

NBMA 協会報

2026 年 8 月 1 日発行

長野県視覚障がい者マラソン協会 <https://www7a.biglobe.ne.jp/~NBMA/>

目次 この号の内容

Page 1 副会長あいさつ

Page 2 事務局より諸連絡

Page 3-5 上半期活動報告&トピックス



副会長あいさつ ～継続は力なり、でも「過ぎたるは及ばざるが如し」～

NBMA 副会長 塩川 昭彦

マラソンを完走するためには、持久力、効率の良い走り方、そして呼吸法が大切です。

まずは、長い距離をゆっくり走って体を作る「LSD(ロング・スロー・ディスタンス)」を継続しましょう。その中で、ピッチ走法やストライド走法、なんば走りなど、自分に合ったフォームを探していきます。呼吸は「2 回吐いて 2 回吸う」のを基本としつつ、吐く方に意識を置いてペースに合わせて調整します。

練習と同じくらい大切なのが、最近よく言われる「リカバリー(休養)」です。

かつて私は、60 歳になる前から毎週日曜に 42km を走り、平日もほぼ休まず 63 週間も走り続けたことがありました。その結果、ペースは落ち、膝を痛め、まともに走れないほどの「慢性疲労症候群」に陥ってしまったのです。保科喜美子さんの「過ぎたるは及ばざるが如し」という言葉が身に染みしました。

元の体に戻るまでには、練習量を半分以下に減らし、体のケアを徹底して 1 年半ほどかかりました。マラソン大会などに長く出場し続けるためには、無理のない練習と適切な休養で英気を養うことが不可欠です。

記録よりも、元気に「完走すること」。それこそが、私が考えるマラソンの醍醐味です。



野辺山ウルトラマラソンをマイペースで刻む

事務局より諸連絡

8月29日 松原高原 練習会&BBQ (東信地区担当 田中 耕太郎)

8月29日・30日に予定した小海合宿は、別荘の予約ができなかったため、今年は中止となりました。代わりに、日帰りで松原高原での練習会&BBQを行います。BBQ参加ご希望の方は、8月20日までに東信田中までご連絡ください。

日時 8月29日(土) 8時半集合～練習会、11時から温泉、12時から15時BBQ

場所 小海町「八峰の湯」集合、BBQ会費3千円、差し入れ歓迎です

これからの行事 (2026年度協会事業計画より抜粋)

9/26(土) 第15回ふれあい音楽祭(長野篠ノ井ライオンズクラブ主催) ※有志参加(窓口塩川)

9/27(日) 第26回長野県障がい者スポーツ大会(陸上競技:松本広域公園陸上競技場)

9/27(日) 第3回「諏訪湖あおぞらマラソン」 ※有志

10/4(日) 第41回ランナース親睦駅伝(長野市) ※有志(窓口 篠原)

10/18(日) 第4回佐久平ハーフマラソン(佐久市) ※協会で開催する大会

11/15(日) 第29回全国視覚障がい者駅伝大会(大阪長居) ※希望者でチーム編成

11/21(土) 長野商工会議所主催駅伝フェスタ(長野市) ※有志(窓口 治田)

12/5(土) 中信地区主催「合同練習会&伴走講習会」 ※中信地区

令和9年1月17日(日) 役員会兼会計監査 ※中信地区にて、三役・会計・会計監査

令和9年2月28日(日) 2027年度定期総会並びに伴走講習会・合同練習会 ※南信地域

補助金対象の行事に係る領収書回収のお願い (助成金担当 中島 玲央)

長野マラソンなどブラインドランナー大会参加に係る交通費(ガソリン代、高速代)、協会の合同練習会、伴走講習会などでエイド差し入れの飲料水、栄養補給食品を購入された場合は、助成対象になりますので、領収書(レシート)は捨てずに、担当中島まで提出をお願いします。

編集担当より (担当 北野 聡)

半年ぶりの会報をお届けします。梅雨明けとともに、今年も本格的な暑さがやってきました。体調に気を配りつつ、朝夕の涼しさを味方にして練習を進め、秋の大会へ備えていきたいですね。会報へのご感想やご希望がありましたら、ぜひ担当までお寄せください。

年間活動報告

第28回長野マラソン大会（視覚障がい者の部）を振り返って

ほくしん おかしま まさゆき
北信 岡島 昌幸



21km すぎのエイドステーションにて木暮古畑ペア

○ 大会結果 4月19日大会当日は晴れて、気温も平年を超えていました。視覚障がい者の部の参加者は、男子B1が6名、女子B1が1名（招待選手の近藤さん）、男子B2が5名、女子B2が1名、男子B3が2名の合計15名がスタートラインにつきました。このうち13名の方が完走されました。

○ 運営全般を振り返って（反省会での意見）

5月24日、北信主催「伴走講習会」終了後に、大会に参加されたブラインドランナーさんと伴走者さん、およびボランティアとして運営に関わった方が集まり、反省会を開きました。そこで出された意見は以下のとおりです。

- ① 給水について：エイドステーションに水しかない。置いてある数も少ない。最後のテーブルなので通り過ぎたら戻れない。今後の要望として、一番手前にできないか。あるいは一般ランナーと一緒にテーブルでもよい。ただし、視覚障がい者ランナーも一緒に走っていることを明示してほしい。
- ② 招待選手（近藤選手）について：視覚障がい者の部招待選手の紹介があまりに簡単すぎる。一般の招待選手と同等にしてほしい。

- ③ 伴走者のバス乗車について：二人伴走の際、前半の伴走者が収容バスに乗ってオリスタに戻ることができなかった。以前はコースをそのまま走ることや収容バスに乗ることが可能だった。一般道を走って戻ることができる人は良いが、そうでない場合もあるので、収容バスにらせてほしい。
- ④ 一般ランナー共通事項：ランサポにもコールドスプレーがほしい。ペースランナーは集団が道幅いっぱいにならないよう配慮を。シャワーを上から落とす形にしてほしい。サブトラのトイレの列が、練習の妨げになった。

これらは信毎の担当大沼さんにお伝えしました。

○ 伴走者（榎本さん）の投稿記事から

大会後、中塚さんの伴走をした榎本さんが、信濃毎日新聞にご自分の体験と意見をまとめ、投稿していらっしゃいました。ご覧になった方も多いかと思います。伴走をして援助しようとする側が、反対にブラインドランナーさんの姿から多くのことを教えてもらっている旨を語っていらっしゃいました。反省会で出された意見の中にもありましたが、ブラインドランナーさんが一緒に頑張っていることを、もっともっと、一般ランナーさんや身の回りの人たちにも知って頂く努力をしていくことが必要だということを、私も教えていただきました。

○ 来年度に向けて

長年、長野マラソン視覚障がい者の部の運営に中核として携わって下さった神林さんが、今大会をもって、一線から退かれます。来年度からは、岡島がその重責を担うこととなります。引き続き神林さんには、相談役として陰から支えていただきたいと思います。今年度の反省を生かして更により良いものとなるよう、努めたいと思います。

5月4日 野辺山ウルトラ試走会

とうしん しのはら よしのり
東信 篠原 芳紀



スタート前の集合写真

恒例の「2026年 馬越峠を越えよう！ハケ岳野辺山ウルトラ後半部分試走会 50km」(レク委員会・東信地区主催)を開催しました。天気予報はあいにくの雨マークでしたが、当日は雨もなく、走るにはちょうどいい気候に恵まれました。最初はわずか2名で始めたこの試走会も、おかげさまで今回で記念すべき20回目を迎えることができました。二輪走メンバー含め、県内外から50名を超えるランナーにお申し込みいただき、大変賑やかなイベントとなりました。

本試走会の自慢は、充実したサポート体制です。今回は10名のスタッフが5台の車に分乗し、給水・給食エイドの設営、荷物の運搬、コースガイド、さらにはランナーの送迎まで、幅広く臨機応変に対応していただきました。頼もしいサポートのおかげで、参加者はそれぞれの目標に向かって、本番さながらの充実した試走を行うことができました。

しかし、ゴール後にまさかのハプニングが発生します。往路のコースが小海駅を出発して野辺山駅にゴールするルートで、復路は小海線を利用する予定でした。ところが、倒木の影響で小海線が運転見合わせとなり、ランナー全員が足止めされてしまったのです。ここでも救世主となったのがサポートスタッフの皆さんでした。状況を察して臨機応変に車を出してくださり、全員を無事に小海駅まで送り届けてくれました。前日の雨予報から最後の交通トラブルまで、いろいろなことがあった試走会でしたが、

それらをすべて乗り越え、本番の大会に向けて非常に有意義な練習会となりました。ご参加いただいたランナーの皆さん、そして温かいサポートで支えてくださったスタッフの皆さん、本当にありがとうございました！

4月25日 福井楽障クラブ 35周年合宿に参加して

ほくしん いえつか しんじ
北信 家塚 慎二



富山県総合運動公園での練習会

福井県で活動されている、福井楽障クラブが35周年を向かえました。その記念行事で4月25日26日に富山県で合宿が行われました。25日の合宿に木暮さん、治田さん、中島さん、榎本さんと私の5人で参加しました。

午前中は富山県総合運動公園のサブトラックにて、フリーでのランニングを行いました。事前にマッチングの連絡が有り、私は西島美保子さんと組みました。リオデジャネイロと東京の2大会に出場されているレジェンドランナーだけにとても緊張しました。しかも出された伴走ロープはテザーでした。初めて触るテザーは50センチの物で短くすることも出来ず、シリコン素材で思いの外、伸び縮みが有り、遊びが大きくて、西島さんの動きがつかめませんでした。ひたすら西島さんの動きとリズムを見ていました。スムーズに走るまでには手こずりました。それから漸く西島さんと話をしながら走ることが出来ました。

35年前の結成時のメンバーで現役の方は3名しか残っていないそうです。福井楽障クラブはブラインドさんが13名、ガイドさんが23名、ガイドさんとは別にサポート隊が10名いると教えて頂きました。メンバーが高齢化しているので40周年が出来る頃は何名になっているか分からないと言われてました。中々、新しい方が入られないのでメンバ

一集めに苦労されているようです。群馬県や富山県での練習会でも同じ事を言っておられた事を伝えると、どこの県でも同じなんだね、と納得されました。昼食時にも皆で色々な話をして盛り上がりました。

午後はA、Bの2チームに別れ4種目のゲームを行い2勝2敗の勝敗のつかない形でレクリエーションを終えました。1日目の最後は2キロの申告性のタイムレースを行いました。時計やスマホ等の計測器機を持たずに、自分自身の体内時計でタイムを合わせる練習でした。普段からペース走等をやっていないと合わせられるものではないと実感しました。

初めてのテザー伴走や普段行わない練習等、貴重な経験をさせて頂き、たいへん良い時間を過ごさせてもらいました。いつかは福井県での練習に参加させてもらいたいと思います。

耳よりトピックス

～二輪走グループ LINE よりピックアップ～

○ 長野マラソンへの応援・お礼のメッセージ(4月)

(中島玲央):バンバンクラブのおびしんさん、杉ちゃんからお土産の東京ばななをいただきました。明日、ゴール地点に持って行かせていただきます。

(おびしんさん):お世話になり、ありがとうございます。皆さんにご挨拶しなくて申し訳ありません。ハーフの関門に引っかかってしまいました。来年こそは、完走したいので今後とも宜しくお願い致します。おびしんとスギちゃんでした。

(バンバンのおさけんさん):お世話になりました。レースの前後にもお会いできて本当にほっといたしました。長野の皆様のしっかりとしたランニングに向けての思いがとても伝わってくる一日でした。何とかぎりぎりまで完走できたので、すごく今は満足しております。何人もの人たちとお話ができてすごくうれしかったです。

(塩川):神林さん、長期に渡り長野マラソンの役員会や報告や設営と写真展示会等…本当にありがとうございました。体の調子をみながら、会の行事で、お会い出来れば、嬉しく思います。

○ 小山正さんが長野県障がい者スポーツ協会功労賞を受賞されました(6/26)



長野県障がいスポーツ表彰式の集合写真

(加藤):小山さん、功労賞の受賞、本当におめでとうございます。普段見れないスーツ姿が窮屈そうでしたが似合っていましたよ。

(小山):本日長野県障がい者スポーツ協会の表彰式に参加してきました。皆さんの推薦により、功労賞を受賞させていただきました。本当にありがとうございました。これからどうぞ、よろしくお願いいたします。木暮会長、加藤さん、表彰式に駆けつけていただきありがとうございました。

○ 新しい仲間の紹介(6/26)



木暮さんの三代目盲導犬

(加藤):二輪走の新たな仲間を紹介いたします。長野の木暮リンクスちゃん2歳8ヶ月です。木暮家の三男坊を宜しくお願いいたします。

(協会報 おわり)