

## 【2年間で40名の視覚障害者の伴奏を経験！】

学生時代力を入れたことは、盲人マラソンの伴走のボランティアをした経験です。

このボランティアを始めたきっかけは、高校時代に陸上部で長距離をやっていたため、マラソンが好きであったこと、それから、視覚障害者の方が、自分の伴走でよいタイムをとることが出来たら嬉しいだろうと思ったことの2つがあげられます。最初はただ隣で走るだけで、簡単だと思っていました。しかし、実際は多くの苦労がありました。具体的には三つあります。

**一つ目**は、視覚障害者と言っても、見え方によって三種類のカテゴリーがあり、全員がまったく目が見えないわけではありません。

**二つ目**に、人によって伴走への要求が異なることです。ロープを握る位置、走る位置、腕の振り方など、事前の相互確認が必要になります。

**三つ目**に、コース誘導の声かけです。曖昧な声かけは伝わらず、また『10メートル先に45度右カーブです』など具体的な距離や数字を走りながら把握し、伝えなければなりません。視覚障害者の中でもかなりトレーニングをされている方の伴走だと、要求されるレベルが高くなりさらに難易度が上がります。

この二年間で約40人の視覚障害者の伴走をしましたが、一人一人によって走り方を変える必要があると強く思いました。常に、相手の当たり前を壊さないことを意識して伴走しました。必ず走る前に五分ほど時間をとり、前提条件の徹底を図りました。

結果、『野坂くんに伴走をお願いしたい、次も君の伴走で走りたい』と言われるようになりました。

**これからも常に相手の視点に立ち、自らが行動を起こすことで、結果につなげていけるよう、全ての物事に取り組んでいきます。**