



アキレス総会が開催されました

重田雅敏（重田2号）

2023年9月24日（日）14時から16時まで、新宿区の戸山サンライズ2階会議室でアキレスの総会が開催されました。会場参加者はボランティアを含めて26名でした。今回もオンラインにより事前に正会員による議決権行使が行われており、正会員59名中52名の議決権行使（各議案に対する賛成反対の投票）がありましたので、総会は成立し決議も有効となりました。

総会は司会のでるみんなの進行で、議長にはタバッチさんが、議事録署名人には重田2号と大御所さんが選出されました。議事の進行では、1号議案の活動報告と、2号議案の決算報告について事務局のバボさんから提案があり、続けて監事のひよっこさんより

監査報告がありました。質疑応答と採決の結果、賛成多数で承認されました。次に3号議案の活動計画と4号議案の予算案が審議され、こちらも賛成多数で承認されました。

認定NPO法人への移行についてや、海外アキレスメンバーとの交流について、マラソン大会参加費用への助成金についてなどの意見が出され、これから理事監事スタッフ会で検討していくことになりました。

最後に5号議案として新理事・新監事の提案があり、こちらも賛成多数で承認されました。総会終了後に新理事監事会が開かれ、理事長に重田2号、副理事長に大御所さんが選出されました。新理事監事スタッフは、以下の通りです。

《理事》					
理事長	重田雅敏 (2号)	対外窓口・全般統括	副理事長	高澤節子 (大御所)	会員相談・セクハラ対応
事務局長	豊原道雄(babo)	総務・法人手続き			
	田畑美智子 (タバッチ)	練習会司会・SNS運用管理		八代啓吾 (ヤッシー)	練習会告知・あつぷる編集
	田中和之 (たなかず)	あつぷる編集		御子神弘久 (みこさん)	会計
	山本真士 (しんじ)	HP担当・海外交流		小島裕生 (こじこじ)	練習会運営
	山本光洋 (こうよう)	練習会運営・伴走教室 公園使用手続き			
《監事》					
	杉山 長 (チョーさん)	業務監査		丸嶋康義 (しのまる)	会計監査

以上、アキレスは新体制になりましたが、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

楽しかった山中湖合宿

松田信治（マッチ）

コロナ禍で4年ぶりとなったアキレス山中湖合宿。オグリーこと大口さんから伴走の依頼を受けて参加することになりました。

合宿当日、オグリーさんと立川駅に9時半に待ち合わせ。baboさんと中央線ホームに行き、特急列車に乗り、八王子駅でヤッシー、幸川さんと合流。一路、富士山駅へ。車内は外国人の観光客が一杯いましたね。

富士山駅で下車してバスに乗って、山中湖の東京大学の施設に向かいました。バス組は既に到着していて、早速皆と昼食を食べました。昼食後、オグリーさんの伴走で山中湖畔の道路を走ったのですが、身体が重くなかなかスピードが出ず、5キロほど走ったところでUターン。ゆっくり合宿所まで戻りました。

お風呂に入って、楽しみな夕食。オグリーさんは夕食後のクイズ担当で、クイズに正解した方に用意された商品を渡す役目を私が行いました。大変盛り上がりました。

2日目は大運動会。朝食後、近くのグラウンドまで皆で行き、4つのチーム分け。私とオグリーさんは「冬チーム」。行った種目は「綱引き」「聞き取り」「声だし」。最後は「ギャロップリレー」でした。本当にスタッフの方、いろいろ考えてくれて楽しませてくれました。

昼食を食べて、我々電車組はバス、特急列車を乗り継ぎ、帰宅の途につきました。

合宿を盛り上げてくれたスタッフの皆様、ありがとうございました。楽しい2日間でした。

山中湖合宿、貸切バス移動で楽しさ倍増

重田雅敏（重田2号）

いつもより1時間早い原宿駅集合。でも期待が大きく皆さん早めに来ていました。点呼をしていると貸切バス代を援助してくれた白金ロータリークラブの花田会長から同行しますと挨拶があり、高木さんも現地に駆けつけるとのことでした。ケイちゃんも差し入れを持って見送りに来てくれました。

今回のバスはトイレとガイドさんつきなので、安心感と楽しさ倍増です。

早速出発、スムーズに中央道へ。バス内では順番に自己紹介をし、お互いに知り合えていい雰囲気になりました。運転手さんもガイドさんも、とても気さくで気の利く方でした。

バスレクでは、チョーさんがくじ引きで順番を決めて次の方への質問をリレーしていくゲームをしました。誰が誰にどんな質問をするのかが面白くて、渋滞も忘れてしまいました。タルタル君の富士山クイズも楽しかったです。

予定より30分も早く東大山中湖寮に着き、バスを降りてまず感じたことは空気が違うこと。それだけで大自然の中にいると実感しました。

今回の合宿で嬉しかったことは、もうちゃんが配膳や片付けを率先してやってくれていたこと。ひよっとこさんが道路横断の安全確認をさりげなくしてくれていたことです。改めてスタッフや協力者の皆さんに感謝の念がわいてきました。

～～ 山中湖合宿写真アルバム ～～



ホカ&アキレス大会開催、「伴走の輪」広がる

あっぴる編集部

12月3日（日）、東京・江東区で、「HOKA & Achilles International - Run for Possibility」が開催されました。「HOKA」ブランドなどのスポーツ用品を展開するデッカーズジャパン合同会社イベントにアキレス日本支部が協力。参加者は約200人で、アキレス会員に加えて、ホカランニングクラブ会員ら一般ランナーが伴走者を務め、アスリートと一緒にラン・ウォークを楽しみました。

当日は8時30分から、重田2号さんによる伴走未経験ランナーを対象に伴走教室を実施。開会式のあと、ハーフ、10キロ、5キロの順でスタート。会場となった「海の森水上競技場」は東京

オリンピックでボート競技に使われた施設で、そのレガシーに思いをはせながらそれぞれのペースでゴールを目指しました。

そして昼過ぎに競技は終了。レストラン会場でお弁当を食べた後、伴走をテーマにしたトークショーを皮切りに表彰式、HOKA商品が当たる抽選会が行われました。みなさん一足早いクリスマスプレゼントに欢喜していました。

大会コースは道幅も広く平坦で、また送迎バスやシャワー完備の着替え室、選手控室でのドリンクサービスなど参加者への配慮を感じました。なにより伴走は初めてというランナーも多く、「伴走の輪」が広がった大会でした。



海を渡るアキレスアスリート

公益財団法人ウェスレー財団様から障害者の国際理解・国際交流の支援のために助成金の交付を受け、各国のマラソンを走り、現地のアキレスメンバーや障害者との交流を深めました。

現地伴走者とNZタマキリバーマラソンを走る

高木浩子（キティ）

8月4日から8日間の日程で、アキレス・ジャパン7人はニュージーランド旅行を行った。主な目的はオークランドで開催されるタマキリバーマラソンに参加することだった。うれしい事に、同行した伴走者の計らいでアキレス・オークランド支部の3名が私達B組の伴走を引き受けてくれる事となった。

大会当日は、日本では考えられないほどの細い道、しかもちょっと横にそれれば川という道を守る為、随分伴走者に気を使わせてしまった。もちろん私自身もおっかなびっくりの走りとなった。

ローカルな大会で参加人数も千名程度の小規模だったが、とても楽しい一時となった。

その夜は、オークランド支部との交流会が行なわれ、様々な話題でにぎやかに盛り上がった。私の前に座ったトーマスという男性は全盲で、仕事は何と暗闇レストランでウエイターをしているそうだ。

その週の定期練習会にも参戦してきた。私達を含め15名ほどの会員がおもむろに公園から海辺の遊歩道を走ったり歩いたり、それぞれのペースで楽しんだ。現地の伴走者は、水たまりでも滑りそうな箇所でもあまり気にしていないのか、B組さんに危ないサインは告げていない様子でガンガン走っていた。その姿を目の当たりにして、これは文化の違いなのか？と思いながらもアキレス・ジャパンの伴走者のきめ細やかな心配りの素晴らしさに改めて感動した。

ニュージーランドは想像以上に素敵な国で、又すぐにでも行きたい国の一つとなった。いつか、ニュージーランドに行く事があれば7つある支部のどこかのアキレスの会員と楽しい交流が出来たらと思う私がいる。

台北チャリティーマラソン参加と現地視覚障害者との交流

長澤伸子（しんこ）

11月10日から14日まで、アキレスメンバー9名で台湾を訪れ、「スタンダードチャータード台北チャリティーマラソン」に参加しました。

私は3回目のマラソン大会参加。今回は、台湾視覚障害者ロードランニング協会桃園グループ副団長に伴走をお願いしました。

日本チームは皆さん全員ゴールして、久しぶりに良い成績を収めたメンバーもいました。私は台湾の伴走者と共に初めてハーフマラソンを完走、3時間10分以内でゴールすることができました。当初不安もありましたが、伴走者と一緒に喜び合うことができ、安堵しています。

時々降った霧雨のような雨が味方してくれたよう

です。またたくさんのランナーから「ジャヨー（頑張れ）、ジャヨー」と応援され走り続けることができました。大会はコロナ禍で4年ほど開催できなかったと聞いています。今回4000人以上の参加者がそれぞれの思いでゴールしたことでしょ。

大会翌日は、スタンダードチャータード銀行台北支店を訪問し、ここで働いている視覚障害者の皆様とお会いしました。彼らの仕事は「お客様サービスセンター」のような、お客様の話を聞き取り、情報を入力していく重要な業務です。社内には、様々な方法で彼らが利用しやすいように工夫されていることも分かりました。社員がリフレッシュするためゲーム機器が備えられていることにも驚きました。

シドニーマラソンに参加して

安藤信幸（アントン）

当初、私がシドニー参加を検討したのは、苦勞をかけている妻との約束で5年に一度海外に出かけることになっていたためですが、自分の道楽でシドニー交響楽団をフランチャイズホールオペラハウスで聞き、そしてマラソン大会にも参加できるとの理由で決断しました。

今回、参加者（4種目）は4万人（邦人320名）。コースは、郊外南の公園から湾の入り江を周り、中心街、ハイパーク等の公園内を走り、オペラハウスがフィニッシュとなる。

日本支部からは、私が視覚障害ランナーとして初めての大会参加とのことで、激励を受け少々プレッシャーがあった。そして伴走者の杉山氏との年齢合計が145歳！こんなペアはなかなかない。

スタートの号砲後、30分ほどたってからスタートラインを超え、初めはゆっくり走る。先を走っている現地アキレスのメルボルンチームをやっと捕ま

え、しばらく並走。一人は前で露払い、ロープを手に持たず腰につないで走っている。

エイドは前半水だけ、後半スポーツドリンクだけ。当てが外れてスタミナ切れ。後半失速して、予定より30分遅れの5時間30分20秒でフィニッシュ。

レース後、支部長代理のブライアン氏と懇談。彼は明るくてアクティブな77歳。会員は現在B組40名、G組100名。B組は大半がウォーキング中心だそう。

握手しながら、再来年の東京参加をお待ちしている旨を告げ、楽しいひと時を終える。

私ごとになりますが、レース前日、オペラハウス内のコンサートホールで、熱いシドニー響の演奏に接し、レース翌日には、シドニー中心街のタウンホール街、ハイパークをかみさんと散策した。

モンゴルを全身で感じた5日間

北井孝彦（どさっと）

どさっと、G組ランナーです。9月にアキレスメンバー5名でモンゴルを訪問しました。

旅の最終盤、アキレス・インターナショナル・モンゴル支部のマラソン大会表彰式では、私とたなかずは壇上に呼ばれ、気がつくとな隣のおじさんランナーとハグしていました。前日に乗った観光ラクダのラクダ飼いにそっくり。

レースではトイレに行っている間にスタートしていたり、ルートを間違えたり。でも声をかけ合い走った21km。日本からの他の2組（オグリー+イルマ君、タバッチ+現地伴走者）も激走しカテゴリー別で入賞です。

滞在中は支部オフィス訪問やお食事会で交流を深めました。観光では砂漠のゲルに宿泊し、ラクダに乗り、雨の砂漠を散策するという貴重な体験もできました。

1000頭の家畜と暮らす遊牧民のお宅訪問の際は、お母さんの誇らしい笑顔が印象的でした。

ウランバートルの気が遠くなるような交通渋滞、砂漠では羊や牛の群れが時折幹線道路を塞ぎ、異国を感じました。でも車の7割はトヨタのプリウスでした。

食事は羊料理や風味豊かなミルクティーを愉oshimしました。モンゴルを全身で感じた5日間でした。

◆今回参加したのはモンゴル支部主催の「アキレス・モンゴル・ホープ&ポシビリティ」。日本支部でいうふれあいマラソン大会です。大会後モンゴル支部のサラ会長からメッセージをいただきました。

「日本の皆さんが私たちの大会に来てくださり、本当にうれしいです。モンゴルでは、障害のある人たちへの理解や環境は発展途上ですが、頑張って7年間大会を運営してきました。これからこの大会を国際的なものにしていきたいと考えています。

日本支部の皆さんは、海外からの初参加ということで、感謝しています。来年もぜひモンゴルでお会いしましょう。」

～海外マラソン写真コーナー～

<<ニュージーランド>> タマキリバーマラソン（浅見さんとNZ支部フィリさんのラン）、NZ支部の皆さんとの交流会、水曜練習会



<<台北>>スタンダードチャータード台北チャリティーマラソン（スタート前集合写真、あみーとりょうさんのラン）、スタンダードチャータード銀行視覚障害者チーム訪問



<<シドニー>> シドニーマラソン（メルボルン支部の方と遭遇、アントンさんとチョーさんのラン）、シドニー支部のブライアンさんとの懇談



<<モンゴル>>アキレス・モンゴル・ホープ&ポシビリティー（開会式での日本チームの紹介、タバッチとモンゴル支部オンディさんのラン）、モンゴル支部オフィス訪問



私が走る理由

平瀬知（とも）

自分は下肢麻痺で車いすですし、走ると言っても常用車いすなので「走る」ペースではありませんが、走り始めたのは12、3年前で、ダイエットのため、体づくりのためだったと思います。簡単に始められて、カロリーは消費しやすいし、筋力もつけやすいし、一石二鳥だと思って取り組み始めました。

それは走ることしか考えていなかったの、身体の為にはなっていたと思いますが、走るだけの単調な取り組みだった気がします。

それが、朝にジョギングし始めてから変化がありました。早朝で人も少ないとき、同じようにジョギングしている人がいて、黙ってすれ違うのも不自然に感じて、割と自然と「おはようございます！」って挨拶したら「おはようございます」って返していただいて、たった一言でも自然と気持ちが軽くなり、走っているときの挨拶っていいなあって思いました。

そう思うてからは、朝のジョギングですれ違う人には、挨拶が返ってきても来なくても、挨拶がルーティンになってました。だから定期的に行くようになったアキレスの練習会でも、それと似た感じの「声掛け」も気分いいし、すぐに馴染めだし、声で伝えるって大切なんだなあって思いました。ダイエット、体づくりも走る理由だけど、挨拶をすることも気持ちを満たす、走る理由です。



シリーズ「アキレスの仕事」 ある日のエイドの風景

太田京子（ちあきママ）



おそらく一番乗りのゼリ丼が、たくさんの荷物を持って六角休憩舎に到着。エイドで使うベンチをきれいにふいてシートを広げてくれます。意外と多いベンチ周りのゴミを拾うなおさん。ポツリポツリと集まってくる人達に混ざって元気印のホーリーの声が聞こえます。

力持ちの方、今日はバボさんにジャグをお願いして水を汲んできてもらっている間に、ニコニコ笑顔のサッキーとまあちゃんが到着。エイドの準備が始まります。

おしゃべりに花が咲きすぎても手はしっかり動かし、続々と到着する人達と「おはよう」「元気？」「ひさしぶり！」大好きな時間です。

夏はてるみん隊がアイスを買いに。エイドスタッフ特製「きゅうりの漬物」もかかせません。差し入れの果物で季節を感じ、冬は温かいカフェオレでホッと一息。

不定期に行われるうーちゃんのバナナのたたき売り風お菓子のたたき売りは超おもしろい。国内のみならず海外のマラソン大会や旅行のお土産をいただきながらまたまたおしゃべりに花が咲きます。そんなある日のエイドの風景。

そして私は今日もエイドに出すお菓子を物色中。

あっぷる川柳&俳句コーナー

八代 啓吾（ヤッシー）

今回は、「晩秋・秋」というお題で川柳を募集しました。また、9月の山中湖合宿の際に皆さんからいただいた作品を合わせて掲載させていただきました。川柳の投句にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

銀杏の木 風に吹かれて 実を落とす
（はなてんちゃん）
スポーツの 秋に大逃げ 雨の中 （タカカズ）
栗カボチャ 食べたら歩こう アキレスで
（つづちゃん）
不可視（ふかし）芋 食べたらうまい 秋の夜
秋の夜に 思い出すのは 母の声（以上、しんこ）
11月 涼しい電車で ホットして（ヤッシー）

以下は、合宿川柳です。

8時ちょうどの 重田2号で 山中湖
（タカカズ）
山中湖 鯨の背中に スワンちゃん
（冷えた八宝菜）
山中湖 うれしたのしい アキレスは
（花田さん＝ロータリークラブの方です）
山中湖 エイドの笑顔 うれしいな
（イルマ君）
湖に 爽やかな風受けて アキレス合宿
（ひとじい）
合宿で 初めて走った 9.5キロ （タルタル）

いかがでしたか？「晩秋・秋」については、「食欲の秋」に関する川柳が多かった一方、今年の秋を象徴する作品もありましたね！

では、次回も、皆さんからの投句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/>

編集後記

畑千尋（ハタチ）

例年になく暑さが厳しかった長い夏が終わると、駆け足で秋がやってきて、ホッとしたのも束の間、早くも冬の足音が聞こえてきました。

急な気候の変動に戸惑いながらも、綺麗な青空やひんやりした空気を感じると、過ぎていく時の流れに一抹の寂しさを覚えながらも、気持ちのいい風を受けながらどこまでも走れそうな気がします。

あっぷる第49号ができました。今回も、皆様のご協力で編集を終えられたことに感謝しています。

今号のあっぷるをお読みになって感じたこと、今後のあっぷるで取り上げてほしいことなど、どうぞお気軽にお寄せください。皆様からのご意見・ご感想を、スタッフ一同心よりお待ちしております。

では、次号をお楽しみに！！