

(6) ビバ北海道 雪は、しゃっこい贈り物

北海道立特殊教育センター 鈴木 重男

1 克雪、利雪

「しゃっこい」とは、北海道で、手などが物に触れ、冷たい時に言う言葉です。何となく、面白く人間味のある言葉でないですか。

北海道に生活する視覚に障害のある人達が、「しゃっこい」雪の降る長い冬をどのように楽しんでいるのかを、ウィンタースポーツを通して紹介したいと思います。

北海道に住む人達は、一年のうちの三分の一を雪や水の「しゃっこい」贈り物と共に生活しています。

したがって、雪や氷を視覚障害者にとって残酷な「酷雪」と思うよりも、神様からの贈り物と「克雪」し、さらに雪の無い世界をと考え「離雪」したい気持ちを乗り越え、上手に積極的に「利雪」するほうが、北海道に生まれて育て暮している者としては風土になじんでいるのではと考えます。

北海道に住む視覚障害者は、「克雪」、「利雪」を考え、長い冬の間を楽しく過ごすため、いろいろと工夫しています。特に、ウィンタースポーツとしては、クロスカンリースキー、ゲレンデスキー、スケートの三種目が中心になっています。

北海道の「克雪」「利雪」のウィンタースポーツ

クロスカンリースキー
ゲレンデスキー
スケート

本稿は、クロスカンリースキー、ゲレンデスキーの全盲スキーヤーとして実際に活躍している伴野修一さん、岩間勝美さんの手記を中心にし、全盲のスケートについて簡単に付け加えて紹介したいと思います。

2 全盲スキーヤーの手記

「健康の泉 クロスカンリースキーに乾杯」

伴野修一 (伴野治療院院長 中途失明)

はじめに

私は、今から40年前の25歳の時、労働災害によって、視力を全く失ってしまいました。

最近までの私は、ほとんどスポーツに親しむことなく過ごしてきました。

しかし、3年前のサッポロラングラウフクラブ 三浦養一会長との偶然の出会いによって、クロスカンリースキーの楽しみにすっかり魅せられてしまいました。

悪戦苦闘の日々

練習をはじめたころの私は、転んでばかりいましたが、回を重ねるにつれ、子供のころ滑っていた勘を取り戻し、少しずつバランスのよい滑りができるようになってきました。それでも、なかなかクラブの皆さんには付いて行かず、シュプールから再三はみだしたり、前を走る人にぶつかったり、時にはパートナーの方向指示を聞き違い、立ち木にぶつかったりしながらして、悪戦苦闘を重ねながら練習に励んできました。

ついにやったぞ 21kmを完走

でも、三浦会長やボランティアの方々のお熱心なご指導のお蔭で、練習をはじめてから3ヶ月目に、美瑛町で行われた宮様国際スキー大会(距離21km)に参加することができました。

大会に参加する前は、自信がなくクヨクヨ心配ばかりしていました。

いよいよ、大会当日、一緒に出場する仲間の皆さんに励まされ、三浦会長の力強いリードのお蔭で思ったより順調に滑ることができました。

前半の12kmは、十勝岳の山麓にある白金温泉から美瑛町側にそって、なだらかな下りのコースで、軽くストックを付くだけでスイスイと滑ることができましたので、未熟な私でも本当に爽やかな気分が滑ることができま

した。

後半の9kmは、軽い起伏が多少続くコースでしたので、途中随分と疲れてしまいましたが、三浦会長の巧みなリードのお蔭で、いくつかの長い上り坂も無難に乗り切ることができました。

ゴールインした時、感激で胸を熱くしていた私に、三浦会長がしっかりと祝福の握手をして下さいましたが、そのあふれるような感激は今でもはっきりと覚えております。

記録は、3時間25分でしたが、この大会の素晴らしい経験は、その後の私の大きな自信につながり、クロスカントリースキーが、ますます好きになりました。

スキーを担いで全国を

私は、クロスカントリースキーをはじめから4年目になりますが、私達のクラブは、宮様国際スキー大会をはじめ、北海道ハンディキャップスキー大会等、年間四つほどの大会に参加しています。

去年は、山形県の新庄市において全日本ラングラウフスキー大会に参加し、春の陽光が一杯に降り注ぐ、柔らかな雪原を、心ゆくまで滑らせてもらいました。

今春は、名寄市のピアシリススキー場を会場に開催された、「はまなす国体」オープン競技に参加し、北限の大地を一杯滑らせてもらってきました。

触れ合い、汗、爽やかな空気を求めて

クロスカントリースキーは、ほのぼのとした触れ合いの楽しさと風を切りながら滑れる清々しさ、気持のよい汗がかけること、爽やかな空気を胸一杯に吸えることなど本当に楽しいことだらけです。

元気に明るく伸び伸びと、クロスカントリースキーを楽しませて戴いておりますと、なぜ、もっと早くからスキーに親しんでこなかったのかと残念に思えてなりません。

このクロスカントリースキーをきっかけに、次々と新しいスポーツに参

加させて戴くようになり、その楽しい輪が広がって、毎日を本当に明るく元気に過ごさせて戴いております。

「求めよ、さらば与えられん」という言葉がありますように、私は、これからも、お力添え戴いております皆様に感謝しながら、無理のない形で、ゆっくりとクロスカントリースキーを楽しませて戴き、毎日を健康に過ごしていきたいと思っております。健康の泉 クロスカントリースキーに乾杯

サッポロラングラウフクラブの連絡先

会長 三浦養一

〒003 札幌市白石区本通17丁目北5-15

☎ (011) 861-4559

「ゲレンデスキーに挑戦」

岩間勝美（日本赤十字社北海道支部点字図書センター勤務 早期失明）

ゲレンデスキーの可能性

冬の代表的なスポーツにスキーがあります。一口にスキーと言っても、歩くスキーから競技スキーまで様々です。晴眼者の多くは、ゲレンデスキーを楽しんでいます（最近、歩くスキーも盛んになっていますが）。実は私もその中の一人です。というより、視覚障害者の中では数少ないゲレンデスキーの愛好者かも知れません。

私は、以前、歩くスキーの会に入ってクロスカントリースキーを経験しましたが、1年足らずで止めてしまいました。ゲレンデスキーに比べて面白いと感じなかったためです。視覚障害者のゲレンデスキーヤーが少ないことは、大変、残念に思います。視覚障害者にとってゲレンデスキーは無理なのか、私の経験をここに紹介しつつ、その可能性を探ってみたいと思います。

全盲のゲレンデスキーヤー

視覚障害者がスポーツをする場合、最も大切なことは危険の防止です。

ゲレンデスキーに比べクロスカントリースキーは危険性が少ないことは事実です。

クロスカントリースキーは、基本的に平面を、しかも、ある決まったコースを滑るだけで、障害物もそれほど多くはありませんので、視覚障害者にとって取り組みやすく、適したスポーツと言うこともできます。

もちろん、クロスカントリースキーをするためには、そのための、スキー技術やサポートが必要なことは言うまでもありません。

一方、ゲレンデスキーはどうでしょうか。これは、大きな危険性を持ったスポーツと言わねばなりません。斜面と言っても緩斜面ばかりでなく急斜面もあれば、ギャップの多いところやブッシュのあるところと千差万別です。一般のスキーヤーも大勢います。リフトなどの障害物が至る所にあります。なんと言っても、クロスカントリースキーに比べスピードが出るという点です。ですから、ゲレンデスキーをするには、しっかりとしたスキーの技術を身に付けるとともに、そういう技術を教えることができる人が必要になります。加えて視覚障害者を安全に誘導できる技術を持った人を確保しなければなりません。

安全なゲレンデスキーを考える

こう考えてきますと、やっぱりゲレンデスキーは難しいなと思われがちですが、けっしてそうではありません。スキーの技術的な点については、実際にサポートをする人が教えることになりまし、危険などの防止については、次に示す適切な配慮さえあれば、十分安全に滑ることができます。

① コースの選択

これは、一人ひとりの技術程度により異なりますが、できることならギャップの少ないコースが望ましいと思います。

② マンツーマンのサポートを

サポートはマンツーマンが原則です。これは、クロスカントリースキーの場合と同じです。

③ サポートの工夫

実際のサポートは、声による指示が基本になります。斜面を滑るときには、前方数メートル先をサポートする人が滑り、指示に従って、その後ろを続けて滑ります。スキー場の込み具合などやコースによっては、特に、危険のない場合は、声の指示なしで滑ることもできます（もちろん、危険が迫っている場合は、直ちに声による指示があります）。

また、リフトに乗る時や斜面を登行する時などは、横からや後ろから指示を願うなどサポーターとの息の合った臨機応変な指示が大切です。

なお、サポートについては、声による指示を基本にしていますが、声の代わりにブザー（車のバックブザーなど）や無線を使用時もあります。ブザーは中学校の時に使用したもので、ある程度の距離が離れても方向の確認や方向性の維持等に有効でした。ただ、ブザー音は、周波数の少ない低い音のほうが有効でした。無線については、最近取り入れたばかりで、有効かどうかいましばらく実験してみる必要があるように思います。

④ リフトの乗降

サポートする人に先に乗ってもらいます。これは、リフトから降りる時の安全を考えてです。また、係の人に依頼することも大事なことです。スキー場によっては、リフトのスピードを遅くしてくれる所もあります。最近、ペアリフトが多くなりましたので、一層安全になってきています。

ゲレンデスキーの会の結成を目指して

最初にも書きましたが、ゲレンデスキーをする視覚障害者はほとんどいません。しかし、全く見えなくても、適切な配慮により安全に楽しむことができます。クロスカントリースキーばかりでなく、ゲレンデスキーにも多くの視覚障害者が挑戦して欲しいと切に望んでいます。そして将来、ゲレンデスキーの会の発足を目指していきたいと思っています。

スキー大会に参加して

私は、昨年貴重な体験をしましたので報告します。

毎年、札幌の西区において区民のためのスキー大会が開かれています。たまたまその大会に参加するチャンスを得ました。区民の大会ですから、それぞれのレベルに応じた種目が用意されています。その中にハンディキャップ部門もありました。もちろん、正式なルールに基づいてレースは行われました。日頃趣味としてのみスキーを楽しんでいた私にとっては生まれてはじめての経験でした。スキーは、盲学校の小学部のころからはじめていましたが、技術的には大会に出るほど高くはありません。そんな私が、21旗門で約900mのコースに挑むことになってしまったのです。コースは、緩斜面がほとんどで、それほど難しいものではありませんでした。サポートする人もコース内に入ることができるルールでしたが、とにかく旗門不通過にならないよう注意しながら指示通りに滑りました。

この大会の出場は、たいへん貴重な体験になったと同時に大きな自信になりました。今後もチャンスがあれば、できるかぎり多くの大会に参加してみたいと考えています。

岩間勝美さんの連絡先

〒060 札幌市中央区北3条西7丁目

北海道立社会福祉総合センター 日本赤十字社北海道支部点字図書センター

☎ (011) 271-1323

3 全盲のスケート

最後に、スケートについてですが、北海道のスケートリンクは、競技会用として作成されるものがほとんどですから、陸上競技のトラックの部分のような長円形の形をしています。そのため、滑る方向も左回りになっています。ですから、コーナーの出入りに当たる位置と二つのコーナートップに、合計6個の方向指示音源を据えることにより、全盲であっても、ほとんど確実に自分の

位置を確認して滑ることができます。

また、友達などが側を滑ると、スケートの刃が氷を蹴る時に出る「カシャカシャ」という甲高い音で、その位置を把握することができます。その音を利用し、人の後ろなどを簡単についていくこともできます。

だが、このように、外音を用いて滑る場合、どんなにシバレ（北海道で、鼻の穴がくっつきそうになるくらい、寒さが厳しい時に使う言葉）でも耳を覆うことは、絶対に禁物です。スケートを楽しんで、リンクから保温室に入り、靴をはきかえ、甘酒をすすった時などは、足の軽さと身体の暖かさが溶け合い「あ～幸せだべ～」というホカホカした気持ちになってきます。