

令和3年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



5月号

スポーツは好きですか？

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響により、天気が良くてもなかなか外出が難しい時期ですね。しかし、巣ごもりでじっとしては体がなまってしまいます。ある調査では、小中学生がよく遊ぶ場所は、家の中（68%）が圧倒的に多く、外遊びの場所として一番多かった公園（16%）を大きく引き離しています。運動不足は視覚障害者も同様で、7歳から19歳の視覚障害者のうち、1週間に1回以上運動している割合は、約21%だそうです。（文部科学省調べ）

運動は障害の有無に関係なく、幼児から大人まで一緒になって楽しむことができます。「運動が嫌い」「好きだけど苦手」「視覚障害があったら運動なんてできない」などの考えを一度リセットし、運動を通して新しい思い出の1ページを作ってみてはいかがでしょうか。

安全 イメージ 楽しく

視覚障害者の運動嫌い、苦手意識の要因は主に次の3点になります。

① 激しい運動への恐怖心

周囲の状況がわからないことで、ケガをしないか不安になります。

② 模倣の困難性

運動は動きをマネすることからはじまります。情報収集の8割は目からです。

③ 日常生活での運動経験の不足

階段昇降、荷物を持ち上げるなど、日常生活の中にも、運動の要素が多く存在しています。何気ない動作が不足していることで運動のできる、できないに差が生まれます。

「恐怖心⇒安全」「模倣の困難⇒イメージ」「経験不足⇒楽しく運動」に変えることで、

「安全で思い通りに体を動かせ、楽しく運動ができる」ようになります。

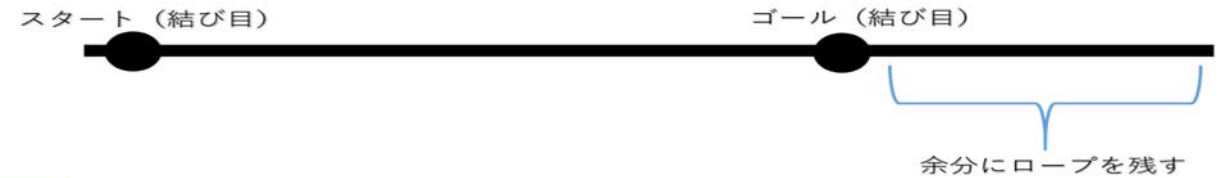
安全に配慮した「走」運動

走運動では、走る方向、ゴールの場所、いつまで走るのかなどをわかりやすくし、走りぬける余裕を十分もたせることで、安心・安全に、一杯運動することができます。

・ロープ走（10m程度）

一本のロープ（大縄跳び用など）を、触れながら走れる高さに固定します。（2人で引っ張ってもOK.）。スタートとゴールに結び目を作ります。距離が長い時は中間にも結び目を作ります。ロープを触りながら走ることによってまっすぐ走れ、結び目を作ることで、ゴールを触覚によって確認することができます。

※人は急には止まれないのでゴールの結び目はロープに余分をもたせる必要があります。



・音響走

電子ホイッスルや笛で、走者の前（約10~15m）で音を鳴らし、走る方向を伝えます。ゴールは、前から聞こえていた音が後ろになることで知ることができます。

※音は継続的にならずにピッ！ピッ！ピッ！と断続的になります。

・伴走

1本のロープを輪にして互いに握り、二人のリズムをあわせて走ります。ロープの輪の大きさは、その人に合った大きさに調整する必要があります。



スポーツ紹介「陸上」



視覚特別支援学校の陸上競技部で伴走者と練習している生徒にインタビューをしました。

Aくん

Q. 陸上競技の魅力

A. 「僕は長距離走をしています。走っている時にしんどい時もあるけれど、爽快感が得られることが魅力だと思います。」

Bくん

Q. 伴走者と走る時に意識していること

A. 「僕は短距離走をしています。伴走者に抜かれないように意識して走って、速く走れるように頑張っています。」

