

わたる伝説や伝承、史跡が多く残っています。

市の北部「大谷地区」を中心に比企一族にまつ

の菩提を弔ったと言われており、今でも東松山

郡大谷(東松山市大谷)に逃れ、夫である頼家

てしまいますが、頼家に嫁いだ若狭の局は比企

と。その後、北条氏は二代將軍頼家をも暗殺し

比企一族は滅亡してしまいます。(比企能員の

年)、それに危機感を抱いた北条氏に攻められ、

権力を強めていきますが、建仁3年(1203

を二代將軍源頼家に嫁がせるなど幕府内での

比企一族を継いだ比企能員は、娘の若狭の局

といわれる比丘尼山や源頼家の位牌が伝わる扇谷山

宗徳寺など、多くの伝説の地を巡ることができます。

「岩殿観音森林浴コース」では、比企氏が深く帰依

し、頼朝の妻・北条政子が守り本尊としたと伝わる坂

東札所十番 厳殿山正法寺や比企能員の菩提を弔った

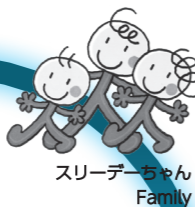
「判官塚」を巡ることができます。往時に思いを馳せな

がら訪ねてみてはいかがでしょうか。

花とウォーキングのまち 東松山市 Higashimatsuyama City



東松山市マスコットキャラクター
まっくん・あゆみん



スリーデーちゃん
Family

世界第二位のウォーキングイベント日本スリーデー
マーチが開催されるウォーキングのまち東松山市には、
市内を巡るウォーキングコースが設定されています。

「大谷伝説の里コース」では、比企の尼が庵を結んだ

比企一族ゆかりの地 ～東松山～

平治の乱(1159～1160年)で源氏方
に勝利した平清盛(平氏)は、源頼朝を捕らえ

て伊豆の国に配流しました。

頼朝は伊豆に流されてから約20年間の長きに

わたり流人生活を送ることとなりますが、これ

を支えたのが源氏の家臣であった比企一族でし

た。頼朝の乳母であった比企の尼(比企尼)は

武蔵国比企郡から物心両面での支援を続け、後

に頼朝が平家打倒の声をあげる原動力となり、

平清盛亡き後の平氏を倒し、鎌倉幕府を成立さ

せることに大きく貢献したと言われています。

比企一族が残した歴史を訪ねてみよう

みんな、足元を見ると同じ靴を履いてい
ました。

びわ湖毎日マラソンでその靴を初めて履
いたのですか。

はい。それまでのマラソンは違う靴でし
た。走る方にお勧めです。

連う筋肉が痛くなるとかありますか。
ないですね。

「トラック競技では、
5000mはスパイクで、10000m
は薄底の靴です。トラックは今、厚底に
敵しくなっていて、測定をして厚底だと
失格。ロードで記録がたぐさん出ている
のが影響したのかと思います。」

普段の練習

「月曜日に休養のシヨーンがあるんですけど、
一切走らない日はないですね。」

365日走っています。一度、台風が接
近している中、「これはさすがに集まっ
て練習できないだろう」と思って監督に
確認したら、「今日もやりますよ」とい
言われて、風の中をやったこともありま
す(笑)。あの時は衝撃でした。

「どの練習が一番辛いんですか。」

マラソン前の40km走と、赤城高原の合宿
で行う30km走の後の8000mの坂ダッ
シユ8本です。ずーっと長い坂があって、
登り切ったら平坦になるコースで行いま
す。これがとても辛い練習です。

40km走は、ペース走ですか。
そうです。最初は1km3分40秒くらいか

ら、少しずつ上げていきます。練習メ
ニューに40km走があったら、これからマ
ラソンの試合があると感じします。

辛い練習が多そうですね。

実業団レベルの練習だと言われたことも
あります。ニューイヤー駅伝に出たこ
のある方が滑川走友会の練習内容をし
たとき、「大学でこんなに練習しなかつ
たよ、これは大変だよ」と言っていた
くらいでした。

毎日朝晩練習して、その間に仕事をし
ていますが、仕事は大変ではないですか。
大変ですね。今は「じゅみヶアセンター」
という高齢者の方の施設で、介護の仕事
がメインで働いています。お風呂の入浴
介助などをしています。でも、職場が理
解してくれるので陸上ができていま
す。仕事では、これから介護福祉士の資
格を取りたいと思っています。

これからの

今は国内の大会が多いですが、これから
先も世界大会はあるのでしょうか。
11月にポルトガルで世界ハーフマラソン
が予定されています。出場内定はもちろ
んですが、コロナでまだわかりません。
もしパラリンピックに長距離種目があつ
たら、今頃(取材当時)は選手村にいた
と考えています。

パラリンピックに陸上競技の長距離種目
がないというんですか。
身体障害者は長距離種目があるので

が、僕らの知的障害者にはありません。
昔、どこかの国の方がメダルを獲得した
際に、実は障害がなかったことが発覚し
たようで、それで信用がなくなつたみた
いなんです。現在、知的障害にある最長
の種目は1500mです。

1500mだと厳しいですね。
今は知的障害者の日本記録が3分53秒、
外国はもっと早いので、難しいですね。
記録以外の目標などがあれば教えてくだ
さい。

もっと、ときがわ町の陸上人口を増やし
たいと思っています。トラック競技でも
マラソンでも、クラブチームでもいいの
で、ときがわ町にほしい増やしていっ
て、みんなに陸上の楽しさをわかっても
らいたいです。

陸上競技の楽しさはどこにありますが。
走る楽しさです。大会に出て自分の記録
を更新することの嬉しさ、楽しさはもち
ろん、記録を目指すだけでなく、走るこ
と自体の楽しさを知ってほしいです。走
ることの気持ち良さが、いろんな人に伝
わるんじゃないかと思っています。

そして、ときがわ町から陸上で有名な人
がこれまで以上に増えてほしいなと
思っています。何人もすごいアスリート
が出て有名になれば、ときがわ町自体も
有名になると思っています。

僕は将来、年齢などで走れなくなつてき
たら、指導もやりたいと思っています。
今は走りながら学んでいるつもりです。



森田和裕さん
玉川地内在住。埼玉滑川走友会所属。
障害の種類は知的障害。5歳から
番匠地内のグループホームで育つ。
中学で陸上を始め、現在は10年目。
1997年12月4日生まれの23歳。
178cm 60kg。好きなものは歴史で、趣
味は時代劇や刀剣類の観賞。

ベストタイム(令和3年8月31日現在)
1500m 4分11秒/5000m 14分52秒/
10000m 31分16秒/ハーフマラソン 1時間7分6秒/
フルマラソン 2時間20分7秒(知的障害者の世界記録)

これからも、記録の更新はもちろん、い
つかは指導者にもなれるように、頑張っ
ていきます。

ありがとうございます。

森田さんは、障害の有無に関係なく「陸
上競技の楽しさを伝えたい」と笑顔で話
してくれました。走ることは、障害の垣
根を越えて楽しむことのできる身近なス
ポーツです。経験者も、未経験者も、ま
ずは少しでも走ってみてはいかがでしょうか。
うか。それだけで、今までと違う景色が
見えるかもしれません。ときがわ町は、
これから森田さんを応援しています。



扇谷山宗徳寺

立派な山門と大きなお堂が特徴的な曹洞宗の寺院で、古くから地
域の人々に親しまれています。境内には比企一族顕彰碑が建てら
れています。



厳殿山正法寺

約1300年の歴史を持つ古刹は今でも多くの人々の信仰を集め
ています。秋には周囲の山々が色づき、境内の大銀杏の紅葉が参
拝者を出迎えます。



11月号は島山重忠・木曾義仲ゆかりの地、嵐山町にバトンをつなぎます



むぎし嵐丸