

視覚障がい者ランナーと伴走者の現状分析

- 左右の伴走位置実態およびその理由の調査 -

鈴木 邦雄、新免 哲朗、高橋 隆子、長島 孝雄、袴田 悦子、千葉 信野
視覚障害 盲人マラソン 伴走 位置 ランナー

はじめに

20 年前に伴走を始めた頃、中途失明の視覚障がい者ランナーの伴走者は右側で走る場合が多いと指導を受けた。

事実周囲の障がい者ランナーを見ても中途失明ランナーは右側に伴走者が走っている人が多かったように思われ、なるほどと感心したものだ。

しかし近年になりその実態について疑問を持つようになり、本当にそうであるのかと考えるようになった。それなら調べてみようと思ったのが本調査のきっかけである。併せて伴走者の位置について視覚障がい者ランナーからの理由なども調査し、伴走の実態を明らかにし、視覚障がい者ランナーが伴走者に何を求めているか調査したものである。

視覚障がい者ランニングの実際

視覚障がい者がトラックや一般道を走る場合、声で誘導するなどの特別の場合を除き一般には伴走者と共に約 1 メートルのロープを輪にした伴走ロープを互いの手で握って走る。

このロープに関しては「身体障害者陸上競技大会・競技規則」に『50 cm 以内の紐を使うなどによって』と記述があるが、一般道での大会などでは特に規定は無く、選手が使い易い物を選んでいるようである。

写真 1 で判るようにナンバーカードを着用した視覚障がい者ランナーが伴走者の右側で走る場合（写真 1 の後方ランナー）と、逆にランナーが伴走者の左で走る場合（写真 1 の前方ランナー）の両方がある。

陸上競技場のトラックでは左回りに走



写真 1 障がい者ランナーと伴走者の位置

る関係で、走る人の左側にフィールドとを区切る仕切りがある。また一般のマラソン大会などでも道路の左側を走る場合が多く、歩道の縁石、側溝などがランナーの左側にあることになる。

また道路には排水のための傾斜が付けられており、道路の両端になるほど傾斜がきつくなり、ランナーにとって走りにくい要因にもなっている。

また、歩道の無い一般道路で左側を走行する場合に、伴走者が左側で走る場合には障がい者ランナーが車の通行する道路中央側を走ることになり、第三者から見ると保護すべき障がい者ランナーを車側に走らせる「安全を無視した無謀な伴走者」と見られる場合もある。

このようなことから、障がい者ランナーと伴走者の左右の位置については習慣、安全性、走りやすさなどが微妙な関係にあるのではないかと推測する

調査方法

1. 対象者および調査方法

本調査は 2002 年に行なわれた『第 20 回 J B M A (注 1) マラソン小田原大会』の参加者(35 名)、一般の練習会などで会う事が出来たランナー(11 名)、またインターネットなどで(3 名)本調査に

協力を申し出てくれた視覚障がい者ランナーに対しアンケートに答えてもらう方法によって行なった。記入方法は質問者が代筆することで調査を行なった。

対象者の居住地域について東京(21名)、神奈川県(5名)、埼玉(5名)、福島・福岡・茨城・栃木(各2名)、鹿児島・京都・群馬・静岡・千葉・富山・長野・奈良・山梨・広島(各1名)である。男女別では男(31名)、女(18名)、障害別ではB1(37名)、B2(12名)、合計49名という内容である。

2. 調査項目

- 1) 年齢 および 男女別
- 2) 障害内容(視力区分)
 - B1、B2の別(注2)
 - (伴走を必要としないB3のランナーは対象から除外)
- 3) 障害時期(中途失明/先天盲の区分)
- 4) 利き腕(左右の別)
- 5) 白杖を持つ手(左右の別)
- 6) 伴走者の位置(左右の別)
- 7) 伴走者が左右のどちらで走ってもらうか、その理由(記述式で複数回答あり)

(注1): 日本盲人マラソン協会
 (注2): 視覚障がい者の大会では視力により競技能力に差が出るため視力により下記の3種類に分けられる。

クラス分け

- B1 = 視力は、光覚までで、どの距離や方向でも認知はできないもの
 - B2 = 手の形を認知できるものから、視力 0.03 までまたは視野が5度以下のもの
 - B3 = 視力は、0.03 以上 0.1 までのものと、視野が5度以上で20度以下のもの
- (日本身体障害者陸上競技連盟の公式サイトより)

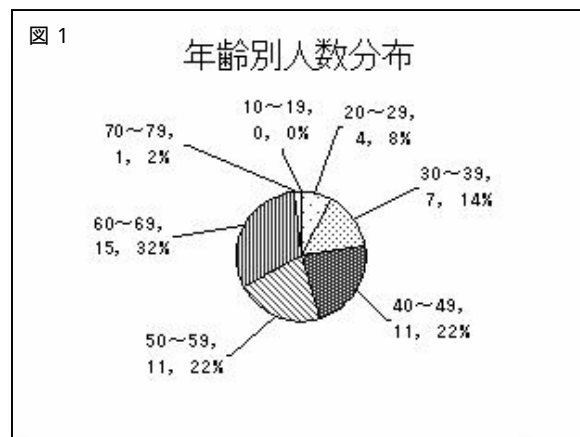
調査対象ランナーの現状

1) 年齢別人数分布(図1)

調査対象の大会が20年目の記念大会であること

などから、比較的中高年のランナーが多いようだった。

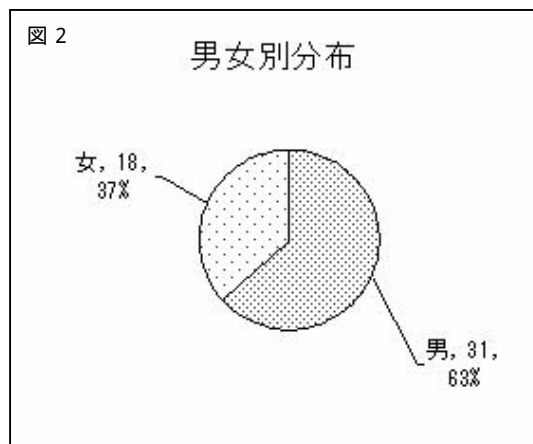
年齢	人数	全体の割合
10~19歳	0人	0.0%
20~29歳	4人	8.2%
30~39歳	7人	14.3%
40~49歳	11人	22.4%
50~59歳	11人	22.4%
60~69歳	15人	30.6%
70~79歳	1人	2.0%



2) 男女別人数(図2)

約1/3が女性ランナーであり、一般の大会に比べて女性ランナーの比率が大きいのではないかと思う

男女	人数	全体の割合
男	31人	63.3%
女	18人	36.7%

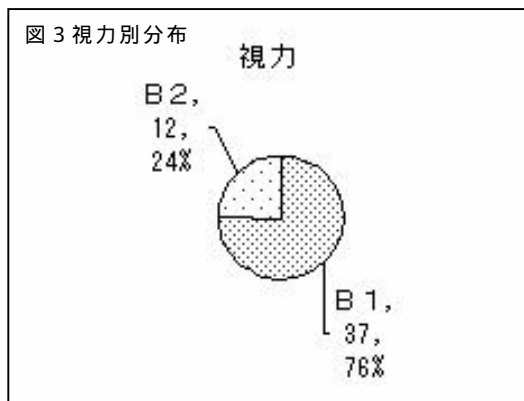


3) 視力別分布(図3)

B1(視力0~明暗弁=明るさの判別が出来る)ランナーが約2/3を占めている。一般に視力0の割合は約2割と言われているが

(1985年 筑波大学調査)明暗弁を含めても一般的な割合より多いのではと思う。

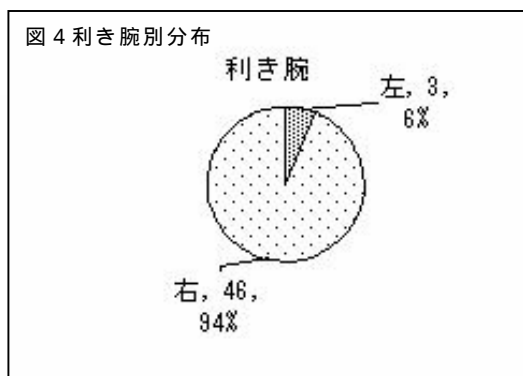
視力	人数	全体の割合
B 1	37人	75.5%
B 2	12人	24.5%



4) 利き腕別分布 (図4)

6%の左利きランナーがいるが、一般的に約1割が左利きと言われているので、ほぼ平均的な分布ではないかと思う。

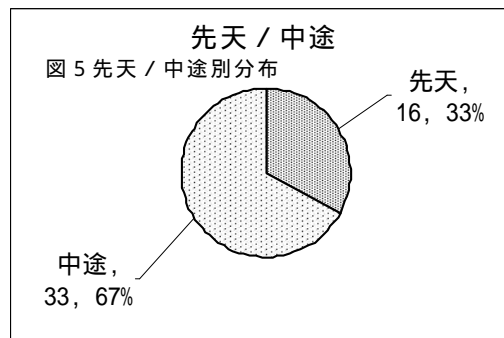
利き腕	人数	全体の割合
左	3人	6.1%
右	46人	93.9%



5) 先天/中途の障害時期 (図5)

先天障害(0歳未満)視覚障がい者が約6割と言われているが(視覚障害者福祉ハンドブック)本調査ではその半分である。これは先天視覚障害の人に運動するチャンスが少ないのではないと思われる。

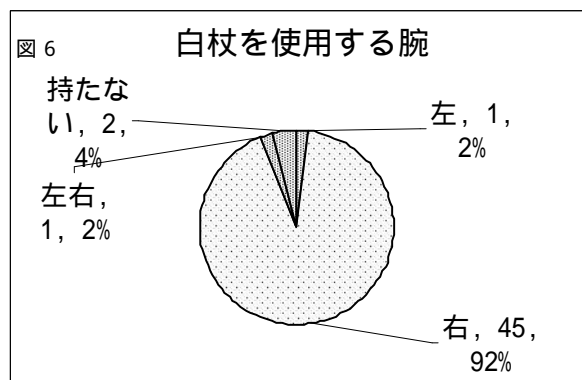
先天/中途	人数	全体の割合
先天	16人	32.7%
中途	33人	67.3%



6) 白杖を使用する腕 (図6)

利き腕との関連は不明確だが、通常道路などを歩行する時に使用する白杖を持つ手を調査した。

白杖を持つ手	人数	全体の割合
左	1人	2.0%
右	45人	91.8%
左右	1人	2.0%
持たない	2人	4.1%



調査結果

1) 伴走者の左右の位置の調査結果(図7)

本調査の目的である「視覚障害者ランナーの左右どちらに伴走者がついて走るか」を区分別に集計した。

区分としては「障害時期」、「利き腕別」、「男女別」の3種についてそれぞれ

「伴走者が左右どちらでも良い」、「伴走者はランナーの左」、「伴走者はランナーの右」、この3種類について集計した。

図7で判るように、それぞれの区分で中央部の左に伴走者が約6割から8割を占めている。

障害時期（先天/中途）夜伴走者左右の割合

右に伴走者 左に伴走者 左右両方
 先天盲 5名(31.2%) 10名(62.5%) 1名(6.3%) 合計 16名
 中途失明6名(18.2%)26名(78.8%) 1名(18.2%) 合計 33名

利き腕（左/右）による伴走者左右の割合

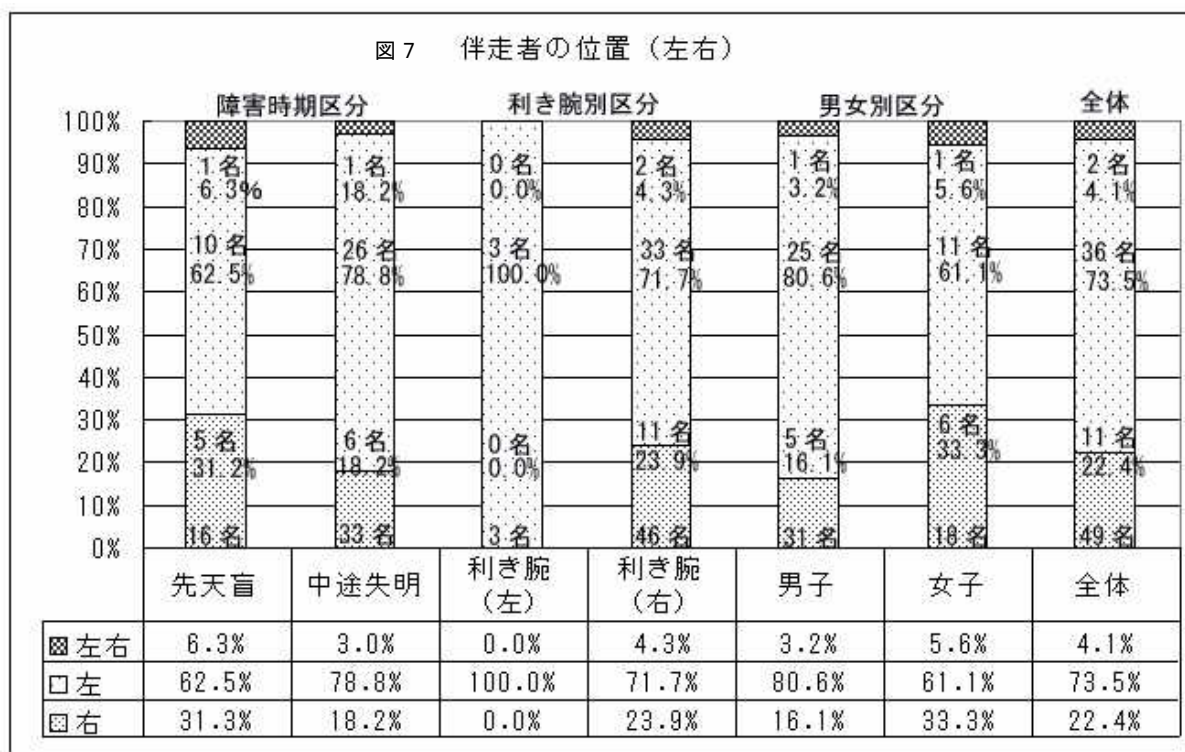
右に伴走者 左に伴走者 左右両方
 利き腕(左)0名(0.0%) 3名(100.0%) 0名(0.0%)
 合計 3名
 利き腕(右)11名(23.9%)33名(71.7%) 2名(4.3%)
 合計 46名

男女別による伴走者左右の割合

右に伴走者 左に伴走者 左右両方
 男 5名(16.1%) 25名(80.6%) 1名(3.2%) 合計 31名
 女 6名(33.3%) 11名(61.1%) 1名(5.6%) 合計 18名

全体では

右に伴走者 左に伴走者 左右両方
 11名(22.4%) 36名(73.5%) 2名(4.1%) 合計 49名



2) 伴走者の位置を決める理由（複数回答あり：全回答数 = 55）(表1)

伴走者が障がい者ランナーのどちらで走るのは前項の図7に表したが、ではその理由は何であるかを調査したものである。

調査内容は前項の調査に答えてくれた障がい者ランナーに「その理由は？」という項目で回答してもらった。

複数回答で、重複する理由があったがなるべくアンケート回答者の本意を損なわない範囲で取りまとめたのが「表1」である。

伴走者の位置を決める理由について特にコメントを必要とするものについて。

- 1) 1、2項（理由なし、走りやすいから）で全体の32.8%を占めているがこの内容も理由があるはずで今後詳細を調査したいと思っている。
- 2) 3項（左側の縁石が怖い）はトラックと一般道路の両方で走路の左端を走ることが多く、左側にある縁石、速攻などの障害物、危険部分に対して心配していると思う。
- 3) 4項、6項は相反する理由で、利き手側に伴走者と利き手を空けておきたいとの両方の要求があるようだ。
- 4) 7項（トラックで有利）はインコースを走る事（伴走者が右）が明らかに距

番号	理由	回答数	この回答の伴走の位置			回答者の割合
			左	左右	右	
1	理由なし	9	3	2	4	16.4%
2	走りやすいから	9	6	2	1	16.4%
3	左の縁石などが怖い(道路、トラック)	7	7	0	0	12.7%
4	利き手が自由(利き手を空けておく)	7	7	0	0	12.7%
5	ヘルパーさんの位置が左なので左に伴走者	5	5	0	0	9.1%
6	利き腕側に伴走者	3	2	0	1	5.5%
7	トラックで有利	3	1	1	1	5.5%
8	左に曲がることが多いから左に伴走者	2	2	0	0	3.6%
9	視力のあるほうに伴走者	2	2	0	0	3.6%
10	視力の悪いほうに伴走者	1	1	0	0	1.8%
11	左がマヒしているのので右に伴走者	1	0	0	1	1.8%
12	耳の聞こえが良いほうに伴走者	1	1	0	0	1.8%
15	左に曲がりやすい	1	1	0	0	1.8%
14	盲導犬のハーネスを左で持つので伴走者が左	1	1	0	0	1.8%
15	エイドで給水などとてももらいやすい	1	1	0	0	1.8%
16	右に寄りがちなので伴走者に押してもらおう	1	0	0	1	1.8%
17	円周走で左にロープを持つから	1	1	0	0	1.8%
合計		55	41	5	9	100.0%

表 1 伴走者の位置を決める理由

離的に有利であるが、それを捨てても左側に伴走者が走ってもらいたいランナーがいることは伴走者として考え直す必要があると思う。

- 5) 8項、15項(左に曲がることから、曲がり易い)は、一般的に伴走者がカーブの内側で伴走する場合には、ロープの張り具合で自然にカーブを曲がる事が出来るので、ランナー、伴走者共に走り易いからだと思われる。
- 6) 9項、10項(視力のあるほうに・視力の悪いほうに)は相反する理由だが、共に伴走者に全面的な信頼を寄せていることが考えられる。

・考察

1) 対象ランナーの現状

年齢別分布については調査対象者の多くが20回記念の小田原大会であったこともあり、古からの常連ランナーが多数を占めた感もあ

り、若年層の調査対象者が少なかった。一方で男女別では一般の大会に比べて女性ランナーの比率が大きいのではないかと思う。

視力区分ではB1(全盲・光覚)が全対象者の76%を占めており、一般に言われる全盲は視覚障がい者の約2割と言う定説を大きく上回っているが、今回の調査は伴走者の実態調査であるので伴走者を不要とするB3ランナーに対して調査を行っていないのでその影響であると思う。

2) 伴走者の左右の位置の調査結果

障害時期区分(先天盲・中途)では先天盲16名中、左に伴走者が位置する場合は10名で62.5%、中途失明者で左に伴走者が位置する場合は33名中26名で約79%との結果で、本調査を行なうきっかけになった「中途失明は右側に伴走者が位置する場合は多い」との定説を覆す結果となった。

その他の例でも左に伴走者が位置する場合

が 61%から 80%を占めており、一般的に伴走者が左側で走る場合が圧倒的に多いことが判明した。

伴走者の位置を決める理由

視覚障がい者ランナーが伴走者に左右どちらで走ってもらうかは、安全性、走りやすさなどが重要な要素であると考ええる。

今回の調査では「1の理由なし」と、「2の走りやすいから」が全体の 33%を占めた。しかしこれに関しても何らかの理由があるはずで、今後の調査によってこの理由を解明したいと考えている。

その他の理由に関しては「障害を持っているためにそれをカバーする位置で伴走者に走ってもらいたい」などが多く見られる。

特に注目することは【3】の「左の縁石などが怖い(道路、競技場のトラック)」とランナーが述べている点である。これに関しては全回答数の 12.7%(7名)が答えている。

道路には歩道の縁石、側溝などの危険が存在するし、安全と思われる陸上競技場のトラックにもフィールドと走路を区分する仕切りが存在するが、これが怖いと思うランナーはこれらに接触・転倒するなどを経験したか、怖いと思うことがあったのだろうと想像する。

競技場のトラックでは当然左側のインコースが有利であり、少しでもタイムを向上させたいランナーはトラックだけ伴走者に右側で走ってもらう人も見受けられた。しかしこの有利な条件を捨ててまで安全を重視して伴走者に左側を走ってもらう視覚障がい者ランナーがいるのも現状である。

この事は伴走者が信頼できるだけで(信頼してインコース側を走れば)それだけで1周あたり数メートルの距離の短縮に繋がり、タイム換算で約1%の向上に繋がることになる。

まとめ

- 1) 今回の調査は視覚障がい者ランナーと伴走者の位置を調査する目的で行なったが、一般的に伴走者が視覚障がい者ランナーの左側で走る場合が全体の約 70%であることが判明した。そしてこの割合は障害時期、男女別、視力などによる有意な差は見あたらない。

- 2) 中途失明者の場合はランナーの右側で伴走者が走る場合が多いと言われてきたが、今回の調査では中途失明、先天盲の区別は有意には区別できなかった。

- 3) 伴走者を左右のどちらで走ってもらうかの理由については、特に理由を意識しない場合が約 33%だが、反面左の縁石が怖いと述べているランナーが全体の 12.7%も存在する。これは伴走者の誘導テクニックと信頼関係にも大きく関係することで、伴走者がランナーから信頼してもらえるのが大きな課題になると考えられる。

- 4) 前記の道路などの縁石が怖いと答えた視覚障がい者ランナーの恐怖心を取り除くためには伴走者の適切な誘導や適切な走路情報の提供する事、信頼できる伴走者になる事など、伴走者にとっては課題が大きい。この事が伴走というスポーツボランティアの根幹を現しているのではないかと思う。

質問事項など

今回の発表で頂戴したご質問など

- 1) 伴走者が信頼してもらうには何が必要か？
「これをやったら信頼してもらえる」と言うのは簡単にはないと思う。
逆に「これをやったら信頼できない」と思われることを一つずつ減らしていくしか無いと考える。

参考文献

- 視覚障害者福祉ハンドブック(松井新二郎 昭和 62 年 日本盲人社会福祉協議会)
視覚障害と認知(鳥居修昇 1993 年 (財)日本放送大学教育振興会)
全国障害者スポーツ大会競技規則集 (平成 14 年 (財)日本障害者スポーツ協会)