



# 日本ブラインドマラソン協会 JBMA 会報

発行所

特定非営利活動法人 日本ブラインドマラソン協会  
〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目9番8号 本郷朝風ビル5F  
ホームページ：<http://www.jbma.or.jp/>  
TEL/FAX：03-3814-3229 E-mail：info@jbma.or.jp  
発行責任者：澤木 啓祐 / 編集責任：事務局

## 第38回JBMAユニファイドラン開催 ～今年はトラック競技です～

今年、陸上競技場のトラックを使った競技会を開催することとなりました！

毎年、多くのランニング（ウォーキング）愛好者にご参加いただいている「神宮外苑チャレンジフェスティバルJBMAユニファイドラン」ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からこれまでと同様の大会開催を残念ながら見送ることといたしました。

しかしながら、協会主催の行事の多くが中止となり、視覚障がい者のスポーツ活動の場が縮小してしまっている現状を打開するために、参加者の安全を確保しながら大会のスローガンである「ノーマライゼーション」を具現化するイベントの開催を検討してまいりました。

大会規模こそ小さくなりますが、陸上競技場のトラックを使って「JBMAユニファイドラン」として開催いたします。これまでのように多くの皆さまにご参加いただくことは叶いませんが、スポーツ活動再開への第一歩として、安全第一に開催していきたくと考えておりますので、ご理解の上、ご参加くださいますようお願いいたします。



ユニファイドランのスタート風景 (2019年)



ユニファイドランの風景 (2019年)

開催日	2020年12月13日(日)
会場	日産スタジアム内トラック (所在地 横浜市港北区小机町3300)
種目・定員	10000m (80名)、 5000m (120名) JBMA会員を先行受付いたします。 (一般の部、視覚障がい者の部、知的障がい者の部)
参加料	10000m ・一般の部 3000円 ・障がい者の部 2000円 5000m ・一般の部 2000円 ・障がい者の部 1000円

大会の詳細は同封の別紙をご参照ください

## 第31回 日本パラ陸上競技選手権大会

2020年9月5日(土)・6日(日)熊谷スポーツ文化公園陸上競技場において、第31回日本パラ陸上競技選手権大会(主催:日本パラ陸上競技連盟)が開催されました。

パラ陸上競技大会としては、今年度最初の大会であり、スポーツの再開に向けた新型コロナウイルス感染症防止対策のため、厳しいガイドラインの中での開催となりました。

初日は、台風10号の影響を受け5000mスタート時の気温は34℃という残暑厳しいコンディションとなりました。JBMAからも多くの選手が競技会に挑戦し、T11クラスの男子1500mで和田伸也選手と唐澤剣也選手がアジア記録を更新、女子1500mで井内菜津美選手が日本記録を更新、T12クラスの男子10000mで堀越信司選手がアジア記録を更新する活躍を見せました。

中でも、男子1500m(T11)では、東京パラリンピックの代表に内定している和田伸也選手と唐澤剣也選手のハイレベルなデッドヒートが見られました。積極的なペースで先頭を走る唐澤選手に一時は5メートルほどリードされていた和田選手が、ラスト200メートルからのスパートで逆転し、両選手とも日本記録・アジア記録を更新する素晴らしいレースでした。

### 中長距離種目の結果

\*AR=アジア記録、NR=日本記録、GR=大会記録 \*記録の後のカッコ内は、伴走者

#### 800m

男子 T12クラス

1位 福永 智洋 2'57"62 (濱田 郷嗣)

女子 T13クラス

1位 松本 光代 2'37"74

#### 1500m

男子 T11クラス

1位 和田 伸也 4'05"75 (長谷部 匠) **AR NR GR**  
2位 唐澤 剣也 4'07"72 (茂木 洋晃) **AR NR GR**  
3位 米岡 聡 4'56"23 (溜池 勇太)

女子 T11クラス

1位 井内 菜津美 5'33"54 (日野 未奈子) **NR GR**  
2位 水野 麻子 6'00"41 (片山 麻美)

男子 T12クラス

1位 村上 拓也 5'24"05 (阿部 拓也)

女子 T12クラス

1位 和木 菜奈海 6'06"75 (落合 新)

男子 T13クラス

1位 森 雄太 4'44"64

女子 T13クラス

1位 松本 光代 5'17"26 **GR**  
2位 柏原 未知 5'25"96  
3位 梶木 あや乃 6'00"17

#### 5000m

男子 T11クラス

1位 唐澤 剣也 15'33"64 (茂木 洋晃/星野 和昭) **GR**  
2位 谷口 真大 16'56"91 (母原 利之/横部 貴之)  
3位 米岡 聡 18'42"72 (溜池 勇太)

女子 T11クラス

1位 水野 麻子 22'12"33 (片山 麻美)

男子 T12クラス

1位 堀越 信司 15'44"12  
2位 村上 拓也 20'46"75 (阿部 拓也)

女子 T12クラス

1位 和木 菜奈海 23'11"99 (落合 新)

男子 T13クラス

1位 高井 俊治 16'24"70  
2位 勝丸 真至 19'00"39

女子 T13クラス

1位 梶木 あや乃 22'18"44

#### 10000m

男子 T12クラス

1位 堀越 信司 32'23"61 **AR**  
2位 福永 智洋 44'19"60 (濱田 郷嗣)

男子 T13クラス

1位 勝丸 真至 39'18"84



コロナ対策のため無観客で実施



暑熱対策として手掌冷却をする選手

## 東京パラリンピックテストイベント (第8回強化合宿) 30kmタイムトライアル

2020年9月6日、予定では2020東京パラリンピック視覚障がい者マラソンが開催されるはずであった同日、同時刻に千葉県富津市において1年前テストイベントとして「30km走」を実施した。

東京パラリンピックの開催が1年延期となったこと、夏季マラソンとして重視してきた北海道マラソンが中止となったこと等による影響もあったが、開催地東京の気象条件に近い環境での暑熱対策を含むトライアルとしての試みは貴重な機会となった。

テストイベントの狙いは、暑熱下の開催が想定される明年の本大会への課題に対する実践的な対応策を確立することで、以下の項目をテーマにおいての検証となった。

- 1 暑熱対策・コンディションチェック等の項目、実施状況に関する確認。
- 2 代表候補選手を主とした強化選手の走力及び大会調整力の確認。
- 3 ガイドランナーの競技力・伴走技量の確認。
- 4 レース前日及び当日の準備状況、レース中の行動観察。
- 5 サポート専門スタッフの役割(測定、指導等)の確認。

特に暑熱対策については、2019年ドーハ世界選手権で2種目の金メダルを獲得した日本競歩チー



前日1kmペーストライアル風景

ムの暑熱対策等を参考に学び、日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンスサポート事業の支援を受けての実践となった。

当日の気象条件は、6時50分のスタート時(天候晴: 微風: 気温27度・湿度84%)及び9時20分のゴール時(晴: 微風: 気温30度・湿度70%)と、テスト条件を満たすものであった。(因みに同日9時の東京駅周辺の天候は小雨、気温25.3度、湿度99%であった)

トライアルは選手6名・伴走者5名が参加し、前日の調整練習・準備から当日のスタート時間までの一連の流れがスムーズに進み、全員が揃ってレースに臨めた。

レース中の各人のトライアル結果については前述の5項目について夫々に今後更なる工夫が必要なこと、追加対策が必要なこと等、問題点が確認できたことは大きな収穫であった。

課題の詳細は強化の現場にフィードバックし、明年の東京パラリンピック本大会で過去最高の成績が残せるよう生かして行きたい。



スタート前の手掌冷却



炎天下を走る道下選手(伴走青山さん)

### トライアルの主なスケジュール

前日 5日
13:00 現地集合、ミーティング・講義
15:00 調整練習(ジョグ)
16:00 1kmペーストライアル
17:30 夕食
21:00 消灯
当日 6日
4:00 コンディションチェック(採尿・唾液等) 各自調整練習 朝食
6:00 パーソナルドリンク提出/各自ウォーミングアップ
6:50 30kmレーススタート
9:20 レース終了
11:00 昼食
翌日 7日
5:00 採血(血液検査)

### 道下美里 選手 コメント

一年後のシミュレーションとして参加しました。気象条件にあわせた暑熱対策を実施、エイドでの伴走者との給水等の受け渡しも、工夫と練習の成果でタイムロスなく行えました。4年前のリオ大会では後半暑さで失速してしまいましたが、今回はラストでペースをあげる余裕もあり自力がついていることも実感できました。また夏マラソンの調整には今まで苦戦してきましたが、自身の練習量やコンディションを可視化することによりトライアルに向けた調整も上手くいったように思います。

一年後はまた違うコンディションになるかと思いますが、どんな状況下でも走れる強さをこれからも養っていきたいと思います。

今回のトライアル実施にあたりご尽力いただきましたJBMAをはじめJPC、JSSCの皆様本当にありがとうございました。

(次ページに続く)

(前ページからの続き)

## 熊谷豊 選手 コメント

視覚障がい者マラソンの一年前に当たる日に、30kmタイムトライアルをさせていただきありがとうございました。目標は1時間48分でゴールすることでした。このタイムは3分36秒/kmのペースです。

30kmタイムトライアル前週に練習内容を考えて調整してきました。直近の走りに不安があったものの、今の力を試すため走りました。結果は1時間49分26秒と3分39秒/kmでゴールしました。

15kmから25km間で少しずつ失速してしまいましたが、25kmから30km間は失速を最小限で抑えゴールしました。最後まで大きく失速せず走りきることができ満足しています。ただ、後半失速してしまったことは今後の課題であるため、夏マラソンで後半のペースを上げられるように涼しくなる前に何度もペース走を実施し、感覚を身に付けていきたいと考えています。

## 今年度協会主催事業の変更について

今年度は、新型コロナウイルス感染症による社会の混乱の中で協会事業がスタートしました。

特に4月に発出された「緊急事態宣言」をはじめとして、多くの社会活動への規制が強化され、協会では、協会の根幹をなす各種事業活動の中止を余儀なくされました。そのような中においても、「ウィズコロナ」の新しい社会への対応を目指して、「2020東京パラリンピック」に向けた強化事業はもちろんのこと、大会・練習会・研修会の開催に向けて懸命に可能性を探ってまいりました。

しかしながら、この間感染症の脅威の前に、参加者の安全を最優先に考えた結果、多くの事業で中止や延期の決断を余儀なくされました。主催事業の予定変更は以下の通りです。

● 代々木公園練習会

4月～9月 中止、10月以降検討中

● 伴走者養成研修会

7月(東京) 中止、9月(掛川) 延期

● 全国視覚障がい者駅伝大会(大阪)

11月 中止

● J B M Aユニファイドラン(横浜)

12月 トラック競技にて開催

その他、かすみがうらマラソン大会(4月)、WPAワールドカップ(ロンドン、4月)、ジャパンパラ陸上競技大会(5月)、北海道マラソン大会(8月)、福知山マラソン大会(11月)、別府大分毎日マラソン(2021年2月)など、多くの友好団体の大会が開催中止となりました。

このような状況の中で、「神宮外苑チャレンジフェスティバルJ B M Aユニファイドラン」の開催については、様々な観点から開催の方向性を検討してまいりました。

その結果、これまでのように一般道を使用した大会の開催は困難であるとの判断から、今年度については、陸上競技場のトラックを使用した競技会を代替実施することといたしました。

大幅に規模は縮小せざるをえませんが、障がい者スポーツイベントの再開に向けて少しでも前進するため、感染防止を第一優先に大会を開催いたします。

新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだ予断を許さない状況であり、今後どのようなことが起こるか想像すらつきませんが、会員の皆さまが安全で安心できる環境が整い、協会事業を再開できることを願っております。

## 編集後記

皆様はじめまして。2020年6月に事務局長を在田から引継ぐことになりました原田清生(はらだすがお)と申します。1983年の第1回全日本盲人健康マラソン大会に引率・伴走者として参加し、ご縁あつて1984年の協会設立に関わらせていただいていた以来、J B M Aにはお世話になってきました。今後は、協会を支える立場として精一杯努力したいと思っておりますので、どうぞよろしく願います。

さて、パラリンピックイヤーとなるはずだった2020年度ですが、新型コロナウイルスにより全く想像もできなかった波乱の年となりました。

先行きは全く不透明ですが、今後の状況変化に柔軟に対応し、ブラインドマラソンの普及・発展の歩みが止まることのないよう、事務局一同頑張る所存です。

ブラインドランナーと伴走者は一心団体です。今こそ「絆」の強さを示す時です。互いに相手を尊重しながら、新型コロナウイルスに感染しない・感染させないよう、日頃から「新しい生活様式」を心掛けましょう。

今後とも、日本ブラインドマラソン協会の活動へのご協力とご支援をよろしく願います。