



ほっこり
する



2022年6月発行
第46号
発行人：重田雅敏

ふれあいマラソン、3年ぶりに開催

ふれあいを 喜ぶ絆 青葉風

谷口みさえ（ランタナ）＝京都から参加



前日の雨もすっかり止んだ公園で懐しい声に心が弾んで、そんなに頑張れないと思っていましたが、励ましの声に頑張りが切れました。集合の場所は広い公園で沢山の人が集まった密度感も無く、走路は若葉の森を駆ける爽やかさにすれ違う人達と互いに声を掛け励ましあっていました。

最後は弱音を吐きながら、もう走る足は売り切れました等と、ぼやきも入れながらゴールへ向かい、何とか歩く事なく最後は拍手で迎えて頂き、立派なメダルを掛けて頂きました。

頂いたお水を思い切り飲みました。美味しかったです。まさに頑張ったご褒美でした。記録証を頂き、うーん走れなくなっちゃたな～と思いましたが、この年齢では立派と自分を褒めながら（笑）、ロープを持って頂いたおぬっちゃんに感謝でした。

ゴールで頂いたお握りを食べながら企画、準備、運営と沢山の皆様のおかげで楽しく元気な一日を過ごせた事に感謝の思いを噛みしめていました。素敵な一日をありがとうございました。（写真は筆者）

初めてのコースに戸惑うも、完走！

滝澤 由紀子（ゆきんこ）

5月15日、3年ぶりにふれあいマラソンが開催されました。

今までは、東大島の小松川公園で行われていましたが、今回は趣向を変え練馬区の光が丘公園。障害者の参加が70名を超えていました。当日の天候は、少し薄日が差す程度で、それほど暑くもなく、向かい風が心地よいマラソンには絶好の気候でした。

今回は、5キロと10キロの2種目で、私は5キロの部に参加しました。受付や開会式を終え、10キロは10時20分、5キロは10時半にスタート。それぞれ自分のペースで走りました。私は、Kさんの伴走で、ゆっくり走ったり歩いたりしながら約1時間をかけて完走しました。

感じたことをいくつかあげると、まず初めてのコースでしたので、曲がり角が多く自分がどのくらいの距離を走ったのか全く見当がつかせませんでした。また久しぶりの大会でしたので、5キロがとても長く感じました。以前は、もう少し早いペースで完走できましたが、コロナの影響で運動不足になり、体力も低下し、5キロの種目でちょうど良かったように思います。参加された皆さんは怪我もなく無事に大会を終えることができ何よりです。大会を開催するにあたり、企画、準備や当日の運営に携わっていただいたスタッフ、ボランティアの皆さん、ありがとうございました。来年も参加したいと思います。（写真は筆者）



ふれあいマラソン 写真アルバム

受付から閉会式まで、ボランティアを含む参加者の1日の様子を写真で切り取ってみました。



～大会概要～

日時:2022年5月15日(日)10時~12時

会場:都立光が丘公園(東京都練馬区)

種目:5キロ、10キロ

参加者数:障害者約70名、伴走者約70名、

運営スタッフ約70名

ボランティア:スタンダードチャータード銀行、

ハンズオン、カッキーズ

ドリンク提供:コモディイイダ

その他:ニューヨーク本部アンバサダーのロビ

ーさんと元海外支部担当のガーレーさんから

アキレスTシャツのご寄付をいただきました。

東京マラソン 2021 完走記

渡邊 一興（なべっち）

3月6日(日)に開催された東京マラソン2021に、一般市民ランナーとしてフルマラソンの部に参加させていただきました。

思い返せば2019年の夏、何気なく応募した東京マラソンでしたが、有難いことに、当選することができました。当選が決まった時は信じられない気持ちでしたが、思いがけず走れることになったので早速練習開始。準備も整いつつあった矢先にコロナの感染が拡大し、一般市民ランナーの出走が延期となってしまいました。

その後も紆余曲折が続き、2年の歳月を経て、ようやくスタートラインに立てる日を迎えることができました。伴走は、みゆみゆさんに依頼。記録は目指さず、楽しく完走することを目標に掲げました。

未だ感染症の収まる気配がない中、出走するにあたり複雑な想いはありましたが、ランナーとして走れることに最大限の感謝の気持ちを持ち、同時に走りたくても走れなかった人達の気持ちに想いを馳せて、スタートラインに立ちました。

レースでは何度か急激な疲労に襲われましたが、伴走者の的確なアドバイスにより回復。時間内完走を果たすことができました。

最後に、練習から当日の伴走を引き受けてくれたみゆみゆさん。エントリー代行してくれたかおりん。当日応援しに来てくれた妻。そして東京マラソンに携わったすべての人達に感謝いたします。ありがとうございました。



かすみがうらマラソン、途中棄権も感慨深く

尼野 次郎（ジロー）

3年ぶりに開催された「かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン 2022」に参加しました。2019年の同大会以来のフルマラソンでした。

前回、マラソンを走った後は、足の不調に加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響で練習会も大会も中止になり、走る機会が減っていました。

この大会には20年ほど続けて参加していて、ベストタイムも出していたので、思い入れがあります。だからそんな状況でも走りたいと思いました。

以前と同様に現地には8時ごろに到着しました。現地ではアキレスの方やほかのクラブの方、久しぶりにお会いする方もいて、なんか懐かしかったです。スタート地点に並び待つ間は、久しぶりのマラソンということもあり、少々緊張感がありました。

ゆっくり走り出し、暑さもあったのでペースを上げすぎないように自重し、とりあえずこのくらいのペースでと走っていましたが、思ったよりも足が重く感じていました。10キロ過ぎから足に痛みが出てきてペースが徐々に落ちてきました。何とかハーフまでは走りましたが、直後から足がつり始めて、以降は止まったり走ったりを繰り返し、結局27キロで完走をあきらめリタイアしました。

この3年間の状況を考えたら当然のことだと思いますが、悔いの残る結果でした。ただ、今回かすみがうらマラソンに参加できたことは再び走り出すよいきっかけになりました。また大会を探して参加したいと思います。



練習会、数か月ぶりに開催 清水 亮輔（しみちゃん）

去る4月10日（日）にようやく練習会が再開されました。度重なる東京の蔓延防止等重点措置が3月21日に解除され、感染状況の推移を注視しながらの実施。桜も散り少しずつ新緑に変わるなか、天候も程よく晴れ、春らしい気温の1日でした。

午前9時半過ぎ、集まった50名程の会員が久々の再会を喜び、声を掛け合うなか、朝礼がスタート。重田代表が挨拶したほか、各理事が注意や連絡事項を伝えました。5月15日（日）に開催するふれあいマラソンの告知など、再開後も内容は盛りだくさんでした。

マッチング発表後、久々の代々木公園でのウォーク・ランを皆さん本当に楽しんでいました。コロナ禍ということもあり、それぞれ目標終了後は個別解散となりましたが、とても良い練習会だったと思います。引き続き開催が継続できる世の中の状況であればと願っています。

編集後記

「3年ぶり」「数か月ぶり」と「ぶり」という言葉があふれた今号でした。コロナの感染状況も世界情勢も安定して、練習会もふれあいも引き続き開催できることを願っています。

<https://achillesinternational.jp/> から「あっぴる会報・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。



あっぴる川柳 八代 啓吾（ヤッシー）

今号では、「挑戦」というお題を設け、皆さんからの川柳を募集しました。また、今回も世界情勢や日常生活での一コマから感じたこと等についても合わせて募集したところ、沢山の川柳を投句していただきました。どうもありがとうございました。

学習の 成果をポチと 英会話

英会話 今年も4月 半ばまで（以上、シェフ）

夏までに 目標出来れば まあいいか

（冷えた八宝菜）

12月 立てた目標 思い出し（ヤッシー）

いつの日か 絆で走る 異国の地（しんこ）

朝散歩 マスク外して 大あくび（ランタナ）

マスク顔 若く見えるから 外せない（リリアン）

テレワーク 自宅の周りで 通勤ラン（たかかず）

青空を 見上げて見ても 涙する（しんこ）

プーチンへ 命の重さ 教えましょう（ランタナ）

いかがでしたか？「挑戦」することは、始めることよりも持続させることのほうが難しいということが川柳からも伝わってくる印象を受けました。また、紙面の関係で掲載できなかったものを含め、コロナ禍についてはもちろん、ロシアによるウクライナ侵攻を嘆く川柳も多かった印象を受けました。

次回も、皆さんからの川柳のご投稿を、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/>