



ロープで心が通い合い 走り終えたときの その笑顔がうれしいんです



HITO

阿部康雄さん

(視覚障害者マラソン
伴走ボランティア)

「このロープがランナーと私を結び『きずな』です。このきずなを通して、周囲の雰囲気やランナーに伝え、一緒に走るんです。今でも一人で大会に参加することもあります。やはり、おしゃべりをしながら伴走するほうが楽しいですね。」と阿部さん。

「マラソンを始めたのは40歳のころ。会社の友人に山登りに誘われて足腰を鍛えようと思ったからです。」と東三ツ木にお住まいの阿部康雄さん。今は視覚障害者マラソンの、ボランティア伴走者としてマラソンを楽しんでいます。

マラソンを始めた阿部さんは、参加する大会で視覚障害者と伴走者が1本のロープで連携をとり、声を掛け合いながら走っている光景を何度も目にするようになりました。「社会的にボランティアに関する認識が高まり、また、会社でもボランティア活動への支援が始まった時期でした。相手との走る力のバランスや、けがなど心配な事はありませんが、楽しんで伴走している自分の姿を心に描いて、とにかくやってみよう」と決心したんです。「と社会福祉協議会にボランティアとして登録しました。」

そしてちょうどそのころ、伴走を受けたいと社会福祉協議会に相談してきた、視覚に障害をもつ栗川さんと出会うこととなり、阿部さんの伴走がスタートしました。

栗川さんと一緒に走るようになって阿部さんが感じたことは、思っていたとおり、とにかく楽しいということ。始めてみて伴走とかボランティアという意識は全然なくなりました。周りの状況や景色を話しながら走ることで、友達とおしゃべりしながら走っているという感じです。「と笑顔で話してくれました。栗川さんとの練習は11年にもなり、これまでに国内だけでなく海外でのマラソンにも参加してきました。阿部さんに一番印象に残っている大会を伺うと、「練習を始めて半年後に初めて伴走した坂戸マラソンで10km走ったときですね。あのときは事前に現地で試走もして大会に臨みましたが、当日ツールしてから無事に伴走できたということに感激して涙がとまりませんでした。」と思いい出を話してくれました。

今、栗川さんとの練習のほか、障害者と伴走者の組織である『日本盲人マラソン協会』などを通じて知り合った仲間同士で、大会への出場や練習の手伝いをしています。そんな阿部さんの楽しみの一つが、大会で伴走しながら写真を撮ったり、雰囲気やテープレコーダーで録音することです。カセットテープと一緒に走ったランナーにプレゼントし、写真はその家族や友人へのお土産にして、大変喜ばれるのだそうです。「みんなに頼られているという充実感と、走り終えた後の笑顔が忘れられないんです。」と、阿部さんは伴走を続けてこられた理由を話します。

ボランティアは肩肘張らずに、細くても永く、自分のできる範囲で続けることが大切とおっしゃる阿部さんは、「マラソン、そして栗川さんを通して多くの人と知り合うことができ、仲間の輪が広がりました。障害者が1人で外に出るのは難しいかもしれないけれど、歩く事から始めてもいいし、私たちの活動が外に出るきっかけになれば、とてもうれしいです。健常者も障害者も、多くの人と走ったり歩いたりできれば、楽しさも一層大きくなると思うんです。」と輪が広がることを楽しみにしています。「私にとって伴走はボランティアと言つより、生活の一部になっています。」と話す、阿部さんの温かな笑顔がとても印象的でした。



栗川さんとの練習は狭山稲荷山公園が彩の森入間公園で行います。

スポーツやレクリエーションに 気軽に親しむための きっかけづくりが仕事です



クロスカントリーin SAYAMAは、狭山稲荷山公園の起伏に富んだコースが特徴で、県外からの参加者も多い事業です。

「子どもたちが合気道を続けていて良かった。」と思います。さて、4月から学校が週5日制になり、子どもたちにとって土曜日に活動できる時間が増えました。親として土曜日をどんなふうに活用するかまだ思案中のかたも多いと思います。体育課では、今年度から小・中学

生は休日の過ごし方を考慮して、今までは日曜日に開催していた事業を土曜日開催に変更したり、子どもが楽しみながら参加できるよう、スポーツチャンバラという新しいスポーツを事業に取り入れたそうです。また、歩け歩け運動は、ただ歩くだけでなく新狭山の中原公園で開催されるあじさい祭りや芋掘りに参加できるようなコース設定になっており、その季節ならではの楽しみが盛り込まれています。年間スケジュールも広報紙で紹介されていますので、ぜひ、土曜日の過ごし方として、スポーツ・レクリエーション事業に親子や友だち同士で参加してみたいかがでしょうか。

また、これは私の提案なのですが、現在は申請があったスポーツ団体が貸し出していない学校の体育館を、地域の皆さんやスポーツ連盟などに開放し、そこに子どもたちが校庭に遊びに行くような感覚で自由に出入りできるようにすると、休日にもっと気軽にスポーツを親しめるのではないかと思います。これは地域と学校との交流にも役立つのではないのでしょうか。これからも、市民が健康で豊かに暮らせるための事業展開を期待します。

問い合わせ体育課へ内線 5711

REPORTER'S EYE

体育課



【リポーター】
細田喜代美さん(下奥富在住)

リポーターズアイでは、行政のしくみや話題性のあることから、市内のいろいろな施設などを、市民がレポートします。

暖かくなり、屋外で体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。スポーツをするのにとっても良い気候ですね。一口にスポーツといっても、球技や体操、陸上競技、水泳など種類もさまざまですし、健康のために体を動かそうという気軽なものから、真剣に競い合う競技スポーツなど、いろいろな楽しみ方、関わり方があると思います。ではこれらのスポーツ・レクリエーション事業を、狭山市ではどのように推進しているのでしょうか。体育課でお話を伺いました。

「子どもたちが合気道を続けていて良かった。」と思います。さて、4月から学校が週5日制になり、子どもたちにとって土曜日に活動できる時間が増えました。親として土曜日をどんなふうに活用するかまだ思案中のかたも多いと思います。体育課では、今年度から小・中学



歩け歩け運動芋掘りコースは、親子で参加するのに最適なイベントです。

また、これは私の提案なのですが、現在は申請があったスポーツ団体が貸し出していない学校の体育館を、地域の皆さんやスポーツ連盟などに開放し、そこに子どもたちが校庭に遊びに行くような感覚で自由に出入りできるようにすると、休日にもっと気軽にスポーツを親しめるのではないかと思います。これは地域と学校との交流にも役立つのではないのでしょうか。これからも、市民が健康で豊かに暮らせるための事業展開を期待します。