

二〇二二年

新春対談

## 世界への挑戦は下関から始まった

下関市長

前田晋太郎



パラアスリート

道下美里

明けましておめでとうございます。  
市長の前田晋太郎です。

旧年中は市民の皆さんには大変お世話になり、ありがとうございます。令和3年の新春を、健やかに迎えのとお慶び申し上げます。

このたび、パラアスリートで下関市出身の道下美里さんと対談を行いました。コロナ禍で大変な状況ではありますが、道下さんの前向きな姿勢がとても印象的でした。

この対談を通じて、皆さんが明るい気持ちになり、良い一年になることを願っております。

本年もどうぞよろしく願っています。

——ダイエツトがきっかけで  
マラソンを始める

市長 道下さんは、僕と同じ年生まれなんですね。本当に気さくでいつも明るくて、世界で実績を出しながらも、故郷に帰ってきてくださり、ありがたいと思っています。道下さんは何がきっかけで、マラソンと向き合い始めたのですか？

道下 きっかけは単純にダイエツトなんですよ。

**市長** ダイエット！すごくスマー  
トなのに。

**道下** そうなんですよ。目が不自  
由になって、足元が危険だと思っ  
と、日常的に運動不足になって  
いたり、目が不自由でストレス  
がたまって食に走ってしまうこと  
も多かったりしました。ですので、  
そんな自分を変えたいと思って走  
り始めたのがきっかけですね。

**市長** おいくつの時ですか？

**道下** 26歳です。

**市長** その頃はどちらにいらっし  
やったのですか？

**道下** 下関です。今の下関南総合  
支援学校、当時の盲学校の1年生  
の頃ですね。

**市長** その時は、伴走者を探して  
走られていたのですか？

**道下** そうですね。学校の先生に  
付き合っていたこともありま  
した。盲学校のグラウンドの周回  
コースには、内側が芝で外側が土  
という色のコントラストがついて  
あったんですね。それで走りやす  
くて、1人で走ることもありまし  
た。  
**市長** でも、ダイエットが目的だ  
ったら、速く走ろうって考えない  
と思いますよ。

**道下** 今と全然違うスピードで  
走っていたと思います。グラウン  
ドが200メートルで、放課後10周走って帰  
ろうみたいな。それでヘトヘトに  
なっていました。

**市長** 衝撃的な話です。世界チャ  
ンピオンがですよ、2キロで疲れて  
いたって。

**道下** そうですね。当時の私は、  
フルマラソンを走るなんて想像もし  
てなかったですし、ちょっとずつの  
積み上げで今に至っていますね。

**市長** これはね、すごい。それか  
ら海響マラソンに出ようと思った  
わけじゃないですか？

**道下** 海響マラソンに出るまでは  
中距離ランナーとして障害者の大  
会などに出場し、1500メートルや800  
メートルを走っていました。ですが、記  
録が伸び悩んでいて、すごく頑張

って練習を重ねたんですが、これ  
以上記録を縮めるのはとてつもの  
厳しい道のりだと分かりました。  
そんな時、下関でフルマラソン  
が開催されると聞きました。

### 最初のフルマラソン 海響マラソンに挑む

**道下** まずは、長い距離を走れる  
体づくりをしなければということ  
で、20キロを走り始めたんですよ。

そして伴走者を探す中で、当時  
山口県庁陸上部の主将をされてい  
た十河<sup>そごう</sup>さんが「僕は伴走したことな  
いけど、させてください」と言っ  
てくれました。それから「30キロを  
1回は走っておいた方がいい」とア  
ドバイスもらい、マラソンの1カ  
月ほど前に走ってみたんです。



2019年下関海響マラソン

## 道下美里 みちしたみさと

1977年下関市生まれ。1989年右目の視力を失う。左目  
の視力も低下し、2003年県立盲学校入学(2006年卒業)。  
2007年IBSA世界選手権1,500メートル走で5位入賞。2008年  
第1回下関海響マラソンに出場(初めてのフルマラソン)。  
2016年リオデジャネイロ・パラリンピック銀メダル受賞。  
同年下関市市民栄誉賞受賞。2020年別府大分毎日マラソ  
ンで世界記録を樹立。  
三井住友海上所属。

### 「いっしょに走ろう」 (芸術新聞社)

難病で視力を失いながらも、  
障害を受け入れ、世界に挑む  
までの半生をつづった一冊。  
下関での出来事、仲間との出  
会いを通じて前向きに生きる  
姿に感銘を受けます。



**道下** そしたら、もう1回走ったらもっと楽になるって言われて。3週間前に、もう1回走ったら、確かに1回目より楽なんですよね。それを経験して自信を持ってフルマラソンに挑戦しました。

当日は4人の方に伴走を順番に交代していただいて走ったんですね。十河さんには20キくらい走っていたら、それ以外は盲学校の先生方が一緒に練習を重ねて伴走してくださって、みんなでたすきをつなぐ感じで、ゴールまで。

すごく楽しかったというのが最初のフルマラソンです。



左：前田市長 中央：河口恵さん 右：道下美里さん



練習風景(2017年撮影。三井住友海上提供)

## 目標が1人の目標ではなくなる

**市長** 素晴らしいお話ですね。道下さんはどう自分の心を強く奮い立たせてきたのでしょうか。

**道下** 明確な目標があるのが第一ですよ。一つずつ目標を達成していくうちに、1人の目標じゃなくなってきたんです。いろんな人に本当に支えてもらって、練習をしているんですよ。彼女(三井住友海上所属 河口恵さん)みたいに、私の伴走のために練習をしてくれ

ているんです。そういう人たちが、一緒に目標意識を持ってやってくれていることが大きいです。

自分にハンデが降りかかり、前向きになれない時期もありました。でも、自分が行き詰まっていることや、つらいことを素直に話し始めた。そして、私の方が聞いてくれました。そして、私が目標を見つけたら一緒に取り組んでくれて、そんな仲間がいるから強くいられるのだと思います。河口さんをはじめ、できないことを支えてくれる仲間がたくさんいます。

**市長** やっぱり仲間は大事ですよ。河口さんが伴走をすることになった経緯を聞かせていただけませんか。

**河口** もともと弊社の女子陸上競技部に入っていたんですけど、引退を機に、地元福岡に戻ってきて。ちょうど道下さんも弊社への入社を考えてた時で、道下さんの練習に安定した伴走者が欲しいというところでお誘いを受けました。

**市長** 道下さんの伴走で、もう一度走ってみよう。

**河口** そうなんです。

**市長** リオで銀メダルを取られた

ときは伴走を？

**道下** 一緒には走ってないですけど、彼女とは練習です。練習はスピードもかなりあるのですが、確実に合わせて走ってください。で、彼女がいなくて私の記録は上がらないですね。この間の合宿でも、毎日40キを1週間、一緒に走り続けてくれました。

## お正月は三社参りラン！

**市長** 下関には時々帰って来られますか？

**道下** 毎年お正月は帰省しています。だいたい大みそかまで合宿なんです。合宿が終わると主人の実家にそのまま帰って、お正月の朝まで過ごして、夜は下関に来ます。

正月明けから合宿が始まることがあるので、1月3日はみんなで「三社参りラン」をします。

**市長** 「三社参りラン」？

**道下** 基本、1日は休もうと思うんですけど、2日目から主人のお姉さんが、ロープを持って一緒に走ってくれます。

**市長** 皆さん走れる方ですか？

**道下** いえ。本当にランニング初心者です。でもお正月に1時間走るくらいなら何とか付き合おうよって。  
**市長** なるほど。ちょっとでも走りたい感じになるんでしょね、体が

コロナ禍で自分に目を向ける時間が増えて

**市長** 今日、銀メダルを持ってきていただいているそうで。わあ。初めて見ます。

**道下** いろんな方に触っていたいて、かなりボロボロになっていくんですけど、よかつたらぜひ。

**市長** うわあ、重い。あ、音が鳴る。

**道下** そうなんです。視覚障害がある私たちが、音でメダルの違いが分かるように。

**市長** 音でメダルの違いが分かるのですか？

**道下** はい。リオ大会のメダルだけかもしれません。500gぐらいあるので結構重いです。

**市長** すごいなあ。ありがとうございます。初めて拝見して感動しています。ぜひ東京大会でまた。

選手の皆さんにとって、オリンピック・パラリンピックが延期さ



れるのは大変ですよね。

**道下** コロナ禍になって、目が不自由になったときに何をしていいかを思い出しました。1人でできる範囲でウオーキングしたり、家で踏み台昇降運動や縄跳びをしたりしてたんですよ。

だから、その頃のことを思い出して、筋トレをしたり、自炊や家事を熱心にやってみたりしました。

そして、コロナが落ち着いて自粛が解かれたとき、走りに安定感が出てきて、意外にも5000円で前よりも早いタイムが出せました。

**市長** どれだけトレーニングをされていましたか？

**道下** 腹筋や腕立てなどの筋トレを1日1000回やっていました。

**市長** 1000回！

**道下** できれば2000回するとか、自分の中で目標を決めていました。自粛していたからこそ、自分に目を向ける時間が増えて良かったです。走れなくても、筋トレや、家の中で自転車をこいだりすることで体力が維持できることを学び、引き出しが増えました。  
**市長** 常に前向きですね。



2016年下関市市民栄誉賞授与式

**道下** 最初はやっぱりそういうふうに思えない時期もあったり、行き詰まったりしましたけど、仲間に相談していろんなアイデアを出して、走れる環境を少しずつつくることができました。

コロナ禍での対応力をさらに飛躍させて

**市長** 最後に市民の皆さんにメッセージをお願いします。

**道下** 昨年はコロナの影響で、当たり前が一転してしまって、いろいろあったかと思えます。

その時は、こんな時だからこそ気付くことや、工夫したことが、絶対未来に役立つと信じて立ち止まらず練習を続けてきたんですね。きっと皆さんも、自分なりに工夫して、いろんなことを乗り越えてきたと思うので、その対応力をこの1年でまたさらに飛躍させて、新しいことに挑戦して、自分の殻を打ち破る1年にして欲しいなと思いますね。

**市長** 素晴らしい。今日は良い言葉がたくさんいただきました。ありがとうございました。