

# 東京都武蔵野市における 中高年視覚障害者クライミング教室の実践

～セラピューティックレクリエーション的視点を取り入れた試み～

NPO 法人モンキーマジック

\* 木本 多美子

小林 幸一郎

高梨 美奈

## I. 目的

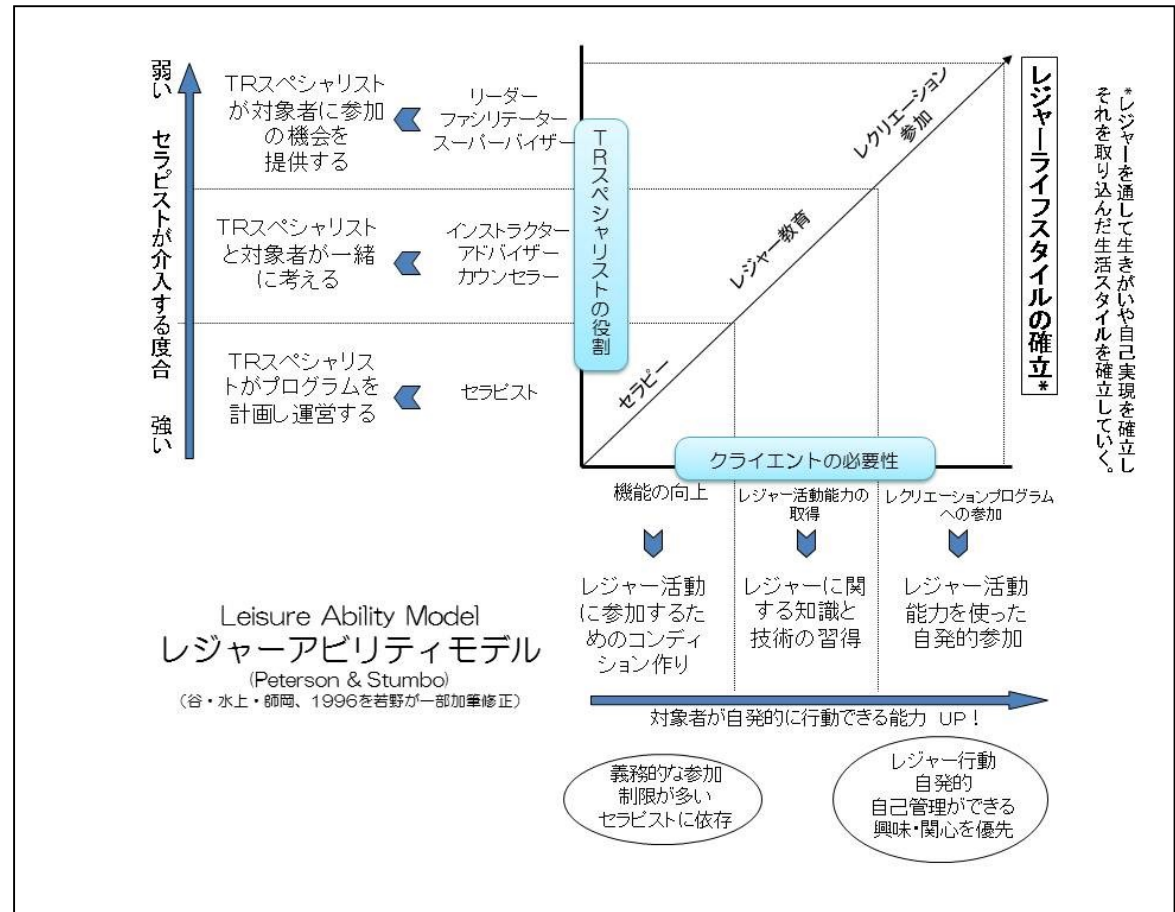
本実践報告は、東京都武蔵野市における中高年視覚障害者クライミング教室のセラピューティックレクリエーション（Therapeutic Recreation、以降 TR）的視点を取り入れた試みに基づく報告である。

近年、問題化している中高年視覚障害者の「健康増進」、「社会参加」、「QOL の向上」等の一助となるクライミングプログラム開発を行うことを最終的な目的とし、本実践ではセラピューティックレクリエーション的視点を取り入れ行ったプログラムの過程を報告し、今後の（展開）発展と改善を行っていくことを目的として報告を行う。

## Ⅱ. 背景：①セラピューティックレクリエーションとは

セラピューティックレクリエーション

(Therapeutic Recreation: 以降 TR) とは、「疾病、障害などを有する人々に対して、彼らの健康、機能の可能性、自立、幸福を向上する余暇を促進し利用するために、意図的・段階的に治療・教育・レクリエーションサービスを利用する試み」である。米国では、確立されたセラピスト (TRスペシャリスト) の資格が存在し、病院、施設、地域等で広く活躍している。



## Ⅱ. 背景：②武蔵野市における取り組み

武蔵野市民社会福祉協議会では、市からの委託を受け、障害者の社会参加や自立を促す事業の一環として、障害者に対して、スポーツ（エアロビクス・体操等）や文化活動（絵画・和太鼓等）、学びの機会（携帯電話の使い方）等を積極的に取り入れている。その事業の一つに2012年2月より3回に渡り、「視覚障害者対象 ボルダリング（クライミング）体験教室」が開催された。

## Ⅱ. 背景：③視覚障害者とクライミングとの関係

アメリカやフランス等では、1980年代より視覚障害者のリハビリ施設等でクライミングの取組が行われてきた。国内においては、2005年よりNPO法人としての活動を始めた当法人（NPO法人モンキーマジック）が、様々な年代、地域で屋内施設や屋外の岩場でのクライミング活動を展開している。それまでは視覚障害者クライミングの存在はほとんどなかったが、当法人の取組をきっかけに広がりを見せ始め、身体的な効果に留まらず、心理的、社会的効果や価値の調査研究が進められている。

## Ⅲ. 実践プログラム概要

【期間】 12:30～15:00 全3回

【指導者】 NPO モンキーマジックより2名

【場所】 東京都・武蔵野市「武蔵野プレイス」

※クライミング指導者1名（自身が視覚障害者）  
セラピューティックレクリエーション指導者1名

※図書館、スポーツ文化施設を併設

【主催】 武蔵野市民社会福祉協議会（社協）

※その他、コーディネーターとして社会福祉協議会より2名、歩行訓練士1名が助言、視察

【参加者】

	参加者	性別	年代	備考 ①障害等状況 ②趣味 ③他の教室参加(事前の聞き取りより)
1	Aさん	女性	30代	①全盲 / ②歌を歌う / ③体操
2	Bさん	女性	40代	①弱視・難聴 / ②クラフト、絵を描く、太極拳 / ③なし
3	Cさん	女性	60代	①全盲 / ②趣味：相撲観戦、落語 / ③体操等
4	Dさん	女性	70代	①全盲 / ②趣味：社交ダンス / ③体操
5	Eさん	男性	50代	①全盲 / ②ラジオを聴く / ③体操等
6	Fさん	男性	50代	①右眼全盲・左眼光覚 / ②ラジオを聴く、ドラム / ③たいこ等
7	Gさん	男性	60代	①光覚・左肩が痛み、握力がかからない / ③お酒 / ③体操

## 【手順】 ※特に注意をしたこと

### 1) TR で重視する APIE モデルを行う。

- ① Assessment : アセスメント (参加者、会場等)
- ② Plan : 計画
- ③ Implement : 実践・実行
- ④ Evaluation : 評価

### 2) 無理、危険のないステップアップ形式

### 3) 楽しい雰囲気をつくる

→他者との交流を促す

### 4) 個々の発表する場、他者の意見を聞く場を設定

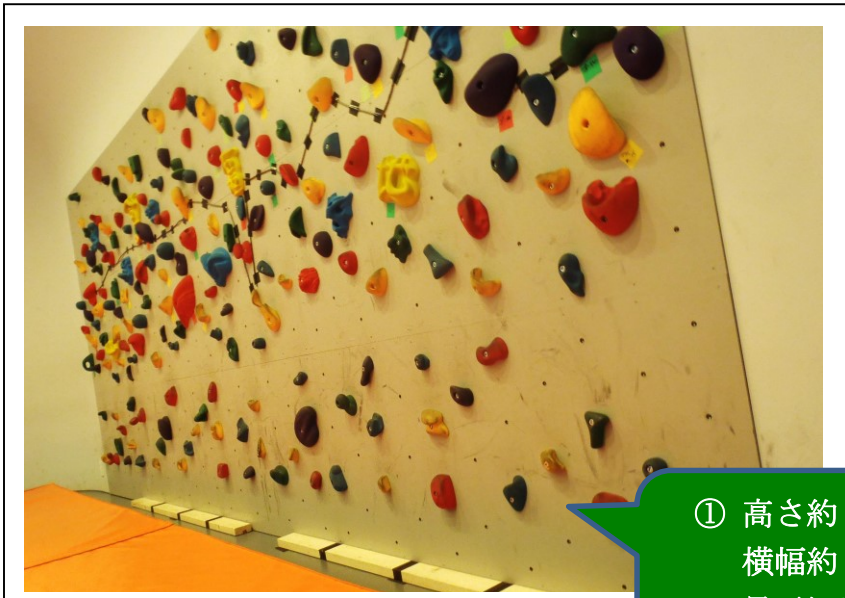
### 5) 指導者は教えすぎず、自分で考えてもらう

### 6) 個人の目標を自分自身で設定する

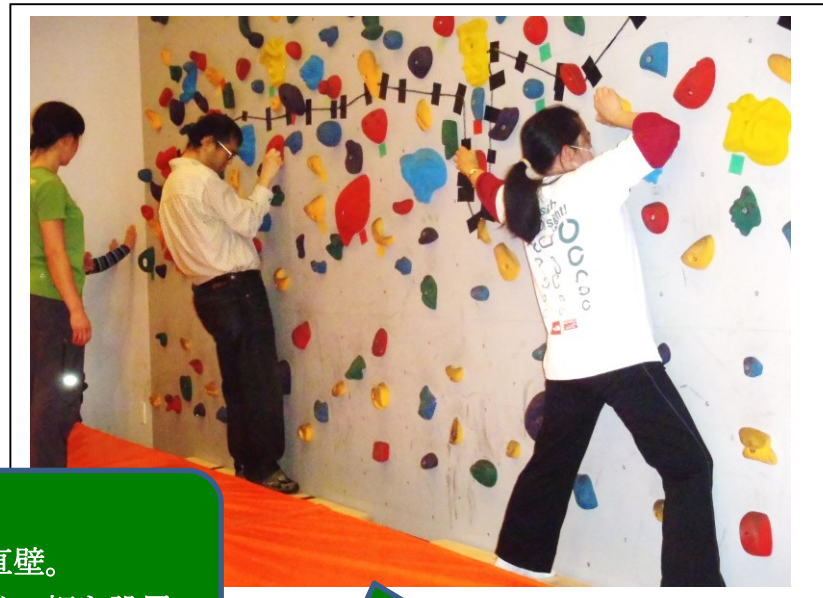
→やらされるのではなく、自らが主体となって行い、その目標に努力して少しでも近づくことが、少しでも自分が成長していると感じることにつながる。  
やればできる！→自信→自己効力感→もっとやりたい！







① 高さ約2.7m、  
横幅約5m、垂直壁。  
足元には、可動式の板を設置。



② 初期は、石（ホールド）に乗らず、  
板に乗り横移動することで負荷を減らす。  
ルートと呼ばれる課題は、  
触るとふくらみがあり、自分で探せる。



③ 中盤からは、石（ホールド）に乗り横に移動する距離を、  
自らが目標を決めて取り組んだ。（手で触る石は限定され、  
どの石にのっても良いというルール）  
結果的には最年長（70歳代）の女性が一番距離を伸ばした。

## IV. 結果と考察

### 【結果】

#### Bさんの発言より：(社協の活動に初めて参加)

「前からモンキーマジック(指導者のNPO団体)は知っていましたが、やってみたくて興味があったけど、出てこれなかったんですが、今回念願かなって参加しました。参加してよかったです。」

#### Eさんについて：(社協の方の事前聞き取り)

引きこもりの状況で体力や判断力が乏しい。おとなしい。

**Eさんの言動：** 初日、活動参加すぐに汗がとまらず、よだれが出るなど、パニック状態に陥り、「無理しないで、今日は様子を見ましょう」と見学を勧める。帰り際に「体調の様子を見ながらやっていきましょう。次回も見学でも構わないので、お待ちしております」と声をかける。その後、2回目・3回目と活動にも参加し、2回目は「思ったよりも難しかった」と発言。3回目には朝から「今日は調子がいい」、活動中に「もう一回やります」と自己表現が見られた。他の参加者との交流が見られた。

#### 社協職員のインタビューより：

危険もあるとも思ったけれど、何とかかなると思ってやってみた。…皆さんにこんなスポーツもあるということを知ってもらっただけでもよかったけれど、あんなにやれるなんて。…自分で考えてやることで、自由に解き放たれたようだ。

### 【考察】

NPOモンキーマジックのクライミング教室募集では参加のきっかけにはならなかった人々が、市が主催であることで、安心して参加できたことが考えられる。

**官民共催の効果**

Eさんが自ら発言する様子に対し、社協職員は初めて目にしたとのこと。今回の3回のプログラムに居心地の良さや、楽しさを感じて、Eさんの自主性が表出したと考えられる。

**楽しさの効果 社会参加の芽**

主催者である社協職員が、クライミングに対する危険という認識を改め、参加者の姿勢から彼らの持つ可能性を再認識するきっかけになったと考えられる。

**主催者の再評価**

(活動と視覚障害者の両方に対して)



#### Cさんの感想より：

1回目は適当にやっていたけど、2回、3回はどう風にしないといけないの  
か考えないといけないことが分かって、すごい悔しいです。あはははは。  
(目標まで到達しなかったの)。どうしたらいいか分かり始めてきたところ  
なのに。…到達したいので、さっき話していたんですけど、サークルつ  
くろうねって。またやろうと思います。楽しかったです。

#### Fさんの感想より：

(クライミングは)ハンディがない。力が強い人が一番になるのではなく、  
身長が低いとかではなく、その人が持つバランスなどで、皆が上手にでき  
る。や幅広く色々な人ができる面白いスポーツだと思った。機会があれば、  
続けたいです。 ※後日メールで自分たちでサークルのような形で  
続けていきたいのだけど、協力してほしい。という旨の連絡をいただく。

3回の継続的な活動によって、自分の  
成長と共に、達成できなかった悔しい  
気持ち、達成したいという自己実現の  
欲求、クライミングの本質の理解が表  
出されたと考えられる。また、自主活  
動（自主性）の欲求が見られ、高次で  
の社会参加の機会が期待できる。

**継続の効果**

**社会参加の芽**

## V. まとめ

今回のTR的視点を取り入れた本プログラムでは、参加者に「官民共催の効果」「楽しさの効果」「社会参加の芽」「継続の効果」が、主催者にクライミングというプログラムと参加者に対する「再評価」が見られた。今後の課題は、中高年視覚障害者リハビリテーションの一環としてのプログラムの価値ある開発に向け、①実践の場をつくること、②自治体との継続的なつながりや協力を得ること、③価値や効果における調査研究の必要性、が挙げられる。