



ふれあいマラソン、青空の下、多摩川で開催

編集部

5月21日に「アキレスふれあいマラソン2023～Hope & Possibility～」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、270人超のアスリートとボランティアが多摩川河川敷を駆け抜けました。

開会式ではNY本部のロビーさんをはじめ、大会スポンサーとしてデッカーズジャパンの水谷様、ボランティアとしてスタンダードチャータード銀行の浅井様、ハンズオン東京の齊藤様があいさつ。招待選手の高橋勇市さん（アテネパラリンピックマラソン金メダリスト）が紹介されました。

今回のコースは片道1.25キロで、10キロの部は

4往復、5キロの部は2往復。応援の声が絶えることなく、参加者は笑顔で応えていました。

競技後は、アサヒ飲料様から提供されたお茶と本部が用意したシューマイ弁当を食べながら仲間と歓談。豪華景品があたる抽選会なども行われ、楽しい時間を過ごしました。

（参考：参加者支援者内訳）

障がい者 94名、伴走者 88名
スタッフ 27名、ボランティア 63名
総計 272名

第17回アキレスふれあいマラソンを振り返って

実行委員長 五十川寛章（はっぴ）

アキレスふれあいマラソン2023実行委員会の「はっぴ」こと五十川です。初めてのコースでの開催ゆえ当日まで不安が消えることはありませんでしたが、無事終了してほっとしています。運営面での反省点、課題は山積みですが、少しでも参加されたみなさんに楽しんでいただけたのであれば、またアキレスジャパンの活動を少しでも知ってもらえた機会になったのであればうれしい限りです。

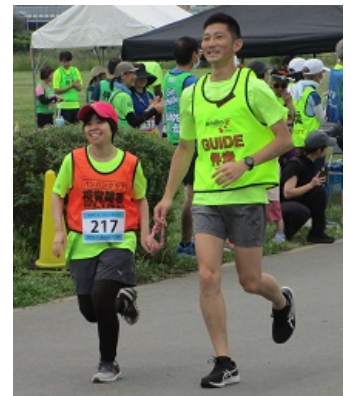
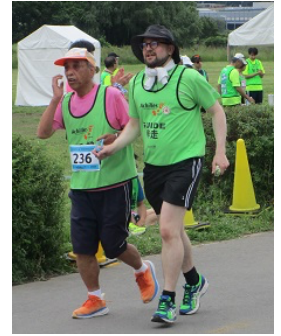
本コースでの開催が決まった時点でまず頭に浮かんだことは、安全性の確保、楽しい交流の場となること、アキレスジャパンをもっと知ってもらう機会にすること、コロナ禍で運動機会が減ったアスリートがコロナ前の状況に戻るきっかけにすることでした。結果としては具体的なところまで落とし込むことができず思うようにはいかなかったと痛感しています。

運営面ではあらゆる局面でバランスを取ることが重要であり、そのバランスをうまくマネジメントできなかつたと反省しています。障がい者の視点と大会運営者の視点、安全性と賑わい、大会運営の効率性と障がい者の大会運営への主体的関与、アスリートの求めるものとボランティアの求めるもの、会員間の交流と対外交流、既存の会員・協力団体ボランティアと新規の個人ボランティア、継続すべきことと新たな試み、スタッフの負担と省力化・外注化等々……。

最後になりますが、後援していただいた川崎市、デッカーズ他協賛企業・協力団体のみなさま、ボランティア協力企業・団体、個人ボランティア、伴走者、スタッフ含めすべてのボランティアの方々、そして参加されたアスリートのみなさんありがとうございました。

～～ ふれあいマラソン写真アルバム ～～





3月に開催された東京マラソンにはアキレスジャパンメンバーのほか、海外から多くのアキレスアスリートが参加し、交流を深めました。その様子をレポートします。

まさかの3位入賞に歓喜！

森本 歓（もりかん）

3月5日に開催した東京マラソン（10.7 km）で、オーストラリアから参加したベッキー（視覚障害）を伴走しました。おかげさまで、ベッキーは視覚障害部門女子の3位入賞となりました。ベッキーも、とても喜んで、副賞の江戸切子グラスもうれしかったようです。

大会前々日の3日金曜日、東京ビッグサイトで、初めてベッキーと婚約者ディビットと会い、ランナー・伴走受付をしました。夜は中華料理店でのウェルカムパーティー。アリエル（アキレスNY本部の国際担当・車椅子）、ティナ（ベルギー・弱視）、マークス（ブラジル・肢体障害）、ムンクバット（モンゴル・知的障害）、オユンバット（モンゴル）、伴走のジョージなど海外からのビジターを、アキレスジャパンメンバーがお迎え。総勢40名弱が参加し、大変盛り上がりました。

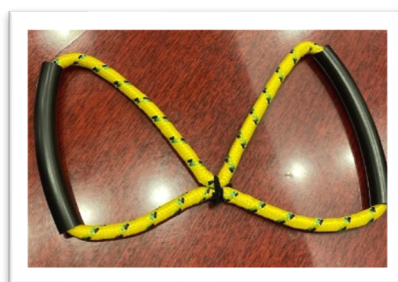
オーストラリアでは、1m先の障害物を振動で教える名刺サイズの「ミニガイド」という機材があり、白杖なしでもフラットな床ならば、スムーズに歩行しているベッキーに、私はとても驚きました。また、オーストラリアのテザーは紐に黒いプラスチックの持ち手があり、我々が使っている伴走紐を「ヘアバンドみたいね」と笑っていました。

東京マラソン当日、スタートする前、トイレがかなり混んでいて、5km付近でトイレに行こうと調整していましたが、スタート1kmでトイレを見つけたところ、「今、行く！」となり、いきなりトイレ直行という展開になりました。笑

以後、キロ6分30秒～7分ペースでゆっくり、とベッキーから釘を刺されていましたが、基本下り坂の東京マラソンコースでもあり、キロ6分ペースで走り、キロ6分30秒ペースダウンすることを繰り返していましたが、最後、300mと伝えると、猛ダッシュをしてゴールしました。

ゴールあと、事務局スタッフから、「ゼッケン1510はちょっと待ってほしい。入賞かも」と伝えられ、びっくりしました。40分ほどホテルで待ち、正式に3位入賞となりました。「トイレにいかなかったら、2位だったかも」と苦笑です。

（写真はゴール直後のリラックスした笑顔のベッキーともりかん、オーストラリアの伴走用テザー）



私が伴走したティナ・デスマイルさん（53歳・ベルギー国ブルージュ市・視覚障害）が、日本訪問の感想を語ってくれました。

——今回の日本訪問で一番印象に残ったのは？

ティナ：富士山を見に湯河原に行ったことです。残念ながら富士山は雲に覆われてほとんど見えませんが、その周りの自然環境のすばらしさを肌で感じることができました。また、富士山展望台（大観山）のふもとにある湯河原温泉での日本料理（御膳）は、いろいろな日本独特の料理が少しずつ綺麗な皿に盛りられているだけでなくとても美味しくいただきました。普段自国では食べない生卵も初めて食べました。さらに、露天風呂に入り浴衣を着てのんびりくつろげたのも良かったです。

——マラソンの方はどうでしたか？

ティナ：5時間を切るとの目標を立てて頑張りましたが、あと14分22秒足りませんでした。でも、母国のコーチに結果報告したらよくやったと褒められました。特に前半より後半の方が1分40秒も速いということがその理由です。残り10kmでチヨーさんに目標は達成可能かと聞いたところ、6分台で行けば何とかなるといわれたので、必死になって頑張りました。

これで世界6大マラソン大会の内3つを完走したことになり、大変うれしいです。次はシカゴマラソンに挑戦します。

——「アキレスジャパン」に望むことがありますか？

ティナ：当初からお願いしていますが、伴走者を1名ではなく最低2名、できれば3名で走れるように東京マラソン事務局と交渉してもらいたいです。NYやベルリンでは伴走者3名で協力しながらしっかりと走ることができました。今回は思い通りに他のランナーを避けることができなかったのが残念です。私がアキレスの視覚障害者用ビブスを着用していなかったということもあるかもしれませんが、2人でロープをもって走っていればすぐ気づいてもらえるものだと思っていました。

（写真はウェルカムパーティーでの乾杯の様子）



私の走る理由～東京マラソンに参加して～

坂入健治（けんぼー）

私は走るのが苦手で100mも走ることができませんでしたが、アキレスに入会して7、8年が経ち、多くの方と交流・伴走していただき、何とか大会に出場できるようになりました。そのきっかけを作って下さった父親の知人であるとし子さんには大変感謝しています。

今回3月に開催された東京マラソンでフルの部に出場しました。過去に板橋シティマラソンなどで4、5回走りましたが、4年ぶりのフルマラソン参加。また東京マラソン自体は過去10キロを3年連続走っていたとはいえ、10キロ以降は未知の世界なので、とても楽しみでした。

大会当日は、天気も良く、私は最終ブロックだったので、スタートラインを超えたのは号砲がなってから30分ほど後。東京マラソンの独特な雰囲気と、普段走ることができない東京の街並みを楽しみながら走りました。

しかし17キロ過ぎから足が痛くなり歩いてしまいました。29キロ地点で関門に引っかかり、完走できませんでした。とても悔しいです。また来年リベンジしたいと思います。

大会エントリーや伴走などを引き受けていただいたタッキーさん、応援してくれた皆様や両親には感謝しています。今後もアキレス練習会に参加し、大会にも積極的に参加していきたいと思っています。

アキレスを支える人たち（ご報告）

山本輝美（てるみん）



現在アキレスジャパンは、HOKAブランドを展開しているデッカーズジャパン合同会社様と東京白金ロータリークラブ様から寄付のご支援をいただいています。

デッカーズ様とはそのほか2月23日に代々木公園で社員の方が伴走を体験するボランティアイベントを開催。参加者にシューズやウェアなどをご提供いただきました。今年のふれあいマラソンでもボランティアにご協力いただいています。

東京白金ロータリークラブ様からのご支援は、9月の合宿の費用の一部として活用させていただく予定です。

またウェスレー財団様には、アキレスジャパンの会員が海外マラソンに参加し現地の障害者と交流した場合、助成金を申請させていただけることになりました。

こうした皆様からの温かいご支援に対し、感謝の気持ちを持ちながら活動したいと思います。

（写真は2月23日のデッカーズ様とのイベントの様子）

あっぷる川柳&俳句コーナー

八代 啓吾（ヤッシー）

今回は、「勘違い」というお題で、皆さんより川柳を募集しました。誰もが一度はやってしまったことがあるのではないかと思われる、思わずくすくす笑ってしまう感じの川柳を寄せていただきました。

こんにちは 後ろから声を掛けられ 振り向くと電話中（オグリー）

他の店の カードの指摘に 赤くなり（ヤッシー）

体重を 増やして減らす フードロス（ジェフ）

優しさが あふれる声は 営業用（冷えた八宝菜）

思い込む 勘違いだと 分かりつつ（しんこ）

勘違い しない日のほうが 増えてきた（モナカ）

また、アキレスふれあいマラソンの際にふれあい川柳を募集したところ、3名の方より投句いただきました。

ひさしぶりの えがおはじける ふれあいマラソン
（ヤンヤン）

たまがわの かぜをバックに ナイスラン
（ひとじい）

最高だ 十年ぶりの マラソンは
（大胡田（おおこだ） 誠さん）

いかがでしたか？お忙しいなか川柳をご投句下さった皆さん、本当にありがとうございました。また、ふれあいマラソンで走った後で川柳を考えて下さった皆さんにも心より感謝いたします。次回も皆さんからの投句を、スタッフ一同お待ちしております。

川柳をお送りいただいた方や編集にご協力
いただいた方、アンケートにご回答いただいた方
には、あっぷる編集部より粗品を進呈いたします。
皆様の投句やご感想をお待ちしています！

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/>

編集後記

あっぷる第48号はいかがでしたか。お楽しみいただけただけでしょうか。

コロナが明けて、各地で様々なイベントが再開されました。

今回のあっぷるには、楽しいイベントのレポートを書きいただきました。それぞれの文面から、まるで自分もその場にいるような臨場感が伝わってくるようです。

そのほかにも、お忙しい中、原稿を寄せてくださった皆さん、本当にありがとうございました。

私は、今号から編集スタッフに加わらせていただきました。大好きなあっぷるの編集に参加できることをとても嬉しく思います。

今後とも、会報あっぷるをよろしく願いいたします。

では、次号をお楽しみに！！

畑千尋（ハタチ）