

## アツカン流 伴走（指導）虎の巻

この虎の巻は、アツカンがこれまでに色々な方から教わったこと、多くの経験から学んだことを纏めてあります。伴走には唯一の正解はありません。B組によって、一番合う伴走方法は異なります。以下に書いていることは、アツカンが基本だと考えていることです。実際に伴走する際には、B組とよく話し合っ、具体的な方法を決めてください。

伴走は責任重大です。また、とても奥が深いものです。より良い伴走に向けて、参考になれば幸いです。

### 1. 走る前に

#### (1) ロープの持ち方

伴走は、輪になったロープをお互いに持って、横に並んで走ります。G組が右手に持つことが多いですが、右手にロープを持ちたいB組もいますので、どちらで持つかは、B組の好みに合わせます。また、とても長い距離を走るときなど、ロープを持つ手が疲れてきた場合には、途中で左右を交代することがあります。従って、どちらの手でも伴走できるように練習すると良いでしょう。

ロープは、力を入れて握りしめる必要はありません。また、互いの距離が離れて、ロープがびんと張るような持ち方は、走るときにロープが邪魔になりますのでお勧めしません。お互いの腕が軽く触れあうような距離感、短いロープでも少しゆとりがあるような距離感で並んで走ります。B組の中には、ロープではなく、触れ合う手の甲や肘の感覚で走る人もいます。腕が触れ合うことに抵抗を感じる必要はありません。

なお、ロープでB組を引っ張ること（誘導すること）は、原則として行いません。基本的には、曲がり角など、声を出して誘導します。ロープはお互いを繋ぐ道具ですが、同時に、僅かなロープの動きからも、B組は何かを感じます。例えば、伴走者の緊張はロープからB組に伝わります。また、1メートル以内の走路の変更（右や左による場合など）は、声を出さずとも、ロープ（腕）の動きで伝わります。

#### (2) ロープの長さ

ロープの長さは、B組によって好みが分かれます。長い場合は、多少下手な伴走（しっかりと腕が合わない伴走）でも、ロープのたるみで吸収してくれますが、短い場合は、しっかりと腕の振りが合っていないと、ロープが邪魔になります。

短い方が、いざという時の対応が迅速かつ簡単にできます。普段は長く持つ人でも、例えば、レースのスタート直後など、込み合っていて危ない時には、短いロープにすることを勧めます。長いロープの場合は二重にして持つと短くなります。

どちらかと言うと、長いロープより短いロープの方が安心して走れる人が多いと思います。ロープの長さによる「走る感覚の違い」は、目隠しランのときに体験してみてください。或いは、目隠しランを行う場合には、体験者にロープの長さによる走る感覚の違いを体験させてください。

### (3) 二人三脚

伴走は二人三脚で合わせます。G組が左側の場合（G組が右手でロープを持つ場合）、G組の右脚とB組の左脚が一緒に前に出る動きです。そうすると、自ずとG組の右手とB組の左手が一緒に後ろに動くので、ロープがスムーズに動きます。二人三脚をしないと、互いの手の動きが逆になり、ロープが邪魔になります。

伴走指導を行う場合には、指導者のペアが前を走り、体験者には後ろから付いてきてもらい、まずは、走り方を見てもらうようにします。指導者の声が聞き取りやすいように、B組の後ろについてもらう方が良いでしょう。走りながら、気を付けるべき点（以下に述べるような点）について、具体的に実践しながら、説明します。

## 2. 伴走の三原則

伴走の3原則は「安全」、「快適」、「楽しく」です。B組とコミュニケーションを取りながら、安全に、快適に、楽しく走りましょう。

### (1) 安全

三つの原則の中で「安全」は何にも優先します。

「安全」とは、転ばせないこと、ぶつけないことです。

何よりも、危険物を避けることが重要で、B組には、一番走りやすい場所を走ってもらうように走路を選びます。ごく僅かな凸凹でも、うっかりすると転びます。点字ブロック（タイル）に躓くこともありますし、道に落ちている石や道に空いている穴や割れ目は危険です。木の枝も固い枝の場合、足に絡まって転ぶことがあります。道一杯に落ち葉が積もっているような場合はすべる恐れがありますが、仕方ありませんので、落ち葉が積もっていることを伝えながら進みます。危ない場所は他にも色々あります。マンホールのふたが持ち上がっているような場合も危ないですし、一般道の場合には、センターラインのブロックやカラーコーンは要注意です。また、鉄製のどぶ板（グレーチングと言います）は濡れていると滑りますので、声を掛けて速度を落とすなど注意しましょう。特に下り坂の場合には、より慎重に対応します。

危険物は避けることが一番ですが、避けられない場合は、速度を落としたり、歩いたりしても構いませんし、むしろ、歩くことは安全確保の万能薬になります。

ぶつけないためには、横幅の感覚が大切です。ぶつかると大けがに繋がりますので、しっかり

と前を見て、横幅を十分に確認してください。伴走の場合、横幅は普通の人の三人分必要になります。横幅には、B組の腕振りの幅も含まれます。気を付けないと、ガードレールにB組の腕をぶつけることにもなりかねません。

走っていて遭遇する最も多い障害物は人です。前から来る人とすれ違う場合や、前を行く人を抜く場合には、しっかりと間隔（横幅）を確保することが大切です。また、特にスマホを見ながら歩いている人や、動きの予想が困難な子供や犬には注意（近寄らないように）してください。触らぬ神に祟りなしです。なお、前から来る人の場合は、相手の目を見ていると、こちらを認識しているかわかります。

過去には、皇居の周りの桜の木にぶつかって救急車を呼んだケースもあったそうです。不注意な伴走者が公園や歩道にある車止めや花壇にぶつかったケースもありました。また、B組が道の端を走る場合には、極端に端に近づかないようにしてください。車道から見て歩道は20センチくらい高くなっていますが、あまり端に近づきすぎると、歩道の壁に足を取られることがあります。特に、曲がり角でB組が内側になるときは気を付けましょう。

下だけではなく、上から降りてくる木の枝や葉っぱにも注意します。顔に当たると危険です。人気の少ない森の中では、蜘蛛の巣が道にかかっていることもあります。いずれも避けることが基本ですが、頭を下げてくぐれる場合には、声を掛けてくぐることも可能です。

伴走指導を行う際には、模範演技と基本的な説明が終わった後、体験者に伴走を替わりますが、その時、指導者はB組の後ろについて、横幅が確保されているか、走路上の障害物を避けているかなどに気を配り、安全を確保しながら説明や指導を続けます。伴走指導の際の安全確保は指導者の責任です。危ない時には、止めるなり、速度を落とすなりの指示を躊躇なく出します。

## （2）快適

「快適」とは、B組に一人で走っている感覚で走ってもらうことです。腕振りを合わせるものが基本ですが、これは、目で見て合わせるのではなく、リズム感で合わせるようにします。最初のうちはなかなか難しいかもしれませんが、慣れてくると自然と合うようになります。伴走の場合、歩幅とテンポは原則としてB組に合わせます。そのため、レース伴走は持ちタイムがフルで30分以上早いことが必要になると言われています。

B組の歩幅が自分より歩幅が短い場合は比較的簡単に合わせられますが、自分より長いB組に合わせることは難しいので、ペアを組む際には気を付けます。どうしても無理なら、B組に合わせてもらうしかありません。上手なB組はうまく合わせてくれます。

腕振りを合わせるとは、テンポのみならず、振り幅と高さの両方を合わせるということです。身長が違う場合には、B組の腕の高さに合わせます。高さは気が付きにくい点なので、合っ

いるかを横目で見て確認（B組の左右の腕の高さを確認）すると同時に、高さが合っているかをB組に聞くことも大切です。伴走中には、気付いたことを何でも言うようにB組に頼みましょう。B組は最高の伴走指導者です。

腕の振り方は、ロープを持つ方の手は少し外に振りだすようにします。そうすると、B組は自然な腕振りができます。人が自然に走るとき、腕は内側に振りますので、お互いに内側に振ってしまうと、特に短いロープの場合、ロープが邪魔になることがあります。

伴走指導の際には後ろから指導者が見ているため、体験者はどうしても緊張します。なかなか腕振りが合わないことも多くあります。極端にはずれた動きが長く続くようなら、やんわりと注意しますが、口酸っぱく注意しないように気を付けます。あまり注意しすぎると、ますます動きがぎこちなくなります。褒めるところは、どんどん褒めましょう。二周か三周くらい走って安全確保に問題が無いと判断された時には、B組の意向を聞き、最後に安全確保を念押ししたうえで、二人を解放してあげる（二人だけで走らせる）のもよいと思います。

### （3）楽しく

伴走は楽しいです。一人で走るより、二人で走る方が退屈しません。「楽しく」走るとは、伴走の楽しさを二人で味わうことです。風を切って快速で黙々と走ることも楽しいのですが、普通は、長い間黙っていても面白くありませんね。人間ラジオになればとは言いませんが、余裕があるときは適当にお話をしましょう。おしゃべりしながら走れる程度の速度で走ることが、最も健康に良いと言われていています。声掛けは、やりすぎということはないと考えています。

伴走者はB組の目の役割を果たします。周りの景色は説明してあげましょう。音や香りは、B組はG組より鋭く感じる人が多いようです。鳥のさえずりや花の香りを感じたら、見えたものを話題にしましょう。道路工事でもよいです。また、触って楽しめる物があれば、練習中なら立ち止まって触ることを提案しましょう。代々木公園のバラ園の最盛期に女性を伴走する場合は、私は一緒にバラの香りと手触りを楽しみます。

伴走指導の時には、できるだけ体験者に話題を振ります。バンバンネームを何にするかは定番の話題でしょう。また、三原則を含む技術的アドバイスのみならず、ビブスの購入を勧めます。ビブスは、上に羽織っているためTシャツと形が違うので、伴走ペアであることが一目でわかります。伴走ペアが安全を確保する上で、目立つことはとても大切ですので、HPで購入可能であることを伝えた上で、ビブスの購入を勧めます。バンバンのビブスには、バンバンネームも印刷されますので、名前を覚えてもらうことにも役立ちます。また、練習中にバンバンメンバーを抜くときには、大きな声で呼びかけます。その時には、体験者の名前も伝えます。「○○、△△（追い抜くメンバーの名前）、頑張れ。○○（B組の名前）、アツカン、○○さん（体験者の名前）」といった感じです。

## 2. 色々なケースへの対応

伴走中に遭遇する、色々なケースについて、対応方法を説明します。上記と重複する部分もありますが、気にしないでください。伴走指導の際には、出来るだけ、色々なケースへの対応方法を伝えるようにします。

### ・曲がる時（曲がり終わる時）

前後と曲がった先の安全を確認して、声を掛けて曲がります。声の掛け方は色々ありますので、事前にB組と打ち合わせてください。例えば、「5メートル先、右」と声を掛け、曲がるところに来たら「はい、右」と言って曲がります。いきなり「右」と言うより、事前に曲がりが来ることを知らせた方が良いでしょう。また、「5メートル先を右に曲がります」といった丁寧な言い方は不要です。5メートルという距離は、キロ5分なら5歩です。丁寧に言っている暇はありません。曲がり終わったら「まっすぐ」と言います。ロープの動きで曲がり終わったことは感じられると思いますが、「まっすぐ」と言ってあげた方が良いと思います。声掛けに対して、「はい」と返事をしてくれるB組もたくさんいます。「5、4、3、2、1」というように、歩数を数えるやり方もあります。

カーブを曲がる時は、内側になったら歩幅を少し短く、外側になったら長くします。そうすると、同じピッチ（テンポ）のまま、スムーズに曲がることができます。

道路を横切って曲がる時（例えば、代々木公園内で左側を走っていて、右に曲がる時）は右後ろにも注意します。50メートル程度前から、右後ろを振り返り、ランナーなどが来ないことを確認します。前から人が来ないのであれば、徐々に右にコースを移してもかまいません。

なお、「右」とか「左」という声掛けは基本的には90度曲がる時に使います。緩やかなカーブの場合、例えば、右60度であれば、「右二時」と言うこともあります。時計の針に見立てた言い方で、左60度なら「左10時」になります。時計の針の見立ては、一緒に食事をするときには食べ物の場所を言う時にも使えます。「真ん中にとんかつ、4時に味噌汁、8時にご飯、10時に白菜の漬物」といった感じです。

### ・上る時、下る時、それらが終わる時

上り、下りはしっかりと伝えます。特に、平地から上るときや、下りが平地になるときは、たとえわずかな部分でも、しっかりと伝えないと躓きますので危険です。曲がる時と同様で、事前に知らせたうえで、上り、下りのところでもう一度伝えると、より安全です。

### ・車道、歩道などの段差がある時

歩きます。歩道の段差を走って超えることは大変危険です。段差の直前で止まって、例えば「15センチ、歩道の上り」と、高さの上り下りを伝えてから歩きます。「段差」だけでは、分かりません。最近、歩道の淵が斜めに切つてある所も多くなっていますが、こうした所は上り

下りの応用で乗り切れます。段差を超えるときは、階段の昇降も同様ですが、段差に対して直角を超えるようにします。斜めに超えようとする危険です。

#### ・軽いでこぼこの時

1～2センチ以内であれば、走って通過することができます。砂利道や小さな石が敷いてあるようなところも同様で、「でこぼこ道」とか「脚を上げて」と言って進みます。疲れてくると脚が上がらなくなり、でこぼこに躓きやすくなりますので、注意してください。また、コンクリート舗装から砂利道に変わる場合など、路面の状況が変わるときは、都度伝えてください。

#### ・安全に走れる道が続く時

幅が広く、平たんな道が長く続く場合は、例えば「安全な道が続きます」と伝えます。何も言わないままに、長い間走ると不安になりますので、出来るだけ伝えるように気を付けます。

#### ・距離の伝え方

距離は具体的に言います。「もうすぐ」とか「もう少し」ではわかりません。例えば「上り、残り50メートル」とか具体的に伝えます。初心者は比較的短く間違えること（10メートルの距離を5メートルと言ってしまうこと）が多いので、距離感を磨くようにしてください。タクシーの長さが約5メートルです。

#### ・道が混みあってくるなど危なくなりそうな時

ゆっくり走ります。危なくなりそうなときは殆どの場合に時間的余裕がありますので、例えば「道が混んできたので、ペースを落とします」と伝えます。まず、ペースダウン、それでだめなら歩く、止まるが安全確保の道です。

#### ・子供や犬が見えた時

公園内で一番危ない存在が子供と犬です。子供や犬には気を付けて、近寄らないようにします。もしも向こうから近づいて来たら、速度を落とし、場合によっては、歩いたり止まったりします。犬の場合には、リードにも注意してください。

#### ・前方に障害物や歩行者が見えた時（走るときの目線の置き方）

出来るだけ早いタイミングで障害物を避けるように、ゆっくりと走路を変えます。声を掛けなくても大丈夫です。直前で急に左右に動くことは、後ろのランナーが追突したりするので危険ですし、そもそも走りづらいです。早いタイミングで障害物を見つけられるように、走るときの目線は下ばかり見ているのではなく、30メートル程度前にも目を向けて走ります。

#### ・急に走路を変える時

前方の障害物を避けるのを忘れて、急に走路を変更せざるをえないときは、後ろを確認して、声を掛けながら、走路を変更します。急な動きの時は、何であれ、声を掛けることが大切です。

・子供が飛び出してきたような、緊急事態への対応

すぐに、止まります。「危ない」と言って止まってもよいですが、「ストップ」と言って止まる方が良くもありません。本当に危ない時は、身を挺して（B組を抑えて）止まります。

・B組が転んだ場合、G組が転んだ場合

B組が転んだときはロープをしっかりと持つ（B組がロープで体勢を立て直すことも可能）、G組が転んだときはロープを離すことが基本です。B組が自分の手で体を庇いたいときは、B組は手を離しますので、G組は持ったままで良いです。G組が転んだときにG組がロープを掴んだままだと、共倒れになる恐れ（B組を転倒に巻き込む恐れ）があります。

女性が伴走者でB組が男性の場合は、伴走者が転んだ場合B組に助けてもらえる可能性があります。G組が転んだ時のロープの扱いについては、BとGの体格差に左右される部分がありますので、転んだ時の対応も事前に打ち合わせておくとよいかもしれません。

・前のランナーを抜く場合

横幅が十分にあることを確認してから抜きます。後ろにも注意してください。抜くときは「右から抜きます」と声を掛けておくと、より安全です。声掛けに応じて道を空けてくれた場合には、抜くときに、「ありがとう」とお礼をしましょう。

・道がふさがっていて空けてもらう場合

「伴走ランナー、右から通ります」「右を空けてください」といった丁寧な声を掛けて、相手がこちらの声に反応したことを確認してから、追い越します。音楽を聴きながら走っているランナーなど、こちらの声が聞き取りにくい場合もありますので、相手が道を譲ってくれたことを確認してから追い越します。追い越すときは、必ず、大きな声でお礼を言います。

伴走の初心者の場合、伴走者が優先という意識を持つのでしょうか、道を空けることが当然と感じる人も、ごくまれにいますが、「どけどけ」とか「危ない」とか言って道をこじ開けることは厳禁です。前から来た人に道を空けてもらう時も同様です。礼儀をわきまえない伴走者がいると、伴走自体の悪評に繋がります。また、我々が伴走するときは、バンバンの名前の入ったビブスを付けていますので、バンバンクラブに苦情が寄せられることがあります。

ただ、B組の中には、声を掛けて道を空けてもらうことを遠慮する人もいますので、声を掛けるかどうかは、事前にB組と相談しておきましょう。事前相談ができなかった場合には、声を掛ける前に、B組に「道を空けてもらってよいか」を聞きましょう。

・後ろから、快足ランナーが集団で追い越してきた場合

走路をキープします。基本的に後ろから抜くランナーが安全を確保する役割を負っていますの

で、彼らが空いている場所を抜けていきます。後ろから快速ランナーが集団で迫ってくると足音などから恐怖を感じますが、下手に避けようとして左右に動くとかえって危険です。抜かれ終わるまで、同じ走路をまっすぐ走ることが大切です。

なお、快速ランナーの中には、B組を抜くことに慣れておらず、B組の直前に切り込んでくる人（追い越されたランナーが避けてくれると思っている人）もいますので、B組の前に急に入ってくる人には注意しましょう。レースの時は特に要注意です。

・車が前後から近づいてきた場合

音が聞こえますので、車が来ていることに伴走者が気付いていることを知らせる意味でも、例えば「前からトラックが近付いています。幅が広い道なので、安全です」と伝えます。

・大きな音が聞こえた時

何であれ、大きな音に対しては何らかの反応をしましょう。音の原因がわかれば、説明しますし、分からなければ、「なんだかわからない」と伝えます。B組は音に対して敏感ですので、音に関する情報をできるだけ伝えるようにします。

・エイドが近づいてきた時

必ず知らせ、取りたいかどうかを確認します。レースの場合など、エイドの飲み物などがわかる場合には、種類も伝えるようにします。B組がいらないといっても、伴走者がほしければ、エイドに立ち寄ってかまいません。「エイド、飲みたいので、止まるね」とか言いましょう。

・走っている最中に他のバンバンメンバーに遭遇した時

大きな声を掛けます。その時、余裕があれば、こちら側（B組とG組）の名前も名乗ります。多くの場合、返事がきます。

・伴走しているB組の体調が悪そうな場合

気遣ってあげましょう。そのために、B組の息遣いや顔色は確認しながら走ります。具合が悪いようなら、無理をしないように（ペースを落とそうとか）伝えます。本当に具合が悪い場合には、走るのを止めます。レースの場合には、棄権を促すことも必要になります。体調よく、気持ちよく走ってこそ、お互いにとって伴走は楽しいものです。体調が悪い時は無理をしないことが肝心です。

・自分の体調が思わしくない場合

無理をせずに、素直に伝えましょう。ペースを落とせば回復することもあります。ダメだと思ったら、走るのを止めます。その時、可能であれば代替りの伴走者を見つける努力をしてください。無理をして伴走中に倒れたりしては、周囲の人にも迷惑を掛けることになります。



#### ・伴走ロープの長さの調整（長いロープと短いロープの違い）

ロープの長さはB組の好みで決めます。ただし、長いロープが好きな人でも、レースのスタート直後のように人が混みあっている場合や、細かい左右の動きが必要な場合には、ロープを短めにする必要があります（その方が安全です）。走っている途中であれば、G組が手の中にロープを手繰り寄せて短くすることも可能です。その場合も、「混んできたので、短くするね」といった声掛けを忘れないようにしましょう。

#### ・レース伴走の時の事前打ち合わせ

レースの目的、目標タイム、ペース、ラップの取り方（伝え方）、エイドの取り方（立ち止まるのか、走りながらとるのか）などについて打ち合わせます。事前に脚合わせ（事前練習）をしながら、詰めておくことが望ましいです。お互いに納得したら、伴走者はその通りに走るよう努力します。B組が記録更新など大きな目標を持つ場合には、勝負レースを前に一緒に練習メニューを考え、一緒に練習することもあります。

基本的にはイーブンペースが最も早く走れると言われており、冷静な伴走者が付く場合には、伴走ペアはイーブンで走れることが比較的多いようです。そのため、レース後半になると他のランナーのペースメーカーになることもあります。これ、結構気持ちよいです。

#### ・レースに行く時の留意事項

少なくとも、1時間前には会場入りします。受付を終えたら（受付不要の大会も多くなってきましたが）、できるだけ早くトイレに行きます。間際になると、混雑して最悪の場合、スタートに間に合わなくなることもあります。できれば（短いレースのときは特に）身体を温めるためにアップした方が良いでしょう。用が終わったら、さっさとスタート地点に移動します。

#### ・レースの時のスタートの留意事項

良いタイムを出したいなら、決められたブロック内で、出来るだけ前からスタートします。抜くことと抜かれることを比べると、抜くことの方がはるかに困難です。前からスタートすることは、最終的には、安全確保とタイムの向上に繋がります。ただ、B組の中にはのんびり最後尾から行きたい人もいますので、スタート位置は事前に相談してください。

#### ・レースの時のエイドの取り方

快速ランナーがタイムを狙う時以外は、歩くか立ち止まって取る方が安全です。エイドの取り方は、事前にB組と相談します。特に夏のレースでは、取り損なうことが無いようにしましょう。飲み物は二人分取ります。取ったら、他の人の邪魔になりますので、歩いて（走って）飲むようにします。止まって飲むときは、人の邪魔にならないようにコースの外に出ます。

大きな大会の場合は長いエイドテーブルが設置されていることがあります。多くの場合、手前より先の方がすいていますので、出来るだけ先の方で取ることをお勧めします。

- ・カラーコーンの曲がり方

最も危ない場所の一つです。180度のUターンになりますので、例えば「10メートル先、右Uターン」、「5メートル」とこまめに声を掛け、カラーコーンに来たら「はい、右」と声を掛けて安全にゆっくり回ります。カラーコーンの周囲は人口密度が増しますので、前後のランナーには要注意です。また、B組をカラーコーンにぶつけないように気を付けます。

- ・レースの時のゴールの留意事項

最後まで気を抜いてはいけません。安全確認に一層気を引き締め、「残り100メートル」とか、かなり手前からゴールまでの距離をできるだけ正確に伝え、ラストスパートを決めましょう。ただし、伴走者がB組を追い越すと失格になる恐れがありますので、気を付けましょう。なお、トラックレース場合は、レース中に少しでも伴走者が前に出ると失格になる場合がありますので、特に注意が必要です。また、ゴール写真を撮ってくれる大会も多いので、ゴール前では他のランナーとかぶらないコースを選びます。なお、ゴール板（タイム計測板）が複数ある場合がありますが、最後まで確実に走り切りましょう。

### 3. 目隠しラン

バンバンでは、新人に目隠しランを体験してもらいます。とても良いことだと思います。B組がどんな状態で走っているのかを体験し、見えなくても自由に走れるという感覚を持ってもらうとともに、個々の伴走技術の意味合いを実際に体験してもらうことを目的としています。目隠しランを指導する時には、以下の項目を伝えます。

- ・上り下りの声掛けの重要性

平地から上りになるとき、下りが終わるときに声を掛けないと躓くことを、歩きながら実際に体験してもらいます（躓いてもらいます）。走りながらやると危険ですので、必ず歩きながら体験してもらってください。

- ・長いロープと短いロープの違い（二人の距離感）

長い方が不安定、短い方が安定して走れることを実感してもらいます。同時に、実際に走ると、腕が触れ合っている方（近い方）が安心して走れることがわかります。

- ・曲がるときの声掛け

的確に声を掛けると、スムーズに曲がれることを感じてもらいます。

- ・自由な走り

短めのロープにして、安全な場所でジグザグ走行を体験してもらいます。多少の走路変更は、声を掛けなくても、ロープの動きだけで方向が簡単に伝わることを感じてもらいます。

・疾走

出来るだけ早く走ってもらいます。腕振りがきっちり合えば、ロープが邪魔になることなく、快走できる感覚を掴んでもらいます。目隠しランで快走すると、伴走の楽しさが感じられます。

・止まる

急に止まることを体験してもらいます。

#### 4. 最後に

伴走は、何があっても、安全第一です。そのうえで、快適な走りをめざして、伴走技術を磨いてください。安全、快適を実現するには、B組とのコミュニケーション（事前の打ち合わせや声掛けを含む）も大切です。声掛けは、やりすぎということはありません。

この虎の巻はアツカンの伴走に関する考え方（アツカンがやっていること）をまとめました。スタッフの皆さんにも見ていただき、いただいた意見のうち、アツカンがなるほどと思ったことは取り入れています。技術的なことを中心に解説しましたが、お互いの信頼関係が「良い伴走」のベースになることは言うまでもありません。

この虎の巻が幾ばくかでもお役に立ち、皆さんが伴走を益々楽しんでいただけると本望です。内容についてご意見やご質問がある場合は、アツカンまで個人メールでお寄せください。皆さまのご意見を参考にして、虎の巻の一層の充実を図りたいと考えています。

#### アツカン自己紹介：

2006年11月20日にバンバンに入会。会員番号164番。1957年生まれの60歳。

二度目にバンバンに来た時に近所の酒屋で藤娘（底の部分を押すと熱爛になるワンカップ日本酒）を買い占めて参加したところ、しぶじゃがさんから「アツカン」のバンバンネームを頂戴しました。「美味しいビールを楽しく飲むために走る」派です。

初フルは6時間20分程度と悲惨でしたが、バンバンで練習することで3時間28分まで記録を短縮できました。サブフォーから記録を短縮するときには、バンバン以外の練習（インターバルなど）もやりましたが、基本はバンバンに育ててもらいました。今はサブフォー程度です。ウルトラマラソン（フルマラソンより長い距離のマラソン）をこよなく愛しており、「ロングラン+お風呂+飲み会」企画の幹事をやっています。おかげさまで、奥武蔵練習会、三浦七福神、三島の鰻などは、10年くらい続いています。ランニング以外では、将棋と手話が趣味です。

2017年8月第一版作成