



2025 年 6 月 発行
第 52 号
発行人：田中和之

名所案内と応援のおかげで念願のシックススター達成

町田宏（ぎたあ）

3月2日の東京マラソンを完走し、シックススターフィニッシャーになることができました。アキレスメンバーのご支援で達成できました。本当にありがとうございました。

3回目のニューヨークシティマラソン参加を控えた2015年夏、メキシコ五輪マラソン銀メダリストの君原健二さんの講演を聞きました。「私は来年2016年のボストンマラソンに75歳で出場します」ボストンマラソンは50年前に優勝した選手を招待しているそうです。これを聞いて「私も来年はボストンを走ろう」と思ったのがシックススター獲得のきっかけです。

東京マラソンは2015年から毎年エントリーしていましたが当選せず。今年の東京がシックススターの最後になったのも幸運だと思います。

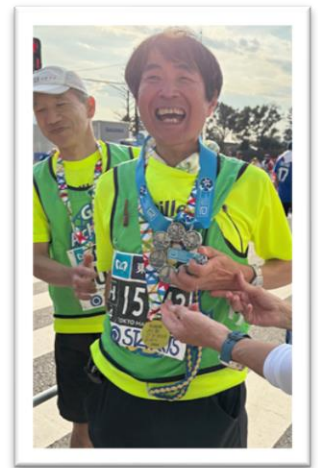
当日は伴走者のタッキーに観光案内をしてもらい、応援団の前では立ち止まり握手で応えました。

いつもはレース後半は苦しくなり「あと何キロあるかな？」ということばかりを考えています。しかし今回は名所巡りと応援団のおかげで残りの距離を考えることはありませんでした。残り5キロでは「もう終わってしまうのか」と感じるくらい楽に走れました。

私は50歳でランニングを始めましたが、今年1月の指宿マラソンでは96歳の男性がフルマラソンを完走しています。

これからも長く走り続けたいです。

（写真：シックススターメダルをかけたぎたあさんと伴走者のタッキー）



東京マラソン10キロに参加

早川寿美江（スミレ）

アキレスに入会して7年、マラソンをしたことがない私は、ウォークから始めました。コロナ禍のブランクもありましたが、今回伴走していただいたえいみーといつか東京マラソン大会に出走したいね！と話していました。

そしてついに今回、念願だった東京マラソンに初参加することができました。

当日はお天気にも恵まれ、気温がどんどん上がっていくにつれて、湧き上がってくる高揚感を抑えられませんでした。

外国人も多く、まるでフルマラソンを走っちゃう気分？いやいや私たちは10.7キロ。とにかくすごい人、スタート後は走れるようになるまで20分近くかかりました。

オフィシャルパートナーでもあるアシックスさんのニューデザインのオレンジ色のキャップと迷彩柄のTシャツをおそろいで着ました。同じTシャツを着て走っているランナーが何人かいたので、人気のTシャツなんだよ！と2人で自画自賛。

沿道には応援の方々がいっぱい。アキレスやバンバンメンバーの応援がよく耳に入り、皆の応援が強いパワーに変わりました。頑張る人を応援する事の大切さを実感しました。来年は沿道で応援したいという気持ちになりました。

そしていつか、私もフルマラソンに挑戦したいと心から思いました。

ウェルカムパーティ&応援、楽しめました！

ケイジ

私は東京マラソンに出場する海外アキレスメンバーを歓迎するウェルカムパーティと大会当日の応援イベントに初めて参加しました。

2月28日（金）のウェルカムパーティは、新宿のSAKURA ダイニングというとても素敵なレストランで行われました。アメリカ、オーストラリア、トルコ、モンゴルなど海外から約40人のランナー・伴走者らが参加。皆さん2日後に控えた東京マラソンで走ることの興奮を抑えきれない様子でしたが、日本支部有志による干支をテーマにした余興が披露されパーティを盛り上げました。私はオーストラリアのランナーたちと一緒にテーブルだったのですが、皆さんとてもお元気で料理もしっかり楽しんでおられました。

3月2日（日）の東京マラソンの応援は、リーダーのてるみんさんほかスタッフが上手にアレンジして頂いたお陰で、曙橋、水天宮前及び田町の3か所でしっかり応援することができました。多くのアキレスメンバーが大会に参加されているのに驚きました。アキレスのTシャツやビブスを身に着けたペアが通るたびに「がんばれ」「ゴー・アキレス」の声かけられ、応援が盛り上がったのは言うまでもありません。

印象的だったのが、隣で一緒に応援したガイドさんが「私もここでしっかり応援してもらったから」と話し、周りの皆さんと共に一般ランナーにも大きな声で応援されていました。辛いときに応援されると本当に力になりますよね。

準備頂いた皆様、大変だったと思いますが、両日ともとても楽しませて頂きました。本当にお疲れ様&有難うございました。

（写真：ウェルカムパーティ、3月1日に希望者が参加した皇居ラン、応援団の様子）



雨中のふれあいマラソン、ショットガンスタートで快走

小原丈夫（ぶんた）

5月17日（土）、東京都江東区にあります夢の島公園で開催された第19回アキレスふれあいマラソンに参加させていただきました。

当日は朝から雨が降っており、私がスタッフを務めるバンバンクラブの代々木公園練習会には当日キャンセルの連絡が相次ぎ、その対応で大変でした。

こちらの大会もさぞかし大変だろうなと思いながら会場に向かいましたが、到着すると驚いたことに総勢180名のランナーが集まっていました。

開会式では、たなか理事長の「マラソンは自然とのふれあいでもある」との挨拶が印象に残っております。またアキレスNY本部の方の「皆さん、クレイジーですね」とのスピーチもその通りかと思いました。残念ながら雨のため恒例のオグリーの準備体操は中止になりました。

いざスタート時間が近づくと雨脚がどんどん強くなってきました。私はもりかんに伴走していただき5キロに参加。ショットガンスタートと呼

ぶ、一人ひとり名前を読み上げてのスタートでしたので、気持ちよくコースに出る事ができました。ただいざコースに出ると急坂やクランク段差などあり、初伴走の伴走者にとっては良い経験になったと思います。

レース後のお楽しみ交流会では久しぶりの再会などもあり、皆さん楽しそうにしているようでした。

最後になりますが万全の雨対策をしていただきましたスタッフの皆様には感謝申し上げます。ぜひ来年も参加させてください。

（写真：ぶんたと伴走者のもりかん）



~~ ふれあいマラソン 写真アルバム ~~





私が走る理由

杉村淳一（すぎちゃん）

この度、あっぱる編集部より「私が走る理由」を書いてほしいと満面の笑顔でお願いされ、その目力の強さに圧倒されペンを執ることとなった。改めてそう言われると何で走っているのだろうかと思い、自分自身の人生の振り返りも含め綴ることとした。

そんな大それたものではないので、まあハードル低く読んでほしいと願うばかりだ。

自分は小学4年から始めたサッカーを学生・社会人リーグを経て、齢50を超えた今もなお神奈川県シニアリーグで続けている。

このリーグはオーバー40（40歳以上）からオーバー70（70歳以上）のカテゴリーまであり、70歳を超えても自身の気持ちと仲間がいればプレー可能である。11人制サッカーを年配の方がプレーする姿は微笑ましい半面、走れることの凄さを感じながら観戦している。自分自身もど

こまで、いつまで持続可能なのか、しがみついているのではなく、チームに貢献できているのか、チームを牽引する事も踏まえ、体力維持のため走らなければならない。

しかしながら、一人で走ることはとにかく苦手だ。ボールも蹴らずにただ走るだけに楽しさを見いだせない。

そんな中、10年前大阪単身赴任生活中、近所のたこ焼き屋さんの店長さんが「すぎさんは災害ボランティアもするし、走れもするので、これどうですか」と店内のパソコンでブラインドマラソン練習会長居わーわーずのホームページを見せてきた。

それは練習無しで幾度か走ったマラソン大会で見ていた光景であった。一人で走らなくてすむしまさにこれだ?!と長居わーわーずに飛び込んだのが、伴走のきっかけとなった。

アキレスの仕事（番外編）東京マラソン・シックススター広報活動体験記

山本輝美（てるみん）

アキレス会員の町田宏（ぎたあ）さんが東京マラソン2025を完走すれば、世界6大マラソンを制覇した「シックススター・フィニッシャー」になると聞き、この機をとらえてアキレスとして初めて本格的なメディア向けPR活動に取り組みました。

しかし各新聞社のホームページを見ても、「取材依頼はこちらへ」といった案内がある会社はほとんど見当たりません。

そんな中、ある友人から「都庁の記者クラブにプレスリリースを投げ込んでみたら？」とアドバイスをもらいました。

さっそく都庁にコンタクトすると、「ぜひいらしてください」と。記者クラブの幹事社も好意的で、記者発表を開催してもらうことに!

事前の資料作成はもちろん、プロジェクターを借りたり、リハーサルしたり、可能な限りの準備を整えて行ったものの、当日、都庁記者発表室でなんとスライドが動かない。

え?と思いつつ、やるしかない。配布した資料をもとに私が説明、あとはぎたあさんと、ニュージャージー支部の会員で完走すれば当日最年少のシックススターフィニッシャーとなる自閉症のブランドン君（24歳）のパパのトークでもたせま

した。

記者発表中は「つきあいで来てるのかな」と思った記者さんもいましたが、2人の話が心を動かしたのか、毎日と朝日、読売など大手新聞がゴール後に囲み取材をしてくれることになりました。

そして無事、ぎたあさんの笑顔が翌日の各紙紙面を飾ったのでした。

結果、メディア掲載は新聞5紙（タウン紙含む）、雑誌1誌、ラジオ2番組、その他3件となりました。

今回、シックススターという話題性に加えて、ぎたあさん、ブランドン君の魅力に負うところが多かったのですが、これからのアキレス広報はどこに向かっていくべきか？ドキドキしながらワクワクしています。

（写真は都庁での記者発表とラジオ日本の番組「SWEET!」に出演中の様子）



あっぷる川柳

今回は、「応援・声援」というお題で川柳を募集しました。私自身が今年の東京マラソンの応援に参加し、ランナーから「ありがとう」の声をかけていただいたことで、がんばるランナーに声援を送ることのすばらしさを再確認したこともあり、このお題にしたのですが、皆さんから気持ちのこもった川柳を投句いただきました。

ランナーと ともに楽しむ 東京マラソン
（つえみん）

暑いけど ランナーも応援も 汗と唾 （ココ）

背番号 みんな17 ネット裏 （ジェフ）
テレビで見ているとホームゲームはもちろん、
アウェイでも、17のユニホームが目立ちます。

八代啓吾（ヤッシー）

大谷が 教えてくれた 夢扉 （おさけん）
日本人がここまでやれるのだと教えてくれたスーパースターに手放しの応援をする昨今です。

駅伝で 繰り返し指輪を 確認す
（ミーハー駅伝ファン）
今年の箱根駅伝で何より衝撃を受けたのは青学太田くんの婚約指輪。録画を繰り返し再生しました。

ランナーの 「ありがとう」の声 身に染みる
（ヤッシー）
名前も知らないランナーから感謝されたことで、心もほっこり。気持ちがつながった気がした瞬間でした。

ばんざいと 喜びの声 あふれだす （しんこ）

応援で 心に汗する 涙する
(ミーハー駅伝ファン)

伴走の 心もつなぐ 手のロープ
(ジェフ)
ランナーと伴走者はお互いに応援しています。

世界から 祝福集め 六つ星 (おさけん)
世界の6大大会を完走した先輩に敬意を込め
まして。

いかがでしたか？現在の世の中を象徴するもの
から、世界の6大大会を制覇したアキレス先輩ラ
ンナーへの敬服といった熱いものが伝わってくる
作品まで、皆さんから素敵な力作をいただきました。
紙面の都合上やむなく投稿しなかった作品も
ありました。改めて、皆さんお忙しい中あつぷる
川柳の投句に貴重なお時間を割いて下さり、本当
にありがとうございました。

また、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

堀川克江 (ホーリー)

皆さん「あつぷる」楽しんでいただいていますか？
昨年、畑千尋さんを副編集長として迎え、より楽しく、皆さんに興味を持っていただけるように編集スタッフ
一同頑張っていきますので、是非ご意見・ご感想をお寄せいただけたら嬉しいです。よろしくお願いします。

編集スタッフ

ヤッシー、ハタチ、たなかず、てるみん、ちあきママ、ホーリー

アキレス・インターナショナル・ジャパン

連絡先メールアドレス

toiawase@achillesinternational-japan.org

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