

## 立位ができる障がい

できるだけ立って滑ろう

**使う道具** 一般のスキー靴、スキー板、アウトリガー、スキーブラ

脳性麻痺や二分脊椎などでの両足の麻痺、片足の麻痺、切断などの一本足、両足切断で義足を履くなどの障がい、立って歩いて生活している人には、アウトリガーとスキーブラを用いて立位で滑ることをすすめたい(一本足ならアウトリガーのみ)。アウトリガーは、歩行時やスキーを履いての移動時に杖代わりになり、行動の自由度が広がりストレスが軽減されるからだ。ただし、足部の変形が大きくスキーをフラットに踏むことができない、下肢の筋力が弱く長時間楽しむのが厳しそうなら、もちろん、バイスキーやチェアスキーで滑ることも可能だ。

## 知的障がい

一人ひとりに合った器具やスタイルで

**使う道具** 一般のスキー靴、スキー板、ストック、スキーブラ、バイスキー

自閉症やダウン症などの、知的障がいをもつ人は、一般のスキーと同様に、二本足で立って滑ることができる。理解力の問題などで、足を八の字に開くことがむずかしければ、スキーブラを。筋力が弱い、関節がゆるいなどの場合は座って滑るバイスキーが適するケースなど、一人ひとりに合った器具やスタイルで滑ることができる。まずは雪とスキーに慣れ、指導者がサポートを行いながら、スキーの操作を覚え、上達に伴いあらゆる斜面に挑戦していこう。時間をかければ、ひとりで滑ることができるようになることも夢ではない。

## 視覚障がい

指導者の声とストックの音で誘導

**使う道具** 一般のスキー靴、スキー板、ストック、スキーブラ

指導者がスピーカーをつけてゲレンデ状況や技術指導などを伝え、ストックを叩いた音で方向を指示するなど「音」でリードする。また、ゲレンデにいるほかのスキーヤーやスノーボーダーなどに存在を知らせ、配慮を促すために、指導者と本人は必ずゼッケンをつけることが重要。指導者は、安全に滑ることができるラインを読んだり、斜度や雪の状況、木々や岩、リフトや Gondola の支柱やレストランなどの人工物などのゲレンデの状況を見極める伴走者として、障がい者の滑りを見てアドバイスするインストラクターとして、大きな役目を担う。

## 車いす常用の障がい

座ったまま滑る

**使う道具** アウトリガー、バイスキー、チェアスキー

日常生活で車いすを使用している人は、座って滑るバイスキー、またはチェアスキーを利用する。バイスキーは座面の傾きによってエッジが立ち、左右のバランスがとりやすいので、脊柱の変形などで座位でのバランスをとりづらい人にも対応できる。目線が低く傾きも大きいので、雪面に近く迫りも満点。アウトリガーでターンのコントロールを楽しむこともできる。チェアスキーは、パラリンピックでもおなじみ。スキー板は一般のスキー板を使用するので、自分の滑りに合う物を選べる。ショックアブソーバーも大きく、より衝撃吸収能力も高い。



風を感じて滑る爽快感は格別!



# 障がい者のための はじめてのスキーガイド

やってみたい! をかなえる

チェアスキーの選手が、障がいをもちながら時速100キロ超えて雪上を走る姿は圧巻だ。いつか自分もその感覚を味わいたい。家族にスキーの楽しさを体験させたい。そんな願いをもつ人のための基礎知識と、障がい者が利用できるスキースクールを紹介しよう。

取材・文/高橋佳子 text:Yoshiko TAKAHASHI  
写真/堀切功 Photo:Sho HORIKIRI  
協力/AADS(一般社団法人障害者スキー振興協会)

どんな障がいでも  
スキーを楽しめる!

「障がいをもっていても、スキーができるの?」と思う人は多いだろう。でも、「スキーは、重力と遊ぶスポーツなので、基本的にどんな障がいがあっても楽しむことができます。重力を味方につければ、健常者を抜かすことも簡単にできますし、すでに多くの方が雪の虜になっています」というのは、AADS(一般社団法人障害者スキー振興協会)代表、理学療法士でもある津川朋也氏。  
はじめの一步を踏み出す前に、障がい別にどんなスタイルでスキーを楽しむかを紹介しよう。

## 障がい者スキーをサポートする道具たち

### バイスキー

イスにスキー板が二本ついているので、チェアスキーよりバランスがとりやすくやさしい。スキー板のエッジが立つので、自分でターンコントロールもできる。リフトには、インストラクターのサポートがあれば乗降できる。



©ネージュ

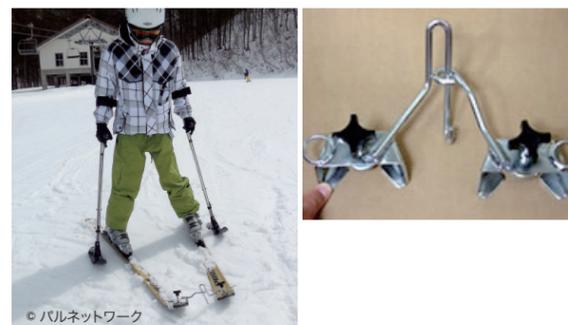
### チェアスキー

一本のスキー板がついたイスに座って滑る道具。スキー板が一本なので左右のバランスをとるのがむずかしく、座面も高いので転倒しやすいが、リフトに自分で乗れるメリットも。上達すればひとりで滑ることも不可能ではない。



### スキーブラ

片麻痺、脳性麻痺のために開発された、スキー板の先端をつなぐ金具。健側の足を開くと麻痺側のスキーも開く、いわばボーゲン養成機。また、知的・発達障がいのビギナー向けには同様にスキーの先端に取りつけるスキーバンジーを使うこともあり、これは健常者のスクールでも愛用されている。



©パルネットワーク

### アウトリガー

先端にスキー状の板がついたストック。手元のひもを引くと板がたたまれ、杖状に切り替えられる。バイスキーやチェアスキー用のショートタイプもある。



©パルネットワーク

## 障がい者スキースクール パルネットワーク

参加者の状態や好みにより、みなかみ町のスキー場を使い分けることができる。マンツーマンを基本とし、午前2時間、午後2時間のレッスンを行う。体力や状態に合わせて途中で休憩を挟むことも可能。身体の状態によっては補助器具を使い、参加者の負担を配慮してくれる。

●実施スキー場/みなかみ町のスキー場(宝台樹、水上高原200、水上高原藤原、ノルン水上など) ●受け入れる障がい/すべての障がい ●スクール料金/1日4時間(2時間+2時間)のプライベートレッスンで、非会員2万6000円 会員2万5000円(会員はシーズン2回目2万4000円、3回目2万3000円) ●問い合わせ・申し込み先/ <http://www.palnetwork.net/> (WEBページの問い合わせ・予約フォームで受付)



## ワイズスノースポーツスクール

通年を通し、健常、障がいを問わずさまざまな遊びを提供。日本に40名弱しかいない、日本プロスキー教師協会認定の「プロの障がい者スキー認定教師」が多数在籍。過去にはベットに寝かせてゲレンデを滑らせたことがあるなど、あらゆる状況に対応できる応用力が自慢。

●実施スキー場/志賀高原(事前予約、相談で他のスキー場も可能) ●受け入れる障がい/バイスキー、チェアスキー、アウトリガーを使用できる症状、ブラインドでのスキーなど。事前相談 ●スクール料金/すべて事前相談(予約制) ●問合せ先・申し込み先/冬期:ワイズスノースポーツスクール TEL:0269-24-2180 夏期:株式会社八千代システム マリン&スノー運営企画部 TEL:047-458-7861



## 障がい者スキースクール ネージュ

予約制の常設スクール。マンツーマン体制でのプログラム実施。各種特殊器具(バイスキー、アウトリガー、チェアスキー、デュアルスキーなど)を完備。経験豊富なキャスト(スタッフ)が、障害や身体状況に合わせてベストな方法でスキーを楽しめるようアドバイス&サポートしてくれる。

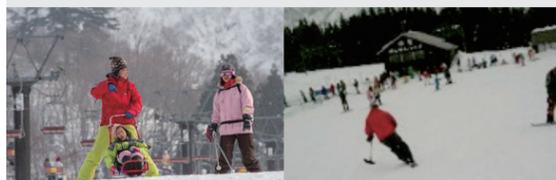
●実施スキー場/湯沢中里スノーリゾート(舞子スノーリゾート、ムイカスノーリゾート) ●受け入れる障がい/原則としてすべての障がい ●スクール料金/キャスト1名対応1回2万7500円、2名対応3万8800円。お得な回数券あり。税込 ●問い合わせ・申し込み先/TEL:025-787-6720 <https://www.npo-neige.com/> Eメール:info@npo-neige.com



## 障がい者プロスキースクール FACTORY SMILE

1992年に、日本初の障害者スキースクールとして開校。「障がい者のスキーが当たり前光景に」というスローガンを掲げ、姿勢と呼吸をベースに指導。国立障害者リハビリテーションセンター学院RS科での講師を務める指導者が在籍。若い指導者も育成している。

●実施スキー場/湯沢中里スノーリゾート ●受け入れる障がい/視覚障がい・下肢の麻痺・下肢の切断・知的障がいなど(ひざ痛の人もOK) ●スクール料金/立位、チェアスキー2万5000円、ジュニアバイスキー2万8000円、バイスキー3万円(レンタル料別、税込) ●問合せ先・申し込み先/TEL:090-8682-6425(加藤まで) Eメール:info@factorysmile.com



## NPO法人アダプティブワールド

「障がい者専門のスポーツ指導のプロ集団」として、障がい児者へのスポーツ指導はもちろん、大学・専門学校・各種機関での講演講義活動もしているNPO法人。その中のひとつスキースクールは、ビギナーから、大会で入賞を目指す上級者まで、誰でも参加できる障がい者専門。マンツーマン指導のレッスンは、基本的に午前2時間・午後2時間で、宿泊プランもある。レッスン後日には、当日のレポートが送られる。

●実施スキー場/車山高原SKYPARKスキー場、サンメドウズ清里スキー場 ●受け入れる障がい/すべての障がい ●スクール料金/土日祝日のレッスン 会員1名4万5000円 非会員1名4万8000円/平日のレッスン 会員1名4万円 非会員1名4万3000円(税別。会員・非会員ともリフト代・傷害保険料を含む) ●問い合わせ・申し込み先/TEL:042-401-6523 <https://adaptiveworld.org/ski>



## 蓼科白樺高原ユースホステル

2006年開校。今年度で14シーズン目を迎える、知的障がい、発達障がいの子どもを対象とする週末宿泊型のスキースクール。冬の立科の自然の中、スキーを中心に、そりや雪遊びを取り入れながら、一人ひとりの希望や状況に合わせて楽しく練習できる。初心者も大歓迎だ。SAJ資格をもつスキーコーチが、基本的にマンツーマンで担当する。

●実施スキー場/原則白樺高原国際スキー場。状況により、しらかば2in1スキー場 ●受け入れる障がい/視覚障がい・下肢の麻痺・下肢の切断・知的障がいなど(発達障がい、知的障がい児に限る) ●スクール料金/1泊2日2万1060円~3泊4日4万5900円。宿泊食事付。税込 ●問い合わせ・申し込み先/TEL:0267-55-6601 <http://www.jyh.gr.jp/tateshina/> Eメール:tateshina@jyh.gr.jp



## エコバレー スノースポーツスクール

「ハンディキャップスキーレッスン」は、初めてウィンタースポーツを行う人を中心に、基本的にマンツーマンでレッスン。専任コーチの河西友絵氏は、日体大在学中から同スクールにてインストラクターを始め、SIAプロスキー教師及び日本障がい者スポーツ指導員として10年以上活動。全米障害者スポーツセンターでも研修を受けている。

●実施スキー場/エコバレー ●受け入れる障がい/麻痺・下肢の切断・視覚障がいなど(事前カウンセリング) ●スクール料金/2時間1万7000円~(リフト券、レンタル料別途・税込) ●問い合わせ先・申し込み先/ <http://www.ski-nagano.com/> TEL:0268-69-2001(事務局)、TEL:0268-69-2727(ゲレンデ)



# 障がい者のための スキースクール情報

まかせて安心!

スクールなら経験豊富な指導者にまかせられる

どんな障がい者でも楽しめる  
とはいえ、現実にゲレンデに立つまでのハードルは決して低くない。

県など公共団体や企業が行う  
健常者によるボランティア活動

やイベントなどは日程や地域が限られている。  
また、障がい者のスキー指導には、マンツーマン対応、特殊

で高価な道具の使用(バイスキーは1台で50万円程度。それ以外の道具を数セット購入するための費用は膨大。さらに、指導者となる人のスキルや体力の

どんな障がいがあっても、楽しめるスキー。  
とはいえ、障がい者を受け入れてくれるスキー場は決して多くなく、すぐさまスキー場に行けば滑れるというわけではない。まずは電話やメールで、障がい者専門のスクールに相談するのが近道だ。

問題、スキー場の適不適合・受け入れ態勢などの問題もある。  
決して完璧とは言えないまでも、これらをクリアしている障がい者専門のスキースクールもいくつかあるので、ここに紹介する。指導者としての資格や、経験も豊富なので安心してまかせることができる。

## 障がい者向けイベントを行う団体

日本チェアスキー協会/毎年、日本チェアスキー大会を行っている。[www.chairski.jp/](http://www.chairski.jp/)

日本障害者スキー連盟/障がい者スキーの大会や選手との交流イベントを実施。<https://jps-ski.com/>

岩手県障がい者スポーツ協会/毎年、初心者も参加可能な障がい者スキー交流会を実施。<http://www.iwate-adaptive.or.jp/>

福島県障害者スキー協会/"障害者がスキーを楽しむ。ただそれだけ!"をモットーにスキー教室や合宿、大会などを行う。<http://fsad.huu.cc/>

栃木県障害者スキー協会/年に2回のスキーイベントを実施。[alfsaka@hkg.odn.ne.jp](mailto:alfsaka@hkg.odn.ne.jp)

神奈川県スキー連盟/障がい者向けのスキー教室や大会を開催。<http://sak.or.jp/>

長野県障がい者スポーツ協会/毎年、長野県障がい者スキー大会と体験教室を開催。<https://www.nsad.or.jp/>

富山県障がい者スキークラブ/毎年、障がい者スキー教室を開催。<http://tymhs.fc2web.com/>

兵庫県チェアスキー協会/チェアスキーの講習会や合宿を実施。[www.eonet.ne.jp/](http://www.eonet.ne.jp/)

