

オリンピック・パラリンピアンと 一緒に走ろう!

2022年3月13日(日)、残念ながら中止となった
福岡小郡ハーフマラソン大会の代替イベントとして開催しました!



小鴨 由水さん

バルセロナオリンピック
女子マラソン代表



道下 美里さん

東京パラリンピック
女子マラソン金メダリスト

小鴨 由水さん 兵庫県明石市出身

1990年 ダイハツ入社
1992年 大阪国際女子マラソン優勝
2時間26分26秒
(当時日本最高初マラソン世界最高)
バルセロナオリンピック日本代表

道下 美里さん 山口県下関市出身

2013年 日本盲人マラソン協会(現 日本ブラインドマラソン協会)強化指定選手に選出
2016年 リオデジャネイロパラリンピック銀メダル
2021年 東京パラリンピック金メダル 3時間0分50秒
(パラリンピック記録)

表紙で紹介したガイドランナー体験の前に行った小鴨由水さんと道下美里さんの『Q&Aトーク』をお届けします。事前募集で多くの質問が寄せられた中、子どもたち!からの質問でスタートしました。

Q1. きらいな食べ物は何?

小鴨.. 嫌いなもの!?(笑) 子どもの頃はピーマン、セロリなどは苦手でした。「食べないと大きくなれないよ」と言われましたね。味覚も変わって何でも食べるようになったら、こんなに大きくなりました(笑)

道下.. 昔、レバーは大の苦手でした。でも、走るために食べています。今も苦手ですが、嫌いなものはないです。

Q2. 食べ物のお話に関連して。大会前に食べるものや食事で気を付けていることはありますか?

小鴨.. 私は普段食べている食事をそのまま続けます。いつもと違うことをするとおなかの調子が悪くなるので、ただしエネルギーは必要なので、エネルギー源になるものは量を多く摂ります。

道下.. 私はものすごくこだわりが多いです。おなかの調子が変わりやすいので、走る前には繊維質の多いものや乳製品は食べません。あと、二

シクなど刺激の強いものも。レース前はかなり慎重になります。



Q3. 走ることがイヤ、ツライと思ったことは?またそういう時の切り替え方を教えてください。

小鴨.. 私は...そういう時は無理に走りません(笑) 無理にスイッチを入れても結局走れないので、走りたくない時は思い切って休む!プロだとそうはいかないと思いますが、健康のためとか、少しでも長く続けようという目的であれば、「走りたーい!」と思った時にスイッチがオンになればいいかなと。私は、そうして今まで走り続けています。

道下.. いやだなあ、きついなあは度々あります(笑)でも、私の場合は一人で走れない、練習相手が常にいる(ので行かないといけない)...

気が重くても行くと、仲間と一緒に走ったらすっきりして、とても気持ちいい。ですから、「嫌でもとりあえず練習に行く」ということになっています。



Q4 五輪、パラ五輪に出場した際「日本代表」というプレッシャー(重圧)はありましたか。またそれをどのように克服されましたか？

小嶋 私は日本代表の重圧よりも、大阪国際女子マラソンで(当時の女子日本記録で)優勝して一気に五輪代表になったことで、「次走る時は失敗できない、自分の記録に負けない」と自分の中で重圧を感じていました。逆に周りの声は励みになり頑張ろうと思えました。

道下 初出場したりオ大会では感じていないつもりでしたが100%の

力を出せたとは言えず…。よくオリパラには魔物がいるといわれますが、魔物にやられたのかなという感じ(笑) 東京大会では、練習から重圧をかけて「絶対失敗しない」という自信をつけ、それを積み上げたことで、自信をもってレースに臨めました。

もう一つは、「家族のような応援団」を増やすこと。結果はいいから頑張っておいでと言ってくれる応援団がいることで、「みんなで戦っている」という気持ちでスタートラインに立てました。

Q5 最後に、本日はガイドランナー体験会ですが、パラスポーツ普及への思いをお聞かせ下さい。

小嶋 今、大濠公園で知的障がいのある子どもたち向けにランニング教室をしています。走ることを楽しんでくれたらという思いでしたが、公園1周2kmを走れなかった子たちの中にも、今ではフルマラソンに挑戦して5時間を切って走れるようになった子もいます。

本人たちが楽しいと感じているのはわからないですが、保護者からは体力、忍耐力がついたとすごく喜ばれています。ランニングを通じて今後社会貢献を続けていきたいと思っています。

道下 実は福岡に転居してきて、最初に伴走してくださったのは由水さんで、走る楽しさを教えていただきました。そこからOBRC(左参照)や小郡の方々に練習をサポートしていただき、ランニングを継続できています。

パラスポーツをするには競技の際の伴走、練習会場までの送迎など、サポートが必要です。障がいを持つ方は身近にはいないかもしれませんが、障がいの有無に関わらずサポートがあればスポーツをしたい方はいるかもしれません。「一緒にしよう」と気軽に声をかけてほしいなと思います。

OBRCって？



大濠公園ブラインドランナーズクラブ(OBRC)は、月に2回福岡市の大濠公園と、春日市の春日公園で、視覚に障がいのある方とボランティアの方が一緒に練習を行っているクラブ。

ペアを組んでウォーキングやジョギングをそれぞれのペースで楽しんで活動しています。

問合せ先 縣(あがた)さん agata880@gmail.com

クイズに挑戦！ 参加者が挑戦した「スマホでクイズ」からの出題。答え合わせは5ページで！

第1問

パラリンピック、デフリンピック、スペシャルオリンピックス、世界大会参加選手の多い順に並べると？



第2問

パラリンピック視覚障がい者マラソンのルール説明で正しいのはどれでしょう？(答えは複数)

- ①視覚障がいのある選手は、視力や見える範囲がそれぞれ違います。みんなが公平になるように、アイマスクをつけて走ります。
- ②伴走に使うロープの長さは50cm以内で、一つのレースでひとつのロープしか使えません。
- ③伴走者は前に出て、選手を引っ張ってはいけません。選手が伴走者よりも先にゴールしないといけません。
- ④伴走者はひとりか2人つけることができますが、2人の場合、コースの半分の21.1km地点でだけ交代ができます。