

ほっこりするみんなの



2025年12月発行

第53号・30周年記

念特大号

発行人：田中和之

## 第6期通常総会開催、理事役割分担決定

10月12日（日）にアキレス・インターナショナル・ジャパンの総会を開催しました。第6期（2024年度）事業報告と決算報告、第7期（2025年度）事業計画と予算、理事及び監事の選任、主たる事務所の移転、定款の一部変更について議案が審議され、賛成多数で決議・承認されました。第7期の事業計画では、1) 会員の満足度の向上、2) 会員の事業活動や組織運営への参加・コミットメントの向上、3) 新規会員の獲得の3つの目標の実現を目指して引き続き積極的に活動を行うこととなりました。

理事・監事と役割は以下となりました。

### ●理事

田中和之（たなかかず）	理事長　　対外窓口・全般統括
高木浩子（キティ）	副理事長　会員相談・練習会司会、安全安心担当チーム
滝澤秀樹（タッキー）	事務局長　ML対応・安全安心担当チーム
北井孝彦（どさつと）	ふれあいマラソン
高橋しのぶ（しのぶ）	英会話教室・国際交流・合宿
本領晃（りょう）	練習会運営・合宿・スポンサー対応・安全安心担当チーム
御子神弘久（みこさん）	会計・英会話教室
八代啓吾（ヤッキー）	練習会告知・あっぷる編集
山本真士（しんじ）	国際交流
山本光洋（こうよう）	練習会運営・伴走教室・公園使用手続き
山本輝美（てるみん）	広報・HP・国際交流

### ●監事

丸島康義（しのまる）	業務・会計監査
植松和義（ウーちゃん）	業務・会計監査

安全安心対応チーム

タッキー、りょう、ヤンヤン、キティ



（写真：総会の様子）

## 雨にも負けず 山中湖でアキレス合宿

9月20日から21日、山梨県山中湖畔で恒例のアキレス合宿を実施しました。参加者は41人、20代から80代まで幅広い世代が集まりました。

朝8時に原宿駅を出発し、貸切バスの車中では歌のしりとりやペア共通点探しで盛り上がり、11時過ぎに東大山中湖寮へ到着。昼食後は雨の中ランニングを敢行し、湖一周や途中折り返しなど各ペアが自然とのふれあいを楽しみました。

夕食後の懇親会では人数当てクイズで熱戦が繰り広げられました。



翌日は天候が回復し、湖畔散策や恒例の運動会を実施。貨物列車ゲームや距離当てクイズ、そしてメインイベントの綱引きでは「オーエス」の掛け声が響き渡り、大きな笑いと拍手に包まれました。

帰路も順調で、サービスエリアでお土産を購入し、夕方前に原宿駅で解散。自然と仲間との交流を満喫した充実の二日間となりました。

(写真：運動会を行ったラグビー場での集合写真)

## Run for Possibility に55組参加

10月13日（月）にRun for Possibility 2025が開催され、例年を上回る55組のBG組ペアがお台場のシンボルプロムナード公園を駆け抜けました。

アップダウンの激しいタフなコースでしたが、デッカーズ様から新しい伴走者も参加してくださいり、楽しく実りある一日となりました。

(写真：スタートするつえみん選手と伴走者、ゴールを目指すおかゆ選手と伴走者の幸川さん・イルマ君)



## アキレス創設30周年記念パーティー

### 「温故知新」をテーマに110人超が集う

2025年10月26日、新宿住友ビルにてアキレス・インターナショナル・ジャパン創設30周年記念パーティーが開催されました。テーマは「温故知新」。110人超の参加者が創設メンバーや支援企業・団体と喜びを分かち合いました。

第1部では月刊ランナーズ編集長・行場竹彦様が講演し、96歳でフルマラソンを完走した奥山新太郎さんらを紹介、ランニングの可能性を語られました。

第2部（パーティー）ではデッカーズ・ジャパン水谷美奈子様、NY本部アンバサダーのロビー・ルッソ様から祝辞があり、最高齢の創設メンバー鈴木雅丈さんの乾杯で会場が盛り上がりました。

食事と歓談の後にはNY本部や各支部からのビデオメッセージ、歴代代表や支援団体の紹介が続きました。

フィナーレは会員バイオリニスト穴澤雄介さんの演奏。「美女と野獣」など3曲を披露し、アンコールにも応え大きな拍手が送られました。

**開会の挨拶「過去から学び、未来に活かそう」**  
理事長 田中和之（たなかかず）

1995年8月、私たちアキレス・インターナショナル・ジャパンは産声を上げました。以来、多くの方々のご支援をたまわり、今年創設30周年を迎えることができました。アキレス・ジャパンを代表しまして、皆様に厚く御礼を申し上げます。

今回30周年記念パーティーを開催するにあたり、「温故知新」（古きをたずね、新しきを知る）をテーマに掲げました。有名な論語の一説です

が、「過去から学び、現在や未来に活かそう」という考えです。

誕生から30年、アキレス・ジャパンは成長を続けてきました。2020年にはNPO法人となり、社会的信用を得て多くの方から様々な形で多大なるご支援をいただけるようになりました。ふれあいマラソンや合宿、毎月開催する練習会などを充実させるだけでなく、会員の国内外マラソン大会への参加も後押ししています。

毎年3月に開かれる東京マラソンには多くの海外アキレスメンバーが参加しています。世界のアキレスファミリーの中でもジャパンの存在が大きくなっています。

一方、この30年の間、地球温暖化、人口減少、経済低迷、新型コロナウイルスによる混乱など、私たちをとりまく環境が激変しています。そしてなにより私たち自身の価値観も大きく変わりつつあります。

これから私たちはなにをすべきか。どの方向に向かうのか。時には大きな壁にぶち当たり、意見の対立や判断に迷うことがあるかもしれません。そうした時には原点にかえることです。

創設メンバーの一人、大島幸夫さんは20周年記念文集の中で、創設当時をこう書いています。「障害者も健常者もなく、みんなが代表、みんなが役員」と。

本日は新たなアキレス・ジャパンのスタートであります。これからも会員みんなで力を合わせて進んでいきます。

## 記念講演再録「ランナーズ誌から見るランニングの持つ無限の可能性」

行場竹彦 月刊ランナーズ編集長

まず、

1、ランニングは何歳でも楽しめる  
ということからお話ししましょう。

96歳の奥山新太郎さんは今年1月のいぶすき菜の花マラソンを8時間37分26秒で完走しました。ランナーズでは全国マラソンランキングをまとめているのですが、恐らく日本最高齢になると思います。

奥山さんは47歳の時に走り始め、自己ベストは58歳の4時間20分。3日に1度、10KMを走るのがトレーニングです。家庭の事情で、9歳から住み込みで20代前半まで新聞配達をし、強い足腰と不屈の精神が養われたそうです。

「何をやっても飽きてしまう。走るのだけは長続きしました」と奥山さん。

もう一人、北畠耕一さんは昨年90歳でパリマラソン、今年91歳でいぶすき菜の花マラソンを完走しています。

北畠さんは商社勤務後、外資系企業代表を務め、70歳の退職翌日からパリ留学。

74歳でジョギングを始め、78歳で初マラソンを完走しました。

毎朝ストレッチ、ラジオ体操。週2回、坂道を10KM走り、今も毎年一人で海外旅行（マラソン出場含む）に出かけています。

ランニングには抗加齢効果があります。心疾患、脳卒中による死亡リスク45%低下するといわれます。

また運動しない20歳と6年以上走っている69歳は同じレベルの持久力です。

寿命の予測因子の最も大きな要素は最大酸素摂取量で、これは持久力の指標＝ランナー

は高いですね。

また筋肉は加齢に関係なく成長しますので、走ればロコモティブシンドロームが遠ざかります。

次は、

2、人は年を重ねても速くなれる

アスリートは30代、一般的には40代が限界と言われていますが、弓削田眞理子さんは58歳で初サブスリー、62歳で2時間52分13秒の自己ベスト（当時世界記録）を出しました。

中学校から陸上競技をしていて、初マラソンは24歳の時（3時間9分）。

子ども4人を育て、50代から再びランニングに熱中。月間700KMの走り込み、1KM×15本インターバル走などの猛練習で力を伸ばしました。

加齢による走力の低下は行動変容（キツいトレーニングを行わなくなってしまう）によることが大きいです。

若い頃と同じようなトレーニングをしていれば、年を重ねても想像以上に走力を維持・向上できます。

ランナーズの全国ランキングなどを使って、相対的な走力の向上を楽しむのもお勧めです。

そして、

3、ランニングは困難に打ち克つ力となります。

がんから復帰し、サロマンブルー（サロマ

湖100KMウルトラマラソン10回完走)を獲得した大久保淳一さんは、42歳で精巣がんが発覚、間質性肺炎も発症し、生存率20%と言われましたが、病室にサロマ湖100KMウルトラマラソンのポスターを貼って力にしたといいます。

ちなみに詳細は省きますが、自分が走らな

くても応援することで元気になるという調査結果もあります。

ランニングは走る人だけでなく関わる人の人生に影響を与える力があるのです。  
(文責・編集部)

### ～～ 30周年記念パーティー 写真アルバム ～～



(写真(左上から右下へ)：田中理事長の開会あいさつ、「ランナーズ」誌行場編集長の講演、最年長まさたけさんによる乾杯の音頭、初代代表木村さんの挨拶、会場の様子2枚、穴澤さんのバイオリン演奏、思い出の写真、お弁当)

## 30周年に寄せて

### あなたが主役 山口和彦 アキレス・インターナショナル・ジャパン（AIJ）元代表

AIJが創設されてから30年になるのですね。時の経つ速さにびっくりです。

発足当初は、代表も役員もなく、練習会後、食事をしながら意見交換をしていました。私は次第に、ランよりもランチが楽しみになりました。

フリートークでは、故大島幸夫さんがよく口にしたのが、「障害者も健常者もなく、みんなが代表、みんなが役員、あなたが主役」でした。

やがて創設10周年を迎える、NYのディック初代会長を日本にお招きしました。その折、肢体障害の方でもハンドサイクルを使ってランを楽しんでほしいと、ハンドサイクルを日本支部に寄贈されました。浜松に住む視覚と肢体にハンディを持つ中王子さんがハンドサイクルの練習に励みNYマラソンを目指しました。

NYマラソンには、毎年、会員でツアーを組み参加してきました。中王子さんもNYマラソンに出場し、見事完走しました。ゴールのセントラルパークまで走り抜けた時は皆さん感動の涙を流していました。

視覚障害者だけでなく、聴覚障害、自閉症、脳性まひ、盲聾者など種類を問わないすべての障害者がランニングやウォーキングを楽しんでいる代々木公園の練習風景は、公園を訪れる人の眼を開き、障害者スポーツへの関心を高めたことは確かです。

あらゆる障害者に寄り添うことは簡単なようで難しいこともあるとは思います。

時代は移り変わります。しかし、ATCJ（※）のビジョンである「誰ひとり取り残さない」ことは変わることはありません。代々木公園の練習会が原点であることを忘れずに、今後ATCJの更なる発展を願っています。

※アキレス・トラック・クラブ・ジャパン（創設時の名称、現アキレス・インターナショナル・ジャパン）

## 28年前、代々木公園で見た風景

幸川はるひ

1997年のある日曜日の朝、私は代々木公園へやって来ました。会社の先輩、大島幸夫さんが当時、「今日も走る風」というコラムを毎日新聞日曜版に連載しており、その中で、アキレスについて熱く語っていました。

交通事故で片足を失ったディック・トラウムさんが、ニューヨークシティマラソンに勝手に参加し、義足で完走したこと。それを機に、セントラルパークに障害者のためのランニングクラブができたこと。そして、ディックさんと企業のNY駐在員の末永さんが、アキレス支部を日本に作ること

とを大島さんに依頼してきたことなどがつづられていきました。

代々木公園では、初代代表の木村秀樹さんが、筋萎縮症で元ラガーマンの大柄な青年を、もう一人の青年と両側から支え、ゆっくりと芝生の上を一步ずつ歩いていました。視覚障害のランナー達は伴走者とロープを持って走り、肢体障害の木村敏雄さん達も楽しげに公園を歩いて周回していました。それを見て、私も次回は運動障害で視覚障害の弟と、この楽しげな周回に参加しなければ、と思ったのでした。

## NYCMが妻と私を結び付けてくれた

大口一男（オグリー）

私は友人の紹介で1997年2月にアキレスインターナショナルジャパン（旧アキレストラッククラブジャパン）に入会しました。当時、代々木公園に集まっていた会員は20名前後だったでしょうか。

アキレスでの思い出は数えきれないほどあります。ここでは特に忘れられない二つを紹介します。

一つ目はニューヨークシティマラソン（NYCM）に1997年、99年、2002年と三度参加し、いずれも完走できましたことです。

初参加の97年、ブラインドランナー4人、脳性まひランナー1人、車いすランナー3人、伴走者を含め約20名で渡米しました。

初めての海外で胸が高鳴り、セントラルパークでのランニングや交流、パスタパーティーなどを楽しみました。

そして当日、仲間が作ってくれたおにぎりを持ち

スタート会場へ。雨に打たれながらも最後は声援に背中を押され、寒さの中でゴールを迎えました。

二つ目は妻・美佐江と出会えたことです。

97年にNYCMを完走した私に、翌年、会員の一人である脳性まひランナーの高橋美佐江さん（現在の妻）が「大会の雰囲気はどうでしたか」と尋ねてきました。私は「応援もすごく素晴らしい大会だったよ」と伝えました。

これをきっかけに練習会などで交流を深め、翌年、彼女がNYCMに挑戦し、14時間かけて完走。日本人脳性まひランナー初の快挙は毎日新聞にも大きく掲載されました。その経験が自信となり、私のプロポーズを受けてくれました。

99年春に結婚し、同年は夫婦で大会に参加。多くのメディア取材も受けました。2007年には息子が誕生し、今は18歳。いつか息子の伴走で再び走ることが、私の夢です。

## キルギスとの出会いは「伴走」から

松田信治（マッチ）

皆さんはキルギスをご存じでしょうか？  
中央アジアの小国で、私が14年前にJICAの  
シニア海外ボランティアで2年間、視覚障害者の  
自立支援で活動したところです。

2000年の「かすみがうらマラソン」で前を行く視覚障害者を伴走するペアを見つけ、伴走に興味をもち、代々木公園で行っている伴走練習会に参加して、伴走のデビューを果たしました。その後、アキレスに入会しました。

練習会に参加する中で、その当時の会長の高木さんから「ニューヨークシティマラソンで伴走してほしい」と言われ、海外でのマラソン大会の伴走デビューを果たしました。

「伴走すれば速くなる」が私のモットーで、多くの方の伴走を経験する中で鍛えられました。はまこうさん、スマールさん、オグリーさん、よしちゃん。楽しい思い出が一杯です。

発展途上国の視覚障害者は、どんな生活をしているのか？興味が湧き、JICAの海外協力隊の秋募集に応募し、キルギスに行くことに。そこで、伴走練習会を立ち上げ、キルギス国際マラソンの開催のお手伝い。アキレスのメンバーにもこの大会に来てもらいました。

「相手の喜びは自分の喜び、トコトンやることで相手の信頼が生まれる」これからも私の人生訓です。

## 「競争」ではなく「共走」、そして「共奏」

鈴木卓史（たかちゃん）

アキレス30周年おめでとうございます。  
私は2010年12月にアキレスに入会しました。定期練習会はもとより、各種イベントや合宿・大会などで様々な思い出を作ることが出来たことに感謝しております。  
大人の部活動の雰囲気を醸し出している皆様に、いつも元気を頂いています。

ランニングやウォーキングへの取り組みも人それぞれですね。大会での自己ベスト更新・健康維持・登山のためのトレーニング・美味しいビール

を飲むため等。ナンバーワンではなくオンリーワンという雰囲気が良いです。

人生の様々な楽しみ方を会員の方々にたくさん教えて頂きました。

競争ではなく共走（共に走る）だと、とある会員が仰っていました。私はこれに共奏（共に奏でる）を付け足そうと思います。

これからも皆様とアキレスを楽しんでいこうと思います。

## 猛スピードで走り切ったアキレス合宿

藤崎義彦（よしちゃん）

まずはアキレス創立30周年おめでとうございます。記念パーティーに参加したかったのですが、残念ながらその日は全国盲ろう者大会が栃木県にて24日～26日迄3日間開催されていた為、参加出来ませんでした。残念（涙）

私がアキレスに入会したのは16年前でした。本当に色々ありましたが、思い出深いといえば、アキレス合宿でシブジャガさんと二人三脚で1回も

転ばずにものすごいスピードでゴールまで走り切った事が今でも忘れられません。懐かしいです（笑）

今は腰を痛めている為、しばらくアキレスを休んでおります。腰痛が治り次第、また練習会に参加しますので、その際にはまたどうぞよろしくお願いしますね。

## 大学生と皆様をつないだ5年間

橋谷田雅志（ハッシャン）

私は2010年1月、勤務先から母校の大学に向こうと9年間勤務しました。2014年、学生アスリートが学びと部活動を両立し社会性と豊かな人間形成を目指すプロジェクト「早稲田アスリートプログラム」の立ち上げに関わりました。そして、この主旨にかなうボランティア活動を探す過程でアキレス練習会を見学し、当時の宮内代表から「若いボランティア参加者が少ないので、大学生が参加してくれれば非常にうれしい」との話を伺ったことがきっかけで、学生参加を決定しました。

当初は募集に苦労しましたが、学生と会員の皆様との楽しい交流の評判が体育各部の部員間で次々と広まり、その結果、2018年12月まで

の5年間で27部延べ1192名（第1日曜日の日本ブラインドマラソン協会、第3日曜日の東京視覚障害者ランニングクラブの練習会も含む）が参加しました。

学生との交流は通常の練習会以外にも広がり、応援部による定期演奏会やボクシング早慶戦にも毎回、多数の皆様に駆けつけていただきました。

振り返れば11年間、この活動に携わらせていただき、皆様との貴重な出会いを得たことは私の人生にとって大きな財産となっています。本当にありがとうございます。

アキレス創設30周年、おめでとうございます。

## 120歳まで生きる、アキレスで得た最大目標

町田宏（ぎたあ）

ぎたあ、全盲、65歳男性です。

26歳の時に網膜色素変性症であることがわかりました。熱中していたスキーも28歳を最後にできなくなりました。それ以降スポーツはしていませんでした。

50歳でランニングを始め、2012年1月にアキレスに加入しました。

大げさかもしませんが人生が好転したように思います。まず午前中走ることにより充実した一日を過ごすことができます。運動後の爽快感を久しぶりに感じました。また見えなくても生き生きとしている多くの視覚障害者に出会いました。生活を便利にする工夫も教えてもらいました。

走り始めて三年後、初のフルマラソンとして2013年のニューヨークシティマラソンに出場しました。そして今年、2025年の東京マ

ラソンを完走し、念願の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。

東京マラソンは最後まで楽しく走れました。フルマラソンは28回目でしたが、苦痛を感じなかったのは初めてです。アキレスの大応援団のおかげです。

マラソンをするまでは海外にはほとんど行っていませんでした。大好きだったスキーも53歳から再開できました。

次の目標は全国47都道府県フルマラソンの完走です。11月に走った岡山マラソンが18番目です。

マラソンで健康を維持して120歳まで生きるのが最大の目標です。そのころになれば医学や科学技術の発展で目が見えるようになります。

55年後の世界を見てみたいです。その日が来ることを信じて走り続けます。

## 仲間と走ることがモチベーションに

滝澤秀樹（タッキー）

本年10月26日の創立30周年記念パーティーを、担当スタッフとして無事終えることができました。改めて、アキレスを立ち上げ、発展させ、また支援していただいた多くの方々への敬意と感謝の気持ちを新たにしています。

ところで、今年は私にとっても、入会10年目の区切りの年でした（パチパチ！）。

最初は、2015年のふれあいマラソンに、たまたま友人に誘われたのがきっかけでした。当時ジョギングを始めて数年がたち、フルマラソンにも出場できるようになった頃でしたが、アキレスのことも伴走のことも全く知りませんでした。

ふれあいマラソン当日の朝に、会場の大島小松川公園に好奇心と不安の入り混じった気持ちで到着し、大会スタッフの方から、今日はサブ伴走をしてお願いしますね～、と気さくに言われ、いきなり大丈夫なのかな～と思ったことを覚えています。（因みに、サブ伴走相手は、なべっち・イクゾーペアでした）

こうして、偶然の成り行きで伴走をすることになったのですが、やってみると、伴走で走るのは一人で走るのとは全く異なる楽しさや充実感をもたらしてくれ、その後すぐに入会を決めたのでした。

それから今日まで早10年間もたち、今では、アキレスの仲間と走ることが、ともするとサボりがちになるランニングを続けるモチベーションになっています。代々木公園の練習以外にも、各地

の大会に会員同士で参加し、地元の美味しいお酒と料理を味わう楽しさもまた格別です。

今後は、アキレス会員である以上、まだ行っていないニューヨークシティマラソンで一度は伴走したいと思っています。 Go Achilles!!

### 伴走からエイドへ

篠崎とし子（としこちゃん）

さあ、今日のエイドも色鮮やか。トルコのチョコレート菓子、お団子は岡山のきびだんご。手作りのフィナンシェだ、チョコレートケーキだ、キュウリの浅漬けだ。全世界のお菓子、日本中のお菓子がアキレス練習会のエイドには集まっています。

海外のマラソン大会に出場したメンバー、日本各地のマラソン大会に出場したメンバーのお土産、そしてメンバー手作りのお菓子、浅漬けです。

暑い時は冷たい飲み物を、寒い時は温かい飲み物を工夫もしています。

エイドのお手伝いをするようになって、伴走をしていた時には、知ることがなかったことを学んでいます。エイドの先輩方の並大抵ではできない思いやりいっぱいの温かい心、真摯な姿勢、ランナーや伴走者との親身で親密な会話です。

新米の私ですが、先輩方と一緒に楽しくエイドを盛り上げていきたいです。

### アキレスで得た経験とアキレスへの想い

ミエロネン・リーコ（リーコ）

私がアキレスで得たことにはエイドステーションの飲食物だけでなく、様々な経験と想いがあります。

入会するまで視覚障害者と話した経験は全くありませんでした。今は練習会やイベントで話すのももちろん、共に歩いたり、走ったりしています。アキレス以外でも、例えば渋谷で困っている視覚障害の方を見かけた際、伴走の経験があると自己紹介し、誘導させていただけませんかと伺った上で、お手伝いしたこともあります。

その際、実はアキレスについても説明しました。その方はアキレスを知りませんでしたが、興味を持っていただけたと思います。

アキレスで学んだスキルはこれ以外のところにも

役に立ちそうです。

私は防災・警備業界で働いているのですが、仕事上でも伴走スキルは役に立つかも。例えば、ボディガードと同じように利用者に怪我をさせず、何かにぶつからないように見張ることがあるからです。

創設30年を迎えたアキレス・ジャパンでは国際交流がますます増えそうです。東京マラソン参加だけではなく、観光や出張目的で来日する海外アキレス会員が、滞在中に練習会で走りたいといった要望も増えてくると予想しています。

私自身も海外のアキレス支部がある都市に旅行した際はその支部メンバーに連絡します。2024年冬にロンドン支部の練習会に参加しました。

私はハンズオン東京のボランティアとして参加したのをきっかけに2023年、アキレス会員となったのですが、今年からは国際交流チームのスタ

ッフとしてアキレス・ジャパンの活動をお手伝いしていきます。

## アキレスがくれた贈り物

長村憲治（おさけん）

アキレスの30周年の節目の時に寄せて、私が感じている「恵み深きアキレスからのギフト」を列举します。

### アキレスがくれた贈り物その1

#### 「まだ走ったりする自分との出会い」

若い頃ならともかく、老年になってからというもの、そもそも走るなんて有り得なかつた私が、長い距離を歩いたり頑張って走ったりしているのです。

目の前でバスが行ってしまっても「仕方ないな！急いで走ったりできないものな」とため息交じりに呟くのが当たり前だったのに、家族の買い物に付き合って少し長く歩いただけで、露骨に嫌な顔をしていた私だったので、気が付けば無理なく行動してるのです。

元気に動けること、これは本当にうれしい贈り物です。

### アキレスがくれた贈り物その2

#### 「健康なシニアライフ」

以前は腰痛がひどくて長いこと苦しんでいました。いろんなことを試しましたが結局は走るのが一番効いているみたいなのです。

無理してもつまらないでの、これからもゆっくりジョグに努めます。

### アキレスがくれた贈り物その3

#### 「仲間たちとの幸せな時間」

年齢を重ねてからの仲間づくりは難しいものだと言われます。ランニングやアキレスの活動を通して様々な人たちと国内外を問わず仲間ができました。同じ価値観を共有することで私たちは繋がっているのだと思えば、アキレスがくれた最大の贈り物は、世界に広がっていく掛け替えのない仲間だと思えるのです。

また日曜日の朝がきました。今日も元気に代々木公園に出発します。そこにはたくさんのギフトをもらった仲間が笑顔で集っていることでしょう。

## 出会いを大切に

中西 溪（おだんご）

アキレスに入って4年程が経ちました。初めて練習会に参加したときは、コロナ渦の真っ只中。平日は自宅でリモートワーク、休日も自宅で過ごすことがほとんどでした。すっかり運動不足になっていた私は、同行援護でお世話になっていたイクゾーさんにお誘いいただき、少々緊張でどきど

きしながら代々木公園に向かったのを覚えてています。

健康維持のために少しでも体を動かす機会になればというのが最初のきっかけでしたが、今ではアキレスに参加していなかったら巡り会えなかっ

たであろう方々と出会えることが楽しみでわくわくした気持ちで練習会に参加しています。年齢や生まれた国、職業が全く異なる方々と同じ時間を共有できることは、私にとって心身共にリフレッシュできるだけでなく、行ったことがない国のお話をたくさん聞かせていただいたり、10代の中

で今流行しているものを教えていただいたりと自分の世界を広げてくれる貴重な時間です。

これからも一期一会の出会いを大切にしながら、アキレスの活動に楽しく参加していきたいと思っております。

## アキレスでの経験を通じて

大川心愛（ここあ）

中学の授業で伴走について知ったことをきっかけに「自分も伴走者になりたい」と考えるようになりました。そこから一念発起して伴走や団体を調べ出しましたがコロナ禍に入ってしまい、実際練習に参加することができたのは高2の9月でした。

やっと念願叶って伴走参加できた日は、ワクワクよりも緊張が勝っていたことを覚えています。そんな私を皆さんフランクに受け入れてください本当に嬉しかったです。一緒に走ったり、歩いたり、お菓子を食べたり、年齢、性別、障がいの有無関係なくみんなでおしゃべりする時間が大好きでした。

その中でスポーツの根底である「楽しさ」や「つながりの大切さ」について気づかされました。

そしてアキレスの活動を通じてパラスポーツ、デフスポーツについて学びたいと考えるようになり関西大学の人間健康学部に進学しました。現在はスポーツと福祉について学んでいます。

知り合いもない土地での一人暮らしは不安もありましたが、やりたかった学びを出来ている日々はとても幸せです。

皆さんにお会いできていないことはとても寂しいですが、時々facebookでの写真を拝見して元気をもらっています。

私も皆さんに負けないように競技も学業も精一杯頑張ります。

また会う日までどうかお体に気をつけてお過ごしください。そして、また一緒に走れる日を心から楽しみにしてます。

## アキレスジャパンへ一言メッセージ

30周年記念パーティー参加者の皆さんからすてきなショートメッセージをいただきました。

- ✧ ゴー！アキレス！後30年もよろしく！（リーコ）
- ✧ アキレス 大好き（みっちゃん）
- ✧ みんなが主役 アキレス最高（ようこ）
- ✧ 30周年おめでとうございます。本会が益々発展する様、微力ながらお手伝いしたいと存

じます。本日はありがとうございました。

（おくちゃん）

- ✧ 次は40周年ですね。そのころには地方支部もできるかな？世界に広げようアキレスの輪！楽しみです。（まりりん）
- ✧ 30周年おめでとうございます。これからも末永く宜しくお願いします。皆仲良くしてください。（おかゆ＆ジュン）

- ✧ とても楽しかった。これからもアキレスがますます発展するよう、みんなでがんばりましょう。(しんこ)
- ✧ 30周年おめでとう。立ち会えたことが財産です。(タッキー)
- ✧ 30周年おめでとうございます。新宿のネコとミッキーです。12年前に入会して三浦半島合宿でお世話になりました。のんべえの木村さん懐かしいなあ。しばらくさん(小柴さん)懐かしいなあ。(金子禎男 ネコ)
- ✧ 30周年おめでとうございます。12年前に入会して三浦半島合宿でお世話になりました。のんべえの木村さん懐かしいなあ。(ミッキー)
- ✧ 30周年おめでとうございます。僕が北海道も沖縄もNYも行けるようになったのはアキレスのおかげです。これからもがんばるぞ! NYにもう一度行くのが夢です。(ヤッシー)
- ✧ 30周年おめでとうございます。アキレスの練習会に参加した学生たちにとっても、本当に大きな気づきと学びの機会でもあり、彼らにとって人生における道標のひとつになったことを感じております。(橋谷田雅志)
- ✧ 30年ありがとう!これからもよろしく(ジロー)
- ✧ 30周年おめでとうございます。アキレスはいろんな人と話ができる楽しいです。(ちあき)
- ✧ アキレスのおかげで真人間になれました。学生時代、ボクシング部に所属して荒れた気持ちで過ごしていたところ、伴走ボランティアに出会えて、前向きな心を取り戻すことができました。伴走ロープを通じて、多くの方と手をつなぎ、心をつなぐことができました。今後もアキレスが多く人の心をつなぐ拠り所となることを願っています。(早稲田大学ボクシング部OB 秋田悠然)
- ✧ この度は、30周年本当におめでとうございます。アキレスの活動が今後も末永く続くことを願っております。(早稲田大学柔道部OB 赤岩滉太)
- ✧ アキレス30周年おめでとうございます。学生時代(早大)に参加させていただき、誰かと一緒に走ることの楽しさを知ることができました。一人で走るよりも何だか得した気持ちになったのです。コロナ禍以降、練習会にお伺いできていませんが、子育てが落ち着いたらまたおじゃまさせてください。(早稲田大学バスケット部OG 大見晴香)
- ✧ 30周年おめでとうございます。ミッキーのガイドヘルパーとして参加しています。代々木公園のすばらしい自然を楽しみながらの参加です。
- ✧ 大阪から来ました、長居わーわーずガイドのふじさんです。30周年大変おめでとうございます! わーわーずは25周年、アキレスさんめざして関西を盛り上げていきます。
- ✧ おめでとうございます。伴走はしませんが、ガイドヘルパーとして利用者さんの荷物番をしながら、四季折々の代々木公園の景色を楽しめていただいております。(ハンドルネーム“ネコ”のガイドヘルパー)
- ✧ 次の10年に向けて、団結を固く!
- ✧ これからもアキレス!
- ✧ 楽しかったです!
- ✧ 30周年おめでとうございます。今日は楽しい集いをありがとうございます。準備をしてくださったお一人お一人に感謝申し上げます。
- ✧ 30周年おめでとうございます! 100年、いえ、1000年続きますように!!
- ✧ これからも仲間が集える場をいつまでも続けてください。

## アキレス年表

(☆は継続している／継続していたもの。●は社会のできごと)

- 1983年  
ニューヨークでアキレストラッククラブが設立
- 1995年  
アキレストラッククラブ日本支部が代々木公園で第1回練習会を開催☆  
ニューヨークシティマラソンに十数人で参加☆  
初のイベント 阪神淡路大震災チャリティジョグ＆ウォーク開催(112人参加)
- 1996年  
●柳川春巳選手がアトランタパラリンピックで金メダル
- 1997年  
初の総会開催☆、初代代表に木村秀樹さんが就任  
「あっぷる」第1号発行☆  
第1回合宿開催☆
- 2000年  
第2代代表に本山康夫さんが就任  
●高橋尚子選手がシドニーオリンピックで金メダル
- 2001年  
第1回ATCJチャリティマラソン開催(代々木公園)  
●米国で同時多発テロ発生
- 2002年  
青島太平洋マラソンに31名参加(宮崎メンバーとの交流)☆  
●FIFAワールドカップが日本と韓国で共同開催
- 2003年  
第3代代表に高木一幸さんが就任  
金野由美子さんがタートルマラソンで選手宣誓☆  
伴走講習会開催
- 2004年
- スタンダードチャータード銀行とスポンサー契約締結  
●高橋勇市選手がアテネパラリンピックで金メダル
- 2004年～2005年  
大連マラソン、香港マラソン☆、シンガポールマラソンに参加
- 2005年  
10周年記念講演会(アキレス本部 ディック会長を招待)  
第1回「アキレスふれあいマラソン」を国営昭和記念公園で開催☆
- 2006年  
第4代代表に高澤節子さんが就任
- 2007年  
●第1回東京マラソン開催  
大島幸夫さんが「ヘレンケラー・サリバン賞」を受賞
- 2008年  
第5代代表に高澤節子さんが就任  
「アキレスふれあいマラソン」を大島小松川公園で開催☆  
●アメリカの大手証券会社が経営破綻(リーマンショック)
- 2010年  
第6代代表に栗川正之さんが就任  
ランナーズ賞受賞  
アキレストラッククラブジャパンからアキレス・インターナショナル・ジャパンに名称変更
- 2011年  
●東日本大震災が発生
- 2012年  
第7代代表に宮内和江さんが就任
- 2013年

●ボストンマラソンで爆弾テロが発生

2014年

第8代代表に山口和彦さんが就任  
 Deng熱の流行により一時所沢航空記念公園  
 で練習会を開催

2015年

アキレス・インターナショナル・ジャパン20周年  
 記念式典、講演会及び懇親会を有楽町新国際ビルで開催

2016年

●リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック  
 が開催

2017年

●大谷翔平選手が大リーグのエンジェルスに  
 入団決定

2018年

第9代代表に重田雅敏さんが就任  
 ●ラグビーW杯日本大会が開催

2020年

NPO法人となる  
 初代理事長に重田雅敏さんが就任  
 新型コロナの流行により練習会を休止  
 アキレス本部開催のバーチャル「アキレスカップ」で日本チームが優勝

2021年

「バーチャルお花見」「バーチャル夏祭り」をオンラインで開催  
 ●東京オリンピック・パラリンピック開催  
 ●道下美里選手が東京パラリンピックで金メダル

2022年

練習会を本格的に再開  
 「アキレスふれあいマラソン」を光が丘公園で開催  
 デッカーズ・ジャパン合同会社様からのご支援  
 スタート☆

2023年

第1回東京マラソンウェルカムパーティー☆  
 「アキレスふれあいマラソン」を多摩川河川敷  
 (二子新地)で開催  
 ●「ワールド・ベースボール・クラシック」(WBC)  
 で日本代表「侍ジャパン」が14年ぶり3度目の  
 優勝

2024年

●能登半島地震発生  
 「アキレスふれあいマラソン」を所沢航空記念  
 公園で開催  
 第2代理事長に田中和之さんが就任  
 クリスマスウォーク開催

2025年

東京マラソンのため来日した海外アキレスメン  
 バーと、ウェルカムパーティーに加え、皇居ラン、東京マラソン応援を楽しむ  
 東京マラソンで町田宏さんがシックススターを達成  
 ●大阪・関西万博開催  
 「アキレスふれあいマラソン」を 夢の島公園ア  
 ーチェリー場で開催  
 アキレス英会話教室スタート☆  
 30周年記念パーティー

## あっぷる川柳

八代啓吾（ヤッシー）

今回は、アキレスが30周年を迎えたということで、「周年」「記念」など、アキレスへの思い、および皆さんのがこれまで頑張ってきたことに関するお祝いに関することをお題に川柳を募集しました。お題としては難しかったかなという気もしましたが、思いのこもったすてきな作品が集まりました。

大空を 走ってますか 大島さん（ジェフ）  
代々木から ニューヨークへと ひとつとび  
(はなてんちゃん)  
走ったよ 北から南 海外も（ヤッシー）  
骨折し 1年たって 合宿に (なօさん)  
ジュンちゃんと 今日も歩く 代々木みち (お  
かゆ)  
アキレスの 未来は続く どこまでも (しんこ)  
窓の外 霞の白に 宴かな (おくちゃん)  
記念日に 友と集まり 楽しからずや (てるみ  
ん)

共に在る 歳月こそが 誉なり (おさけん)  
10年の 単位で仕事 変えてきた (タカカズ)  
ピキピキピ ぎっくり腰が はじまった (秋田悠  
然)

(以下、詠み人知らず)

気が弾む 仲間と楽しむ 30年  
仲間いる アキレスクラブ 命延び  
アキレスで 素敵な出会い ありがとう  
ウォーキング 代々木のみどり いやされる  
ユカさんの くしゃみ聞けてこそ アキレスだ  
それぞれが ひとりひとりの 金メダル  
集うなら 走るか歩くか 楽しむか  
川柳 川柳と あっぷる楽し

いかがでしたか？30周年を迎えたアキレスが、この先40周年・50周年と新たな歴史を刻んでいけるように、みんなで協力してがんばっていきたいですね！

### 編集後記

太田京子（ちあきママ）

アキレス創設30周年記念特大号をお読みいただきありがとうございます。今回はより多くの方に寄稿していただきました。

知らなかつた当時のこと、皆様の思い、様々なエピソードなどなど興味深かったです。

お忙しい中、原稿をお寄せいただいた皆様ありがとうございます。

今後も「ほっこりするみんなのあっぷる」をよろしくお願いします。

皆様のご意見、ご感想、つぶやき、編集スタッフ一同お待ちしています。

### 編集スタッフ

ヤッシー ハタチ たなかず てるみん ホーリー ちあきママ

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/>