



10月は目に関する月と言えるかもしれません。10月1日は『メガネの日』、10月10日は『目の愛護デー』、10月1日～10日は『目とメガネの週間』となっています。

10月15日は何の日かご存じですか？実は『国際白杖日（International White Cane Safety Day）』なんです。これをもって「視覚障害者の日」と定めている国もあるそうです。

視 覚 障 害 と ス ポ ー ツ

スポーツの秋です。昨年のパラリンピックが一つの契機となり、いわゆるパラスポーツの知名度が上がってきました。今回はそんなパラスポーツの中から視覚障害がある人のスポーツを紹介します。

○マラソン

東京パラリンピックでは、太宰府市在住の道下美里さんが金メダルをとったことで脚光を浴びました。

マラソンは伴走ロープと呼ばれる約1mのロープの一端を選手が、反対側の端を伴走者が持って走ります。伴走者は選手に、曲がる方向や路面のアップダウン、路面状況を教えながら走ります。公式レースでは伴走者は選手の横か後ろについて走ります。盲学校の体育でも、盲児は伴走ロープを持ちながら支援者と一緒に走っています。



○サウンドテーブルテニス

卓球の球の中に金属粒が入ったボールを使用し、そのボールがテーブル上を転がることで出る音を頼りに、ラバーのついていないラケットで打ち、ネットの下をくぐらせてボールを打ち合う競技です。卓球台には球が落ちないように、コの字型にエンドフレームとサイドフレームが取り付けられています。全国障害者スポーツ大会や全国視覚障害者卓球大会など多くの大会が開かれています。



○ゴールボール

コートはバレーボールと同じ広さのコートを用い、コートのエンドにゴールポストがあります。1チーム3名のプレイヤーはアイシェードを装着し、コート内で鈴の入った音の出るボール（重さ 1.25 kg、円周 76cm）を転がすように投球し合って、味方のゴールを守りながら相手のゴールにボールを投げ込みます。ボールの中の鈴の音だけでボールの方向を判断し、キャッチする競技です。



（画像は日本ゴールボール協会 HP より）

○ブラインドサッカー

特殊な鈴が埋め込まれていてシャカシャカと音の出るボールを使用して行うサッカーです。ゲームは4名のフィールドプレイヤー（アイマスク装着）とゴールキーパーの他に、相手ゴールの後ろに立ち、選手の位置やボールの場所を知らせるコーラーを含めてプレーします。プレイヤーはボールの位置と同じく、自分以外のプレイヤーの位置を知るために、掛け声を出しながらプレーします。



（画像は日本ブラインドサッカー協会 HP より）

○その他

このほかにも、ブラインドテニス、グランドソフトボールなどの球技、水泳、柔道、スキー、ヨットセーリングなど数多くの種目があります。

盲 学 校 小 学 部 の 体 育

ここで盲学校の小学部では、どんな体育の授業が行われているかを紹介しましょう。

盲学校小学部の体育では、以下の種目などを1年間かけて行っています。在籍児童数が少ないため、授業は小学部合同で行っています。



○陸上運動（短距離走・マラソン）

短距離走では、ゴール付近から太鼓や鈴で音を鳴らし、その音に向かって走る音源走を行っています。手の振り方や足の動かし方は、支援者と一緒にゆっくり確認し、何度も練習して習得していきます。

マラソンは、伴走ロープを用いて支援者と一緒に走ります。10 分間など時間を決め、運動場を何周走れるか競い合ったり、前回の記録を目標にしたりしながら取り組んでいます。

●弱視の児童生徒が陸上運動をする際には、児童生徒の見え方に応じて、スタートとゴール、走行ラインなどをはっきり見えるような色や太さにしたり、伴走者と一緒に走ったりする配慮を行います。また、ゴールが分かりにくい場合はゴール付近から音を鳴らしたり声で知らせたりすることもあります。

○ボール運動（ブラインドサッカー・ゴールボール）

視覚障害者のためのスポーツを体育の授業でも実施しています。盲学校では児童数が少ないこともあるため、実際の競技を簡単にしたり、弱視児も盲児もどちらも楽しめるようにルールを決めたりして取り組んでいます。例えば、支援者がゴール裏で太鼓や鐘を鳴らし（実際の競技では鳴らしません）、その音に向かって鈴の入ったボールを蹴ったり投げたりして取り組んでいます。

●弱視の児童生徒が球技（ボール運動）をする際には、投げる動作は近くで動きを見せながら教えます。捕球については、スピードのあるボールを見て捉えることが難しいため、コントラストの明確なボールを使い、ゆっくりとしたボールの受け渡し運動から始め、徐々に速さや距離を上げていく方法があります。チームで行う球技では、集団の中で味方と相手のチームの区別がつかないこともあるので、双方のチームが色の違いがはっきり見える色のビブスを着用したり、弱視児と行う時の特別なルールをみんなで考案し一緒に行ったりするなどの工夫もあります。

○水泳

夏季の期間には、水泳に取り組んでいます。水への抵抗がある児童が多いのですが、水中でも安心できるように、支援者も一緒に入り、小プールでのけのびや顔つけ、宝探しなどを行ってから、大プールに移動するようにしています。大プールでは、ビート板やアームリングを付け浮いたり泳いだりして楽しんでいます。



○体づくり運動（サーキット運動）

体づくり運動では、体のバランスをとる運動や用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動などを行っています。さまざまな体の動かし方を経験できるように、平均台、バランスボード、ペダルローラー、ストラックアウト、フラフープ、なわとびなどを、順に行えるように配置して取り組んでいます。

○器械運動（マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動）

視覚に障害のある児童生徒に模倣をしてもらうのはとても難しいことです。そのため、器械運動では、技や体の動かし方を支援者が児童の身体を支えたり動かしたりして学習するだけでなく、支援者の身体の動きや動かし方を触るなどして学習しています。前転、後転、三点倒立などさまざまな技に挑戦しています。



●弱視の児童生徒が器械運動をする際には、上記の通り模倣が難しいため、動きのお手本を学習用 PC など視聴したり、実際に手をとって一緒に動かし方を確認したりするなどの方法があります。また、跳び箱運動では、踏切り板の足をつく位置や跳び箱の手を着く位置にテープで見やすい線を引く工夫があります。

○表現リズム遊び

盲学校では、体育祭や文化祭で全校ダンスをしており、その練習を体育の授業で行います。

前述したように模倣が難しいため、後ろから手をとったり、一緒に体を動かしたり、体の動かし方が上手な児童生徒（または支援者）のすぐ近くで練習する等の工夫をしています。

◇参考文献

・「新・視覚障害教育入門」

・View-Net 神奈川「見えない・見えにくい人も、ともに楽しめるスポーツ(視覚障害者スポーツ)・余暇活動などをご紹介します」<https://view-net.org/archives/1268>

視 覚 補 助 具 の 紹 介

視覚補助具とは、視覚を有効に活用するための器具です。いろいろな種類がありますが、いくつか紹介したいと思います。

① 近用弱視レンズ

近くのものを見る時(教科書やノートを見る時など)に使用します。据え置き型や手持ち型などいろいろな形態のものがあり、用途に合わせて選びます。倍率は視力や用途によって選定します。有効に使用するためには練習が必要です。



② 遠用弱視レンズ

遠くのもの、離れたところのものを見る時に使います。学校では黒板などを見る時によく使用します。

近用弱視レンズと同様に倍率は視力や用途によって選定します。これも有効に使用するためには練習が必要です。



③ 拡大読書器

見たいものを拡大したり、コントラストを変えたりして、モニター画面を通して見るものです。

据え置き型の他に、タブレット型多機能端末もあります。また、文書や本をスキャンし、読みあげる機能がついたものもあります。



④ 遮光眼鏡

見えにくさのある児童生徒たちの中には、室内や曇りの日であっても、まぶしさを感じている人が少なからずいます。そういう場合に用いるのが遮光眼鏡です。サングラスのように見えますが、サングラスが全体を暗くしたり色を変えたりするのに対し、遮光眼鏡は特



定の波長の光をカットします。そのため、自分のまぶしさにあったレンズを選び、明るさなどはそのままにまぶしさだけを抑えることができます。

これらの他に、読んだり書いたりするときに、前かがみにならず楽な姿勢でできる書見台や斜面机、どこを読んでいるかが分かりやすくなるリーディングスリット、どこに書くかが分かりやすくなるタイポスコープなどがあります。



書見台



斜面机



リーディングスリット
タイポスコープ

普段使う文房具も、ノートなら罫線がはっきりしているものやマスが大きいものなどが使いやすいと思います。筆記具は書いた文字がはっきり見えるように濃い鉛筆（4Bや6B）や太いシャープペンシル(0.9 mmや1.2 mm、2 mmなど)が良いでしょう。裏写りしにくい水性のペンも使えます。定規や三角定規、分度器は黒地に白い目盛りのものが見えやすい場合があります。また、目盛りの「0」が定規の端から始まっているほうが使いやすいでしょう。消しゴムも白いノートに使うことを考えたら黒などの色の濃いもので、ペン式のものが良いかもしれません。コンパスは、鉛筆が取り付けられるタイプのもので、濃い鉛筆やペンをつけて使ったほうが見えやすくなります。

このように視覚障害専用のものではなくても、市販のもので使いやすいものも多くあります。専用のものを購入したい場合は、日本点字図書館のHPなどを参考にしてください。



弱視者用ノート（ビジュアルリーズ）



黒白反転定規



シャープペン

参考になる HP 日本点字図書館 わくわく用具ショップ
日本視覚障害者団体連合 用具購買所
ジオム社 商品一覧
佐賀県立視覚障害者情報・交流センター あい さが HP

参考文献等 見えにくい子どもへのサポート Q&A 氏間和仁
見えにくいを支えるファーストブック 佐賀県立盲学校
佐賀県立視覚障害者情報・交流センター あい さが HP