

## 1 伴走ガイド

バンバンホームページの「伴走ガイド方法」や  
「伴走（指導）虎の巻」（会員作成）」を使用して伴走指導してください  
([https://banbanclub.org/guide/guide\\_i.html](https://banbanclub.org/guide/guide_i.html))

## 2 アイマスク体験ガイド（ベース資料：おばQ作成）

### < 1 体験者がアイマスクをしたら >

- ① 何故アイマスク体験をするのか アイマスクランの目的説明を行ってください
  - ・ 伴走者と の信頼関係を確認してもらうこと
  - ・ 「怖いですが、いま、あなたは私のことを信頼して歩きますよね」
  - ・ 人間五感のうち一つを失うと 他器官がよくなること。「鳥の声や周辺の騒音がよりうるさく感じられますね」
  - ・ 「周りの人の足音、犬の鳴き声、子供の声」がよく聞こえます
  - ・ バラ園付近では、臭覚が敏感になります（記：代々木公園の場合）
  - ・ 視覚障害者は足（足の裏）でものをみると言われています
  - ・ 上り坂、下り坂、グレイチング（側溝の網板）、マンホール、路面の変化を体感してもらう ・ 皮膚感覚が向上します 日向、木陰、風等 を感じてもらう
- ② 状況説明をより明確するように 説明してください
  - ・ 段差がありますはダメ
  - ・ 上りの 段差、下りの 段差、（段差は、必ず、正面から上がる、斜めから上らない）
  - ・ 上る場合でも下る場合でも、伴走者が先
- ③ 責任感（よそ見はダメ、集中が大切）
  - ・ わざと目隠し体験者を植え込みにぶつけます（記：もちろんゆっくりと怪我をしない程度に） これで、恐怖感を味わってもらいます
- ④ 恐怖と不安の体験
  - ・ 「ちょっとトイレに行くからと言って、30秒から1分位の間、アイマスクをしたままで放置します
  - ・ 1回目はそのまま放置、2回目は何かにつかまらせて放置 安心感を体験してもらう（記：体験者は不安感を払しょくするため体操を始めるはずです）

### < 2 【アイマスクをしたラン体験】 >

- ① 伴走ロープの手の位置を体験者に合わせる
- ② ロープを長めにして、100メートル程度、ウォーキング開始
- ③ 少し慣れてきたら、ロープを短めにして、ジョグ開始
- ④ ロープの張りを、いろいろ変えて、ジョグ継続（緩める、強く張る、快適な張りを体験）
- ⑤ ロープの長さ（握りの間隔）を、いろいろ変えて、ジョグ継続（手の甲が離れている、触れるくらい、距離感を認識させる）
- ⑥ 腕、肘をわずかに接触させて、ジョグ継続（スピード対応）
- ⑦ ロープを持つ手を変えて、ラン継続（右伴走、左伴走 二通りの伴走方法の習得）
- ⑧ 左右のコーナーの曲がり方 内側は加減速、外側は加減速（自動車の内輪差、外輪差）
- ⑨ 伴走にテクニックはいらない
  - ・ 伴走は数をこなせばうまくなります。まずは慣れることです
  - ・ 伴走のテクニックが必要になってくるのは大会での伴走（スタート混雑、エイドでの危険回避）
- ⑩ 楽しく走ること
  - ・ 「伴走していると42キロ、あっという間」 苦しい時でもお互に励ましあえる
  - ・ 「いま、イケメンが抜いてった、どうする追いかける？」など会話を楽しみながらの伴走 ・ 景色も説明 人間は80%の情報は目から入ります。それを補うのも伴走者の役割

以上