

ハッピースイミング

～ゆるやかでしあわせな泳ぎ方～ **Vol.1**



カラダもココロもニッコリ
ゆるゆる水中リラクゼーション

はじめてでも大丈夫！プールへ行く準備から
泳ぎにつながるやさしいカラダほぐしまで



コミュニケーション
カード付！

はじめに

泳ぎのコツは、水と一体となって波に乗ること

皆さんはほんとうの「水のきもちよさ」を感じたことはありませんか？「水泳は苦手だな」と思う人も「水の中にいるのはキモチいいよね」と話すように、水はとってもここのいい場所。

でも水泳に苦手意識があると、なかなか入りにくいですよ。

ここでは、水泳が初めての方も安心して、水のきもちよさを味わえるやり方をご紹介します。

中には初めて見るもの、ペアになってやる方法など、学校で習った練習とは一味も二味も違うものもあるかもしれません。

「こっぴどくなくちゃいけない」という先入観にとらわれず、「へえ、こんなやり方があるんだ」「今日はこれをやってみよう」と、やってみたいところからチャレンジしてみてください。「あ、水って気持ちいい！」と思えたら、もう「波に乗れた」という証拠。

やっっていくうちにカラダがどんどん軽くなって、体中に水がきもちよく流れて、水との一体感を味わえます。

「水って最高……」

そんな声がプールにたくさん響いたらうれしいです。

アクアマルシエ 酒井 泰葉

もくじ

この本は、前半に身体障がいのない人が、後半は小児脳性まひの人がモデルとなり泳ぎ方を紹介しています。

はじめに 1

1章 水慣れから泳ぎへの準備をしよう

1: リラックス呼吸やってみよう 5

2: ゆるゆるリラクゼーション
やってみよう 10

3: ふんわり上向きやってみよう 14

コラム 19

2章 カラダに合わせた泳ぎ方 (小児脳性まひ)

1: 力抜き・ウォーキング 21

2: 全身の力抜きをやってみよう 22

3章 ちょっと便利なお話

1: 車いすの使い方 31

2: 車いすからプールへの入り方 33

3: つぶつぶピローの作り方 35

特集 障がい者水泳のイトコロ 37

ふろく1 コミュニケーションカード

ふろく2 プールへ行こう! チェックリスト

あとがき 63



→ゆるゆるリラクゼーション
やってみよう 10 ページ



→カラダに合わせた泳ぎ方
21 ページ



→車いすの使い方
31 ページ

この本の使い方

○運動の強さ

表の「弱い」が目安です。

泳いだあとにもニコニコ普段通りの息がでるくらいまでの気持ちでやってみてください。

弱い	<ul style="list-style-type: none">・普段どおりの呼吸です。・笑顔で泳げる。
中くらい	<ul style="list-style-type: none">・泳ぎ終わった後すぐ、ハーハーと息をしています。・心臓がドキドキし、少し顔がほてりますが、数分で普段通りの息にもどり身体も落ち着きます。
強い	<ul style="list-style-type: none">・泳ぎ終わった後すぐ、ゼーゼーと息をしています。・心臓がバクバクと動いていることが感じられ、息をする時に自然と肩が動いています。顔が真っ赤になり、体温も上がっているの、良く動かしただけで水が当たると、冷たくて気持ちよく感じられます。

○言葉の説明

基本のやり方

泳ぐ人1人で行うものと、サポート役2人で楽しむものがあります。

初めてのときは2人で、1人でやってみようと思えたら1人でチャレンジしてみてくださいね。

2人のやり方

リラクゼーションなど「泳ぐ人とサポート役の2人だからできる」楽しみ方を紹介しています。

コツ

実際に水泳の指導でアドバイスしているコメントや、体に不自由があっても水泳を楽しんでいる方の生の声です。
「どうしたらもっとやりやすくなるの?」と思ったらとき、ぜひヒントにしてみてください。

サポート役

泳ぎたい方のお手伝いをする人のことです。「健常者」と言う意味ではありません。

「ご自身の水と楽しんだ体験をシェアして、一緒に楽しんでください。」

サポートの仕方いろいろ

サポートのやり方はたくさんあります。相手がどんなサポートを必要としているのか、サポート役が無理なくできることなど、よく相談して楽しんでください。

- ・**声かけ**：プールサイドから、または水に入ってアドバイスします。
- ・**写真撮影**：泳いでいる人にとり、とても参考になります。ただし、プールの多くは撮影許可が必要なので確認しておきましょう。
- ・**見本を見せる**：サポート役のお体に不自由があっても、泳ぎのコツを共有できます。
- ・**介助**：プール場内の車いす介助や着がえ、案内など、安全に過ごすサポートのごことです。水中では、浮力の助けで陸上よりも楽に腰を痛めず介助できます。

第1章

水慣れから泳ぎへの準備をしよう

ふんわり水に浮く！
キホンの水中リラクゼーションを
やってみよう！

プクプク呼吸

呼吸がしやすくなるポイントは、まず楽に立って腕と首の後ろをスーッと伸ばして、のどをつぶさないこと！耳たぶをマッサージするのもおすすめですよ。

リラクゼーション する人

手のひらに水を
すくって、手の
平の中でハミン
グしてみましょ
う



コツ

口のなかはどうなってるの？

- 歯を食いしばらず、ふんわり余裕を持たせます。上下の歯が軽く触れる程度です。
- 空気を吸ったとき、口の中が涼しくなることを感じましょう。
- 舌はどこにも当たっていません。

～緊張が強い方のハミング～

パターン 1

ハミングがピンとこなかったら、最後が「ン」で終わるコトバを思い浮かべて、「ン」の時に口を水につけてみましょう。

パターン 2

ノーズクリップをつけて口呼吸になれていきましょう。

ごはん～

ライオン～

リラクゼーション呼吸 やってみよう 1

2人のやり方

一人で行うのが不安な方は、サポート役の手のひらのお水でプクプクしてみましょ。

◎用意するもの

なし

プクプク～パッ！

ハミングができれば「パ！」と水をはじいてみましょう！
この口の形が、将来、泳ぎの息継ぎに役立ちます。

リラクゼーション する人

ハミングをやって、水面にプクプク泡をたたせます。
はじめは目をしていてもOK!
慣れてきたら水面を見てみよう。



「パッ！」と言って口を開き、水をはじきましょう。



～「普段の呼吸」がきつい方の場合～

上向きの水平姿勢でリラクゼーションをすると、緊張が抜けてやすくなります。
「ふんわり上向きやってみよう1」12ページへ

～鼻がかめるようになる！～

水圧で鼻水が自然と出てきてしまいますが、それが気持ち悪くて水中で鼻から勢いよく息を出せたら、日常で鼻をかむことができるきっかけになります

リラックス呼吸 やってみよう2

2人のやり方

一人で行うのが不安な方は、サポート役の手のひらのお水でプクプクしてみましよう。

◎用意するもの

なし

力の大きさをレベル

「自分がどのように水にさわるか」で、水の感じ方が違ってきます
この本では、まず「軽い」を目指しましょう！

かるい	<ul style="list-style-type: none"> • 手の平に重さを感じず、力こぶが出ない。 • 子犬をなでるようにやさしくすると、ふわふわに感じる。 • 泳ぐと身体の下に川があるように、水がサーッと流れる。
おもい	<ul style="list-style-type: none"> • 手の平がかなり重く感じ、力こぶが出る。 • テーブルのような固さを感じる。 • 手を速く動かすと身体が水の上に乗って、浮くことができる。

まずは水をさわってみよう！
あなたはどんなふうに水に触れていますか？水のさわり方はたくさんあります。

水のさわり方



水を開く・閉じる・引っ掛ける

手のひらを下にしてふわふわと触ります。
開くときに手のひらを外側に向けたり、閉じるときに親指を合わせるように戻したりすると、指に水が引っかかることを感じます。

基本の水のさわり方

立った姿勢で、自然と手の甲が水面に浮くまで力を抜いていきます。
やさしく水をなでてみましょう。目指すのは「ふわふわ」の水の感触です！

水をすくう・すくいあげる

水面が温泉のようにもやもやと揺れる様子、手のひらに水の重たさを感じます。



水を押す

手のひらや手の甲で水を押しってみましょう。また、遠い水を押す方が、体が引っ張られ、上に押し上げる方が重く感じます。

コツ

手首を返すとき、小指を意識すると腕を軽く感じられます。人差し指や中指を意識すると、水の重さや持っている感じを感じやすくなります。



「水をつかむ」ってどういうこと？

ギュッと握るのではなく、水が手の平にあたって、水の流れを感じながら水を触っていくことです。

水をつかみ方

リラクゼーション
する人 (左)

サポート役
(右)

肩幅に軽く肘が曲がる程度に力を抜いて、両腕を軽く水面近くに浮くまで力を抜いていきます。



手のひらにコロコロとボールのような水を感じてみましょう。



相手の腕がゆるむところをやさしくふれて、ブラブラと動かしていきます。



水をこねず、腕を水にあずける気持ちでやってみましょう。

アゴを水につけてみよう

できるようになったら、耳たぶまでつけてみましょう。



あご、下唇、上唇、鼻、目、おでこ、生え際…と少しずつ水がふれる範囲を広げていきましょう

ぴったり！水が吸いつくイメージで顔を洗う練習から始めて、水面にペタリとつけることを目指してみよう！

水を感じてみよう

手のおわんを顔につけてみよう

水でぬらした手で、ほっぺたを濡らしてみたり、おでこをさわってみたりしてから、最後は顔をぬぐってみましょう。



水に耳をつけてみよう



手首ブラブラ

シャバシャバと小さな音を立てて手首からブラブラに手先を揺らすと、ムースみたいなフワッフワな波を感じます。

リラクゼーション
する人 (左)

サポート役
(右)

リラックスして向かい合って立つ



相手の腕を
やさしくふ
れる



下から腕を
ふんわり水
に浮かせる



手首からふ
わふわと揺
らす

ゆるゆるリラクゼーション
やってみよう(うで)

2人のやり方

1人では力を抜きにくいときは、
ペアを組んで相手にやってみよう
とリラックスしやすくなりますよ。

◎用意

するもの
なし

コツ

サポート役は、相手の腕をがっしりと握らず、布1枚はさんで相手の腕に「添える」くらいで。

ひらきかた、とじかた

リラクゼーションする人 (左)

リラックスして
向かい合って立つ

サポート役 (右)



腕をふんわり
水に浮かせる



①

相手の腕にやさしく
ふれる



③

腕を楽に閉じる

②、③の動作を
くり返す

腕をまわす



①

相手の腕にやさしく
ふれる



②

腕を楽に閉じる

これをくり返す

コツ

肩まで水に入ると、もっとリラックスできる！

～片まひや切断のある方の場合～

パターン 1

手首と肘の間を持って揺らします

パターン 2

まひ側の手でもう一方の手を持つか、ヌードルを手首と肘の間に下から入れて上下に揺らしてもできます

2人でやってみよう

肩まで水に入ってから上を見ることで、顔に水がかからず、さらに柔らかい水が枕のように頭を支えてくれます。



肩まで水に入る

泳ぐ人(右)



①

相手の後ろに立ち、後頭部に手を添える

サポート役(左)

背浮きをやって
みよう(2人)

◎用意するもの

ゴーグル・ヌードル
(必要な方)

コツ 手の添え方

泳ぐ人が安心するやり方を選びます。

パターン 1



頭を両手でふんわり包みます

パターン 2



片手でしっかり支えます

コツ

1. おしゃべりしよう！

サポート役の人とおしゃべりを楽しんで！
体がリラックスして浮きやすくなりますよ。

2. 顔に水がかかってやりづらい！

水の音が聞こえないくらい静かに上を向いてみましょう。
どこを見るか迷ってしまうときは、コミュニケーションカードの絵を見ることもおすすめです。(38 ページ)



③

ゆっくり上を向く

相手の首元と肩甲骨下
や腰周りに手を添える



②

～首がすわらない場合～

▶ 参考：リラックス呼吸 (5 ページ) へ

パターン 1



サポート役の肩を枕にします

パターン 2



ヌードルを枕代わりにします

サポート役の手の添え方



相手の首元と肩甲骨下や腰周りに
手を添える

まずは浮いてみよう

水が不安な方も、全身が緊張している方でも、息ができるので安心してやりやすいリラクゼーションです。
上を向くことに慣れないうちは、腰や足の下にヌードルや小さいフロートなどの道具を入れると体が浮いて楽しくできオススメです。

リラクゼーションする人(左)

肩まで水に入ってから天井を静かに向いて浮く

息を吸う

息をはく



サポート役(右)

自分の肩に相手の頭をやさしく乗せて「肩枕」にする

相手の胸体を上に軽く上げるようにして支える

相手の体を支える程度に手を添える

ふんわり上向き やってみよう1

◎用意するもの

なし

コツ

相手の呼吸に合わせて行くと、よりきもちよくリラックスできますよ

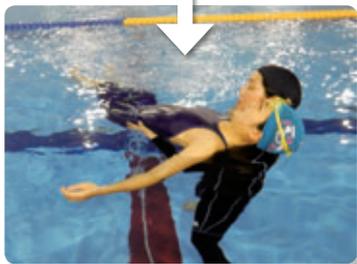
水の流れて感じてみよう

水が不安な方も、全身が緊張している方でも、息ができ、人の手を感じながら安心してできるリラクゼーションです。「ふんわり上向き1」よりも水の流れて感じます。

リラクゼーションする人(左)

肩まで水に入ってから天井を静かに向いて浮く

リラックスして呼吸しながら、水の流れて感じる



サポート役(右)

自分の肩に相手の頭をやさしく乗せて「肩枕」にする

相手の胴体を支えながら、左右に水面近くを滑らせる

ふんわり上向き やってみよう2

◎用意するもの
なし

できた!



ダイナミックな水を感じる

「ふんわり上向きやってみよう2」よりも全身に水の気持ち良さを感じられる、ダイナミックな動きです。サポート役の方は水に強く引っ張られるので、しっかり足裏を床につけて歩きましょう。小さな動きから始めて大きな動きにしていこうとまういきますよ。
リラクゼーションする方に首の不安があるときは無理をしないでください。

リラクゼーションする人(左)

肩まで水に入ってから天井を静かに向いて浮く

リラックスして呼吸しながら、水の流れるを感じる

できた！



サポート役(右)

相手の頭を支える



相手の頭を支え後ろに歩きながら、相手の体を水に乗せる

※後ろに人がいないか、時々振り返ってやりましょう。

ふんわり上向き やってみよう3

◎用意するもの
なし

コツ 頭の支え方



両手で包み込んでみよう！

ふんわり背浮きを
やってみよう(1人)



浮きかた



天井を観るようにゆっくり上を向く



肩まで水に入り、手のひらを下にして腕を肩幅に浮かせる

立ちかた



ゆっくり手を広げる



浮いている姿勢

◎用意するもの
ゴーグル

コツ うまく立つには？



おへそを見るようにして、顔を水の表面のうすーい膜にぺタンと顔をつけると、立ちやすくなります。

水中で「立つ」のコミュニケーションカードを見せてもらって、目線を下に下げる練習も良いでしょう。→コミュニケーションカード (42ページ)



床から片足ずつそっと浮かせる



後頭部が水面にひんやりついた状態でキープ



足裏を床につける



膝やおへそを覗ながら顔を水面に一瞬つける

コラム

私が水泳に夢中になったきっかけ

水泳の本を書いてはいますが、私は元バスボールが得意なわけではありませんでした。むしろ大がつくほど苦手でした。球技はこわい、走れない、跳び箱もできない…のできないづくしでした。

水泳をはじめたのは、体がとにかく弱かったので丈夫になればと親の勧めでスイミングスクールに入ったことがきっかけでした。おかげさまで、カゼを繰り返す体質が改善されて、めったにカゼをひかなくなりました。

そのときの先生はたくさん遊んでくださり、それが本当にとても楽しかったことを今でも覚えています。

そうして楽しんでいるうちに泳ぐこともできるようになり、水の世界に夢中になりました。

大学生のころにご縁あって障害者水泳のボランティアに誘われて、障害者水泳の世界に足を一歩踏み入れました。

そこでは一般的な水泳教室の一斉指導とは違い、一人一人とじっくり向き合う個人レッスン形式が多く、オモシロクわかりやすく練習する様々な工夫（この本にあるコミュニケーションカードもその一つ）をさせてもらえる環境でした。

「指導」というよりも「生徒さんと一緒に伴走する感覚」で、難しさをはるかに上回るやりがいを感じ、「もっと貢献できたら」と考え、障害者水泳のインストラクター活動をはじめました。

第2章

カラダに合わせた泳ぎ方

脳性まひなどで、体が緊張している方に
おすすめの
水中リラクゼーションをやってみよう！

体験！力抜き・ウォーキング (小児脳性まひの方の場合)

プールが大好きな寛くん(小児脳性まひ)。お父さんとお母さん、サポーターと、陸上ではなかなか難しい脱力の練習や歩行をして楽しんでいます。

「普段の様子」

とても身体に緊張が入ってしまい、全身が硬直して、関節も固くなりがちで、手足が動きません。自力で立つことができません。

「プールでやっていること」

水圧を利用して、少しずつ手足を動かし、筋肉をほぐす。水中で立つ姿勢をとる。関節(股関節・ひざ関節)を曲げ伸ばしする。

「プールの効果」

プールのあとは、体の緊張がとれて体が動きやすくなる、眠りやすくなる等、普段の生活で効果を感じています。

～準備・水慣れ～



抱えてもらい、プールに入ります。



少しずつ水の中に入ったり、ウォーキングしてもらいながら、波や水の冷たさを感じます。



緊張感がつよいとき

ぶらんぶらんになるくらい力が抜けることを目指しましょう。

キホンの全身力抜き

サポーターが二人体制で、より安心してできる力抜きです。

準備

ネックピローを頭につけて固定します。本人が苦しくないか（楽に息が吸えるか）、ゆるみすぎているか確認します。



ネックピロー



フロート

◎用意するもの
フロート（ピローでも可）

全身の力抜きをやってみよう

ネックピローやフロートは手作りできます！（→35ページへ）

リラクゼーションする人（真ん中）

笑えるくらいリラックスして、水の流れや波を感じます。

サポート役（頭側）

頭側の人はフロートや後頭部を支えます。

サポート役（足側）

足側の人は、相手の足首を下から添えます。



ひざの運動

体がほぐれてきて、関節がやわらかくなったら、チャレンジしてみましょう。

リラクゼーションする人(真ん中)

サポート役(頭側・足側)

フロート(またはピロー)を頭につけて固定します。本人は水の流れや波を感じます。

頭側の人はフロートや後頭部、足側の人は足首を下から添えます。



笑えるくらいリラックスして水の流れを感じます。



- ①片足を本人の胸の方へ無理なく曲がるまで、水面近くを滑らせていきます。
- ②曲げた足をゆっくり元の位置に戻したら、反対側の足も同じように水を滑らせていきます。①②を繰り返します。

ひざの曲げのばし やってみよう

◎用意するもの
ネックピロー
(フロートでも可)

◎サポーター
2人(頭側・足側)

コラム

『ハッピースイミング』はこうして生まれた ①

「水のパワーってすごい！」

身体障害で体が緊張して動きづらく、陸上では二人介助の方が、水中に入ると自分で楽そうに泳いでいくところ。一つずつ信頼関係を作り上げていきながら、クローリングができるようになった発達障害の方。

リハビリ目的でやったつもりではなくても、色々なものがうまくれていく水の力を感じながら、水泳レッスンをさせていただいています。

障害者水泳の醍醐味の一つは「練習はオーダーメイド」なこと。一人一人に合わせて練習の仕方を考えるので、「クローリングからはじめなくていい。背泳ぎからできそうだったら背泳ぎからはじめよう」「平泳ぎができそうだから、やってみよう！」と頭の中の引き出しをたくさんひっくり返してアイデアを出していくのがこの仕事のおもしろさの一つです。

…29ページにつづきます

ゆるゆる～足のリラクゼーション

水中で足の曲げ伸ばしを行うことで、緊張が水にとけて、のびのび気持ちよくストレッチできます。

リラクゼーションする人(真ん中)

サポート役(頭側・足側)

まずは上向き姿勢になります。

頭側のサポーターは頭を支え続けます。
足側のサポーターは、外くるぶし側から相手の足首や足の甲を包みこみます。



水中のようす



足側のサポーターは、相手の足を左右少しずつずらすように、気持ちよく曲げ・伸ばしします。



足のつつみ方



足のリラクゼーション
やってみよう

◎用意するもの
ネックピロー
(フロートでも可)

◎サポーター
2人(頭側・足側)

2章 カラダに合わせた泳ぎ方



サポート役 (足側)

本人が曲げ伸ばしの動きに慣れてきたら、曲げ伸ばしの動作を大きくしていきます。(写真は緊張が抜けて膝が曲がりやすくなっている所)

大きく曲げられたら、その分大きく伸ばしていきます。これを繰り返していきます。

フロートを使った場合

フロートでも同じようにできます。フロートを使うと背中まで広く安定して浮けます。(ビート板は素材がかたくて体にフィットせず、また浮力が強すぎるため逆に不安定になってしまいます)



腕を横に広げると、バランスが取りやすくなります。



ひざを曲げるときは、ひざはおへそにくっつくように、伸ばすときは指の付け根がプールの床へ足が吸い込まれるように動かしましょう。



「足に気持ちよく水が流れる」速さで行い、サポーターは本人の足の動きに合わせてます。

「水中ウォーキング」にチャレンジ

陸上では難しいウォーキングも、水が体を支えてくれて、叶います。

リラクゼーションする人

ネックピロー（またはフロート）を頭につけて固定します。水の流れや波を感じます。

足裏が床についていることを感じてみましょう。

足側のサポーターは、本人の足やひざ関節などをもち、足裏を床につけます。

サポート役（頭側・足側）

頭側・足側に1人ずつ立ちます。頭側のサポーターは、足が床に付くように脇の下を支え続けます。



水中ウォーキング やってみよう

◎用意するもの
ネックピロー
(フロートでも可)

◎サポーター
2人(頭側・足側)

サポート役 (足側)

本人の片足を前に出し、かかとから床につけて歩行のサポートをします。相手と呼吸を合わせてやってみましょう。



リラクゼーションする人

床の感触が、ざらざらなのか、つるつるしているか？足裏のどこに当たっているのか…感じてみましょう。

コツ 頭側のサポーターが 体を支える時

本人の腕の下から抱えると安定します



足が硬直したときは？

本人の力がすっと抜けた一瞬の際に、優しくほどこきます。

★プールが深くてやりにくい！ときは？

本人の足がつかないプールや、床に足を下ろすことが難しいときは、サポーターの膝の上に足を置いて「足裏がペタリつく感覚」を感じましょう。余裕ができて、この姿勢のままサポーターが小幅にすり足で歩くと、本人が自分で歩いている感覚に近くなります。



コラム

『ハッピースイミング』はこうして生まれた ②

そしてスゴイことに、このやり方は「障害のある・なしに関わらず、だれでも水泳を楽しめるやり方」であること。

学生の頃「これは親子3代で参加できる水泳教室だ！」とうれしくてワクワクしていたことを覚えています。

でも一方で、なかなか障害のある方や支援者の方、親御さんが気軽に手に取れる障害者水泳の本がないのです。

「それなら、私がつくってみよう」と、本を作ったこともないのに思いたって、うまくいった練習方法や経験、知識をコツコツ書き溜めていく日がつづきました。

どんな書き方がいいのだろう、どんな目次ならいいのだろう、モデルは？…

たくさん、あたたかいご支援をいただきながら、こうして4年近くかかってやっと形になったのがこのハンドブックなのです。(今も、他の障害別の泳ぎ方について心を込めて書いています。)

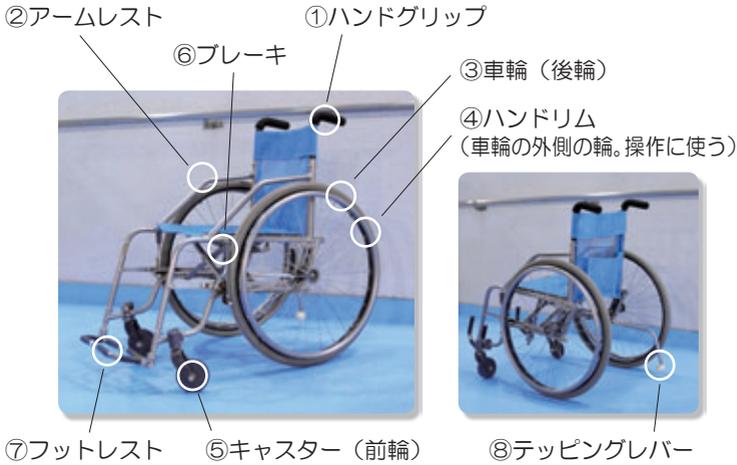
このハンドブックが必要な方にとどきますように！

第3章

ちょっと便利なお話

「どうしたら車いすでもプールに入れるかな？」
そんなプールの準備のお話をまとめました。

車いすの使い方



広げ方



② ハンドグリップと座面に挟まれないように、写真のように指先を内側に向けて押す。

① ブレーキがかかっていることを確認し、座面の橋に手を置き、ゆっくり押して開く。



フットレストが下りた状態

③ 座面が開いたところ。人が腰かかてから、フットレストを倒して足をフットレストの上に乗せてもらう。



たたみ方

コツ ひと工夫！

人を乗せていない状態の車いすを広げるときや畳むときに、左右どちらか片側の前後輪を持ち上げてから行くと、タイヤがプールサイドに擦られて摩耗するのを軽減できます。



車いすを畳んだところ

① フットレストを上げておきます。左右どちらか片方の前・後輪を床から上げておきます。



② 床から上げていない方の手を座面と背面の間に入れて引っ掛けます。



③ 引っ掛けた手を上に引き上げると、車いすが畳めます。



車イスからプールへの入り方

段があるプールの場合



① 車いすを段の横（平行かやや斜め）につけ、ブレーキをかけフットレストを上げます。マットを敷きます。



② 安心な方法で段に腰を移します。スライディングボードなどを使うとよりスムーズです。



③ プールの方へ体の向きを変えていきます。一人ではきつい方は手伝ってもらいます。

◎ 用意するもの

- ・ マット、またはビート板
- ・ スライディングボード（福祉用具）

☆ プールサイドの上にマットやビート板を敷いておくと、滑らず、クッション代わりに安心して安心です。

コツ

段がないプールの場合は？

車イスで降りたいところまで行き、マットを敷いてその上に座ります。

支えが近くになかったり一人では厳しい方は、サポート役の人に車イスの前・後ろから体を抱え上げてもらい安心できる姿勢を確認してから、マットの上に座ります。



④ 脚から水に浸かります。必要な方はここで浮具をつけておきます。マットをスライドさせたり、後ろに向き直ったら、手すりにつかまるなど安心できる方法で水の中に入ります。

プールから出るとき 例

パターン 1 段があるプールの場合（水面よりプールサイド周りが高いとき）

- ① 下半身側のサポーターは相手の体の近くに立ち、腰を段の高さ近くまで上げます。
- ② 上半身側のサポーターは相手の脇の下や腕をしっかり持ち、サポーターと泳者の3人で息を合わせ、引き上げます。

パターン 2 段がないプールの場合（水面とプールサイドが同じ高さのとき）

- ①（1人介助）泳者の腰を下から支え、プールサイドへ上がります。
- ②（2人介助）泳者が上向きになり、サポーター2人が横に立ちます。1人のサポーターが頭と背中の下を、もう1人のサポーターが腰と脚の下を支え、サポーター2人同時に、プールサイドへ泳者を差し出すようにして、水から上げます。

- サポートする人は、車イス利用者本人が安心できる方法をあらかじめ聞き、周りにいる人にとってムリのないやり方を、お互いに確認しておきましょう。
- 実際に動きときには、必ずサポートする人と車イス利用者の間で、お互いに手順を確認したり、声を合わせたりすると、安心でスムーズです。

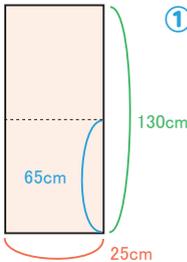
準備

- 発泡ビーズ 100g程度（調整して下さい）
（メッシュ生地の穴からビーズが飛び出さないよう注意）
- メッシュ生地（130cm×25cm 四方）
- チャコペン ● ものさし ● 針 ● 糸 ※ミシンもOK！

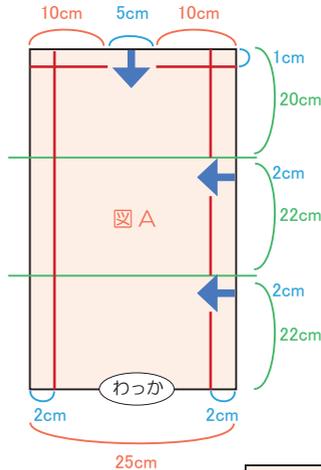


発泡ビーズは、以下のタイプがおすすめです。
生地に合わせて、お好みで選んで下さい。

- ・ 3mm～5mm が混合
- ・ 3mm のみ
- ・ 5mm のみ



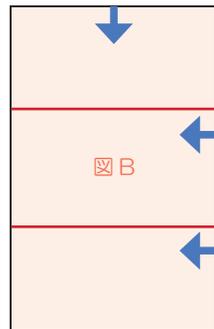
- ① 左図のように生地を用意します。
タテ 65cm のラインで2つに折ります。



- ② ぬいしろを2cmとり、
ミシンで「細かい目」にセット
して縫います。（赤線のところ）
あとから発泡ビーズを入れる
ため、図Aのように矢印の部分
はあけておきます。
- ③ 生地をひっくり返します。
- ④ 図の赤線を縫います。（図B）
- ⑤ 矢印の穴から、発泡ビーズを入れます。（図B）

コツ 発泡ビーズを入れるときのポイント

発泡ビーズは静電気おきてしまいます。
発泡ビーズの袋から生地に直接、またはジョーゴ
等を使って流し込んだり、静電気を抑えるスプレー
を吹きかけながら入れていきましょう。
・水の浮力があるので、量は家のお風呂などで浮き
具合を確認しながら調整して下さい。



- ⑥ 穴をふさいで完成です！（ここは手がかがっていきましょう）枕のように頭の
下にしくとネックピロー代わりにもなります。（お好みでヒモをつけて下さい）
→ネックピローを使った泳ぎ方（23ページ）

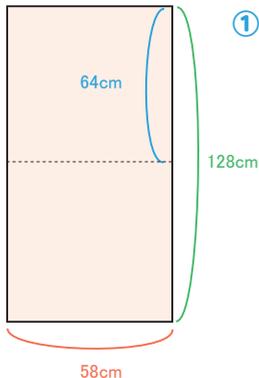
フロート小の作り方（ネックピロー代わりにも）

準備

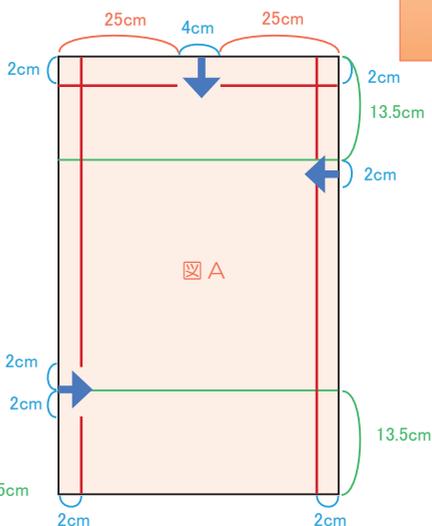
- 発泡ビーズ 260～300g程度
(調整して下さい)
- メッシュ生地 (128cm × 58cm 四方)
- チャコペン ● ものさし ● 針 ● 糸 ※ミシンもOK!



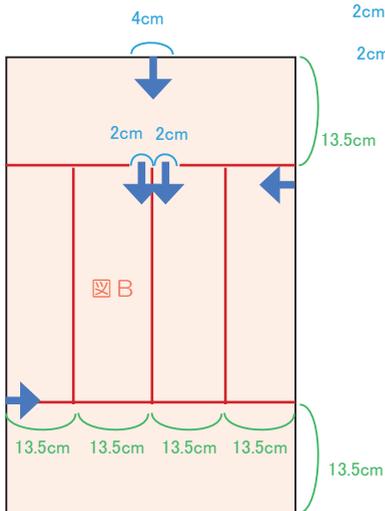
フロートの作り方



① 左図のように生地を用意し、
タテ64cmで2つに折ります。



- ② 2cmのぬいしろをとり、赤線の部分を縫います。(3ヶ所矢印のところはぬわない) ミシンのときは「細かめ」にします。(図A)
- ③ 生地をひっくり返します。
- ④ 図の赤線を縫います。矢印の所はあけておきます。(図B)
- ⑤ あけていた5か所(矢印)から発泡ビーズを入れます。



- ⑥ 穴をふさいで完成です！
(ここは手でかがっていきましょう)

→この本で使っているところ(26ページ)
(ネックピローと重ねて使っています)

特集 障がい者水泳のイトコロ

第1回 障がい者水泳のイトコロ を考える

私は25年間、重度障害者施設で水泳プログラムを担当した中で、数多くのことを学ばせて頂きました。特に重度身体障害者施設では四肢麻痺の利用者の方がほとんどで、陸上での運動は困難を極めました。我々には想像できないほどの「重力⇨体重」の影響を受け、車いすや床上での運動には制限がかなり過ぎ、利用者の怪我や介助者の腰痛に細心の注意を要しました。

その点、水の中では重力の影響から解放され、360度全周囲、全方向への運動が可能であり、適切な方法により、怪我や腰痛を気にすることなく障害者本人の「思うまま」の自らの動き⇨運動が可能となります。体を動かすことが難しくても、水の中では、水圧による心肺（循環）機能に負荷がかかり、入水するだけで運動のメリットが生まれます。

また、水流による皮膚刺激や全身（関節・筋肉）へ適度な力が加わるなど、泳ぐことを目的にしなくとも、水中活動の意義が多くあります。

別の視点からは、水着になることで、四肢が変形したり、拘縮した自分の体を他のプール利用者に見せる（見られる）ことにより「障害の受容⇨ありのままの自分を受け入れること」が進む効果もあります。そして何より、プールの水の輝き、音の反響、消毒の臭い、色とりどりの水着の色など、五感を刺激する多種多様な環境下での活動であり、最重度（重症）の障害者の方々にとっての効果も計り知れないものがあります。

5年間、水泳プログラムに参加した四肢麻痺の重度利用者が、自力で浮けるようになった、その日の夕飯は家族そろって「お赤飯」でお祝いしたそうです。彼を囲むみんなの喜びが目に見えます。これが一番のメリットでしょうか。

東京都障害者スポーツ指導者協議会 理事 植田 敏郎

大学在学中に三鷹市障害児・者水泳教室で障害者スポーツと出会い、その後、25年間、福祉専門職として杉並区立障害者施設6か所で重度障害者の水泳活動を中心にスポーツプログラムを担当する。主に重度脳性麻痺と重度自閉症を対象にした運動個別プログラムの研究、作成に関わる。現在、東京都障害者スポーツ指導者協議会理事。東京都スポーツ協会理事。日本障がい者スポーツ協会指導者協議会研修部会副部長。東京都障害者水泳連盟理事。

コミュニケーション カード

? コミュニケーションカードとは?

一つの動作や物を絵にして説明している「絵カード」です。

絵を使って、生徒さんと指導員の会話をスムーズにしたり、より分かりやすい指導をすることが叶います。

? コミュニケーションカード＝障害者のためのもの?

いいえ、ちがいます。アイデア次第で色々な使い方ができます。

- ・水泳初心者で水泳用語が分からない方への理解の手助けとして。
- ・手話や外国語が母語の方へ。
- ・音声の言葉で伝わりにくい方へ。
- ・失語症や聴覚障害、知的障害、発達障害などがあり、周りの話の理解ができて、病気や障害等で自分から発信するのが難しい方（例えば耳は聞こえるが、声が出ないなど）へ。
- ・子どもに分かりやすい説明をしたい方へ。
- ・手話が分からない指導員が、絵を使って会話したいときに。

もちろん、いつもカードを使わなくてはいけないということではありません。お手本の泳ぎを見せて済むこともあれば、カードを全く使わなかった日もあります。あくまで分かりやすく楽しい練習が叶うツールの一つです。

★**使い方**

― 普段の会話の補助として、絵を見せながら伝えます。プールサイドにもノを持ち込んで良いのかあらかじめ施設に確認をして下さい。

- ・音声の言葉で伝わりにくい方へ。
- ・失語症や聴覚障害、知的障害、発達障害などがあり、周りの話の理解ができてても、病気や障害等で自分から発信するのが難しい方（例えば耳は聞こえるが、声が出ないなど）へ。
- ・子どもに分かりやすい説明をしたい方へ。
- ・手話ができない指導員が、絵を使って会話したいときに。

― もちろん、いつもカードを使わなくてはいけないということではありません。あくまで分かりやすく楽しい練習が叶うツールの一つです。

● **まだまだある！アイデア**

― こんな工夫もできます。

- ・ビート板に練習することを時間割表のように順番に貼りつけ、練習内容や休憩時間をいつでも確認できるように。
- ・生徒さんに、何の練習をしたいか選んでもらう。
- ・「トイレカード」を用意しておき、自分から行きたくても言えない方へ、休憩時間にトイレに行くことを伝えるきっかけに。
- ・場所を示すカードをつくり、プールの案内地図として。

● **水にぬれても大丈夫？**

― ラミネート加工や、チャック付きの透明の袋に入れるなど工夫できます。

★**作り方**

① ページをコピーするか線で切り取り、一枚一枚のカードにします。

② ジップ付きの袋に入れたり、カードにラミネート加工をします。

実際の水泳教室で使っているものの一部をご紹介します。

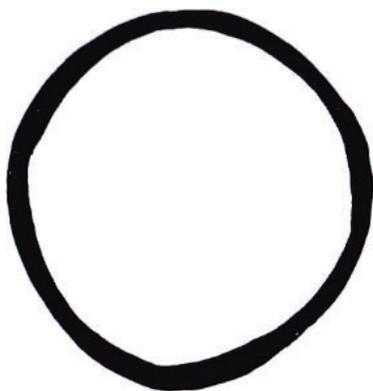
実物はL版サイズでラミネートをかけて水にぬれても使えるようにしています。音が反響しやすいプールでの会話の補助として、目で分かりやすく伝えるカードとして、皆さまの楽しい水泳の一助となれば幸いです。

この本で使っているところ

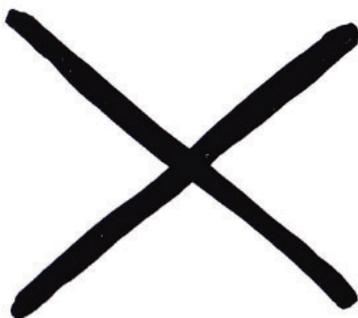
→ 5, 16, 18 ページ

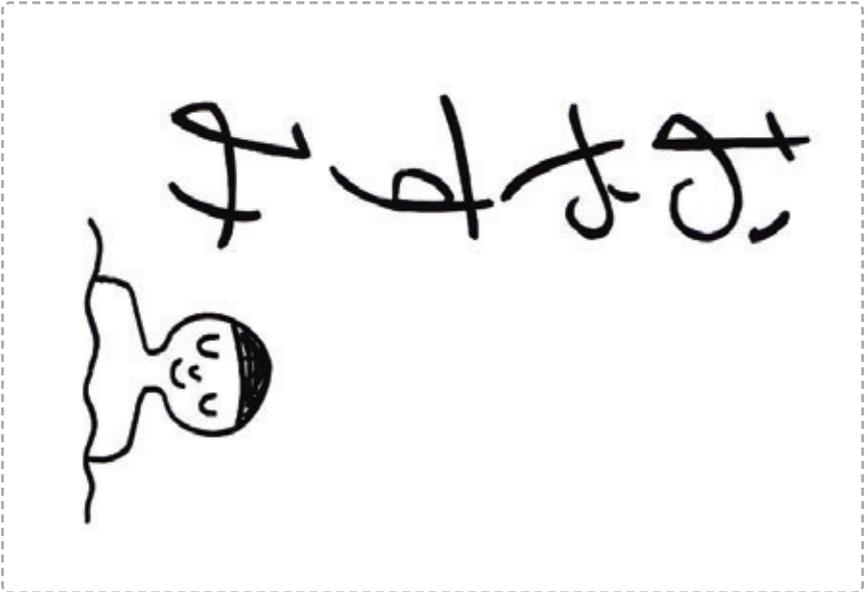
コミュニケーションカード1【初級編】

たのしい



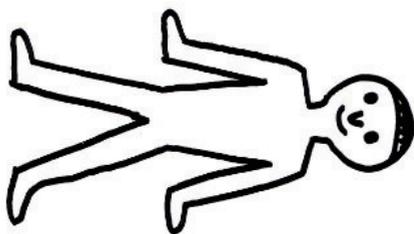
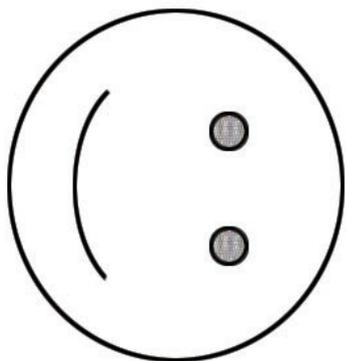
つらい



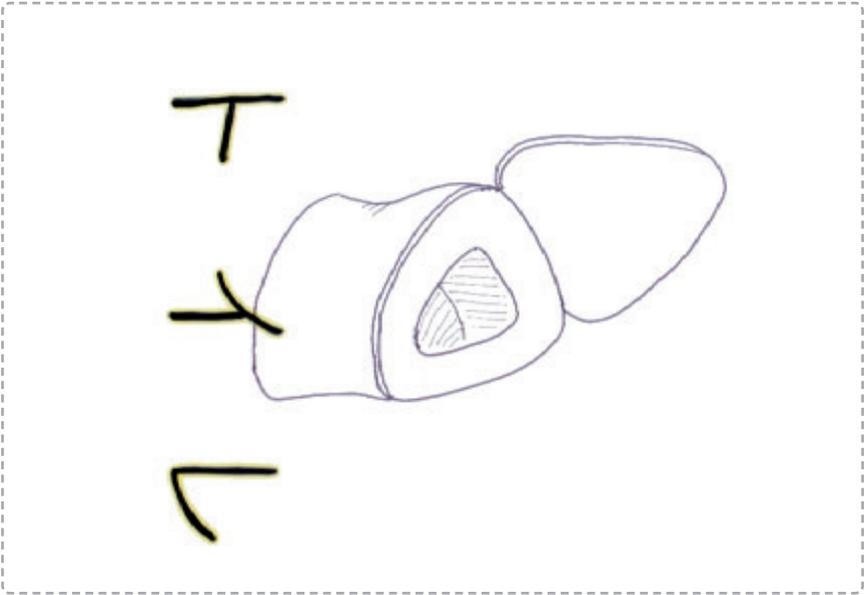


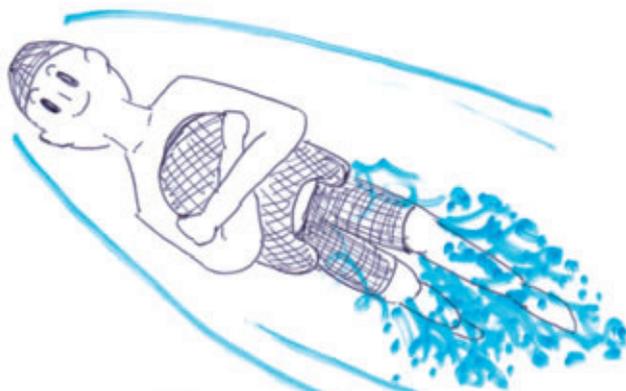
ニコを

みてね



たっ

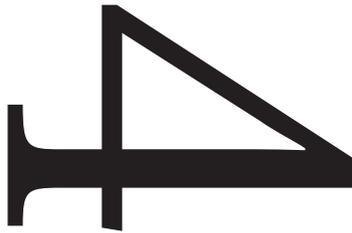
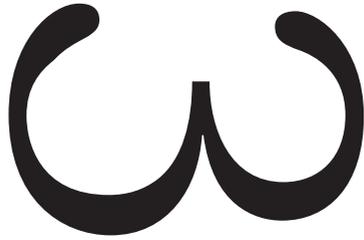




ラッコ

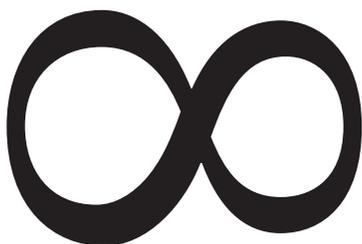
コミュニケーションカード2【数字編】

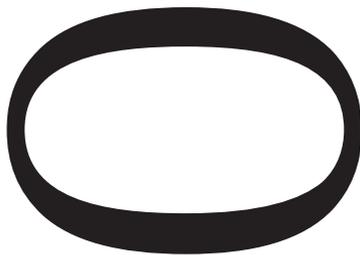


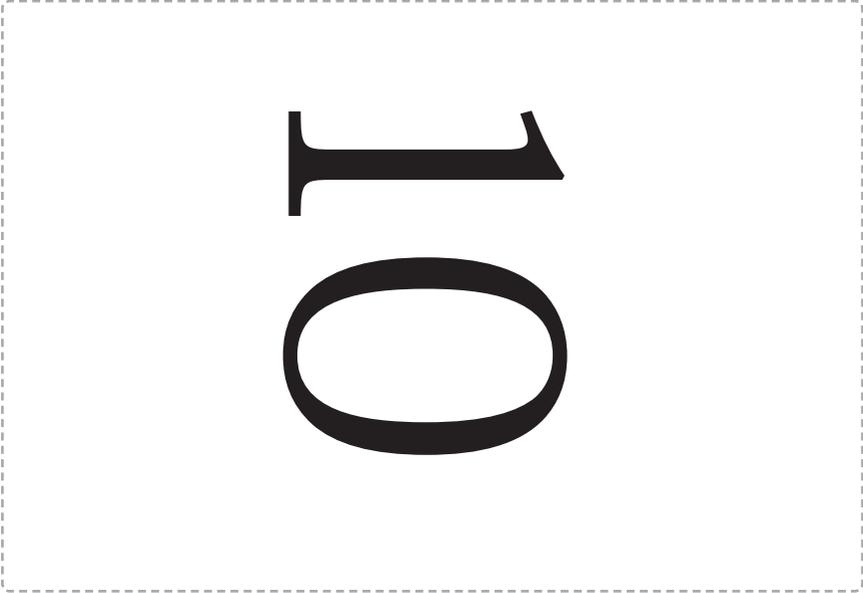


5

9







50

75

100

プールに行こう！チェックリスト

☆ここにあるチェックリストは、障がいのあるなしに関わらず使えるチェックリストです。プールに初めて行く方はもちろん、安全は大前提に、気持ちよく過ごせるようにまとめました。少しでもプールが居心地の良い場所になる一助となれば幸いです。

☆プールの受付と代表窓口が違う場合が多くあります。ご自身の使いたい施設の担当者に聞く方が確実です。

～使い方～

□にし	確認すること	備考
<input checked="" type="checkbox"/>	駐車場からプールまでの行き方	駐車場と施設が離れている場合があるので確認しておきましょう。

持ち物チェックとして、やることリストとして、利用してみてください。

1章：泳ぐときに必要なもの

2章：場面ごとに必要なこと

3章：個別に必要なこと

1章：泳ぐときに必要なもの

□水着

□水泳帽

□ゴーグル

□体をふくタオル（バスタオルやセームタオル※など）

□濡れたものを入れる袋

□普段お使いの水泳道具がある方は道具：ネックピロー、アームヘルパー、浮き輪、自分で普段使っているビート板など。プールに初めて持って行く場合、予め安全のために必要なことを伝えて持ち込みが可能か確認しておきましょう。

※セームタオル：各メーカーにより呼び方は様々ですが、絞れば何度でも使える吸水性の高いあるタオルです。

2章：場面ごとに必要なこと

●交通機関について

車で向かう方へ

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	車、公共交通機関、巡回バス等での行き方	
<input type="checkbox"/>	駐車場の有無	
<input type="checkbox"/>	玄関に、送迎車が停まって乗降できるようなスペースはあるか	
<input type="checkbox"/>	駐車場からプールまでの行き方	駐車場と施設が離れている場合があるので確認しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	駐車券の機械はどこにあるか、またどこにカードを持って行けばよいか	プールなど体育館の受付に持って行くと、駐車料金が割引になるなどのサービスがあります。
<input type="checkbox"/>	駐車券のある場所は坂になっていないか	出庫のときに人に頼めるか確認しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	施設と駐車場が離れている場合、出庫までの時間制限は何分か	車いすでは間に合わないこともあります。注意が必要です。

路線バスや施設の送迎バスで施設へ向かうとき

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	バスの時刻表	施設のウェブサイト等に掲載されています。施設が休館の場合、運行していないこともあるので注意しましょう。
<input type="checkbox"/>	バスの座席配置など 例：・出入り口の段差解消 ・座席は奥まで平坦か ・座席の列 ・(車いすを利用される方) 車いす席があるか など	バスにより様子が違うので、気になる点は解消しておきましょう。事前に聞いておくと「車いす座席がなくて乗れなかった！」等ということが防げます。

電車で施設へ向かうとき

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	電車の時刻表	気持ちに余裕をもっておくと安心です。

●プールに関連する施設について
プールに入る前の案内

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	プールのある階が何階か	エレベーターまたはエスカレーターが止まる階か、念のため聞いておきましょう。
<input type="checkbox"/>	下駄箱の有無、下駄箱がロッカー式なら必要な硬貨は何か	
<input type="checkbox"/>	入場券の買い方、障害者手帳による割引の有無や市民カードが必要なならその発券方法	市民カードが必要な施設の場合、予め申請が必要となります。

プール施設のこと

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	開館日、プールの種類、深さ、休憩時間の区切りかた	施設のウェブサイトなどにも書いてあります
<input type="checkbox"/>	プールの利用時間は着替えを含めての時間か	特に、終わりの時間はプールの受付を出る時間なのか、施設から出る時間なのかなど確認しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	時間帯により利用できるコースを知るにはどうしたらよいか	団体の貸し切りがある場合はコースが一部狭くなります。施設のウェブサイトに予定表が出ていることもあります。
<input type="checkbox"/>	休憩スペース（サウナ、長椅子）があるか ある場合は、体育館施設内にあるのか、プールサイドなどプール施設内にあるのか	マットを使って横に寝られるスペースが必要な方はそれも確認しておきましょう
<input type="checkbox"/>	障害者専用コースなどの区分があり、障害者が泳げる時間が設けられている時間があるなら何時か	

更衣室

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	更衣室に行くまでの道	受付や券売機でチケットを購入後、改札機が設けられている施設もあります。
<input type="checkbox"/>	ロッカーはリターン式か否か	
<input type="checkbox"/>	ロッカーはカード式か硬貨式か、硬貨式なら必要な硬貨は何か	10円硬貨式か100円硬貨式が多いです
<input type="checkbox"/>	一般の更衣室に着替えるためのイスがあるか、(必要なひとは)横になれる台はあるのか	大判のバスタオルやセームタオル、ヨガマットなど、かさばらずに肌が痛くならないようなものがあると着替えの際に水分もふき取ってくれるので楽です。

3章：個別で必要なこと

【ここからは、ニーズ別に主に確認しておきたいことをまとめています】

施設の情報の取り方を知りたい方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	音声案内や点字案内がどこにあるのか	
<input type="checkbox"/>	プールのコース区分はどこで分かるのか	団体利用などでコース区分が分かれている場合があります。

車いすマークの駐車場を利用したい方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	車いすマークの駐車場はあるか、また左右のスペースはあるか	車いすに乗り移るため、車のドアの左右にスペースが必要な場合はその確認も必要です。
<input type="checkbox"/>	車いすマークの駐車場に行ったらすぐに駐車できるのか	一般車の駐車を防ぐために人が常駐せずコーンだけ置いてある場合もあるので確認しておきましょう

視覚障害や歩行器具利用などで歩行に不安のある方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	音声案内や点字案内がどこにあるのか	
<input type="checkbox"/>	プール内で案内を頼みたい場合、どこに行けば良いか	

車いすや杖など歩行器具を使う方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	白杖または杖歩行で入っても良いか	
<input type="checkbox"/>	自分が乗っている車イスが入っても可能な場所はどこまでか	更衣室でプール用車いすに乗り換える場合が多くあります。更衣室にプール用車いすがあるか確認しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	体育館用（プール用）の車イスを借りられるのか	ご自身をご利用の車いすとどこで乗り換えるのかも併せて聞いておきましょう。
<input type="checkbox"/>	泳んでいる間、プールサイドのどこに歩行器具車イスや杖等を置いても良いか	
<input type="checkbox"/>	プールサイドの材質は滑りやすいか（タイルなのか、ざらざらしているかなど）	杖歩行の方も、滑りやすいなら車いすを借りたい旨を予め伝えておくとスムーズです
<input type="checkbox"/>	内履き（上履きやアクアシューズなど）を履いても良いか	

泳ぐときに補助具を使う方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	泳ぐときの補助具（ネックピロー、浮き輪、タッピング棒等）を持って行って使えるのか	
<input type="checkbox"/>	補助具を使う前に（プールに行く前に）確認が必要ならどこに聞けば良いのか	

介助者とプールに入る方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	介助者分の料金はどのくらいか (2名以上いる場合等、必要と思われる人数を想定して聞くと良い)	

多目的トイレが必要な方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	施設のどこにあるか、あるなら 部屋数はいくつか	送ってもらえるなら写真をメールなどで送ってもらえるとスムーズです
<input type="checkbox"/>	扉や鍵の形状	自分で引く「引き戸」かボタン式か、手動の力ギか自動かの確認が必要な方は聞いておくと無難です。

多目的更衣室を使いたい方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	多目的更衣室の部屋数	男女の更衣室それぞれにある場合と、一室だけの施設があります。場合によっては、前の方の着替えを待つ場合もあります。
<input type="checkbox"/>	多目的更衣室のルール	入室前に受付で申し出が必要など、施設により使い方の差があります。

重度の身体障害の方

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	プールサイドに横になれるスペースはあるのか また、マットを敷いて横になっても良いか	重度の身体障害などで横になりたい方は確認しておきましょう
<input type="checkbox"/>	呼吸器をつけて入水しても良い時間はあるか	呼吸器が水にぬれないような工夫をし、また受け入れてもらえる時間が設けられていないか聞いてみましょう。

お子さんがいる場合

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	付き添いが必要な年齢制限は何歳か	
<input type="checkbox"/>	時間帯によって子供だけで可能な時間帯はあるのか	施設により、昼と夜で保護者の付き添いのルールが変わることがあります。
<input type="checkbox"/>	更衣室にベビーベッド（着替え台）があるか	保護者が使う更衣室に着替え台があるか聞いておくと安心です。
<input type="checkbox"/>	幼児用プールの有無、年齢制限、プール用おむつ利用が可能かどうか	

LGBT +の方へ

□にし	確認すること	備考
<input type="checkbox"/>	希望する性別の更衣室を使えるか または家族更衣室はあるか	家族更衣室はカギをかけられ個室にできるものもあります。
<input type="checkbox"/>	更衣室の中に個室スペースやパーテーションはあるか	スタッフ用の更衣室が個室の場合、場合によって借りられることもあります。
<input type="checkbox"/>	希望する性別のお手洗いを使えるか 多目的トイレはあるか	
<input type="checkbox"/>	プール場内にお手洗いはあるか ある場合、多目的トイレはあるか	

病やアレルギーなどがある方が確認しておきたいこと

□にし	確認すること	備考
□	万一の時に必要な飲食物を持ち込んでよいか (糖尿病のある方ならブドウ糖やジュース等)	プールによりますが飲食物の持ち込みは原則無しの場合がほとんどです。持病のために例外が認められるか、確認しておきましょう。
□	内履き(上履きやアクアシューズなど)を履いてプールに入水しても良いか	糖尿病の方は皮膚が柔らかくなりやすいため、水中でもシューズを履くことが必要な場合確認しておきましょう。
□	ロッカーの鍵はベルトなのかゴムなのか	ゴムアレルギーのある方は聞いておきましょう)
□	自己注射(インシュリン、エピペンなど)ができる場所が施設にあるか	針の危険性と打つ場合は所有者(本人)が打つこと等の確認をしておきましょう。

ハッピースイミングをお手に取った読者の皆様へ

たくさん本のの中からこの本を手にとっていただき、「ころから感謝しています。」

この本は私が障害者向けの水泳教室のボランティアをしている時に「障害者向けの水泳の本がない!」「気軽に読める水泳の本がほしい!」「ないなら作ってしまおう」とたくさんさんの指導法を学びながら自分の経験を書き留めていったことが原点です。

でも、まだまだプールへ行くことや泳ぐことを十分に楽しめない方がたくさんいらっしゃいます。私はそのような悩みを抱えている方が一人でもいたら多すぎると思っています。

もしも、あなたのまわりで「水中の世界を楽しみたい!」「水泳を通じて元気になる!」「もっと人生を楽しみたい!」という方がいらっしゃいましたら、ぜひこのハンドブックを差し上げてください。

お電話、もしくはメールにてお申し込みいただけます。
遠方の方など、直接のお届けが難しい際は、その方のお名前とご住所をお伝えいただければ、**郵送をこちらの負担でお送りさせていただきます。**

1人でも多くの方に、水泳を楽しんでもらえたらうれしい限りです。さいごまでお読みいただきまして本当にありがとうございます。

この本を書くきっかけとなった水泳教室の生徒さんを始め、体が弱かった幼稚園の頃にスイミングスクールに通わせてくれた家族、競泳やシンクロ・日本泳法など教えてくださった先生の皆さま、国内海外で活躍されている素晴らしいインストラクターの皆様、ハンドブックづくりを応援してくれた皆さま、地域の皆さま、プールが近くにあるこの環境、全てに感謝しています。

アクアマルシエ 酒井 泰葉

東京都出身。元々が弱く、幼稚園の頃に病気を患い、体を丈夫にするためにスイミングスクールに通ったことが水泳との出会いです。5歳から水泳を始め、高校まで競泳・シンクロナイズドスイミングを経験。学校の背の順では身長が低く一番前で、学校の体育の授業も苦手でしたが、唯一水泳だけは楽しみで続けました。小学生の時にジュニアオリンピック予選会出場し、卒業時にスクールをやめ、中学高校では部活に絞って都大会に出場して水泳の世界を楽しみました。大学入学とほぼ同時に水泳指導員の資格を取得し、スイミングスクールや近隣の学校での水泳指導アルバイトを通じて、水泳指導に触れてきました。一方で、障害者水泳のボランティアの世界に入り、その指導の違いと同時により楽しく泳げるようになる工夫することの楽しさを知り、今日に至ります。現在は障害者の介助の仕事をする一方で水泳指導の活動に関わる一方、トライアスロン（ショート）やシンクロナイズドスイミングのマスターズのチームに所属しスポーツの楽しさを満喫しています。

問い合わせ先、連絡先



アクアマルシェ 酒井泰葉
電話 080-6518-8019
ファックス番号 0422-90-5541
メール info@aqua-marche.com
公式サイト <http://aqua-marche.com>
「アクアマルシェ 三鷹」で検索



ハンドブックご希望の方は、お名前、送り先のご住所、部数を明記の上ご連絡ください。

3日以上連絡がない場合はご連絡が届いてない可能性がございます。大変お手数ですが、再度ご連絡いただきますようお願い申し上げます。

ハッピースイミング VOL 1

発行日：2017年10月18日

著者：酒井泰葉

印刷：東京都同胞援護会事業局

Copyright © 2017 Sakai Yasuha All Rights Reserved.

無断複製・転載・配布行為を禁止します

ハッピースイミング

