

ブラインドスキー・サポートガイドライン

2017～2018 シーズン版

かながわブラインドスキークラブ

目次

1. ブラインドスキーってなに？
 2. ブラインドは全く見えないの？どんなことが苦手なの？
 3. さあスキーだ！その前の準備
 4. ゲレンデへ移動しよう！
 5. ゲレンデに出たらまず…
 6. リフトに乗ろう！
 7. さあ滑ろう！
 8. スキー誘導の種類と特徴
 9. 誘導の声掛けはどんなふうにしたらいいの？
 10. 雪上以外でのサポート
 11. 安全にスキーを楽しむために！
 12. お疲れ様！宿に戻ってきたら？
- 付録1 技術アドバイスの方法
付録2 ブラインド初心者への指導法

1. ブラインドスキーってなに？

ブラインドスキーとは、ブラインド（視覚障害者）とパートナー（晴眼者）が一緒に楽しむスポーツです。

見えない、あるいは見えにくいことからブラインドスキーヤー（以下B）は、ゲレンデの状態がよく判りません。

そこで、パートナー（以下P）が、安全確保の為に必要な情報を声で提供しながらBのすぐ後方または前方に付いて一緒に滑ります。

絶えず変化する地形や斜面、方向、障害物、雪の状態、他のスキーヤー等の動きの変化を、Pは素早く読み取り、声でBに伝えます。

こうした、いくつかの約束事を基に、BとPの協力で一味違うスキーの楽しさを味わうのがブラインドスキーです。



2. ブラインドは全く見えないの？どんなことが苦手なの？

全く見えない全盲の人もいれば、普段の行動からは視覚障害と気付かない弱視の人もいて、その障害の程度は様々です。

弱視の人でも視力が弱いだけでなく、中心が見えなかったり、その逆に周囲が見えなかったり、まだらにしか見えるところがあったりと、視野障害を併せ持つ人が多いです。また、暗いと見にくくなる人もいれば、明るいともがしくて見えなくなってしまう人もいたり…と、天候や時刻によって見え方が刻々と変化するBもいます。

視覚だけでなく、聴覚の障害や肢体不自由などを併せ持つ人もいます。

現在の視覚の状態や見えない・見えにくい状態になった時期などによってどんなことができないかは大きく異なりますが、Bが苦手なことの代表は以下の三つです。

① 環境把握…近くに誰がいるのか、どこに何があるのかを把握するのが苦手です。

「この部屋には6人掛けのテーブルが四つあって、ここには〇〇さんと××さんがいますよ」

「ゴミ箱は部屋の右奥隅にありますよ」など言葉で説明しましょう。

- ② 移動…環境把握が難しいので、初めての場所や広い場所での移動が苦手です。
移動する時には「誘導しましょうか？」と一声かけましょう。
- ③ 情報収集…文字の読み書きはもちろん、テーブル上のお酒の種類や大皿に乗ったおつまみの量などを知るのも苦手です。
「お皿の 12 時にポテトサラダ、2 時に串切りのトマト、6 時に目玉焼きです。醤油とソースがあるけど使いますか？」
などどこに何があるか言葉で説明しましょう。

クラブでは B 一人一人に「カルテ」を作成し、見え方やスキーの誘導方法、滑る時の癖など、様々な情報を記入しています。ペアになった B のカルテはしっかり読み情報を把握しておきましょう。また、直接 B に質問して情報収集に努めましょう。



3. さあスキーだ！その前の準備

その日の天候に合わせた服装を準備するために、気温、陽射し、降雪等の情報を提供しましょう。
ウェアやグローブ、ヘルメット、ビブス、リフト券ホルダーなどに不備がないか、さりげなく確認しましょう。



ベルトの外れや緩み、ワイヤレス式インカム・ヘッドセット（無線機）や、ハンズフリースピーカー（拡声器）のコードの絡まりなどが無いようにチェックすることも忘れずに。
用具、カバン等は位置を記憶しているので、勝手に場所を変えないように気を付けましょう。

時間をかければ B が自分でできることは、必要以上にサポートせずに見守りましょう。

※安全のため、パートナーも滑走時はヘルメットを着用しましょう。

4. ゲレンデへ移動しよう！

4-1 誘導の基本姿勢

一緒に歩く時は、P は B の斜め半歩前に位置し、B に肘か肩を握ってもらいます。
脇を開けたり、腕を振り過ぎずに自然に歩きましょう。
常に繋がった状態で、引っ張ったり、後から押ししたりしないようにしましょう。

4-2 階段の昇降

階段や段差に近づいたら、必ず「階段を上ります」「下ります」とはっきり言って、すぐ手前でいったん止まります。

B が一段目のヘリを確かめたら歩き出し、P は常に一段前を歩きましょう。
階段が終わる時には、直前に終わることを伝えます。
階段や段差には必ず直角に近づき、昇降してください。

4-3 乾燥室でのサポート

B は「探す」のが苦手なので、乾燥室でブーツや板を探すサポートも大切です。
乾燥室がすいている時は B と一緒に、人でごった返している時には代行してもかまいません。

4-4 宿からゲレンデまでの移動

ブーツを履いて、板とストックを持って移動するのは大変ですが、自分の道具は自分でしてもらい、P のサポートは「誘導」に限定しましょう。

移動しやすい方法も B によって異なります。どのような誘導、声掛けがわかりやすいか、積極的に B と相談しましょう。



5. グレンデに出たらまず…

5-1 グレンデオリエンテーション

グレンデの概略について、宿やリフト乗り場の位置、積雪や混雑状況などを簡単に説明しましょう。

5-2 スキーの装着

スキーを履く時は、板を寝かせる場所や方向を助言しましょう。

Bにできることはまず見守り、時間をかけてもできないことだけPがサポートしましょう。

5-3 機器の確認

無線機、スピーカーなどの使い方なども、必ず動き出す前に確認しておきましょう。

6. リフトに乗ろう！

6-1 リフト乗り場までの移動

リフト乗り場までは、PはBの横に並び、「そのまままっすぐ何歩」「右の90度カーブ」「右に何歩」「左に平行移動」など、具体的に声を掛けて誘導します。

混雑して列に並ぶような時は、ストックか肘で誘導するとお互いに楽です。

リフト乗り場の少し前でリフトの形状（ペアかトリプルか、高速か）、列の混雑状況などを伝えましょう。

6-2 リフトへの乗車

リフトに乗る時は原則としてPが支柱側、Bが外側になるようにしましょう。

搬器が近づいたら「せーの、ハイ！」「3, 2, 1, はい！」などの声を掛けて乗車します。

乗車に自信が持てない時は、遠慮なく係員にリフトのスピードを落としてもらいましょう。

リフトに乗車できたら、見え方や滑り方、スキー歴や今シーズンの滑走状況などBに質問して、スキー誘導に必要な情報収集に努めましょう。



6-3 リフトからの降車



リフト降り場が近づいたら、「後支柱1本です」「あと10歩」など降り場までの距離などを伝え、「少しまっすぐ出てから左」など降りた後の進行方向を指示します。

降り場に着いたら、「1, 2, 3, はい！」などの声と共に立ち上がり、「まっすぐ！はい、左！」など声で誘導します。

リフトを降りたら、他のペアを待つのに、十分な広さがあり他のスキーヤーの邪魔にならない位置まで移動しましょう。

リフト乗降しやすい方法もBによって異なります。うまくBとコミュニケーションを取って安全にリフトの乗降ができるようにしましょう。

7. さあ滑ろう！

7-1 情報提供

コースの入り口まで移動したら、滑り出す前に、まず、状況を説明しましょう。
コース…ゲレンデの長さ、幅、斜度、リフトとゲレンデの関係、コース脇の状況等
コンディション…雪の量・質、ブッシュ状況等

スキーヤー（ボーダーも含む）…量・子どもの量、講習会、滑っている人達のレベル等
最後に、滑走方向、フォールライン、どちらのターンから入るかを伝えます。



7-2 安全確認

滑り出す前に、必ず声かけの方法や大きさについてBと話し合って確認しましょう。特に、緊急で止まる必要があるときの指示については**忘れずに確認**しておいてください。

滑るコースはゲレンデの中央付近にし、できるだけゲレンデの端によらないようにします。

10メートル以内に他の人がいる時は滑りださない、10メートル以内に人が近付いた時は止まるなど、安全を最優先にします。

進行方向だけでなく、後ろから滑ってくる人がいないかよく見て、十分安全を確認してからスタートしましょう。

声掛けのタイミング、声の大きさ、ターンの調整などはBの意見を聞きましょう。Bは視覚でのスピード確認ができないので、スピードのコントロールはPの声掛けで行います。

Bの技術レベル、体力などを考慮して安全に誘導しましょう。適度な休憩も必要です。



8. スキー誘導の種類と特徴

8-1 後方前向き誘導法

PはBの後方 1.5メートル程度に位置し、Bと同じ方向（進行方向）を向き、音声で誘導する方法。Pはゲレンデの状況とBの動きを絶えずチェックすることが可能で、ある程度以上のスピードで滑る場合には安全で効率的な誘導法といえる。

8-2 前方前向き誘導法

Pは弱視のBの前方 1.5メートル程度に位置し、Bと同じ方向（進行方向）を向き、BがPの姿を視覚で確認しながら誘導する方法。Bに見やすいウェアを着用する、曲がる方向を声だけでなくジェスチャーで示すなど工夫が必要。Pは、時々振り向いて後方を滑るBを確認しなければならず、Bが遅れたり、転んだりした場合の対応が難しい。そのため、後方にも補助としてのPを配置することが望ましい。

8-3 前方後ろ向き誘導法

PはBの前方 1.5メートル程度に位置し、Bと同じ方向（進行方向）を向き、音声や鈴などの音で誘導する方法。

Pは、振り向きながら後方を滑るBを確認しなければならず、高度の技術を要求されるうえ、Bが遅れたり、転んだりした場合の対応が難しい他、急な斜面や荒れた斜面、混雑したゲレンデなどでは困難な誘導法といえる。そのため、後方にも補助としてのPを配置することが必須である。

8-4 ストック誘導法

PはBの真横に位置し、Bのストックの先をPが持って、ストックの動きで誘導する方法。コースとコースを繋ぐ斜度の緩い通路などで使用すると有効な誘導方法である。PとBの二人分の幅を確保しなければならず、混雑したゲレンデや急な斜面などでは困難な誘導法といえる。

8-5 ムカデ誘導法

PはBの前に位置し、Bと同じ方向（進行方向）を向き、BにPの腰を掴んでもらい誘導する方法。曲がる方向や止まれなどの指示は声で行う。急な斜面などで十分な制動をかけられないBをサポートする際に有効な誘導方法である。Pは二人分の制動をかけなければならず、体力を必要とするため、長距離の滑走やスピードを出す滑走には困難な誘導法といえる。

9. 誘導の声掛けはどんなふうにしたらいいの？

9-1 基本的な声掛け

指示は「右」「左」など短く簡潔に伝えます。

右、左は荷重する足ではなく、回転する方向(進行方向)を示します。

滑走中は、Bが不安にならないように、絶えず声掛けして、2秒以上の沈黙は作らないでください。

斜滑降を継続する時や現在のターンを継続する時には「そのまま、そのまま」などと指示します。

指示した方向に回転できていない時や回転が不十分な時には、「もう一度右」「もっと左」などと指示します。声の大きさや指示の仕方について、必ずBと話し合っておきましょう。

9-2 声掛けの工夫

同じ言葉でも表現方法(声の強弱や速度)で状況の変化を伝えることも可能です。

大回りの時は、長くゆっくり「みぎ〜」「ひだり〜」などと指示します。

小回りの時は短く速く「右!」「左!」などと指示します。

ストックを突くタイミングも伝えたい時には、「はい、右」「はい、左」などと指示してもよいでしょう。

また、小回り続ける時は「ターン」「ターン」や「ハイ」「ハイ」などとしてもOKです。

指示の表現方法についても、必ずBと話し合っておきましょう。



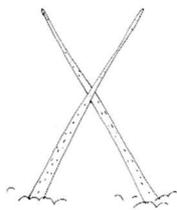
9-3 停止する声掛け

「止まれ」の指示は、早めに出し、できれば左か右に回転させ最大傾斜線に対して90度以上の角度を作り、止まれるように指示します。

前方10メートル以内に立ち止まっているスキーヤーなどの障害物がある時は、基本的に一旦止まることを指示します。

停止した後は、他のスキーヤーの邪魔にならないよう、速やかにゲレンデの端へ移動しましょう。

緊急の場合は強く速く「止まれ!」と指示します。それでも間に合いそうにない時は、「転べ!」などと指示します。緊急時の指示についても、予めBと話し合っておきましょう。



9-4 滑走中の情報提供

急に斜度が変わるとBは不安を感じ姿勢も崩れがちなので、「もうすぐ急斜面!」「この先平!」などとコースの変化も伝えます。

雪質についても「荒れてこぶだよ!」「しばらくアイスバーン!」などわかる範囲で伝えて注意を喚起します。

Bはゲレンデのどの位置を滑っているのかを知ると安心できるので、「コースの中央!」などと滑走位置も時々伝えます。

混雑状況についても、「50メートル誰もいない!」「ゆっくり、ゆっくり!混んできたよ!」「もうすぐリフト乗り場、ゆっくり、ゆっくり!」などと伝えます。

また、上級のBには、「人がいないのでフリーで」などと指示して自由に滑ってもらってもよいでしょう。

スキーに関する情報、知識、技術は、B一人一人が大きく異なるので、お互いにコミュニケーションをとり、安全に滑ることを第一に考えましょう。

9-5 スキー誘導の道具

自分の生声だけで指示を伝える他、ワイヤレス式インカム・ヘッドセット（無線機）や、ハンズフリースピーカー（拡声器）を使うこともあります。

ワイヤレス式インカム・ヘッドセットを使用すると、確実に指示がBに届く他、双方向でコミュニケーションが取れることも利点です。

ハンズフリースピーカーを使用すると、指示がBに届きやすくなる他、周囲の人たちへの注意喚起を図れる利点もあります。

反面、これらの機器を使用した場合、PとBの距離が開きがちになり、他のスキーヤーが割り込んでくるなど危険性が高まることもあります。これらの機器を使用して誘導する時にも、必ずBとの距離を1.5メートル程度に保ってください。

前方前向き誘導法や前方後ろ向き誘導法で前走をする時に、ストックをたたく音や鈴やブザーの音で誘導することもあります。

また、集合場所などで他のペアのBが滑ってくる時に、ストックをたたく音や笛・ブザーを鳴らす音などで目標を示すこともあります。



10. 雪上以外でのサポート

10-1 スキー場での休憩時は？

基本的には4-1「誘導の基本姿勢」や4-2「階段の昇降」と同じようにサポートしますが、スキー靴を履いていると足裏からの情報がなくなってしまうので、普通の靴を履いて誘導する時よりも慎重に歩きましょう。

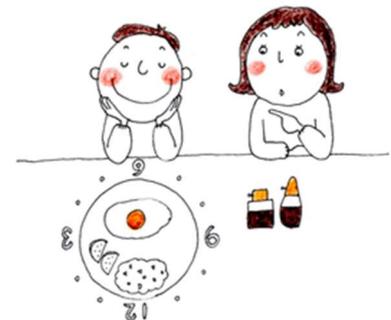
特に下り階段では注意が必要です。慎重に1段目を確認し、手すりや壁に触れてもらうようにしましょう。

10-2 食事の時は・・・

メニューや値段を知らせます。カフェテリア形式で店内が混雑しているときには、購入・配膳・下膳を代行することもあります。

テーブルの上のものを説明する時は、テーブルやお盆を時計の文字盤に見立てて伝える方法もあります。

コップや汁物、熱い物の位置を知らせる時は、手を直接ものに導いて確実に位置を伝えるとよいでしょう。



10-3 トイレでは・・・

同性の場合は中に入って説明します。（洋式か和式か、縦向きか横向きか、流水ボタンの位置など）

異性の場合は入口まで誘導し、そこでわかる範囲の説明をして、あとはBの判断に任せましょう。

1 1 . 安全にスキーを楽しむために！

1 1 - 1 事故の防止

スキー場は、多くの人々が冬のスポーツを楽しむ社交の場です。マナーやエチケットを守ってお互いに快適なスキーを楽しみましょう

スキーはハイスピードで滑ることから大きな危険が伴うスポーツです。

基本的には、まず自分たちがけがをしないことであり、また他の人にけがをさせないことです。以下のことに注意しましょう！

① 誘導法の確認…

スタート前には必ずBと声掛けや誘導方法について話し合っ確認しましょう。

特に、緊急時の声掛けについて打ち合わせておいてください。

② コース取り…

できるだけゲレンデの中央付近を滑るように心がけましょう。

ターンのタイミングは、自分一人で滑る時よりも余裕を持って、早め早めに指示を出しましょう。

集合や休憩の時は、他のスキーヤーの邪魔にならないよう、速やかにコースの端に寄りましょう。

③ 周囲への注意喚起…

Bとの距離は常に1.5メートル程度を保って滑り、他のスキーヤーが割り込めないようにしましょう。

このように常に近い距離を保って滑るだけで、周囲の目を引くことができ、ひいては注意喚起につながります。

④ スピードコントロール…

Bが確実にスキーをコントロールできるスピードで滑りましょう。

スピードが出すぎたかな？と思ったら、躊躇なく、プルークで減速させるか一旦停止させましょう。

⑤ 安全確認…

滑り出す時は、前方だけでなく、必ず後方も安全を確認しましょう。

10メートル以内に他の人がいる時は滑りださない、10メートル以内に人が近付いた時は止まるなど、安全を最優先にします。

滑走中も、上方や左右方向からのスキーヤーを確認し、安全な距離を保ちましょう。

⑥ グループ行動…

クラブではグループ単位で滑走しています。リーダーの指示をしっかりと聞いて、勝手な行動は慎みましょう。

疲労を感じた時などは、遠慮なくリーダーに申し出て休憩を求めましょう。

緊急時の連絡用に、リーダーの携帯番号を自分のアドレス帳に登録しておきましょう。



1 1 - 2 事故対応

不幸にして重大な事故に遭遇した場合には、直ちにリーダーもしくはツアー実行委員会の安全対策担当者に、患者の状態、事故の状況、現場の正確な位置などを伝え、スキーパトロールへの連絡を依頼してください。

Pは絶対にBのそばを離れず、状態の把握、不安の解消に努めます。

スキーパトロールが到着したら、経緯を報告し、その後は指示に従います。

1 2 . お疲れ様！宿に戻ってきたら？

1 2 - 1 1 日の振り返り

滑り終わってスキーを脱いだら、誘導について気付いたことがなかったか、Bに確認しましょう。リフト乗車時や昼食時なども使って、こまめに誘導の振り返りをするとよいでしょう。

滑走中の声掛けだけでなく、移動時の誘導やリフト乗降時のサポートなど場面ごとに確認してみるとよいでしょう。

また、Bが怖いと感じた場面がなかったか、聞いておくこと今後の参考になるでしょう。

また、Pは1日の滑りについてカルテに記入する必要があるので、その情報収集も心がけましょう。



1 2 - 2 乾燥室でのサポート



Bは「探す」のが苦手なので、乾燥室でブーツや板を片付ける際その位置をしっかりと伝えることが大切です。翌朝困らないように、二人で十分確認してください。

乾燥室がすいている時はBと一緒に、人でごった返している時には代行してもかまいません。

時間をかければBが自分でできることは、必要以上にサポートせずに見守りましょう。

付録1 技術アドバイスの方法

安全にスキーを楽しむためには、Pの指示に従って確実に曲がる、適切なスピードで滑るなどの技術がBには求められます。Bと一緒に滑っていて「もう少しこうできたらいいのにな…」とPの目から見て感じた時には、休憩時間などに技術的なアドバイスをするのもよいでしょう。ただ、その時にはBならではの配慮が必要です。

1-1 言葉によるアドバイス

Bへのアドバイスでは、手本を見せる代わりに、滑るフォームや動作の過程を言葉で説明することが基本になります。

「ここ」「そっち」などの指示代名詞を用いなくて、腕や脚、腰などの動きや位置を具体的な言葉で伝えます。例えば、「膝をしっかり曲げて足裏全体で荷重する」「両手は大玉ころがしの球を抱えるように」などです。



1-2 触れて・触れさせてのアドバイス

言葉によるアドバイスに加え、Pの身体をBに触ってもらい、フォームや動作を理解してもらうのも有効です。

また逆に、Pが手や脚などBの身体に触れてフォームや動作を矯正するのも必要です。



1-3 言葉でのフィードバック

アドバイスしたフォームや動作がうまくできているかどうかを言葉で伝えることも大切です。「いいよその姿勢」「今のターンはダメ！」などと滑走中に一言加わると、Bも正しく板に乗れているのか、理想的なフォームで滑れているのかがよくわかるでしょう。

言葉によるアドバイスと触れて・触れさせてのアドバイスを組み合わせて行うこと、そしてその結果をフィードバックすることが大切です。そうすれば、Bの運動感覚と動作の誤差を少しずつ減らしていくことができるでしょう。

付録2 ブラインド初心者への指導法

初めてスキーにチャレンジするBへの指導や、見えなくなってあるいは見えにくくなって初めてスキーを再開するBへの指導には、晴眼初心者とは大きく異なったBならではの配慮が必要です。

2-1 事前の情報収集

まず、視力や視野など視覚障害の程度、見え方の特徴などを確認しましょう。周辺視野が残っていると身体が進行方向に正対しにくいという特徴があります。また、聴覚や上肢・下肢など視覚以外の障害の有無、体調面で配慮が必要な事項についても必ず確認してください。

次に、スキー経験の有無や普段している運動などを確認しましょう。

2-2 スキー用具の説明

ゲレンデに出る前に乾燥室など暖かい場所で、スキー板やストック、ブーツなどスキー用具にじっくり触ってもらい、構造や名称を確認する時間を作りましょう。スキー板なら、トップ、テール、エッジ、キャンバー（アーチバント）、ビンディング、ブーツならバックルなどを確認し、ブーツや板の履き方、スキーが曲がる仕組みを説明しておく、実際の指導場面で役立ちます。

また、ブーツやスキー板の履き方は何度か繰り返し練習してもらい、自分で着脱できるようにしてもらいましょう。



2-3 ゲレンデでの第1歩！

まず、平地で以下のような順序で練習しましょう。

- ・ブーツを履いて歩く
- ・片足ずつ板を履いて、滑らせる
- ・両足の板を履いて、歩く
- ・両足の板を履いて、膝の曲げ伸ばし(できれば推進滑走)
- ・ブルークスタンスを作る
- ・転ぶ／起き上がる



2-4 さあ、滑ってみよう！

次に、なだらかな斜面で以下のような順序で練習しましょう。

- ・この字で横移動
- ・この字で登る(階段登行)
- ・ブルークスタンスで滑る→止まる
- ・ハの字で登る
- ・パラレルスタンスで滑る(直滑降)→ブルークで止まる
- ・斜滑降(左・右)
- ・片足に体重をかけて方向転換

2-5 さあ、リフトに乗ろう！

なだらかな斜面で、曲がる、止まるがある程度できるようになったら、いよいよリフト乗車です。「6. リフトに乗ろう！」を参考に、リフトの乗降方法を事前に説明しましょう。

幅広の緩斜面を使ってブルークボーゲンを繰り返し練習します。

トリスキーなどの補助具の使用は、スキー板のトップが重ならなくなりブルークスタンスを維持しやすくなるので、実際のゲレンデでの指導には大変有用です。



2-6 安全に初めてのスキーを楽しんでもらうために

初心者のスキーヤーは慣れない動きをすることで体力を使います。体調の変化や疲れに気を配って、適度な休憩を取ることも必要です。もう1本！もう少し！と思っても、早め早めに休憩を取ってください。

安全に滑るためには、スピードのコントロールとコース取りが大切です。適切な斜面を選択し、無理をさせないようにしてください。

対象者といろいろな話をする中で、うまくコミュニケーションをとって信頼関係を築き、安全に楽しいスキー体験をしてもらえるように心掛けましょう！

参考文献

- 1) 佐藤紀子(2010) 視覚障害スキーヤーを対象としたスキー指導. 日本大学歯学部紀要, 38, 115-121.
- 2) 佐藤紀子(2011) 視覚障害スキーヤーに対するスキーガイド方法. 日本大学歯学部紀要, 39, 85-89.
- 3) 渡辺文治・白崎正彦・増田良一・間嶋和子(1995) 視覚障害スキーヤーのスキー誘導法. 視覚障害リハビリテーション協会紀要, 2, 16-22.



『ブラインドスキー・サポートガイドライン』

2017年 12月

初版発行

編集：S.M.、T.M.、Y.K.

イラスト：T.M.

レイアウト：I.K.

発行 かながわブラインドスキークラブ

<http://kanagawa-blindski.com/>

E-mail : club.info@kanagawa-blindski.com

© 2017 Kanagawa Blind Ski Club

禁無断転載・複製