



アイマスクをして
難し〜
まっすぐ走るのは

「音源走」について知っておきたいこと

視覚障がい者による50m走では、すべての選手がアイマスクを着けて、フィニッシュラインの後方で鳴る音源を頼りに走ります。都大会では、音源走が難しい場合は、ガイドランナーと一緒に走ることできます。



ジュニア記者たちはアイマスクを着けて、1分間目が見えない状態を体験しました。見えない感覚を体感することで、競技中にどんなサポートが必要なのかを考える時に役立ちます

ハンドホイッスルの音を頼りに



▲ハンドホイッスルは、スタートラインからもよく聞こえるように「ピー」と大きな音が鳴ります。大会ではハンドマイクに収録した音源を使用します

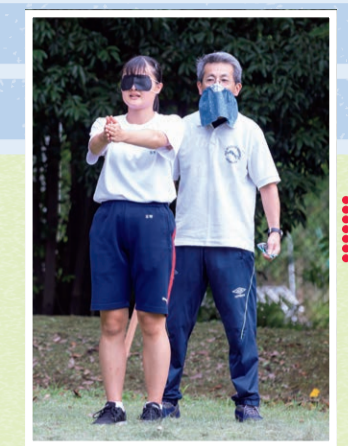


▲一人ずつアイマスクを着けて歩く練習を開始。一人で歩くのは危険が伴うので、ほかのジュニア記者たちが並走してガイド役を務めます



▲音が鳴る方向を目指して歩きますが…どんどんゴールから離れてしまうジュニア記者たち！音が近づくほど方向が分らなくなり、恐怖感が増します

音源走を体験してみよう！



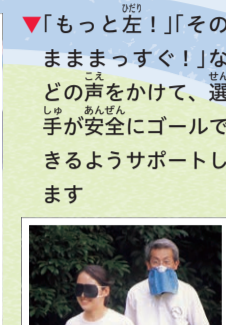
▲ハンドホイッスルが鳴る方へ手を伸ばし、走る方向を確認します。足元にある、スタートラインに見立てた木の棒で位置を確認したら、フライングにならないよう少し後ろに下がります



▲「On your mark! (位置について)」「Set! (用意)」「Go! (ドン)」の合図でスタート！スタート方法は、すべての選手がスタンディングスタートで行います



▲スタートから慎重にゴールを目指しますが…なかなかまっすぐ走ることができません。風向きで音の聞こえ方が変わるので要注意！



▼「もっと左!」そのまますぐ!」などの声をかけて、選手が安全にゴールできるようなサポートします



▲大会では選手一人がトラックの8レーン全部を使って走り、タイムによって順位が決まります。ジュニア記者、ゴールまであと少し!



目が見えないと
ゴールが遠く
感じるね

視覚障がい者の陸上「ブラインド陸上」は 介助者、監察員の声、音源、そして 伴走者 のサポートを頼りに 走る!

「ガイドランナー(伴走者)」について知っておきたいこと

障がい者ランナーと一緒に走るアシスタントを「ガイドランナー」と呼びます。トラック種目やブラインドマラソンの重度のクラスでは、ガイドランナーが付きます。障がい者ランナーとガイドランナーは、お互いに「伴走ロープ」を握って走ります。ガイドランナー

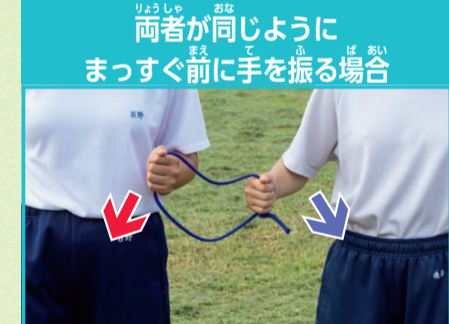
は、選手と息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められます。また、伴走中にガイドランナーが気付かなくても、選手からはなかなか言えないこともあります。選手が不自由や不安に思うことを常に想像し声をかけながら走りましょう。



▲伴走ロープを軽く握り、コースの状況などに合わせて長さを調整しながら走ります



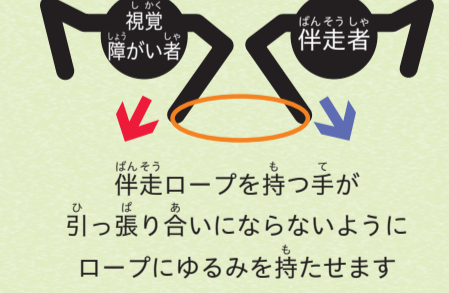
二人三脚の要領で足を合わせよう!



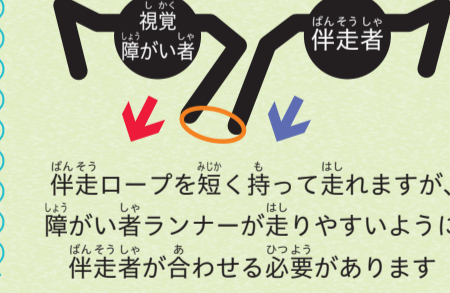
両者が同じようにまっすぐ前に手を振る場合



障がい者ランナーに合わせて同じ方向に手を振る場合



伴走ロープを持つ手が引っ張り合いにならないようにロープにゆるみを持たせませ



伴走ロープを短く持って走れますが、障がい者ランナーが走りやすいように伴走者が合わせる必要があります

ガイドランナーを頼りに走ってみよう!

障がい者ランナーとガイドランナーをつなぐ伴走ロープは1m程のロープを輪にしたもので、「きずな」と呼ばれています。ガイドランナーが選手を先導したり、選手より先にゴールすると失格です。選手の安全を第一に、ゴールへ導くことができるかな!?



▲選手とガイドランナーは、まさに一心同体。ガイドランナーは「右に曲がるよ」「そのまま直進して」「そのまますぐ」と、常に声をかけながら走ります



▲神保先生が「進行方向は時計の文字盤に例えると分かりやすい」とアドバイス。ガイドがしやすくなりました!



▲「3時の方向に曲がって」と早速、神保先生からのアドバイスを活かした声が聞こえます。そして無事にゴール!

呼吸を合わせる
ここを意識しよう!



木下敬心くん



ガイドランナーと選手の信頼関係が大事だね



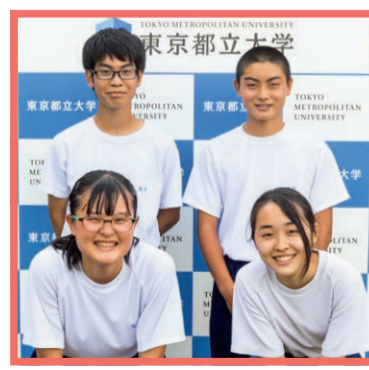
クラス分けについて

視覚障がいにはさまざまな種類があり、その程度も選手によって異なります。公平な競技をするために障がいの程度で選手をクラス分けして、クラスごとに競技を行い順位を決めます。東京2020パラリンピックの正式種目は100m走からですが、ガイドランナーと一緒に出場できるクラスは「T11(全盲)」と「T12(弱視)」の一部になります。※「T14」は国際大会のクラスには該当しません。

クラス	障がいの程度
T11	↑重い ↓軽い
T12	
T13	
T14	

ブラインド陸上を体験して気付いたこと

目が見えない怖さと、パラ陸上の楽しさを体験したジュニア記者たち。今日のブラインド陸上の取材はどうだったかな?



磯谷さん「ガイドランナーとつながっていても、やっぱり見えない恐怖はありました。日頃の練習とお互いの信頼関係がとても大事だと思いました」
石野さん「だんだん慣れていったけど、完全に恐怖感がなくなるわけではありませんでした。選手の方は全速力で走っているのだからすごいと思います」
中村くん「今日の取材でパラ陸上の難しさや楽しさをたくさん知って、今まで以上にパラリンピックに興味を持ちました。開催が楽しみです」
木下くん「最初は緊張してうまく走れるか心配だったけど、中村くんが分かりやすくガイドしてくれました。お互いを信頼することの大切さを学びました」

神保秀久先生に ブラインド陸上について聞きました

ジュニア記者の皆さんはアイマスクを着けて目が見えないという怖さを克服して、よく頑張っていました。テレビや大会などを見てると簡単に伴走しているように感じるかもしれませんが、実はすごく難しいことで高度な技術が必要です。東京2020パラリンピックでは選手はもちろん、ガイドランナーの手の振り、歩幅、ピッチの合わせ方などのテクニクにも注目するよう楽しめると思います。

