



北 中地区にある知的障害者入所更生施設“ひかり学園”をご存じですか？ここでは『ひかり学園』と『第2ひかり学園』に分かれ、約120名の方が共同生活を送っています。平成15年、この学園に赴任した藤崎さんが、活動範囲の限られた入所者の運動不足解消と健康維持、地域との交流を目標に、第2ひかり学園でスタートさせたのが『ひかりAC』です。

とはいつても、特別に確立された障害者向けの指導方法などはなく、手探りでスタート。運動させるにも、まずは安全の確保が最優先でした。また、ルールを理解させることは難しく、障害者と健常者が一緒に楽しめるスポーツとして浮かんだのが陸上でした。職員も協力して伴走し、学園周辺のコースを何度も走りました。4年目にはひかり学園のメンバーも加わり、現在20名以上が週2回指導者5名と活動しています。

活動日は、学園敷地内で準備運動し、栗山川大橋に向かって一斉に走り出します。走りに個人差はありま

サークル CIRCLE ZUKAN 鑑

第39回

陸上サークル 『ひかりAC』

- ①活動歴 5年
- ②年齢層 10代～50代の男女
- ③活動場所 ひかり学園周辺
- ④活動時間 毎週火・木曜日
14:00～15:00
- ⑤代表者 藤崎 明 (ふじさきあきら)
- ⑥連絡先 ☎ 76-5500
☒ <http://www.makinomikai.or.jp>

すが、先に着いたメンバーは、さらに川沿いの道を走って他のメンバーを待ちます。学園からの往復距離はおおよそ3km。最後には急な坂道がメンバーを待ち受けますが、驚くのは誰もあきらめないこと。そのパワーは、仲間と一緒にだからこそ、生まれてくるのです。最後に、全員でスト

レッチをして終了となります。練習メニューを考えるのは、競歩の第一線で活躍を続け、伴走中もひととき大声で檄を飛ばす宇井さん。安全面・健康面での配慮はもちろん、個々がそれぞれの目標に意欲を持って取り組めるよう心掛けています。

指導者も含め、メンバーも走ることが大好き!! 千葉陸上競技協会へクラブ登録し、年間を通して各種大会に参加。中でも、毎年2月の障害者駅伝には、メンバー全員でエントリーし禱をつなぎたいと願っています。そして2010年に行われる千葉国体への出場が最大の目標!! ひかりACでは、一般の方の参加も大歓迎です。季節の移り変わりを感じながら、皆さん一緒にランニングしませんか？



編集 後記

★私にとって9月といえば、「ズバリ」運動会です。今年も、勝利に向かって全力で競技する子どもたちや、大きな声でわが子を応援する親の姿が印象に残りました。★運動会を成功させるためには、子どもたちや先生方など学校側の努力はもちろんのこと、PTAの皆さんの活躍が欠かせません。当日の運営補助をはじめ、準備や後片付け、PTA種目への協力など、運動会を支える「親」の姿には、毎年このことながら頭が下がります。★そして10月には「町民大運動会」が開催されます。ここ数年、悪天候に泣かされ続けているこの運動会。昨年も雨のため、午前中で終了となってしまいました。運動会成功の最大のキギは、何と云っても「天気」でしょうかね。

★今月のサークル図鑑は『ひかりAC』さん。別の取材でお邪魔した時に活動を知り「せひ!!」とお願いました★指導に当たる藤崎さん(競歩アジア大会銅メダリスト)と宇井さんは、私が初めて「多古元気人」の取材をさせていただいたということもあり、何とも楽しい取材となりました★驚いたことに、他の指導者も輝かしい陸上経歴の持ち主ばかり。立派なボパの腕や、子持ちししやものふくらはぎやらを携え、美しい汗を流していらっしゃって「惚れてまうやろ」と叫びたい衝動にかられた私。気負わず、楽しく、目標は大きく♡続けることの大切さを痛感しました★せっかく続けていたランニングが夏とともに終わりを告げようとしている私。やっぱり老後のためにも鍛えておかなきゃだわ。