



2024年12月発行  
第51号  
発行人：田中和之

## アキレス第5期総会 新体制スタート

編集部

2024年9月22日（日）に新宿区の戸山サンライズでNPO 法人アキレス・インターナショナル・ジャパンの第5期（2023年度）通常総会が開催され、新理事長に田中和之さん（たなかず）が選出され新体制がスタートしました。

当日はボランティアを含め20数名が参加。今回も事前に正会員による議決権行使が行われ、正会員59名中54名の議決権行使（各議案に対する賛成反対の投票）・委任状があり、総会は成立し決議も有効となりました。

各議事では、1号議案の23年度活動報告と2号議案の同決算報告のあと監査報告があり、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24年度活動計画と4号議案の同予算案が審議され、賛成多数で承認されました。

最後に5号議案として新理事の提案があり、こちらも賛成多数で承認されました。重田雅敏さん（重田2号）と監事の杉山長さん（チョーさん）が退任し、理事に北井孝彦さん（どさっと）と滝澤秀樹さん（タッキー）が就任しました。総会終了後に理事・監事会が開かれ、理事長にたなかずさんが選出されました。

以下は、理事長の就任あいさつです。

会員のみなさん、この度、アキレス・インターナショナル・ジャパンの理事長に就任しました、たなかずです。

みなさん驚かれたかと思いますが、重田さんが健康上の理由で退任され、今回の理事長交代となりました。重田さん長い間ご尽力いただきありがとうございました。

私は2016年に入会、その年の11月にニューヨーク・シティ・マラソンで初フルを走りました。数年前から会報誌の編集を担当し、昨年9月に理事となりました。64歳、B組男性です。

アキレス・ジャパンは法人化以来、重田さんのリーダーシップのもと、理事・スタッフが自律的に動き、そして会員の皆さんの協力で発展してきました。飛行機でいえば、離陸後の上昇を終え、これから巡航飛行に入る段階だと認識しています。

微力ではありますが、アキレス発足以来、先輩たちが培ってきた、障害者と健常者が互いを尊重し協力しあう、アキレスらしさを受け継ぎ、さらにみなさんがランニングやウォーキングを楽しめるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 第6期理事・監事の担当業務

### 《理事》

田中和之（たなかず）	理事長 対外窓口・全般統括
高澤節子（大御所）	副理事長 会員相談・ハラスメント対応
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・あっぷる編集
滝澤秀樹（タッキー）	事務局長
豊原道雄（babo）	総務・法人手続き
御子神弘久（みこさん）	会計
山本真土（しんじ）	HP 担当・海外交流
小島裕生（こじこじ）	練習会運営・合宿
山本光洋（こうよう）	練習会運営・伴走教室・公園使用手続き
北井孝彦（どさっと）	ふれあいマラソン

### 《監事》

丸島康義（しのまる）	業務・会計監査
------------	---------

## ～～「Run for Possibility」 in 相模原・お台場～～

デッカーズジャパン様による「Run for Possibility」大会が今年は2回にわたって開催されました。いずれも一般大会での出場枠を確保していただき、アキレス会員が参加しました。

まず6月に「相模原ギオンスタジアム夏マラソン」でクロカンコースを20組が疾走。11月には「お台場夢の大橋マラソン」で約50組が湾岸コースを駆け抜けました。この夢の大橋マラソンではデッカーズ社員ランナーも多数伴走者として参加、アキレス会員とのペアランを楽しみました。

## 不整地に足をとられながらも表彰台

尼野次郎（ジロー）

相模原ギオンスタジアムで行われた「Run for Possibility」に参加しました。

6月末で、弱い雨が降ったりやんだりという天気で蒸し暑いギオンスタジアムでした。

種目は10キロ。コースはトレイルのようなところだと聞いていたので、少々不安がありました。

会場についてから着がえをし、アップをしながらスタートを待ちました。

コースは、陸上競技場をスタートして数百メートル走って不整地に入り、また競技場に戻ってくる2.5キロの周回コースで、それを4周しました。

不整地はウッドチップで、木々の間を走る森の中のようなコースでした。上ったり下ったり、ヘアピンのようなくねくねが続き、足が取られるような感じでした。

早いうちから疲労を感じ、ゴールしたときにはくたくたになっていました。

ただ、走り終わって控室に戻り順位を聞いたらなんと1位！表彰台にも上げられました！くたくたになった甲斐がありました。

表彰式を終えてからデッカーズさんが用意してくれたお弁当をおいしくいただきました。（編集部注：東京・恵比寿の人気日本料理店「賛否両論」の仕出し弁当です！）

難しいコースで大変だったと思いますが、リーコさんには伴走をしていただき感謝いたします。

また、準備や誘導をしていただいたスタッフの方々にお礼申し上げます。

（写真は表彰式の様子）



## 「誰かと一緒に走る喜び」を感じた1日

デッカーズジャパン 秋田萌音（あきた もね）

はじめまして。11月23日に開催された「お台場夢の大橋マラソン」にて伴走者として初めて参加しました、デッカーズジャパンの秋田と申します。

10月の代々木公園でのアキレスさんの練習会にも参加させていただきましたが、初めてで戸惑う私に声をかけてくださった皆さん、伴走の基本を優しく教えてくれたこうようさん、オグリーさんの準備体操もとてもおもしろく、大会当日を楽しみにしていました。

とはいえ少し不安もありましたが、今回一緒に走った大御所さんは出会ってすぐに「今日は楽しもうね！」と、彼女の笑顔で一気に緊張が解けました。

まあちゃん、たなかずさん、どさっとさんとの移動中のお喋りも、忘れられない素敵な思い出です。

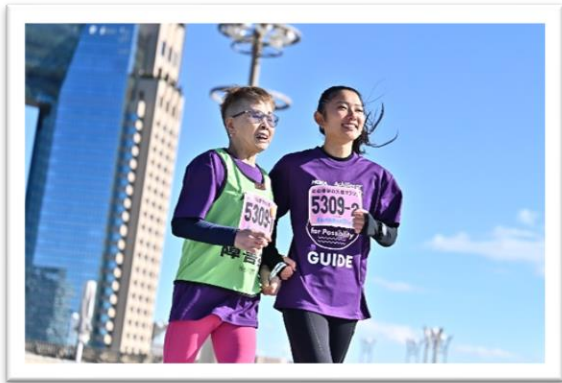
普段はひとりで走っているので、今回「誰かと一緒に走る喜び」を学び、そしてそれは大御所さんと一緒に走ったからこそ、より素晴らしい経験に

なると確信しています！大御所さんの力強い走りにたくさんの元気をもらい、仲良くなれたこと、本当に嬉しく思います。

今回の参加をきっかけにまた伴走者として走りたいと思いました。それがランナーの方々を少しでも増やすことに繋がるのであればなおさら、そして何より、走りを通して皆さんと出会えたことが純粋に嬉しく、とても大切な時間になりました。本当にありがとうございました！

（写真は当日の様子）





## シドニー「シティ・トゥ・サーフ」マラソンに参加して

人見哲（ひとじい）

みなさん、こんにちは！ひとじいです。

アキレス・インターナショナル奨学金を利用していただき、8月11日開催のシドニー「シティ・トゥ・サーフ」マラソンに参加してきました。この大会は、9万人参加の世界最大級マラソンで、またオーストラリアでも歴史の最も古いマラソンイベントといわれています。

コースはシドニーの中心からあの有名なボンダイビーチまでの14キロ。その14キロを、視覚障害者ランナー、車椅子ランナーなどの障害者ランナー、仮装ランナー、ベビーカーを押したランナー、サーフボードをかかえたサーファーランナーなどが思い思いに走り抜ける楽しい大会でした。

途中には、10を超える生バンドがにぎやかに応援してくれました。ゴール後は、多くのランナーがビーチまで行き、冬にも関わらず水遊びを楽しんでいました。

この大会では、9万人参加にも関わらず、前日のゼッケン受け取り、当日も全く運営がスムーズだったことが印象的でした。事前の丁寧なブリーフィング、ITを活用した運営、過度なチェックなどがないことがその要因と思われます。まさに

ダイバーシティで、未来型のマラソンイベントと感じました。

もう一つ素晴らしかったのは、アキレス・シドニー支部メンバーとの交流です。大会前日には、支部会長をはじめ会員に歓迎会をしていただき、また、事前登録のフォローなどもしていただきました。大会当日は、スタート地点で彼らとの交流も楽しみました。アキレスのインターナショナルな組織、活動を改めて素晴らしいと感じました。

最後にこのような活動をいつも支援していただいている、NY本部スタッフ、仲間のみなさん、そして一緒にこの大会に参加していただいた皆さんにも心から感謝いたします。



（写真はスタート前の参加者たち）

## 私が走る理由

### 高橋正視（タカカズ）

弱視のタカカズ（高橋正視、79歳、男）です。アキレスで走ったり歩いたりしている会員の皆さんにはさまざまなドラマがあると思います。私の場合は……。

「あなた、手術は80歳の誕生日までですよ。」

書類を整理していた妻が突然言い出した。何のことかと思ったら、生命保険の特約で手術をしたら給付金が出るようになっているが、それに年齢制限があるとのこと。それならばと思って30年以上受けていない区の癌検診を受けたら大腸癌が見つかった。

「すみません。4月にマラソンを走りたいので手術を5月に延ばしてもらえますか？」

私は2月に手術したいという医者提案を断わった。バカな注文をしたと笑われそうですね。でも、2月に手術をしていたら今でも私の体の中に大変危険な別の癌が残っていてそのうち命を落とす運命だったかも。

4月のレース中に転んで右手小指を骨折したことも2つの癌の手術を良い方向に。それ以外にもバタバタ手術前は大騒ぎ。しかし手術後は何も無く順調で、世の中は面白いですね。

走っていると何かがおきる。私はそれを楽しみに走っているのかもしれない。

## 私が伴走する理由

### ミエロネン・リーコ（リーコ）

フィンランド人のリーコです。走ることや伴走者になった理由について書いてみました。今33歳なのですが、趣味として走ることを始めたのは16歳の時でした。学校のクーパーテスト（12分間でどれだけ走れるかを測るテスト）で、約2800mを走りました。サッカーを練習していた友達よりも速く走れたので、大変ほめられました。同じ頃、漫画「テニスの王子様」の海棠薫選手の長距離走の練習に感銘を受け、趣味として走ることを始めました。

それ以来、ハーフマラソンを5回以上、フルマラソンを1回完走しました。ハーフの自己ベストは1時間35分15秒で、18歳の時に記録しました。クーパーテストの自己ベストは3300mで、26歳の時に達成しました。

伴走者になりたいと思ったきっかけは、もちろん走ることが好きであること、そしてボランティア活動にも興味があったからです。フィンランドでは赤十字協会や学生寮で様々なボランティア活動を行っていました。東京に引っ越した後、日本赤十字社などの活動を調べましたが、興味を持てるものは見つかりませんでした。そんな中、偶然ハンズオン東京のホームページでブラインドジョギング活動を発見しました。残念ながら、新型コロナウイルスの影響で2021年の練習会は中止されましたが、2022年4月に初めて参加することができました。そして2023年1月にはハンズオン東京のブラインドジョギング活動のボランティアリーダーとなり、昨年12月にはアキレスの正式な会員になりました。

## アキレスの仕事「準備体操」

渡邊一興（なべっち）

毎月第2、第4、第5日曜日に開催されているアキレス定期練習会。そこでは走ったり歩いたりする前、朝礼時にみんなで「準備体操」を行っている。

これは、単に「身体をほぐす」というだけではなく、参加者一人ひとりの「気持ちもほぐす」ことにも重点を置いて行われている。

そのため、体操を行っている時はいつも元気な掛け声と笑いが絶えることはない。

同じような体操、同じような掛け声。変わることもない、いつも和やかな雰囲気で行われている準備体操は、アキレス練習会の魅力のひとつだ。

以下はアキレス体操チーム（オグリー・けんぼー・ヤンヤン・なべっち）が作成した「準備体操マニュアル」である。（編集部注：作成後、体操チームにおさけんが加入しました）

これをもとに、毎回個性あふれる準備体操が展開されている。

①両手を真上に上げ、手を組んでひっくり返して上に突き上げます。肘はまっすぐです。

②右手だけを真上に上げ、上げた右手を頭の後ろに持っていき、左手で右の肘を掴み、ゆっくりと左に引っ張っていきます。右の体側が伸びています。

反対左側も同じ動作をします。今度は左の体側が伸びています。

③右手だけを前に突き出し、水平移動で左に移動し、左手で右の肘を掴み、ゆっくりと左に引っ張っていきます。右側の体側がねじれています。

反対左側も同じ動作をします。今度は左側の体側

がねじれています。

④首を回します。右回し、左回し。

⑤肩を右左同時に回します。前回し、後ろ回し。

⑥腰を回します。右回し、左回し。

⑦アキレス腱伸ばし。右、左共に浅くもなく深くもなく、1回のみ行います。

⑧開脚。右、左共に浅くもなく深くもなく、1回のみ行います。

⑨膝の屈伸。曲げて曲げて伸ばして伸ばして、膝を回します。右回し、左回し。

⑩手首足首を回します。

⑪深呼吸。2回繰り返します。

体操終わります。

（写真はある日の練習会での体操の風景）



## あっぷる川柳

八代啓吾（ヤッシー）

今回は、記憶（メモリー）というお題で川柳を募集しました。最初は、なかなか作品が集まらずお題が難しかったかな・お題選びを失敗したかなとも思ったのですが、皆さんが一生懸命頭をひねっていただいたおかげで素敵な川柳が集まりました。また、今回は、川柳への思いを書いてくださった方もおられました。皆さんからの力作をお楽しみ下さい。

クラス会 昔の顔も 離れたよ

（新理事長じゃないタカカズ）

クラス会に出たら今の顔は当然わからないし、昔の顔も離れたよ

ふと浮かぶ 今年の目標 年の暮れ（ヤッシー）

普段は忘れがちな今年の目標、なぜ年末に、ふと思い出すんでしょうかねえ！年始に今年の目標を高く掲げ、目標に向かって計画的に行動できる人を尊敬してしまいます。

学び舎の 記憶辿りて いざ選挙（おさけん）

自分がかよった小学校の通学路。今も細かく覚えていてます。選挙の時は思い出をたどるようなわくわくする時間です。

ありありと 浮ぶ街並み 昭和なり（おさけん）

見えていたころの記憶は昭和の風景です。街並みも懐かしくありありと覚えているものですね。

ぐつぐつと ストープの上 煮立つなべ

（はなてんちゃん）

子供のころは鍋などを載せることができる石油ストーブがあり、冬になると煮物や焼き芋などのいい香りが部屋中に漂っていたことを思い出します。

また変えて すぐに忘れた パスワード

マイナンバー 桁数さえも 記憶なし

（以上 ジェフ）

秋もゆる 愛孫の手に 万華鏡（ひでちゃん）

困ったな 食べても食べても 腹がへる

（まりりん）

いかがでしたか？思わずくすくすと笑ってしまうものから、懐かしい記憶を思い起こさせるものなど、今回も力作が集まりました。改めて、川柳を投句して下さった皆さん、川柳集めに奔走して下さった皆さん、本当にありがとうございました。次回も皆さんからの投句をお待ちしております。



## 【追悼】大島幸夫さんへ

田畑美智子（タバッチ）

アキレス・ジャパン創始者の一人、大島幸夫さんが9月4日に天国に旅立たれました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

2001年に大島さん中心に始まった東京夢舞いマラソン。ユニバーサルの「ゆ」、目抜通りの「め」、祭りの「ま」、粋（いき）の「い」と、障害の有無を超えて目抜通りを楽しく歩いていこうという、アキレスやニューヨーク・シティ・マラソンの理念を引き継ぎそのまま吹き込んだ企画。これが東京マラソンにつながり、海外のアスリート含め多くの障害のあるランナーが駆け抜ける大会となりました。

新聞記者だった大島さん、アキレスの活動をそれぞれ目抜通りのメディアにどんどん送り込んでくれました。脳性麻痺のアスリートが夜中にニューヨーク・シティ・マラソンを完走した時は、一面記事で日本中に広め、週刊誌の記事やBS放送の番組になりました。また、多くのアキレスメンバーのインタビューを雑誌「ランナース」に連載、書籍として世に送り出しています。

何より、いつも誰かのチャレンジを後押ししたい気持ちの溢れる伴走者でした。大島さんと走って背中を押されたランナーは私を含め全国に大勢います。

大島さんの想いを繋ぎ、あらゆる人が楽しく目抜通りを歩める社会を、マラソンを通じて目指していきます。天国からどうぞ応援しててください。

### 編集後記

畑千尋(ハタチ)

多くの方からご協力をいただいて、あつぷる第51号ができました。

今回は、なかなか川柳の投稿がなく、一時はとても心配しましたが、メーリングリストで再度呼びかけたり、練習会でてるみんなが駆け回ってくれたおかげで、どうにか集めることができました。

「私が走る理由」は、タカカズさんに執筆していただきました。ある日の練習会で、たまたまタカカズさんとお話ししていて、ぜひご自身のことを書いていただきたいとお願いしました。タカカズさんも書いておられるように、アキレスで走ったり歩いたりしている全ての人たちに、それぞれのドラマがあります。タカカズさんの場合も、ご自身の体験が今も走り続けている原動力になっているのではないのでしょうか。

他にも、ご執筆いただいた皆様の思いがギュッと詰まった文章満載です。本当にありがとうございました。

編集部では、引き続き本誌へのご意見やお読みになったご感想をお待ちしています。今回は誌上でのアンケートは実施しませんが、練習会やその後のランチなどで編集スタッフを見かけたら、ぜひお話を聞かせてください。先日も、川柳を毎回楽しみにされているとのお話をいただきました。ありがとうございました。

これからが冬本番、皆様お身体に気をつけてお過ごしください。

では、次号までごきげんよう！

※あつぷる51号は、ヤッシー、ハタチ、ホーリー、ちあきママ、てるみんな、たなかずの5名が編集しました。



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 090-3914-2125 (豊原)

ホームページ <https://achillesinternational.jp/>