

盲人マラソンの 支援を続けて

盲人マラソンとの出会い

日本盲人マラソン協会（J B M A : Japan Blind Marathon Association）は、杉本博敬さん（初代会長）の、多くの視覚障害者に走る喜びを体験し健康になつてもらいたい、市民マラソンの門戸を視覚障害者に開放したい（当時は、危険であるという理由で視覚障害者がマラソン大会に出場できないことが多かった）との強い願いにより一九八四年に発足しました。現在は全国に約七五〇名の会員がいます。

協会の組織化に当たって都内の盲学校の体育科の教員が協力しました。当時私は都立久我山盲学校に勤務していました。体育科教員の「伴走者募集」の呼びかけに応じて、月一回の代々木

公園での練習会に参加したのが盲人マラソンとの出会いです。

久我山盲学校は、幼小中学部の義務教育課程までの盲学校でしたので、社会人の視覚障害者の方と会話を交わしながら走ることは新鮮でした。また、私よりもずっと走力のある視覚障害者ランナーの方が大勢いて、「自分ももっと走れるようになりたい。」との刺激をもらいました。伴走を通して走ることの喜びを味わってきました。数年後には、二〇kmぐらいは走れるようになりました。でも、フルマラソンに挑戦するにはまだまだ練習が足りず力不足を感じていました。

一九九四年一二月の練習会で所沢に住む理療師、高橋三男さんの伴走をした時のことです。「まだ、フルを走っ



泉 富夫

特定非営利活動法人
「日本盲人マラソン協会」事務局長

【いずみ とみお】1950年、仙台市で生まれる。宮城教育大学卒業後、1974年、東京都の教員となり、35年間、障害児学校に勤務。2009年退職。

ていないの？ 十分練習してからと言っても難しいですよ。まず出るって決めることです。三月の佐倉マラソン（千葉県）に出ましよう！」と背中を押してもらいました。そう言われると後には引けません。佐倉マラソンにエントリーをしました。こうなると『なんとしても完走しなければ』という気持ちになります。約三カ月それなりに練習を重ね本番に備えました。そして、アップダウンのあるコースでしたが、何とか完走。四時間二六分のタイムでした。私が四四歳の時でした。

その後も、伴走以外に自分のレースとして年に一回フルマラソンを走ってきています。佐倉マラソン、河口湖マラソン、つくばマラソンなどの大会に出場してきました。ベストタイムは、

三時間四五分。フルマラソン三回目の佐倉マラソンでの記録です。私のフルマラソンの目標はサブフォー（四時間以内で走る）ですが、最近、四時間をオーバーすることが多くなりました。これからのライフワークとして年に一回のフルマラソン挑戦は続けていきたいと思っています。

尚郎くんのこと

代々木公園の練習会を久我山盲学校の子ども達に紹介し、次第に教える子達も参加するようになっていました。



代々木公園練習会 楽しく準備体操

それぞれに広い公園での活動や学校とは異なる人達との触れ合いを楽しんでいました。その中の一人、尚郎くん（現在三〇歳、世田谷の作業所に通所）とのエピソードを記してみます。

尚郎くんは小学四年生の時に担任しました。音楽が大好きな全盲の少年でした。でも、いろいろなこだわりがあり、休日は家で好きな音楽を聴いたり、決まったテレビの番組を見て過ごす決めていました。運動することや屋外で過ごすこと、人と関わることの大切さを話し、盲人マラソンに誘いました。

初めての練習会の日。お母さんと家を出る時、尚郎くんは自分の決めた生活パターンが崩れることをいやがり、泣いて抵抗したそうです。でもお母さんも負けずに、何とか代々木公園まで連れて来てくれました。代々木公園の一周は、約一・七五kmです。最初は、その一周をフラフラ歩いてくるのがや

つとでした。それでも「がんばったねえ。」「すごいよ。」と沢山の人から声をかけてもらいました。そんな温かい皆さんの励ましが心に響いたのでしよう。次第に盲人マラソンの練習会への参加を楽しむようになっていき、少しずつ走る距離も伸びていきました。中学部を卒業し、都立文京盲学校高等部に入學しました。その頃から、J B M A マラソン小田原大会等、年に

二、三回市民マラソンに参加しました。エントリーする種目も、一〇kmからハーフマラソンへと変化していきました。次第に走力もつき、ハーフを二時間ぐらいで走れるようになりました。

二〇〇〇年、尚郎くんが二〇歳の時（走り始めて一〇年目）にかすみぐうらマラソン大会のフルに挑戦しました。この大会は、国際盲人マラソン大会を兼ねており、世界の有力な視覚障害者ランナーが参加しています。また、君原健二、宇佐美彰朗、中山竹通、有森裕子といった往年の名選手が盲人ランナーの伴走者として参加してくれる大会でもあります。大会のテーマとして「体験する福祉」ということが掲げられています。地元の皆さんが距離表示板を持ったり、水や食べ物を用意して（「エイド」）沢山参加しており、熱い声援を送ってくれます。

フルの制限時間は六時間です。その頃は、代々木公園で月二回の練習をしていましたが、それだけでは足りませんでしたので、二カ月前から、月四回の練習をして大会に臨みました。完走を目指して作戦を立てました。「一km六分三〇秒のペースで二〇kmまで走る。その後は、一km歩き四km走る、その繰り返しでゴールする」というものです。そして迎えた当日、五時間一八分のタイムでゴールできました。小学生時代に



代々木公園練習会 アメリカ人サポーターと

フラフラ歩いていた尚郎くんがよくぞここまでがんばってくれたと、私も大きな感動を味わいました。

その後も毎年かすみがうら大会のフルに挑戦を続け、今年の大会が一回目となりました。ちょうど中間地点のあたりに民家があり、いつもエイドとして利用しています。毎年お寄りするものですからおばさんたちにすつかり顔なじみとなっており、今回も姿を見つけると「アー来た、来た。さあ、食べて行つて。」と用意していたお赤飯のおにぎりを手渡してくれ、採れたてのタケノコを尚郎くんの口に運んでくれました。「また来年も来るんだよ。」と力強く送り出してもらいました。こうしたサポーターはとて有り難く力が湧いてきます。

今回は、五時間二九分二六秒でゴールしました。ここ数年は、尚郎くんは元氣いっぱいなのに、私は疲れ果ててゴールという状況が続いています。若さは素晴らしい。今では、私が伴走してもらっているような感じがしています。

退職しJBMAの事務局へ

私は昨年三月、都立八王子盲学校を最後に三五年の教職生活に別れを告げました。養護学校と盲学校、計四校での教員生活でした。ずっと障害の

ある人たちの教育に関わってきました。「この子達と一度出会ったら、一生の付き合いになる。」と新任の年に先輩の先生から障害児教育に携わる者の心構えを教えられました。学校での仕事のほかに、卒業生の職場を訪問する、同窓会を開く、卒業生と走友会をつくって走る、等の活動をしてきました。

退職後も『障害のある人たちとの関わりを大切に生きていくことになるだろう』といった漠然とした思いはありましたが、具体的にやることを決めていたわけではありません。

五月の盲人マラソンの練習会に参加した時、「盲人マラソンの事務局の手伝いをしてもらえないか。」とのお話を頂きました。伴走者としての関わりは四半世紀になります。私は盲人マラソンを通してさまざまな体験をさせてもらっていました。教員の世界は狭い世界です。盲人マラソンと関わる中で学校だけでは味わえないさまざまな出会いがありました。社会で生き抜いている視覚障害者の方と接することで、学校で教えている子ども達の将来像を描くことが出来ました。何を大切にして教育すればよいか、広い視野を持つことが出来ました。また、さまざまな立場で生活している伴走者の皆さんの豊かな人生を学ぶこともできました。『今度はお返しする番かな』そんな気持ち

で事務局の話をお引き受けしました。

事務局での仕事

日本盲人マラソン協会の事業は、①代々木公園定例練習会の開催 ②大会（JBMA神宮外苑ロードレース）開催 ③伴走者養成研修会の開催 ④選手強化事業 ⑤広報活動（会報『絆』の発行、ホームページの更新）などがあります。事務局として、これらの事業に関わってきました。

（１）練習会のこと

日本盲人マラソン協会（JBMA）の定例練習会が毎月第一日曜日に、都立代々木公園で行われます。最近の練習会の様子です。

【三月七日】冷たい雨が降っていました。雨天の場合は、「棒屋」という園内の売店に集合することになっていますが、三月中は工事で使用することが出来ません。集合場所を探して、いつもより早めに公園に向かいました。

普段の集合場所より、二〇〇mぐらい進んだところに東屋がありました。ホームレスの人たちが四、五人ねぐらとしています。以前、別のグループの練習会の時に、トラブルになったという



代々木公園練習会 満開の桜を楽しみながら

情報もありました。『盲人マラソンの練習会があること、荷物を濡らさないため、この東屋を使いたいこと』を年配のホームレスの方に話しました。「いいですよ。」と笑顔で答えてくれました。

雨天にもかかわらず四〇名ほどの参加者があり、思い思いに走りました。そして、一二時過ぎいつも通りに練習が終了しました。引き上げる時、ホームレスの人たちに「お世話になりました。」とお礼を言うと「お互い良かったねえ。」と応えてくれ、帰る視覚障害ランナーの一人ひとりに「気をつけて。」とやさしく声をかけてくれました。

【四月四日】満開の桜のもとでの練習会となりました。桜の名所の代々木公園には、次々と花見客が集まってきた。

ます。この混雑では、通常のコースを走れそうにありません。急ぎよコースを変更し、比較的すいているコースで練習会をしました。参加者に「桜を楽しみながら、気をつけて走りましょう。」と呼びかけました。

多くの人が利用する公園、みんなが気持ちよく過ごすためにはそれぞれに心配りが大切です。今回は六〇名の参加者でした。新年度が始まって第一回の練習会。初参加者が一〇名と多く、活気のある練習会となりました。

(2) 大会の開催

J B M A が主催するマラソン大会は小田原城山陸上競技場で行われていましたが、二五回大会から東京の国立競技場で開催しています。

昨年一二月に『第二七回 J B M A 神宮外苑ロードレース』を実施し、約一九〇〇名のランナーがエントリーしてくれました。この運営にボランティアを含め、約四〇〇名の方が関わってくれました。国立競技場をスタート、フィニッシュとして神宮外苑を四周する一〇kmの種目、競技場のトラックを走る三kmの種目、そして、五kmのウォーキングに視覚障害者と暗眼者がともに楽しんでくれました。大会での盲人ランナーや伴走者の活動の様子を見て、その後の練習会に参加してくれるよう

になった一般ランナーの方もいます。

今年は、一二月一二日に第二八回大会を開催します。



第28回JBMA 神宮外苑ロードレース (2009.12.13)

(3) 伴走者養成研修会の開催

筑波大学理療科教員養成課程の学生の調査によると、視覚障害者ランナーの八〇%が、伴走者の不足を感じているということです。盲人マラソンの普及には、より質の高い伴走者養成が必要です。盲人マラソン協会では、よりよい伴走のあり方を研究し、伴走マニュアルを作成し、伴走者養成研修会を続けてきました。平成二二年度は、静岡、岡山、京都、福岡、東京の五カ所で研修会を開催し、のべ三〇〇名の方が受講してくれました。



伴走者養成研修会 アイマスク体験

(4) 選手強化事業

日本の視覚障害者のマラソンの力は、世界のトップレベルにあります。パラリンピックにおいては、一九九六年のアトランタ大会で佐賀県の柳川春巳選手、二〇〇四年のアテネ大会で東京都の高橋勇市選手が金メダルを獲得しています。盲人マラソン協会では、強化指定選手を対象とした年に五、六回の強化合宿をしています。担当コーチの指導と各選手のがんばりで記録が向上してきています。一二月のアジア大会、一月の世界大会での好成績が期待されます。

(5) 広報活動

会報『絆』を発行しています。年に四、五回のペースで、これまでに一二〇号が出ています。また、日本盲人マラソン協会のホームページがあり、盲人マラソンに関する情報を発信しています。IT社会となった現在は、ホームページを見ての問い合わせや練習会・研修会等に参加する人が増えています。

これらの事業を実施するに当たっては、沢山の方々の協力があります。また、関連団体からの助成金や企業からの協賛金を頂いています。これらの事務手続き等も、事務局の大きな仕事です。教員時代には全くタッチしていませんが、新たな挑戦と考え、取り組んでいます。

ために、ではなく、ともに

私は『視覚障害者のお役に立ちたい』そんな思いで伴走を始めましたが、これまでの活動を通して『視覚障害者とともに走る喜び』を味わい、今では『視覚障害者のおかげで走ることを続けてこられた』ということを実感しています。

盲人マラソン協会の事務局の立場で、私がこれから目指したいことは、『走りたくても走れない』視覚障害者の皆

さんに、何時でもどこでもランニングやウォーキングを楽しめる環境をつくることです。また、多くのランニング愛好家の皆さんに伴走を体験していただき、より豊かなランニングの世界を知ってもらうことです。読者の皆さんも参加してみませんか。

〈お問い合わせ先〉

特定非営利活動法人

日本盲人マラソン協会

〒一三二一〇〇三三

東京都文京区本郷二丁目九番八号

TEL/FAX 〇三三三八四一三三二九

E-MAIL: info@jbma.or.jp

HP: <http://www.jbma.or.jp/>

