日本大学歯学部紀要 39，85-89，2011

視覚障害者に対するスキーガイド方法

佐藤　紀子

A guiding method for skiers with visual impairments

Noriko Sato

1．はじめに

視覚障害者が自由自在にスキーをするためには，適切な指導とガイドが必要となる。前稿では，視覚障害者にスキー指導をする際の配慮事項をまとめた。

通常の移動の際，視覚障害者，特に全盲者の場合は，晴眼者の肘や肩に触れた腕，白杖や盲導犬から，外界の情報を得ている。しかしゲレンデでは晴眼者の肘や肩に触れながら移動することも，点字ブロック（視覚障害者誘導用ブロック）から地面の情報を得ることも，盲導犬を使用することもできない。そこで，晴眼者ガイドの指示が頼りとなる。本稿では，視覚に障害のある者が安全にスキーを楽しむために晴眼者がおこなうガイド方法について述べる。

本稿をまとめるうえで，Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants（GRSA）が作成したアルペンスキーガイドマニュアル[1)]と Ski for Light-Japan（SFL-J）が作成したガイドマニュアル[2)]を主に参考にした。

2．ガイドをする上での重要項目

視覚障害者がスキーをする際には，晴眼者のガイドが必要となる。ガイドをする上で重要なことは，

① 視覚障害者や他のスキーヤーの安全を確保すること
② 視覚障害者が必要としている情報を伝えること
③ 視覚障害者が，安心して可能な限り自由に滑れるようにすること
④ 視覚障害者のレベルに応じて，楽しくスキーができるようにすること

などである。

晴眼者ガイドの心構えとしては，「視覚障害者のためにガイドをしてあげている」ではなく，「視覚障害者とスキーという経験を共有している」と考えることが推奨される。そうすることで，スキーをする上では互いに対等の立場で楽しむことができるであろう。

以下，視覚に障害のある者を「スキーヤー」，晴眼者のガイドを「ガイド」と呼ぶことにする。

3．具体的なガイド方法

(1) 滑降位置

全盲スキーヤーの場合，ガイドはスキーヤーの後方を滑る。こうすることでガイドはゲレンデと全盲スキーヤーの動きを絶えずチェックすることが可能となる。競技場面では，ガイドが前方から全盲スキーヤーを誘導することがある。この場合，スキーヤーはガイドの声を頼りに滑降する。声が聞こえる方向が前であるので，

日本大学歯学部健康科学
〒101-8310　東京都千代田区神田駿河台 1－8－13
（受理：2011 年 9 月 30 日）
Department of Health and Sports Sciences
Nihon University School of Dentistry
1-8-13 Kanda-Surugadai, Chiyoda-ku, Tokyo 101-8310, Japan

具体的な斜度などが把握し易いといった利点があるが，スキーヤー，ガイドが練習を積み，高度な技術を持っていることが前提となる。GRSA ではこのテクニックは用いられていない。

弱視スキーヤーの場合では，ガイドはスキーヤーの前方に位置し，スキーヤーの視界に入るようにする。弱視スキーヤーはガイドの姿を視覚で確認しながら滑ることが多いので，ガイドはスキーヤーにとって見やすい色のウエアやゼッケンを着用する必要がある。ガイドの指示がスキーヤーに聞こえ，さらにお互いが衝突することのない安全な間隔を維持することが重要となる。信頼関係のあるスキーヤーとガイドでは，つい間隔を近づけてしまいがちである。しかし，過度な信頼によって接触事故を招く危険性があるので，間隔をつめることは絶対におこなってはならない。

⑵　準　　備

実際に滑降を始める前に，スキーヤーとガイドは以下の点を確認しなくてはならない。

① 装備・用具の正しい装着
② ゲレンデの安全（スキーヤーの技術に応じたゲレンデであるかも考慮）
③ ゲレンデ状況の説明
④ 下方，上方の安全

以上の点が確認できれば，いよいよ滑降開始である。

⑶　言葉による指示の原則

ガイドとスキーヤーの組み合わせが変わっても，ガイドが伝えようとしていることをスキーヤーがすぐに理解できるよう，指示に用いられる言葉は統一されている必要がある。また，指示は簡潔でわかりやすくおこなう。

視覚障害者が自分に求められている動作を理解するためには，通常は「単語による表現」ではなく「文章による表現」が必要となる。例えば，「右」という単語からはさまざまな意味の解釈ができる。「右に障害物がある」ことを注意しているのか，左に障害物があるから「右に避けろ」という指示なのか。クロスカントリースキーの際は「単語による表現」ではなく，「文章による表現」を用いる時間的な余裕がある。しかしながら，アルペンスキーでは刻一刻と状況が変化するため，事前に共通理解を持った言葉，単語による指示言葉を決めておく必要がある。

スキーが雪上を滑走する音，風，ゲレンデの状況，他の利用者の存在，それらはスキーヤーが指示を聞き取る妨げになる場合がある。したがって，ガイドは声の大きさを条件によって調節しなくてはならない。なお，ガイドが大きな声で指示を与えることは，スキーヤーのみならず，周囲のスキーヤーの注意を促すことにもつながる。

指示の抑揚も補助的な働きをする。指示言葉の数には限りがあるので，そこに抑揚を加えることで，ターンの大きさや地形の変化などを補助的に伝えることができる。

⑷　緊急停止

GRSA では，「止まれ」という言葉を，抑揚と声の大きさの違いで，緊急性のある「停止」か否かを使い分けている。危険のない停止の場合は「止ーまーれー」。緊急停止の場合は「止まれ!!」となる。

通常，この指示の前には方向の指示を出す。危険のない場合は「そして」というつなぎ言葉が入る。「右，そして，止ーまーれー」となり，ターンを中断することを示す。それに対し，「右，止まれ！」のようにつなぎ言葉がなければ，緊急の停止を示すこととなる。

しかし，つなぎ言葉が聞こえない場合もあるであろうし，指示の抑揚は個人の受け取り方によっても，スキーヤーとガイドの組み合わせによっても，それが意味していることが変わってしまう危険性がある。そこで，誰もが同じように使用できる緊急停止の言葉を決め，緊急停止

以外には用いないようにすることを勧める。SFL-J では「ストップ！」を緊急停止を示す言葉として用いている。何がなんでも停止しなくてはならないのであるから，「転べ！」という言葉を用いても良いかもしれない。

⑸ 指　　示

以下に GRSA で用いられている指示の言葉を紹介する。

1）「前へ」

これは，スキー板が向いている方向に進むよう指示するものである。その方向へ動き始めるか，または動き続けることを示す。滑降開始時は「前へ」の前に，方向を時計の文字盤で表した「11 時（の方向），前へ」というような指示を与えることも可能である。

2）「左/右」

これらは，方向の指示である。左右へのターンを示し，地形に応じて声の抑揚を変える。緩斜面で大きく回転する際には「みぎーー！」「ひだりーー！」，急斜面で早く回転する際は「みぎ！」「ひだり！」となる。

3）「止まれ」

停止を伝える言葉である。通常，この指示の前には方向の指示を出す。「左，止まれ」もしくは「右，止まれ」となる。先ほど「緊急停止」で述べたが，抑揚と声の大きさというあいまいなもので，その緊急性を伝えるのは難しいので，「止まれ」と緊急停止を表す言葉は別にした方が良いと思われる。

図１　弱視スキーヤーへの指示「ひだりーー！」[1)]

4）「もう一度」

これは直前に指示されたターンを継続することを示す。この指示は「左，もう一度，もう一度！」や「右，もう一度，もう一度！」のように何度も繰り返すことが可能であるが，「左」と「右」という方向の指示と必ず一緒に用いられる。「左，前へ，前へ，もう一度左」（「左へターン，そのまま進む，もう一度左へターン」を示す）のように同じ方向にさらにターンすることを伝える。

5）「11 時」「１時」

これらは，左 11 時の方向，右１時の方向とへとコース取りを若干修正することを示すものであり，方向の指示としては用いない。「右」および「左」だけがターンの方向を指示する言葉である。

6）「フリー」

これは自由滑降の開始の合図である。ゲレンデが十分に広く，障害物がなく，人も少ない場合，スキーヤーはガイドからの指示を受けずに，自分の好きなターン弧を描きながら滑ることができる。ただし，ガイドは雪面の状況などの説明は続ける必要がある。スキーヤーはそれによって地形の変化を予測し対処する。また，「その調子」「続けて」といった声かけをおこなうことで，スキーヤーが安心して滑ることができる。

ガイドは常にスキーヤーの安全に対して配慮をし続けなくてはならないが，ガイド側の不安な気持ちなど余計な情報を伝えることで，スキーヤーが逆に恐怖感を抱いてしまうこともあるので，どこまで情報を伝えるか判断する必要がある。

自由滑降を終了する際は，「右」，「左」の方向指示によって告げられる。そこからガイドの指示が再開される。ガイドはスキーヤーのターンのリズムをよく見て，タイミングよく指示を再開する必要がある。

7）「ストック」

これは，ガイドがスキーヤーのストックを持って滑ることを意味する。スキーヤーは自分のストックは手放さず，ガイドがスキーヤーのストックを持ち，二人が並行して滑る格好となる。長い緩斜面の区間や狭いコース，障害物の間の横滑り，急勾配やこぶ斜面の斜滑降の際に，安全にスキーヤーを移動させることが可能となる。

全盲スキーヤーに対しては，ガイドがストックを握るのは，ターンの後である。「左，左ストック」「右，右ストック」という指示をし，スキーヤーは告げられた方向にターンをし告げられた方向の腕を横に伸ばす。ガイドは山側から，可能な限り停止せずに伸ばされたストックを握る。

弱視スキーヤーに対しては，「右ストック」「左ストック」という指示によって，ガイドがつかもうとしている側に腕をあげてもらう。同時に弱視スキーヤーがガイドに追いつけるよう，ガイドは減速する。ガイドは追いついてきたスキーヤーのストックを握る。

ストックを持って滑走している際も，ガイドは常に地形変化や雪面の様子を伝える必要がある。どちらかが転倒してしまった場合には，ガイドは速やかにストックから手を離し，二人が同時に転倒し接触することを避ける必要がある。

全盲スキーヤーの場合，ガイドは，ストックを手放す前に「手を放します」と指示を出し，すぐにガイドの位置と反対の方向へのターンを「右」もしくは「左」と指示を出す。そこからガイドはスキーヤーの後方に戻る。弱視スキーヤーの場合は，ガイドが「放します」の指示を与えた後，スキーヤーに減速してもらって前に出る。

図2　ストックを持って移動[1)]

8）「横滑り」

横滑りは，ガイドがスキーヤーの山側につき，ガイドがスキーヤーのストックを持っておこなう。状況に応じて，「前に横滑り」「後ろに横滑り」といった指示も用いられる。

9）「プルーク」

これは，滑降速度を落とす，制動する準備姿勢を取ることを示す。スキーヤーはこの指示を聞いて，プルークの姿勢でスキーのテールを押し開きながらスピードをコントロールする準備をする。この指示の後に，「ブレーキ」や「そのまま」といった指示を出す。

10）「そのまま」

これは，減速をやめて良いことを示す。減速する必要がないこと，妨げとなる障害物がないことを示す。

11）「ブレーキ」

これは，コースが狭くなったり，人が多くなったり，障害物があったりするために，減速をしなくてはならないことを示す。

12）使用禁止の用語

音が似ていたり，いろいろな意味を持つ言葉，あいまいな言葉は使用を避ける必要がある。

① 音が似ていながら，意味が違う言葉は避けるべきである。GRSA では「まっすぐ（Tout droit：トゥ・ドロワ）は「右（droite：ドロワット）」と似ているために「まっすぐ」は使わない。

② 「注意」：危険の性質に関しても，取るべき行動に関しても，何も具体的な情報を与えない言葉であるため使わない。

⑹ 状況説明

スキーをする際は，指示のみでなく事前に地形や状況の変化など周囲の状況を説明する必要がある。状況説明は指示の合間におこなう。以下は状況説明の際に使用する言葉の例である。

① 傾斜の変化：「急斜面」「緩斜面」「左傾斜」「右傾斜」

② 状況変化：「狭くなる」「広くなる」「人なし」「障害物なし」

③ 雪質の変化：「アイスバーン」「パウダースノー」「雪のかたまりあり」

④ 特殊な環境：「通路」「段差」「こぶ」「くぼみ」「日陰」「日向」など

⑺ 無線によるガイド

最近では，無線を用いてガイドをすることが多くなってきている。スキーヤーはイヤホンからガイドの指示を聞き，その指示に従う。このシステムによってガイドの声が良好に聞き取ることができるようになった。しかしながら，周囲の他の音が聞こえにくくなるといった弊害もある。その問題を解消する方法として，骨伝道を利用したイヤホンを用い，ガイドの声と周囲の音の両方を同時に聞けるようにする手段もある。

⑻ 転　　倒

スキーヤーがバランスを崩したような場合，ガイド自身がケガをし，スキーヤーにもケガをさせてしまう危険性があるので，無理にスキーヤーを停止させようとしてはならない。スキーヤーが転倒した場合，ガイドはスキーヤーを落ち着かせるために声かけをおこなう。ガイドが転倒した場合には，直ちにスキーヤーに対し緊急停止の指示を出し止まってもらう。

4．おわりに

前稿では，視覚障害者に対するスキー指導上の基本となる配慮事項について，本稿では，視覚障害者が安全にスキーを楽しむために必要なガイド方法についてまとめた。

スキーは大変楽しいスポーツであるが，危険も併せ持つ。視覚障害者をガイドしながら晴眼者自身も滑降することは容易ではない。しかしながら，視覚障害者に対するスキー指導のノウハウやガイド方法を身につけた指導者やガイドの数が増え，少しでも多くの視覚障害者がスキーの楽しみを知ることができるよう期待している。

文　　献

1）Groupment Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants (2008) Manuel de guidage. 9eme edition.
http://www.grsa.ch/pages2/membres/manuel/manuel_guidage_alpin%2008.pdf

2）スキー・フォー・ライト ジャパン（2001）ガイドマニュアル.
http://www.sflj.org/sfl/guid_man.doc