

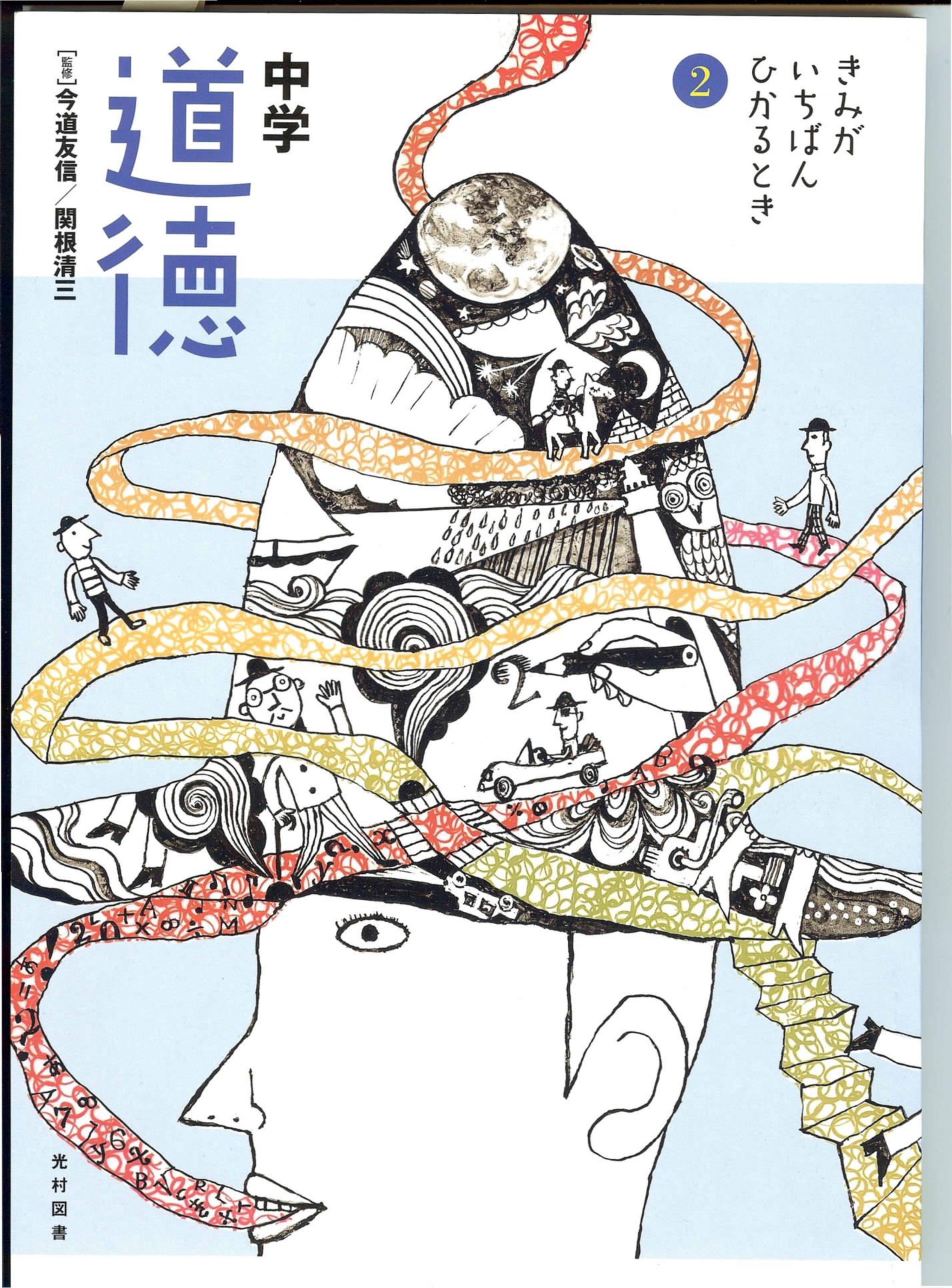
きみが
いちばん
ひかるとき

2

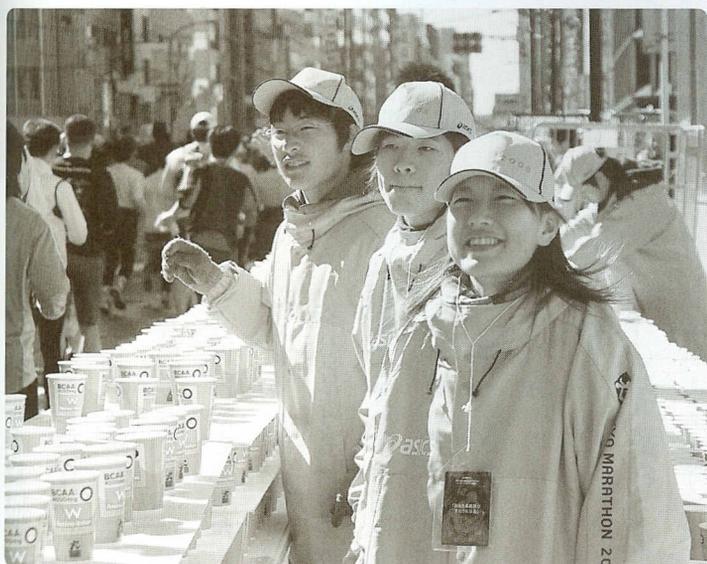
中学

道徳

〔監修〕今道友信／関根清三



光村図書



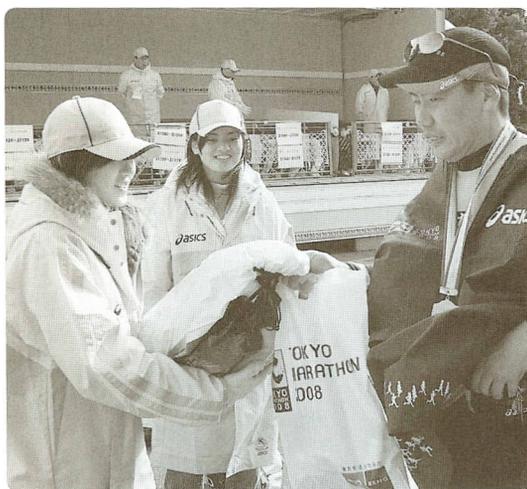
ランナーに
命の水を手渡す。
わた
とうきょう
(東京マラソン2008)

手を携えてよりよい社会を作る

スポーツボランティア

スポーツの楽しみは、「する」「見る」だけではない。「支える」楽しみもある。スポーツを通じたボランティア、*スポーツボランティアのことだ。

わたしが初めてスポーツボランティアを行ったのは、二〇〇三（平成十五）年、東京国際女子マラソンでのことだ。本当はランナーとして出場したいと思っていたのだが、出場基準を満たすことができなかったため、それなら運営のお手伝いをと、軽い気持ちで参加したのだ。そこでわたしは、走ってい

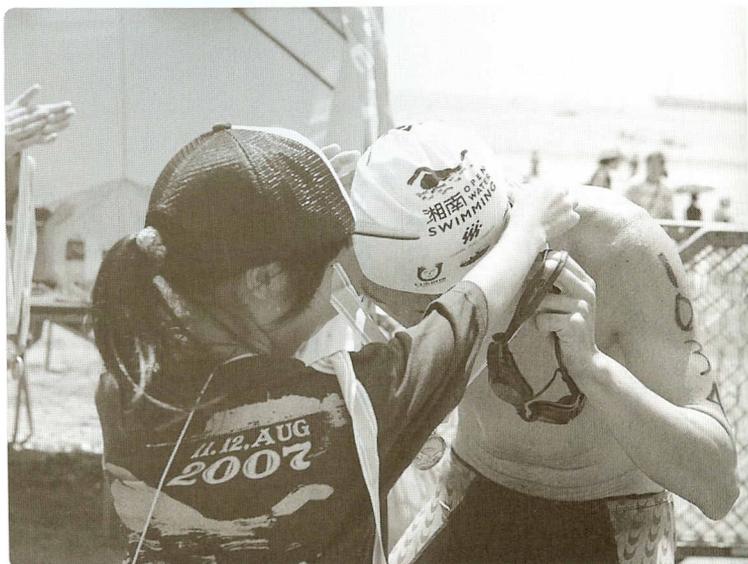


スタート地点で預かった荷物を
フィニッシュ地点で返す。
(東京マラソン2008)

〔著〕星野恭子

スポーツボランティア

完泳者一人一人にメダルを授与。
(湘南オープンウォータースイミング)



人が多い。伴走者の存在は、そんな人たちに安心して自由
走る機会を与える。

有意義な活動だと感じたわたしは、すぐに伴走練習会に参
加してみた。しかし、難しかった。まず、何をどう伝えれば
よいのかわからない。わたしには平らに見える道でも、実は
起伏があり、目の不自由なランナーにとってはつまづく原因

るときは汗だくで苦しそうなのに、ゴールに着くと笑顔
に変わる多くの選手を間近に見ることができた。その姿
に、スポーツの喜びを改めて感じたし、スポーツでがん
ばっている人を応援することの楽しさを知った。

さらに、その日はもう一つ大きな発見があった。視覚
障害のあるランナーをガイドする「伴走」というスポー
ツボランティアがあることを知ったのである。「伴走」
とは、手に握ったロープと言葉でランナーを案内するこ
とで、ランナーの「目」となり、「伴に走る」活動だ。
視覚障害のある人の多くは、白杖で周囲を探ったり盲導
犬の案内に従ったりして移動するので、例えば駅の階段
で小走りすることもない。

ましてや、両手を自由に振
り、風を切って走ることな
ど、「考えたこともない」



イベント前日の
海岸の清掃も
スポーツボランティアの一つ。
(湘南オープンウォーター
スイミング)

写真提供：
笹川スポーツ財団

*スポーツボランティ
ア
スポーツにかかわるボ
ランティア全般を指し、
スポーツ団体や大会の
運営・指導なども含ま
れる。

になる。歩道まで伸びた街路樹の枝を、わたしは無意識に頭を下げてよけるが、枝が見えないランナーは顔にぶつけてしまう。その日、わたしは「目」から入る情報が想像以上に多いことに気づき、視覚障害のある人たちは毎日怖い思いをしながら不便を強いられているのだと初めて意識した。

肝心の伴走とはいえば、「ロープを基点に二人三脚で走る」「道の傾斜や段差などの情報を的確に伝える」といった基本を踏まえながら、とにかく事故や転倒がないよう安全に気を配ることで精いっぱい。せつかく皇居のお堀端を走っているのだから、草花や水辺の景観も伝えたかったが、そんな余裕は全くなかった。それでも、その日のパートナーで全盲の女性ランナーは、練習後、「楽しかった。」と言ってくれた。うれしかったが、同時に、「もつと気持ちよく走ってもらえるようになりたい。」とも思った。

それからは、時間があれば一人でも走って体力向上に努め、伴走練習会にも積極的に参加した。伴走も少しずつうまくなり、いろいろなランナーとペアを組み、おしゃべりしながら走る余裕も出てきた。「障害を乗り越えて走る人たちを支え、役立つこと」に意義を感じ、どんどん楽しくなった。しかし、伴走活動がわたしの日常になつていくにつれて、そうした考え方に違和感を覚えるようにもなった。

「視覚障害」といっても、見えにくさの程度や、障害による不便さや苦勞は、一人一人



東京マラソン2008で伴走する筆者

写真提供：株式会社フォトクリエイト/allsports.jp

みんなで考えよう

1

筆者は、伴走の存在を知ったとき、どのようなことを考えたのでしょうか。

2

筆者は、「伴走活動がわたしの日常になっていくにつれて」、どんな違和感を覚えたのでしょうか。

3

あなたは、よりよい社会をつくるためのどんな支え合いの活動をしていこうと思いますか。

著者紹介

星野 恭子(1966～)

新潟県生まれ。フリーライター。

[主な著書]

『伴走者たち—障害のあるランナーをささえる(ドキュメント・ユニバーサルデザイン)』

『ユニバーサルデザイン② みんなのくらしを便利にくらしの中のユニバーサルデザイン』など。

[出典]

本書のための書きおろし

違う。だが、ランニングを楽しむ、大会参加や自己記録更新を目標に練習に励む力強い姿勢は、どのランナーにも共通していた。そして、その力強さが、伴走するわたしにも勇気を与え、元気づけてくれていることに気づいた。

また、伴走は、「伴走者に命を預けている。」と言うランナーもいるほど責任が大きい活動だ。ロープを託されることは、ランナーからの信頼のあかしでもある。ランナーから「ありがとう。」と言われるたびに、「こちらこそ、信頼してくれてありがとう。」と思うようになった。いつしか、わたしが一方的に「支えている」のではなく、わたしもランナーに「支えられている」のだと思うようになっていたのだ。

得意なこと、不得意なことは一人一人違う。スポーツでも、互いに思いやりと感謝の気持ちを持たず、それぞれが得意なことを持ち寄って補い合い、支え合えばよい。

スポーツボランティアは「支え合う」スポーツだ。——出会って五年、そんな思いを強くしている。