



## ・歩いても構わない「神流」 実行委員会へ

そこで思いついたのが神流マウンテンラン&ウォーク。この大会はその名のとおり歩いても構いません。間口が広そうにみえました。ならば実現可能ではないか。実行委員会で検討していただき5月にOKをもらいました。27kmのミドルクラスに出場が決まりました。11月のレースでした。

## ○走法の開発とトレーニング

### ・ストック、熊鈴、ランタン

許可されてからも結構たいへんでした。事故は起こしてはいけません。事故を起こすと次がなくなります。万全の を取らないといけません。でも視覚障害者が山を走る方法などありません。ではどうしようか。長谷川とリズが熱心に研究しました。そしてストック、熊鈴、ランタンを活用する方法を編み出しました。

### ・ボイスガイド

ボイスガイドとは、我々が考え出した声を掛けるタイミングと言葉をまとめた案内書です。見えないのでトレイル状況の情報は声で伝えないといけません。そのとき一定のルールを決めました。そうすることで瞬時に正確に情報が伝わるよう工夫したのです（資料参照）。

### ・6回の試走

8月～10月までに東京から神流まで6回行き、試走をしました。何度も走ることでコースを記憶しようと試みました。長谷川とリズの意気込みはものすごいものがありました。

## ○どうして完走できたか

十分な練習を積んだからかレース本番では特に困難はありませんでした。長谷川はもともと走力のあるランナーです。下りでは追い抜かされるものの、上りでは抜き返す場面が多々ありました。結果は4時間8分で50位。予定より1時間半早くゴールできました。感動のゴールでした。私はこのチャレンジが成功した理由を、次の4条件が揃ったからだと分析しています。

### 1) ランナー本人の熱意

まず本人の走りたいという熱意です。長谷川とリズは山を走ることに

情熱も燃やしました。そして神流町が好きになりました。事務局の人とも仲良くなりました。そしてますます山を走ることが好きになりました。この好循環が原動力だったと思います。

## 2) 大会コンセプトと事務局の理解

障害者ランナーを受け入れやすい大会コンセプトも重要でした。もちろんそれに加え、われわれを受け入れようと大会事務局が努力してくれたからこそ実現できたものと思っています。

## 2) トレーニングとチームワーク

トレーニングにも十分時間をかけました。量もこなしました。練習しながら、さらに良い走法がないか議論する過程も楽しいものでした。一体感が生まれました。

## 3) 技術開発

そして実際に試行錯誤しながら新たな走り方をみつけました。もちろん一般化できるものではありません。でも長谷川の見え方、体力の条件ではいちばん良い方法を見つけられたと思っています。

## ○障害者トレランの意味

### ・障害者を個別に考える必要

障害者が山を走るといって多くの方は危険だと言います。でも少し違うのではないのでしょうか。障害者が走るのが危ないのではなく、そもそも山を走るといって自体が危ない行為だからです。では何故、健全な人たちは危険を少なくして山を走れるのでしょうか。トレーニングをして準備するからです。ならば障害を持っていてもきちんと準備すればできるのではないのでしょうか。その方法は多少健全者と違っていたとしても。

### ・様々なレースがあってもいい

トレイルレースには競技性の高いレースがあってもいいと思います。でも一方で誰でも走れるレースも必要ではないかと思えます。誰でもの中には当然視覚障害者が入ります。視覚障害者だけでなく、一般と少し違う障害をもつ人が走れるレースがあってもいいのではないのでしょうか。

### ・本人の意欲尊重と工夫の面白さ

今回のチャレンジは本人に意欲があり、サポートメンバーは力をもらいました。いいチームワークができました。新たな方法を開発するという過程が想像以上に面白いことを今回の神流で実感させられました。

## 視覚障害者ボイスガイド

### ポイント

- ①言葉はなるべく短く
- ②右か左か
- ③上(頭)か下(足元)か

### 【前伴走者のボイスガイド】の例

役割：危険なものから簡潔に伝える

注意事項：後ろを振り返らない

1. 片方が切れ落ちていて転落・滑落の危険がある場所  
「右キレ」、「左ガケ」
2. 斜めになっている立ち木や枝に頭をぶついたり顔をこすりそうな場所  
「右アタマ」、「上アタマ」、「左カオ」
3. 足元に出っ張った根っ子や岩がある場合  
「右根っ子」、「左下岩」
4. 段差がある場合  
「登り大きく」、「下り小さく」、「登り〇〇段」、「下り〇〇段」
5. 走りにくい路面状況  
「岩ゴロ」、「根っこ連続」、「滑り易い」
6. 狭いところを通り抜ける場合  
「木の間」、「岩の間」
7. 注意することなく快適に走れる場合  
「オールクリア」、「何もなし」



株式会社アールピーズ発行  
「ランナーズ」2015年2月号より

# Happy Running Story

ランナー手記



フィニッシュは3人手をつないで

## 視覚障害者が神流マウンテンラン(トレランレース)を完走! 2人の伴走者、装備、試走…が不可能を可能にした

視覚障害を抱える長谷川武さんが群馬県で行われた神流マウンテンラン&ウォーク(ミドルの部27km)に出場。伴走を務めた西川雅明さんがその行程を綴ってくれた。

### 当初、難航したレース選び

今年初めのことだった。ランナー仲間の長谷川武さんから「トレランレースを走りたい。伴走してほしい」と相談を受けた。彼は視覚障害者だ。若い頃は視力があつたのだが徐々に衰えている。現在は明るいところで数m以内のコントラストの強い物がほんやり見える程度で、周辺部はほとんど見えず、少し暗くなると光しか認識できない状態だ。

私はこの10年ほどトレイルを走ってきた。ウルトラマラソンで伴走経験もある。トレイルを走るときの足さばきの

難しさを知っている。足元が見えない彼の挑戦が容易でないことは直感的にわかった。しかし、彼の性格や力量も知っている。体力的には問題ない。モチベーションも高い。努力は惜しまないタイプだ。ならば工夫を凝らすことで何とか完走を実現できないか、そう考えた。

そこでまず、春に開催される東京近郊のレースにあたってみた。感触は良くなかった。「危ない。狭い道をふさがれては困る。事故が心配だ」。それはそうだろう。私が彼を知らない大会事務局だったら同じように考えただろう。でも見えないことが危ないことなのか。見えなくても危なくない走り方があるのではないか。私は事務局の反応があまりに常識的なものだったので、何とかそれを覆したい気持ちになった。

次に思い浮かんだのが11月の「神流マウンテンラン&ウォーク」だった。このレースは名

前のおり、速く走ってもゆっくり歩いてもいいレースだ。町の人たちの交流が大きな目的だから、誰でも受け入れてくれるはずだ。視覚障害者だって走れるだろう。

大会実行委員会にお願いしたところ、実現に向けて前向きに検討してくれた。そして試行という位置づけで、ミドルコース27kmへの参加を認めてくれた。5月のことだった。

### ストック、熊鈴、ランタンを用意して

参加を認めてもらったからには事故を起こしてはいけない。安全には細心の注意を払う必要がある。「見えなから危ない」ではなく「見えなくても危ない」とは限らない。そのような意気込みで半年間の準備とトレーニングを開始した。

メンバーは、昨年12月に結婚したばかりの奥さん、長谷川ロアンさん。彼女はニュージラ

ンド出身で日本に長く在住し、ランニングが縁で彼と結ばれた。実にきめ細かくサポートしてくれる。それと丸島康義さん(61歳)。ハセツネ・アドベンチャーグリーン(※)のベテラン・トレイルランナーだ。伴走は丸島さんと私が行く。ロアンさんが全面的にチームをサポートする役割分担とした。

視覚障害者のトレラン伴走に確立された方法はない。自分たちで工夫するしかない。彼は狭い角度だが前方の視野が微かに残っている。そこで、2人の伴走者が彼を挟んで前後を走る形を取った。前伴走者の背中を、彼が追いかけて、正しく追いかけているかを後伴走者がチェックする方法だ。

装備で工夫したのは、ストック、熊鈴、ランタンだった。「ストック」はこの大会では一般ランナーは禁止されていたが、特別に認めてもらった。足元が見えない彼にとってストックは地面の情報を得るための唯一の方

※日本山岳耐久レース「ハセツネ」を10回完走したアスリートに与えられる称号



This Month's Runner

長谷川 武さん (49歳)

理学療法士。視覚障害2級(視野狭窄、夜盲である) 走歴3年。障害を持つ人が伴走者、伴走者とランニングやウォーキングを楽しむ代々木公園・伴走伴走クラブ(バンバンクラブ)に入会し、西川氏と出会う。フルマラソンベスト3時間46分39秒(14年がすみがうら)。左は妻のロアンさん(40歳)

7年前に登山を始め、山に行けない時のトレーニングとして走り始めたことをきっかけにトレイルランニングに挑戦したいと思いました。

障害者のトレイルランニングは前例がなく、「安全」に走ることが最も重要でした。そのために半年前から休日はほとんど全てを準備に当てました。事前準備や工夫をすれば障害があっても健常者と同じように走れることを示せたと思います。障害者ランナーがトレイルに挑戦するきっかけになればと思います。

法だった。「熊鈴」は逆に参加者に携行が必須とされた。しかし、彼の場合、熊鈴が目的ではなかった。熊鈴を前伴走者の背中に付け、走る方向の情報を耳から得るために使用した。「ラントン」も前伴走者の背中につけた。これは林の中で効果を発揮した。彼の視力では普通の人より少し暗いと感じる程度の林でも真暗に感じる。そんなときはラントンが目印になった。

繰り返した試走

こうした工夫は、すべて練習の中から生まれた。彼はレース直前4カ月に東京から神流町まで6回足を運んだ。2人の伴走者が付き合えないときは、ロアンさんが彼を伴走してコースを走った。試走を繰り返しながら、装備を工夫し、走法を開発した。そしてコース自体も念入りにチェックした。コース状況はロアンさんが丁寧に資料化した。彼はそれを頭に叩き込んだ。2人は家でもレース戦略を議論していたようだ。

レース直前の説明会、レースプロデューサーの鈴木毅さんから、視覚障害者ランナーが走ることを紹介してもらった。一般ランナーと異なり2人の伴走者がつく。少し奇異に感じるかも

しれないが、事情を理解してほしいというお願いをした。

レースがスタートすると、橋倉までのロードを通常の伴走ロップ(直径15cm)で走った。そして橋倉からは練習どおり、ボイスガイドを使って声掛けしながらトレイルを進んだ。ボイスガイドというのは彼が考案した声掛けの方法である。「右折ね」「左ガケ」などと声で道の情報を伝える。伴走者の役割はトレイルの情報を的確に伝えることだが、一定スピードを出しているとき、情報を的確に伝えるのは容易ではない。そこで、重要な情報だけをできるだけ短い言葉で伝えるために情報をパターン化したわけである。

トレイルでは、特に渋滞を気にしなければならぬ箇所はなるべく順調に進んだ。もともと彼は走力がある。南小太郎山の上りでは何人ものランナーを追い越した。

ボイスガイドポイント

- ①言葉はなるべく短く ②右か左
- ③上(頭)か下(足元)が分かるようにする
- 伴走は前と後ろの両方につく
- (前)危険なものから簡潔に伝える。後ろを振り回さない
- (例)片方が切れ落ちていて転落・滑落の危険がある場所「右小レ」「左ガケ」
- (後ろ)前伴走者が見えにくいことを伝える。前伴走者とランナーが離れすぎないようにする
- (例)タイミングや位置を確認する場合「そこ」「それ」

天空の里、持倉に着いたとき、応援のロアンさんが待っていてくれた。到着は予定よりも1時間以上も早かった。練習を繰り返してきたので、ゴールまでの所要時間も実感できた。何とか完走を果たせそうだった。あとはミスをしないで進めばよい。そう実感できた。

見えないことは不便だが何かができないわけではない

ゴールゲートは3人で手をつないでくぐった。4時間8分43秒。200人近いランナーのなかで50位だった。予想外の好結果に驚いた。なにより本人が驚いた。予定よりも1時間半くらい早い。鈴木さんが迎えてくれた。多くの人が祝福してくれた。視覚障害者のトレイル完走を実現できたことが、とにかく嬉しかった。

今回の完走はすべての条件が揃ったから実現したとも言える。歩いても構わないという大会コンセプト、参加に向けて検討してくれた事務局、本人の研究熱心さとひたむきな努力、そして伴走者とサポートのチームワーク……このうち何か欠けても完走は実現しなかっただろう。障害者ランナーがハードなレースを走るには、本人の意欲に加

え、徹底した個別支援とまわりの理解が必要だと思ふ。単に意気込みだけで乗り切れるものではない。

見えないことは確かに不便だ。しかし見えないから何かができないわけではない。不便さを少し補うことで、できるようにすることはたくさんある。トレイル分野でひとつ具体例を提示できた。そのことが好結果と並んで、神流での最大の成果だったと思っている。



西川雅明さん (54歳)

神流マウンテンラン&ウォーク  
群馬県多野郡神流町  
2014年11月9日(日)  
種目50km(10時間)、40km、27km  
鈴木毅さんがプロデュースして  
2009年から開催。出場は抽選。  
今年の平均倍率は2.9倍と人気の高い大会。

[西川雅明さんプロフィール] 会社員、走歴10年。ウルトラマラソンおよびトレイルを中心に走るランナー。最近は見えない人、聞こえない人のサポート活動に力を注いでいる。フルマラソンベスト2時間53分20秒(12年板橋)

「大きなチャレンジを成し遂げた」などランニングライフにおけるエピソードを掲載希望の方は、3000字程度の文章にまとめていただき、内容に関連したお写真を添えてお送りください。なお、文章は編集部で添削させていただきます。今後は連載ではなく、投稿をいただいたときに掲載いたします。

[原稿の送り先]  
runners@runners.co.jp  
題名に「読者手記」とご明記ください