

ほっこりする
みんなの



Achilles
INTERNATIONAL
Japan

2024年6月発行
第50号
発行人：重田雅敏

アキレスふれあいマラソン

2024年6月2日（日）に、埼玉県の所沢航空記念公園において、「第18回アキレスふれあいマラソン2024～Hope&Possibility～」が開催されました。参加者は300人。うち選手と伴走者を合わせた人数は200人を超え、約70人のボランティアによってサポートされました。デッカーズジャパン合同会社様からご協賛とボランティア協力をいただき、スタンダードチャータード銀行、ハンズオン東京様からもお手伝いいただきました。またアキレスボストン支部や韓国の視覚障害者の皆さんも参加される国際色豊かな大会になりました。会員の感想と写真アルバムをご覧ください。

アキレスふれあいマラソン完走！

生島唯斗（タルタル）

6月2日（日）に開催された「アキレスふれあいマラソン」に参加しました。

当日は、雨が降ったりやんだりするという予報で、雨合羽や着替え、飲み物などかなりの大荷物を背負い、東京から2時間かけて会場に向かいました。雨が心配されましたが、幸い開会式が始まる前には少しだけ日差しも顔を出してくれました。

大会の参加者は320名ほど。会場入りしてみて、かなり大人数だなあと驚きました。また、韓国からも視覚障害当事者の皆さんが参加されていると聞いて、改めてとても大きな大会なんだなと実感しました。さらに個性的なコスプレ？をされている方もいるようでした。

さて、いよいよ開会式も終わり、本格的にスタート位置に立った時は、緊張とわくわくした気持ちが入り混じったような感覚になりました。

今回私が出たのは、公園内の2.5kmコースを2周走る5kmの部です。

風は比較的弱く、少しじめっとした中でのスタートでした。コースは割と曲がり角が多く、下り坂はスピードに乗って早く走る事が出来ました。一番の

難関は、スタートから半分を過ぎたところにある上り坂で、かなり傾斜がきつくと、2周目は少しペースが落ちてしまいました。ですが、目標としていた1時間を大幅に切る45分というタイムをたたき出す事が出来ました。

実は昨年、二子新地の河川敷で開催されたふれあいマラソン大会に点字記録作成係のボランティアとして参加したのですが、同じように視覚に障害を持っているランナーが伴走者と一緒に懸命に走っている姿を見て、私も来年は選手として参加したいと強く思ったのです。今回それが実現し、改めて走る事の楽しさを知ることができました。

（写真：タルタルと伴走者キムさん）



～～ 写真アルバム ～～



～～東京マラソン特集～～

東京マラソンウェルカムパーティに参加して

長谷知穂（ちほ）

3月3日の東京マラソンの前々夜、ウェルカムパーティに参加してきました。

会場の新宿天津飯店には様々な国から総勢60名近くが集まりました。

私は到着前に一緒に迷ってしまったアメリカ人父娘が向かいで、左はシカゴ、右はLAとぐると外国人勢に囲まれる席。ひとたび彼らが縦横無尽に話し始めると「新宿わかりにくい!」とか、「給水取りづらいからボトルはどうする?」など全然会話に入れないな、とたじろいでいると、そこに、「はろ～ うえるかむとっじゃっぱーん!」とグラス片手に堂々やってくるアキレスジャパンメンバーたちに感動。

そうか国際交流ってこういうことなんだな!と目から鱗でした。

理事長の重田2号が到着してからの挨拶では、全身張っての「三三七拍子（ワンツースリー、ワンツースリー……）」で盛り上がり、進行のしんじさんによる各国の参加者の紹介や質疑応答時間では「ウェイティングルームはない?」とか「どこか美味しいピザ屋さん知らない?」とか、ざっくばらんに質問しあえるアットホームな雰囲気もとてもよかったです。

走ることを通して、健全者も障害者も世界も繋がれる貴重な時間を楽しみました。

「東京がひとつになった日」を走る

長村憲治（おさけん）

3月3日の朝。都庁前には大勢の人がひしめいていました。私はと言えば周囲のランナーにぶつからないように身を固くするばかりで、委縮する私に伴走者が、アキレスの応援団がここから見えているよと教えてくれました。

考えてみれば、最初は代々木公園を少し走っただけで膝が痛くなったなあ! 5月のふれあいマラソンでは誰も知り合いがいなくて寂しかったけど5キロ何とか走れたのがうれしかった! 12月のマラソン（デッカーズさん主催）で初めてハーフを走ったのもアキレスだった!

そして、何より今は走る仲間が応援してくれている。それに周りの誰もが口々に声をかけてくれる。

こんなに人から応援されることって今迄あったらうか?

萎縮していた気持ちがほどけて温かい幸福感が心を満たしていきました。

「東京がひとつになる日」と誰か教えてくれました。激励の声と笑顔が弾ける。私はそのただ中にいるんだ。この気づきが私を解き放ってくれたのです。

気が付けば沿道からの応援に大きな声で「ありがとうございます!」と応えている自分がいたので。

一生の思い出を後押ししてくださったアキレスメンバーに、そして大会に関わった全ての皆様に心から御礼申し上げます。

東京で長年の夢「シックス・スター」を手中に

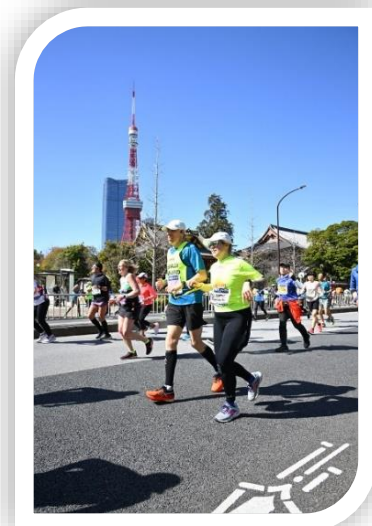
クリス・ベイリー（英国）

ウェルカムパーティーには母と伴走者のアンと一緒に参加した。アキレスジャパンのメンバーから歓迎を受け、また世界中のアキレスから来たランナー、伴走者、サポーターにも会うことができ、前向きで高揚した気分になり、翌々日の東京マラソンに向かうための心の準備が整った。

当日はウェーブスタートがなかったため非常に混んでいたが、アンがレース中ずっと集中してくれたおかげで、安全に走り切ることができた。コースは

とてもよく整備されており、沿道の声援も優しく、カづけられた。

ゴールが近づくにつれ、私が切望してきた、ワールドメジャー6大会完走者に贈られる「シックス・スター」のメダルをもうすぐ手にすることができることを思うと、涙が浮かんできた。英国人のブラインドアスリートでシックス・スターを手にしたのは自分が初めてだと思う！



（写真：ウェルカムパーティ、おさけんと伴走者とりりん、クリスと伴走者アン）

5年ぶりにキルギスマラソンを走る

松田信治（マッチ）

今回のキルギス旅行は現地の人々の温かいおもてなしを受けた旅でした。

私が最後にキルギスを訪問したのは2019年10月で、その後はコロナ禍で行けませんでした。ただ昨年「キルギス国際シルクロードマラソン」が再開されたので、5月4日開催の大会に参加することにしました。

2月のアキレス練習会で、このことを仲間に話したところ、イルマ君、たなかずさん、どさっとさんが一緒に行きたいと手を挙げ、さっそく航空券を手配。

4月にはアキレスの仲間に現物寄付を呼びかけて、白杖40本、Tシャツ70枚のほか、ランニングシューズ、ループなどが集まりました。本当に感謝です。

今回の旅はキルギス盲人連盟代表のグルナスさんの立てたスケジュールで進みました。まず嬉しかったのは、日本に留学して2年前に帰国した視覚障害者のアクモールさんが滞在中の通訳を買って出てくれたこと。またカザフスタン国境を越えてキルギスに入国し日本に帰るまで全行程を、グルナスさんの兄のアルマスさんが運転手を務

め、日本の助成金で購入した7人乗りミニバンで我々を運んでくれました。

そして2日目に首都にあるビシュケク盲学校を見学。校長先生、職員の皆様の熱烈な歓迎を受けました。

マラソン会場は、琵琶湖の9倍ある「イシククル湖」の Cholpon-Ata 市で、現地に行く途中、世界遺産で11世紀初頭に建てられた「ブルーナの塔」を見学。大会前日はゼッケンを貰い、夜には視覚障害者ランナーたちとの交流会に参加し、持参したプレゼントを配りました。皆、大変喜んでくれました。

いよいよ大会当日、我々4人はハーフに挑戦。気温は20度近く、一斉にスタート。イシククル湖を横に見ながら、完走しました。

翌日、グルナスさんの実家があるジェティグスに向かい、途中で皆で乗馬を体験。実家では「ダストロコン」と呼ばれる食卓にいっぱいの食事のおもてなしを受け、翌朝に帰国の途に着きました。

最後に、この度の皆様のご支援に改めて感謝いたします。



（写真：左から、ゴール後の皆さん、「ダストロコン（おもてなし）」の席で、乗馬体験）

デッカーズ伴走体験会で感じたこと

三國文敬（ミックン）

3月9日にデッカーズの皆様の伴走体験会が行われました。前日は東京では今年2度目となる雪景色でしたが、伴走体験会当日は天候が一変し、ランニング日和の透き通るような快晴に恵まれました。

まずはデッカーズの皆様のハンドルネームの声出しから始まりました。続いてアキレスメンバーの声出しとタスキが渡り、ブラインドのジローさんの体操後、マッチングとつながり、体験会がスタート。

私は山さんとマッチングとなりました。山さんは前週に行われた東京マラソンのフルマラソンに出場し、さらに自己ベストを更新！！この日はまだ身体の疲労が完全に回復していない中、伴走を引き受けていただきました。

そして、今年3月に高校を卒業したばかりのココアさん（大阪の大学に進学）にコースをエスコートしてもらったおかげで、自分の視野障がいには鮮やかな彩りが描かれていきました。いろいろな会話をすることで彩りの視野が広がっていき、自由な解放感を得て、それが最高の幸せにつながったのです。

ただ、このような最高の幸せな時間はなぜだろうかという気持ちと、早く時間が過ぎていくように感じられました。

そしてとうとう伴走体験会が終了。デッカーズの皆様から伴走体験会の感想を聞くことができました。それぞれのお話からは、視覚障がい者に対するサポートについて親身になって心から考えてくれているということが伝わり、感激しました。

この体験会には、大阪、滋賀、名古屋からも参加していただきました。新たな未来がつながるきっかけになり、心から感謝申し上げます。

私が走る理由

金慶美キムキョンミ（キム）

息子のおいくんは知的障害と遺伝性の硝子体網膜疾患で生まれました。1歳前後に目の手術をしましたが、今は光覚だけ残っています。

走りをはじめたきっかけはおいくんが中2の時、新型コロナウイルス感染症が流行して学校や寄宿舎が閉鎖されてしまったからです。家で退屈しているおいくんと、外の空気を吸い、体を動かすため、ロープを持って近くの公園で走りはじめました。

その後、おいくんは高等部に進学しました。そして、卒業後に1人で通勤できる作業所を見つけるため、希望を持って、おいくんと2人で千葉の成田から東京に引っ越しました。おいくんは平日は寄宿舎に泊まり、週末だけ、キムと公園を30分走ることは体づくりのため続けました。

そんなとき、交流がある文京盲学校の先輩大学生から、視覚障害者とボランティア伴走者が一緒に



ランニングを楽しむアキレスを紹介され、去年8月に体験・入会しました。アキレスは走ることはもちろん、おいくんが毎回いろいろなガイドさんとコミュニケーションできるのがありがたいです。

キムは最初おいくんの送迎だけのつもりでしたが、待っている間、時間もあるし、たまにガイドさんが足りないときもあるので、勇気をだして自分もガイドしようと家族会員で去年10月入会しました。当初はほとんど初めてマッチングされるランナーで、「おいくんのママです」と自己紹介すると、一緒に走る間、福祉サービスやお役立ちアプリを教えてくれたり、いろいろアドバイスをいただいたりしました。最後には「キムさん、一緒に走ってくれて

ありがとう」とお礼も言われ、素直にうれしいと思いました。

練習会の後、おいくんはガイドさんと走ってもらい、自分もガイドとして走れて、ルンルン気分で帰ります。

「今日走れて良かったね!」と小さな幸せを感じます。(写真:キムさんとおいくん)

アキレスを支える人たち～東京白金ロータリークラブ

大河原啓右(けいちゃん)

けいちゃんです。私が所属している東京白金ロータリークラブの紹介をさせていただきます。同クラブは、昨年度行われた山中湖合宿のお手伝いをさせていただきました。

ロータリークラブは1905年にシカゴで奉仕と親睦を目的に、ポール・ハリスと数人の仲間によって創立されたクラブです。現在は世界各国(共産圏ロシア等を除く)にまたがり活動している国際的クラブに成長いたしました。本部はイリノイ州エバンストンにあります。

我が東京白金ロータリークラブは1923年に設立されました。我がクラブは創立以来、「視覚障害者に明るい未来を」を目標の一つとして活動しています。

具体的には、点訳グループ(むつき会)支援・盲学校訪問・盲導犬協会支援・チャリティーコンサート・点字楽譜作成トニカ支援・パラリンピック陸上日本代表の高田千明選手支援等です。

アキレスインターナショナルへの支援は物品などと同様、夏合宿への申し出がありましたので、クラブで協議しロータリークラブの活動を財政面で支援するロータリー財団の補助金申請を行うことにしました。

申請は夏合宿での交通費(バス代金)としましたが、写真付き報告書、そして会員の同行参加が必要条件でした。以下、合宿に参加した花田前会長のコメントです。

「アキレスが視覚障害者、伴走者、ボランティア、3者の強い信頼関係が出来ているのを感じ取れ、積み重ねの大切さも知りました。ボランティアの方の次の一言が心に響きました。『私は耳が不自由ですが、目は見えるので、このアキレスに参加しています』これをご縁に、東京白金ロータリークラブはこれからもアキレスの活動を支援していきたいと思っています。」

シリーズ「アキレスの仕事」 第3回 会計担当の巻

御子神弘久（みこさん）

こんにちは、会計担当のみこさんです。アキレスにおける会計のお仕事をご案内します。

一言で言えば、金庫番です。三井住友銀行とゆうちょ銀行に口座があり、その口座残高を日々確認しています。会員からの入金には入金確認メールを送信し、会計帳簿（パッケージソフト「会計王 NPO 法人スタイル」）に入力します。また、新入会者にはピブスの半額補助制度があり、自己負担の入金を確認後、ピブス業者に発注します。寄付金の入金も同様で、必要に応じ領収書を発行します。

経費の支払は振込処理後、会計王に入力します。なお、この支払は会計担当一任ではありません。皆さんからお預かりしている大切なお金ですので、多額の支払は理事長あるいは事務局に決裁いただき、ガバナンスを確保しています。

さらに、年度末（7月末）には会計帳簿を作成し、領収書等の証憑書類をファイリングします。会計帳簿は現金主義ではなく発生ベースであり、預り金、未払金、未収金などの管理も会計が担当します。これらの期末残高をなるべく減らすべく、原則翌年度以降の会費はお預かりしておりませんので、ご理解願います。

以上が会計担当のお仕事の概要です。今後も引き続きよろしく申し上げます。

あっぴる川柳

八代啓吾（ヤッシー）

今号では、「スポーツ全般」というお題で、川柳を募集しました。6名の方から力作をいただきました。思わずくすっと笑ってしまうものから、なるほどと思ってしまうものまで素敵な川柳が揃いました。お忙しい中、川柳投句にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

ラジオだけ あれば小部屋も スタジアム
（おさけん）

実況だけを 頼りに応援 自室にて（ヤッシー）

やったあ！ いったい何が どうなった
（冷えた八宝菜）

勝利して 心ハレバレ 球団歌
（はなてんちゃん）

息併せ ロープでつなぐ 夢と夢 （おさけん）

がんばれー！あちこち向いて がんばれー！
（冷えた八宝菜）

スポーツで つながる広がる みんなの輪
（ぼぼ）

50号 ほっこり綴った あっぴるの （蜜柑）

今回の川柳はいかがでしたか？私たちがアキレスというランニングクラブに所属しているせいか、マラソンを題材にしたものが多かった印象を受けますが、会員の方は皆それぞれにスポーツを楽しみ、スポーツに取り組んでいることがうかがえた気がします。

次回も皆さんからの投句をお待ちしております。

編集後記

畑千尋(ハタチ)

今年も早半年が過ぎようとしています。季節は確実に夏に向かって進んでいますね。きっと、今号が皆さんに届く頃には、日本列島のほとんどの地域で梅雨入りしていることと思います。

あっぷる第50号ができました。今回も、お忙しい中ご執筆いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

いただいた原稿からは、アキレスへの想いや、参加された大会・各種イベントの様子が、その人にしか語れないイキイキした表現で綴られていました。文面から溢れる弾けるような笑顔は、必ずや読む人の心を幸福な気持ちにしてくれるでしょう。

これまでの本誌の標語は、「ほっこりするあっぷる」でしたが、これからは、「みんなのほっこりするあっぷる」に改めることにしました。アキレスには様々な障害を持つ人たちが集まっています。あっぷるがアキレスみんなの心を繋ぎ、お読みになった全ての人々がほっこりするよう誌面作りに取り組んでいきたい、そんな想いをこめました。

編集部では、これからのあっぷるに皆さんの声を反映させていきたいと考えていますので、ぜひお読みになって感じたことなどをお寄せください。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！！



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/>

(写真：ガクアジサイの花、サッカーが伴走ロープを編んでいる様子)