

二人のランナーを繋ぐ「きずな」

様々な原因から視力を失ってしまった視覚障がい者と、伴走などでサポートする晴眼者が、一緒に走ることを楽しんでいるランニングクラブ、大濠公園ブラインドランナーズクラブ。参加者の思いや、ともに走る魅力をひも解いていく。

不安を乗り越え走り出す 視覚障がい者ランナー

土曜日の朝。たくさん利用者が行き交う大濠公園の一角に、「視覚障がい」「伴走」と書かれたビブスを着けた人が合わせて40人ほど集まっていた。きずなと呼ばれるロープを握って走り出す彼らは、視覚障がい者と晴眼者。大濠公園ブラインドランナーズクラブ（以下、OBR C）の二員だ。



代表 松永由美さん スタッフ 江上和彦さん

たOBR Cはもともと、網膜色素変性症を患った人たちが健康のために立ち上げた、歩こうの会がルーツ。現在は活動が広まり、視覚障がいをもつランナー約60人、伴走者約170人が登録する本格的なランニングクラブになった。

2008年に活動をスタートさせたOBR Cで走る醍醐味は、二人で会話をしながら楽しく走れるという点。実際のマラソンは二人で黙々と走ることがほとんどだろう。けれどガイドランナーは、障がい者ランナーと伴走者が常に言葉を交わしながら走る。「カーブします」「人がいるので少し右に避けましょう」「もう少しスピードアップしますか」というように、二人三脚のように息を合わせ、声を掛けながら情報を共有して走るのだ。大濠公園の2キロメートルの外周も、二人でお喋りしながら走るとあつという間。練習会に参加しているメンバーはみな笑顔で走っている。

松永さん自身、買い物など近場への外出も誰かのサポート無しでは難しく、家族であっても負担になってしまふからと頼みづらくなつていったのだと語る。

「本当は昔っから走ることが苦手で、お互いの声を掛けやすくなったようにも感じます」。ジム仲間は積極的に手助けが必要ですかと、話しかけてくれるようになったのだそう。「バス停や、信号待ちの際、三言声を掛けてくれるだけで助かっています」。

「だつたんです」と笑う松永さん。「恐怖を乗り越え、苦手なことにチャレンジできれば自信に変えられるのではないかと、一歩踏み出しました」。壁を乗り越え、走りだしてから10年が経った今年、松永さんは10月末に開催される全国障害者スポーツ大会の選手に選ばれた。メンバーの活躍がクラブ全体を盛り上げているのは間違いないだろう。

Just a Staff Club 楽々マラソンを

OBR Cのスタッフ江上和彦さんは、伴走未経験でも大歓迎だと笑う。昨年東京パラリンピックでメダルに輝いた道下美里選手がクラブに所属していることもあり、参加の

ハードルが高いのではと思われるようになったのだとか。「ゆっくり歩くだけでもOK。レベルに合わせてサポートが指導していて、伴走の方法はもちろん、楽に走れる方法も教えています」と江上さん。

OBR Cに所属しているランナーは、「こんなに全身を動かして走れるなんて」と喜びを語る。取材時、練習会に初めて参加したといふ山本真由さんは緑内障に罹り視野が欠けてしまったせいで、昨年ごろから大好きだったランニングを諦めていたのだそう。この日は伴走者のサポートで、以前のようにスピードを出して走ることができたと笑みをこぼした。

さらに江上さんは「最初は、手助けをするぞ。良いことをするぞと意気込んで参加しても、逆にこちらの方がブラインドさんの明るさから元気をもらったりするんです」と言う。一緒に走ることでお互いが刺激し合う存在となっているのだ。

新しい光

松永さんは、自分自身が勇気を



ゆっくり歩くだけでもOK。伴走者はランナーを気遣い、歩調を合わせる事が大切



OBR Cには興味を持って参加する人も少なくない。「もう少し気軽に練習ができればいいのだけれど」と代表の松永さん。実はまだまだ日本各地を見てもOBR Cのような練習環境があるわけではないのも課題の一つだろう



障がい者ランナーと伴走者を繋ぐ「きずな」と呼ばれるロープ。1メートルほどの長さのロープを輪にして使う。ランナーによって輪を二重にして持ったり、素材を変えたりとそれぞれ



**大濠公園
ブラインドランナーズ
クラブ**

〈大濠公園〉
日時：毎月原則として第1土曜日9:30から2時間程度
集合：大濠公園北東側児童公園(通称クジラ公園)

〈春日公園〉
日時：原則第3日曜日9:30から2時間程度
集合：サッカースタンドの下

問：090-3734-9775
(江上)