



2020年6月発行
第42号
発行人：重田雅敏

NPO アキレス 理事長あいさつ

重田 雅敏（重田2号）

本年1月29日にNPO法人の登記が完了し、正式に認可されました。そして4月1日より実質的な活動が開始されるはずでしたが、新型コロナウイルスの流行により、3月から練習ができない状況が続いています。しかし、その間に、新スタッフの方々への就任要請を進め、理事会やスタッフ会をズーム・ミーティングで行えるように参加体験リハーサルを重ねました。またホームページや会員用のメーリングリストを新しいものにするべく調査と選定を進めています。いずれコロナの流行が終息し、代々木公園での練習会ができるようになりましたら、これまで通り楽しい練習会が円滑に実施できるよう、準備を整えていきます。残念ながら今年度のふれあいマラソンと合宿は、中止となってしまいましたが、来年度に向けてしっかり準備していきたいと思います。

さて再開後のアキレスですが、これまで通りの練習会をベースに、NPO法人になった利点を生かして、国際大会への参加を後押ししたり、オリンピック・パラリンピックの機会を生かして国際交流の促進をしたりしていきたいと思います。またスポンサーの開拓にも力を入れて、障害者と健常者がともにランニングを楽しめるような大きなイベントも考えてみたいと思います。練習会後のアフターランの楽しい企画も、多くの方々の要望を聞きながら、企画出来たらと考えています。

コロナの流行もいつかは必ず終息しますので、その日が来るまで、太り過ぎず、体力を落とさず、そして何よりもコロナに気をつけて、待ちましょう。会員みなさんとの再会を心からお待ちしています。



NPO 法人アキレス・インターナショナル・ジャパン 理事紹介

名前	役職、担当	自己紹介
重田 雅敏 (重田2号)	理事長 対外窓口	訓練センターで誘われて17年前に入会しました。安易な命名で兄が1号で私が2号になりました。伴走者のお陰で色々なマラソン大会にも参加できて、ニューヨークシティマラソンもいい思い出です。趣味は海外旅行。地形や気候、交通や生活にも興味がありますが、外国のランナーとの交流も楽しみです。
高澤 節子 (大御所)	副理事長 会員相談	アキレスに入ってはや20年、私が大事にしている言葉は、愛、切磋琢磨。皆様と、笑顔で、楽しくいっしょに、歩んで行けたら幸いです。
田畑 美智子 (タバッチ)	副理事長 海外交流	元マインドア派でしたが、気が付くと体が高齢化しているので慌てて運動を始めた延長線でランナーになりました。民間企業の事務職と国内外のNGOの役員を務めながらの、日曜ランナーな日々です。異文化に関わることは、言葉でも、音楽でも、何でも関心あります。小学生の頃からの阪神ファン。
豊原 道雄 (babo)	総務 ML・HP	2013年に高校の先輩に誘われて入会しました。ハンドルネームの由来は、物心つく前から親や親戚からそう呼ばれて来て、最初に口にした言葉だとかbad boyを短くしたとか諸説ありますが、真相は判りません。皆様のご協力でNPOを盛り立てていきたいと考えています。

アキレスと私

松田 信治さん（マッチ）

私が伴走を始めたきっかけは2000年の「かすみ がうらマラソン」での体験です。単独で走っている時、伴走ロープを持った二人のランナーを見つけ、何を話しているのか？と後ろについて、その会話を聞いていました。その時、方向の指示は勿論行っていましたが、とても和やかに世間話をしながら、実に楽しそうに走っている姿に「こう言う走りもあるんだなー」と興味を持ち、早速、家に帰って「伴走」でインターネット検索し、代々木公園でJ BMA（日本ブラインドマラソン協会）という団体が活動していることを知りました。そして次の日曜日、練習会に参加し、初めて「伴走」を経験しました。今から20年前です。そこで「アキレス」という別の団体も代々木公園で走っていることを知り、参加したところ、こちらは若いランナーが多く、とても活気があったので、迷わず入会することにしました。

アキレスでの思い出は、楽しいものばかりで、いくつかを挙げると、ニューヨークシティマラソンで高木さんの伴走をし、今は亡きキムトシさんのゴールを深夜2時にセントラルパークで迎えた時の感激は今でも忘れません。藤原湖マラソンを初めてアキレスの仲

間と走ってから、これも今日までずーっと続いています。

伴走を続けてきたことで、私は60歳になった時に、「発展途上国の視覚障害者の自立を支援したい」との思いで、JICA（国際協力機構）シニア海外ボランティアに応募することにしました。その思いが叶って、キルギスで2年間、伴走サークルを立ち上げ、また「キルギス国際マラソン」立ち上げに参画し、毎年、参加しています。「相手の喜びは自分の喜び、とことんやることで、相手の信頼を得る」これが2年間のボランティア活動で得た、私の信条です。このような経験を積めたのもアキレスのお陰と感謝しています。

写真は、2014年藤原湖マラソンでの集合写真。



（理事紹介 続き）

伊藤 敏明 （ティブ）	国内団体	97年にアキレス合宿でボランティアの人に出会った後ニューヨークシティマラソン（NYC）に参加し、アキレスの素晴らしさを知りました。以来NYCには20回参加です！
山本 輝美 （てるみん）	広報	ラン歴10年の亀ランナーですが、校内マラソン大会では上位でした。好きな食べ物は納豆、大粒派。趣味は英語の文章を読むことです。
滝澤 秀樹 （タッキー）	賛助団体 運営	入会5年目のまだまだ見習い伴走者です。大学生2人の厳しい？お父さんです。ラン以外では、サイクリング、山歩き、たまに史跡めぐり、そしておいしいお酒（種類問わず）を楽しんでいます。
岡芹 大 （ゼリ丼）	会計	国立市内にある、日本で一番古い知的障害児・者の入所施設の職員。給料は歴史に比例せず最安値を更新中。行動援護と強度行動障害ともに支援従事者を養成する研修を修了。太古の昔、パラリンピック優勝者の高橋勇市さんの伴走者でした。
松田 信治 （マッチ）	監事	伴走歴は20年です。キルギスの障害者支援が私のライフワークです。趣味はスケッチです。「一生勉強、一生青春」好きな言葉です。
細川 光幸 （ひょっここ）	監事	78歳、走歴26年 原宿での再会を目指し、船橋港をウォーク中。手話サークル会員、シルバー体操指導士、税理士、会計士補、行政書士。

4月7日に緊急事態宣言が発令され、ランニングはおろか外出もままならなくなりました。そこで少しでも楽しく困難な状況を乗り越えようとML投稿を呼びかけたところ、川柳を中心に多くのメッセージが寄せられました。その一部を抜粋して掲載します。



■ ステイホームでの健康法

私のトレーニング法 畑千尋さん（ハタチ）

私は今、毎日自宅で約1時間の踏み台昇降運動をしています。最初は、少し高めのお風呂の椅子を使っていたのですが、転倒する危険があるので、生協でたまたま見つけた家庭用の踏み台を使っています。これならお風呂の椅子より安定感があるし、いつでも気が向いたときにできるのでありがたいです。

1時間は少し長いのではという方もおられると思います。私は毎日、できるだけ決まった時間に、トレーニング用の服装になって気持ちを高め、その日の気分でCDを聞いたり、大好きなテレビドラマを聞いたりしながらなので、長時間でもそんなに苦ではありません。タイマーを15分にセットして、踏み出す足を変えて4回に分けると左右均等に鍛えられます。

■ あっぴる川柳

皆さん、お変わりありませんか？今号では、多数の方から現代の世相を鋭く突いた力作を寄せていただきました。著名人も含め多くの命が奪われ、国全体が影響を受けたこともあり、やはり新型コロナ問題に関するものがほとんどでした。（※は川柳ネーム）

8割の 自粛体重 2割増（ジェフ）
もうあきた 散歩の相手 夫だけ（ランタナ）
昔から 密接無縁の わが家庭（※やる気ミニマム）
わたくしの 見える範囲が 2メートル（タカカズ）
民の声 封じたいのか 布マスク（植松ウー）
満開の 花見えずとも 花見酒（フラワー）
アキレスで 早くみんなに 会いたいな（ナベッチ）
聖火の火 来年までは 消えないで（※八宝菜）
テレワーク お昼休みに トイペ買う（てるみん）

たった一人で好きな時間にできて、周囲の人たちにかかる迷惑も最小限にとどめられる踏み台昇降ですが、決して無理をせず、ご自身の体調や家庭の事情などに十分留意され、トレーニングを楽しんでください。

私のたのしみ 長澤伸子さん（しんこ）

私はもっぱら、点字の本、サピエ音声シアターを楽しんでいます。体重増にドキドキしています。とはいえ、何よりもストレスは、免疫力を下げるとか…と、自分には甘くしつけています。（笑い）

でも一番は、大好きなポップスを聞きながらの、適当ダンスを楽しむことです。誰にも見られていないのでとりあえずは踊りまくる。ストレス解消しますよ。お試しあれ。

自室にて 会議・飲み会 徒歩0分（ヤッシー）

さて、今回は「アフターコロナ」と題して、コロナ問題が落ち着いてきたらやりたいなと思うこと、皆さんの計画などについて募集します。日常生活で感じたことや思いなどでも結構です。宛先は、てるみん（ty.terumi.yamamoto@gmail.com）、もしくはヤッシー（k.yassy1018@gmail.com）まで。



写真はオンラインスタッフ会。17人のスタッフが自宅から参加している様子です。ちあきちゃんも飛び入り♪

ロンドン旅行記～アキレスUKの練習会に参加して

人見 哲さん（ひとじー）

2月18日より、5泊7日で、アキレスメンバー有志でロンドン旅行に行ってきました。メンバーはフューチャーさん、イクゾーさん、ぎたあさん、ヤンヤン、ゆみこちゃん、みんな、そして私・ひとじーの英語大好き7名でした。目的は、アキレスUKとの親交、ロンドン転勤中のラン友リズに会うこと、ロンドン観光でした。

ANAダイレクト便の時間の都合もよく、また、ヤンヤン作成の超強行スケジュールも相まって、短い期間でしたがロンドンを満喫しました。たぶん、50キロは歩きました。

ロンドン観光は、バッキンガム宮殿、ロンドン塔、大英博物館などの代表的な名所はおさえつつ、ビートルズウォーキングツアー、バラマーケット、ポートベローマーケットなど、裏ロンドンも征服、アビーロードもビートルズ気分で闊歩。そうそう、セントパンクラス駅で、駅ピアノも弾き、ハリー・ポッターの9と4分の3ホームにも行きました。ナイトライフは、クイーンズシアターでのミュージカル鑑賞、テムズ川ディナークルーズも最高でした。もっばら、私には心地よい睡眠タイムでしたが。



ロンドン郊外への小旅行も敢行しました。カンタベリー大聖堂や、ライの古い町並はまるで絵本から抜け出したようで大感動。もちろん、食べるほうでは、ロンドン一番店に輝くフィッシュキッチンで名物のフィッシュアンドチップス、アフタヌーンティーも堪能しました。

また、リズとも無事会うことができ、ランチ、ディナーを楽しみ、積もる話に花を咲かせました。

さて、アキレスUKとの親交です。代表のクリス他、多くのメンバーが温かく迎えてくれ、パディントン近くの競技場で、合同練習をしました。日英でコンビを組んでのランニングは最高に心地よかったです。また、全員にアキレスUKのTシャツをプレゼントしてくれました。その後、近くのパブで打ち上げ。みんな気持ちのいい人たちで、楽しく盛り上がりました。そして再会を固く約束し涙の別れ。アキレスのインターナショナルなつながりを実感しました。

この原稿を4月に書いています。あっぴるが発行される夏までには、コロナから抜け出し、みなが普通の生活を取り戻し、そしてランニングができていることを祈ります。



写真はアキレスUKとの練習会。左から、集合写真、トラックでの練習風景、パブでの打ち上げの様子。和気あいあいとした雰囲気です！

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

<http://achillesinternational.jp/>

編集後記

冬に発生した新型コロナウイルスのパンデミック。世界的な外出自粛。だんだんと光が見えてくることを期待します。そんな中、「あっぴる」を読んでいただく時間が皆様のほっこりするひとときとなれば幸いです。

なお、<http://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。