

# CLARTE

Vol.8

「クラルテ」はフランス語で「光り輝く」の意味。  
NTTクラリティは、障がいのある人もない人も  
「光り輝く」社会を目指して障がい理解と  
障がい者雇用を推進しています。

NTTクラリティ  
シンボルアスリート紹介

ブラインドマラソン  
青木 洋子



対談

有森 裕子さん

ブラインドマラソンランナー  
NTTクラリティ シンボルアスリート  
**青木 洋子**

対談

元プロマラソンランナー  
**有森 裕子**さん



## 有森さんのアドバイスに 向き合った4年間。 成長した自分があります。

マラソンの道をひた向きに走ってきた二人が見つめてきたこと、これからのアスリートとしての人生について語り合いました。



を社内で理解してもらえり組みも行っていきます。

**有森:** 私は常々、パラアスリートが世界を目指したりするときの覚悟と、それを取り巻く人たちの覚悟が合致しないといけないと思っています。つまり障がいのある側だけがあたがうを言わないといけないという固定観念があつてはダメなんです。それをなくすためには、「伝える」「聞く」のやり取りが必要です。知らない人がいるなら伝える、知らない人は聞くというように。2020年をきっかけに、企業や社会も、障がいのある人も、考えて行動して、固定観念に変化を起こしてほしいと強く思います。

**青木:** 一方通行ではだめなんですね。ブラインドマラソンは伴走してくれる伴走者(ガイドランナー)が必要で、双方のコミュニケーションが円滑なほど成果が出せるんです。

**有森:** 伴走者は、やはりボランティアですか。

**青木:** そうです。今、20人以上います。練習は、朝、仕事に行く前や夜のポイント練習、週末の距離走が中心です。朝の練習では、毎日違う伴走者が家まで迎えに来てくれます。今朝も走ってきました。

**有森:** すごいですね!!そんなに多くの伴走者をどのように集めるんですか。

**青木:** 伴走者からの紹介が中心です。もちろん自分からも発信します。公園で興味津々で見ている人には伴走ナンパするんです(笑)。そういうサポートしてくれる人たちのおかげで、走ることができています。私の夫も視覚障がいがあり、最近伴走者と一緒に走るようになりました。走った後に家事をやるのは大変なことだと、分かってくれるようになりましたね(笑)。夫の理解があるから、競技を続けられていると思います。

### タイムが着実にアップ NTTクラリティのシンボルアスリートに

**青木:** 2015年に(CLARTE Vol.5の対談で)お話しさせていただいたときから4年たちました。

**有森:** たしかあの当時の目標タイムは3時間30分でしたね。

**青木:** はい。あのときはまだ競技としてマラソンはしておらず、2016年度からJBMA(日本ブラインドマラソン協会)の強化指定選手になりました。その年に11月の大田原マラソンで3時間24分、12月の防府読売マラソンでは3時間20分。そ



北海道マラソン2019

の翌年2017年2月の別府大分マラソンでは3時間18分になり、現在、競技として取り組んでいます。

**有森:** 走るたびにタイムが良くなるなんて、すごいですね。

**青木:** その後も、2017年の防府読売で3時間15分、2018年の防府読売では3時間13分と、タイムをちょっとずつ上げてきました。また昨年はロンドンで開催されたワールドパラアスレチックスマラソンに日本代表として出場し、4位になりました。前回、有森さんに「食事もすごく大事」とアドバイスいただいたので、栄養指導の先生に相談や指導をしてもらっています。そして、ただ走るだけではな

く、腕の振りや足の着地などを考えて、フォームを常に意識して練習しています。しかし、体幹を鍛えたり、ストレッチしたりといったこともやらなければと思っているうちはまだまだで、毎日行うことを当たり前にしてしまうことが重要なんだと思うようになりました。

**有森:** それがタイムに現れているんです。すごくいい流れで来ていると思います。

**青木:** 私は、アスリート雇用ではなく、会社に入社した後に競技と出会いました。ですから勤務形態や休暇制度は社員と全く同じです。ただ、会社からシンボルアスリートに認定していただき、強化合宿や大会の遠征は特別休暇扱いにもらえるようになり、活動しやすくなりました。でも合宿や遠征となると、仕事を休むことになり同僚たちに負担をかけることになります。そこで、NTTクラリティのシンボルアスリートとしての活動



## 障がいを知るきっかけづくりの場を広げるために

**青木:** 視覚障がいのある私が走ることで、何かを伝えることができるのではないかと思うのですが。

**有森:** 必ず伝えられます。「障がい者」と「障がいのある人」、トーンが違いますか。障がい者という範囲が限定されるイメージがありますが、障がいのある人という当てはまる人が結構いるのではないのでしょうか。いつか自分も障がいのある人になるかもしれない。だから障がいのある人たちのことを知る機会がもっとほしいですね。例えば、私がナビゲーターをやっているキッズスポーツキャンプでは車いすに乗ってもらうプログラムがあります。車いすは子どもにとってはカッコいいマシンですから、喜んで乗るんですよ。もう取り合いです。はじめは乗るのは難しいけど、慣れると楽しい。でも、満足したら当然車いすから降りようとしてしまいますね。でも私は「降りないで、そのまま座っていて!」とストップをかける。子どもたちは「ええ?」とした表情になります。そして、カッコいいマシンに座り続けるということがどういうことを考えだします。まず興味から入って、次に本当はどういうものなのかという追求が始まる。するとそれに座っている人に対する見方が変わってくるんです。

**青木:** 小学校の体験授業のときに、私は一人ひとりにアイマスクを着けてもらうんです。みんなが「怖い」と言います。その体験を通して、自分だったらどういう行動ができるのかを考えたり、視覚障がいの人を見たら声をかけてみようと思ってもらえるとうごくいいですね。だから体験したことを家で話してくださいと言っています。理解するのは簡単ではないけれど、知るという

のは興味を持てば誰でもできます。障がい者がいることを知ってください、パラ競技があることを知ってくださいと、伝えていきたいと思っています。

**有森:** 知るきっかけがまだまだ少ないですよ。何か特別な場所に行かなきゃ、特別な事象の中でしか機会がない。

**青木:** 知るためには誰に聞いたらいいのか、聞いていいものなのかどうか困惑している人も多いと思います。聞かれた方はフレンドリーに応えることが大切ですね。

**有森:** 基本的なコミュニケーションのところですよ。

**青木:** 海外で走っていると誰にでも声をかけあっていますが、日本にはそうしたフレンドリーさはありませんね。2020年をきっかけに変わったら、すごくいいですね。でも終わったら、元に戻ってしまうんじゃないかという気もしているんです。

**有森:** それはどういう意味で?

**青木:** 2020年が終わった途端、「パラスポーツ」とか「障がい」に対する関心が薄れていくように思うんです。今でも周りのモチベーションや東京と地方では関心があるかないかの温度差を感じます。私はパラスポーツをもっと知ってもらう活動をずっと続けていきたい、終わらせたくないと思っています。特に小・中学生を対象にした「パラスポーツ体験授業」など、身近なことから学べることを大事にしていきたいです。

**有森:** キッズスポーツキャンプに参加する子どもたちは健常者ですが、講師にはパラの選手もいます。2020年以降もこういうプログラムを積極的、継続的に応援してくれる企業やスポンサーがいてくれたら、パラ競技を知る、知らせる事業が継続できます。パラアスリートも知るきっかけづくりのために時間を割いてほしい。ボランティアではなかなか継続するのが難しいので、収益

が上がる仕組みをつくりたいと思っています。2020年のムーブメントを止めたくないですね。パラアスリートにとって自分で高い目標と責任と覚悟を持って競技をし、なおかつ生活していくというのは大変なことなんです。

## メダルを取りに!そして自分が変わりたい

**青木:** 私は2020年に出場したい、

出たら必ずメダルを取りたい、金メダルを取るんだという想いで練習をしています。金メダルを取ったら自分の人生が変わるのかな?なんて想像しながら。

**有森:** メダルを取ったときに自分が変わる。変わった自分が、引きつける人を変えていける。金・銀・銅それぞれ価値は違うけれど、メダルは自分が変わるすごいきっかけをくれる大きな存在です。メダルを取るの生きていくためだといっても過言ではありません。

**青木:** 競技を続けていく中で、モチベーションを維持するのは難しいと感じます。練習でうまくいかないことの



方が多くて、もうダメかな、ムリかなと後ろ向きになったとき、尊敬する上司の言葉を思い出しました。その上司が好きなアーティストの曲に「明けない夜はない」「止まない雨はない」という歌詞があり、今の私に言ってくれているような気がして。それに、4年前に有森さんに「チャンスは自分でつかむもの」「やりたいと思ったらやる」と言われた

ことが私の心と頭に焼きついていて、強くなれました。

**有森:** これも言ったかもしれないけれど、故障して大会に出られないと、自分が世の中から消えてしまうんじゃないかと不安になる。でも大事なのは、自分で自分の存在を消さないこと。自分の想いを消さないことです。それがあれば、どれだけ時間が経とうが復活するから。そういうパフォーマンスやエネルギーを、どんどんつけていってほしいなと思います。

**青木:** またやる気が湧いてきました。ありがとうございました。

### 有森 裕子さん【プロフィール】

元プロマラソンランナー、岡山県出身/日本体育大学を卒業後、株式会社リクルートに入社。バルセロナ、アトランタオリンピックで銀メダル、銅メダルを2大会連続で獲得。国際オリンピック委員会(IOC)スポーツと活動的委員会委員、認定NPO法人ハート・オブ・ゴールド代表理事、スペシャルオリンピックス日本理事長など、国際的な社会活動に取り組んでいる。2010年、国際オリンピック委員会(IOC)女性スポーツ賞を日本人としてはじめて受賞。

### 青木 洋子【プロフィール】

NTTクラリティ株式会社 営業部所属、宮城県出身/高校卒業後、網膜剥離が原因で視覚障がいになる。国立職業リハビリテーションセンターでの職業訓練を経て、2007年、NTTクラリティへ入社。2018年、ワールドパラアスレチックス マラソンワールドカップ第4位。2019年、かすみがうら 兼 国際盲人マラソン大会10マイルの部で2年連続の優勝を果たす。



青木 洋子 戦績	年	大会名
	2019年	北海道マラソン2019 兼 東京2020パラリンピック視覚障がいマラソン代表推薦選手選考大会(T12) 第3位/3時間17分52秒 かすみがうら 兼 国際盲人マラソン大会10マイルの部 視覚障がい女子(B2) 優勝/1時間09分46秒
	2018年	防府読売マラソン 兼 視覚障がい女子日本選手権大会(T12) 第2位/3時間13分36秒(自己ベスト) ワールドパラアスレチックス マラソンワールドカップ 視覚障がい女子(T12) 第4位/3時間20分03秒 かすみがうら 兼 国際盲人マラソン大会10マイルの部 視覚障がい女子(B2) 優勝/1時間11分24秒

# シンボルアスリート 青木 洋子の1日

走って、仕事して、家事をして。ひた向きに、1日をフル稼働しています!



## 4:30 起床

朝食の準備。



## 5:00 ~6:30 早朝練習

伴走者が迎えに来てくれて、近くの公園でランニング。土砂降りでない限り雨天決行!



## 7:00 朝食～出勤準備～出勤

朝食後、出勤。通勤は、電車とバスを利用して約30分。出勤も退社も一人で移動します。

## 9:00 出社

まずパソコンを立ち上げてスケジュールのチェックから。主な担当業務はポータルサイト「ゆうゆうゆう」のサイト制作や取材。またバリアフリーチェックや研修の講師（「心のバリアフリー研修」、「障がい理解研修」、「パラスポーツ体験授業」）も務めます。



## 11:30 ~12:30 昼休み

リラクスの時間。同僚と社員食堂かコンビニ弁当+サラダでランチ。



## 13:30 ~14:30 会議

今日は司会進行役で「ゆうゆうゆう」の進捗確認。各自、情報を共有します。



## 17:30 退社




## 18:30 トレーニング

マラソン、ストレッチ、筋トレなど。

朝・夕のトレーニングは、伴走者をはじめボランティアの仲間たちが支えてくれます。


## 21:30 帰宅

野菜とタンパク質を欠かさずバランスの良い夕飯づくり。入浴ではリラックスして体の状態をチェック。



奥村 直樹さん

ストレスのない走りのために細心の注意を払って声をかけます。これからも信頼に応えていきたい。



高田 裕之さん


最大の力を引き出せるよう役に立ちたい。一緒にゴールしたときには達成感でいっぱいになります。

伴走者から青木選手へ

## 23:45 就寝

朝までぐっすりリタイパだから、睡眠で疲労回復。明日も頑張ろう!

青木選手から伴走者へ



心から信頼しています。同じゴールに向かって、苦労は半分に、喜びは倍に、それを一緒に感じてくれる人たちです。

# パラ陸上競技 マラソン

## 42.195kmのドラマが生まれる

パラ陸上競技は、1960年から正式競技として行われており、マラソンは1984年からはじまりました。当初はアメリカのニューヨーク州とイリノイ州での開催予定でしたが、財政事情からイリノイ州での開催が不可能となり、障がいの種別によりニューヨークとイギリス・ロンドン郊外アイルズベリーのストークマンデビルの2カ所で行われました。視覚障がいクラスの女子のマラソンが採用されたのは2016年で、日本から3名の選手が出場しました。

レースは、障がいの種別（視覚障がい、上肢障がい、車いす）ごとに実施されます。クラス表示は、競技種目の走競技・跳躍競技(Track)のカテゴリを表わす「T」と、障がいの種類と程度を示す数字を組み合わせる表記され、2020年は、男女視覚障がい(T12)、男子上肢切断など(T46)、脳性まひ以外の男女車いす(T54)の5レースが実施されます。男女視覚障がいは障がいの程度が重いT11の選手も出場することができます。実施種目はすべて同じコースを走り、順位はクラスごとに決まります。世界最高記録を見ると、視覚障がいクラスT12男子は2時間21分23秒という健常者のマラソンランナーにも引けを取らないスピード。車いすクラスT54男子は1時間20分14秒、平均時速30km・1kmを1分54秒というスピードで走り抜けます。

参考資料:  
日本ブラインドマラソン協会(JBMA) <http://jbma.or.jp>  
日本パラ陸上競技連盟(JPA) <https://jaafd.org>  
国際パラリンピック委員会(IPC) <https://www.paralympic.org>

### 世界記録

視覚障がいクラス

- T12 男子  **2時間21分23秒**  
2019年4月
- T12 女子  **2時間56分14秒**  
2017年12月

上肢障がいクラス

- T46 男子  **2時間22分51秒**  
2019年4月

車いすクラス

- T53/54 男子  **1時間20分14秒**  
1999年10月
- T53/54 女子  **1時間36分53秒**  
2018年9月

## 教えて! 青木洋子が走るブラインドマラソン

視覚障がい選手が走るマラソンは、障がいの程度によって3つのカテゴリーに分類されています。

私が該当するのはT12で、伴走者(ガイドランナー)と同じロープを握って走ります。伴走者は、他の選手との距離、曲がり角や路面の起伏などのコース状況を伝えながら走ってくれます。そのおかげで私は不安なく速いスピードを保って走ることができます。伴走者は1レースにつき2名まで登録可能で、10、20、30km地点のいずれかで1回だけ交代することができます。ただ、伴走者が選手より先にフィニッシュラインを越えたり、レース途中でリタイアすると選手もリタイア(失格)となります。まさに選手と伴走者は一心同体なのです。

- T11 低視力で、かつ/または光を全く感知できない選手。伴走者が必須。
- T12 視力が0.03以下で、かつ/または視野半径が5度未満の選手。伴走者と走るか、単独で走るかを選択できる。
- T13 視力が0.04~0.1以内で、かつ/または視野半径が20度以下の選手。単独で走る。

私が走るカテゴリーはT12です。



# NTTクラリティの紹介

■ ウェブアクセシビリティ診断・研修

■ ポータルサイト「ゆうゆうゆう」の運営

■ 障がい理解研修・心のバリアフリー研修

■ 障がい者採用支援コンサルティング

■ 手漉き紙による製品製造・販売

■ ヘルスキーパーによるオフィスマッサージ業務

■ NTTグループの業務を受託 など

## 事業所



## シンボルアスリート 青木洋子の業務紹介

### 1 パラスポーツ 体験授業の講師

パラスポーツを通じて、障がい当事者と触れ合う機会として、武蔵野近隣の小・中学校を中心にパラスポーツ体験授業を行っており、その講師を務めています。



パラスポーツ体験授業

### 2 研修講師

障がい当事者の立場から障がいへの理解を深めるため、障がい理解研修・心のバリアフリー研修を行っており、聴覚障がいや肢体不自由等の社員と共に講師を務めています。



心のバリアフリー研修

### 3 ゆうゆうゆう の運営

障がい者に役立つ情報を提供するためのポータルサイト「ゆうゆうゆう」の運営を行っており、企画の立案、現地での取材、記事投稿など、様々な業務を行っています。



「ゆうゆうゆう」の運営

