

2014年2月6日～11日（公開実施期間）

「雪で創るバリアフリー公園」

制作・公開実施 報告書



カムイ大雪バリアフリー推進協議会



特定非営利活動法人 カムイ大雪バリアフリー研究所
〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正 315-2
Tel 0166-38-8200 ・ Fax 0166-38-8211

「バリアフリー公園」制作の背景

本格的な高れい社会においてバリアフリー化された生活環境は国民生活に共通不可欠な社会基盤であり、地域一体の着実な取り組みが求められています。

平成12年に「高れい者、身体障がい者等の公共交通機関を利用した移動の円滑化の促進に関する法律（交通バリアフリー法）」が制定され、建築物、公共交通機関及び公共施設のバリアフリー化が進められ、高れい者、障がい者等の自立した日常生活、社会生活の確保を目指し都市公園におけるバリアフリー化をより推進することとなりました。

そこで私たちはこの2月の「あさひかわ雪あかり2014」で、「障がい当事者が一緒に考え、使い心地を試す公園づくり」の機会を得て、高れい者や小さな子ども、障がい者等の日常生活におけるコミュニケーションづくりに役立てることを目的に「雪で創るバリアフリー公園」を制作し、その効果を検証しました。

「バリアフリー公園」の基本コンセプト

「雪で創るみんなのバリアフリー公園」

日常の、高れい者や障がい者や地域住民と一緒に支え合う体制づくりの場として

みんなにやさしい雪の中のバリアフリー公園をつくる！

高れい者・障がい者に限らず、小さなお子さんをはじめ、誰もが楽しく集えるような旭川を目指して。

障がいの有無に関係なく幼児から高れい者まで一緒に集い、楽しく遊べる児童公園を想定し、容易に

やり直しの効く雪を活用することで、障がい当事者がリードして考え試しながら、

PDCA(計画→実行→検証→改善)を何度も繰り返し制作しました。



「バリアフリー公園」制作の考え方

「日常の集いやすい場としてどうつくる」

雪のバリアフリー公園づくりにあたって、普段行きづらい高台などの避難場所を、年齢や障がいに関係なく誰もが一緒に楽しみ集まれるバリアフリー公園にして新しい地域のコミュニケーションの場と改変することにします。

また、普段の暮らしの場から避難場所までの経路に存在する段差や階段、こう配が急な坂道など、障がい者や高れい者にとって少しバリアなアスレチックコースとして「雪で手づくり」し、その使い心地を試してみました。

2014年2月6日から開催された「あさひかわ雪あかり2014」会場内で雪を利活用した

「雪で創るバリアフリー公園」を公開し、会場である旭川市市民活動交流センター「CoCoDe」に集まる子供から大人までたくさんの方が一緒に楽しみながら日常の暮らしの中のバリアの確認とバリアフリーを取り組むやさしさの工夫を体感してもらいました。



「バリアフリー公園」全体レイアウト図



「バリアフリー公園」やさしい滑り台

車いすユーザーや子供が、這って登れるよう通常よりも踏面を広く、階段を緩やかにしたやさしい滑り台です。緩やかな滑り台なので、腕力の強い人は車いすでも登れます。



「バリアフリー公園」 3%・6%坂道勾配体験

勾配3%スロープと勾配6%スロープを作りました。

歩ける方は普段何気ない勾配ですが、参考書などで時々見かける出入り口のスロープ勾配8%とはどれくらいの勾配か実体験できます。自分が登れる勾配を知らない車いすユーザーにもお役立ちですね。



「バリアフリー公園」みんなで集うテーブル&ベンチ

車いすもベビーカーもみんな一緒に・・・。

車いすやベビーカーがそのまま入れるスペースをとり、みんなで一緒にくつろげるテーブルとベンチです。



「バリアフリー公園」ストレッチステップ

片足を台に載せて太ももストレッチや足首ストレッチ、楽しみながらストレッチができます。
バリアフリー遊具すべてがそのままストレッチに仕様できるよう工夫をしています。



「バリアフリー公園」高さいろいろベンチ

高さがいろいろなベンチ。

子どもや大人、身長の違いでも身長に合わせて座る場所を選べるベンチです。

自分の立ちやすい高さ、座りやすい高さ、幼児や高れいの方にもやさしいベンチです。



「バリアフリー公園」の活用は「逃げバリ」の実践

生活に身近な公園は「コミュニケーションの場」の他に、「防災避難場所」としての役割があります。そこで「防災避難場所」とその「避難経路」を地域一体で日々の生活の中に取り入れることは、いざと言う時にとても重要な意味を持ちます。

そこで避難経路へ向かうまでと避難場所でのコミュニケーションが「逃げるバリアフリー」の実践を日常化できるという大きな意味を持ちます。

ここでは日常生活での健康維持、逃げる時の為の体力づくり、そして災害時の避難ルートの認識から日常的に取り入れやすい「ポールストレッチング&ノルディックウォーキング」を提唱いたします。

ノルディックウォーキングとは2本のポールを持って歩くエクササイズで、始まりは、1997年フィンランドでクロスカントリーの選手が夏の間体力維持・強化トレーニングとして、行っていた「スキーウォーク」でした。誰でも簡単に覚えられ、5分～10分で運動効果を感じられると現在急速に認知度が上がってお年よりの方でも心配なく、安全にでき、自然な動きが基本なので取り組み易い安全なスポーツといえます。

ノルディックウォーキングの効果・特徴としては、全身運動ということもあり、カロリー消化率が良く、心臓血管に対する負担が少なく、腰痛や肩凝り帽子や解消効果・ダイエット効果があります。

「ポールストレッチング&ノルディックウォーキング」で「逃げバリ」の実践

ポールストレッチング&ノルディックウォーキングで「歩ける体力づくり」のお手伝い。いつまでも自分の足で元気に歩いてもらえる様、「生涯自律歩行」を実現するためのサポート。

歩ける体力づくりから始められるポールストレッチング

【室内歩き】

- 病気や障がいなどで自律歩行が困難な人
- 杖や手押しカートなどの補助具が必要な人



【庭先歩き】

- 自律歩行は出来ても長時間歩くのが苦手な人
- 転ぶのが心配など外歩きに不安がある人

【ご近所歩き】

- 庭先歩きが楽に出来るようになったら、外に出てお喋りしながらウォーキング



【元気にチャレンジ！全身ストレッチングで楽しくウォーキング】



●これが出来るようになったら自信を持って！
歩き出す準備は万全です！！

(1) ポールをつま先近くに突き、(2) 上体を前に倒した姿勢から、(3) 胸を飛行機の翼のように水平に開きます。(4) 胸を開ききった状態で頭をさらに下げ、(5) 足を踏きながら腰を後方へ回します。(6) 膝を曲げないようにしながら頭を持ち上げて、直立の姿勢に戻ります

【台を使った楽々ストレッチングは公園の遊具も活用！】



●片足を台に乗せることで体重の負荷が軽くなり
楽にストレッチングが出来ます。

←一定首伸ばし

つま先が床に着くように前に倒していき、その姿勢で20秒、両足行います。

自分の身体の状態に合った高さの台を使いましょう。
※階段の1段目、2段目の高さを想定してください。

←ふくらはぎ伸ばし

つま先を上に向けた状態で加重をかけていき、その姿勢で20秒、両足行います。

(NPO 法人 日本ノルディックウォーキング学校・パンフレットより)

雪の「バリアフリー公園」の媒体報道

「バリアフリー公園」が各メディアに記事掲載されました。

<p>雪のバリアフリー公園が登場 あさひかわ雪あかり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●あさひかわ新聞／2014年2月18日掲載 ●北海道新聞／2014年2月21日掲載 (マイタウン旭川) ●メディア旭川／3月号掲載 	<p>メディアあさひかわ 3月号 37ページ</p> <p>Eye 2014</p>
<p>13 旭川</p> <p>2014年(平成26年)2月21日(金曜日) 北海道新聞(夕刊)</p> <h2>旭川にバリアフリー公園できた 誰でも楽しく雪遊び</h2> <p>障がい者や高齢者が楽しめる「雪遊び」の場が、旭川市のカムイ大雪バリアフリーセンターにできた。誰でも楽しく雪遊びができる。障がい者や高齢者が楽しめる。旭川市のカムイ大雪バリアフリーセンターにできた。誰でも楽しく雪遊びができる。</p>	<p>障がい者や高齢者が楽しめる「雪遊び」の場が、旭川市のカムイ大雪バリアフリーセンターにできた。誰でも楽しく雪遊びができる。障がい者や高齢者が楽しめる。旭川市のカムイ大雪バリアフリーセンターにできた。誰でも楽しく雪遊びができる。</p>	<h2>「あさひかわ雪あかり」にぎわう 「バリアフリー公園」も新登場</h2> <p>旭川市のカムイ大雪バリアフリーセンターに、雪あかりのイベントが催された。障がい者や高齢者が楽しめる「雪遊び」の場も新登場した。</p>

今後の「バリアフリー公園」の役割と課題

バリアフリー公園を制作してみて、沢山の方々の利用検証から、そこには様々なコミュニケーションの空間が生まれ、健康増進、自然とのふれあい、観光、地域間交流等の多様なニーズを発見できたことと、災害時に有効な避難場所、避難路となる等、私たちの生活に欠かせない多様な機能を有する根幹的な施設であると改めて感じることができました。

そのため、高れい者、障がい者等を含む全ての人々にとって利用しやすい公園の施設整備、管理運営を検討することが大変重要であると共にバリアフリー公園の役割と課題を再認識する事となりました。



「雪のバリアフリー公園」

制作・公開実施 報告書

2014年2月6日～11日（公開実施期間）

カムイ大雪バリアフリー推進協議会

協力

アサヒ工営 株式会社

株式会社 只石組

シスコン・カムイ 株式会社

旭川障がい者文化スポーツ振興支援会

道北地区障害者スポーツ指導者協議会



企画・運営

特定非営利活動法人

カムイ大雪バリアフリー研究所

〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正315-2

Tel 0166-38-8200 ・ Fax 0166-38-8211