

阿波を共に走る会・阿波ZARU設立10周年記念合同イベント

パリパラ伴走者&徳島のヒーロー が教える元気の秘訣

「2人の呼吸が、1人の一歩になる。1人の一歩が、みんなの力になる。」

～共に歩む・共に歩む10年、そして未来へ～

【学ぶ】伴走者養成研修会



講師：山下 克尚 氏
(パリパラリンピックマラソン銅メダル
道下美里選手伴走者)

座学と実技で「呼吸を合わせる喜び」を体験

参加者に伴走用・視覚障がい者用**ビブス**を進呈！

参加費無料・先着50名

(身体を動かすのが好きな高校生以上の方)

【聴く・動く】新崎人生講演会



講師：新崎 人生 氏
(みちのくプロレス代表/現役レスラー
/阿波とくしま観光大使/徳島出身)

『足腰強化！三種の神トレで幸せな人生を！』

100年元気な体をつくる「じんせい体操」を伝授。

入場無料・先着200名

開催日：2026年 7月19日 (日)

雨天決行・荒天中止の場合はホームページでお知らせします。

伴走者養成研修会 12:30～14:30

記念講演会 15:00～16:00

※受付は各イベント30分前からになります。

※各イベント共に運動できる服装でご参加ください。上履きは不要。

場所：ホテル千秋閣（徳島市幸町3丁目55）

お申し込みは、裏面のQRコードよりお申し込みください

(定員に達し次第締切)

各イベントは
単独でも参加
できます



主催：特定非営利活動法人あわとも 共催：特定非営利活動法人日本ブラインドマラソン協会（JBMA）

協力：公益財団法人 山田昇記念財団 ※共催、協力は伴走者養成研修会のみ

後援：徳島県/徳島県教育委員会/一般社団法人徳島県医師会/徳島県眼科医会/公益社団法人徳島県理学療法士会/公益財団法人徳島県スポーツ協会/徳島県パラスポーツ協会/社会福祉法人徳島県社会福祉協議会/社会福祉法人徳島県社会福祉事業団/公益財団法人徳島県視覚障害者連合会/徳島県網膜色素変性症協会/徳島ロービジョンネットワーク/公益財団法人徳島の盲導犬を育てる会/認定特定非営利活動法人とくしま県民活動プラザ/一般社団法人徳島新聞社/四国放送株式会社/株式会社エフエム徳島/株式会社エフエムびざん

講師プロフィール

山下 克尚(やました かつたか) 氏

JBMA伴走スタッフ。パリパラリンピックで道下美里選手の前伴走者。愛媛県でスポーツジムに勤務する傍らブラインドマラソン・トップランナーの伴走を行っている。

新崎 人生(しんざき じんせい) 氏

1993年にみちのくプロレスでデビュー。新人賞受賞や米国進出を果たす。株式会社ミチプロ代表取締役社長兼、現役レスラーとして活躍中。2024年より阿波とくしま観光大使として地域振興に尽力。

タイムテーブル

【第1部】 伴走者養成研修会

12:40 伴走理論：視覚障がいへの理解と、伴走の基本原則・規則

13:40 伴走実技：介助の基本、アイマスク体験、伴走の基本動作

【第2部】 新崎人生講演会（受付：14:30～）

15:00 新崎人生氏による「じんせい体操」を伝授

阿波を共に走る会

視覚障がい者とガイド（伴走者）がペアになってウォーキング&ランニングを楽しんでいます。ウォーキングイベントやマラソン大会にも参加しています。

【練習会】

日時：毎週日曜 午前9時～12時頃（自由解散）

場所：徳島中央公園

集合：売店あさひ前ベンチ/助任川沿いの屋根付休憩所（雨天時および夏期）

阿波ZARU

障がいの有無や年齢・性別・国籍などの違いに関係なく、多様性を認め合い、クライミングを楽しむ仲間になれるイベントを開催しています。

「クライミングは初めて」「障がいのある人と接したことがない」という方も是非ご参加ください。お子さんとの参加も大歓迎です！

【定期交流会】

日時：毎月第4土曜日 午前10時から12時

場所：ライオンボルダリングスペース

2つの活動からNPOへ発展！

10年の歩みを礎に、多彩な活動のステージへ

10周年を迎える「阿波を共に走る会」と「阿波ZARU」の活動を礎に、さらなる発展を目指して一昨年に設立されたのが「特定非営利活動法人あわとも」です。

現在はタンDEM自転車、朗読劇、ハンドベルなどの活動も加わり、多様なアプローチで社会参加を支援しています。障がいのある人もない人も共に生きる「ノーマライゼーション」の社会を目指し、私たちはこれからも挑戦を続けます。



ホームページ

イベント申し込み

イベントの申し込みは、右のQRコードからお願いします。

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

