

## 新春走ろう会の伴走ボランティアに参加して（1年生）

今回、視覚障がい者の人の伴走をさせていただいて、最初は緊張と不安でいっぱいでした。その人の目の代わりになって一緒に走るということで、その人が安心して走れるように、先のことまで考えなければならぬと思いました。

そのために色々な指示（声かけ）が必要でした。サッカーのプレー中は、味方に指示を出して攻撃したり、守備をしたりしますが、その指示が分かりやすいか、また的確であるかということを考えながら声をかけています。しかし、今回は、信頼し合うことの大切さが分かりました。自分と一緒に走った視覚障がい者の方は、目の代わりとなる僕たちを信頼して走ってくれました。その日に会ったばかりの他人と一緒に走るのも、不安だったはずですが、でも僕たちを信頼し、一緒に走ってくれました。信頼というのは簡単には得られない、長い月日をかけて築き上げるものだと思います。

サッカーでも同じで、チーム一人ひとりが味方を信頼することで、より強いチームになると思います。自分も、チームから信頼されるような選手になる、そして、これからも仲間を信頼できるような関係を築いていきたいと思っています。

（1年男子）

私はこのハーフマラソンの伴走で学んだことが3つあります。

一つめは、目が見えないのに走るということについて、怖いと思いました。私も目をつぶって走ってみましたが、すぐにこけそうになるし、他の人にあたりしそうになりました。伴走者の必要さがとてもよく分かりました。

二つめは、障がいのある方が、楽しく生きていらっしゃることです。私は、自分の目が見えなくなったらどうなのかと想像しましたが、怖くなりました。私が伴走した〇〇さんは、目が見えなくなった人にしか分からないことがたくさんあるとおっしゃっていました。私はその言葉に感動しました。

三つめは、目標のために努力することです。今回の〇〇さんの目標は、22分を切ることでした。そして、その目標を見事に達成されました。これは、50歳になっても、毎日走っている頑張りがあったからだと思います。

今回の経験は、大人になってもとても大切で、良かったと思いました。

（1年男子）

初めて視覚障がい者の方と触れ合う機会、さらに伴走をさせていただくということで、とても緊張しました。

スタートの時、混雑するので、上手くガイドできるか不安や怖さがありました。でも、走っているうちに、コミュニケーションが取れて、緊張や不安がなくなっていき、話しかけると喜んでくださり、周りの人たちからも温かい声援をいただけて、ゴールしたときの達成感や充実感は本当に大きいものでした。

自分も目をつぶって走ってみましたが、足元の状態や、ぶつかるのではないかなど、視覚障がいの方の気持ちが解り、その不安を少しでも取り除くことができるように頑張りました。

走り終わった後、「ありがとうございました。」「とても助かりました。」と言われたときは、すごうれしかったです。少しは、障がい者の方々の気持ちが分かったような気がしました。

とても良い経験をさせていただき、ありがとうございました。

(1年男子)

僕が伴走させてもらって〇〇さんは、目は少し見えているようでしたが、耳がご不自由だったので、伴走する前にコミュニケーションを取るのがとても大変でした。

耳が聞こえないので、走っているときに危険な場所を伝えるにも、言葉では伝えることができないため、合図をしたり、1kmごとに背中に手で数字を書いたりしました。

自分が同じ立場であったら、どのようなことをしてもらえたら安心して走ることができるか、どのようなことをしてもらえたら良い環境で良い走りをするることができるかなどを考えて行動するのはとても難しいことでしたが、良い経験になったと思います。

今回の経験を糧にして、学校生活や学校外の生活でも周りの人の気持ちを考えて行動し、サッカーのプレーではチームにとって自分がどのようなプレーをすべきか、何をすればチームにとってプラスになるのかなど、一つひとつ考えて行動できるように、今後も頑張っていこうと思います。

(1年男子)

僕がこの枚方ハーフマラソンの視覚障がい者の方の伴走を経験して思ったこと、感じたことは、視覚障がい者の方に安心して走ってもらえるようなサポートを行うことの大切さです。

視覚障がい者の方に、たとえ小さなことであっても伝え、そして励ますことで、安心して走ってもらえるし、良いタイムを出せるのだと思います。この伴走を通じて、障がい者の方々には、誰かのサポートが必要で、それは僕たちにもできると思いました。相手が何を思っているのか、何も見えない暗闇の中で、たった一人の状態から手を差し伸べることで、僕たちのようなサポートする側の人間が、視覚障がい者の方々の光、つまり目になっていく必要があります。これは、日常の生活でも必要なことだと僕は思います。

例えば、友達との会話の中でも、相手の気持ちを考えて発言したり、公共の場では周りの人々に迷惑を掛けない行動を心がけるなどがあると思います。最近の若者を中心とした人々の中には、他の人に迷惑をかける行動をとる人が多いと思います。そういった人々には、人の気持ちを考えて行動してもらいたいと思います。人は何かしらの過ちを犯してしまうことがあると思いますが、そのたびに人々は手を取り合ってお互いを助け合ってきました。それは、どんな人も平等に行われたはずで、その時の人々が、今の若い世代に伝え、障がいを持っていない人が、持っている人に手を差し伸べ、協力しあうことが大切なのかなと思いました。

障がい者の方々に僕が感じたことは、もう一つあります。それはあきらめない心が強いことです。僕がもし、障がい者になってしまったら、引きこもってしまうかもしれません。障がい者になるということで、自分の人生が180°変わってしまうかもしれません。僕はこの伴走で、視覚障がい者の方々が、目が見えないのにもかかわらず、スポーツを通して自分の限界に挑戦する姿を見て、感動しました。僕は、視覚障がい者の方々が全力でマラソンを走っている姿を見て、少し自分が恥ずかしくなりました。やはり、勉強でもスポーツでも何でも、自分なりに全力を出して、自分の限界に挑戦していくべきだと思いました。努力することは、大切なことだと僕は思います。どんな小さな努力も、続けていけば大きなものに積みあがっていくと思います。視覚障がい者の方々もスポーツを通して、努力をしていました。僕もこれから努力をしていきたいと思えます。そして、そういうふうを考えるきっかけをくださった視覚障がい者の方々に感謝したいと思います。

(1年男子)