

ロンドンパラリンピック特別Reportage

全盲ランナーと
伴走者たち
“チーム和田”でつかんだ銅メダル

イギリスで行われたパラリンピックは、“発祥の地”らしく、スポーツの祭典として空前の盛り上がりを見せた。

その地で、視覚障害のトラック種目で日本人初のメダリストとなった“男たち”がいた。

彼らは、1人で走ることよりもはるかに厳しい環境に自らを投して走り続ける。

1本の短いロープでつながり、走り続ける理由とは——？

文／星野恭子 写真／越智貴雄

ロンドンパラリンピック
陸上界に新たに現れた
男子5000m(視覚障害)
和田伸也が、15分間で新記録をマークした。
視覚障害の日本でメダルを獲得する
後の和田は「狙った」と笑顔をはじけた

そう話す和田かに、彼を頼もしそうがいた。全盲の和田が、和田の「目」として走った伴走者だ。

「和田さんは力を出
この2カ月、何度も

イメージ通りの見事な

レース前に2人で走りを守ってラスト300mのプランを実現すべく、静に位置取りをし、

けた。「前との差は時折、左手を高く拳で見つめるコーチ陣元気」という合図を

第4コーナー出口一気に抜き去った。
選手を置き去りにする観衆が沸いた。

和田は振り返る。たので、中田さんもれていたと思う。いい余って転倒し、転がって喜びをかみが覆いかぶさってきた。「メダル獲った」がとう！」

中田もまた、「伴走者たち」を味わっていた。

見えにくさの

2人が出会ったの
ンを目指す伴走者
られた。ランニング
に共感したからだ。

1977年大阪に生
ちゃで外遊びが大好

□ ンドンパラリンピック10日目の夜、陸上界に新たな歴史が刻まれた。男子5000m(視覚障害)で初出場の和田伸也が、15分55秒26のアジア新記録をマークして、銅メダルを獲得した。視覚障害の日本選手がトラック種目でメダルを獲得するのは史上初。レース後の和田は「狙った通りのレースができた」と笑顔をはじけさせた。

そう話す和田から一步下がった場所に、彼を頼もしそうに見つめる中田崇志がいた。全盲の和田とロープ1本でつながり、和田の「目」となり、フィニッシュまで走った伴走者だ。

「和田さんは力を出し切ってくれました。この2カ月、何度も合宿して練習した、イメージ通りの見事なレース」

レース前に2人で決めた、「1周76秒を守ってラスト300mでスパート」というプランを実現すべく、中田はレース中、冷静に位置取りをし、和田に絶えず声をかけた。「前との差は5m」「少し離れた」。時折、左手を高く挙げたのは、スタンドで見つめるコーチ陣に「和田さんはまだ元気」という合図を送るためだった。

第4コーナー出口では、ケニア選手と一緒に抜き去った。日本人がアフリカの選手を置き去りにする光景に、8万人の観客が沸いた。

和田は振り返る。「僕の調子が良かったので、中田さんもレースを楽しんでくれていたと思う」。実際、ゴール後に勢い余って転倒し、そのまま大の字に寝転がって喜びをかみしめていると、中田が覆いかぶさってきて、叫んだ。

「メダル獲った! もうおめでとう! ありがとう!」

中田もまた、「伴走者として最高の瞬間」を味わっていた。

見えにくさとの戦いの果て

2人が出会ったのは約2年前。ロンドンを目指す伴走者の1人として声をかけられた。ランニングにかける和田の思いに共感したからだ。

1977年大阪に生まれた和田はやんちゃで外遊びが大好きだったが、生ま

れつき視力が低く、「大きめのボールなら…」と中学からラグビーを始める。「みんなで攻め、みんなで守るチームプレー」に魅せられ、夢中になった。

一方で、視力低下は進み、日常生活にも支障が出始める。不安に感じつつ、高校でもラグビー部へ。だが、ほどなくバスミスや他選手との衝突などが目立ち、「やっぱり目が変だ」と眼科を受診。「網膜色素変性症」と診断された。網膜が機能しなくなる進行性の難病で失明の可能性もあると知り、失意の中、2年秋にラグビー部を退部した。

「悔しくて、寂しい」気持ちをなんとか前向きに保ち、見えにくさと戦いながら大学受験に合格。「少しでも見えているうちに」と失明後を想定した生活訓練に明け暮れ、白杖歩行や点字の技能を習得。大学3年で失明したが大学院にも進んだ後、点字図書館員としての職も得る。

ようやく落ち着いた生活を取り戻した2006年春、知人の紹介で視覚障害者のためのランニングクラブと出会った。「見えない自分がどうやって走るのか」と恐怖感もあったが、運動不足解消にと思い切って参加すると、伴走者の巧みな誘導に不安は薄れ、いつしか自然に脚が前に出ていた。

伴走者は目の代わりとなるだけではない。走路や周辺の状況を端的な言葉で伝え、躊躇^{つまづ}や衝突回避のため安全な走路を瞬時に判断して誘導する。給水などの介助も行いながら、ゴールまで安全に導くという役割を担う。

「伴走者がいれば、見えなくても走れるんだ!」

風を切る心地よさを思い出し、和田はランニングにのめり込んでいった。持ち前の運動神経で2年後にはフルマラソンでサブスリーを達成。日本盲人マラソン協会の強化指定選手に選ばれると、「青春を取り戻している感じ」と練習にも力が入る。一躍、全盲ランナーのトップレベルへと駆け上がり、10年には初めて国際大会の日本代表にも選ばれた。

初のパラリンピックとなったロンドンでは、マラソンに加え、1500mと5000

mにエントリー。大会3日目の1500m予選では決勝進出を逃したが、4分18秒71で全盲の日本記録を更新。また、銅メダル獲得から2日後、大会最終日に行われた男子マラソン(視覚障害)では2時間40分08秒。単独で走れる弱視選手も含まれる19人中5位入賞。全盲選手としては1位だった。

和田は充実のロンドンを振り返り、「夢の大舞台で、世界の強豪に臆することなく、3種目とも絶好調で駆け抜けられた。これまで一緒に走ってくれた何百人の伴走者のおかげです」と話した。

和田と共に感し、ジョギングからインターバル、距離走と練習メニューごとにそれぞれが時間を割き、体調を整え、伴走ロープを握ってくれた大勢の伴走者たち。一人では一歩も走れない和田が口にした、伴走者への感謝の思いは、まぎれもない本音だった。

伴走者という新境地

5000mで和田を伴走した中田は大学や実業団での陸上経験があり、自身の競技活動と並行して04年アテネパラリンピックなど国際大会での伴走経験も豊富だ。伴走を始めたのは、雑誌で見かけた、「速い伴走者募集」という選手による投稿がきっかけだった。

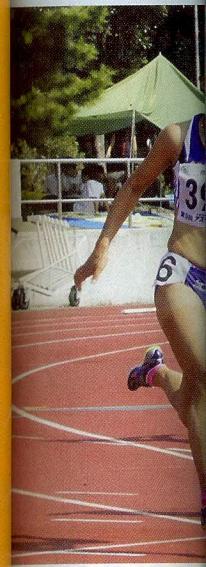
「走力に見合う伴走者がいなければ全力を発揮できないランナーがいるなんて……。僕が力になれるなら」

当時、市民ランナーだった中田は「誰かのために走る」という、新たな活躍の場を見いだした。

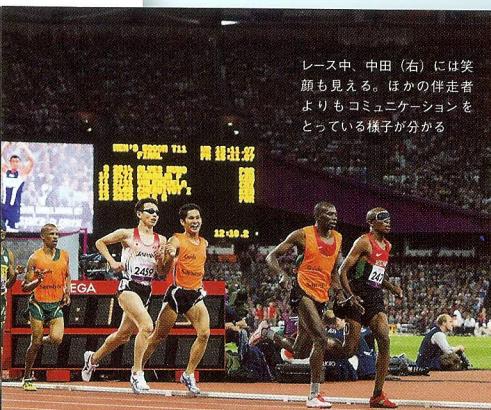
走るのはあくまで選手であり、伴走者が助けるわけにはいかない。しかし中田は「レース展開を読み、選手の心に響く言葉で状況を伝えるのが伴走者の役割。ほかの選手との間合いを取りながら最適な位置取りやペース配分を調整するのも醍醐味」と言い、「重要なのは選手の力を100%発揮させること。それが、やりがい」と強調する。

難しさも大きい。人に合わせて走るのは簡単ではなく、結果もシビアに求められる。伴走者がブレーキとならぬよう、

大井第9 東京・大井ふ



ロンドンパラリンピック特別Reportage



レース中、中田（右）には笑顔も見える。ほかの伴走者よりもコミュニケーションをとっている様子が分かる

故障防止や体調維持に努め、「自分のレース以上に慎重になる」。

中田とともに和田の伴走者として登録され、ロンドンではマラソンの前半20kmを担当した志田淳も、伴走者ならではの配慮を口にする。レース中、自分の給水が取れないことを想定し、「20kmまでは無補給で走る練習を夏場に繰り返した」という。

安田享平日本代表コーチは、パラリンピックなどの国際大会では「少なくとも3つの適性条件が必要」と話す。

1つ目は人間的に相性が合うこと。パラリンピックでは、移動時や宿泊など2週間近く行動を共にするからだ。2つ目は職場や家庭に理解があること。ボランティア参加の伴走者は長期休暇が可能でないと務まらない。3つ目は、黒子に徹することができること。好成績でも伴走者が称えられることは少なく、逆に失敗レースの責任を問われることさえある。さらに、盲人選手の多くは本格的な陸上経験がなく、練習も自己流になり

がちだ。大学や実業団での競技経験のある伴走者には、練習法やレース戦略で、コーチ的な役割も期待される。

「(国際大会の) 伴走者にはランナーとしての高い実績をもとに、練習ではリーダーシップを取りながら、黒子に徹することも求められる。人間の器が大きい人でないと務まらない」と安田は言う。

実際、08年北京大会ではシドニー五輪代表の川嶋伸次が、今大会ではハルセロナ五輪代表の大崎栄や95年世界選手権代表の早田俊幸らが伴走者として名を連ねた。

「誰かのために」が自分のために

だが、難しい役割が求められるからこそ、達成したときの喜びは何物にも代えがたい。

中田は、「5000mで逆転した興奮、ゴールラインを越えた感動は一生忘れられない。『2人で一人』の感覚を全身で感じた、伴走者として最高の瞬間だった。それに、和田さんには僕以外にも彼の練習に付き合い、支えてきた伴走者が大勢いる。その代表としてロンドンを走った」という。

ちなみに、ロンドン大会から単独伴走に限り、伴走者にもメダルが授与されることになった。あいにく、和田は2人の伴走者を登録していたため、表彰式

で中田にメダルは渡らなかったが、伴走者の重要性と貢献度が認知されたことによる規定変更だ。

現在、障害があるランナーは増えている。パラリンピックレベルではなく、ジョギング程度の人がほとんどだが、対応してくれる伴走者の数は圧倒的に不足している。走り始めた頃の和田も伴走者探しには苦労し、「本当は身長や走力が合う人が理想だけど、『走ってもいいよ』という人がいれば、それだけありがとうございました」と振り返る。

京都在住の和田に対し、中田と志田は東京が拠点のため、毎日の練習には付き合えない。中田は伴走者問題を抱えながらも日本トップレベルにまで自分を高めてきた和田を見て、走ろうと思えばいつでも走れる自分は「もっと頑張らねばと意欲が湧いた」という。

志田もまた、和田との気持ち的な相性の良さが伴走への原動力だと話す。「レース終盤の苦しい局面でもひたすら前を目指す彼の気持ちの強さに共感できるから、僕も一生懸命になる」

伴走ロープを介して思いも通わせながら絆を強め、「2人で一人」の走りを実現し、チームとしての一体感を磨いていくのだ。

また、強化合宿のときは現役大学生にも伴走を要請する場合もある。「これまで、箱根駅伝出場校などに協力してもらってきた。おかげで質の高いスピード練習などもこなせ、選手の走力アップに貢献してもらっている」(安田)というが、一方、「伴走を経験した学生はその後の練習に取り組む姿勢が変わる」と効果を話す大学関係者も少なくない。障害を抱えてなお、「走ることが好き」という純粛な気持ちで競技に挑む選手の姿に、学生たちもいゝ刺激を受けるのだろう。

誰かのために走ることは自分のためにもなる。双方向の関係性もまた、伴走の大きな魅力なのだ。

和田は充実のロンドンへと導いてくれた無数の伴走者たちに思いをはせ、かみしめるように言い切った。「伴走者は、僕のランをつくっているすべて。これからも『チーム』として、一緒に走り続けていきたい」

主催■アスリート
共催■大井ふ頭
主管■東京2020
後援■国連WFP
(株)ベ

10月7日
リード中央海浜公園
国連WFP協会
参加費の中から
付金として、同
学校給食支援
ティー競技会
から一般まで

女子200m
(山手学院高2)
更新する26秒



和田伸也

わだ・しんや(左)○大阪府視覚障害者福祉協会勤務。1977年大阪府出身。関西大学3回生のとき、先天性の網膜色素変性症のため失明。2006年に運動不足解消のため、ランニングを始め、2008年の福知山マラソンで初のサブスリー(2時間56分53秒)で完走。2011年IPC(国際パラリンピック協会)世界選手権に登場。マラソンと5000mで銅メダルを獲得。マラソン自己ベストは2時間38分59秒(2011年福知山マラソン)。

中田崇志

なかた・たかし(右)○NTTデータ勤務。1979年東京都出身。東京学芸大時代は全日本インカレ(3000m SC 7位)、NTT東京時代は全日本実業団選手権(3000m SC 7位)、ニューヨーカー駅伝などに出場。5000mベストは14分20秒。マラソンは2時間24分12秒(2012年東京)。ディアスロン日本代表としても活躍。伴走者としては、2004年アテネ(高橋勇市マラソン金メダル)、2011年IPC世界選手権(和田伸也マラソン銅メダル)。

志田淳

しだ・じゅん(右)○日本電気NEC勤務。1973年東京都出身。東海大時代は箱根駅伝で3度出場、NEC府中時代は2000年世界ハーフマラソン選手権日本代表など。マラソンのベストは2時間18分43秒(1997年びわ湖毎日)。伴走者としては2006年IPC世界選手権(高橋勇市マラソン金メダル)、2008年北京(高橋勇市マラソン16位)。

