

できることから始めよう

視覚障害者のための 健康づくり

スポーツ施設手引き編



支援者

すべての人に健康を！

視覚に障害のある方から入会の相談がありました。その時、今までの活動が健常者向けだったと反省させられました。誰にとっても健康づくりは必要です。晴れた日、外に出て歩いてみたいと思う方々はたくさんおられるはず。それらの方々をサポートするのはわれわれの務めかもしれません。これから具体的な活動をと思案中ですが、立ち足はだかる問題に気づかされています。しかし、一つ一つ乗り越え、多くの人が楽しく歩く時間を持てますようにと思いは膨らんでいます。

NPO 法人新宿区ウォーキング協会
会長 小林 昌仁さん



支援者

ガイドヘルパー（同行援護）への理解

ガイドヘルパーは、移動や代読代筆などの支援を行う同行援護を行う国の福祉制度です。身体活動時にも重要で、少しでも多くの視覚障害の方がスポーツ施設を利用できる機会が広がるよう支援活動をしています。ガイドヘルパーは、あくまで利用者の支援者であり、一緒にトレーニングをするわけではありません。毎回同じ者が同行するわけでもありません。ガイドヘルパーの使用料や入会料が必要になることからスポーツクラブ利用をあきらめる方もいます。配慮くださるようご検討をお願いいたします。

株式会社おとも
代表 鈴木 貴達さん



支援者

コミュニケーションが広がる場所

障害者の健康問題に何かできないかとスポーツ施設を立ち上げました。自分でできること、あるいはお手伝いが必要なことは、ひとりひとり違います。見るだけでなく実際に体験してもらい、納得したうえで申し込みいただいています。利用時は、必要に応じて個人カードへの記入やマシンの負荷設定などのお手伝いをしています。しかし、利用者の方同士でフォローしあうことも多く、そこでコミュニケーションが生まれています。スポーツ施設は、スポーツを行うだけでなく、誰かと関わるコミュニティの場でもあります。また、自分の「できた」を増やすチャレンジの場にもなることを実感しています。

にしはちスポーツジム
代表 崎田 京子さん



支援者

コミュニケーションから生まれる工夫

当センターでは、視覚障害者の方々が施設を利用しやすい心がけています。基本的には利用者さんができないことを支援するという考え方で対応しています。その他に意見交換等を行い少しずつ使いやすい施設になるようコミュニケーションを図っています。例えば、動線の説明・準備できることの確認・トイレトペーパーホルダーの変更・自動販売機等の点字表記といった様々な工夫と配慮を行っています。これらは利用者さんと会話することにより生まれた対応です。それぞれの施設で、様々な利用のルールがあると思いますが、できない理由を探すのではなく、何が出来るかどうすれば出来るかを利用者さんと一緒に考えることから始めてはいかがでしょうか。

千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
センター長 宮瀬 悟さん



支援者

安心して運動できる場所を！

以前、ウォーキングの同行援護をした際、利用者の方が、「手を振って歩けること」にとても感動されていました。ふだん周りの様子がわからず、思いきり歩くことができなかった方がいることに気づかされました。その方にとっての安心安全な場所があれば、外に行く機会も増える。我々ガイドヘルパーやスポーツ施設の存在が、運動に不安を抱える人の健康づくりに寄り添えることはあるはずです。視覚障害者が利用しやすいスポーツ施設が増えるといいな。

神奈川ライトハウス
所長 福喜多 恭子さん



当事者

実践！スポーツクラブとの交渉術

以前、体力づくりでトレーニングジムを探したことがありました。2つのスポーツクラブを訪れて相談をしました。一つ目は盲導犬の受け入れを断られてしまい断念。もう一つの大手スポーツクラブでは、「私がトレーニングをしている間に受付のあるフロアで敷物を敷いて、リードを繋いでおけるような場所をお借りして盲導犬を待機させられないか。」と相談をしました。すると、休館日に、一緒に動線を確認したり、マシーンを体験したり、盲導犬の待機場所を検討したり、親切に対応してくれました。母と一緒に利用でしたが、入会し、気持ちよく利用することができました。

福島県
鈴木 優香さん



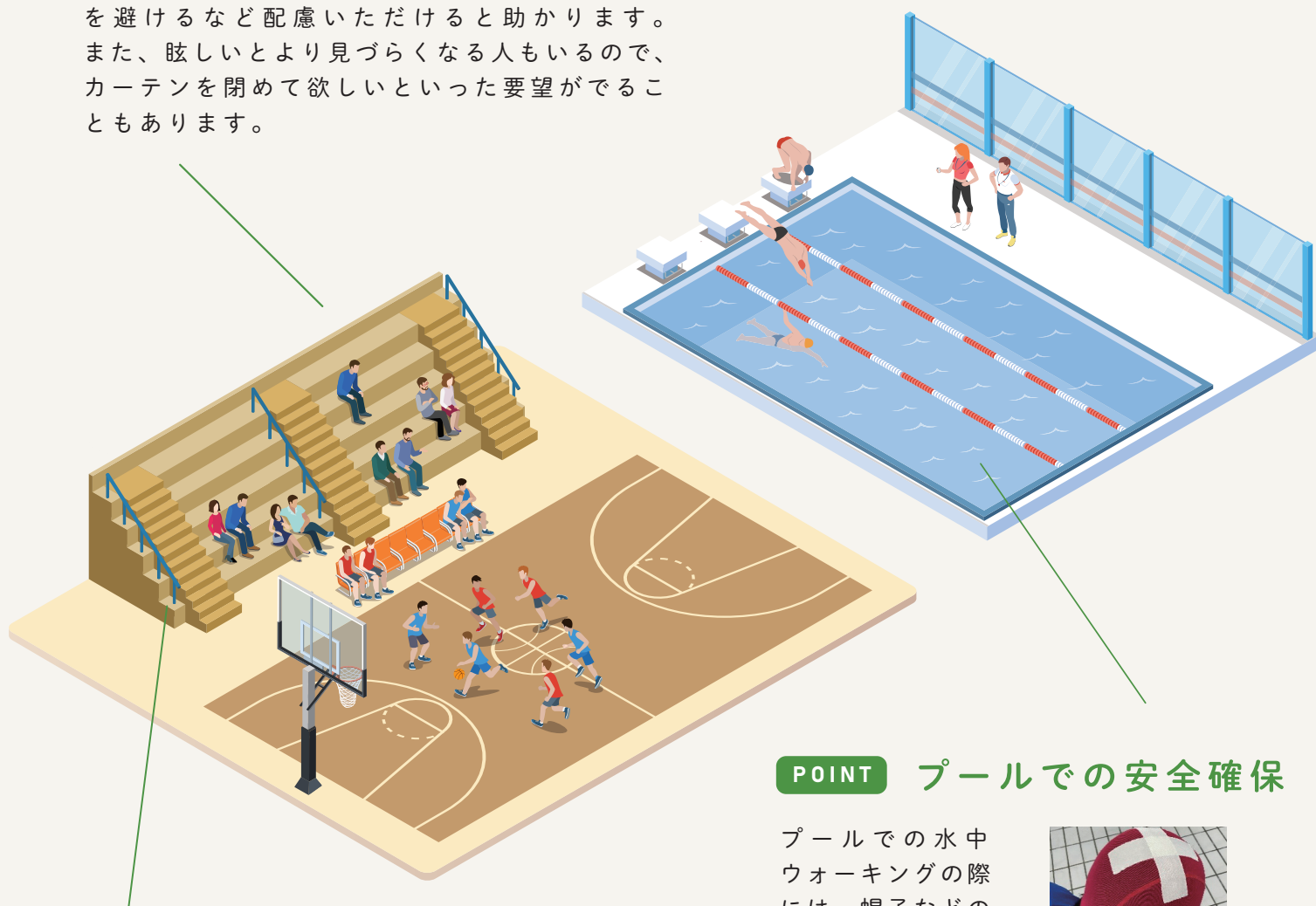
利用時のポイント具体例

視覚障害者も利用しやすいスポーツ施設では、次のよう工夫がされています。新たな設備や機器が必要になるわけではなく、少しの配慮やアイデアで使いやすさは変化します。ここでは、千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター、新宿区コズミックセンター、にしはちスポーツジムで実際に行っている「使いやすくなる工夫」をご紹介します。多くの項目がありますが、各施設に当てはまる項目を利用者と確認し、**できる範囲で対応していただくと安心して利用ができます。**

POINT

POINT 光や音

視覚障害者グループの体育館予約利用の際は、隣の半面の利用者には大きな音を出すグループを避けるなど配慮いただくと助かります。また、眩しいとより見づらくなる人もいますので、カーテンを閉めて欲しいといった要望がでることもあります。



POINT 点字案内

手すりを設置している場合は、部屋の前などポイントとなる場所に点字を貼るなど目印があると、わかりやすいです。



POINT プールでの安全確保

プールでの水中ウォーキングの際には、帽子などの目印があると便利です。監視員が同じレーンや近くで泳ぐ方にお声がけください。専用レーンの設置が難しい場合でも、お互いに安心・安全が確保できます。



POINT 支援者の施設内の更衣室・シャワー室への入室

同行者がいない場合、更衣室などへの案内をお願いすることもあります。

POINT ロッカーの利用

可能であれば（空いているときなど）高さなどが使いやすい場所やわかりやすい角を利用できると助かります。また、番号式固定の場合は、同じ場所を使用できるとひとりでできる方も多いです。



POINT 盲導犬と一緒に

盲導犬ユーザーの利用がある場合、トイレにほじょ犬シールがあると、他の利用者の方の安心にもつながります。また、盲導犬の待機場所や排泄可能な場所（外でも構いません）をご検討ください。



POINT 自販機の案内

自動販売機を使用する場合、よく購入する飲料に、大きな文字の表示（ロービジョンの方用）や凹凸のある透明シール（全盲の方用）を使用すると、自分で好きなものを購入できます。



POINT 用具置き場

利用に慣れると、ご自身やガイドヘルパーによる用具の準備や片付けが可能です。その際、同じ場所にあることが大切です。場所を変更した時にはひと声かけ、お知らせください。



POINT 音楽の利用

受付や休憩場所など、ポイントとなる場所で音楽が流れていれば、場所を把握できます。この場所を変更する場合は、事前に、利用者にお伝えください。





POINT エクササイズやヨガ

スタジオでのエクササイズやヨガの際は言葉での補足説明があると一緒にできます。まずは、周りのスペース確保やものが置かれていないかなどの安全確保をお願いします。

以下のQRコードから、視覚障害者向けエクササイズ動画をご確認いただけます。慣れてきたら、最初の説明は不要です。ヨガなどは、通常実施されている説明と大きく変わらないかもしれませんね。



肩周辺
ストレッチ編



股関節回り
エクササイズ編

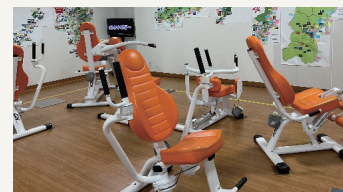


うつ伏せ
姿勢支持編



POINT トレーニングマシン

ランニングマシンの速度、時間設定や、ウエイトの負荷変更などお手伝いをお願いしますことがあります。



サーキットトレーニングの場合、時間の表示だけでなく、時間ごとに音楽が変わるなど聴覚で得られる情報があるとスムーズです。

マシン間の移動が少しゆっくりになる場合があります。マシンの操作方法や配置、利用者の視力・移動能力によっても大きく異なる部分がありますので、体験時に試してください。

POINT お声掛け

会話の際、名前を呼んでいただく、ご自身も名乗ってお話しいただくと、安心です。また、スタッフの方に機器設定や体調不良の際のお手伝いをお願いする場合の合図（声掛け、挙手など）を決めていただくと、より安心して利用ができます。

また、利用者の荷物や靴を移動する場合には、お声掛けをお願いします。施設のルールや設備などの変更があった際、必ず口頭にて変更内容を伝えてください。できること、手伝いを必要とすることはひとりひとり違うので、見学や体験を経て、お互い安心して利用を開始してください。

視覚障害者利用の際のチェック項目

施設側

利用にあたり、まずは施設内の環境を確認していただけますか。以下の配慮は、視覚障害者だけでなく多くの利用者にも使いやすい施設を提供します。

- 通路やトレーニング器具の近くの床に荷物や使いかけの器具などが置かれていない
- 持ち運び可能な器具が元の場所に戻されている
- 下駄箱が整理されている
- 更衣室やロッカーが整理されている
- 使用後のマシンが初期設定になっている

何がやりにくいか、どの場面でのどのような支援が必要なのかは、個人で異なります。利用にあたり具体的にどんな支援が必要なのかを利用希望者と一緒に確認してください。あまり必要ないことや意外な支援ポイントがあるかもしれません。入会希望者の説明の際に、一緒に確認してみてください。

施設側と当事者と一緒に確認

貴施設ではガイドヘルパーやボランティアの同行を必要としますか？ → 必要・必要ない

- ・ 利用者と施設内の配置や器具の場所を確認しましたか → _____
- ・ 利用者は更衣室の中（ロッカー）まで案内が必要ですか → _____
- ・ 利用者は固定ロッカーが必要ですか → _____
- ・ 利用者に対応を希望するときや緊急時の合図は確認しましたか → _____
- ・ 利用者はマシンなどの設定の補助が必要ですか → _____

-
- ・ 同行者の利用料が必要ですか → _____
 - ・ 同行者の施設利用研修が必要ですか → _____
 - ・ 盲導犬の待機場所が確保できますか → _____

盲導犬ユーザー

- ・ 盲導犬の待機場所が確保できますか → _____
- ・ 盲導犬のトイレはどこですればよいですか → _____

その他