



はつらと

第 22 号 2011 年 4 月発行

もくじ

ランナーズ賞受賞:

大会レポート:

- 東京夢舞いマラソン
- タートルマラソン
- ニューヨークシティマラソン
- 青島太平洋マラソン

練習会から:

- おひさしぶり！群馬のはまこうです
- 伴走者求む！
- エイドから
- 青空忘年会

アップデート:

- ホームページが新しくなりました
- 新しいピブスができました
- まっち、キギスにいきます
- 新入会員/退会
- 計報



第 23 回 ランナーズ賞

12 月に開催された授賞式典の様子

写真左から 大島さん、栗川さん、宮内さん、山口さん、高澤さん、浅井えり子さん(ゲスト)、堀さん、袴田さん、高木さん、加藤さんご夫妻、中島さん

アキレス、ランナーズ賞受賞～ 祝！発足 15 年

アキレストラッククラブが日本で産声をあげてちょうど 15 年の 2010 年、ランニング専門誌「ランナーズ」編集部からうれしいお知らせが届きました。

市民ランニング界に広く貢献する個人や団体に贈られる「ランナーズ賞」の第 23 回受賞団体として、アキレストラッククラブが選ばれたのです。

12 月 1 日に受賞式があり、歴代代表をはじめ、アキレスから約 10 名が式典に参加しました。

年明けて、2 月 11 日には港区のレストラン 銀座アスター ベルシーヌ竹芝にて、祝賀会を開催、100 名を超える会員、オールビーズ(ランナーズ)、スタンダードチャータード銀行をはじめ、アキレスを支えてくださる関係企業、団体からのお客様をお迎えして賑やかに喜びをわかちあいました。

歴代代表をはじめ、懐かしい顔もありました。遠くは九州から、ご自身も個人でこの賞を受賞された柳川春巳(やながわ はるみ)さんも駆けつけてくださいました。



記念品の盾

以下、受賞を受けての栗川代表のコメント
「障がいの有無、種別、程度に関わらず、走りたい、歩きたいという気持ちさえある人なら、どなたでも参加できるバリアフリーのランニングクラブとしての、長年の活動が認められたものです。

会員の中には、パラリンピックで優勝する視覚障がいランナーもいれば、15時間かけて、ニューヨークシティマラソン(NYCM)を完歩した、脳性まひの男性もいました。また、視覚障がいに加え、下肢障がいも発症し、それでもハンドサイクル(手こぎの車イス)を使って、フルマラソンを完走した重複障がいの女性もいたり、これまで十数回、70才を過ぎても、ライフワークとして、NYCMに毎年参加し続けている視覚障がいのスーパーランナーもいます。

みんな、アキレスに参加して、どんどん気持ち前向きになっていきました。

今回、このようなすばらしい賞を受賞することができたことを、会員全員の喜びとし、これからも私達アキレスは、このようにチャレンジしようとするすべてのランナーを心から応援する活動を続けていきたいと思えます。

2010 年 11 月 29 日
アキレストラッククラブ日本支部代表

栗川正之



夢舞いマラソン完走記 豊田健右(とよだ けんすけ)

僕は今年の10月10日、生まれて初めてお父さんと一緒にフルマラソンを走りました。

最初は、走るのが嫌になったら電車に乗ったりして、東京の下町を色々見物して、美味しいものを食べるつもりだったんだけど、走り出してしばらくしたら、お父さんの顔つきが変わって、「最後まで走るぞ！」と言われたのでビックリしました。

コースはいつも走っている代々木公園や石神井川沿いの道と違い、車は走っているし、信号は守らなければいけないし、たくさん人が歩いている狭い歩道を走るし、とても大変でした。スタートして、しばらくはいつも声をかけてくれる、ケンジイやみやちゃんが励ましてくれたけど、途中からは知っている人は誰もいなくなりました。でも、周りの人やレースに出ている全然知らない人達が、僕のビブスを見て「ケンケン」頑張れと声をかけてくれました。とても嬉しかったです。お父さんは、コンビニや自動販売機でスポーツドリンクやお茶を買って、水分補給をしてくれました。途中で自転車に乗ったシブジャガさんが「飯食ったか？」と心配をしてくれました。途中のエイドステーションでも、とにかく水分を取ることはちゃんとやっていました。走っている人達は、景色を見ながら、楽しそうでした。一番はやっぱスカイツリーでした。僕もお父さんと並んで、スカイツリーをバックに写真を撮ってもらいました。スカイツリーを過ぎてからは、足が痛くなったりして途中で止めようと思ったけど、お父さんも一生懸命だったし、止められなかったです。

夢舞いマラソンについて:
交通規則を守って、42.195キロ
歩道を走歩行するマラソン大会

第11回のコースは、国立競技場を
スタートし、六本木、銀座、月島、
隅田川、両国、東京スカイツリー、
など観光名所を通過して国立競技場で
フィニッシュ。

アキレスからは約30名が参加しました。

秋葉原のコンビニで、栄養補給用のゼリーを二つ食べました。マラソンを走っていて唯一食べたものでした。神宮外苑のいちよう並木を過ぎ、ゴールの国立競技場の入り口でジェフさんがビックリしていました。お父さんが「ちゃんと帰ってきたよ！」と、とても嬉しそうな顔で言ってました。国立競技場のトラックに入ると、おなじみのシブジャガさんやアキレスやバンバンでいつもお世話になっている人達が応援してくれました。

お父さんと二人でゴールすると、みんなが「凄いね！よくやったね！ケンケン！」と褒めてもらいました。少しだけ良い気分でした。また、機会があれば走ってもいいかなと思っています。でも、お父さんの伴走はもういいかな！？何も食べさせてくれないし、足が痛いって言っても、何も言わないで走らせるから・・・。



スタート前のケンケン(中央右)とゴンズウ(中央左)親子
国立競技場トラックにて



選手宣誓



手話で選手宣誓をする
藤崎義彦さん

土曜日のバンバンクラブのメンバーで、アキレスへは2010年7月に入会されたヨシちゃんこと藤崎義彦（ふじさき よしひこ）さんが、盲ろう者のランナーとして初めて選手宣誓を行いました。

ステージ上で手話で話し、向かい合った手話通訳者がマイクを通して紹介するというスタイルでした。

拍手の音が聞こえないヨシちゃんからのリクエストで、頭の上で手をひらひらとふる手話の拍手をみんなで返し、土手の上から見ている人たちもひらひらと拍手。全員参加型の印象深い選手宣誓となりました。

初レース、初伴走

阿部亜弥(あべ あや)

アキレスとの出会いは、エイドのお手伝いからスタートしました。

そもそも、スポーツは見たり、応援するだけの人生を送ってきた私が、なんで走っているのかは、世界の七不思議としか言いようがありません。

エイドから伴歩をさせて頂くようになり、お喋りをしながら歩く楽しさを知りました。たくさんの皆さんとの出会いの中で刺激を受け、出来ない、やれないと思っていた『走ること』がいつの間にか苦ではなくなっていることは自分でも驚きでした。

そんな頃に軽い気持ちで伴走を引き受けたタートルマラソン。

まさか21kmのハーフだなんて思いもよらず、私以上に回りの方々がびっくりされたことでしょう。

身の丈知らずの恐れ知らず…今更、引き返すこともできず、経験したことのない猛暑の中で、手取り足取りご指導頂きながら、仲間の皆さんから応援し、支えて頂きながら、当日を迎えました。

初めてのレース会場に緊張しながらも、サブ伴走付きのVIP待遇でアーリースタート。なんとか折り返し地点も過ぎてから、一般ランナーの行列に遭遇。既に快速ランナー達に、どんどん抜かれてはいたものの、改めてアーリーでよかったと胸を撫で下ろしていました。ゴールのアーチが見えてきたものの、距離は縮まず、しんこさんに前から言われてた『後0kmではな

く、もう△kmきたよと伝えて』と言う会話も交わせないまま、ひたすら前に進みました。

ゴール近くで応援の方々が見えた時には、言いようのない感動に包まれ、後はもう、嬉し涙がいっぱい流れ出し、こんな世界があったんだと感激するばかり。

自分の身体を動かして、汗をかき、誰かと一緒に頑張る得るものの素晴らしさを知ることが出来ました。自分自身が積み重ねてきたことが『21km完走』と言う現実になり、出来ないと思っていたことが、出来た時の感動。そこに辿り着くまでの努力の積み重ねこそが、裏切らない現実につながることを、走ることを通じて実感することが出来ました。そして、たくさんの仲間から頂いたメールは、一生の宝物です。

アキレスを通して、走ることを知り、伴走をさせて頂きながら、たくさんの方々と出会い、自分自身の世界が広がりました。

まだランナーとしても、伴走者としても、未熟な私ですが、これからも努力を重ね、仲間の皆さんの中で自分磨き続けて行きます。

努力は必ず報われることがわかったので、これからもよろしく願います。



初めてのハーフマラソンを
走り終えた長澤伸子さん(左・しんこ
さん)と、初レース伴走を終えて感激
の阿部亜弥さん(右)



会場から

タートルマラソン会場で、選手、伴走者のみなさんの声をもらいました。

ハーフを走る畑 千尋（はた ちひろ）さん
「精一杯 がんばりまーす。」

初めてのレースを控えた渡辺 育子（わたなべ いくこ）さん
「ドキドキです。緊張してます。」

10キロを走る吉村賢治（よしむら けんじ）くんには、今日の目標を聞きました。
「速く走る！」（さらに予想タイムを聞くと）「53分で走ります」

走り終えた渡辺一興（わたなべ かずおき）さん
「なべっちです。今日はハーフを走りました。気持ちよく走れ、ニューヨークにむけていい結果を残すことができました。ニューヨークでペアを組むイクゾーさんと、走りやすいですし、頼もしいし、ニューヨークは初マラソンですが、いけるんじゃないかな、という手ごたえをつかみました。」

初レース、初ハーフで涙のゴールの足利幸子（あしかが さちこ）さん
「感動です、感動。彼女（伴走者、山崎さん）は、すごく明るいから、ほんとに楽しかった。うれしかった。」伴走者「ちょっと速すぎちゃった。公判が一番速かった。最後5キロにかけて。10キロのランナーとくつついちゃって、走れないの。途中。10キロランナーとくつつくとは思わなかった。ちょっと速すぎました。でもよかった。」

初伴走の實方（さねかた）キアロくん
「ビッグワンの伴走をしました。楽しかったです。練習のときとは違います。すぐには疲れな。もっとやる気がでて、楽しい。またやってみたいと思いました。」

キアロくんとベストコンビをみせてくれたビッグワンこと平山貴朗（ひらやま たかお）さん
「キアロくんと、歩道だよ、とかなんか飲む？とか、会話して、楽しかった。汗がべちょべちょになって、顔が真っ赤になったけど、走ることができました。これから銭湯いくのが楽しみ。」

はるばる宮崎から上京、タートルは2回目という原田真一（はらだ しんいち）さん
「原田です。暑かったけど、まあまあいい、前半はいいペースでいったけど、急激な堤防を登るところがあったんだけど、坂が急すぎて伴走者に押しってもらって登ったら、道がガタガタでペースを乱されて、後半は本当にたいへんでした。」

見事、目標を達成した吉村瞳（よしむら ひとみ）さん
「10キロ走りました。すごい暑い中だったんですけど、1時間切ることができました。すごいうれしかったです。感動しました。」

初ハーフのちゅんちゅんこと木村健二（きむら けんじ）さん
「1時間50分だったと思います。残り3キロでスローダウンしまして、一部不完全燃焼だったんですけど、伴走はいけるという自信ができました。」

四街道から走って応援にかけつけた宮内和江（みやうち かずえ）さん
「楽しかった。今ね、アやっちとしんこさん、ゴンゾウが先導して入ってきたのを見て、あと100mくらいのところでアやっち、もう泣いてたしね。初めての伴走を完走したってすごく感激でしょ。今日しかないし。応援は楽しい。私は応援大好き。走ってる人から力をもらう。」



初レース(10キロ)の渡辺育子さんと伴走者のたかやん



初レース（ハーフ）の足利幸子さんと伴走者の山崎さん（バンバンクラブ）



宮崎からの参加、車椅子でハーフを力走された原田真一さん(伴走者は中島建児さん)



輝きの26マイル New York City Marathon. 長澤伸子(ながさわ のぶこ)



スタート前の「チームしんこ」

ニューヨークの日射しと溢れる
声援を浴びながら走ります美しいニューヨークの夕陽を背に
完走メダルを首にかけた「チーム
しんこ」の4人

何もかもが初めてだった。2010年11月7日は、とても美しい青空、空気も、雨が降ったおかげですがすがしい。まだ朝陽も上らない前からみんなと移動のバスまで歩いた。

スタート地点に到着の頃になると、眩しいほどの太陽がキラキラと迎えてくれた。アキレスのみなさんが大きなテントの中で、いまかいまかとスタートを待っていた。トップアスリートや、アーリースタートの後は、いよいよ私も走るのだ。痛めたところはだいじょうぶか、お腹は痛くならないか、最後まで走れるのかと心配はつきない。でも伴走者の、リョウさん、チッピーさん、ジョイナーさんの力を借りてがんばろうと、気持ちを固めた。

周りにはたくさんのランナーが、いたはずなのにいつのまにか誰もいなくなってしまう。最初の橋では、のんびりと汚れない空気の中気分よく走りだした。どこまでも、続くブルースカイ、そして様々な、国から思い思いのカッコウでゴールに向け走っている様子は、何だか幸せな気持ちになった。沿道にはたくさんの、人々が誰彼かまわず応援してくれた。特にアキレスのメンバーを見ると“go achilles”と声援してくれた。思わず涙が出そうになる。不思議なことに、走ることには、疲れを感じない。それどころか、今ここにいることが不思議でたまらない。自分の意思とは違う何かが、私の走りを助けてくれているとさえ思った。

途中、時間を気にすることもなく、伴走者の適切なアドバイスに従い走り続けた。35キロまで行けば、少しは安心できるという言葉、でもここからががんばりだとも言われた。岡田さんや、なべっちに会ったのもうれしかった。いくつかの橋を渡り、いくつもの街を走り抜けた。

セントラルパークに近づいた頃、もしかしたら、7時間を切れるかもしれないよ、と言われた。最後が近づいたことを知った。太陽はすっかり夕陽に変わり寒さも感じるようになっていた。公園内では相変わらず、応援してくれる。警官でさえ応援してくれる。私のそばに走り寄って、がんばれと言ってくれた。最後まで力を出すぞという気持ちになった。

「ゴールが見えてきたよ」その言葉はうれしいと同時に、こんなタートルランに付き合ってくれてありがとうという思いになった。最後は4人で手をつなぎ並んでゴールできた。まるで夢の中の出来事のようなだった。30キロ以上、走ったことがなかった。私がゴールを切れたのも、伴走者の3人と、遅くまで寒い中、沿道で応援してくれたおかげだと、今でも信じている。この思い出は確実に生きる力に変わった。



青島太平洋マラソンに参加して

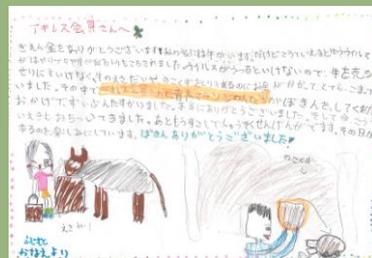
影沢哲二(かげさわ てつじ)



スタート前の選手、伴走者のみなさん。ジャケットを羽織る人が多い中、なべっちは半袖です。



今年もカヌー体験写真は、茂呂(もろ)さんと粕谷(かすや)さん



「ごえんきんありがとう」宮崎の小学生から届いたイラスト入りの御礼状

皆さん、たいちょう(影澤)です。

昨年12月12日、開催された、「青島太平洋マラソン」に参加しました。毎年アキレスのメンバーが参加し、地元の人たちが歓迎してくれるので、是非、参加するようにと勧められていました。宮崎には何度か行ったことがあり、とても良い雰囲気だったので、是非参加すると決めていました。

ところが、「口蹄疫」で県内が大変なことになっているという報道が毎日のようにニュースで流れ、いったい大会はどうなるのだろう、運動会などの行事も中止だという話も聴いていたので、大会どころではないのでは? でも、12月までにはなんとか解決し、開催されることで、県民が少しでも元気になればと思いながら、数ヶ月過ごしました。何度もインターネットで公式ページを確認し、開催が決定したことを知り、申し込みました。

大会には、総勢18名のアキレスツアーで参加。せっかく行くのだから、ゆっくり観光ラン?のつもりで申告タイムを4時間で申し込みました。伴走者は、事務局に依頼することにしました。

今回の伴走者は、小田さんと、岩佐さん。大会前に電話で話し、前日打ち合わせをすることにしました。2名ともフルマラソンのベストタイムは2時間35分くらいとのこと。これは大変。観光どころではない!と思いながら、前日宮崎に向かいました。

空港に到着すると、3日間(私は、残念ながら、2日間でしたが)サポートしてくれる地元の人たちの歓迎。口蹄疫の被害に遭われた農家の家族の作文の朗読がありました。遊びにも行けない、牛などを売ることができず、収入がなくなったとき、アキレスメンバーの義援金が本当に助かったという内容の作文。うまく書けないけれど、本当に感動しました。なんとか口蹄疫がおさまり、無事に大会が開催できたこと、まだまだ大変だとは思いますが、みんな元気に迎えてくれたことが本当に嬉しく思った一時でした。

空港からは、バス移動。地元の人が、案内してくれました。のんびり青島観光。翌日走るなんて考えられないようなリラックスした時間を過ごしました。

大会当日、障害者専用のテントが用意され、びっくり。外が寒いのに、ストーブがあり、こんなにまでしなくても・・・. . .と思えるような待遇。

前半伴走してくれる、小田さんと待ち合わせ、軽く足合わせ。その後、スタート地点に並びました。

申告タイム順に並ぶので、かなり後ろの方からのスタート。スタートラインを超えるまでに、3分くらいかかりました。最初は、なかなか前に進めなかったり、とても速い伴走者だったので、足が合わなかったりで、たいへんでしたが、走っていると、そんなことが気にならなくなりました。コースは、観光地を回るように設定されているらしく、何度も折り返すコース。沿道では、地元の高中生や住民などの暖かい応援で、とても元気よく走りました。

前日の小田さんとの打ち合わせで、なるべく最初から最後まで同じペースで走ろうと決めていたので、スピードを上げ過ぎないように、キロ5分前後のペースを保ちながら走ることにしました。

30キロ過ぎからは、岩佐さんに伴走者が変わり、走ったのですが、一緒に走った事は、ありません。でもなんとかなるもの。最後まで同じペースでゴールすることができました。

3時間33分2秒(ネットタイムは、3時間30分5秒)、予定より早くゴールでしたが、楽しく走ることができました。小田さん、岩佐さん、ありがとうございました。多くの沿道の応援、元気ができました。

マラソンの後は、カヌー体験。初めての体験だったので、なかなか前に進むことができなかったのですが、一緒に乗ってくれた方が、とても慣れていたので、マラソンの疲れを忘れるほどの楽しい一時でした。

最後になりましたが、ツアーのとりまとめをしてくれたはっしーさん、一緒に参加された方、地元宮崎の皆さん、楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。今後も参加したいと思います。そのときは、休みを取り、翌日もゆっくりできるようにスケジュールを調整して参加したいと思いますので、皆さん、よろしく願います。



お久しぶりです、群馬のはまこうです



アキレスの練習会には、毎回参加の常連さんも、数か月ぶり、数年ぶりにひよっこりの方もいらっしゃいます。今回は10月24日の練習会にひよっこり参加の、はまこうこと浜田幸一（はまだ こういち）さんの声を聞いてみましょう。

「みなさん、こんにちは。群馬のはまこうです！何と今日は、私の誕生日だったんですが、群馬で誰も相手にしてくれる人がいないので、代々木に来れば歓迎してくれるかなあと思って、久しぶりに来てみました。」

伴走者、求む！

毎回にぎやかに行われている練習会ですが、伴走者不足が慢性化し、ダブル伴走が複数組発生することも珍しくありません。安全で充実した練習のためにも、ちょっと足が遠のいてるなーという伴走者のみなさん、ぜひ練習会にお越しください。また、お友達、お知り合いで伴走に興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。走るのは無理だけど歩くだけなら、という方も大歓迎です。

群馬でランモードという会をやってらっしゃるんですね？

「1997年に立ち上げたときには、自分含めて2名の盲人ランナーだったのが、アキレスの活動などを参考に、現在では40名くらいになりました。月2回、第1と第3に練習会をやっておりますので、みなさん遊びに来てください。練習会のあとは温泉に入って親睦を深めます。楽しいですよ。」



キルギスに2年間、行ってきます

60歳の人生の節目でJICAシニア海外ボランティアに挑戦すること決断し、運良く、キルギスへの切符を手に入れました。このチャンスを生かしてキルギスの視覚障害者と交流し、少しでも彼らのお役に立てればと思っています。ロシア語では相当苦勞すると思いますが、めげずに頑張ります。それでは行ってきます。



まっちのブログ「キルギスだより(JICAシニア海外ボランティア)」
<http://matsushin3825.blog25.fc2.com/>

ホームページが新しくなりました

アキレスのホームページが新しくなりました。あたたかみのあるオレンジの濃淡を基調にした、すっきりとデザインになり、大会レポート、練習会報告などの新着記事はブログ形式になりました。音声でもアクセスしやすいように、工夫されています。

ホームページのアドレスは
<http://achillesinternational.jp/>



新しいビブスができました

スタンダードチャータード銀行の支援金で制作したアキレスのオリジナルビブスが完成しました。

蛍光グリーンに「Go! Achilles」という文字が載った青い地球のデザイン、「BLIND」「視覚障害」、「CHALLENGED」「障害者」、「GUIDE」「伴走」の3種類があります。



アキレストラッククラブ 日本支部
 連絡事務所

〒104-0043
 東京都中央区
 湊2丁目5番8号

電話:
 (03) 3552-8490

URL:
www.achillesinternational.jp



新入会員(敬称略)

木村健二(きむら けんじ) 伴走
 後藤真志(ごとう しんじ) 伴走
 阿久津陸(あくつ りく) 知的

*ご家族で入会

有賀裕一郎(ありが ゆういちろう) 知的

*ご家族で入会

藤崎義彦(ふじさき よしひこ) 盲ろう
 竹内明美(たけうち あけみ) ろう
 足利幸子(あしかが さちこ) 視覚
 浅理悟朗(あさり ごろう) 伴走
 滝澤由紀子(たきざわ ゆきこ) 視覚
 松本 啓太(まつもと けいた) 伴走
 島啓伍(しま けいご) 知的
 とお母様(伴走)

小柴 泰男(こしば やすお) 視覚
 鈴木卓史(すずき たかし) 伴走

新入会員(続き)

茂呂 秀竜(もろ ひでたつ) 伴走
 茂呂 恵子(もろ けいこ) 伴走
 直井誠(なおい まこと) 伴走
 大橋芳子(おおはし よしこ) 伴走
 佐藤大介(さとう だいすけ) 伴走
 堀越雅也(ほりこし まさや) 視覚
 藤元 敏邦(ふじもと としくに) 視覚

退会

村上悟(むらかみ さとる)さんとご家族
 佐原大樹(さはら ひろき)

訃報

小林秀樹(こばやし ひでき) 伴走
 *2010年10月28日永眠されました。
 ご冥福をお祈りします。

編集委員

橋本妙子/吉村葉子/豊田尚美/
 阿部亜弥/木村健二/金野由美子/
 /生形てる子/鈴木さゆり