

〈一般研究課題〉 スポーツ活動による
高齢者や障がいを持つ人たちの生きがい作り
－車いすカーリングの可能性と普及促進－
助成研究者 愛知県立芸術大学 森 真弓



スポーツ活動による
高齢者や障がいを持つ人たちの生きがい作り
－車いすカーリングの可能性と普及促進－
森 真弓
(愛知県立芸術大学)

Something to live for making from sporting activities
for senior and disable person
- Possibility and spread of wheelchair curling -
Mayumi Mori
(Aichi Prefectural University of Fine Arts and Music)

Abstract:

When playing curling, a difficult rule and action are unnecessary. It is barrier-free sports. And it can begin to be easy even for child, senior, and disable person.

In this research, I verified the possibility of the wheelchair curling and the spread activity. I was especially interested because I had an impression to them that gave to the wheelchair user the salt of life. There is no chance to see it almost in the relatively unknown sport in Japan. And, it is difficult to image it according to the verbal explanation. However, the acknowledgment level has gone up a little by broadcasting Paralympic Games.

There are still many unsettled problems such as care of the physical problem and the mind in the spread of the wheelchair curling. But, I think whether they can be solved by doing a positive approach through the experiential session etc, and feel the possibility.

1.はじめに

2010年の2月～3月、冬季オリンピック及びパラリンピックが行われた。

近年、高齢化社会に向けて、介護や福祉についての意識が高まりつつあるが、そんな中で行われ

今回のパラリンピックは、各種メディアでも積極的に取り上げられ、オリンピックと同様に国民の注目を集めた。冬期パラリンピックにはスレッジホッケー、アルペンスキー、クロスカンリースキー、バイアスロン、アイススレッジホッケー、車いすカーリングの5競技があり、中でも車いすカーリングは今回、日本が初出場を果たしている。

本研究では、車いすカーリングというスポーツが、高齢者や障がいを持つ人たちに生きがいを与えるものになる可能性と、その普及促進について検証を行った。



写真1:バンクーバーパラリンピック会場
(カーリング)

2. カーリングについて

2-1 カーリングとは

カーリングの起源には諸説あるが、昔、北欧の人々が大陸の凍った池や川の氷上で石を投げ合って遊んだのが始まりと言われている。スポーツとしてのカーリングは、15世紀のヨーロッパ、スカンジナビア地方がルーツとされ、発祥地はスコットランドで、世界最初のカーリングクラブが作られたと言われる。日本には1937年に初めて登場したそうである。¹

カーリングは、それぞれ4人で構成された2チームで対戦する。ストーンと呼ばれる、石にハンドルが付いた物を交互に投げ、その結果、中心に近いチームに点が入る、という極めてシンプルなゲームである。ストーンの重さは20キログラム程度で、40メートル先のハウスと呼ばれる円に向かって、各チーム8個ずつ、合計16個のストーンを投げる。

このスポーツの最も特徴的なのは、「カーリング精神」²というものが存在し、プレーヤーに明確なフェアプレーを求めていることである。プレー中も相手に敬意を持って振る舞い、相手を見下したり、ミスを喜んだりせず、ゲームの始めと終わりには相手のチームメンバー全員と握手をすることになっている。この精神に基づき、公式、非公式に関係なくどんなレベルのゲームにおいても、セルフジャッジによって執り行われるのは、きわめて珍しい競技と言える。点数やゲームの進行に関する最低限のルール以外、規定は設けられていない。ゲームへの縛りが非常に少ないため、非公式な試合では様々なローカルルールが用意される。プレーヤーの条件や競技場のコンディションにあわせて設定でき、年齢や性別、障がいの有無などにも考慮して、条件を揃えることが可能である。

もう一つの特徴としては、1人のプレーの結果だけで完結することがないことである。例えば、バスケットボールやバレーボールなどのチーム競技では、ゴール前のショットやスパイクなど、最終的に個人の技量が結果に大きく反映するが、カーリングにおいては4人が力を合わせて結果を導き出す。1人のメンバーによって投げられたストーンを、スピードやコース、シートの状況など、ストーンの進行に関わる様々な情報をメンバー全員で交換をしながら共有し、かけ声(コール)とストーンの進路をブラシでこする行為(スウィープ)を連動させてハウスまで導く。氷の状態や戦況など、常に変化し続ける情報をいかにチームメンバーで共有できるかが鍵となる。



写真2:公式試合風景(中部選手権)



写真3:公式試合風景(スウィーピング)

経験者が初心者を手助け、子どもと大人が一緒になって1つの目標を達成するという形が、カーリングでは自然な姿で行われる。つまり、幅広い条件の人々が同じ土俵でゲームを楽しむことが可能なスポーツなのである。

2-2 車いすカーリング

車いすカーリングは、90年代後半に欧州で始まり、2002年にはカナダで本格的に取り組みられるようになり、2006年のトリノ・パラリンピックから正式種目として認定された。日本でも行われるようになったのは2002年である。他のパラリンピック競技と違い、今のところ障がいの程度によるクラス分けはない。日常生活で車いすを使用していることと、一定の距離以上の自立歩行が困難なこと、というのが参加可能な条件となる。

健常者のカーリングにおいては、自身が滑りながらストーンを投げるのに対し、車いすカーリングでは車いすに座ったままストーンを押す。スウィープが禁止されている以外は、ほとんど健常者のカーリングとルールが変わらないため、オープン大会と呼ばれる非公式な試合では、健常者と車いすカーリングチームとの対戦も行われている。

2-3 日本におけるカーリングの現状

もともと屋外の氷上で行われていたスポーツでもあり、国内にはカーリングの専用施設が少ない。競技人口も少なく、その様子を目にする機会が稀であるため、日本に登場してから随分時間は経っているものの、未だにマイナーなスポーツである。前回のトリノ大会でも若干のブームに



写真4:オープン大会風景(健常者対車いす)



写真5:車いすでのデリバリー(比田井選手)

なったように、今回のバンクーバーオリンピック及びパラリンピックでも人々が関心を示したのは事実で、体験を希望する人が増加している。特に今回、日本最高齢パラリンピアンとして、比田井隆選手(当時75歳)が注目されたことは、カーリングという競技の特性を印象づけるアピールになった要因の1つである。彼はもともとアーチェリーで日本を代表するレベルの競技者であったが、70歳近くになって、更にそれと平行してカーリングも始めた。日本の車いすカーリングを牽引してきた選手の一人である。

マナーやコミュニケーションを重視するこのスポーツは、人間の関係性が希薄になったと言われる現代において、差別なく自然に交流を深めることができるという面からも注目すべきものであるが、ゲームのシンプルさや手軽さから、誰でも気軽に参加し同じレベルでコミュニケーションをとることができるスポーツとして、もっと認知されるべきものだと考えるのである。そのため、まずはカーリングがどんなものかを具体的に知ってもらう必要があった。

3. 普及方法

3-1 体験会の開催

2009年はオリンピック開催前年でもあり、カーリングや車いすカーリングをアピールする絶好のタイミングだと考えた。ただ、誰でも参加できずすぐにカーリングを理解できるためには、国内で行われている従来のプログラムでは不十分だと感じていた。運動時間を優先し、基本フォームの出来を実感するより、もっとゲームそのものを楽しんで、その面白さを感じてもらう必要があった。そこで、各々の運動能力の差をカバーできる、キューを使った体験会を企画することにした。

開催日は2009年9月13日、場所は愛知県で唯一カーリングができる愛・地球博記念公園のスケートリンク、長久手町内在住の車いす使用者及びリハビリテーションを行っている人々を中心に、幅広い層をターゲットとした。

学内でWCCPⁱⁱⁱというプロジェクト・チームを立ち上げ、このイベント全体の企画から、ホームページ及びイメージCM映像、フライヤーの制作を行った。フライヤーは長久手町にある障がい者施設及びリハビリテーション施設を中心に配布した。配布にあたっては、ただ置いておくだけでは読み流されてしまうので、必ず手渡しで説明を加えた。体験会への申込み方法は、ターゲット層の生活タイプを考えて、FAX及びハガキでの申込みにした。ホームページは、イメージを補完するためのアニメーションを使ったCMを流したり、カーリング全体の情報が見られるものとした。

体験会は2部構成とし、第1部は会議室でカーリングの基本的な仕組み、ルールやマナーについての説明と、カローリング^{iv}を用いてのシミュレーション・ゲームを行った。また、車いすを

冬季長野オリンピックから正式種目となったカーリング、「氷上のチェス」とも呼ばれますが、トリノオリンピックでは女子が健闘し、注目を集めました。来期はいよいよバンクーバーオリンピックが開催され、カーリングの熱い闘いが繰り広げられます。そのカーリング、実は愛知でもできるんです！愛知では、親子で、兄弟で、仲間と、車椅子の方も、一緒に練習をしています。年齢も性別も障がいも関係ありません！今回は「キュー」という道具を使って、手軽にカーリングのゲームを楽しんで頂きます。ご家族やお友達と一緒に体験してみませんか？

2009年9月13日(日) 参加費:保険料1,000円(雑費含む)
 15:00~17:00 【愛知国際児童年記念館】 ルール説明 カローリング体験
 18:00~20:00 【愛地球博記念公園スケート場】 カーリング体験

※体験時間にお食事など控していただくことは可能です。その場合は各自持参ください。
 【主催】愛知県立芸術大学WCCP 【事務局】愛知県立芸術大学森研究室内 【ホームページ】http://wccptaiken.blog88.fc2.com/

写真6:体験会フライヤー



写真7:ホームページ(<http://morima.aichi-fam-u.ac.jp/WCCP/>)

用意し、参加者に車いすの体験もしてもらった。第2部は氷上で実際にキューを使ってデリバリーしてもらった後に、ミニゲームを行った。講師には、パラリンピック日本代表のスキップである中島洋治選手を迎え、実際に車いすでのデリバリーを見せていただき、指導にも加わっていただいた。また、私の所属している愛知県カーリング協会にも協力を要請し、協会員に当日のアイスメイク及びゲームのサポートをお願いした。これには、既にカーリングに携わっている人にも車いす及びキューカーリングを知ってもらいたいという意図もあった。

体験後には、参加者へのアンケートを行い、カーリングについての意識と今回の体験会についての意見を伺った。

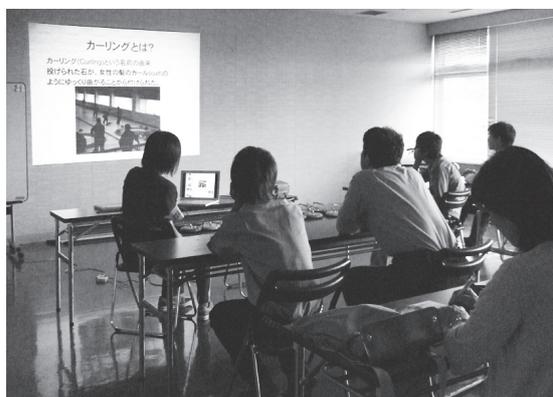


写真8:カーリングについての座学

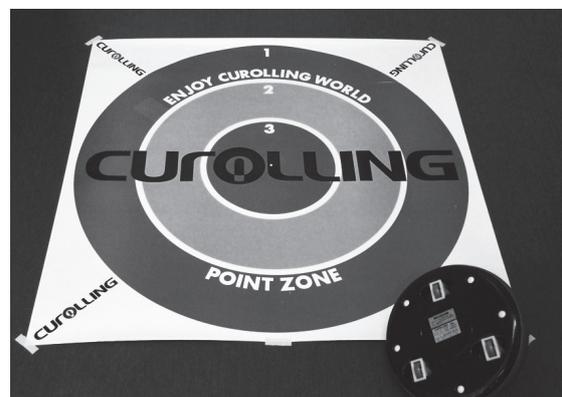


写真9:カローリング



写真10:カローリングによるシミュレーション



写真11:車いすを使ったカローリング体験



写真12:デリバリースティック(キュー)



写真13:中島選手によるデモンストレーション



写真14:キューによるデリバリー体験



写真15:キューによるデリバリー体験

3-2 車いす障がい者への体験指導

愛知県カーリング協会では、健常者の体験受け入れを随時行っている。オリンピック効果で健常者の体験が多い中、パラリンピックの前後からは、車いす障がい者の方からの体験希望もある。そんな折、2010年1月31日に、岐阜県にあるクリスタルパーク恵那スケートリンクが企画した体験会に対して、カーリング指導メンバー派遣の協力要請が本協会にあり、体験希望者の中に車いす障がい者が含まれていたことから、キューを使ったカーリングの体験指導を行った。さらに同日夜、愛・地球博記念公園スケートリンクで行われた本協会の通常体験に混ざって、車いす障がい者の体験希望が入った。ここでも中島選手にご協力をお願いし、本学学生と一緒に指導をしていただいた。



写真16:車いす障がい者の体験風景
(クリスタルパーク恵那)



写真17:車いす障がい者の体験風景
(愛・地球博記念公園)

今回の体験者は脳性麻痺による障がいのある人々で、運動レベルにかなりの差があった。実際の距離を投げるのではなく、ストーンを動かすことを目標にした。キューを使ってストーンを少しずつ押すところから始め、徐々に実際のデリバリーのように、ひねりを加えてターンをかけられるように進めた。

4. 検証と考察

まず、キューカーリング体験会については、参加者におおむねゲームの面白さは伝えられたようである。先に座学の形式でルールを理解してもらったことと、カーリングによるシミュレーションを行ったことがイメージにつながり、実際の氷上で大きな混乱もなくゲームができた。通常の体験であれば、ゲームの形に入る前の練習が長くなり、他のスポーツよりは入りやすいとはいえ、体験プログラムの中でゲームに割ける時間が短くなってしまふ。通常氷上での体験は体への負担を考慮して2時間を目安とするが、ゲームに集中して体験する時間が長くできたことで、面白さの深い部分まで伝えることができたのではないだろうか。

残念だったのは、車いすの方に全く参加してもらえなかったことである。募集人数を20名と絞ったことや、告知からイベントまでの時間が若干短かったこと、カーリング自体の知名度がこちらが考える以上に低かったことなど、様々な原因があると考えているが、実際もっとも難しいと感じたのは、すでに障がい者の多くが「できるわけがない」と諦めてしまっていること、外に出て新しい物にチャレンジしようという気概が見られないという状況だった。少なくとも、フライヤーを配布している時点で反応は悪くなかったし、その段階で具体的な質問をされることもあり、手ごたえはあったのだが、最終的に行動に移されることはなかった。中島選手にも話をうかがったが、日常生活においては健常者に対していろいろな面で遠慮をしたり、あきらめていることが多いのである。社会の中でまだまだバリアフリーが徹底しているとはいえない現状の中で、制限の多い生活を強いられる彼らが、ネガティブな発想に至ってしまうことは仕方がないのかもしれない。今回のような新しいことに対するアプローチは、そのような人々が何かを考えてから行動するまでの時間の余裕をとることと、繰り返し理解を求める必要があることがわかった。

次に、車いす障がい者への体験指導では、根本的な問題点がいろいろ見えてきた。

カーリングで行う行為は単にストーンを押すだけであるが、一番問題になったのは、上肢による運動を支える座位を維持することだけでも、障がいによって大きな違いがあることであった。車いすを使用している障がい者の状態は様々で、その原因は頸椎損傷による麻痺や脳性麻痺、下肢切断などがある。腹筋が使えることや下肢が少しでも使えることは、姿勢の維持に大きく影響があり、

デリバリーの安定につながる。例えば、胸から下が麻痺している場合、単に車いすに「乗っかっている」と同じ状態になるので、ストーンをほぼ腕だけで押すことになる。ストーンを押すということは逆に体側にも反動がくるわけで、どうしても座位がずれてしまう。このようなことから、実際に車いすに乗ってデリバリーを検証し、その時にどこの筋肉を使っているのか、座位でのデリバリーがどこに一番負荷がかかっているのかを調べる必要が出てきた。

そもそも根本的な部分として、キューをつかんで腕を大きく前に出せるかどうかが問題になる。例えば、脳性麻痺の障がいの場合、現在商品化されているキューをうまく使えず、デリバリーの形自体ができないことも多い。そのため、障がいの違いによる上肢稼働の状況などを細かく知る必要があることがわかった。これについては、本学で行っているキューの改良とも併行して、更に研究を進めていく。なお、今行っている体験指導はデリバリーのみを連続して行うため、あまり問題にはしていないが、実際の試合では2時間も氷上で過ごし、連続で運動するわけではないので、氷からの冷えへの対応を考える必要がある。この面についても、個人差の大きい問題であるので、今後の研究項目の一つとしたい。

このように、様々な難しい状況がわかってきた一方で、我々の支えとなるような体験もあった。現在も繰り返しリンクを訪れる少年は、脳性麻痺のためキューをつかむことはできず、2メートル程度押し出すことしかできない。通常の車いすカーリングからすれば全く対応できないレベルである。だがそれでも彼は、1時間半の体験時間中休むことなくストーンを投げ続けた。こんなに生き生きとしている姿を見のは久しぶりだと、母親が話してくれた。またこれは今回の体験者ではないが、私の友人は40歳を過ぎてすぐに脳梗塞になり、一時は全く言葉が出ずちゃんと歩くことができるかどうかもわからない状況だったが、カーリングをリハビリの一環として始めた。単純であるからこそすぐにゲームできること、試合中仲間同士のコミュニケーションで声を出すこと、全てが刺激となって、驚くほどの回復を見せている。カーリングが、体への負担が少ないこと、簡単なルールであることが、障がいを持つ人にとってのハードルを低くして、やる気を与えていることは言うまでもない。

先にも書いたとおり、未だ競技人口も少なく障がいのレベルによるクラス分けはないが、これからもっと参加者が増え、新たな別のルールによって執り行われる障がい者カーリングがあってもいいのではないと思う。それは、自分でできる喜び、それもスポーツというジャンルにおいて参加できる喜びを提供できるものであり、生き甲斐につながっていくと強く感じている。

5. まとめ

この研究では、まず現状考えられる限りの方法でカーリングを伝えた。そして体験会の実施及びそこに至る過程で、人々が必要とする情報や配慮の方法についてのデータを収集し、今後の普及活動に向けたDVD資料などの制作も視野に入れていた。しかし、対象者が興味を持ち、来場する段階における準備や説得に値する内容を充実させるに至らなかった。障がい者スポーツのあり方や施設の状況、サポートをしてくれる人々の理解も含め、改めて彼らの環境を考えたとき、よりの確なインフォメーションとしてまとめるには、圧倒的に時間が不足していた。車いすカーリングを普及させる以前に、行動を起こす前に挫折とあきらめ、他人からの特異な視線を意識し、なかなか行動に移れないなど、人が新しいことにトライするための心のバリアをとらなければ、どれだけ企画を

して、積極的に声をかけたとしても、この活動が前に進まないことを強く感じた。

ちなみに、今回のバンクーバーパラリンピック会場では、実際に車いすに乗った状態でのカーリング(ここでは陸上のためカローリング)を体験してもらうための場所が用意されていた。このように、健常者に対する車いす自体の理解も併せて行っていくことが、車いすスポーツの普及、さらには障がいや老いに対する意識の変化の鍵となることは間違いないだろう。

人は高齢になれば体は動かなくなり、自由が利かなくなったりして、これまでは普通にできていたことができなくなる。また、病気になればある日突然そのような状況は訪れる。だが、人は平等に生きる権利がある。健常者と全く同じとはいかないまでも、彼らが喜怒哀楽を表現する日常を得られる世の中でなければならないと思う。条件によっては多少困難な状況もあるであろうが、同じような体験が一つでも多くできるような環境を作っていかなければならない。我々デザイナーは、特に「ものを作る」ことで人々に様々な生活を提案してきたが、これからは、これまで以上に「ことを作る」ことを意識した生活提案を推し進めていくべきであろう。



写真18:パラリンピック会場の車いすカーリング体験コーナー

i 日本カーリング協会公認指導員資料より。

ii 『カーリング精神』

カーリングは技術と伝統のゲームです。技を尽くして決められたショットは見る喜びです。また、ゲームの神髄に通じるカーリングの古くからの伝統を見守るのは素晴らしいことです。カーラーは勝つためにプレーしますが、決して相手を見くんだりしません。真のカーラーは相手の気を散らしたり、相手がベストを尽くそうとするのを決して妨げたりしません。不当に勝つのであればむしろ負けを選びます。カーラーは、ゲームの規則を破ったり、その伝統を決して軽視したりしません。不注意にもこれが行われていると気がついた場合、その違反を真っ先に申し出ます。

カーリングの主な目的が、プレイヤーの技術の粋を競うことである一方、ゲームの精神は立派なスポーツマンシップ、思いやりの気持ち、そして尊敬すべき行為を求めています。

この精神は、アイスに乗っているいないに関わらず、ゲームの規則の解釈や適用に生かされるだけでなく、全ての参加者の振舞いにも生かされるべきものです。

(日本カーリング協会競技規則より)

iii Wheelchair Curling Cue Projectの略。愛知県立芸術大学で行っているデリバリースティック開発との共同プロジェクト。

iv カーリングをモチーフに全世代が楽しめるインドアスポーツとして開発されたもの。1993年6月に愛知で誕生した。

v カーリング専用のシートを作るための作業全般をいう。