

昭和60年度 中央指導者研修会

伊豆・生産性研修会館で来年1月24～26日に開催

昭和60年度の中央指導者研修会は、下記のとおり61年1月24～26日（2泊3日）に、伊豆にある生産性研修会館において開催いたしますので、受講希望者は参加料を添え1月10日までに各所属協会へ申し込んで下さい。

今回はスポーツサイクリング（早さのスポーツ工学）、空気抵抗と車輪、レース用車のメンテナンス、健康と後進の指導など、自転車とそれに乗る人との関係を深く研修していただきたいと考えています。

また、現在あなたが疑問に考えている点などがありましたら、講師の方々と共に解明していただきたいと思いますので、多数ご参加下さい。

期 日：昭和61年1月24日～26日（2泊3日）

会 場：生産性研修会館

静岡県田方郡函南町平井1753-11

（南箱根ダイヤモンド内）

TEL. 05597-4-0311(代)

参加資格

- 講師、普及指導者、JCAまたは1・2級リーダーの資格を有するもので研修を希望するもの。
- その他、各支部協会ならびにJCAが特に認めたもの。

定 員

80名（北海道をのぞき3名以内）

参加料

1人…… 3,000円

締 切 昭和61年1月10日（定員に達し次第締切りますので早目に申込むこと）

日 程

- 第1日 集合・受付 14:00～14:30（13時に三島駅にバスが迎えに出ます）
講義 15:00～17:00
- 第2日 講義 9:00～21:00
- 第3日 講義・解散 9:00～12:30

講 師（予定）

- | | |
|---------------|-------|
| アマダスポーツ代表 | 千葉 洋三 |
| クリタサイクルスポーツ代表 | 栗田 秀一 |
| シクロサロン代表 | 植原 郭 |
| 二瓶スポーツ工学研究所長 | 二瓶 慶一 |
| パールイズミ代表 | 清水 弘裕 |
| JCA 常任委員 | 有吉 一泰 |

研修内容（予定）

- ディスクホイール（適合するフレームとその可能性）
- レース用車のメンテナンス
- サイクリングのやり方と必要器材
- スポーツサイクリング（早さのスポーツ工学）
- 健康と後進の指導
- サイクルウェアについて

その他

- 交通費…JCA規定により支部協会所在地よりの往復普通運賃を支給します。
- 宿泊費…研修期間中の宿泊費は主催者が負担します。

携行品

筆記用具、着換え類、健康保険証、印鑑、洗面用具、その他必要と思われるもの。

※第1日目目の昼食は受付前にすませてくること。会場では昼食の用意はしてありません。

「自転車と彼らとのふれあいの中で」

徳島県協会 普及指導者 戸川 満 夫

徳島県の社会福祉法人「しあわせの里」に勤める戸川満夫氏(30才)から、同施設での一年間のサイクリング指導の報告書が送られてきましたので、一部省略してご紹介します。



I. はじめに

新しい施設「しあわせの里」も開園3年目を迎え、園生の生活により一層の潤いと生きがいづくりを目指してサークル活動の充実をはかることになる。そして毎週土曜日の午前中を利用してソフトボール、サイクリング、機能訓練、おやつづくり等の諸活動が展開されるようになった。その中で私はサイクリングクラブを受けもつことになった。個人的なことであるが、私は自転車が好きで余暇を利用して仲間とサイクリングを楽しんでいる。

「よっしっ!」と喜び勇んで取組んでみたが我々が何の苦もなく行っている動作が彼らにとっては困難だったり、怖がって全く乗ろうとしなかったり、あそびながら走ったり様々な反応をみて考えさせられた。

この一年間自転車を通しての彼らとのふれあいの中で、このことが彼らにとってどんな意味があったのか振り返って考えてみたい。メンバーの大半が自閉症をもちあわせ、その数名の行動と当初全く乗れなかったM子とのかかわりを辿ってみる。

II. 活動当初の状況

1) 対象者のプロフィール

HN(男)20才 重度自閉性精神遅滞
SN(男)19才 " " "
IK(男)16才 自閉性精神遅滞
MY(女)19才

※4人とも59年4月1日入所

2) クラブメンバーの構成と状況

男8名、女5名、うち重度者10名。

自閉症=7、脳性マヒ=1、てんかん=1、周期性精神障害=1。

HN、SN、IK君とも入所前より家庭や、学校で乗車経験があり安定した走行だった。M子は家庭で1~2回練習しようとしたようだが倒れて恐怖心もち以後は全く乗っていない。

III. 指導の方法と経過

1. サークル活動としての体勢づくり

1) 自転車

管理…全車に鍵をつけ、ナンバー表示。

保管…居室前に置く。

2) 対象者

保護者の要望で自転車を預っている園生や、視覚と手足の筋肉運動や平衡感覚を高めることが必要な段階にあるメンバーを基本として対象者を選ぶ。

3) サークル名

ひとりひとりが楽しく、上手に自転車に乗ることによって生活がより豊かになり、しあわせの輪を築くことを願って、「^{こころん}幸福」と命名する。

4) ユニフォーム及び用具の購入

全員にTシャツを用意。練習用補助具として工事用ボール、手袋、整備工具を購入する。

2. 年間指導計画

1年間を3期に分け、それぞれの目標設定をやり具体的指導内容を検討した。

I. (5~6月)

- サークルとしての認知ができる
- メンバー全員が園庭で走行できる

II. (7~10月)

- 走行技術の向上(ハンドル、ブレーキ操作の練習)
- 交通ルールの理解(仮設コースでの走行練習、一部メンバーのサイクリングへの参加)

III. (11~)

- メンバー全員による近距離でのサイクリングを行う(個別による技術指導、園外練習を多用)

I 期 メンバーの反応、状況

(HN君) 走行技術では特に問題ないが、わざと焼却炉のすき間など狭い箇所を好んで通ることがあった。また

独語も多く、呼びかけや停止の指示等には無関心ですぐに反応できない。

(SN君) 走行技術に問題はないが独語、独笑、指あそび等が走行中みられる。声かけには全く無関心で気づいていない。

(M子) 経験なく乗れなかった。練習では不安や恐怖が先立ち積極性がない。姿勢が悪く背筋が曲がり、サドル面に対しても斜めに体がねじれている。三輪車にはゆっくりとしたスピードで走りうれしそうに乗っている。多弁である。

以上の状況をふまえHN、SNには人の話に目を向ける態度や、集団活動でのルールを守った走行を中心に指導する。M子には個別による段階的走行技術の向上をはかることにする。

II期

集団参加への態度も徐々に身につく。II期めより段階別グループに分け、各目標に応じた練習方法を効じめる。

1. 園外走行指導

1) 先導について規律を守った正しい走行ができる。

○内容・方法

ア) ドイツ村公園附近にて走行順を守り、手信号の明確な指示をする。

イ) 大塚比古神社等でのサイクリングを行う。(但し先導、後尾には指導員がつく)

2. 仮設コース練習

グループによる園外練習では個々の判断による走行場面が少ないため、練習と運動会での発表を目標に、園庭での仮設コースによる指導を試みる。

3. サイクリングへの参加

10月 吉野川第十の関 全行程20km

11月 大白寺 全行程30km

いずれも他サークルの経験ある園生に混じり参加する。休けい時などで自閉でない園生らとのちがいに気づく。彼らは今いる所や、これから行こうとする行程に積極的な関心をみせ、共にサイクリングを楽しんでいるという情景(心が解放された雰囲気の言葉や行動)があらわれた。

4. ボランティアの協力

サイクリングには毎回ボランティアとして県サイクリング協会の指導者に安全指導面での協力を得ることにより施設とのかかわりを持ってもらうことができた。

III期

1. 日程変更

室内に集合。ウインドブレーカー着用後柔軟運動、ランニング等のウォームアッププログラムを導入した。

柔軟運動…1人でやるものから2人組になり、ひざの屈伸、背中のはし、馬跳び等行う。2人組になっても何ひとつ表情を変えずにやっていた。

ランニング…ドイツ村公園まで1周するが遂型を整えてのランニングが出来ない。

2. M子への個別指導

II期より彼女には自転車を1)押して歩く、2)またがって歩く、3)立ててペダルを踏む、4)スタンドを降ろして乗ってみる等の段階で練習をやってきたが常に怖がり、進歩がみられなかったので、練習日以外の自由時間に個人指導を試みた。

はじめは後ろから支えていても全くペダルを踏もうとせず、ふりをつけて押そうとするとブレーキをしめすぐに降りていた。そして9月より初めて12月には直線での走行が可能になり、それから1週間後園庭を走りまわることがとうとうできた。うれしそうに声をあげ、いきいきとして表情で風を切っていた。

3. 園外走行指導

第2段階(11~1月)

先導がなくても自主的判斷により正しい走行ができる。

考察とまとめ

この1年間週1回の限られた時間の中で自転車に乗ることを通してかかわってきたが彼らの状況の観察だけになってしまい、原因究明のための試みがほとんど出来ず考察という段階ですすめなかった。ただひとつ私が感じたのは自閉性をともなう彼らの場合本当にサイクリングすることを楽しんでいるのかという疑問をもつようになった。サイクリングの楽しさは通常①自分自身の力で、②自由に、③自然の中を走って肌で自然を感じるところにあるとされている。また肉体的にも人体の最も大きな筋肉群をもつ脚を絶えず動かしている。そのためこの運動をささえるための血管、心臓、肺などが活発化される。それが精神的にもリフレッシュされ気分がよくなる。

ふつうこれは表情や行動にあらわれるが彼らはそうでなかった。楽しさを感じているなら彼らがふだんよくやる独語や、指あそびがそこへ出てくる余地がないと思う。しかしそれがあそびとしてでなく、よろこびの表現であれば別だが…。コトバによる意志交換がスムーズに出来なくとも同じ体験での喜びの共有により認知を越えた一定の意識が生まれるが彼らにはその変化が見られなかった。最もサイクリングでは相手と直接のスキンシップが少ないためもあるかもしれない。しかし先述のとおり試みや、体験回数も乏しいためまだまだ断定できない。これからも積み重ねを行い、彼らの成長の可能性を求めて取り組んでいきたい。

〒774 徳島県阿南市黒津地町末広11 戸川 満 夫

第30回 全国ラリー福井県大会

大会概要決まる!!

来年度の全国ラリーが福井県で開催されることはご存知と思いますが、その第30回全国サイクリングラリー福井県大会の概要が、すでに発表されておりますのでお知らせします。
テーマ「自然と語ろう、友と走ろう、さわやか福井」

開催日 昭和61年8月2日(土)～3日(日)

開会式 8月2日(土) AM 9:00

フェニックスプラザ(福井市内)

宿泊地 芦原温泉(閉会式場)

コース(第1日)

○史跡コース 61km

開会式場—朝倉氏遺跡—永平寺—丸岡城—金津—芦原温泉

○海岸コース 57km

開会式場—日光橋—清水畑—宿堂—越前海岸—福井臨港—芦原温泉

○観光コース 45km

開会式場—明治橋—福井臨港—東尋坊—雄島—越前松島—浜地—芦原温泉

(第2日)

○東尋坊コース 25km

芦原温泉—三国郷土歴史館—東尋坊—越前松島—国鉄芦原温泉駅

○吉崎コース 21km

芦原温泉—波松—芦原ゴルフ場—吉崎御坊—国鉄芦原温泉駅

※2日目のコースは希望者のみ。

このようにコースは日本海の荒波にもまれた越前海岸や東尋坊の奇勝、また道元禪師が開山した曹洞宗大本山永平寺など、風光明媚な個所が選ばれています。また、大会日と同じく8月1～3日にかけて福井市民総参加の夏の風物詩「福井夏まつり」も繰り広げられます。くわえて宿泊地は、開湯100年の歴史を誇る北陸随一の芦原温泉で、旅の疲れをゆっくりいやすことができますので、今からじっくり計画を考えぜひご参加下さい。

韓国サイクリング体験談と最新情報

12月23日開催

マウンテン・バイク(MTB)で今年の3月エベレスト街道を走り、標高4,900mまで登った北沢真一さん(慶応大学2年生)が、この夏「近くて遠い国」韓国を1ヵ月間かけて一周してきた。

その貴重な体験レポートと、韓国旅行の良さや最新情報をスライドを交えて、12月23日(月曜日)に紹介してくれる。希望者は下記へ申し込んで下さい。

日時: 昭和60年12月23日(月曜日)

午後6時～8時

会費: 300円

定員: 40名(電話で予約すること)

会場: 西新宿昭和ビル3階 A I U 海外旅行保険センター会議室)

TEL 03-344-6637

※新宿駅西口より徒歩3分

問い合わせ先:

〒162 新宿区市ヶ谷砂土原町1-1

保健会館別館2階

(財)東京都ユース・ホステル協会

TEL 03-268-8101

←新書案内→

スポーツセレクション

B5版 定価 2,800円(邦訳版)

タッチダウン社 発行

自分の能力に最も適したスポーツをえらび無理なく上達できる方法を説明した本が出版された。「スポーツセレクション」がそれで、アメリカのロバート・アーノットとチャールズ・ゲインズによってまとめられている。

本を読んでいくとエリート・スポーツ選手を選別して育成してゆくように思われるがそうでなく、個人個人に一番適したスポーツを現代科学をもとに判断するためのテスト法、テストの評価と活用のためのアドバイスなどを自転車、ランニング、テニスなどのスポーツを取り上げてくわしく説明している。