



視覚障害者ランナー

ながおか たもつ

長岡保さん 69歳

松ヶ丘在住

伴走者

むとう あきお

武藤彰男さん 70歳

脚折町在住

「今はまったく目が見えません」

長岡保さんはそう話します。43歳のときに網膜色素変性症であることが判明。徐々に病気が進行し、63歳の頃には物が見えなくなり、光を感じる程度までに悪化。65歳の頃には光も感じなくなり、全盲となってしまいました。

そのような長岡さんがフルマラソンを走っていると聞き、失礼ながら驚いたのと同時に、一体どうやって走っているのだろう？と練習に同行させていただきました。

「10m先、段差があります」

「5m先、上ります」

「はい、右に曲がります」

「1km6分のペースです」

「見通しの悪い交差点なので止まります」

そこには、障害者ランナーが安全に安心して走れるように、路面状況を説明し、走路の確保、進行方向などの情報を伝える『伴走者』がいました。

今回、長岡さんと、伴走者である武藤彰男さんに、マラソンの楽しさや、これまでの苦労、出会ったときの様子、今後の目標などを伺いました(以下敬称略)。

「マラソンを始めたきっかけを教えてください」

長岡 18歳で自衛隊に入隊したときからです。本格的にというわけではなかったのですが、長距離走が速い方だったので、競技会や駅伝大会などの選手に選ばれて、それがうれしくて。ただただ好きでゆっくりランニングを続けていたという感じですね。

武藤 メタボ解消のため、37歳から走り始めました。ウエストが82cmのズボンでしたから、相当太っていたと思います。職場の先輩からの勧めです。高校時代は山岳部だったので、持久力は若い頃から養っていました。職場では登山や野球などもやっていましたね。

「マラソンの楽しさや魅力は」

長岡 走るごとにかく楽しいです。仲間と一緒に走ったり、お酒を飲んだりできることも楽しいですね。走るとストレスがなくなり、すっきりして疲れが取れます。

武藤 若い頃は記録でしたけど、今は違います。やはり、ゴールしたときの達成感ですね。練習や大

会を頑張ることで、喜びや達成感が得られます。気持ちがいいものです。

「病気が分かったときのお気持ちは」

長岡 「もしかしたら、まったく見えなくなるかもしれない」と病院の先生に言われました。

いやー、すごいびっくりです。もう本当に間違いでしょうと。「何で自分が」という感じでした。家族でも同じ病気の人はいないし、そんな病気の話は聞いたこともないし。どこにも気持ちをぶつけるところが無くて苦しかったですね。

あとは、将来に対する不安ですね。これは本当につらかったですね。とにかく先が分からない。子どもがいる、家族がいる。仕事を続けられるか分からない。例えば、「真綿で首を絞める」なんて言いますよね。最初は何でもないんだけど、徐々に絞まっていき、そのうちに呼吸もできなくなってしまうという、そういう風な感じでした。

そのときは、まだマラソンを続けていたんです。病気が分かって5年くらいした頃、走ったあとに目がかすむような気がしたんです。

気がしたんです。

ね。それを頻繁に感じるようになったので、無理をしたら病気が進行してしまうのではないかと、とても不安でした。

仕事を続けられなくなったら困ると思いい、それから走るのを一切止めました。50歳から60歳までの10年間で、目のことを最優先に考え、一切運動を止めた。しかし、その間も徐々に病気が進行し、目が悪くなっていきました。

なんとか60歳の定年まで働いて、仕事から解放されたので、すぐに「バンバンクラブ※」に入り、走るようになりました。それまでずっと走ることを我慢していましたが、とてもうれしかったことを覚えていきます。

それから毎週土曜日に、練習と様々な大会に出場するようになりました。

バンバンクラブ

障害(視覚・盲ろう・知的・肢体)を持った方が、伴走・伴歩者とランニング、ウォーキングを楽しむクラブ。

東京を中心に全国に1500人以上の登録者がいる。

毎週土曜日の午前中、代々木公園・所沢航空公園の2会場で練習会などを行っている。

ホームページアドレス

<https://banbanclub.org/>





「伴走者とは、具体的に何をやる人なのでしょうか」

武藤 「伴走ロープ」を一緒に持って、隣で並走します。また、道路状況などの周りの状況を伝えます。右なのか左なのか、上りなのか下りなのか、段差があるとか、景色の状況なども言いますね。土手などを走ると、今日は富士山が良く見えますとか。割と何でも言いますね。

パラリンピックなどの場合は、前に出たはいいけど、支えてもいいけないなどの細かいルールがあります。

我々のクラスでは、大きな大会に出るわけではないので、大目に見てくれますけどね。引く張ったりする助力は当然駄目なんです。

あとは、タイム管理です。ペースが落ちていたら、落ちてると伝えたり、頑張れなどの励ましもあります。

初めて出る大会は、コース自体も路面の状況も分からないので、慎重に伝える

ようにしています。200m先に右カーブだとか、かなり先の方も見るようにしています。

また、橋があるコースは段差が多くあります。転倒する恐れがあるので、高さなどのくらいのかを注意深く見て伝えていきます。

特に大切なのは、道路状況を早め早めに伝えてあげるといことですかね。10m前、最低でも5m前に、右なのか左なのかなど、状況を的確に伝えてあげることですね。できるだけ多くの情報を伝えるようにしています。

しかし、あまり早すぎてもいけません。100m先に何かあると伝えても、その間ずっと覚えてもらわないといけませんし、逆に不安にさせてしまいます。負担になりますので、程よいタイミングで伝えることを心掛けています。

長岡さんの目こ

「伴走者になったきっかけは」

武藤 65歳まで働いて、その後、前職の関係のボランティアに行っていました。しかし、速かったんですよ。往復で4時間掛かってましたから、時間ももたないですね。

ボランティアをしたい気持ちはずっとありましたが、鶴ヶ島周辺でできることはないかなと思って

いました。それで、平成27年度に市役所で行われた「地域デビューきっかけ広場」に、妻と参加しました。

帰ってきて、お互いにどうだったか話したところ、「視覚障害者の方の伴走があるみたいよ」と言われて。知り合いの方から情報をいただいたようで、伴走ボランティアのことを聞きました。「えっ？！どういう話」って、連絡先を聞いてもらったら、長岡さんのお宅でした。

伴走した経験はなかったんですが、とりあえず話を聞いてみたいと、すぐにお宅に伺いました。

話を聞いたところ、年齢も近かったですし、大丈夫かなと。早速、伴走ロープを持って近くの公園で歩いてみて、そのうちに少し早歩きで。そうしたら、ゆっくり走りましょと。公園の外を少し走る程度でした。これならできそうかな、やってみなきゃ分からないしな、ということが始めたのがきっかけです。

いろいろな方のお話や、参考になる資料などに目を通しましたが、ほぼ長岡さんから伴走の技術を教わったようなものですね。



長岡 その頃は、パンバンククラブで毎週土曜日に走っていて、だいぶ走れるようになっていました。そうすると、週1回では物足りなくて、平日も練習したいと思っていました。

そんなときに武藤さんから電話をもらって。「やったー」と思いましたね。家の近くで練習できたらいいな、とずっと思っていましたから。

武藤さんが家に来てくれて、いろいろと話をしていたら、すごい人だと知りまして、ウルトラマラソン(42・195km)を超えるマラソンを何十回も完走している方で、とんでもない変人だなと思いつつながら(笑)。

武藤 あは(笑)。
長岡 とてもうれしかったですね。本当に「待ってましたー」と思いました。

「伴走者が近くにいないと、平日に練習できる方が非常に少ないと伺いました」

長岡 日常的に平日にいつも練習できる方というのは、そういないと思います。同じ市内に住んでいる伴走者なんて、なかなか見つかりません。

パラリンピックなどに出場するような方は、そのような環境がある程度整っているかもしれませんが。しかし、家まで来てももらえる方なんて、そういないと思



「武藤さんから連絡があったときのお気持ちはどうでしたか」



ます。

走力や空いている時間、住んでいる場所などの様々な条件が整わないとできないですよね。市内でも走っている方はたくさんいらつしゃいます。しかし、平日に家まで来てくれて、伴走して家まで送ってくれるわけですから、こんなに恵まれている人は、そういないですよ。

私と妻は本当に武藤さんは神様だと言っています(笑)。奇跡的な出会いですし、全国を探してもなかなかいないと思います。武藤 私はいつも休みのようなものなので(笑)。好きでやっていますから。

— マラソン以外にも、お付き合いがあるようですが

長岡 私はマラソン以外にも、「視覚障がい者の会アイネット※」で活動しているのですが、武藤さんはそれにも関心を持ってくれて、協力してくれています。だからすごい助かっていますね。

もう、伴走していただいている方とい

う存在だけでなく、

人として信頼して

る方です。妻にいつ

も「武藤さんに足を向けて寝られないよ」と話しています。

武藤 長岡さんに対しては、最近はずっと持っている方という意識はあまり無いですね。ただ、一緒に走るときはロープを持って、いろいろな状況を言っただけで、いろいろな状況は言っただけの話で。ああそうか、やっぱり目が見えないのかっていう、うっかりするとそれくらい感覚です。相変わらず、あれ、これ、なんて言っただけのときがありますから。

普段、アイネットの行事なども行っていますが、あまり障害うんぬんとかそういうのは無いですね。当たり前になっていきます。いつも一緒にいる仲間という感じです。

— 伴走は誰にでもできるのでしょうか
武藤 伴走をしたことが無い方は、難しいと思います。もう、伴走していただいている方とい

の世界の事だと。私も当初そう思っていましたから。やってみると意外と「あっ、こういうので大丈夫なのか」と。そうでなければ、自分も続けられなかったと思います。少しずつ経験を積んでいけば、誰にでもできま



すし、全然難しいものではないですね。ただ、慣れてきて、

いい加減になってはいけません。毎回、緊張感を持って伴走するという気持ちが大切だと思います。
長岡 走れる方なら誰でもできます。伴走もありますから、歩きでも大丈夫です。

生きがいのマラソンを共に

— 今後の目標を教えてください
長岡 私は病気になるまで絶望していません。しかし、マラソンという趣味があったので、元気を取り戻すことができました。これからも、ゆつくり楽しく武藤さんとマラソンを続けていきたいです。

また、私は同じ障害を持ちながら、積極的に仕事や活動をしている方に出会って、元気と勇気をいただきました。今度は逆に病気になる方などに元気になってもらいたい。仲間がいるという事は、とても大切です。困っている方がいたら

「一緒にやりませんか？」と声を掛けて、元気にしてあげたいです。それと、学校などで、視覚障害のことを知ってもらおう「福祉教育」の協力もしていきたいです。視

南小学校で「福祉教育」の授業をする長岡さん



覚障害者の生活を知ってもらうことや、ガイド・アイマスク体験などをしてもらって、障害を身近に感じてもらうきっかけになればうれしいです。

障害者や高齢者などの災害弱者の避難支援も、当事者として何かお手伝いできないかとも思っています。

皆さんから、市から、国から、いろいろな支援を私はたくさんもらっています。その分を、1/10でも、1/100でもお返ししたいです。

武藤 75歳まで伴走したいと思っています。67歳から伴走を始めて、3年はやりますと約束したんですが、75歳まではできるかなと。

これからは、一年一年が勝負ですね。不安もありますが、気持ちは充分にあります。それと、新たに伴走をやりたいという方がいらつしゃったら、伴走指導など、私の経験をお伝えできたらうれしいですね。

鶴ヶ島視覚障がい者の会アイネット
視覚に障害のある人もない人も、気軽に仲間入りができる「視覚障がい者の会」。家に引きこもることなく、情報の取得や共有を図り、パソコン技術のマスターや、安全な行動範囲を広げようと、生活の質の向上を目指している。関心のある方はどなたでもお気軽にお問い合わせください。
ながおが 長岡 ☎ 090・2223・2340