

〈総説〉

## ランニング人間論 一人はなぜ走るのか<sup>※</sup>

山西哲郎<sup>※※</sup>

はじめに

われわれ人間にとって鳥が大空を飛び、魚が大海を泳ぐ姿は子どもからの憧れであった。ただ、大地を一步一步のわずかの瞬間<sup>とき</sup>しか地面から離れられない走り<sup>と</sup>に心の自由と体の解放感を見出して最古の時代から現代まで走り続け、人生の道にもう一つの走る道をつくってきた。われらは意識なくして歩くことができても、走る時には意識をさらに強くもち始める。だから、他の走る姿を見て「あの人はなぜ走っているのだろうか」と聞きたくなり、そして自分が走っている時でも「私は何のために走っているのか」と自ら問いかけたくなるのである。

「朝焼けはひろがり、東の方に真赤に燃えて見える。その輝きをながめて、太陽があらわれるにはまだ間があるころから、人は期待に胸を躍らせ、今かと待っている。ついに太陽が姿を見せる。輝かしい一転がきらめく光を放ち、たちまちのうちに空間のすべてを満たす……大地がすっかり美しくなっているのに気づく。……感官にさわやかな印象をもたらす。恍惚の30分間の壮大な風景。おや、太陽は同じところからのほってこない……夏の太陽と冬の太陽の昇る方向が別となる。太陽を太陽として、きわめて明快に天体運動について教えることができる。」<sup>(1)</sup>

ルソーのエミールのこの一文から核研究者であった高木仁三郎は朝焼けの描写から太陽に感動するのは詩人たちの自然であり、天体運動の見方は科学者たちの自然であるとしている。つまり、感動の感性的表現から、「なぜ」という疑問と意識が生まれ、その両者を分けることなく学び、研究することが人間の学問の創造の道につながると説いている<sup>(2)</sup>。

この考えは、先に述べた「なぜ走るか」という走る行為につながってくる。急ぐために走る、健康のために走る、大会めざし走るといった目的を持って走る時、可能な限りそれにふさわし

---

※ *The Life on Running — Why men run —*

※※ Tetsuro YAMANISHI 立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科教授

キーワード：ランニング、人間学、生命論、ランニング史、ランニング思想

い走り方をしようとして体との対話が始まる。それは、筋肉や呼吸の感覚、あるいは膚に触れる風、地面からの弾みによる自分との対話であり、あるいは自分の中にある内なる私との対話でもある。走りながら、自然と一緒になれた気分こそ、体に自然が甦った証であり、草木や花と一緒に風景をつくっている瞬間<sup>(3)</sup>で、これは自然との対話である。もう一つ対話は、仲間との語り合いである。座り立つ姿勢で対話があるが、二人で走りながらの対話は、小学生が「友達が違って見えた」と、走り終わっての手記に残すほど、新たな発見をするのである。

ランニングのバイブルと言われる英国のアラン・シリトー著『長距離走者の孤独』の中で主人公が走り始めて「この長距離走は最高だ。走っている間はととてもよく考えごとができて、夜ベッドに横になってからよりずっといろいろ学べるからだ」<sup>(4)</sup>の記述はまさに、走る対話を表現している。

このように走る行為は人間の二足走行という基本的動作であるが、その実践と感覚、思考から人間学と言われる総合的統合的な学問成立につながってくると思われる。その一端を、この場を借りて私の55年にわたる走る実践と思考と先哲の研究を融合させながら述べてみたい。

## ランニングによる人類進化論

私たちは乳児の時、四つん這いで前進、そして、二足になって歩き始め、やがて走ることもできるようになる。それは人間の発育発達のプロセスだが、人類の歴史もよく似ている。その人類史の中で最も進化されたことを狩猟時代と言われるホモエレクトスに注目して脳と有酸素運動、つまり長距離走に結び付けて立証している。2004年の科学誌『Nature』にDennis M., BrambleとDaniel E.Liebermanが「Endurance running and the evolution of Homo」で他の動物に比べ短距離を劣る人類が獲物を2、3時間、ゆっくりとしたスピードの長距離走で追い続け、ヒトと比べて発汗ができないために熱中症になったところで捕え、それが有酸素能力の向上だけでなく狩猟を工夫してやることによって考える脳に結び付き、このホモエレクトス時代に脳の重量が増え、たくましい身体をつくりあげたと説いている。

狩猟とは獲物を追い、二足となって手を自由に動かす動作は脳の発達を促進するとともに狩猟という身体技法を身につけたのである。「手を自由に操れる」ことは神経が手と脳の仲立ちをして脳が外部環境情報を受け入れ、指令を出して筋肉を収縮させるからである<sup>(5)</sup>。そして、人類は足も自由に操れることができる故、手足によってさらに進化することになる。「腕をしっかりと振って走る」動作はまさに進化した身体技法であるのである。そして、この時代の走ることは生活生存のための走り、仕事の作業技法であったことも付け加えなければならない。

このようにデニスらの報告は1970年代の世界中に広がったランニングブームに対して「現代人はなぜそのように走るか」の問い、ランニングというスポーツは人間にとって最も適した運動であるという回答を与えてくれる。

人間の行為は最も多種多様である      アリストテレス

## 伝令から駅伝

16世紀では世界各地で伝令が走る仕事であった。ヨーロッパでも貴族や地主に雇われていたものが伝令者として伝言を運び、17世紀には伝令者が職業集団になるほどであり、走る姿は路上の風景の一つでもあった<sup>(6)</sup>。近年は情報メディアやコンピューターの普及によって、世界の隅々まで迅速に、そして、簡単に情報が交換できることが、かつては生身の人間から人間へと足によって情報は運ばれ他の人たちに伝えられていたのである。

江戸末期に坂本龍馬は「足が達者でなければ仕事はできぬ」と言いつつ、封建的な社会を自らの足によって、他と対話を求め新しい社会を創り世直しを進めたのである。この伝令は我が国でも江戸時代から行われ、情報を早く届けるため飛脚が手紙や品物などを木箱に入れそれを担いで宿駅から宿駅までの街道を次々に交代して運ぶ和式伝令が駅伝である。日本人にとって初めてのオリンピックであった1911年の第5回ストックホルムオリンピックのマラソンに参加した金栗四三らは駅伝競走を1917年に京都から東京まで東海道53次駅伝競走と銘打って全行程516 kmを3日間実施した。この成果を生かして大学生の士気をあげようと関東大学東京箱根往復駅伝競走も始まった。その後、九州一周駅伝や青森東京間駅伝のような幾日もかかる大会や地域対抗の地方の草の根大会が全国各地で行われ、まさに、駅伝は日本の民族スポーツである<sup>(7)</sup>。近年は道路事情が悪化して廃止の傾向にあるが、いまだに日本人に人気があるのは、江戸の鎖国の時代でも東海道中膝栗毛やお伊勢参りなど街道を歩く旅を盛況にした旅の楽しむ感覚と足腰の強さで駅伝をつくったと考えられる。

「マラソンは孤独な競技である。個人の練習ではいかにがんばっても、限度もあるし、面白味も少ない。そこでチーム競技に仕立てせり合わせてみてはどうだろう」

金栗四三

## オリンピックはスポーツ競技の祭典

古代ギリシャではプラトンが「身体を探求の共同者とする」と表現するほど、スポーツは哲学と芸術が同時に語られていた。そして、さらに、プラトンが「体育競技は競技と祭礼の目的のためになされるべきであって、それ以外の目的を持つべきでない」とし、アテナイ派の政治家ペリクレスは「市民は1年を通じて競技や祭典を催し、日々喜びを改めながら、幸せを味わい、素朴な美を愛し、知を愛す」と当時から、体育競技、すなわちスポーツが人間の荘厳たる文化としてその概念を定義されていたのである。また、徒競走がホメロスの『イーリアス』に俊足の英雄アキレウスが盟友を弔うために行われたと示されているように、ギリシャのスポーツ、特にランニングレースは身を守った先祖や神々への崇敬の念から生まれたのである<sup>(8)</sup>。

古代オリンピックは古代ギリシャのオリンピックで4年に1回行われた祭典である。最盛期に

はギリシャ各地から選手が参加、これを格別に神聖視してオリンピックのための休戦期間となったのである。そして、勝敗のためのスポーツの祭典だけではなく、それ以上に、様々な人間に出会い、自らの生活を見つめなおす絶好の機会でもあった。

15、6世紀になり仕事で追われた生活に余裕と余暇ができると、それぞれの民族風土にふさわしいボール蹴りや野山の駆けっこといった遊びが生じ、やがて、簡単なルールをつくりゲームができてくる。そして、欧米を中心に産業革命によって生活がさらに合理的となり、交通網が発達すると人々の交流が盛んになり、ゲームやスポーツの共有とルールや道具の改善で今日の近代スポーツの夜明けの時代を迎えるのである。特に、人間の基礎的動作である二足走行はすべての人々が共有できるだけに、紀元前のオリンピックから徒競走は中心的な種目であった。

### パブリックスクールからオリンピック

イギリスは18世紀から19世紀にかけて近代スポーツの故郷と言われているが、その一つは全寮制のパブリックスクールであり、午後は教室での勉強を離れて、クラブスポーツを楽しむ風景があった。そこにはボートや、陸上競技、フットボール、テニスなどいろいろなスポーツ種目があり、最初は、遊びの要素のゲームであったが、学校の対抗戦が多くなれば、ゲームを共有し勝敗を明確にするためのルールがさらに必要となってスポーツの発展がみられた。このことが勉強とスポーツの両立となり、スポーツを互いに正しく戦い友情あふれた人間関係を育むスポーツマンシップとスポーツ教育が学校や大学間から市民社会まで展開していったのである。当時、フランスからイギリスを訪ねていたクーベルタン男爵はその光景とこのスポーツの理念に感動して、後に「スポーツはその取り上げ方とその与えられる方向によってひとつひとつに利益ももたらし、害悪も与える。スポーツによって養われる高潔な思考、名誉の礼賛、騎士道の精神、平和を愛好する精神と力強い行動、これらの者は、国家の体制が王国であろうと、共和国であろうと近代民主主義の第一の要件である」(パリ国際会議, 1894)<sup>(9)</sup>と説き、オリンピックの復活を呼びかけ1896年にアテネで第1回のオリンピックを開催するのである。

世界の国々がスポーツを共有する祭典であるオリンピック大会は、クーベルタン男爵が「参加することに意義がある」とする理念から、参加国が増え、国同士の「メダル争い」で象徴されるほど競技性が増したスポーツの場となってくる。このことは選手自身も相手の選手やチームに勝つこと、そして、自己から世界記録への挑戦へとつながってくるのであるが、その挑戦の道はまさに「未知」であり、前人未踏の目標に向かって努力と工夫を繰り返すストーリーが出来上がり、まさにスポーツは身体による文化の創造であると思えてくる。

### 金栗四三の未知への挑戦

前述した金栗四三は明治45年第5回オリンピックストックホルム大会に日本人として初出場

をする。それは、その2年前に東京高等師範学校（現筑波大学）に入学し、校内マラソン大会で優勝した時、嘉納治五郎校長にオリンピック参加を勧められることから始まった。まだ、スポーツ環境が整っていない時代であったが、明治31年（1898）に東京高等師範学校で校内の長距離競走が始まり、明治34年には不忍池畔で12時間長距離競走と画期的な大会が行われたのは、日本人のランニング好きはすでにこの頃からあったのである。しかし、マラソントレーニングの知識もなく実践も少ない時代の選手にとってあらゆることが白紙状態であった。それでも、オリンピック大会の前年にオリンピック国内予選で金栗は2時間32分45秒の世界記録で優勝。これはマラソンという足のスポーツが日本風土にふさわしい表れであったことは、今日、世界のマラソン王国であるアフリカのケニアやエチオピアと同様に足で動く生活スタイルであることで証明できよう。

無知の中でのトレーニングや練習はとにかく実践が実験となり、試行錯誤によって成果を出すことが最良の方法である。まず、最初のオリンピックのマラソンは暑さのために26キロ地点で棄権。帰国して早速、暑中トレーニングに取り組む。また、富士山に登った時、頂上付近の息切れの苦しさは長距離競走のラストに似ていると考え、その経験からマラソンに生かそうと、毎年、富士山に挑み、今でいう高地トレーニングをすでにやっていたのである。我が国の履物は草履、下駄、足袋などで、欧米のような長い距離の道を守るためのスポーツシューズはなかった。そこで足袋を改造して着地を繰り返し消耗度の激しい裏底には生ゴムを張ったマラソンシューズを作り、「金栗足袋」と名付けられ足元からも世界の道を支えるのであった。この「金栗足袋」は「金栗シューズ」となって、著者が学生時代の1960年代まで長距離ランナーの足を支えていた。

日本人の先天的、風土的足腰の強さと長く歩き走り続ける面白さと忍耐力は鎖国の時代から、自由なる近代国家である開放的な時代となって、ランニングやマラソンの新しい道の開拓と創造を始めたのは『マラソンの父』と称される金栗四三であった。

### いかに走るか 自然主義と科学主義

「なぜ走るのか」から目的が明らかになると、その目的にそって「いかに走るか」を考え始める。それは「いかに生きるか」と同様であり陸上競技としての長距離走の記録は一人のランナーを見ても、世界記録を出したチャンピオンの個人史から記録を挑戦して「いかに走るのか」という方法を創り出す過程を知ることができる。

ビギナーである走り始めは同じスピードで走り続けようとする。それがゆっくりとならば自由な快適さを感じているものの、体の各部から重さや、痛みや息切れを感じ「このまま走り続けられるのか」と不安が生じ、時にはスピードを落とし、時にはそのまま走る。60分走ろうとしたことが45分で終えたり、意外と60分以上に走ることができたりする。その予想と過程と結果によって、次は「いかに走るか」を考え、その繰り返しによって、心理的、生理的な効果と

優れた方法が生みだされてくるのである。

そこには走るという自然の行為を、身体の内なる自然の変化を感じることから生理的・心理的な法則があることを見出すのである。それはまさに先に述べたルソーの自然観である。もう一つは、アリストテレスの「人間の行為は最も多種多様である」という法則が示唆される。つまり、より速く走るためには、過去より多種多様に新たな方法を作らねばならないのである。

1910年代までは一定のスピードで道路やグラウンドを走る持続走が中心的な走りであり練習方法であった。しかし、フィンランドではその平坦で単調な走路から起伏に富んだ森や林や丘を好んで走るランナーが登場した。彼らはルソーの思想である自然回帰をランニングに求め、木々の間の柔らかい土や芝生や苔を走路にして、上り下りでフォームやスピードを自然に変えた多様な走りであった。その成果は1912年のオリンピックからコーレマイネン、その後もヌルミといった偉大なランナーが次々と誕生していった。

しかし、1930年から40年代になると起伏地でのスピードの変化だけではなく、再び、陸上競技場での本格的なスピード練習が始まった。チェコスロバキアのエミール・ザトベックは単なる一定スピードで走る持続走ではなく、速く走る疾走区間を例えば400mを回復させる区間を200mとして交互にスピードを変えて繰り返すインターバルトレーニングを実践的に考案した。それまでのトレーニング方法よりはスタミナとスピードが効果的に結び付き1952年ヘルシンキオリンピック前代未聞の5000m、1万m、マラソンの3種目の金メダルを得た。このインターバルトレーニングはドイツのスポーツ医科学者によって研究されその効果を立証された科学的トレーニングの第一号と言われた。

しかし、インターバルトレーニングの効果が一般化してくると多くのランナーは陸上競技場のトラックでのインターバルトレーニングを過度に実施したが、成果は得られず、インターバルトレーニング選手と呼ばれるほどになった。そこでオーストラリアのパーシー・セラティは「ランニングは自然である」という考えから、このトレーニングは人工的で不自然な方法であると批判して、かつて北欧での自然の中でトレーニングを復活させ、自然走や砂丘走をトレーニングの中心手段とし、ニュージーランドのアーサー・リディアードは丘陵地を用いたヒルトレーニングをトレーニングの一つに加え、両者が指導する選手の中から金メダリストや世界的な選手が輩出したのである。その後も、リディアードはいろいろなトレーニング方法も取り入れ、システマチックに組み合わせ今日の代表的なトレーニング方式を創りあげたのである。

## 人類の壁への挑戦

1940年から50年代は、世界最高のエベレストの登頂と1マイル（約1600m）競走の4分の壁を破るという二つの人類の挑戦が行われていた。まず、1953年にエベレストはイギリスとニュージーランド人によって踏破されたが、1マイルの壁はなかなか破られず不可能ではないかと言われるほどであった。しかし、イギリスの医師であるロジャー・バナスターはケンブリッ

ジ大学生当時から「学生生活は勉強だけでは、大海に帆のない船に乗って漂っているだけだ」という思いから、陸上競技の中長距離走に熱中することで文武両道の道を歩むのであった。医学を学んでいるだけに自己の生理的機能の測定をもとにトレーニング法や走り方を研究して、わずか30分の短い時間のトレーニングに集中して励み、その方法が正しいかどうかを立証する一方、その実践した練習内容やレースに挑む心境、コーチとの対話、そして、1マイル3分58秒8で走った時の魂を揺さぶる自己への挑戦を日々記述して、『First four Minutes』と題して出版した。それは感性と科学の融合したまさにランニング文化の創造を見るような文章で綴られ文学賞を授与するほどの評価の高い内容であったのである。

「われわれ科学者の多くが無視することがある。収縮している筋や関節からインパルスが脳に伝わる。そこで生み出された電気リズムが喜びの源である。そして、音楽によって引き起こされる神経系のリズムと相互に作動する。しかし、美や力の感覚を考えないような説明では満足できないのである」  
ロジャー・バニスター<sup>(10)</sup>

## 現代のランニングの創造

1950年代までは長距離ランニングはオリンピックを頂点とした青少年の競技性の強いランニングであった。しかし、機械文明の到来で生活の中での身体運動が不足して、それが原因で運動不足病、あるいは生活習慣病といわれる成人病が蔓延した。欧米を中心にその原因解明と対策のための医科学的研究が進められた。

「身体は食物をたくわえることができるが、酸素をたくわえることはできない」

K・Hクーパー<sup>(11)</sup>

アメリカのケネス・クーパーはいち早く多くの人たちを対象にして研究に専念をして運動不足による病気の「鍵をにぎるものは酸素である」と、空気中の酸素を摂取して運動することが最も効果的であることとした研究成果を具体的な方法でまとめて『エアロピクス』と題して文庫本で出版した。そして、一人の学者の科学的な啓蒙書がこれほど万人に読まれ実践されたことがなかったというほど世界中に広がったのである。それは有酸素運動が最も人間の基礎的の全身運動であり、いつでも、どこでも、だれでも生活の中でできる歩と走であったからである。そして、酸素革命と呼ばれるほどの社会的に大きな現象でもあった。

一方、この歩と走はウォーキング、ジョギング、ランニングとネーミングされ、単に健康づくりにとどまらず、むしろ、単調でストレスの多い生活からの離脱による自由で気晴らしの喜びをだれしも共有できることで1970年代のSport For All運動を支える根底のスポーツに発展したのである。

「ランニングの価値は人生の縮図がそこにあるということだ。ランニングの極端な敗北感に陥ることなく人生を経験する」<sup>(12)</sup>と、ジャーナリストであり、ランナーでもあったJ. F. フィックスは『奇跡のランニング』にその状況をまとめ出版するとベストセラーになった。

ランニングは人間の原初的生活生存の運動が現代では科学的に健康のための運動であると証明され、そのうえ余暇生活の中で自分を取り戻す遊び的要素のあるスポーツの創造にもなった。このことはまさに、走ることによって心身が感性と科学を融合により人間の豊かさを示した時でもある。

### 走る権利としてのマラソン挑戦

近代スポーツは以上に述べたように人々によって歴史的、文化的、社会的に発展してきたものであるが、市民が自ら行う権利としての明確な保証は我が国では憲法25条で、「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」にスポーツ権の明記はないが、暗に示している。1961年に公布されたスポーツ振興法は我が国で初めてのスポーツの振興を法的に示しているが、その中に市民のスポーツの権利を得ていた。これをランニングに限って見れば1960年代までは弱者と言われる高齢者や、女性、障がい者は他の競技性の強いスポーツには参加することはほとんどできなかった。この傾向は、我が国だけではなく他の欧米などのスポーツ先進国でも強かったのである。

### 女性のマラソン挑戦

1920年代の初期はオリンピックの陸上競技に女性は出場できず、別に、1922年に第1回の「女子オリンピック」がパリで、第2回は「国際女子大会」と名称を変えて行われた。そこで、日本人見絹枝選手は走り幅跳びで世界新を出して活躍、そして800 mに出場して2位に入ったが、ゴールに全員の選手が倒れ込む。女子陸上競技が1928年のオリンピックから正式種目にはなったが、中長距離競走は女性には危険な種目として32年間もオリンピックから外されたのである。

マラソンは1960年代になっても男性だけのスポーツであったが、1960年代に市民スポーツが広まってくると女性が1963年のアメリカの「西半球マラソン」に出場。そして、1966年のポストンマラソンに女性のロバータはナンバー・カードなしで完走、翌67年には、ロバータ他5名がナンバー・カードなしで出場した。もう一人の女性はキャシー・スウィツァーである。彼女はナンバー・カードをつけ男装をしては役員から逃れるためにボーイフレンドをボディガードとして付け、途中役員といざこざあったが完走するのである。この挑戦的偉業は女性がマラソンの出場の権利を得るだけではなく女性解放運動のための一つの活動であった。1972年のポストンマラソンには初めて女性に出場権が与えられ、スウィツァーも堂々と完走することができたのである。その後もアメリカの化粧品会社のAVONパートナーとして、女性のランニンググループメントを世界中で広めていったのである<sup>(13)</sup>。

## 高齢者は夕映えのランナー

1970年代、ランニングブームと称されるほど一般市民が走り出した我が国において、いち早く心身とも過酷と思えるマラソンに挑んだのは高齢者である。1964年の東京オリンピックのマラソンを甲州街道で声援をしていた60歳を超えた波多野斐さんは、トップを走るアベベ選手を見て「哲学者のようだ」と、感動する。その後、走り始め、ついには日本1周をするほど走る世界に魅せられていった。我が国初めてのオリンピックの開催は戦後の産業経済の復興と生活に少しずつ余裕を生み、仕事以外の趣味的文化的な活動を市民はつくり始めたときでもある。波多野さんのマラソンのアベベの感動によって自ら走りだした姿は人生の道を長く歩み続けている高齢者にとって互いに刺激と共感を覚え、街の路上の走者となる人々が増えてきたのである。

1967年に東京オリンピックで銅メダルを得た円谷幸吉選手と走ろうと「青梅30 kmマラソン」が始まった。この大会は本来のねらいは若手のアスリートランナーに円谷選手に続けと立ち上げた大会であったが、70年の第4回になると参加者は810名と増え、若手のランナーが多くを占めていたのだが、それまでほとんど存在していなかった中高年者が少しずつ目立ち始めていた。その時、71歳の篠崎勝治が参加する。トップから15 kmの折り返し地点を1時間15分以内で通過しなければならないが、通過できず役員からゼッケンに×印を付けられた。しかし、収容者のバスに乗らず、自らの足で走り続け、549位、2時間37分28秒でゴールと、年齢から見れば素晴らしい記録であった。この快挙に、高齢者のランニングを勧め71年に日本高齢走者協会を立ち上げる岡田英夫に誘われ篠崎はスウェーデンの国際壮年マラソンに出場して、3時間57分で年代別で優勝する。この篠崎の快走に高齢者の大きな希望を見出して次のように表現される。

「人が老境に入って、いわゆるしょぼくれ型の年寄りとして生きるか、また夕映え型年寄りとして生きるかは、主としてその人自身の心の持ち方によるといわれている。マラソン爺さんの老いてますます愉しげな生き方を見ていると、後者の典型のように思われる」

福林正之 マラソン爺さん<sup>(14)</sup>

## リハビリからマラソンへの挑戦

ケネス・クーパーらが提唱した心臓病のリハビリは欧米各地で運動不足による成人病対策の運動処方確立され、健康への再生の道が出来上がってくる。その道を歩み走ることが日常的になってくると「私も42.195 km走ってみたい」という夢が体の中から湧いてくる。それをかなえさせてあげたいという思いを持った医師が走りたいという患者と互いに信頼する走る世界を創っていく。

カナダの心臓病医のT. カバナーは心臓発作を経験した患者のリハビリとして適切なプログラムによるランニングを勧め、長く走る持久力と走る楽しさを身につけさせ、1973年4月に世界で最も歴史あるボストンマラソンに挑戦するのである。カバナーと7人の患者は42.195 kmの長い道をいかにトップから遅れても、「たとえ落伍しそうになって、どんなに長くかかろうとゴールまで走りきれば勇気ある敗者とみなされる」<sup>(15)</sup>と、最も苦しくなる心臓破りの丘を走り抜け完走をしたのである。

「英雄らしくないという点では、ボストンマラソンの日のこの7人の右に出る人たちはいないだろう。しかし、私の目には、真にこの7人こそ英雄と映ったのである」<sup>(16)</sup>

この出来事は、その後、病気から立ち上がりもう一度しっかり自分の足で走りたい、走らせてあげたいとする生命つくりのマラソンが、多くの人たちにつながっていったのである。

そのつながりの一つが、常夏ハワイで毎年行われているホノルルマラソンである。それは心臓病医のスキヤッフがワイキキビーチで心臓病患者にリハビリの一環としてジョギング、そして長いランニングができるように指導する。スキヤッフたちは、やがて、他の障害がある人たちにも呼び掛けてその人たちにふさわしい42 kmのマラソン大会をカバナーたちのボストンマラソンに参加した同じ73年の12月に開催したのである。

その後、時間制限のない医療体制が完備され、美しい海辺に沿ったコースに魅せられ、日本からも毎年、万を超すランナーが出かけ、お祭りのような楽しい大会になっている。著者も障がい者でも安心して参加できる大会であることに共感して、群馬大学附属特別学校高等部勤務の時、ホノルルマラソンを修学旅行として位置づけ、現在でも続けている。

生徒たちの多くは知的障害（mental retardation）や自閉症であるが、健常者と比べて日常的に活動が制限されることが多く、また、運動面で活発な動きが少なく運動不足によって肥満になりがちである。そのために学校での生活指導の中心はそれぞれの生徒に適した健康つくりのための効果的な身体活動である運動処方が必要である<sup>(17)</sup>。そこで、それらに最も効果的な有酸素持久力を高める運動であるウォーキングやジョギングを個人に適したメニューのもとに日常生活の一部に取り入れ、42.195 kmに歩とゆっくり走りで到着することを目標として、毎年それを達成しているのである。

## ピースラン

ランナーは天候の安定を願うように心と体が安定してまるで自らに平和を求めるように走る<sup>(18)</sup>。だが、快適に走っていても、不快や痛みを感じるとそれらを和らげようと肩の力を抜き、呼吸を整えようとスピードを落とし、もう一度、快適に走りたいと工夫する。少しでも心身をよい状態にしようとする力が、やがて、自らの身体のことから生活を安定させようと、そして平穏な社会を願う希望へとつながり世界の平和を求める力になっていくことをランニングで知るのである。

「sport is peace, running is peace」1971年、オーストラリアの名コーチのパーシー・セラティを訪ねた時、私に直接説いた言葉である。彼は平和主義であり哲学者であるバートランド・ラッセルを友とし、激しい自然走やレースの中で心身が葛藤する状態を融合するように国々が分裂する戦争に共存する平和を求めなければならぬと私に言い切った。

1920年のアントワープオリンピックの1500 mで銀メダルを得たイギリスのフィリップ・ノーエルベーカーはその後、国会議員となったが、平和運動にも貢献をして59年にはノーベル平和賞オリンピックを受け、広島での世界原水爆禁止大会には毎年出席をして、「ノーモア・ヒロシマ」と叫んだのである。そして、80年のアメリカ、日本をはじめ西側諸国がボイコットした80年のモスクワオリンピックではイギリスの団長として選手を連れて参加したのも64年の東京オリンピックで「この核の時代に、人類にとっての大きな希望はオリンピック運動があるということだ」<sup>(19)</sup>と語った言葉からもうなずけよう。

1991年から96年にかけて、原爆被爆地である広島・長崎間でピースランと称されるウルトラマラソンが行われた。世界各国から延べ60数名のランナーが集まり広島原爆投下の8月6日から長崎投下の9日まで、457 kmを日本各地のサポーターに支援されながら「大切なことは、一人ひとりが平和について、愛や幸福について、自然について、考えてみることに。私たちは広島から長崎まで平和を祈りながら4日間、走り続けたい」という開催趣旨に沿って走ったのである<sup>(20)</sup>。今日でも反核平和マラソンは全国各地でいろいろな走り方や歩き方で開催されている。

## 終わりに

2011年の東日本大震災で、震災地のランナーはとても走る環境ではない状況ではあったが、一歩一歩走り始めてみれば、「走るという身体運動は、大震災からの生命の息吹となるか、復興と再生につながる」のではないかと感じ始め、荒れた大地に生命と社会の道が再び見えてきた。ランニングは動物走であるが、それは再生走であり、楽しさから生まれる文化走であり、アリストテレスの「人間は社会的動物」の言葉を借りれば社会走、そして深く考える哲学走と歴史の中で人々は創ってきている。ジョージ・シーハンの「自分が文章を書くランナーなのか、走る作家なのか、よくわからないことがある」<sup>(21)</sup>によると、私たちはこれからも走っている以上は何ページ、いや無限に近い言葉が生まれ創られるであろう。

今後は、哲学者のローランズのいう「ランニングを現象的な探究によって、走った体験を記述するのは、走る価値の中でこそ人は、人生で重要な何かを、少なくとも大まかに見きわめることができるのだ」<sup>(22)</sup>という考えを信じて私も走り、記述していきたい。

引用文献

- (1) ルソー エミール 河出書房新社 1976
- (2) 高木仁三郎 いま自然をどうみるか 白水社 1985
- (3) 山西哲郎共著 ランニングリテラシー 大修館書店 2011
- (4) アラン・シリトー長距離走者の孤独 新潮社 1973
- (5) 久保田 競 手と脳 紀伊國屋書店 2010
- (6) トル・ゴダス なぜ人は走るのか／ランニング人類史 筑摩書房 2011
- (7) 長谷川孝道 走れ二十五万キロ 熊本日日新聞社 2013
- (8) 渡部憲一 人間とスポーツの歴史 高菅出版 2003
- (9) 川本信正 スポーツ賛歌 岩波書店 1989
- (10) Roger Banister *First Four Minutes* The Sportsmans Book Club 1970
- (11) ケネス・H・クーパー エアロビクス ベースボールマガジン社 1971
- (12) ジェイムス・F・フィックス 奇蹟のランニング クイックフオックス社 1977
- (13) 江本嘉伸 日本で女が走るということ ランニングの世界3号 明和出版 2006
- (14) 福林正之 マラソン爺さん 筑摩書房 1975
- (15) Terence Kavanagh 心臓発作をのりこえて 古橋書店 1982
- (16) 同上
- (17) 土屋美穂, 山西哲郎ら 知的障害児のランニングトレーニング商法に関する実践的研究 群馬大学教育実践研究 第24号 2007
- (18) 山西哲郎 ランニングは震災・困難から再生できるか ランニングの世界12号 創文企画 2011
- (19) 川本信正 人はなぜ走るのか ランナーズ 1990
- (20) 村松達也 広島～長崎ピースラン ランニングの世界12号 創文企画 2011
- (21) ジョージ・シーハン ランニング人間学 森林書房 1981
- (22) マーク・ローランズ 「哲学者が走る」 白水社 2013