

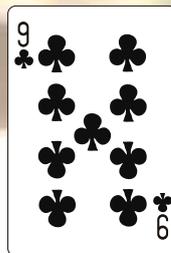
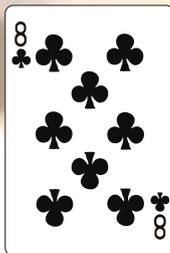
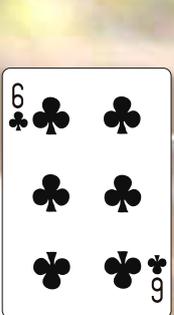
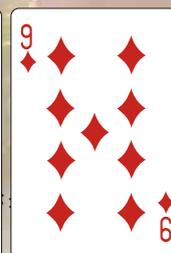
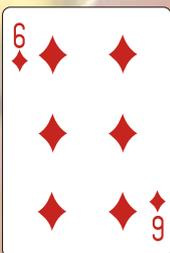
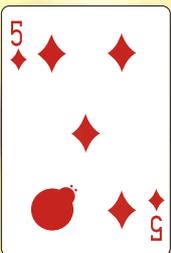
第7回 ウォーク&ランフェスタ

Walk & Run Festa

in 東京学芸大学小金井キャンパス

報告書

2015.9.21 (月・祝)



ナンフェス

検索



問い合わせ先 E-mail info@nanfes.jp

主催・企画 / 一般社団法人ナンフェス

運営 / ウォーク&ランフェスタ運営委員会

第7回 チャーミング賞 (2015年)

チャーミング賞とは：

難病や障がいのある方が元気に社会で活動していることを紹介する賞で、順位を争うものではありません。「大賞」「日本栄養士会賞」「中里融司賞」の3賞があります。

【チャーミング賞選考委員】

朝倉 均 (新潟大学名誉教授 / こうかんクリニック院長)
 小松 龍史 (公益社団法人 日本栄養士会会長)
 中板 育美 (公益社団法人 日本看護協会常任理事)
 井原 誠 (長崎大学原爆後障害医療研究所)
 藤井 基之 (日本薬剤師会顧問 / 参議院議員)

【大賞】

該当者なし

【日本栄養士会賞】 マセソン 美季

大学1年生の秋に自転車にて横断歩道を渡る際に右折するトラックに巻き込まれ頸椎を損傷。1年以上の入院を経て復学(教育学部保健体育専攻)。車いす生活で学業や教育実習を修了する。スポーツへの復帰、車いすマラソンから。やがて冬季競技アイススレッジスピードスケートに出会い、1998年冬季パラリンピック長野大会にて100m銀メダル、500m、1000m、1500mで金メダルを獲得。大会後に大学を卒業し、小・中・高校等へ応援御礼挨拶をして回っています。こうした活動がパラリンピックの普及につながっています。1年後、ダスキン愛の輪基金を得てアメリカへ留学します。やがてカナダへ拠点を移します。二児の母親としても、教育について障がいについて、またパラリンピックについても発言し続けています。現在はカナダに本部のある Disabled People's International というNGOで障害者問題に対応した活動をしています。

【中里融司賞】 豊島 加奈

脳性麻痺による四肢体幹機能障がいのために、座ることも手足を動かすこともできませんが、唯一自由に動かせる舌で舌打ちの音を利用したパソコンの操作法を学び、そしてグラフィックアートを手がけるようになりました。2006年から都内を中心に作品の展示・販売を開始しています。作品のコンセプトは「その時感じたことをイメージして描きます。光を取り入れたフレアが好き」です。主な活動は①2013年：ジュエリー作家とのコラボ作品発表(都立産業貿易センターにて) / ギャラリー恵風(越谷市)にて展示 / アートバサール行船公園(江戸川区)にて展示、販売 ②2012年：障害者作品展(船堀タワーホール) / 北葛西コミュニティ会館にて展示、販売 ③2010年：銀座芹川画廊に出展です。アートを始めたことでさまざまな出会いが生じ、人生の目標がより具体的となり、今後は壁紙やドア、壁画をデザインして建物を1軒まるごとプロデュースしてみたいと考えておられます。

【その他一次選考通過者】

★株式会社ライフスタイルシティー 就労支援A型事業所 TSUMUGU 伊藤 友一

「サポートされる側からサポートする側へ。」が私たちの理念です。障がいがあるからこそこの光のように輝いてほしい。私たちは一般企業への就労が困難な障がいをお持ちの方に就労の機会を作り自立できる場を提供しています。私たちは障がい者と共に支援活動を楽しむことと、私たち(障がい者を含む)があなたのサポーターになることに挑戦します。チャレンジド(障がい者)とノンチャレンジド(非障がい者)が協力し合うことによって、より大きな循環が生まれることで様々なビジネスを展開していくのが目的です。その一つが「世界のかおちゃん」あなたのご友人お二人の顔を面白くアレンジし、障がいを持った人たちがバッチにします(2つで2,000円)。その売上の半分を復興支援や難病を持つ子どもたちの夢を支援していくプロジェクトです。
[\(http://tsumugu.gifu.jp/csquareproject/\)](http://tsumugu.gifu.jp/csquareproject/)

★加藤 弘明

大和鉄脚走行会は三重県を拠点に活動している切断者スポーツチームです。主に義足を使用している方々と一緒に、月1回陸上競技場で走ってスポーツを楽しんでいます。また、わがチームには足があるのに義足を使って走る「模擬義足アスリート」がいて、義足ユーザーさんを強力にサポートしています。

プログラム	協力団体等
みんなで×5時間・103共走	
ランニングクリニック	ヤクルト陸上部OB・東京都陸上部OBほか
ウォーキング教室	日本スポーツボランティア・アソシエーション(NSVA)
伴走教室	認定NPO法人日本盲人マラソン協会(JBMA)
ドッジビー	一般社団法人日本フライングディスク協会
Try!フェンシング	一般社団法人バトン・トゥ・ザ・ネクスト
さおり織り体験	手織り工房のろぼっけ
スポーツスタッキング	WSSA JAPAN
笑顔のふうせんバレー™	東京ふうせんバレーボール振興委員会
スマイルピンポン	NPO法人日本卓球療法協会
車いすでGO!	NPO法人バラエティクラブジャパン
ビーズ球の立体模型作り	東京学芸大学附属竹早中学校
PLAY!アラビアの壺&ダッタカモ文明の謎	濱田隆史デザイン事務所
展示・販売	社会福祉法人あけぼの福祉会・損保ジャパン日本ひまわり生命保険株式会社
屋台村	真澄・出茶屋・あいたい屋・ゆうじ屋・馬路音・井もの屋
健康寿命を延ばそう	太陽化学株式会社
東北支援活動	東京学芸大学附属国際中等教育
その他運営	発達支援機関 Pre-Position・学校法人細瀬学園まつもと幼稚園
	東京学芸大学附属国際中等教育
	ミヤリサン製菓株式会社

初めて参加させていただきましたが、一日が本当にあっという間で、とても濃い時間を過ごせました。短距離から長距離、短時間から長時間、子どもから大人まであらゆる世代の人たちが、思い思いのペースで走っていた姿が印象的です。ランだけでなく、普段あまり馴染みのないスポーツも見る事が出来て、一度に様々なスポーツに触れることの出来た貴重な機会になりました。応援する側でしたが、参加者同様にたくさん楽しめました。(岩崎宏美：ラン受付担当)



【ラン受付・総合案内】



【ランニングクリニック】



【伴走教室】



周回から離れて木陰で寝転ぶランナーは、気がつくと、私たちのなかに清風を吹かせてくれていました。季節がやさしい。人もやさしい。そして、会場のあちらにもこちらにも垣根がない。悠々としているのに、うっかり近づけない烈しさも走ります。それぞれに出来る何かが交わり、触り、それら一瞬のあつまりが澄んだ一日をつくる。毎年この日、会場を後にする段には清々しさと胸がいっぱいになります。

(安部俊太郎：撮影担当)



【チャレンジ3k】



【ウォーキング教室】

参加者計：21名

伴走教室に参加の視覚障がいのある協力者と伴走者がウォーキング教室にも参加してくれた。ウォーキング指導者も同時開催のイベントのため3名の参加に留まったが、本年は参加者が少なかったため何とかフォローできた。会場付近にスズメバチの出現があり、状況によっては注意しなくてはならないと感じた。(鈴木邦雄：ウォーキング教室担当)



【10k】



【みんなで×5時間】



【親子ペアラン】



「難病の方も、障がいをお持ちの方も・・・」の趣旨に魅せられ、屋台村のごみ収集、分別のボランティアとして初めて参加させて頂きました。競技を終えテーブルを囲む沢山の爽やかな笑顔に、思わず拍手を送りたくなりました。みんなが仲良く、ゆったりと流れる時間は、他では決して味わえない幸せな楽しさでした。7年間に培われたこの貴重な雰囲気と、出会いは本当に魅力的、友人を誘って来年も必ず参加いたします。またお会いしましょう。

(杉原雅美：屋台村担当)



【屋台村】



参加者計：26名

昨年は、盲導犬ユーザーさんが、犬がかわいそうなので蚊対策を熱望していたが、本年の会場は開けた場所で、蚊の心配も少なく快調な実施状況であった。事前申し込みのかたを含めてランナーが多く参加してくださいました。

(鈴木邦雄：伴走教室担当)



【荷物預かり】

ウォーク&ランフェスタには、あるべき社会の姿があります。身体を動かすことを通して、難病や障害のあるなしに関わらず、そして、参加者やボランティアに関わらず、それぞれが、それぞれの参加の方法で参加でき、生き活きと楽しむことができる“一日”。人は皆それぞれ「生きにくさ」を抱えながら生きていますが、“難病や障害”と捉えられるものも「一つの生きにくさ」です。皆が「生きにくさ」を抱えながらも、その場を共に楽しみ、楽しみを共有することができる“一日”がそこにはあります。ウォーク&ランフェスタには、初回から参加していますが、当機関としては2回目の参加でした。社会の構成員として、また、支援者という立場である者として、“一日”だけではなく“365日”となるよう、今後も皆さんと共に歩んでいければと思います。

(岩橋翔：総合案内担当)

障害を持つ者がスポーツをやるということがいまだ特別のように思われる今、2020年のパラリンピック東京大会を途中経過としてあらゆる機会に障害を抱えていても「やればできる」という気持ちと「諦めたらおしまい」という決意を一人でも多くの人に伝え、そして障害者がやっているスポーツを体験してもらおうことで、何ら特別なものではないという感想と「面白かった」という言葉を頂き、実際に経験してもらえたよい機会でした。また来年もよろしくお願いたします。(千葉祇暉：車いすでGO!担当)



【車いすでGO!】

【自然なおもてなし】

アット・ホームな雰囲気の中で、多様な方々が各種の催しや食事を和やかに楽しんでおられたことが印象的です。初めてのスタッフ参加でしたが、ボランティアの中高生たちが選手に気を配り工夫して無事終了。前日準備の日、スポテンと勘違いして来ちゃったという70代の女性も手伝ってくださいました。なんと当日も！この自然な「おもてなし」が魅力だと思います。いつまでも続くように工夫していきたいものです。(荒井正剛：手荷物預かり担当)

12個のプラスチック製のカップを使用し、決まった形を早く作り・崩すその時間を計るスポーツスタッキング。対象年齢の6歳～大人までの方々が、当日レクチャーしすぐに覚えると時間を競うことに白熱していました。高齢者の方々もブースを訪れていただき、子どもと変わらぬ時間を出していただきました。また、障害者の方も夢中になり楽しんでいただきました。裏方でもお手伝いをしてくれた、中学生に大変感謝しております。一生懸命学内を歩きながら宣伝活動や告知をしてくれて、本人たちも相当はまり楽しんでおりました。(澤田康徳：スポーツスタッキング担当)



【スポーツスタッキング】



中学生と家族連れの出場が多かったのが印象的でした。子どもたちに卓球バレー、ブラインドピンポン、様々な球やラケットでの卓球を体験していただけたのは良いことですね。来場者は、昼の時間に集中したため、その時間は指導者が1名でなく2名いると良いと感じました。また、近くの高齢者施設の方にもおいていただけたと良いと感じました。(長瀬晃二：スマイルピンポン担当)



【スマイルピンポン】



【ドッチビー】



参加者：300名程度

視覚障害の方が2名参加されました。

事前に準備しておいた、電子ホイッスルをボードの中心で鳴らし、その直後に投げてもらいました。最大で4枚射抜いて頂きました。本人や同行者だけでなく、周りのスタッフも喜んでいました。(角田信彦：ドッチビー担当)



【東北支援活動】



【スポーツを通じた触れ合い】

今回、初めて「ウォーク&ランフェスタ2015」に参加させていただきました。フェンシングの体験会は慣れておりましたが、障害者への対応は初めてだったこともあり、正直不安がありました。しかし準備が進むにつれて、ボランティアの生徒達が恥ずかしがりながらも徐々にフェンシングを楽しんでいく姿を見て私も安心して実施することができました。イベントが始まってからは、障害者も健常者もやったことも見たこともないスポーツに興味を持ってくださり、「相手を突く」という非日常的な遊びに真剣になっていました。何回も来ては生徒達と対戦する方や、常に新しいことを吸収しようといきいきとされている方、言葉はあまりしゃべれなくても、真剣に説明を聞いてくれる方など、たくさんの人々に出会うことができました。障害があってもなくても、何かをやりたいと思う気持ちはみんな一緒で、そこには何の隔たりもない、多様な人々の集まりなどだと実感しました。(高橋理恵：Try! フェンシング担当)



【Try! フェンシング】



ふうせんバレーは、もともとは、障害のある人ができるスポーツとして考えられました。年齢を問わず、だれでも一緒に参加できる、やさしいスポーツです。ボランティアスタッフの中学生を中心に、その場に集ったメンバーにより、大きなふうせんでみんなが楽しめるようにルールを工夫しました。ほのほのとしたり親子参加あり、中学生の激しいゲームあり、さわやかな汗と笑顔で盛り上がりました。みんなの心がほっこりしたかな!?(服部浩子：笑顔のふうせんバレー™担当)

【笑顔のふうせんバレー™】



【腕ずもう】



【健康寿命を延ばそう】



【ライブ】



【ビーズ球の立体模型作り】

今回、健康寿命の担当をしました。参加者の皆さんの健康への意識の高さを感じました。実際に測定する事への興味以外にも、結果の意味や今後の生活習慣の改善方法を聞いてこられる方が多く、スタッフの不足やこちらの知識不足で十分にお答えできないもどかしさを感じました。また、全ての測定を希望される方が多く、結果の全体を簡単にレーダーチャートにしてお渡しできると、より満足度が高くなるのではと思いました。次回は少ないスタッフでも対応できるよう、手書きで簡単にプロットできる結果用紙を用意しても良いかと思いました。

(竹厚和美：健康寿命を延ばそう担当)



本物の銀メダルは
迫力満点!

【馬島誠・元アイススレッジホッケー日本代表とともに】



【さおり織り体験】



【府中共同作業所】

ホールの一隅、3台の小さな織り機の周りには笑顔が溢れていた。遠方から来たお婆ちゃんが孫との良い記念になったと出来あがったコースターを見て微笑む光景、足も織り機のペダルに届くかどうかという小さな男の子がお兄ちゃんに負けじと織り上げた時の得意顔、それを見る若い両親の嬉しそうな顔もあった。自分の分だけではなく両親にもあげたいと3人分織り上げる子もいて、その両親が喧嘩しないように同じ長さで測って織っていた事は驚きだった。そして何といてもボランティアの中高生達が生き生きと楽しそうに急造の先生とは思えない活躍ぶりが印象的だった。

(鈴木隆志：さおり織り体験担当)

初出展の印象としては、「地域密着」と「プログラムの多彩さ」が一番強く感じました。地元で人気のカフェが出店していたり、スポーツフェンシングやドッチビーの体験ができたり、今まで見たこともないプログラムがたくさんあり、新鮮でした。一方で、障がい者を対象とする弊紙のブースでは、対象となる来場者が少ないかなという印象を受けました。出ているコンテンツ的に、もっと障がい者が多く来場してもよいのですが、障がい者来場を促すのは弊紙の責任でもあるので、来年はもっと事務局と詰めを行い、分かりやすい、来場しやすい告知につとめたいと思います。(遠藤久恵：Co-Co Life☆女子部)



【大会役員】

会長： 君原 健二（メキシコオリンピック男子マラソン銀メダリスト）
副会長：宇佐美 彰朗（オリンピック男子マラソン3大会連続出場）
理事： 山中 教子（1963年/1967年世界卓球選手権大会金メダリスト）
理事： 柴崎 啓一（社会福祉法人聖ヨハネ会 桜町病院名誉院長）
理事： 朝倉 均（新潟大学名誉教授 / こうかんクリニック院長）
理事： 有吉 正博（東京学芸大学名誉教授）



2015年9月21日（月・祝）
天気：晴れ
気温：最高気温 27.5℃
参加者：約1000人
（うちボランティア約200人）

【チャージング賞選考委員】

委員： 朝倉 均（新潟大学名誉教授 / こうかんクリニック院長）
委員： 藤井 基之（日本薬剤師会顧問 / 参議院議員）
委員： 小松 龍史（日本栄養士会会長）
委員： 中板 育美（日本看護協会常任理事）
委員： 井原 誠（長崎大学原爆後障害医療研究所）

【協力団体】

ヤクルト陸上部OB/日本スポーツボランティア・アソシエーション（NSVA）/日本盲人マラソン協会（JBMA）/手織り工房のろぼっけ / 一般社団法人日本フライングディスク協会 / NPO法人バラエティクラブジャパン / 発達支援機関 Pre-Position 株式会社バリューブックス / 一般社団法人バトン・トゥ・ザ・ネクスト / 東京ふうせんバレーボール振興委員会 / NPO法人日本卓球療法協会 / 東京学芸大学附属国際中等教育学校 / 東京学芸大学附属竹早中学校 / 学校法人細川学園まつもと幼稚園

【後援】

厚生労働省 / 社団法人日本医師会 / 社団法人日本薬剤師会 / 公益社団法人日本看護協会 / 社団法人日本栄養士会 / 日本体力医学会 / 一般社団法人日本リハビリテーション工学協会 / 読売新聞社 / 福生市教育委員会 / 小金井市 / 国分寺市教育委員会 / 小平市 / 府中市 / 東京学芸大学（順不同）

【協賛】

ミヤリサン製薬株式会社 / 株式会社JIMRO / ニュートリー株式会社 / 大塚製薬株式会社 / 株式会社ヤクルト本社 / 白十字株式会社 / 株式会社明治 / 太陽化学株式会社 / 損保ジャパン日本ひまわり生命保険株式会社（順不同）

写真：安部俊太郎

★ ナンフェスとは？

2009年9月27日「ウォーク&ランフェスタ～難病と取り組む仲間とともに 響け1万人の鼓動」を企画・実施。その後、次のステップへ向けた活動開始。難病や障がいに対する理解を広げるために、一緒に活動する「場」づくりを企画、実施。一緒にできる運動やスポーツを楽しむ場づくりとともに、その基礎的、応用的な研究も行う。

代表理事：渡辺雅之（東京学芸大学教授）

理事：太田真（大東文化大学教授）

斎藤恵子（東京医科歯科大学医学部附属病院臨床栄養部副部長）

上出杏里（国立成育医療研究センターリハビリテーション医師）

岩橋佳子（筑波大学大学院スポーツ医学研究生・保健学修士）

事務局：笹原恭子（社会福祉法人聖ヨハネ会桜町病院リハビリテーション科理学療法士）

★ スポテン（スポテンサイト：<https://www.nanfes.jp/spoten/>）

体力に自信のない方の体力向上をお手伝いするプログラム。毎月1回東京学芸大学（小金井市）構内で開催するスポテンでは体力測定やメディカルチェック、みんなで楽しめるスポーツ、ゲームを体験する。ウェブ上のスポテンカルテを利用し日々の身体活動量、体調の管理ができる。参加随時。

詳細は info@nanfes.jp または 080-8742-6215 まで。



【問い合わせ先】 東京都小金井市貫井北町4-1-1

東京学芸大学 健康・スポーツ科学講座 渡辺研究室内

E-mail：info@nanfes.jp

URL：<http://www.nanfes.jp/>