

社会人

第57話

趣味の登山のための体 100キロマラソン、力づくりに、と始めたマラソン。どこでも見かけのサラリーマンの傍ら、そんな市民ランナーは、四半世紀を経て、「伴走アを積むうち、孤独な競の神様」と称される。川崎市の鈴木邦雄(すぎき くにお、64)だ。

「伴走」とは、健常者「が視覚障害者のランナーと短いロープを握り合、彼らの目の代わりとなつてコースをとることにすること。」

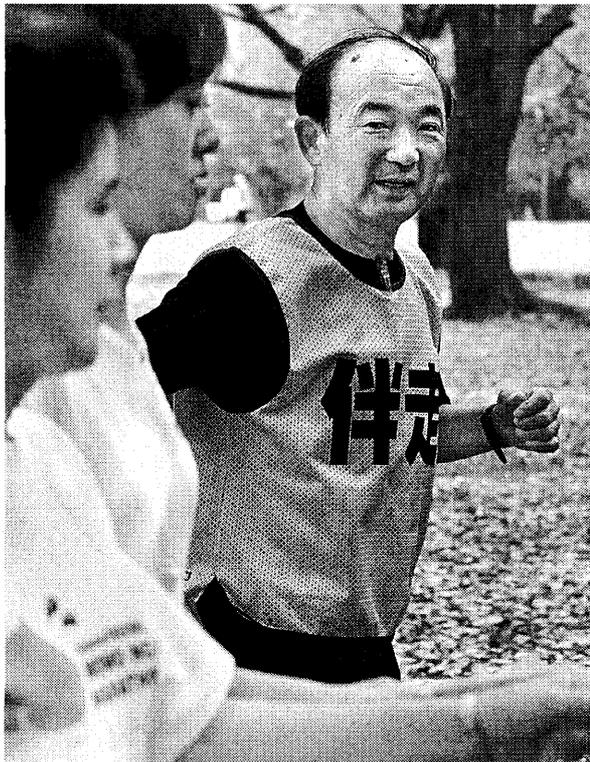
鈴木は毎月、東京・代々木公園で、自らも目の不自由な人が走るのを助けし、さらに、新たに伴走者となる人たちへの研修を続けてきた。全国各地でも講習会を開き、「教え子」はここ数年で5000人を超える。

もともと、近所のランニング仲間だったラーメン店主から誘われて初体験した伴走。

心の目つないで駆ける

1の手で導く

①



視覚障害者のランニングを補助する「伴走」を指導中の鈴木邦雄さん
(東京都渋谷区の代々木公園)

逆になる。障害者ランナーの左脚と、伴走者の右脚が、同じ歩幅で前へ出なければならぬ。編集した参考書「伴走ガイド」で明記した。

加えて腕の振り。伴走者が普段のランニングと同様に拳を体の中心に向けて振ると、ロープでつながれた障害者ランナーの手は外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木の提唱だ。」

左側より右側の伴走を好むという定説も覆した。長らく「利き腕側だから」とされてきたが、鈴木らが調べてみると、8割近くの人が左側での伴走を望んでいた。

その理由。一般道では、左側に段差や側溝がある。右側を伴走してもらってつまずいて転ぶことは外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木

逆になる。障害者ランナーの左脚と、伴走者の右脚が、同じ歩幅で前へ出なければならぬ。編集した参考書「伴走ガイド」で明記した。

加えて腕の振り。伴走者が普段のランニングと同様に拳を体の中心に向けて振ると、ロープでつながれた障害者ランナーの手は外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木

逆になる。障害者ランナーの左脚と、伴走者の右脚が、同じ歩幅で前へ出なければならぬ。編集した参考書「伴走ガイド」で明記した。

加えて腕の振り。伴走者が普段のランニングと同様に拳を体の中心に向けて振ると、ロープでつながれた障害者ランナーの手は外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木

逆になる。障害者ランナーの左脚と、伴走者の右脚が、同じ歩幅で前へ出なければならぬ。編集した参考書「伴走ガイド」で明記した。

加えて腕の振り。伴走者が普段のランニングと同様に拳を体の中心に向けて振ると、ロープでつながれた障害者ランナーの手は外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木

逆になる。障害者ランナーの左脚と、伴走者の右脚が、同じ歩幅で前へ出なければならぬ。編集した参考書「伴走ガイド」で明記した。

加えて腕の振り。伴走者が普段のランニングと同様に拳を体の中心に向けて振ると、ロープでつながれた障害者ランナーの手は外側へねじれ、フオームが崩れる。「伴走者は腕を外に振れ」。鈴木は「中途失明者は、木

「感想や自らの体験談を「社会人取材班」まで、ファクス(03・62256・2771)、手紙、電子メール(shakai@okyo.nikkei.co.jp)でお寄せください。」

敬称略
(毛糠秀樹)