

伴走の方法

伴走者の役割は、視覚障害者ランナーを安心・安全にフィニッシュまで誘導することです。

1) ロープの握り方



約1メートルのロープを輪にしたものを使用し、お互いにその一端を握り走ります。弱視の方はロープを使用せずに併走して言葉でガイドする場合もあります。

混雑しているなど危ないと思う場所では、ロープを2重にするなど短くしましょう。

2) 伴走者の位置

左右どちらを伴走者が走るかは、ランナーの希望によります。前に出て引っ張ったり後ろから押したりしてはいけません。狭い所、危険な所などでは伴走者が前に出ましょう。



3) 手の振りについて

走者も、伴走者も普段のランニングと同じに手を振りましょう。そのためには手の振りを合わせなければなりません。手だけ合わせるとすぐにタイミングがずれます。「二人三脚」の要領でまず足を合わせることで、手は自然に合ってきます。

4) コースの指示について

伴走者は走路上の障害物・凸凹・上り坂・下り坂・曲がり角などを早め（約10m程手前）に予告し、直前に再度「左へカーブします」等と言葉で伝えてください。



5) 楽しく走りましょう

余裕があれば、走りながら周囲の風景などを説明してください。大会などでは、沿道の応援者の様子なども知らせてもらうとがんばれます。

ジョギングやマラソンは、走者も伴走者も共に楽しめるスポーツです。マラソンを通して、友情の輪も大きく広げてください。