

京都北山わくわくランニングフェスタ（令和3年10月31日）

佐伯典彦

京都在住のDさんとは、マラソン伴走歴まる22年になります。Dさんは現在70歳代。千葉から今の三重県伊賀地区に引っ越してきてからのランパートナーです。フリー伴走ランナーで大会に申し込んだ時、Dさんとマッチングのお出会いとなりました。以降年2回、3月開催の視覚障害者京都マラソン大会と9月開催の京都てんとう虫マラソン大会の伴走をしてきました。しかしまさに「諸行無常」。前者は大会が終了、後者は開催場所変更の後大会終了。その後は、京都鴨川ゆっくりランに年2回4月と9月に走っていましたが、こちらも終了。現在はみだしの大会に年2回4月と10月に走っています。

大会HPには、開催趣旨として「京都北山わくわくランニングフェスタ“つなぐ”は、参加者が楽しみ、スタッフも喜び、社会が元気になり、笑顔が溢れる『三方よしのイベント』です。こんな時こそ、自分自身の時間を有意義なものにしていただき、一人一人の元気な笑顔が溢れる1日を共有いたしましょう。」と書いています。

詳しくは <http://runfes.net>

を見ていただくと、開催趣旨が即ご理解いただけると思います。

この大会、というか京都の鴨川の河川敷で行われている大会は数多くあります。普通のマラソン大会は、公道を交通規制して行われるのが一般的です。公道で伴走の練習をするなら、伴走者は常に車の行き来を確認し、事故に至らないように安全確保することが優先されます。河川敷で伴走の練習をすれば、その心配は不要。しかし…。河川敷で伴走練習したり、河川敷の大会の伴走は、別な配慮が必要となります。それは…。

鴨川の河川敷は、京都市民の憩いの場所。大会に出していない普通に練習しているランナーが走っている。散歩している老若男女がいる。ママチャリもたくさん走っている。急に飛び出したり立ち止まったりしながら遊んでいる子供がいる。高低差は橋の下を通過する時だけしかありませんが、路面が土、アスファルト、石畳と次々に変わっていく。おまけに橋の上の歩道も通過しますが、幅が狭く、行きかう自転車や歩行者をどうかわすか。ランナーにどう伝え、どう危険回避する誘導をするかがミソです。



写真のように D さんの右手と私の左手に紐を持ち走っています。普通に走ると 2 人分幅を取ってしまいます。幅を狭くして走って、真向いからくる人や自転車をかわすには、私は紐を持つ手を前方右側に寄せ、D さんを私の前方に走れるようにしながら、走りながら幅を狭めます。それでも危険回避できない時は、走る速度を緩める、ないし一旦停まるなどの誘導が必要になります。路面形状の変化はその都度 D さんにお伝えします。

こうして話していると、そんなに伴走って難しいの？と思えてきますね。でも写真をご覧ください。D さんと私、余裕で楽しみながら走っているように見えませんか？はい。楽しんできちやいました。

(さえきのりひこ。障害者マラソンボランティアグループ「走風」代表)