



ほっこり
する

第2期・第3期会費を1/2に減額

重田 雅敏（重田2号）

アキレス会員の皆様、理事長の重田2号です。

山あり谷ありのコロナとの戦いは4回峠を越えてもまだまだゴールが見えてきません。いつになったら練習会を再開できるのかと、皆さん首を長くしてお待ちのことと思います。そのためにも一日も早くワクチン接種ができることを願っております。

さて、このようにコロナ長期化の影響を受けて2020年8月1日から始まったNPO法人アキレスの第2期となる今年度においても、同年10月に2回人数を絞って代々木公園で練習会を開催したこと。バーチャルアキレスカップに74名の日本チームで参加して優勝したこと。オンラインでの新年会や花見の会を開催したことなどに活動が限られてしまいました。その後も未だに本来の練習会が実施できていません。

このような状況の中、多くの会員の皆様から会費を納入していただきました。大変ありがたいことですが、会計担当者や理事からやはり「練習会ができていないのに心苦しい」という声が出され、理事会で検討した結果、第2期と第3期の2年分の会費4,000円を、1年分の2,000円に減額することになりました。会費を納入される方は下記の口座いずれかに2,000円の振り込みをお願いします。

(1) ゆうちょ銀行 店名(店番)：〇一九(ゼロイチキュウ)店(019) 預金種目：当座 口座記号：00100-9
口座番号：0487881 口座表示名：トクヒ)アキレス インターナショナル ジャパン

(2) 三井住友銀行 支店名：成増支店(店番号：676) 預金種別：普通預金 口座番号：7078268
口座名義：特定非営利活動法人アキレス・インターナショナル・ジャパン

今後ともアキレス活動への一層のご支援をお願いいたします。

実況映像で楽しんだ「お花見」

田中 和之（たなかず）

アキレスジャパンではこれまで季節にちなんだ企画をいくつかバーチャルで実施しました。パソコンやスマートフォンを使えば、感染リスクはなく安心して楽しめます。

「いま私は小金井公園にきています。ソメイヨシノはほぼ満開ですね…。3月末に開いたバーチャルお花見では、前日までにスマホで撮影した映像をズーム画面に流しました。実況の音声も入っているので、視覚障害者も一緒に「お花見」が楽しめます。

実況したのは、タバッチ、しんじ、てるみん。しんじは京都の夜桜の映像を披露しながら報告してくれました。

バーチャルお花見ではこの他、山手線の駅名を唱歌で歌う隠し芸、クイズ、お花見の思い出を語り合ったり…。参加者は約20名。関西に住む会員や、当日ペア練習を終えて公園からスマホで飛び入り参加した会員もいて、バーチャルならではのイベントとなりました。

2月には「バーチャル豆まき」も開催。「鬼はそと、福はうち、コロナそと」。各自が用意した豆をまき、鬼退治ならぬ、コロナ退治を願いました。

ただコロナ終息まで少し時間がかかりそうです。しばらくはバーチャルで会員同士の親交を深めましょうね。

会員アンケートで分かった「アキレスの良さ」

山本 輝美（てるみん）

去る3月下旬に会員の皆様にアンケートをお送りし、多くの方からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。回答者数は79人。障害のある会員（「アスリート」）が53%、健常者の会員（「ボランティア」）が47%でした。年齢層は61-70歳が最多で38%、次が51-60歳で32%と、50代以上が7割を占めました。アキレス会員歴は1-3年が32%、次いで6-10年が28%でした。

アキレスに参加することでどんな変化があったのでしょうか。アスリートの方に「体を動かすことが前より好きになったか」を聞いたところ、「かなり好きになった」が48%、「好きになった」（14%）も含めると6割以上にのぼりました。またボランティアの方に「前よりもほかの人の力になりたいと思う気持ちが強くなったか」を聞いたところ、「非常に強くなった」が32%、「強くなった」が57%で、ほとんどの方が他者への支援の気持ちを強くされていました。

アンケートではアキレスで得た収穫や企画アイデアについても伺いました。皆様のご意見やご提案は今後の活動に生かしていきたいと思えます。

◇アキレスに入って得た最も大きな収穫（自由回答）

アスリートの方から……異なる障害を持つ方と触れ合う機会を得られた、健常者と心のバリアが低くなった、障害に負けない心、海外マラソンへの参加と世界とのつながり

ボランティアの方から……障害のある友人が増えた、伴走の楽しさを知った

皆さんから……人に優しくなれた、知人や社会活動の幅が広がった、障害のある人と楽しむことを知った、楽しくダイエットできた、様々なバックグラウンドの人に出会えた

◇アキレスの活動やイベントを改善させる提案やアイデア（自由回答）

練習会について：横浜や代々木公園以外の場所での開催、感染収束後の早めの活動再開

イベントの提案：日帰り郊外マラニック、観光・テーマ型ラン・ウォーキング、地域ごとのイベント、オンラインのバーチャルランニング、ミニ大会、感染対策を徹底した上でのイベント開催

会内外の交流について：聴覚障害を持つ方々／海外支部／視覚障害者団体／全国の伴走団体／在留外国人との交流、アフターラン交流の企画、コロナ禍でも発信を続けること



会員限定FBグループページ始めました

フェイスブックグループ

6月からアキレス会員限定でフェイスブックのグループページ「GO アキレスジャパン！」をスタートしました。なかなか練習会が開催できない日々が続く中で、会員間の交流の場所として活用する狙い。お気軽にご投稿ください。ページURLは<https://www.facebook.com/groups/goachillesjapan/>です。なお、外部向け公開ページ「Achilles International Japan」

(<https://www.facebook.com/AchillesJAPAN>)は、スポンサー候補の企業や一般の方に対する情報発信を目的としています。

設立でも法人化でも先輩「モンゴル支部」

田畑 美智子（タバッチ）

モンゴル支部は日本支部より数年早く設立され、2015年に法人化も実施した“先輩支部”です。

ニューヨークシティマラソンでも常連で、当初のリーダーだったトゥールさんや、眼科医のガンボルトさんは何度もニューヨークを走っています。ベルリンマラソンにもモンゴルからランナーが多数出場しています。モンゴルの冬は長く厳しいせいか、海外のマラソンにとっても関心があるんですね。

会員数は約200名。ウランバートルマラソンはじめ、まだ多くはありませんがモンゴル国内の大会に積極的に参加。法人格を有効活用し、ウランバートル市から認可をとり、アキレスの名を冠した大会「ホープ・アンド・ポッシビリティ」を本格的に開催し、障害別の表彰も行っています。一般ランナーも含み参加者は約2000名を数え、直近の大会では、車いすランナーが約30名、視覚障害ランナーが約50名、参加していました。

法人化以降、資金集めも熱心に行い、海外マラソン参加のために一生懸命寄付を集めています。



法人化に導いたのは、車いすの女性、サランチュルーンさん、通称サラさん。2018年にモンゴルを訪問したのですが、あいにくサラさんは障害のある人の自立やリハビリを学ぶためにイタリアに留学中で会えず。でも、日本支部との交流強化を強く希望していました。

コロナが落ち着き海外との行き来が復活したら、皆さんも是非モンゴルに出かけてモンゴル支部の皆さんと楽しいひと時を過ごしていただきたいです。（写真は筆者が参加したモンゴル支部ハイキングにて）

目指せ！世界6大メジャー大会完走

町田 宏（ぎたあ）

マラソンの世界6大メジャー（Six Star）の大会は、ニューヨーク、ボストン、シカゴ、ロンドン、ベルリン、東京です。

初の海外マラソンは2013年、アキレスツアーで参加したニューヨークシティマラソンで、3年連続で出場しました（伴走者:イルマ君、NYアキレスの、のりこさんとゆうこさん）。以降、シックススターフィニッシャーを目標に、2016年ロンドン（高井さん）、2017年ボストン（のりこさん）、2018年シカゴ（高井さん）、2019年ベルリン（バッチョ、ヤンヤン）を走りました。（写真はニューヨークシティマラソンにて）



ロンドンはグリニッジがスタート地点で、経度0度をまたぎました。観光では世界遺産のストーンヘンジに行きました。ボストンではアテネパラリンピック金メダリストの高橋勇市ピーちゃん、重田2号さんとともに在ボストン日本領事館の表彰を受けました。ボストン市民に勇気を与え、日米友好に寄与したとのことでした。

シカゴは障害者が7分のアーリースタートだったため2キロ地点までは大迫傑選手、川内優輝選手よりも前を走っていました。ベルリンはキプチョゲが2018年に世界記録2時間1分39秒をマークした高速コースで、1キロごとにバンド演奏がありました。

残るは東京マラソンです。完走すると特設ブースに招待され、記念撮影後、6大会のメダルを連結したデザインのメダルが授与されます。このメダルをゲットできたときはまた報告します。

えっちゃんの思い出

高澤 節子（大御所）

袴田悦子さん（えっちゃん）は2006年から2年間アキレスの副代表を務め、2014年からは故郷の青森に帰りアキレスの活動への参加は少なくなっていました。去る3月18日に癌のため逝去されました。えっちゃんの思い出を親交の深かった大御所に聞きました。

さばさばした性格で、積極的に仕事をし、かゆいところに手が届く人。イベント企画が上手で、アキレスふれあいマラソンを第一回から中心となって運営したり、私たちが青森県鮎ヶ沢町の駅伝大会に参加するツアーを組んでくれたりしました。えっちゃんとは楽しい思い出がたくさんあります。私が初フルに挑戦した時も、伴走中ずっと気遣ってくれたので、安心して走ることができました。東京を離れてからもよく電話で話していましたが、昨年からは闘病されていて、辛そうな時もありました。コロナが落ち着いたら青森の「走れメロスマラソン」に行く約束もしていたのですが…

えっちゃんのご冥福をお祈りします。



（写真はアキレスふれあいマラソンにて、えっちゃんと大島さん）

編集後記

昨年12月20日に、会員の細川一（はじめ）さんがお亡くなりになられました。いつも奥様の早苗さんと仲良く、楽しそうにされていた姿が目には浮かびます。心よりご冥福をお祈りいたします。

なお、<https://achillesinternational.jp/> から「あっぷる会報・最新号」のボタンをクリックして、写真や文を拡大してご覧いただくこともできます。

あっぷる川柳

八代 啓吾（ヤッシー）

今回は、特にお題などを設けず、日常生活での一コマから感じたことなどを中心に募集したところ7名の方から力作を寄せていただきました。ありがとうございました。

やはりというべきか新型コロナに関する川柳が多かったように感じますが、思わずほっこりするものやアキレスメンバーの訃報を悼む作品もありました。また、今回初めて投句して下さった方もおり、ありがたい限りです。

マスクして 伴走ロープ 花見ラン（ランタナ）
果てしなく 山あり谷あり コロナ道（八宝菜）
テレワーク 多くなります 独り言（てるみん）
ズーム用 大吟醸を ラベルだけ（ジェフ）
忘れそう 代々木の行き方 走り方（ヤッシー）
コロナ下も 顔を上げてと 桜咲く（ランタナ）
風吹いて 泳ぐ鯉見て はしゃぐ子ら（はなてんちゃん）
コンビニで 猫餌もって 止められる
真っ白に 彩りくれた 妻の愛（以上、みっくん）
えっちゃんは リンゴの花の 散るように（ジェフ）

いかがでしたか。次回ですが、「家族」というお題を設定したいと思います。今はふるさとにいてなかなか会えない家族への思いや親子に関するエピソードなどについて5・7・5の川柳にまとめてみて下さい。もちろんこれまで通り日常生活での一コマや新型コロナに関するものでもかまいません。作品は k.yassy1018@outlook.jp もしくは ty.terumi.yamamoto@gmail.com までお送りください。締め切りは9月末です。皆さんからの力作をスタッフ一同心よりお待ちしております。

特定非営利活動法人アキレス・インターナショナル・ジャパン
連絡先住所
〒175-0094 東京都板橋区成増 2-32-15-519 豊原方
電話 090-2203-3346（重田）
ホームページ <https://achillesinternational.jp/>