



宮崎伴走者協会 会長

金丸 修(かねまる おさむ)さん

44歳のとき知人に誘われたことがきっかけで伴走の道へ。第1回世界盲人マラソン宮崎大会(現在の視覚障害者マラソン大会)に伴走者として出場し、初対面だった滋賀県の千田隆司選手とフルマラソンを完走する。

主役は障がい者の皆さん。
その走りたいという思いに
寄り添いながら伴走します。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、視覚障がいを持つランナーをサポートしている宮崎伴走者協会の会長、金丸修さんです。



▲第23回視覚障害者マラソン大会で、第1回大会で伴走した千田選手と再び完走した金丸さん。

知人からの誘いがきっかけで練習や大会に参加

宮崎で初めて「視覚障害者マラソン大会」が開催された1992年ごろは、視覚障がい者の人が参加できる大会や、練習ができる機会がなかなかありませんでした。大会が開催されたことをきっかけに、本格的にマラソンの練習がしたいとの声を受け、1996年に宮崎伴走者協会が設立されました。「当時、私はトライアスロンをしていました。知人から視覚障がい者の伴走者として大会で走ってみたいかと誘われ、少しでも皆さんの役に立つならと思います、練習や大会に参加するようになりました」と話す金丸さん。現在、同協会の会長としてチームをまとめています。

あの場所に集まりたい
そう思える雰囲気づくりを

現在は81人のメンバーで活動。練習日の毎週日曜日になると、大淀川河川敷ににぎやかな笑い声が響き渡ります。「練習の時間になっても、いつまでもおしゃべりして走り出さないんですよ。ランニングや休憩中、練習後もずっとこの調子です」と笑顔の金丸さん。走ることよりもまずはコミュニケーションが大切だと話します。「今日は走りたくないと思う日でも、あの人と話したいなと思うととりあえず家を出てみる。集まり

さえすれば、みんなでわいわい話が盛り上がり、気が付けば自然と走り出しています」
伴走する相手はいつも同じ人とは限らないため、どんな相手とも足並みを揃えなければなりません。また、路面の状態、曲がり角などコースの状況や距離を事細かに伝える必要もあります。「そのためには、伴走者も視覚障がい者の立場になって考えながら練習を重ねることが大切です」と話します。みんなが怪我なく、気持ちよく走ってもらえるよう、自身の走力上げるためのトレーニングも欠かしません。

走りたい気持ちが周りを動かす

毎週同じ場所で練習をしていると、すれ違う人の行動に変化を感じるそうです。「視覚障がい者の皆さんが、一生懸命走っている姿に何かしらの刺激を受けているのかなと思います。挨拶をしても返さなかった人が、自分から声を掛けてきたり、ウォーキングをしていた人が、ランニングに挑戦してみたり。私たち伴走者がこうして集まるのも、障がい者の皆さんの走りたいという強い気持ちに動かされていることなんです」

協会の設立当初から参加している視覚障害者マラソン大会も今年で20年目。これからは障がいを持つ人たちの走りたいという思いに込め続けます。

旬食レシピのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシピを紹介し、お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用ください。



ごぼうのサラダ



カラピーマンとイカの柚子炒め

希少価値のある日本かぼちゃの一種。生目地区での生産が盛んです。日本料理の高級素材として人気。

vol.08

黒皮かぼちゃと鶏肉の混ぜご飯

しっかりとした味付けで冷めても美味しい混ぜご飯。つややかな黒緑の皮とかぼちゃの黄色がお弁当に彩りを添えてくれます。

[材料] (4人分)



黒皮かぼちゃ	200g	☆砂糖	大さじ1
鶏モモ肉	200g	☆酒	大さじ1
ニンジン	60g	☆みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	☆しょうゆ	大さじ2
☆水	100ml	温かいご飯	450g (茶わん3杯分)

[作り方]



1 黒皮かぼちゃは種を取り、1.5cm角に切る。鶏モモ肉は1.5cm角に切る。ニンジンは細切りにする。



2 鍋にサラダ油を引き中火で熱し、鶏モモ肉を炒める。鶏モモ肉の色が変わったら黒皮かぼちゃ、ニンジンを加えて炒める。全体に油がまわったら☆印の材料全てを加え、落としぶたをして弱火で8分程煮る。



3 落としぶたを取り、強火で煮汁がほんの少し残る程度まで煮詰めて火を止める。



4 温かいご飯に3を加え、混ぜ合わせる。

ここまでを前日に作っておくと当日はご飯に混ぜるだけ。

●レシピ監修/レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美

