

# 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、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。

富士登山競走と、技術系のサラリーマンの傍ら、自らも各地の大会でキャリアを積むうち、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。」

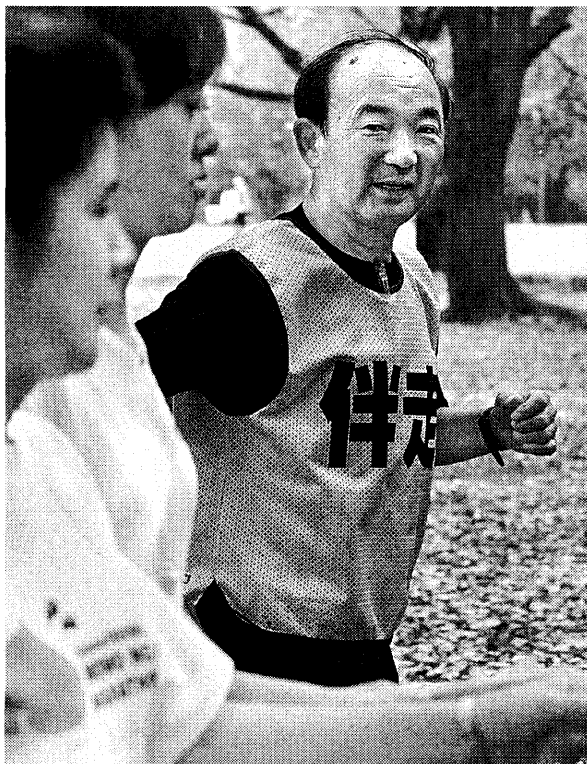
鈴木は毎月、東京・代々木公園で、自らも目の不自由な人が走るのを助け、さらに、新たに伴走者となる人たちへの研修を続けてきた。全国各地でも講習会を開き、「教え子」はここ数年で5000人を超える。

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」の提唱だ。

快適なランニングの環境づくりのための法則の握り合うロープひとつ

発見と実践。しかし、講習会で鈴木が強調するのは「気づかない」だ。視覚障害者は「伴走してもらっているうえに、自分の思いを直接ぶつけてるのは、申し訳ない」と感じている。さらに、伴走者になろうという市民ランナーは、「自分はそこそこ走れる」と小さな自信の走りを優先しがちなケースはままある。

「宙に浮いた感じで不安」という障害者もいて、走りやすさの形は千差万別だ。「頻繁に『この走り、いいですか?』と聞いてあげてください」と鈴木リンピック級のランナーの伴走では、実業団でエースクラスが3〜4人は必要、という。

「マンホール、またぎます」左に曲がります。声かけのタイミング、身は慢性的な不足。研修や講習を受けても、歩留まりは1〜2割。鈴木の調査では、1人の障害者が求める伴走者の数は現状の2倍の8人で、走りたいときに走れる環境にはほど遠い。

今月1日の朝、代々木公園に集まった視覚障害者と伴走者計30人。

「盲学校では先生の伴走で、『あと一周』って強制されていやだった。ここは気楽に走りたい」と22歳の女性。参加して2年、「イケメンと走りたい」と、ロープをいじりながらはにかむ。

実際に伴走をしてみると、自分のペースとフォームを保てない心身のストレスと疲労は想像以上に。鈴木によると、パラリンピック級のランナーの伴走では、実業団でエースクラスが3〜4人は必要、という。

「マンホール、またぎます」左に曲がります。声かけのタイミング、身は慢性的な不足。研修や講習を受けても、歩留まりは1〜2割。鈴木の調査では、1人の障害者が求める伴走者の数は現状の2倍の8人で、走りたいときに走れる環境にはほど遠い。

「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)