

① はじめに

■相手のかたを知ることから始まる

初めて伴走をするかたは視覚障がい者ランナー(以下ランナーと記す)に何を伝えたら良いのか、何をしてあげたら良いかが解らないかと思えます。

まず自分がアイマスクをして誰かに介助か伴走してもらって下さい。足下の状態、ぶつかるのでは無いか? 周囲の音や声など、不安になる事でしょう。少しだけですがランナーの気持ちに寄り添えたと思いません。今度はその不安を取り除くのが役目です。



■視覚障害とは

視覚障がい者と言うと視力の無いかたを想像しますが、弱視(ロービジョン)と言われる視力のあるかたも多く、視力1.0以上の方も約0.6%いると言われます。

(1985年筑波大学調査:視覚障害者福祉ハンドブックより)

明るさなどの条件がそろえば、単独で走ることが出来る人もいます。そのために伴走を依頼すると、甘えてくる!などと誤解を受けることもあると言われます。

■クラス分け

競技会などでは視力により B1(T11)、B2(T12)、B3(T13) (又は伴走者要・不要) などに分け、そのクラス毎に競います(資料編参照)

② 伴走者の役割

1. ランナーの安全確保・危険箇所を伝える・状況説明
2. 理想のフォームで走ってもらえるような伴走
3. 視覚障がいランナーの希望するペースなどの誘導と楽しく/楽に走れるようなエスコート
4. タイムなどの読み上げと記録
5. そのほか障害の程度、現地までの移動手段、コースや周囲の状況などで必要なことが違ってきます。相手に何を要求しているかをよく話し合ってください。
6. 見えないため、前に出さず一歩が安心して出せず、足を保持する前側の筋肉が発達するとも言われます。
良い伴走者とは安心して走れる伴走者です。

③ 伴走方法

■伴走ロープの使い方

お互いにロープを軽く握ります。混雑しているなど危ないと思う箇所では短くしましょう。

(ロープを手に引っ掛けているだけの伴走者を見かけますが、ロープが動き不安になるので止めましょう)
(大会のスタートなど特に危険な箇所では腕を組むなども有効)



■伴走者の位置

- ◎ 左右の位置はランナーの希望によります。
(競技規則でも決まっていますが、ランナーが右側を走る場合が多いようです)
- ◎ 前後の位置は平行が良いでしょう。
(多少の前後は構いませんが、極端に前に出ると助力と判断される事もあります。また手が振れなく困ります)
- ◎ 安全のためには
一般道などで特に危険な箇所は伴走者が前に出ると安心できる場合もあります。
一人の時と違い約3倍の幅を使います、ランナーの前・外側を常に注意してください。

■コース誘導の具体例

- ◎ コースの状況などを先読みし、危険予知に努めます。
- ◎ コースの曲り角、危険箇所、凹凸、坂道などは必ず伝えます(凹凸の別、登り坂/下り坂、上がる/下がるを伝えます)。また始まり/終わりを伝える事が大事です。
(10秒ほど手前で予告・その場から「ハイ!ここから」などと伝えます)
- ◎ 相手が目上でも走っている時には敬語は不要で簡単明瞭に伝えます。



■カーブなど方向の伝えかた、誘導

- ◎ 10秒先、右45度カーブ! (左90度など伝えてください)。左に1秒寄って! など具体的に。
時計の文字盤に例えて「2時の方向」などと伝える方法もあります(クロックポジション)。この方法は一般的なエスコートに有効です、例えば食事の時などに6時の位置にお箸があります、12時にサラダがあります、などなど・・・
- ◎ 伴走者が内側になるカーブは伴走ロープの張り具合で大体判ります、逆の場合は腕で押すような事が必要になります。
- ◎ 「あっち! 向うの方!」などでは判りません。

■段差

5センチの登り段差(歩道に上ります)のように必ず上り(下り)の区別を伝えてください。

■坂道

急な上り坂です!(坂道の始まり/終わりを知らせてください)、坂道が終わります(平らになります)

■危険予知

頭上の木の枝、子供の声、自動車の音など、ランナーがが不安になることはあらかじめ予告してください。
車の音が聞こえたら「車が来ますがこのままで大丈夫です!」など伴走者が危険を認知していることをランナーに伝えて下さい(それだけで安心感が増します)

■距離感

ゴールまで後何メートル。坂道、カーブなどもある程度正確に距離を教えてください。

距離間隔に自信が無いときは中間点で「後半分!」

④ 手の振りが重要

視覚障害が有っても、歩く・走る基本は変わりませんが、長年の癖でロープ側の手を振らずに走るランナーが多いようです。自然に手を振ってもらえる伴走者になってほしいと思います。

1. バランスの良い走りを提供してください！
2. 伴走者が気づかない事が多いのです。
3. 長時間のランニングではとても疲れます。
4. ランナーからは伴走者になかなか言えません。伴走者は片手を振らないで走る事を想像してください。

■バランスの良い手の振りを提供して！（伴走者へ）

伴走ロープを使うため、ランナーがロープ側の手が振れないということが多くあります。 手の振りはまず

1. まず足を合わせる
運動会の「二人三脚」を真似てください。
手だけ合わせると直ぐにずれます。また体の上下動の差が走りにくく感じる人もいます。
2. ランナーの手の振りに合わせると良いでしょう。
3. 伴走者との手の振りの矛盾をカバーするには手の振りが大切です。
(下図参照)



- A. ロープの弛み
- B. 伴走者が手を外側に振る
- C. 伴走者の走力が必要

■ランナーと伴走者の手の振りの例



- 図1：両者が同じように手を振ると手の間隔が開く
(ロープの弛みが必要)
- 図2：ロープを短くする場合は伴走者が手を外に

■相手に合わせて下さい

手の振りを大きくしすぎたり、前に出て引っ張るような事は避けて下さい。手が引っ張られて大変疲れます。常にランナーの状態を観察し、相手に合わせるように注意して下さい。(手を引っ張られると手が振れないだけでなく、転倒の恐怖があります)

⑤ その他

■伴走は信頼と気遣い

足元の不安から歩幅が狭くなりがちです。伴走者は少しでもその不安を和らげてあげる必要があります。

この伴走者なら安心して走れる！ **信頼！**

手の振りを合わせてもらいたい、伴走を申し出たが既に決まっている。伴走者は相手が言いやすい雰囲気をついつも考えてあげてください。 **気遣い！**

■一般道で

1. 車の通行する道路では運転手から目立つようにしてください。運転手から見ると「並んで走っているマナーの悪いランナー」としか見えません(伴走ロープの色、ウェアの色は目立つ色を使用する)。
2. 路肩の状況などとっさの場合に対応できるよう、あらかじめ危険を予知しておくといいでしょう。

■競技会など

1. 障がい者ランナーと伴走者で2コースを使います。伴走者の違反は選手の違反になります。
2. トラックではインコースが有利です、この時だけランナーが左側を走ることもあります。伴走者は両方の伴走が出来ると理想的です。
3. トラック競技などではスタートの一瞬のリズムの狂いが結果に影響します、第一歩から手足が合うように練習してください。
4. 競技規則を知ってください。

■ 伴走者が離れる時は足元につまずく物・段差などが無い確認して伝えてください、出来たら壁・柱などに掴まってもらうと安全でしょう。

■ 歩幅の広い人は狭い人に合わせられますが、あまり違うと苦しいので、なるべく身長の違いが無いほうが良いでしょう。

⑥資料編 (一部のみの紹介です。競技会などでは必ずご自身で確認してください)

■クラス分け (抜粋)

IPC、IBSA、日本身体障害者陸上競技連盟

T/F11	視力がLogMAR2.60より低視力のもの(全盲から光覚弁まで)。競技中は不透明なゴーグルなどを着用しなければならない。「ガイドランナー」や「コーラー」、「エスコート」とともに競技する。
T/F12	視力がLogMAR2.6からLogMAR1.5(視力0.0025から0.032)まで、また視野半径5度未満のもの。「ガイドランナー」や「コーラー」、「エスコート」とともに競技することもできる。
T/F13	視力LogMAR1.4からLogMAR1.0(視力0.04から0.1)まで、また視野半径20度未満のもの。単独で競技する。
T/F14	視力または視野に上記に該当しない障がいのある身体障害者手帳を取得しているもの(国際大会のクラスに該当しない)

(注) LogMAR (ログマー) = $\text{Log}(1/\text{少数視力})$

全国障害者スポーツ大会

区分 24	視力0から0.01まで (光を通さないアイマスク・アイシェードを着用) 伴走者を認める
区分 25	その他の視覚障害者

■競技規則 (抜粋) (上段はIPC、下段は全国障害者スポーツ大会)

ロープ	選手と伴走者はテザーと呼ばれるガイドロープを使用する ロードレース競技は全長50cm。ロープは手か腕で繋ぐ。 途中で離すことは禁止。 非伸縮性の50cm以内の紐などを持つ。 途中で離すことは禁止。
フィニッシュ	競技者が先にフィニッシュラインを越えなくてはならない フィニッシュでは競技者の斜め後ろに位置する

■組織

- 国際パラリンピック委員会 (IPC)
<http://www.paralympic.org/>
- 国際視覚障害者スポーツ連盟 (IBSA)
<http://www.ibsasport.org/>
- 公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会 (JPSA)
<http://www.jsad.or.jp/>
- 一般財団法人 日本パラ陸上競技連盟 (JPA)
<http://jaafd.org/>
- NPO法人 日本ブラインドマラソン協会 (JBMA)
<http://jbma.or.jp/> (旧：日本盲人マラソン協会)