

報 告

第 35 回日本チェアスキー大会

神奈川リハビリテーション病院 理学療法科 天野 裕子

1. はじめに

私がチェアスキー大会に参加したのは、雪国育ちで小さいころからスキーをしていたことから、職場の先輩に誘われたのがきっかけである。仕事では、脊髄損傷や頸髄損傷の方が在宅復帰するまでに関わっているが、チェアスキー大会では在宅生活を送っている方の普段の生活に触れられるということもあり参加した。障がい者スポーツは学生のころに一度だけ車いすラグビーを体験したことがある程度であり、間近で関わったのは初めてであった。

2. 実際に参加して

チェアスキーの存在は知っていたが、実際に見るのは初めてだった。また、受講生の障害も多様であり、手指が効かないような頸髄損傷の方も行っていたため、「どうやって滑るんだ？」と思い衝撃を受けた。

講習を始める前に、スタッフは受講生がチェアスキーへ乗車する際の手順や介助方法、転倒した際の起こし方などを学んだ。初めて乗車する受講生は、チェアスキーは1本の板の上でバランスを取らなければならないため不安定であり、スタッフがチェアスキー本体を支える必要がある。しかし、講師の方や何度も参加している経験者は一人で乗車できていた。

講習では、初心者グループのスタッフとして同行した。初めて滑る受講生は、一人ではバランスが取れず、チェアスキーのシートを介助され、滑っていた。ある程度慣れてきたところで、チェアスキーにひもをつけ、スピードが出過ぎないように後方で介助者がコントロールしていた。

バランスを取りきれず転倒する場面もあり、起き上がりの介助を行った。チェアスキー自体の重量は



写真1 介助付でのチェアスキー

18kgであり、それに受講生の体重も加わるため相当な重さである。これをてこの原理を使って行うが、最初はなかなか起こすことができなかった。しかし、3・4回行っているうちに自分の身体をどう使えば起こしやすいのかコツを掴み、起こすことができた。



写真2 起き上がり介助

また、リフトに乗車する際はシートがリフトの椅子にのるような形で乗車する。乗車時は傾斜がないため、前方に転倒する危険性がある。また、体幹筋が効かないような脊髄損傷の方はバランスが取りにくく、注意が必要であった。

初日は、初めての経験ばかりで介助も努力的だっ



写真3 リフト乗車

たことから受講生とともに筋肉痛になった。しかし、日に日に介助量が減っていき、3日目の最終日にもなり、初心者の方でも一人で滑れるようになっていき、受講生の柔軟さを体感した。また、この3日間一緒に同行していたため、自分のことのように嬉しく感じた。



写真4 介助無しでの滑走

講師の方のデモンストレーションを観る機会もあった。健常者でも急な斜面をスイスイ滑り、スピードも速く、その姿に驚いた。スキーもチェアスキーも板で雪の上を滑るという点で同じスポーツであることが、よくわかった。

3. セラピストとして

チェアスキーではシーティングの重要性を感じた。特に、二分脊椎や切断の方では左右差が生じてしまうため、下肢の位置や側彎などの脊柱の状態を加味してセッティングする必要がある。シーティングにより受講生のバランスが良くなることで、アウトリガー（スキーでいうストックのこと）が操作しやすくなり滑りやすくなっていた。このようなことはセラピストとして、関わることのできる重要な部分であると思う。

4. 講習外での経験

スキー以外にも驚くことは多かった。ミーティングに集まろうと歩いていると、階段から車いすとともに降りてくる講師の方や、頸髄損傷で指が動いていないはずの方が両手で紙を持っていたりと、病院では見たことのないような光景に驚いた。また夜はみんなでお酒を飲み、講師・受講生・スタッフ関係なく盛り上がっていた。これが、より全体の仲を深め、誰もが参加して良かったと思える一つの理由でもあると思う。



写真5 講習会以外での交流

5. 終わりに

今回印象に残っているのは、講師の方の「他のスポーツに比べチェアスキーは、スキーというスポーツを通して障がい者・健常者関係なく、一緒に楽しむことが魅力だ」という言葉だ。今回参加したことはとてもいい経験となり、多くの人と知り合うきっかけとなったため、来年もまた機会があれば参加したいと思う。



写真6 集合写真

参考資料

日本チェアスキー協会