

2014年2月6日～11日(公開実施期間)

# 「雪のバリアフリー公園」

制作・公開実施 報告書



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

---

本格的高齢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不可欠の重要な共通社会基盤であり、着実な取組が必要であることから、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推進されてきており、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一層推進することとなりました。

そこで今回、私どもは「障がいをもつ当事者が考えるバリアフリー公園」の制作と公園利用体験の機会をつくり、高れい者や小さな子ども、障がい者等の日常生活及び社会生活におけるバリアの確認と利用上の利便性や安全性の向上を図ることを目的に「バリアフリー公園」制作の実施を致しました。

## 「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」

みんなにやさしい雪の中のバリアフリー公園をつくる！

しょうがい者・こわい者に限らず

小さなお子さんをはじめ

誰もが楽しく過ごせるような旭川を目指して。

障がいの有無に関係なく一緒に遊ぶことができる児童公園を想定し、障がい当事者がリードして考え、容易にやり直しの効く雪を利活用。PDCA（計画→実行→検証→改善）を繰り返しながら制作。





## 「バリアフリー公園」制作の考え方と実施

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します。

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のバリアフリー公園もストレッチ遊具もを「雪で手づくり」し、利活用してみました。

2014年2月6日から開催の「あさひかわ雪あかり 2014」会場内で雪を利活用した「雪でつくるバリアフリー公園」の制作と発表を行ないました。雪あかり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込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、階段を緩やかにしました。

緩やかなので、逆側から車いすでも登れます。

やさしい滑り台です。



## 「バリアフリー公園」3%・6%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く歩いている勾配、スロープを設置するとき、基本8%以内とあるが、8%とはどれくらいの勾配か、わからない方も多い。車いすユーザー自身も、自分が登れる勾配を知らない事から体験できるスロープを作りました。





## 「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空けみんなで一緒にくつろげる、雪の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ングができます。  
バリアフリー遊具すべてがストレッチに使用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、身長が違う人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、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

---

生活に身近な公園の役割として「コミュニケーションの場」の役割の他に、避難場所としての役割がありますが、ここで避難場所への経路を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うまでと避難場所での相互の利活用が「逃げるバリアフリー」の実践を日常化することが出来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、そして災害時の非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」を提唱致します。

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の体力維持・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、腰痛や肩凝り防止や解消効果・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」を実現する為のサポート。

### 歩ける体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

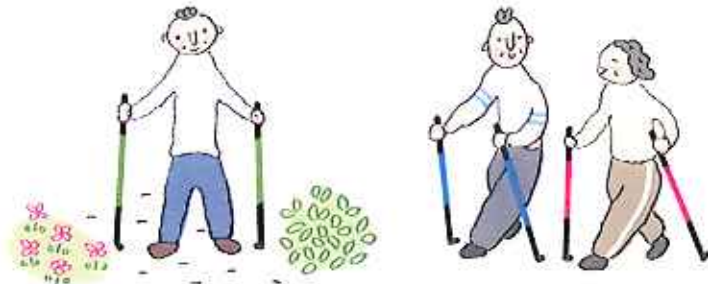


#### 【庭先歩き】

- 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

#### 【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) 腕を飛行機の翼のように水平に伸ばします。(4) 腕を開ききった状態で踵をさらに下げ、(5) 腕を握きながら腕を後方へ回します。(6) 利を曲げないようにしながら踵を持ち上げて、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。

#### →足首伸ばし

つま先が床に届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段目の高さも想定してください。

#### →ふくらはぎ伸ばし


つま先を上に向けた状態で踵を付けていき、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。

あさひかわ新聞 2014年(平成26年)2月18日



- 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

メディアあさひかわ 3月号 37ページ



「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

旭川市の「あさひかわ雪あかり」が、今年も大盛況で、市民の憩いの場となっている。また、今年新たに登場した「バリアフリー公園」も、市民の憩いの場となっている。

13 旭川新聞 2014年(平成26年)2月21日(金曜日) 旭川新聞

## 旭川にバリアフリー公園できた 誰でも楽しく雪遊び



障害者に依存情報を提供している旭川市のファミリー大器バリアフリーセンターは、旭川市福祉活動交流センター・ツツ子にバリアフリー公園を造成し、高齢者や障害者が雪遊びを楽しんだ。

障害者の自立を促すため、旭川市は、旭川市福祉活動交流センター・ツツ子に、バリアフリー公園を造成し、高齢者や障害者が雪遊びを楽しんだ。



## 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、沢山の人の利用から、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、地域間交流等の沢山の人の多様なニーズを発見とともに、災害時には避難地・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事が出来ました。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)

### 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