

ブラインドマラソンとは

視覚に障害がある人が走ることをいいます。国際大会では、障害の程度が最も重いT11(伴走者必須)から、単独で走るT13の3つのクラスに分かれています。西村さんは、伴走者の有無を選択できるT12クラスに属し、伴走者と一緒に走っています。フルマラソンでは伴走者は2名まで認められており途中で1度だけ交代することができます。

今回の「ひとが咲く。」は、東京・パリパラリンピックの強化指定選手であり、現在も世界を目指して努力しているブラインドマラソンランナーの西村千香さんをご紹介します。

ひとが咲く。



西村 千香(にしむら ちか)さん

岸和田健康クラブ所属
令和2年 防府読売マラソン
3時間14分50秒(自己ベスト)
令和4年 かすみがうらマラソン
(T12)優勝
令和5年 別府大分毎日マラソン
(T12)2位

左目は失明しており、右目は強度の弱視で視野も狭い

一つの出会いがきっかけで

生まれつき視覚に障害があった私は、小さい頃から身体を動かすことが好きで、中学・高校時代、盲学校(現・視覚支援学校)の陸上部で百メートル走と走り幅跳びに打ち込み、平成3年に石川県で開催された全国身体障害者スポーツ大会に出場しました。

その後、就職や結婚、出産と25年ほど陸上競技から遠ざかっていました。子育ても一段落した平成28年、視覚障害者向けの料理教室に参加した。

室に参加した時、雑談の中で学生時代に陸上部だったことを話すと「一緒に走ってみませんか? 伴走しますよ」とブラインドマラソンの伴走経験がある講座の担当者に声をかけられました。

長年陸上競技から離れており、学生時代と比べ視力も低下していたため、自分が再び走れるとは思っていませんでしたが「伴走してくれるなら」と思いジョギングから始めてみました。

伴走者はコースの状況や時間、距離などを教えてくれ「声のリードがあると安心して走ることができる」と実感でき、走ることが夢中になっていきました。



昨年11月3日開催の下関海響マラソンに招待ランナーとして参加

大会に出たことで「もっと速く走りたい」と、練習を積み重ねていくうち、徐々にランナーとしての脚力や、心肺機能も高まり、1年後にはフルマラソンを走れるようになっていました。

目指せ! パラリンピック

その後、いくつかのマラソン大会に出場し、記録が伸びてきた頃「東京パラリンピックを目指してみてもいいかな」と伴走者から勧められたことで、「可能性があるなら挑戦してみたい」と決意しました。

パラリンピック出場には、日本ブラインドマラソン協会の設定タイム(3時間35分)をクリアし、強化指定選手になる必要があります。何度かの挑戦後、平成30年11月の福知山マラソンを3時間30分で完走し、晴れて強化指定選手になることができました。

しかしながら東京パラリンピック出場をかけた選考レースでは条件をクリアできず、出場はできませんでした。

次の目標をパリパラリンピックと定め、猛練習を重ねていくと令和5年10月、右大腿骨を疲労骨折、あまりの痛さに走ることができなくなっていました。その時は自分でも苦しみ、悔しくて涙を流しました。それでも「応援してく

れる家族や、一緒に走る伴走者の気持ちに伝えたい。今までもこんなにも練習してきたんだ、治してみせる」との強い思いでパリを目指し筋力トレーニングを続けました。

「諦めないぞ」との思いを胸に令和6年4月、完治していません中で、最終選考レースに挑みましたが、記録は伸びず代表選手には選出されませんでした。

「パリパラリンピックに出場してマラソンをやめる」と決めていた私は、出場できなかったことで心が折れ、マラソンを続けるかどうか悩みました。しかし「ケガでやめてしまふのは悔しい。年上の人でも記録を出している。自分でも記録を出している。自分ももっと記録を伸ばすことができるはずだ」との思いから、次の世界パラ陸上競技選手権、その先のロサンゼルスパラリンピックを目指して、今また伴走者と共に走り続けています。

伴走者と一緒に走ること

伴走者と一緒に走るとは楽しく、勇気が湧き、元氣も出てきます。ジョギングやレースに向けての練習、レース本番と走る状況に応じて数名が交代で伴走に協力してくれています。レースでは給水のサポートもしてくれます。

そのような伴走者の力を借りて走るレースは苦しいながらも「後悔したくない」という思いで頑張っています。「〇〇番(自分のゼッケン番号)頑張つて」「伴走者さんも頑張つて」などの声援や、小

伴走体験教室

伴走体験は2人1組で行います。1人がアイマスクをつけ、1本のロープを持って、歩くことから始め、その後少し走ってみます。アイマスクを付けると不安がいっぱい、動くことができないこともあります。伴走者は相手とコースを見ながら「右へ曲がります」「あと5メートルでゴールです」と声を掛けます。慣れてくるとうまく走ることができるようになります。



新条小学校での伴走体験教室。視覚障害者の日常生活についての話もします



「ここで曲がります」声を掛けることでうまく曲がることができました



私も伴走しています(岸和田健康クラブ所属 庄司さん)

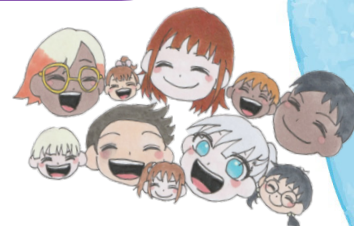
ランナーと伴走者は「きずな」と呼ばれるテザー(ガイドロープ)で繋がっています。伴走者は手の振り方などランナーとタイミングを合わせて走る必要があります。ランナーが走りやすいように的確に言葉で伝えるよう心がけています。

強化指定選手用テザー



“ やってみたいこと ” にチャレンジしませんか？ まちづくり実践プロジェクト

令和5年度から2年連続事業委託を実施している2つの団体のみなさんにお話を伺いました。



team らいとのみなさん
代表 河合哲子さん：下段右

「team らいと」結成のきっかけ

私たちは「子どもと親がホッとできる場所。そんな居場所を作りたい!」と、市立公民館で活動中の place 家庭教育学級と一緒に学んでいる仲間を中心に、令和5年5月に結成した団体です。子育てをしている中で「学校イヤや」という子どもの思いと向き合い悩んでいたときに、他にも同じ悩みをかかえている親がいることを知りました。「悩んでいるのはひとりじゃない。一緒に集まって気軽に話ができる場所があればいいな」「親が明るく元気でいれば、子どもも自然と元気になるのでは」と思っていたとき「まちづくり実践プロジェクト」の情報を得て、「みんなでトライしてみよう」と「team らいと」を立ち上げました。そこで ①もう1つの居場所 ②きっかけ作り ③認める をコンセプトに、様々な理由で学校に行きたくないと感じている子どもとその親が、自由に参加できて心が楽になる『自分の居場所』を作るための場所を作りたいと考え、プロジェクトに応募しました。

令和5年度は「成功でも失敗でもないもう1つの居場所」

令和5年度は団体を結成したばかりなので「とにかくいろんなことに挑戦してみよう。失敗したっていいじゃない」という思いで始めてみました。

まずは、気軽に話ができるように月2回の茶話会を企画しました。茶話会ではメンバーが子どもとゲームなどで遊び、親は子どもと離れてお茶を飲み、ゆっくりしながら悩みを話してもらいました。その中で「私の子ども周囲となじめず学校に通えないこともあったけれど、現在は社会人として充実した生活を送っています。今は親も子ども大変かもしれませんが、子どもの持っているそれぞれの力を信じて生かすことで明るい未来が待っています」というメンバー自身の経験を話すこともありました。

茶話会とは別に、子どもが自主的にチャレンジできるイベントも実施しました。カラー粘土遊びでは子ども同士が色の混ぜ方を教えあったり、形を考えたりして素敵な作品が出来上がりました。お菓子づくりではパンケーキが出来上がるまでワクワクして待っている子どもの姿を見ることができ、デコレーションも個性あふれるものでした。親が気付かない子どもの良いところを他の大人が認め、ほめることで、子どもは嬉しくなるということを感じました。



令和6年度のチラシ

令和6年度は「ホンネで生きるわたしの居場所」

昨年度の茶話会の中で、子どもが家にいると「昼ご飯に悩む」という話があったため、令和6年度は子どもと親の心と身体が元気になるようにランチ付き茶話会などの「らいとたいむ」を実施しています。また、8月には「子どものけんり なんてやねん! すごろく(※)」を使って子どもの権利を知る講座を実施しました。勉強や宿題、兄弟げんかなど参加者が普段「なんてやねん!」と思っていることを出し合い楽しみながら学ぶことができました。11月にそよ東岸和田で開催されたマルシェでは、他団体とコラボ出店し新しい出会いもありました。

これからも、参加してくれる方の「もやもやした心に一筋の光が差し込むような」「ここに来ると『ホッとする・安心する』」と感じてもらえる「そんな居場所を作りたい」と思っています。

※すごろくの発行元：子どもの権利条約 関西ネットワーク



子どもの権利を知る講座

らいとたいむ

学校に行きづらいと感じている子どもとその親の居場所です。現在の状況や悩み、経験等を話しましょう。子どもは創作したり、本を読んだりして自由に過ごせます。

対象：小学生から高校生、その親（親のみの参加もできます。祖父母も歓迎）

申込：電話、電子メール、右 QR コードで（講座名、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を記入）

ランチ付き茶話会（予約優先、当日参加可）

麹調味料や季節の食材で作ったランチを食べたり、お茶を飲んだりしながら、ちょっとおしゃべりしませんか。出入りは自由。ランチのみ、茶話会のみ参加も OK です。

日時：毎月第2・4木曜日 12時から15時（変更する場合があります）

場所：市内公民館

費用：ランチ 大人 400 円 子ども 100 円

茶話会 大人 200 円 子ども 無料

ランチ+茶話会 大人 500 円 子ども 100 円

お味噌づくり講座

ランチ付き茶話会にご協力いただいている今口早織先生の講座です。

日時：令和7年1月11日（土）13時から15時

場所：桜台市民センター（下松町4丁目）

費用：お味噌1kgにつき1,500円（材料費）

定員：5組程度

持物：エプロン、三角巾、ハンカチ、布巾、容器

申込：令和7年1月8日（水）まで



開催日時・開催場所など
詳細は右の team らいと
公式 LINE、インスタグ
ラムで配信中



発酵料理研究家
今口 早織先生

1月の茶話会、2月のイベントは本紙12ページをご覧ください。

お申込み・お問合せ

「らいとたいむ」は、LINE、Instagramどちらからでも申込みできます



team らいと公式 LINE



@TEAM.RAITO

team らいと
公式 Instagram

メール：

team.raito516@gmail.com

電話：072-479-8480

(team らいと 塩田)

まちづくり実践プロジェクトとは

岸和田市では、市民が抱える生活課題や地域が直面する課題を市民自らが解決に向けて取り組む事業を毎年募集し、公開プレゼンテーションにより選考された優れた事業に対して、業務委託を行っています。

公民館こども劇団

きしわだおばけやしき

泉州電波発信協会

まちづくり実践プロジェクト応募のきっかけ

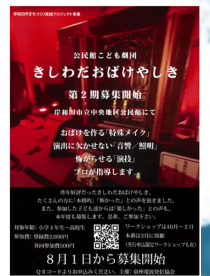


泉州電波発信協会
代表 栗瀬 誠さん

私たち泉州電波発信協会は、子どもたちの企画力と行動力をつけるお手伝いできればと思いプロジェクトに応募しました。子どもたちの成長に必要なのは「考える力」です。おばけやしきを実際に企画運営していくことで「考える力」、演じることで「表現する力」を養うことができると思っています。

子どもは、ときに大人が考えつかないような“イタズラ”を思いつきます。もちろん人を傷つけるようなことはできませんが、ルールに則ったものはエンターテインメントとしての可能性があります。そのような子どもたちの「発想力」も大切にしたいと考えています。

あわせて私たちスタッフの中に特殊メイクアップアーティストがおり、岸和田の子どもたちにメイクをすることの「おもしろさ」や「楽しさ」を知ってもらいたいとの思いや、普段職業体験をすることが少ない音響、映像、照明など裏方の仕事も体験してもらえればと考えています。



令和6年度参加者
募集のチラシ

令和5年度のおばけやしきは「病院」「命日」

ワークショップの1回目で題材を「病院」「命日」にすると子どもたちで考え決定しました。2回目からは実際に部屋を見てレイアウトを考えたり、衣装、メイク、音響などみんなで意見を出し合いました。

講師は出された意見をすべて取り上げ、その後みんなでどうしたらいいかを考えました。「それはいいんじゃない?」「面白い!」など子どもたちの意見を肯定することで「何でも言っていていいんだ」との思いが生まれ、色々なアイデアが出てくるようになります。ただ、遊び心で小道具を振り回すなど危険なことをしたり、みんなが考えている時に勝手な行動をして他の子が集中できなくなる場合は、真剣に叱りました。

「壁に穴を開けたい」「仏壇があればなあ」などの「本当にできるの?」というアイデアにも、公民館で廃棄するパネルを壁に見立てて穴を開けたり、仏壇はお寺に相談して実現することができました。

「照明をやってみよう」と最初から希望していた子がいました。子どもたちの考えをより怖く表現する方法はないかと本番前日まで悩んでいたスタッフは、プロの舞台と同じタイミングで照明の操作をしてみようかと思いつきました。「ちょっと難しいと思うけど練習してみる?」とその子に言うと「わかった、頑張ってみる!」と目をキラキラ輝かせて応えてくれ、本番では大成功をおさめました。直前でセリフが言えなくなる子もいましたが、チームみんなで励ましあうことで最後までやりとげることができました。

来場者からは「本格的だった」「怖かったけど楽しかった」などの感想が寄せられました。



令和5年度 おばけやしき「病院」
(左)とスタッフ座談会(右)の
動画配信



メイクの相談中



ゲームをしながら、人と人との
距離感の把握をする練習

おばけやしきの経験を通して

何も無い状態から物事を生み出すのは大人でも難しいことですが、子どもたちにはゼロから企画を考えてもらいます。最初の考えがまとまるとせきを切ったように意見がどんどん飛び出します。私たちは子どもたちから出た点と点の意見を線になるようにつなげてバックアップしていきます。自分の知識や経験などでできないと思っていることでも一旦アウトプットしてみる、そうすれば周りの人が相談に乗ってくれ、思いが叶うこともあります。

自分たちで何かを考え、作っていくという工程は普段はなかなか出来ない経験です。チームワークが大切で、メイク、衣装、演技、照明、音響などみんなで1つの目標に向かって考え、作り上げていくことで協調性や自主性を育むことができます。また、将来「おばけやしきはいい経験だった」と感じてもらい、私たちの仕事にも興味を持ってもらえると嬉しいです。「おばけやしき」を通じて子どもたちには成功体験、また、やりとげたという達成感を味わってもらいたいと願っています。

予告

今年もやります! きしわだおばけやしき

日 時 令和7年3月2日(日) 13時から(予定)
場 所 岸和田市立公民館・中央地区公民館(堺町)
入場料 700円

今年はどのようなおばけやしきになるのか。みなさまを真剣に怖がらせます。
ご来館をお待ちしております。(詳細は広報きしわだ2月号に掲載予定)

「おばけやしきと一緒に
やってみたい」と思った
方は、きしわだおばけ
やしき公式ホームページ
(右QRコード)から
お申込みください。→



公民館・青少年会館活動団体

紹介コーナー

岸和田市内に19館ある公民館・青少年会館で登録している活動団体（通称クラブ）は約540団体もあることはご存知ですか？

卓球、ダンス、ストレッチなどの運動系から書道、絵画、楽器演奏などの文化芸術系まで、多種多様なクラブが楽しく活動しています。

他の活動団体の詳細については、こちらからご確認ください



水彩画クラブ 稲の会



活動場所：山滝地区公民館
（稲葉町 134 番地の 15）
会費：月額 500 円（材料費別）
日時：第 1・3・4 木曜日 10 時～12 時
対象：大人
問合：山滝地区公民館（☎ 479-0898）

平成 15 年 4 月に結成し、現在はメンバー 14 名で活動しています。身近にある季節の花や野菜などを持ち寄り、その中から題材を選んで描きます。その後、仕上げた作品を掲示し、みんなで感想を言い合います。題材が同じでも、それぞれ違って個性的。違うことの面白さを味わう時間も楽しいひとときです。

指導してくださる先生がいるので、構図や色の塗り方はもちろん、筆や絵の具など道具についても相談でき、初心者の方でも安心です。作品は、山滝地区公民館で行われる「公民館まつり」で展示します。クラブ生の中には市展などにチャレンジする方もいるそうです。

「日常で絵を描いているうちに、季節の景色をよく観察するようになりました。自然の中にある『いい色』を見つけると嬉しくなります」と、クラブ生の方は話されていました。

四季を感じながらゆったりと描く時間を過ごせるクラブです。ぜひ、見学にお越しください。



鉛筆が紙を走る心地よい音が響きます

ハ木 クラシックバレエ



活動場所：八木地区公民館（八木市民センター）
（池尻町 339 番地の 2）
会費：月額 3,000 円
日時：毎週木曜日 16 時 30 分～18 時
対象：3 歳～小学 3 年生
問合：八木地区公民館（☎ 443-6848）

平成 25 年、八木市民センターが開館した時から始まったこのクラブには、現在、3 歳から小学 3 年生までの 9 名が在籍しています。柔軟体操から始まるレッスンは、基本の動きはもちろん音楽に合わせて踊る時間もあります。のびのびとしなやかに体を動かす子どもたちの背筋はピンと伸び、凛とした表情は可愛く格好いい！

柔軟性やジャンプ力など身体能力を高めるだけでなく、表現力や集中力も育むといわれるバレエ。

「やってみたい！」「やらせてみたい！」をかなえる、公民館で気軽に始めることができるレッスンです。

元気いっぱい子どもたちがワイワイと活動しています。住んでいる地域や年齢が違ってお友達が出来るかも？

女の子だけでなく、男の子も大募集中！『初めての習い事』としてもオススメですよ。



バレエの基礎から学びます

第 66 回 近畿・東海・北陸ブロック 民俗芸能大会

（愛知大会）に

「葛城踊り」が選出されました

（塔原町葛城踊り保存会）

この大会は、近畿・東海・北陸ブロック 12 府県（富山県、石川県、福井県、岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県）内に伝承されている民俗芸能のうち、価値の高いものを広く公開し、その鑑賞を通して、伝統文化に対する理解と知識を深め、無形民俗文化財の保存・伝承を目的として開催されています。

今大会で、大阪府無形民俗文化財に指定されている「葛城踊り」が近畿ブロック代表に選ばれ、11 月 10 日に愛知県岡崎市で披露しました。「新発意（しんぼうち）」役で口上を述べた中本君は「緊張したけど上手できてよかった。葛城踊りを後世に伝えられるようにしたい」とこれからの意気込みを語りました。

*新発意・・・踊りの始めに口上を述べる人のこと



大会当日の様子

インタビューを受ける中本君

「葛城踊り」とは

江戸時代後期、和泉葛城山頂の八大竜王社の氏子である山麓の五箇荘（現在の岸和田市塔原・相川・河合、貝塚市蕎原・木積の五町のことが、岸和田藩に命じられ、雨乞い、もしくは、雨礼のために行ったことがはじまりと言われています。明治時代以降、戦争等の理由で数度途絶しましたが、昭和 30 年に塔原町の有志の皆さんが、後世にも伝承していきたいという熱い思いから保存会を結成し、葛城踊りは復興されました。



令和 6 年「葛城踊り」の様子

きしわだ テーマに関心のある方はどなたでも参加できます

マッチング・マーケット Part 3

～みんなで考える！岸和田 子どもたちの明日～

「きしわだ マッチング・マーケット」は、3 回目を迎えました

今年度は趣向を変え、岸和田の子どもたちの現状を知ること、そして、市内で居場所づくりをされている方々をお迎えして、パネルディスカッションでお話いただきます

昨年度好評だった参加者の交流会も実施します

みんなで子どもたちの「明日」のために考えましょう！

第 1 部 13 時～（定員 120 名）*申込み必要

●講演「岸和田の子どもと子どもを取り巻く環境について思うこと」
大阪府教育委員会スクールソーシャルワーカー・スーパーバイザー 大松 美輪さん

●パネルディスカッション

テーマ「岸和田の子どもたちの現状を知り、居場所について考える」

パネリスト 河合 哲子さん（team らいと）

長谷川 秀美さん（NPO 法人 ここから Kit）

西野 和子さん（陽気な光明っ子食堂）

コメンテーター 大松 美輪さん（大阪府教育委員会 SSW・SV）

コーディネーター 青山 織衣さん（生涯学習支援チーム委員）

第 2 部 15 時～（定員 60 名）*申込み必要

●交流会 参加者のみなさんで交流します

第 1 部登壇者も参加します みなさんでゆる～くつながりましょう！

情報
提供

12 時～13 時、16 時～16 時 30 分の間、自由にご覧いただけます

- 団体の PR コーナーの設置（ポスターの掲示やチラシの配架）
- 各種情報の紹介コーナーの設置（情報収集にご活用ください）

申込
不要

【お申込み・お問合せ】第 1 部と第 2 部は申込みが必要です

右の QR コードよりアクセスしていただくか

お電話・FAX にてお申込みください

岸和田市教育委員会 生涯学習課 電話 423-9615
FAX 423-3011

申込み期限
1.31
(金)

