

(今回のお題)

盲人マラソン伴走者に学ぶ、人材サポート



安心して走っていいんだ
と思えば、歩幅は
自然に伸びるんです。

鈴木邦雄氏

マラソン愛好家/盲人マラソン伴走者

電子機器設計エンジニアとして企業に勤務する傍ら、マラソン、ウルトラマラソンに親しんできた市民ランナー。視覚障がいランナーの伴走歴も26年に及ぶ。盲人マラソン界では「伴走の神様」と慕われる存在で、伴走教室での指導など伴走者育成にも貢献。1945年生まれ。NPO日本盲人マラソン協会 (JBMA) 理事。NPO日本スポーツボランティア・アソシエーション (NSVA) 理事。

◆ サポートに必要なのは、能力の高さより気遣う力

26年もやっていますから、人からは伴走のプロなどと紹介されたりするのですが、とんでもない。今でも毎回、一瞬一瞬、この人にこういう伴走でいいのか?と悩みながら走っています。伴走には正解がないんです。伴走ロープを握って走っていても、安心の感じ方は人によってもコンディションによっても違います。それに多くの視覚障がいランナーは言いたいことがあっても遠慮しています。伴走者なしに走れないという立場的なハンディがあるから。だから伴走者側に気遣いが必要です、スピードや技術よりも。「ロープを伸ばしたけど怖くない?」「このロープの握り方でいい?」「道端に〇〇の花がたくさん咲いてますよ」……。走っている間中しゃべりっ放しなのも、気遣いが伝わればそれが安心や信頼になると思うから。まるでテレビを見ながら走っているみたいだったと言われたことがあります、目の代わりですから当然だと思うんです (笑)。

◆ 信頼関係こそが相手のパフォーマンスを引き出す

自分が目指す究極の伴走は、相手がランニングハイになれることです。体が浮いているように感じるといった一種の陶酔状態なんです、今まで4人、なれたと言ってくれた人がいました。いつ躓いてもいいように、常に用心し身を硬くして走っている彼らが、「この伴走者はどんな危険も必ず気付いてくれる、安心して走っていいんだ」と信じてくれ、走ることそのものに陶酔できたというんですから伴走者としてこれほどうれしいことはありません。伴走者の中には、タイムを伸ばしてあげたい気持ちから「歩幅を伸ばして!」などとコーチする人もいます。でもこの人なら大丈夫と思えば歩幅は自然に伸びるんです。テクニックを云々するよりまずは信頼できる関係になることなんでしょう。人と人のつながりですからむずかしいですけどね……。