

ブラインドマラソンの社会学的研究 (その1) — 伴走者からみたスポーツ実践の「意味」 —

植 田 俊* 山 崎 貴 史**

Sociological study of blind marathon : meaning of the sport practice for escort runner

Shun UETA, Takashi YAMASAKI

Abstract

The purpose of this article is to examine a meaning of the blind marathon from a viewpoint of escort runners.

This study has conducted intensive fieldwork for blind marathon club A and collected data. The following three points were revealed in this study. 1) The sighted runner learns the escort running technique while being guided by the blind runner. And it learns by repeating it. As a result, they will be able to practice the escort running themselves. 2) Both escort runners and blind runners have a sense of fear while running. However, it became clear that the sense of fear were different. 3) The escort runners are not only supported the blind runner during running, but also established a relationship in which guidance and advice were given as an advanced runner.

Based on the above, this study insisted on the importance of the “participation-type” sport study for disabled people, such as the blind marathon, which was established only when healthy people participated in the sport practices.

1. はじめに：問題の所在

本研究の目的は、伴走者からみたブラインドマラソンの「意味」を明らかにすることである。人が得る情報の8割から9割は視覚に由来すると言われている（伊藤 2015、p.5）。走るコース、対峙する相手、飛んでくるボール、狙うゴール等、スポーツは視覚から得られる情報を最も頼りにしなければならない活動の一つである。その意味で、視覚障害者がスポーツを実践する上で、視覚の代わりとなる支援者の存在意義は非常に大きい。言い換えれば、視覚障害者のスポーツ実践の存立は、それを支える晴眼者を要件としてはじめて可能となるといえる。

視覚障害者のスポーツ実践研究における支援者の存在や重要性については、視覚障害者スポー

*国際文化学部地域創造学科、**北海道大学大学院教育学研究院

ツの現状や実践報告に関する研究（永松 1985；伊藤・香田 1996；山内 2002；北ほか 2003；香田・天野 2007；長澤・入口 2009；長澤ほか 2009；香田 2009；樋口 2017）、視覚障害者にとってのスポーツの機能論・参与条件論（江口・新 2004；李 2008；渡辺 2012；濱田・内田 2016；木村 2016）、視覚障害者へのスポーツ支援・指導論（金子 2012；高戸 2013；寺西 2014；香田 2014）で指摘されてきたが、支援者が担う役割内容やその機能、支援者としてのあり方や技術論の指摘に止まっていた。その問題点は、視覚障害者のスポーツ活動における支援者の役割をいかに効率化・高度化・精緻化できるかという問題に議論の焦点が集まってしまっていることである。もちろん、競技技術やパフォーマンスの向上は、目指すべき重要な目標の一つであり、またそれを支える健常者の指導力向上もその目標達成に必要な重要要件である。しかし、スポーツ技術や指導力の向上は、それを目指している人々の文脈においてはじめて意味が見出されるものである。言い換えれば、指導や支援の技術とは競技技術を向上させる「情報」の伝達方法であり、この情報の意味は、競技力の向上という「具体的な文脈に置かれたときに生まれる」（伊藤 2015、p.32）のである。

美学の視点から視覚障害者の身体について研究してきた伊藤（2015）によれば、情報が文脈によって違う意味をもつことを考えることの重要性は、視覚障害者と健常者との関係を福祉の関係にしばらないようにするためであるという。伊藤は、ここでのいう福祉の関係を「見える人が見えない人に必要な情報を与え、サポートしてあげる。見える人が見えない人を助けるという関係」（伊藤 2015、p.35）という。福祉の充実は大変重要であることは言うまでもないが、伊藤が危惧するのは「福祉そのものではなくて、日常生活の中で、障害のある人とそうでない人の関係が、こうした『福祉的な視点』にしばられてしまうこと」（伊藤 2015、p.36）である。それはつまり『「サポートしなければいけない」という緊張感であり、それがまさに見える人と見えない人の関係を『しぼる』』（伊藤 2015、p.39）態度を生んでしまうのである。

こうした視点をもとに、伊藤（2016）は目の見えないアスリートのパフォーマンスを単なる技術ではなく、「障害があるからこそ出てくる体の動きや戦略を追求する活動」（伊藤 2016、p.5）として、個々別々の文脈における技術の「意味」を捉えている。

しかし、自身の研究を「身体論」と銘打つ伊藤は、視覚障害者アスリートの競技技術は捉えているが、それを、その存立を可能にする晴眼支援者との関係で捉えてはいない。例えば、ブラインドサッカーでは自分の位置を俯瞰したり相手との距離やゴールの位置を把握したりして予測を立てる必要があるが、その際に「声（音）」が重要であり、それを担う晴眼者（監督、コーラー、ゴールキーパー）が大切であることを指摘している（伊藤 2016、p.63-99）。しかし、晴眼支援者をあくまでも視覚障害者選手の競技技術の一部を構成するものとしてのみ捉えており、伊藤のいう「福祉的な視点」を乗り越えられるような、両者の間の関係を探りきれていない。

そこで本研究では、視覚障害者―晴眼支援者関係をしばりがちな「福祉的視点」を乗り越える両者の関係を明らかにする。事例とするのは、ブラインドマラソン競技における視覚障害者ランナーと伴走者の関係である。ブラインドマラソンの存立構造全体を捉えようとするとき、伊藤の「身体論」の試み、すなわち視覚障害者ランナーからみた伴走者の「意味」を捉えるこ

とは重要である。しかし、そこに伴走者からみたブラインドマラソンの「意味」を捉えて重ね合わせることで初めて、全体構造を捉えることができると本研究は考える。

2. 本研究の方法

本研究の対象は、ブラインドマラソンクラブ（以下、Aクラブ）である。Aクラブに関する基礎的な情報および調査対象者については、調査依頼の際に「クラブメンバーおよび当クラブを特定できるような記述や発表をしないこと」を条件に受け入れていただいた都合上、全て匿名とし、活動場所等の情報も掲載しない。ただし、個人・クラブの特定に影響が出ない、かつ本研究の目的達成のために不可欠と思われる範囲で、Aクラブの活動内容やクラブメンバーの障害の状況などについての情報をデータとして活用した（表1）。調査実施にあたっての許諾は、Aクラブの事務局長を通じてクラブメンバー全員に通知していただき、許可をいただいた。

そのデータは、2019年7月から現在まで継続している、Aクラブを対象に実施したインテンシブなフィールドワークを通じて収集した。具体的には、毎週土曜日に行われている練習およびAクラブに所属するランナーが出場する大会に伴走者として参加・帯同しながら聞きとり調査や参与観察を行なった。本稿では、9月末までに収集できたデータを活用している。

その際に記録を残すことの可否や聞き取り調査への協力についての同意を、上記通知と合わせて個別にその都度行い、許可が得られた場合にのみ調査を実施した。また、クラブが活用するフェイスブック等の情報も参考にした。その情報の活用にあたっては、Aクラブの事務局長および当該投稿者に個別にデータとしての活用の可否を確認し、許可が得られた場合にのみデータとして活用した¹。なお、フェイスブック上の情報については一般に非公開となっているページからも引用したため、当該ページがクラブメンバーのみに閲覧が制限されていることから、クラブ名、練習会場、メンバー情報などチームや個人が特定されたりプライバシーが侵害されたりする可能性のある情報を全て匿名にすることを条件に、活用許可をいただいた。なお、以下の記述内容は、調査協力者全員に予め内容を確認いただき、公表の許可をいただいた。

表1 本研究の調査対象者

ブラインドランナー				
	障害の程度	ランニング歴	年齢	性別
A-r	中途全盲	30年～	70代	男
B-r	弱視	2～3年	40代	女
C-r	弱視	1年	40代	男
D-r	全盲	2年	60代	女
E-r	全盲	5年～	50代	男
F-r	全盲	7～8年	30代	男
G-r	全盲	2～3年	30代	男
H-r	弱視	4～5年	50代	女

伴走者				
	伴走歴	ランニング歴	年齢	性別
A-er	5年	20年～	40代	男
B-er	5年～	30年～	50代	女
C-er	5年～	30年～	50代	男
D-er	10年	40年	60代	男
E-er	3年～	30年～	50代	男
F-er	7～8年	25年～	40代	男
G-er	5年	30年～	50代	男
H-er	3年～	20年～	30代	女
I-er	5年	20年～	40代	男
J-er	5年	30年～	50代	女

出典：筆者作成

また、本研究の目的達成のために、本稿ではAクラブへのフィールドワークのみならず、クラブの活動に関わる団体や活動の背景にある障害についての情報も広く活用した。こうした調査方法は「恥知らずの折衷主義」(佐藤、1984、p. ii)と呼ばれる調査スタンスである。本研究においても研究目的の達成のために活用できるありとあらゆる情報を活用した。以下では、上記方法で収集したデータをもとに、1) ブラインドマラソンの概要、2) Aクラブの概要を提示する。その上で、当該クラブに所属するブラインドランナーおよび伴走者への聞き取りから、3) ブラインドマラソンにおける伴走の「意味」を明らかにしていく。

3. Aクラブの事例

3-1. ブラインドマラソンの概要

3-1-1. ブラインドマラソン競技の概要

ブラインドマラソンとは、視覚障害者が行うマラソン競技である。公式タイムの記録が残る大会は、国際パラリンピック委員会による障害の程度に基づくクラス分けルールに従って参加する必要がある、障害の程度が重いと伴走者と共に走る必要がある(表2)。クラスはT11、T12、T13の三つに分けられている²。一つ目のT11クラスは、「視力は、光覚までで、どの距離や方向でも手の形を認知できないもの」、T12は「手の形を認知できるものから、視力0.03までまたは視野が5度以下のもの」、T13は「視力は、0.04以上0.1までのものと視野が5度以上で20度以下のもの」と規定されている(日本ブラインドマラソン協会、online)。なお、T11クラスは伴走者が必須であり、T12クラスは伴走者と走るか単独で走ることが選択でき、T13クラスは単独で走ることと規定されている。

表2 ブラインドマラソンのクラス分け

クラス	障害の基準	
	IPC (国際パラリンピック委員会) IBSA(国際視覚障害者スポーツ協会)	全国障害者スポーツ大会
T11 (B1 : 区分24)	光覚なしから光覚まで。どの距離や方向でも手の形を認知できないもの	視力0から光覚弁まで
T12 (B2 : 区分25)	手の形を認知できるものから、視力0.03まで、または視野が5度以内のもの	視力手動弁から0.03までまたは視野5度以内
T13 (B3 : 区分26)	視力は0.04から0.1、または視野20度以内のもの	その他 (障害者手帳の保持が条件)

(出典：日本ブラインドマラソン協会ホームページより筆者作成)

T11クラスの全選手とT12クラスの希望選手は、伴走者と共に走ることになる。ブラインドランナーと伴走者は通称「絆」(写真1)³と呼ばれる数十センチの紐・ロープを互いにもちながら走る。伴走者は、同行して走りながら他の選手や周りの状況、走路の状態や勾配、およその距離、時間などをブラインドランナーに知らせたり、ランニングのペース配分や体調を観察したりする役割を担いながら走る必要がある。そのため、伴走者にはブラインドランナーと同等

以上の走力が求められることになる。



写真1 ガイドロープ
(出典：全て筆者撮影)



写真2 橋とコースのつなぎ目



写真3 コース上の凹凸

3-1-2. 日本のブラインドマラソン人口と愛好環境⁴

日本におけるブラインドマラソン人口の実数はこれまで正確に把握されたことはないが、笹川スポーツ財団（2018）によれば、2018年3月現在、過去1年間にスポーツ・レクリエーションを実施した視覚障害者は調査対象者の45.8%（内、男性52.3%、女性38.2%）、非実施者は54.2%を占めることが明らかとなっている。また、ヤマハ発動機スポーツ振興財団（2019）によれば、障害者スポーツ競技団体登録者数は、パラリンピック競技団体およびそれ以外の団体を含めて70,334人⁵である。

実施した種目の内訳（複数回答可）は、散歩（ぶらぶら歩き）34.6%、ウォーキング27.3%、水泳11.1%、体操（軽い体操、ラジオ体操など）11.1%、キャッチボール10.2%、ジョギング・ランニング8.9%、釣り8.3%、サッカー8.3%、筋力トレーニング（ダンベル・自重のトレーニング）6.0%、ハイキング5.7%、野球5.7%、ソフトボール5.7%、海水浴5.4%、登山5.4%、筋力トレーニング（マシントレーニング）5.1%と報告されている。

ジョギング・ランニングの実施者は、成人よりも就学年代がより高い実施割合を示しており、7～19歳が18.2%、20歳以上の成人が7.8%である。ジョギング・ランニングを実施した視覚障害者全体の年平均実施回数は69.0回であり、平均で約5日に1回行われていることが分かっている。

ジョギング・ランニングを実施する目的については、「健康の維持・増進のため」が47.7%、「気分転換・ストレス解消のため」が13.3%、「友人や家族との交流のため」が11.7%、「楽しみのため」が10.9%、「リハビリテーションの一環として」が6.3%、「体型維持・改善のため」が5.5%、「目標や記録への挑戦のため」が1.5%、「健常者との交流のため」が0.8%、「その他」が0.8%と報告されており、ジョギング・ランニング愛好者たちは、自分自身の健康や友人・家族との交歓を主な目的として活動しており、選手として競技にハイレベルで取り組む割合はごくわずかであることが分かる。この傾向は、スポーツ・レクリエーションを愛好する理由の全体的傾向と同様である。

現在のスポーツ・レクリエーションへの取組に対する視覚障害者の意識調査の結果をみると、

スポーツを行っており現状に満足している割合が18.6%、スポーツを行なっているがもっと行いたいという割合が16.3%、スポーツを行いたいと思うができないという割合が22.3%、特に関心がない割合が42.8%となっており、他の障害と比べて、さらなる愛好を希望する者の割合が最も多く、反対に関心のない割合が最も少ない。この傾向は、障害の程度が重度になるとより顕著となり、重度視覚障害者の意識は、スポーツを行なっており現状に満足している割合が19.2%、スポーツを行なっているがもっと行いたいという割合が17.3%、スポーツを行いたいと思うができないという割合32.7%、特に関心がない割合が30.8%となっており、実施意欲はあるがそれを実現できない何らかの障壁があると理解できる。

この障壁について、視覚障害者の回答は「金銭的余裕がない」20.5%、「時間がない」17.7%、「体力がない」15.8%、「交通手段・移動手段がない」15.8%、「仲間がいない」11.2%が上位を占めており、他の障害と同じ傾向を示しているが、重度障害者になると、「交通手段・移動手段がない」が34.6%で障壁の最上位となり、「介助者がいない」11.5%、「スポーツ・レクリエーションがどこでできるのか情報が得られない」11.5%、「スポーツ・レクリエーションをできる場所がない」11.5%が新たな理由として加わっている。このことから、生活・健康上の理由もさることながら、介助や定期的に活動できるスポーツ団体・クラブの存在や場所に関する情報が不足しているといった社会的な理由が障壁となっていることが考えられる。それは、スポーツクラブや同好会・サークルへの加入率にも現れており、視覚障害者の加入率は13.8%、非加入率は84.3%となっている。前述の実施種目と合わせて考えると、介助者やチームメイトを必要としない個人で実施できる種目の実施割合が高く、介助を必要とする程、障害の程度が重くなったりともに活動するパートナーやチームメイトが必要になったりする種目を実施したいと思うと、より障壁は高くなるといえる。それは同時に、スポーツ実施を介助できる人や、視覚障害の程度にかかわらず所属することができ、運動したいという思いを実現できる団体・チームが不足しているとも読み取ることができる⁶⁾。

3-1-3. ブラインドマラソンの伴走の概要

ブラインドマラソンにおける伴走者は、目の見えないランナーのそばについて一緒に走る人のことを指す。日本におけるブラインドマラソンの普及および伴走者の養成・選手強化に先駆的に取り組んできた日本ブラインドマラソン協会によれば、「伴走者は障がい者ランナーと一緒に走り、視覚障がい者の目となり方向を伝えたり、障がい物を避けたりする役割」を担うとされている（日本ブラインドマラソン協会、online）。本節では、同協会が発信している情報を元に「伴走者に求められている役割」を具体的に捉えてみたい（表3）⁷⁾。

伴走者の役割を一言で表すと「不安を取り除くこと」であり、良い伴走者とは「安心して走れる伴走者」であるとされる。ブラインドランナーの不安を取り除き安心を与えるために伴走者に求められるのは、「心地よい走りのサポート」と「危険予知とその伝達」の二つの役割に整理できる（表3）。

「心地よい走りのサポート」はさらに、「ペースの維持・誘導」「楽なフォームで走らせる」「走

表3 伴走者の役割

役割	サポート内容	備考
心地よい走りのサポート	ペースの維持・誘導	・タイムの伝達
	楽なフォームで走らせる	・伴走者の走行位置 ・腕振りのリズムや歩幅の同調 ・身長に近い人同士を組み合わせる
	走行中の会話	
危険予知とその伝達	コースのつくりの伝達	・曲がり角 ・カーブの角度 ・危険箇所の伝達 ・凹凸 ・坂道（上り／下り）
	コース上の危険の伝達	・頭上・コース上の落ち枝 ・一般通行者・他のランナーとの距離 ・自動車・自転車の接近

（出典：日本ブラインドマラソン協会ホームページおよび伴走どっとCom「伴走ガイド」より筆者作成）

行中の会話」に分けられる。特に「楽なフォーム」については、伴走者の走行位置、腕振りのリズムや歩幅をできるだけ合わせる、上下動の幅を少なくさせるために身長の高さが近いランナーと伴走者を組み合わせること、などがあげられている。

また「危険予知とその伝達」は、さらに「コースのつくりの伝達」「コース上の危険の伝達」に分けられる。「コースのつくりの説明」は、具体的には曲がり角、カーブの角度、危険箇所の説明、凹凸、坂道（上り／下り）を知らせることが重要であるとされ（写真2・3）、「コース上の危険の説明」は、頭上・コース上の落ち枝、一般通行者・他のランナーとの距離、自動車・自転車の接近などを知らせることが重要であるとされている。これは、ブラインドランナーが走るために欠かせない具体的な伴走方法であると理解でき、伊藤（2016）の枠組みに倣って理解するならば、目が見えないためにランナーが被る負担や不安を、ランニングに関する「情報」を提供することで乗り越えようとするものといえるだろう。では、実際に伴走する晴眼者ランナーたちは、この役割をどのように引き受けながら伴走することの「意味」を経験しているのだろうか。次節では、ブラインドマラソンクラブAでのフィールドワークを元に、伴走経験の「意味」を具体的に描いてみたい。

3-2. 伴走者が経験する伴走の「意味」

3-2-1. Aクラブの概要

Aクラブは、平成17年4月に視覚障害者11名、晴眼者23名で設立された。設立前は、冬季期間に視覚障害者クロスカントリースキーの愛好者有志が集まって活動を行っていた。マラソンに取り組むようになったのは、非シーズンである夏季に基礎体力を養うためであり、当初は冬季が主な活動期間であった。ところが、メンバーが増えるに従って自然と夏季の活動がメインとなっていき、現在では晴眼者1名、視覚障害者1名が冬季期間にクロスカントリースキー

の練習を行う程度となり、ほとんどのメンバーは室内のランニングコース等で冬季もマラソンの練習を行なっている。

活動の形態は、毎週土曜日の9:30から11:30ほどまで、公立公園の周回コースやその近隣の河川敷コースにてランニング練習を行うというものであり、設立当初から同じ活動内容を継続してきた。また、練習拠点のある自治体を中心に開催されている大会への積極的参加、会員同士の懇親を深める活動も定期的に行なっている。

設立当初から、晴眼者の伴走者の確保に苦労してきた経緯があり、その獲得を目指して3つの広報活動に力を入れてきた。

一つ目はメディアの積極的活用である。平成19年に行なった、練習拠点のある自治体のローカルFMラジオ番組への出演を皮切りに、新聞掲載、ラジオ番組への話題提供などを定期的に行い、クラブ活動に関する情報発信に努めてきた。二つ目は、伴走者養成研修会の開催である。これまでに、平成28年、平成29年の2回開催しており、クラブメンバーが知人・友人を誘うきっかけを作ること、伴走者の獲得を目指してきた。三つ目は、SNSの積極的活用である。フェイスブックにクラブのページを開設し、練習会のお知らせやメンバー募集、大会の参加結果などのクラブ活動情報の発信を定期的に行なっている。この三つの活動の結果、平成29年および30年に会員数が大幅に増加し、2019年9月7日現在、メンバー数は視覚障害者26名、伴走者49名となっている。

3-2-2. 伴走経験の「意味」

伴走者として活動しているAクラブのメンバーは、初めから伴走者だったわけではない。動機やきっかけは様々だが、クラブでの様々な活動を通じて一晴眼者ランナーから伴走者になっていき、そのプロセスの中でそれぞれに「意味」をもつ伴走経験を積んでいくことになる。

伴走者にしてもらう：逆転する「ランナー－伴走者」関係

晴眼者ランナーが伴走者になるにあたって、最初に経験するのはブラインドランナーと伴走者の走りを間近で見て学ぶことである。Aクラブの事例で、伴走者になっていくプロセスを見ていきたい。

Aクラブは、毎週土曜日の朝9:20に活動場所である公立公園に集まる。全員が自己紹介を行ったあと、その日のブラインドランナーと伴走者の組み合わせが発表される。組み合わせは同じ週の木曜日までに練習参加者の確認が行われ、それに基づいて決定される。決定は事務局長と会長が相談して行っており、前日までの組み合わせ予定はフェイスブックのページで発表され、当日の急な変更および前日までの組み合わせの再確認が、集合場所で最終的に行われる。組み合わせ方は、ランナー・伴走者の1) 走力、2) 歩幅(身長)、3) 大会参加予定、4) 当事者の希望などが考慮され、なるべく毎週異なる組み合わせで偏りのないように配慮がなされている。

組み合わせ発表後、ブラインドランナーと伴走者は挨拶を交わし、全員で準備体操をしてラ

ンニングコースへとそれぞれ出ていく。ブラインドランナーが、準備体操の動作内容を間違えていたり理解していなかったりした時は、伴走者が動作を教えたり修正したりする役割も担う。小雨や天候の悪い時は、集合場所が公園内にある競技場の控え室となるため、控え室からスタート地点までの誘導・介助を伴走者が行う。まずは、ブラインドランナーに伴走者が右側左側のどちら側に立つのを希望するかを伺い、肩や腕を掴んでもらって歩き始める。伴走者はブラインドランナーよりも1歩程度前を歩いて誘導していく。スタート地点までの道中には、ドアの通過や下りのスロープ・段差、上りの段差があり、伴走体験者はブラインドランナーと伴走者がどのようにしてその障壁をクリアしていくかをまずは目の当たりにすることになる。

スタート地点に到着すると、その日の希望ランニングペースや距離、ガイドしてほしいことなどをまず共有する。その後、腕振りやピッチ、左右どちらかに寄ってしまう等のランニングの特性などを確認し、ガイドロープをお互いに掴んで出発する。伴走体験者は、ブラインドランナーに自分がどの位置からついて走るかを伝えて、主にランナーたちの後方か平行に位置取る。

見学に慣れてきたら、ランナー・伴走者に付き添ってもらい伴走の体験を行う。伴走体験者のパートナーは、ランニング歴が長く、伴走者との協走に慣れているブラインドランナーが担当する。また、経験豊富な伴走者が帯同する。伴走の心得や注意点、改善点などのアドバイスもらえるのは主にブラインドランナーからである。

「腕振りがなかなか合いませんねえ」

「自分ではまっすぐ走っているつもりだけど、実際の走りとはズレていてどうしても右に寄っていく癖があるんだよねえ。昔は見えてたから、『まっすぐ』と言われればイメージはできるんですよ。けど、なぜかそれがちゃんと『まっすぐ』にならない」

「走りながら右に寄ってると思ったらヒモを引っ張って、声をかけてくれたら良いよ。左に寄りすぎてたら、体を当てたり指示を出してくれたら良いよ」

(2019.7.20 フィールドノートより)

このアドバイスは全盲のランナーA-rさんが、走行中に伴走体験者へ行っていたアドバイスである。ここでは、自分のランニングの特徴にもとづいて、伴走の技術に関するアドバイスがなされている。A-rさんはランニング歴が長く、所属メンバーの中で最も大会に参加した経験のあるランナーである⁸。40代で全盲になってから走り始め、記録を伸ばしてきたが、近年は「毎年、自己ワースト記録を更新している」（ブラインドランナーA-rさん、2019.9.7）といいつつも、夏は10km、冬はクロスカントリースキーの練習をするために毎週欠かさず参加している熱心なランニング愛好者である。

一方で、体の健康やメンバーとの交歓を楽しみに参加しているランナーも多くいる。その中の一人であるB-rさんは、伴走体験者に以下のようなアドバイスを送っていた。

「(伴走者が「上りが終わって平坦ですよ」と言う)今ここ、ホントに上り終わってる？何かまだ登ってる気がするな」

「上りが終わるまであとどれくらい(距離)か教えてもらえる？残り何メートルか分かると、キツいのも頑張れる気がするんだよね」

「(スタートから)どれくらいきた？あと何km？(残りの距離を伝える)よし、頑張る」

(2019.7.27 フィールドノートより)

B-rさんは、Aクラブに加入するまではほとんど運動経験はなく、現在はAクラブに週1回参加してランニングをしており、大会参加する際は5km走に出場することを目安にしている愛好者である。

また、A-rさんに勧められてAクラブに加入した、ランニング歴1年のC-rさんは、伴走体験者に以下のようなアドバイスをしていた。

「少しだけ視力が残っているので一人でも走れるんですが、今日みたいに人が多かったりすると、不意に危険が襲ってくるリスクが高まるので、そういう時に自分一人で対処できる程度のスピードが限度になるんです」

「ランニングを始めた当初は、周回コースを1～2周するのが大変だったんですが、今は5周までできるようになりました。自分では伸び盛りだと思っています。今までランニングの練習を何もやってこなかったから、走れば走るほど記録が伸びるんです」

「伴走がついてくれると、自分で気にしなければいけないことを気にせず伴走に任せられるので、早く走れるから、Aクラブでの練習は一人の練習とは違って良いんです」

「それに、一人で走っていると長い距離が走れない。途中で減入ってしまうから。Aクラブだと伴走する方とお話しながら気がまぎれるので楽しく走れるから」

(2019.8.3 フィールドノートより)

C-rさんは、自分が気にしなければならないことを事前に知らせてほしいと、伴走体験者にアドバイスしている。そうすることで、自分が周りの危険に気を配ることなく走ることができるようになるという。伊藤(2016)に倣っていえば、予期できないことに対する準備(＝受動性)から解放されて、危険のないコースを予測して走る(＝能動性)ことを可能にするのが伴走者の役割であることをC-rさんは教えていると理解できる。

このような、ブラインドランナーと伴走体験者とのやりとりから見えてくるのは、「伴走者がブラインドランナーを支えている」という構図の逆転である。確かに、伴走者に求められるのは「視覚障がい者の目となり方向を伝えたり、障がいを避けたりする役割」を担うことであるが、それは初めからできるわけではない。むしろ、晴眼者ランナーたちは最初、ブラインドランナーに導かれることで伴走者に「してもらう」のである。

恐怖感覚の共有：対等になる「ランナー―伴走者」関係

この逆転の構図は、既存の伴走者―ブラインドランナー関係の理解とは異なるものである。こうした、既存理解が覆えされる場面が他にもある。それが、伴走者が感じる恐怖感覚をめぐるものである。

Aクラブでは、伴走体験者は伴走見学→伴走実践と移行したのちに、ブラインド体験を実施する。それはアイマスクを装着して、伴走者と一緒に走ってみるという活動である（写真4）。経験豊富な伴走者に帯同してもらいながら、全く見えない状態で走ることで、伴走に必要なことを考えるきっかけづくりをねらいとしている。アイマスクランを体験した伴走体験者は、以下のような感覚を味わったという。

「ちょっとした凹凸に足の裏が持ち上げられる感覚があり、恐る恐る走るしかなく、いつもの走り方ができなかった。車止めを通過する際は、『正面からぶつかっちゃう』イメージが湧いてしまい、通過するまで嫌なドキドキが止まらなかった」

「人が多かったので、前方から声が聞こえたり、自転車の音が後ろから聞こえてくると、ぶつかるのではないかとという怖さがあった」

「自分がコース通りまっすぐ走れているのが不安だった。ガイドロープが引っ張られると『近くに伴走者がいる』『ちゃんと案内してもらえている』という安心感が生まれた」

（2019.8.3 フィールドノートより）

アイマスクランによって、目が見えないことを追体験しブラインドランナーがランニング時にどんなことに危険を感じるか、どんなことをアドバイス・声かけしてほしいか、どんな伴走が安心感を得られるかを伴走体験者なりに理解していることが分かる。また、アイマスクラン以外にも、伴走することに対する恐怖感覚を味わう経験をした伴走者もいる。その経験とは、伴走したブラインドランナーを転倒させてしまった経験である。伴走経験5年のA-erさんはかつて、自分が全く気にしていなかった所でブラインドランナーを転倒させてしまったという。

「その時は、長く走っていて疲れて足が上がりなくなっていたと思います。（ブラインドランナーは：筆者注）ちょっとした所でつまずきました。目の見えない人はバランスを崩しやすいのだと思いました」

「（伴走を：筆者注）5年やっていますが、怖さは今でもあります。当初は何をやったらいいか分からなくて怖かった。経験を積むことでやるべきことがだんだん分かってきて、怖さはなくなっていくます」

（2019.7.27 フィールドノートより）

アイマスクランや転倒させてしまった経験は、伴走者たちに恐怖感覚をもたらすものである。この感覚は、伴走者たちに「自分はブラインドランナーに何をすべきか」を想像させるという

意味で重要な経験である。また、伴走者A-rさんがいうように経験を積んでもこの感覚は消えないが、やるべきことが分かってくることでそれは次第に和らいでいくものでもある。このことはつまり、不安を抱えているのはブラインドランナーのみならず伴走者もまた同じであり、伴走者はブラインドランナーの不安を取り除く役割を担っていると同時に、晴眼者ランナーが伴走者になるために、伴走者としての自分の不安を解消していく必要があることを意味する。



写真4 アイマスクラン
(出典：Aクラブフェイスブックより)

しかし重要なのは、伴走体験者が感じた恐怖感覚や不安が、ブラインドランナーが感じる恐怖感覚や不安と同じものなのかどうかという点である。この点について、ブラインドランナーのA-rさんがある体験者の伴走を以下のように評していたことがある。

「すごく丁寧でしたよ。それはもう、僕ですら気にならないくらいのちょっとしたことも、『A-rさん、気をつけてください』といって逐一教えてくれたんです。僕も随分走り慣れたコースでだいたいどこに何があるか分かるから、別にそこまでしなくても大丈夫なんだけど、一生懸命だから『はいはい』って言って聞いてましたよ。やっぱり始めたばかりの人は、慎重だよね」

(2019.9.7 フィールドノートより)

また、伴走者とブラインドランナーの感じ方の違いについて、ブラインドランナーのD-rさんは「元から危ないことを知っているか、知らないかの違い」として説明している。

「私たち（ブラインドランナー：筆者注）も怖いと思うことはありますよ。ただ、走っているときはほとんど怖くないです。伴走者が誘導してくれているから。（筆者が『車止めにぶつかるのではないかと』と思って怖くなる）それは、あなたが車止めがあること

を知っているからでしょう、きっと。私は車止めがどんなものかは知っていますが、それが公園のどこにあるかは知りません。だからきっと怖くないだと思います。少なくとも私は、見えないのが普通だと思って生活しているので見えないから怖い、とは思いません」
(2019.9.21 フィールドノートより)

D-rさんの指摘は、アイマスクをして「目をつぶっている（＝目を開ければ見える）」伴走体験者と「見えていない」ブラインドランナーの決定的に違う感覚について述べている。これらのことから、ブラインドランナーがランニング時に抱く恐怖感覚や不安と伴走者が抱くそれとの間には、乖離があることが分かる。しかし、だからといって伴走者に求められる伴走が過度な介助であるというわけではない。他の伴走者も「『うるさい』『しつこい』と思われてもいいから、声をかけて指示を出すのが良い」（伴走者B-erさん、2019.7.27）と言うように、ケガや事故にあう危険性や不安を排除し安心して走ってもらえる状況をつくることが重要であって、その達成のために必要な言葉かけである限り、声かけの頻度や回数、注意を喚起すべき危険性の度合いの高低は関係ないのである。また、その状況は両者の感覚が合わなくてもつくりだすことができる。むしろ怖いのは、A-rさんの様にランニング歴の長いブラインドランナーと組む際に、「つい、このランナーはコースをよく分かっているから声をかけなくてもいいかなと思ってしまうことがある」（伴走者A-erさん、2019.7.27）ことであり、伴走者側の一方的な「過信」すなわちブラインドランナーの感覚を理解したという思い込みが生んでしまうケガや事故である。伴走者側がブラインドランナーに対して「この方は慣れている」と判断してしまうことで、本当は伴走者に求めたいことが伝わらずランニングに齟齬をきたすリスクが生まれてしまうのである⁹。その意味で、伴走者はブラインドランナーの不安を解消するという役割のみならず、伴走者自身も不安を抱えていることをブラインドランナーと共有し合うことが、伴走者になっていくプロセスにおいて重要であるといえるだろう。それは、目の前の危険性に関する情報を伝える―受け取るという一方的な関係ではなく、お互いが目の前の危険性をどう捉えて意味を見出しているかをお互いにとどけあう対等な関係を構築していくことである。

指導者としての役割：新たに構築される「ランナー―伴走者」関係

一晴眼者ランナーが伴走者になっていくプロセスにおいて、ブラインドランナーとの関係は、逆転→対等と変化を経て深まっていく。そして両者の間に新たな関係が生まれることによってその深度がさらに増していくことになる。それは、指導者―追従者という関係である。

Aクラブに所属する伴走者は、自分自身も日頃からランニングを愛好するランナーでもある。100kmウルトラマラソンに毎年出場するランナーやフルマラソンの自己ベスト記録が3時間以内のランナーが多く在籍している。Aクラブではブラインドランナーの大会記録とともに、伴走者たちが出場する大会の結果もメンバー間で共有される楽しみの一つとなっている。

このような走力とランニング経験をもつ伴走者たちは、ブラインドランナーのランニングをサポートするのみならず、記録やランニング技術の向上のために積極的に指導する役割も担っ

ている。実際の伴走時にはフォームやペースに関するアドバイスをしたり、出場予定の大会日程から逆算して日々の練習計画を作成して指示したりしている。その際、フェイスブックも活用しながら以下のようなやり取りを積極的に行なっている¹⁰。

【事例1】

伴走者C-erさん：「ブラインドランナーのE-rさんが、次の大会に向けて3連休の追加自主練を希望されています。私が、公式練習以外の日は既に予定が入っていて、どなたか一緒に練習できる方がいれば、是非お願いします。今回参加した大会でスピード（練習：筆者注）は大丈夫だと思いますので、できれば20kmをキロ6分程度でのペースランが良いのではないかと思います」

伴走者D-erさん：「16日（日曜日）でしたら時間があるのですが、6分程度というのが問題ですね。LSDがメインでしたらお伴します。（中略）敬老の日の前日で敬老されるような私ですが、もし良ければ頑張って走ります。E-rさんにもっとふさわしい方々がいらっしゃいますが、とにかく涼しければいいなあ」

（フェイスブック、2019.9.8の投稿とその返信より）

【事例2】

伴走者E-er：「おはようございます。今大会に出場の伴走者C-erさんと、ブラインドランナーF-rさんと伴走者F-erさんペアの応援に行ってきました。伴走者F-erさんは次の大会前なのでハーフで目標90分、ブラインドランナーF-rさんは10キロで60分。残念ながら仕事のため最後まで応援出来ませんでしたが、そろそろ3人とも素敵な笑顔でゴールしているかと思います」

伴走者F-er：「伴走者E-erさん今朝は有難うございました！成績はブラインドランナーF-rさんご本人から投稿があると思いますが走る前に打合せしていた設定にほぼピッタリでした！後半のごぼう抜きは伴走していても楽しかったです！」

ランナーF-rさん：「（前略）成績は1時間を切ることができませんでした。ただ最後3kmは6分を切って走れました。夏に走っておけば、秋が楽だと信じて練習します」

（フェイスブック、2019.8.18の投稿とその返信より）

【事例3】

伴走者G-er：「ブラインドランナーE-rさんご希望通りの5周ラスト1周は次の大会のラストのイメージで逆回り1時間18分23秒（15分47秒・59秒・45秒・39秒・13秒）すべて15分台で走れました。ラストは少しあげてくださいとのご要望でしたので…」

伴走者H-er：「ラストあげるのもですけど、途中、ペース上げたくなるところで、設定ペースにいかに落としてもらうのが、課題だなーと思いました。」

伴走者C-er：「伴走者H-erさんのペースメイクはピカイチですからね！私は、突っ込んで沈没する某選手と同じパターンですから」

（フェイスブック、2019.9.14の投稿への返信より）

【事例1】や【事例3】のように、出場予定の大会から逆算して、日々の練習メニューを提案・実施したり、【事例2】のように、出場大会ごとに具体的な目標タイムを設定した上で参加したりしている。こうしたやり取りは、伴走者たちが単にブラインドランナーたちのランニングをサポートするのみならず、ランニング上級者として指導的な立場にたちブラインドランナーとの関係を構築していることが分かる。また、指導者―追随者関係は競技レベルの向上を目指したランニングの指導にとどまらない。時には、ランニングの楽しみ方について根本的に考えさせようとすることもある。以下に、2019年9月に出場した大会で熱中症になりながら完走し、ゴール後に搬送されたブラインドランナーG-rさんと、それをサポートした伴走者たちのやりとりを少々長いが抜粋して引用する。

【事例4】

ランナーG-r：「9月7日の大会中に熱中症になりました。昨日無事に退院しました。（中略）23日に行われる次の大会は体調を考慮して欠場します。体調の件ですが医者の診断では一週間は安静にしてくださいとのことです。練習会は14日、もう一週間は様子を見たいので21日は休みます。28日から参加します。10月20日の大会は欠場しません、参加します。以上よろしくをお願いします」

伴走者C-er：「G-rさん、今度ウエアーと一緒に買いに行きましょう！暑い日に、あんなに着込んで危険です」

伴走者I-er：「横から失礼します。G-rさん、まずは退院良かったですね。『10/20は欠場しない』とのことですが、様子見てからの判断で良いのではないのでしょうか？老婆心ながら…」

ランナーG-r：「確かにそうですね。今回みたいなことが起こらないとは限りませんし、まずは様子を見て判断します。訂正します」

伴走者I-er：「G-rさん、『上から目線』っぽく、また、自重を促すように感じられたならゴメンナサイ。気持ちと体（準備、その日の調子）が、共に万全な状態なら頑張ればいいし、不安があるなら立ち止まるのも良いかなと思います。目標に向かって頑張るのは素晴らしい事ですが、一方で勇気を持ってやめる、という選択肢も時には必要ですし、なんら恥ずべきことではないと思います」

ランナーG-r：「いえいえ、まだまだぼくは初心者ランナーなので失敗しながら経験や知識を得ながら楽しんでますから今回の経験は無駄ではなかったのかなあ？と思います」

ランナーH-r：「無事退院良かったですね。（中略）私は長い間医療に携わってききましたので、今回はその立場で載せます。自分の体は自分のものです。どう使おうと構いません。ただ、多くの老いた患者さんが、あの時こうすればと後悔されている姿を見守ってきましたよ。マラソンで命を落とす人もいますね。自分の体を管理することもランナーの絶対条件とも思います。楽しい居心地の良いAクラブに

出会って良かったですね。たくさんベテランランナーがいるので、自分の目標をどこに置いたらいいか、服装、飲み物、体重、練習量に合わせた大会参加などを素直に学ぶことでしょう。そこで初めてランナーとなるように思います。私たちは伴走がいないと走れません。見えていたらと悔しい気持ちも理解できます。でも、ボランティアで支えてくれる環境も幸せなんです。自分を大切にしてくださいね」

伴走者J-r:「G-rくん、退院後の体調はいかがですか？私も今日久しぶりに走ったところ。体調や気分がのらない間ひたすらウォーキングをしていました。『歩いていないのに走るな』と繰り返し教えられてきたからです。早歩きから始めませんか？下肢の筋力が想像以上につきますし体重も落ちます！伴走に引っ張られるのではなく伴走と真横に並んで早歩き、きっと今後につながるかと思います」

ランナーG-r:「コメントありがとうございます。体調は良いです。今回初めての経験で正直パニックでした。(中略) この投稿からたくさんコメントをいただいた中でランナーとしての必須条件を守り切れていなかったのではないかと去年のあるきっかけで後半から今までよりも自分で目標付けができるようになり頑張れるようになったけれどもただ単にがむしゃらにやってきたんじゃないかとこのコメントたちを読みながら考えはじめているところです」

(フェイスブック、2019.9.10の投稿とその返信より)

ブラインドランナーG-rさんの投稿には、体調を気遣う多くのコメントとともに、ランナーとしての心構えを指南するコメントが寄せられていることが分かる。このやりとりを見ても、Aクラブにおけるブラインドランナーと伴走者の関係が理解できるが、その中でも特に重要なのは、ブラインドランナーH-rさんからのコメントである。H-rさんは職業（看護師）と自身もブラインドランナーである立場を踏まえつつ、伴走者がいて初めて自分たちはランナーになれるということを述べている。伴走のみならずランニングを指導してくれる晴眼者が協走することが、視覚障害者がランナーになれる条件であり、反対に伴走者たちは、ランニングの指導まで行うことができるからこそブラインドランナーから信頼を寄せられる伴走者となるのである。こうしたやりとりから理解できる、ブラインドランナーと伴走者の新たな関係は、両者のそれをさらに深化させていくといえる。

4. 結論

本研究は、伴走者からみたブラインドマラソンの「意味」を明らかにしてきた。すなわち、ブラインドマラソンを構成する必須要素である「視覚障がい者の目となり方向を伝えたり、障がい物を避けたりする役割」である伴走という活動が、ブラインドマラソンの練習や大会という具体的な文脈に置かれる時にどのような意味を持つのかを、Aクラブの事例から明らかにし

てきた。

伴走者に期待される役割を初めからまっとうできる晴眼者ランナーはいない。最初はブラインドランナーに導かれながら伴走の技術を学んでいき、それを繰り返していくことで身に付け、自分で実践できるようになっていく。ここには、経験豊富なブラインドランナーから、伴走方法を指導してもらうことで伴走者に「してもらう」という逆転の構図が存在している。この経験は伴走者になるランナーにとって、伴走者→ブラインドランナーという一方的な情報伝達の関係として認識されがちな両者の関係についての認識を相対化するという意味をもつ、伴走者になる上で欠かすことのできない経験およびプロセスとなっていることが明らかとなった。

また、伴走者・ブラインドランナーはともに走行中の恐怖感覚をもっているが、それは異なっていることが明らかとなった。アイマスクランやブラインドランナーを転倒させてしまう経験などを通じて得る伴走者たちの恐怖感覚は、元から危ないことを知っているから危ないと思うのだ、というブラインドランナーD-rさんの指摘に凝縮されていた。アイマスクをして「目をつぶっている（＝目を開ければ見える）」だけの伴走者と、「見えていない」ブラインドランナーとの間にある決定的な感覚の違いはそのままに、伴走者がブラインドランナーを理解するという関係、すなわち、目の前の危険性に関する情報を伝える―受け取るという一方向的な関係ではなく、お互いが目の前の危険性をどう捉えて意味を見出しているかをお互いにとどけあう対等な関係を構築していくことの重要性が示唆された。

そして、伴走者は単に走行時にブラインドランナーを支えるのみならず、ランニング上級者として指導・アドバイスを行うという新たな関係を構築していたことも明らかとなった。この関係は、先述した情報を一方向的に提供する関係とは質的に異なるものである。伴走のみならずランニングを指導してくれる晴眼者が協走することが、視覚障害者がランナーとなれる（ランニングを愛好できる）条件であり、反対に、ランニングの指導まで行うことができるからこそブラインドランナーから信頼を寄せられる伴走者となれるのであり、この新たな関係が構築されることで、両者のそれはさらに深化する。

本研究は、ブラインドマラソンという競技を伴走者の視点から見てきたが、「問題の所在」で述べたように、ランナーの視点からも描き、両者の視点を重ねていくことで初めて全体像を捉えることが可能となると考えている。ブラインドマラソンのような、健常者が競技に参加することではじめて成立する「競技参加型」の障害者スポーツ研究は、スポーツが本来、様々な要素を基盤とし関係をもつことによってはじめて存立可能となるという構図を明らかにすることができる¹¹。その追求は、スポーツの科学的解明のみならず、スポーツの現場でより多くの人たちが楽しみを得る可能性を拡充することにつながるだろう。

注

- ¹ ブランインドランナーおよび伴走者を区別するために、ランナーには「-r」(runnerの頭文字)を、伴走者には「-er」(escort runnerの頭文字)を付した。
- ² クラスの表記は、アルファベットと数字の組み合わせで示される。アルファベットは競技や種目を意味し、数字は1の位が小さいほど障害の程度が重いことを表している。視覚障害のクラスは、ブラインドサッカーがB、陸上のトラック競技がT、フィールド競技がF、水泳の自由形・背泳ぎ・バタフライがS、平泳ぎがSB、個人メドレーがSMという表記となる。各クラスの該当内容は同じになり、例えばブラインドサッカーのB1クラスは陸上のT11や水泳平泳ぎのSB11と同じとなる。この基準を元に、各競技では公正性が担保されて、試合やレースが行われる。例えば、陸上や水泳のように、個人競技の場合は障害のクラス別にレースや試合が行われる。ブラインドサッカーやゴールボールでは、アイマスクやシェードを全選手が使用することで視覚的な条件をそろえる。視覚障害柔道は体重別の階級で競われ、B1とB2の選手が60kg級で対戦することがある。しかし、国際大会ではクラス分けがあり、クラスごとに階級別対戦が組まれることになる。
- ³ 正式にはガイドロープ(テザー)と呼ばれる。公式戦に出場する際には、トラック種目は最大長30cm以下、ロード種目では最大長50cm以下であり、中間部分を固定された2点が10cm以上となるようにしなければならない、などのロープの構造についてのルールや掴める箇所などの使用方法に制限がある(日本パラ陸上競技連盟「ガイドロープ(テザー)のルールについて」、[online](#))。
- ⁴ 本節の記述は、笹川スポーツ財団『地域における障害者スポーツ普及促進事業(障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究)報告書』(平成30年3月)を参考にした。
- ⁵ 内訳は、パラリンピック競技団体登録者4,406人、それ以外の団体登録者65,928人である。
- ⁶ ヤマハ発動機スポーツ振興財団(2019)が、障害者スポーツ競技団体の実態調査を実施しており、団体数や組織構造、他団体との連携状況などは明らかにされているが、スポーツ愛好者が所属可能で、定期的に活動を行なっているクラブ数やその実態等については調査されていない。また、日本ブラインドマラソン協会は、ホームページに全国各地で行われているブラインドマラソン・伴走練習会の情報を掲載しており、2019年9月19日現在、全国19箇所で行われている練習会・ランニングチームの情報が紹介されている(日本ブラインドマラソン協会、[online](#))。加えて、日本ブラインドマラソン協会常務理事を務めている鈴木邦雄氏が運営するインターネットサイト「伴走どっとCom」は、2019年8月15日現在、全国31箇所で行われている練習会・ランニングチームの情報を紹介している(伴走どっとCom, [online](#))。
- ⁷ 本節の記述は、日本ブラインドマラソン協会ホームページおよび伴走どっとCom「伴走ガイド」(2019年9月10日更新)も参考にした。
- ⁸ Aクラブ創立以来、92レースに出場してきたが、A-rさんが参加したのはその内70回である。
- ⁹ 伴走者のA-erさんは、この「過信」を正し、自分の伴走者としての現在を再認識させてくれるのは、一緒にコースを周回している他の伴走者—ブラインドランナーだという。「時々、自分以外の伴走者をみると、自分の伴走のよくないところ、改善点が見えます。他の伴走者の声かけのし方やサポートのし方を見ると反省させられます」(伴走者A-erさん、2019.7.27)。
- ¹⁰ 以下の記述における引用文中の誤字・脱字や絵文字などは、文意を損なわない範囲で筆者が修正して引用した。
- ¹¹ この「競技参加型」障害者スポーツを分析する枠組みを提示するには、既存の障害者スポーツ研究を当該競技に参加する健常者ボランティアに着目して整理し直す必要があるため、この点については稿を改めて議論したいと思う。

参考文献・URL

- 伴走どっとCom, <http://www.banso.com/index.html> (2019.9.23閲覧)
- 江口秀一郎・新卓也, 2004, 「視覚障害者のスポーツとリハビリテーション」, 『臨床スポーツ医学』21(11), 1259-1262.

- 濱田繁雄・内田壽, 2016, 「視覚障害児の運動能力の発達とスポーツ活動への参加意義について—特にグランドソフトボールを視点とした—考察—」, 『大阪芸術大学短期大学部紀要』40, p. 9-18.
- 樋口毅史, 2017, 「視覚障害者柔道」, 『Training Journal』458, p. 34-36.
- 伊藤亜紗, 2015, 『目の見えない人は世界をどう見ているのか』, 光文社新書.
- 伊藤亜紗, 2016, 『目の見えないアスリートの身体論 なぜ視覚なしでプレイできるのか』, 潮新書.
- 伊藤忠一・香田泰子, 1996, 「社会人のスポーツ活動—視覚障害者—」, 『筑波技術短期大学テクノレポート』3, p. 225-228.
- 金子元彦, 2012, 「日本の障害者スポーツ指導者に関する一考察—1964年パラリンピック東京大会前後に着目して—」, 『ライフデザイン学研究』8, p. 63-72.
- 木村敬一, 2016, 「インクルーシブ教育における視覚障害生徒のスポーツ活動を阻害する要因とは何か」, 『教育學雑誌』52, p. 15-28.
- 北徹朗・堀江繁・植田恭史・中澤一成, 2003, 「視覚障害者のスキー指導についての事例研究—大学集中授業における事例報告—」, 『運動とスポーツの科学』9(1), p. 59-64.
- 香田泰子, 2009, 「わが国における視覚障害者のスポーツ活動の現状と課題」, 『障害者スポーツ科学』7(1), p. 3-11.
- 香田泰子, 2014, 「視覚障害者のスポーツにおける指導と支援」, 『バイオメカニズム学会誌』38(2), p. 117-122.
- 香田泰子・天野和彦, 2007, 「社会人視覚障害者におけるスポーツ活動の現状について」, 『筑波技術短期大学テクノレポート』14, p. 219-222.
- 永松義博, 1985, 「視覚障害者の余暇利用に関する研究」, 『造園雑誌』49(1), p. 1-9.
- 長澤由季・入口豊, 2009, 「視覚障害者サッカー (Blind Soccer) の現状と展望(1)」, 『大阪教育大学紀要 第IV部門』57(2), p. 69-82.
- 長澤由季・入口豊・井上功一・中野尊志, 2009, 「視覚障害者サッカー (Blind Soccer) の現状と展望(2)」, 『大阪教育大学 第IV部門』58(1), p. 39-52.
- 日本パラ陸上競技連盟, <https://jaafd.org/> (2019.9.23閲覧)
- 日本ブラインドマラソン協会, <http://jbma.or.jp/> (2019.9.23閲覧)
- 李俊哉, 2008, 「障害者スポーツ参加への条件」, 『臨床スポーツ医学』25(6), p. 631-634.
- 笹川スポーツ財団, 2018, 「地域における障害者スポーツ普及促進事業 (障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究) 報告書」.
- 佐藤郁哉, 1984, 『暴走族のエスノグラフィー モードの叛乱と文化の呪縛』, 新曜社.
- 高戸仁郎, 2013, 「視覚障害者の単独移動支援技術とスポーツ活動」, 『障害者スポーツ科学』11(1), 3-11.
- 寺西真人, 2014, 「視覚障害者に対してのスポーツ指導・支援に感じること—ブラインドスポーツの指導方法」, 『OTジャーナル』48(10), p. 1028-1031.
- 渡辺文治, 2012, 「視覚障害者のリハビリテーションとレクリエーション・スポーツ」, 『福祉介護TECHNOプラス』, p. 49-51.
- ヤマハ発動機スポーツ振興財団, 2019, 「障害者スポーツを取巻く社会的環境に関する調査研究—パラリンピアン・競技団体・大学・地域現場に着目して—」.
- 山内賢, 2002, 「スポーツにおけるバリアフリーの問題点—(その1) 視覚障害者に対するスキー指導の体験報告—」, 『慶應義塾大学体育研究所』41(1), p. 47-56.