

## 第17章

## レクリエーション

レクリエーション！ この言葉を聞いた時、どんなイメージやアイデアが心に浮かぶだろうか。スキーや水上スキー？ キャンプ？ 友達と映画を観ること？ バスケットボールやガーデニング、あるいは読書すること？

自分の生活を振り返り、これまでにやってきた全てのレクリエーション活動を考えること。運動やワリベージ(4人トランプ)、演奏や裁縫などのようなものがあなたを楽しませ、日々の生活を形造ってきた。

その他のスキーやロッククライミング、釣りや旅行などはシーズンやチャンスが到来するまでに待つ要因となった。誰しも自分なりのレクリエーションの組み合わせやレジャーへの関心を持っている。レクリエーション活動はあなたが何であるか、あなたにとって何が重要かをありのままに映し出す。

レジャー活動には我々の生活において様々な意味がある。レクリエーションは我々自身を表すものであり、緊張を解き、技能を修得し、多くの人々と出会い健康をもたらす。それに加え、我々はこれらの活動を通して危険な体験や挑戦や新たなアイデアに晒され、達成感やプライドをつくり上げることが必要である。最も重要なことは、レジャーを通して我々はリラックスし、また熱中することができるのだ。我々がレクリエーションを選んで行なう時、こうした利益を誰もが発見する。これらの活動はあなたのレジャースタイルをつくり上げる選択可能なメニューからなっている。

レジャーは、何であれあなたが自由に選択できることを覚えておきなさい。たくさんの活動に満ち溢れた自由な時間で占められた日々がある。長椅子に横になりテレビを見るようなシンプルに感じるような別の日々もある。

本章の意図するところは、あなたが選んだものとしてレジャータイムを表現する自由をあなたが感じるよう思い至らせることにある。本

章は情報や質問への回答、あなたがゴールをめざす助けとなることを確認する資源を提供する。

## 手はじめに

入院中は、どんなレジャーがあなたの生活にふさわしいかを探し出す機会である。レクリエーションやレジャーのことは今のところ全く考えていないかも知れない。しかしながらリラックスすること、そこには豊かな時間があるだろう。リハビリテーションの過程として、病院内や退院後の地域でレクリエーションやレクリエーション療法のプログラムをする機会があるだろう。それらに挑戦する機会を与えなさい。病院でのプログラムは、自分に興味ある活動を楽しむことが許されるだろう。それらは、その他のセラピーで焦点となる技能や強さを促すよう組み立てられたプログラムでもあろう。

「モノポリー」ゲームを他の患者や家族とすること、あるいは車の模型を組み立てるような遊びを開発することは、ストレスを除く必要性や、とても困難な時にあっても、何がしかの楽しみを加えることができる。しかしこれらの活動は手の機能を向上すること、忍耐、そして回復の助けとなる他の利益をも、もたらすことができる。レクリエーションが真に助けとなるチャンスを与えなさい。

地域活動はあなたのリハビリテーションに欠かすことができない。退院を考えることは最初はとても怖いように見えるかもしれない。こうした感じ方はとても重要であり過小に見るべきではない。しかしながらこうした意識で立ち止まることを許してはならない。

あなたは病院の外で食事をし映画を観て、スポーツイベントに行き、またたぶん自宅へ行く機会があるだろう。こうした遠出は自分の強さを発見し、アクセシビリティについて学び、車イス操作の技能を伸ばす助けとなり、楽しみと

なるだろう。最初の遠出は困難なことが多いだろうが、それは次第に楽になるだろう。

先に進む前に最後に1つ記しておこう。あなたのレクリエーションへの関心はあなたの一部であることを覚えておくこと。

それらを最早あなたは何もできないと考えるので、自分のやりたいことのリストから離れ、あなたが重要な関心を持つこととクロスしないようにしなさい。治癒と強さを得る時間を自分に与えなさい。何を考えても今は実際のところまったくできないことを、あなたはすぐに発見するだろう。あなた自身が患者であること、そして決してギブアップしないこと！

### やってみること

まず何が重要かを描いて見ること。これまでの生活を振り返り、自分が楽しんできた全ての活動をリストアップしてみなさい。そのリストには、スキューバダイビングやフライングのような挑戦を夢みたレクリエーション活動も含めなさい。重ねて言えば、現在不可能と考えることについては決断を避けなさい。それらの選択肢は、あなたが生活の一部を形作る上で何が重要かを示すだろう。

次のステップは、体力や領域から見てあなたが必要とするサポートは何かを明らかにすることである。受傷により移動能力が影響を受けたら、どのような方法でそれを克服するのか。車イス、あるいは多分、歩行補助具や杖を使っているのか、あるいは何も使っていないのか。腕や手に、どれほどの力強さや協応能力があるのか。視覚や聴覚が冒されていないだろうか。あなたが活動に参加する必要がある時、人々は助力することが可能だろうか。セラピストや医師と話し合っ、明確な解決法を得なさい。

受傷があなたにどの程度のインパクトを与えたかを理解することが重要である。それには、どのようなスキルを宛にできるか、あるいはそれに代わる能力を開発する必要性や手立てを知ることである。「人生とは長い旅である」ことを覚えておきなさい。自分では考えられないやり方を新たな能力を発見することによって、やることができるだろう。

最後のステップは、まさにそのことをやることである！ 本章の後半はアクセス可能なレクリエーションとその資源について述べる。ただよく考えておくべきことは、初めてやることは何事であれとても大変なことである。他人からの最初のコメントや受け止め方はあなたを次のような立場に置くだろう。「私は脊髄損傷のために、もはや何もできない」、あるいは「私

は十分であり、もはや何もする必要がない」。こうした感覚を書き止めなさい。初めて活動に挑戦する時は、映画やクレー射撃、ビリヤードや球技を、息子や娘が手始めに挑戦するようにしなさい。しかしそこにとどめなさい。6ヶ月の内に、振り返ってみて自分がどこまで来ることが出来たのか、自分を讃えることが出来るだろう。

### アクセス可能なレクリエーション

それは活動することを望み、バリアを乗り越えるあなたのような人々に可能である。アクセス可能なレクリエーションは、容易にレジャー活動をすることを可能にする。それは適応器具や、時には新しい活動の方法を発見することによって成し遂げられる。

移動や手の機能を代替するような適応器具が、個人的な限界に打ち克つことを助ける。もし滑降スキーを楽しみたいなら、「モノスキー」とか「バイスキー」として知られるスキーがある。あなたの座位バランスや体力、技能レベルに応じてそれらを使うことができるだろう。モノスキーは緩衝材のついた籠型のシートのついた簡単なデザインで、支柱が一本のスキーに取り付けられている。

ストックかグリップやサポートをつけて改造したストックで滑ることができる。インストラクターとつなぎ紐でスタートし、急斜面を独りで滑り降りることができるだろう。バイスキーは座位バランスを取れず体力のない人が使えるようにデザインされている。シートはモノスキーに似ているが、さらに底面に安定性を高める工夫がされている。

「カナダ・ブリティッシュコロンビア州障害者セーリング協会」はヨットをやりたい人々によって結成された。彼らは、ひとりで帆走できるように改造したヨットを開発した。それは完全なハンズフリーで、呼吸式で舵を自動コントロールできるようになっている。乗員は舵を操作して帆走することができ、緊急無線さえ可能である。船をターンさせたり、上手廻しに舵を切ることで、皮膚を守ることができる。ヨットの操作法を学べば、受傷レベルは問題とならない。うまくヨットを操作できるかどうかは「風を読む」ことができるかどうかである。

適応器具は動きやすいようにはデザインされていない。どう使いこなすかが問題である。例えば、四肢マヒで筋力と腕の協応運動が出来なければ、軽ライフルを使うことや射撃台、引き金を引いて狩猟を楽しむことはまだ出来ない。もしそれらの可動機器が加われば、ハンターは

未開地で四輪駆動車や馬を使う。彼らは方法を見出すのだ。

様々なタイプの車いすスポーツがある。車いすバスケットボール、テニス、ラクビーの車いすは日ごとにとてもよく似たデザインになってきている。しかしあなたのポジションは使用する車いすのタイプによって決定される。もし早く動けて、かつ素早く安定してターンできる車いすがほしいなら、車輪の傾斜角が上方に閉じた(ネガティブ・キャンバー)車いすを選択するだろう。スポーツ用のフレームは軽くて強く、ブロックしてくることが困難のように作られている。車いすスポーツで日々競い合えるよう、車いすは個別に使う人のシート、姿勢、皮膚をサポートできるようデザインされている。

スポーツはまた、より競争的でアクセス可能であるよう機器の開発や巧みなルール変更もなされている。車いすテニスではパウンドの追加やダブルス・ラインが使用される。バスケットボールチームは、異なった体力のパラエティーに富んだ人々で構成される。各選手は評価づけられレートがつけられる。チームはそのレートを得点に加算することができるただ1人の選手をコート内にいつでも置くことができる。この方法では、チームはお互いの体力ごとに組み合わせなければならぬ。それにより各チームが対等になる。トラックやフィールド競技では軽量の競走用自転車やスローイング・スタンドが開発された。この機器はより速く、より高く成し遂げようとする競技者に与えられる。

脊髄損傷があなたにどの程度影響しているか、その限界を知りなさい。より多くのことが出来るようにチャレンジしなさい。もしボーリングをしていたらレギュラー・ボールでしてみなさい。それからボーリング用の傾斜板を使う前に、ハンドル・ボールや押し棒を使いなさい。最初はどんな適応機器も使わずに活動にトライしてみなさい。自ら与えていた評価とは異なったより強い自分をあなたは見出すことが出来るだろう。

レクリエーション活動を楽しむ際、車輪は休むことがない。あなたが巻き込んだ問題を助けるために、情報や機器、機会を仲介する多くの資源がある。この助けをあなたはどのように見出すのか？ まず、自分で見つけたリソース・ファイルの情報からスタートすること。情報源と連絡先を住所録やカードファイル、パソコンに記しなさい。記録を保存し、情報を更新しなさい。しばらく使わないであろう情報、あるいは誰かのために役立つであろう情報も、それに含めなさい。

どこを見るのか？ 社会資源がまさに部屋

の片隅にあることを見出して、あなたは驚くことだろう。「イエローページ」のレクリエーションの項を見なさい。地域のYMCAやYWCA、コミュニティ・センターや公園、そしてレクリエーション部門のイベントや関係団体と連絡を取りなさい。地域のリハビリ関係者に電話して、その組織が知っているか連絡できる障害者を見出しなさい。同じ障害者は、どんなハプニングがあるか、どうサポートを仲介するかを知る上で大変重要な資源である。

カレッジやコミュニティ・センターのクラスに申し込むことは、活動を増やしていく上で大いに有効な方法である。料理教室や語学教室に行き、異なる文化や小旅行のプランを見出しなさい。競技場、レクリエーション・プログラム、教会、退役軍人マヒ者協会、そして地域団体にもまた様々なクラスやプログラムがある。自治体にも関係しなさい。それらは多くの人々と出会う方法となる。何か違ったことにトライしなさい。

本書末に、スポーツとアウトドア・レクリエーションの社会資源のウェブサイトをリストアップした。これらの機関は、自立とチャンスを与えるためにより重要な機器や社会資源の開発に大いに貢献している。一例は「全米障害者ゴルファー協会」である。彼らは特製のシートとともに、コースの移動をサポートするアクセス可能なカートを作ることでゴルフを出来るようになった。それらのカートは、ゴルフボールを打つことが出来るよう、バランスの欠落やポジショニングの制約をサポートすることが出来る。またバンカーの中や、荒れたコース以外はグリーンの中にも入ることが出来る。この団体は、車いすでも入っても痛まない特別の芝の育成もめざしている。その結果、この協会やその他の団体は、障害のためにゴルフから閉め出されていた人々にその扉を開くことが出来た。彼等に電話しなさい。彼等は、機器やイベント、ルールについて、またあなたの地域で障害がありながらスポーツを行なっている人々の情報さえ与えることができる。

書店でアウトドア・レクリエーションやスポーツの棚を見なさい。あなたが見つけた障害者スポーツの社会資源についての情報が唯一のものであると感じないように。それぞれのスポーツは参加を促し機器を紹介するマガジンを発行している。これからあなたは素晴らしいアイデアを得ることができる。創造的であれ！

インターネットもまた非常に貴重な社会資源である。キーワード検索で情報を見てみなさい。もしテニスについての情報が得たいなら、「テニス」「車いすテニス」「アダプティブ・テニス」で検索してみなさい。効果的に情報を得たいな

ら、別の視点からも検索してみなさい。

レクリエーションとは、人生の重要な一部であることを覚えておきなさい。その世界に参加しアドベンチャーを体験しなさい。何か新しいことに挑戦し友達を得なさい。患者でありながら、小さな目標を据えることを始めなさい。面白く遊びなさい！レクリエーションは偉大な医学なのだ。

## スポーツ団体

### \* 上下肢切断患者のスポーツ

Disabled Sports USA [www.dsusa.org](http://www.dsusa.org)  
451 Hungerford Drive, Suite 100 Rockville, MD 20850 (301)217-0960

### \* アーチェリー

Wheelchair Archery, USA\*  
c/o Wheelchair Sports, U.S.A. 359 5E. Fountain Boulevard, Suite L-1  
Colorado Springs, CO 80910 (719)574-1150

### \* バスケットボール

Canadian Wheelchair Basketball Association  
[www.cwba.ca](http://www.cwba.ca)  
1600 James Naismith Drive Gloucester, Ontario K1B 5N4 Canada  
(613)841-1824  
International Wheelchair Basketball Federation  
142 Villa Maria Lane Hazelwood, MO 63042-1646 (314)209-9006  
National wheelchair Basketball Association\*  
[www.nwba.org](http://www.nwba.org)  
710 Queensbury Loop winter Garden, FL 34787 (407)654-4315

### \* ビリヤード

National wheelchair Poolplayers Association  
[www.bca-pool.com](http://www.bca-pool.com)  
30872 Puritan Street Livonia, MI 48154-3253 (734)422-2124  
American Wheelchair Bowling Association  
[www.awba.org](http://www.awba.org)  
6264 N. Andrews Avenue Ft, Lauderdale, FL 33309 (954)491-2886

### \* フライイング

Freedom, s Wings International  
1832 Lake Avenue Scotch Plains, NJ 07076 (908)232-6354  
International Wheelchair Aviators

[www.wheelchairaviators.com](http://www.wheelchairaviators.com)  
PO. Box 2799 Big Bear City; CA 92314  
(909)585-9663

### \* フットボール

Universal Wheelchair Football Association  
[www.rwc.uc.edu/kraimer/pagel/htm](http://www.rwc.uc.edu/kraimer/pagel/htm)  
U.C. Raymond Walters College Disability Services Office  
9555 Plainfield Road Cincinnati, OH 45236-1096 (513)792-8625

### \* ゴルフ

Association of Disabled American Golfers  
[www.adag.com](http://www.adag.com)  
PO.Box2647 Littleton, CO 80161-2647  
(303)738-1675 email:[adag@usga.org](mailto:adag@usga.org)

### \* ハンドサイクリング

Crank Chair Racing Association  
[www.snowcrest.net/crankrace](http://www.snowcrest.net/crankrace)  
1808 Maude Street Stockton, CA 95206  
(209)982-9093  
United States Handcycling Federation  
[www.ushf.org](http://www.ushf.org)  
3595 E. Fountain Boulevard, Suite L-1 Colorado Springs, CO 80910 (831)457-7747

### \* ホッケー

American Sled Hockey Association  
[www.sledhockey.org](http://www.sledhockey.org)  
21 Summerwood Court Buffalo, NY 14223  
(716)876-7390

### \* 乗馬

American Competition Opportunities for Riders with Disabilities(ACORD),Inc.  
5303 Falter Road SanJose, CA 95132  
(408)261-2015  
North American Riding for the Handicapped Association [www.narha.org](http://www.narha.org)  
PO. Box 33150 Denver. CO 80233 (800)369-RIDE

### \* マルチスポーツ

Casa Colina Adaptive Sports and Outdoor Adventures [www.CaSaColina.org](http://www.CaSaColina.org)  
2850 N. Garey Avenue Pomona, CA 91767  
(909)596-7733  
Disabled Sports USA [www.dsusa.org](http://www.dsusa.org)  
451 Hungerford Drive, Suite 100 Rockville, MD 20850 (301)217-0960  
United States Cerebral Palsy Athletic Association

tion, Inc. [www.uscpaa.org](http://www.uscpaa.org)  
 25 W Independence Way Kingston, RIO 2881  
 (401)874-7465  
 Wheelchair Sports, U.S.A.  
 3595 E Fountain Boulevard, Suite L-1 Colorado Springs, CO 80910 (719)574-1150  
 World T.E.A.M. Sports  
[www.worldteamsports.org](http://www.worldteamsports.org)  
 2108 South Boulevard, Suite 101 Charlotte, NC 28203 (704)370-6070

**\* 四肢マヒスポーツ (quad sports)**

Power Soccer Bay Area Outreach Recreation Program(BORP) [www.borp.org](http://www.borp.org)  
 830 Bancroft Way Berkeley, CA 94710  
 (510)849-4663  
 United States Quad Rugby Association  
[www.quadrugby.com](http://www.quadrugby.com)  
 5861 White Cypress Drive Lake Worth, FL 33467 (561)964-1712

**\* ラケット・スポーツ**

International Tennis Federation (Wheelchair Tennis Department) [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)  
 Bank Lane Roehampton London SW15 5XZ, England (011)44-181-878-6464  
 United States Tennis Association  
 70 W Red Oak Lane White Plains, NY 10604  
 (914)696-7000

**\* レクリエーション**

National Handicap Motorcyclist Association  
 404 Maple Avenue Upper Nyack, NY 10960  
 (914)353-0747  
 National Park Service [www.nps.gov](http://www.nps.gov)  
 1849 C St., NW Washington, DC 20240  
 (202)208-6843  
 (障害者のためのゴールデン・アクセス・パスポート、および国立公園の情報提供)  
 Turning POINT(Paraplegics On Independent Nature Trips)  
 411 N. Central Expressway, Suite 130 Dallas, TX 75204 (414)827-7404

**\* ロードレース**

Wheelchair Track and Field-USA (WTFUSA)\*  
[www.wsusa.org](http://www.wsusa.org)  
 2351 Parkwood Road Snellville. GA 30039  
 (770) 972-0763

**\* 射撃**

National Wheelchair Shooting Federation\*  
 102 Park Avenue Rockledge, PA 19046

(215):379-2359  
 NRA Disabled Shooting Services  
 11250 Waples Mill Road Fairfax, VA 22030  
 (703) 267-1495

**\* スキー**

Disabled Sports USA [www.dsusa.org](http://www.dsusa.org)  
 451 Hungerford Drive, Suite 100 Rockville, MD 20850 (301)217-0960  
 Ski For Life, Inc.  
 1400 Carole Lane GreenBay WI 54313  
 (920)494-5572  
 US Disabled Alpine Ski Team  
 PO Box 100 Park City UT 84060 (801)649-9090

**\* ソフトボール**

National Wheelchair Softball Association  
[www.wheelchairsoftball.com](http://www.wheelchairsoftball.com)  
 1616 Todd Court Hastings, MN 55033  
 (651)437-1792

**\* テーブルテニス**

American Wheelchair Table Tennis Association\*  
 23 Parker Street Port Chester, NY 10573  
 (914)937-3932

**\* トラックおよびフィールド**

Wheelchair Track and Field-USA (WTFUSA)\*  
[www.wsusa.org](http://www.wsusa.org)  
 2351 Parkwood Road Snellville, GA 30039  
 (770)972-0763

**\* ウィンタースポーツ・レクリエーション**

Access to Sailing  
 6475 E-Pacific Coast Highway Long Beach, CA 90803 (562)499-6925  
 American Canoe Association  
 7432 Alban Station Boulevard, Suite B-232 Springfield, VA 22150 (703)451-0141  
 Handicapped Scuba Association  
 1104 El Prado San Clemente, CA 92672  
 (949)498-6128  
 U.S. Rowing Association [www.usrowmg.org](http://www.usrowmg.org)  
 201 S. Capitol Avenue, Suite 400 Indianapolis, IN 46225 (317)237-5656  
 U.S.WheelchairSwimming,Inc.  
[www.wsusa.org](http://www.wsusa.org)  
 c/o Wheelchair Sports, U.S.A. 3595 E. Fountain Boulevard, Suite L-1  
 Colorado Springs, CO 80910 (719)574\_1150  
 Water Skiers with Disabilities Association

www.usawaterski.org  
U.S. Water Ski 799 Overlook Drive Winter Ha  
ven, FL 33884 (800)533-2972

\* 重量挙げ

United States Wheelchair Weightlifting Feder  
ation\* www.wsusa.org  
39 Michael Place Levittown, PA 19057  
(215)945-1964

注：\*印の団体は米国車いすスポーツ国立運  
営団体である。