

マラソンの未来を語る

「人はなぜ走るのか？」を問い続け、`走る力は生きる力。と説くランニング伝道師・山西哲郎教授の呼びかけで、マラソンの未来を深く語り合う二泊三日の山中湖合宿が実現。その模様は、ランナーズBOOKSで新書としてまとめられるが、発売に先駆けその一部を本企画でご紹介。哲学者×競技者×研究者による異色のランニング鼎談、ご堪能あれ。写真/青山義幸 まとめ/東海林美佳



伊藤静夫
研究者

藤原新
競技者

山西哲郎
哲学者

山西 まず、ここでみんなで話してみたいのは「ランニングと社会」というテーマ。社会と言っても色んな切り口があると思うけれど、例えば今外を走っているたくさんさんのランナーは、社会に対して何か主張を持っているのか。ムーブメントを起こせるのか。ニューオーキシティマラソンが始まった頃、暴力の街と言われてた場所、ハーレムやブロンクスといったエリアでも、その日だけはランナーが走ることで平和になった。僕はそれは、ランナーが起こしたムーブメントだと思ってる。そういうものが、僕たちには必要。あるいは藤原さんのトレーニング論、技術論、こういったものも、レベルは違えども区別なく共に語り、実践できる共有性があり、そして、共に楽しさややりがいをもつ公益性があるはず。藤原さんはランナーとして、社会との関わりをどうとらえていますか？

藤原 時々、「自分は社会の役に立っているんだろうか？」と思うことはありますね。僕は人の命を救うような仕事をしているわけではない。消防士でもないし医者でもない。じゃあ僕らランナーの社会的意義ってなんだろうって思いますね。一方で、人の役に立ちたいっていう想いはみんなあると思うけど、逆説的に言えば、人の役に立たなかったら存在意義はないのかもしれない話になる。そうではないわけじゃないですか。役に立たないことに一生懸命になるのがスポーツというか。やりた

鼎談

「ランナーの社会性とは」

山西 × 藤原 × 伊藤

伊藤 ランナーは、人命救助をしているわけではないけれど、やりたいから走っているというその姿には、ある意味、公益性があるのでは？ 自己実現だったり、自由の象徴だったり。そういったものを走ることで表現しているのがプロのランナーなんじゃないかと思えますね。

藤原 それはありますね。そう簡単にやらせてもらえるものでもないし、僕なんかは勝手にやっちゃってるんですけど、それでも社会は認めてくれるってのがあって、それってひとつの希望になると思うんです。ただだけ頑張ってもやりたいことをやれないんだって思ったら、力は湧いてこない。役に立たなくてもやりたいことをガンガンやっていいんだっていうことが、走るなかでのメッセージになり得るだろうな。そう思うことはあります。

山西 藤原さんはランニングを通して社会に直接的な一次効果を生む人なんですよ。人は藤原さんが走る姿を見て、自分も走ろう、走りたいって思う。頑張ろうと思う。そうやって走り出したランナーを互いに見て、さらにランナ

ー人口が増えていく。問題はそこから先。増えてしまったランナーをどうするか。今皇居なんか走る人であふれるともう、都市計画の見直しが必要ですよ。そういうことを市民や行政がもっと考えていかないと。公園や散歩道やグラウンドなど日常の気晴らしに走りたいと思った人が快適に走れる街づくり、やりたいと思ったことをやる街づくりをね。

伊藤 藤原さんの場合、本人が意図するしないに関わらず社会にインパクトを与えているってことですよ。でも結局そういうことで社会って成り立っているんじゃないかなと思いますね。

藤原 言ってしまうと科学だっで一緒じゃないですか？ 科学者は本当は面白いから調べてる(笑)。

伊藤 確かに科学も、役に立とうというところもあるけれど、実のところは面白いからやってるんです。藤原 二次効果として、たまたま社会の役に立ってるだけで、実用の域にまではたどり着いてないですね。

伊藤 夏目漱石の「三四郎」のなかでも「作品のインスピレーションは原稿の督促以外にない」などと言っていますが、そういうものだと思うんですよ。何かのためにやるうっていうと、なんか嘘くさい感じになっていくような気がする。逆に言えば、そういうのって社会は共感しないと思うんですよ。



伊藤 静夫

Shizto Ito

スポーツ科学研究室室長。東京教育大学(現筑波大学)時代は800、1500mトラックと箱根駅伝で活躍後、大学院でスポーツ科学の研究に組み込む。長距離トップアスリートの測定研究やサポートなど国際的研究にも携わる。

伊藤 それを引き出すものがフォームだと。

藤原 はい。そうじゃないとそんなに急激に変わるわけじゃないと思うんです。

伊藤 つまり、そこまではまだフォームがうまく噛み合っていないからって、25kmなり30kmなりのところでカチッとハマったってどういう感覚?

藤原 そうですね。そういう感覚です。伊藤 だとすれば、それをどう引き出すかがすべてですよ。

藤原 ひとつは、再現性を高くすること、つまり観察ですよ。自分のフォームを感じ取るというか。もうひとつは体力レベル。スタミナというか、フィジカルを強くすること。そのフォームが出て来るまで、苦しい走りにどれだけ耐えられるか。そうすれば出せる確率っていうものも高くなる。

伊藤 再現性が高くなって来たって自己実現や自由を走ることと表現しているのがプロのランナーではないか(伊藤)

ロンドンオリンピック男子マラソン代表。長崎県立諫早高校、拓殖大学で箱根駅伝出場を経て、2010年3月まで実業団(JR東日本)に所属。退社後は個人で独立した競技生活に取り組む。自己ベストは2時間7分48秒。

藤原 新

Arata Fujiwara



走れていると、走っていること自体でエネルギーが得られる(藤原)

「30kmでラクになるフォームとは」

伊藤 藤原さんは、レースの後半になって、25km、30kmでラクになる感覚が出て来る、と言ってますが、他の選手にもあるんでしょうか。仲間内で話してどうですか?

藤原 これは単にウォーミングアップができたというレベルのものでなくて、もうダメだっていうところまで行って、フツとラクになる感覚なんです。あまり多くはないですね、これを体験している選手は。ただ、近いと思うのは、村上春樹さんのエッセイ「走ることに」について

語るときに僕の語ることで、マ湖のウルトラマラソンを走っていき突き抜けた感覚になった、っていうくんだり。まさにあんな感覚ですね。

伊藤 僕も読みました。なるほど、あの感覚ですか。

藤原 そこからは、「ふう」っていう感じ。普通苦しんで走っている時はゼイゼイハアハアいってますが、そこから「ふう」って、深いため息をひとつ入れられるぐらいラクになるんです。で、僕はそれがフォームなんじゃないかって思ってるんです。

藤原 × 山西

「ランナーにとっての限界」

山西 マラソンは42.195kmという限られた距離の中で限界に挑むスポーツ。オリンピックを経た今の状況の中での藤原さんの「限界論」を聞きたいですね。

藤原 おおむね言えるのは、自分がこれが限界だと思っているところは、たいていの場合限界じゃないってこと。そういう意味では、限界というのはメンタルの問題なのかも知れません。故障して思うように走れない状況のなかで考えるのは、走るためには何がエネルギーになっているのかということなんです。走れていると、走っていること自体でエネルギーが得られるんですよ。でも、走れない時は、実際にエネルギーレベルが相当落ちてしまう。そういう時にぎりぎり踏みとどまることが重要。限界っていうことといえば、この一線を越えたら限界を受け入れてしまうんだろうなって感じはありますね。

山西 ロンドンオリンピックで挑んでいた限界と、今の限界っていうのは変わったのかな?

藤原 何に對しての限界か、という話になっちゃうけど。

山西 例えば僕はもうすぐ70歳ですが、最近死ねるまで走りたいという思いが強くなってきてね。記録を出すような挑戦は無理となってくると、新たな自分の目指す限界が欲しくなるわけです。人間ってそういうものだと思う

んです。でも、もう一度知りたいのはね、若い人の限界。それは単純に記録を狙うとか、オリンピックに出たいとかではない何かがあるのでは。何を求めてそんなに一生懸命やっているのか。そういうものが若い人にあるのかを聞き、僕も年齢という限界を超える走りに挑戦する何か見出したいのです。

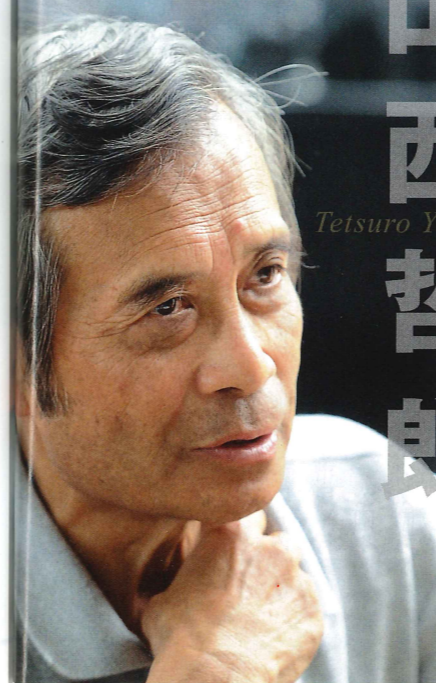
藤原 それは、限界というより、どういう世界観を持つかです。それによって目標もだいぶ違ってくると思うんです。限界っていう言葉は具体的すぎるんですよ。特にマラソンの場合。うまく表現できないんですけど、故障してる時に学んだことは、どういう世界観を持ってやるか。選手って、みんなよくわからないままに、とにかくオリンピックが目標なんですよ。僕もそうだったし。でも、オリンピックが終わって、少しづつと過ぎていた時期があるんですが、その時またテレビで、富山から静岡まで日本を横断するレース(トランスジャパンアルプスレース)を見ちゃった。最初はなんだこれ、無謀なことするなって思いながら見てたんですが、でもふと、いつか出てみたいなって思っちゃったんですよ。なんなんだろう、この、自分の中に湧いて来たワクワク感は、無謀なことに挑戦するこの高揚感って思った。そして、ああ、これだよな、走る楽しみの原点はって気づいたんです。

遊びの中で身体性を養うという発想を、日本のスポーツ界はもっと持っていきたい(山西)

立正大学教授。東京教育大学(現筑波大学)時代に箱根駅伝出場後、フルマラソンに多数出場。市民ランニング指導の草分け的存在。群馬大学名誉教授。日本体育学会会長、日本オリエンテーリング協会会長。

山西 哲郎

Tetsuro Yamanishi



山西 × 伊藤

「エリート育成とランニング教育」

山西 育成という観点から見ると今ふたつの課題があると思います。ひとつはエリートの育成。もうひとつは生涯スポーツにつながるランニング教育。僕はふたつ目の、生涯スポーツという観点から語ってみたいと思うんです。昨今のランニングブームで、今、大人たちが走り出している。そんな中で実は一番ランニングと遠いところにいるのが小、中、高校生たち。もちろん、部活に入れば走るだろうけれど、日常の中でランニングをする機会がほぼない。地域で色んな市民レースが開催されているけれど、それに参加する機会も少ないですね。つまり子どもたちは地域スポーツや生涯スポーツとの接点がないんですね。僕はこれは問題なんじゃないかと思う。本当は、受験勉強の合間の気分転換にジョギングするとか、そういうこともあるはず。自分を解放する手段、自由になる手段としての自発的なランニングの楽しさを、もっと知らせてあげべきではないでしょうか。

伊藤 研究者としての観点から育成、教育の問題を見ても、いろんな課題が見えています。例えば、過去の全中(全国中学校陸上競技選手権大会)で活躍した選手の10年後を追跡調査した結果、大人になってもトップを維持できたのは19%、6割近くは高校か大学までしかそのレベルを維持できなかった。しかし、この数字よりも、ジュニアエリートが若くして燃え尽き競技を早く引退しているという状況があり、こちらの方が問題だとも思います。せっかく始めたスポーツが生涯スポーツにつながるっていいじゃないですか。

山西 組織化されたピラミッドの傘下にある専門競技としてのランニングばかりではないから。

伊藤 日本のスポーツ界はまさにピラミッド型ですが、カナダでのスポーツモデルが非常に興味深くて、子ども時代は身体リテラシーを高める教育。年齢が上がるにしたがって専門化し、競技化していくわけですが、そこに進まない層にも生涯スポーツとしての受け皿を用意しているんです。ピラミッド型は、スポーツを行わない人たちがいることを前提として、その層を除外していませんが、カナダのスポーツモデルでは、全ての人が身体活動やスポーツを行うことを前提にした四角形のモデルを描いています。

山西 僕らが子どもの頃は、山を駆け回って遊んでるうちに身体リテラシーを自然に身につけていたものだったんだ。今それが難しいって言うことであれば、スポーツを遊びとしてとらえることで、養ってあげたいんじゃないかと思う。ホイジンガという研究者が60年代に書いた「ホモ・ルーデンス」っていう本があって、そこに書かれているのは、スポーツは遊びだ、ということ。遊びの中で身体性を養うという発想を、日本のスポーツ界はもっと持っていきたいと思う。

Coming Soon この続きは、ランナーズBOOKSにて刊行される新書で！(7月末RUNNETにて発売予定)