

# 自遊人流マラソレ塾

タイトル 「マラソンのここがおもしろい編」

深水滝夫

トライアスロン人口が年々減少していく中で、マラソン人口は毎年着実に増加。特に、最近は女性とオイさん（大分の方言でおじさんの意）の増加が顕著。「苦しんで苦しんで、もうマラソンは走りたくない」と思うのに、なぜ走り続けるのか？このあたりにマラソンの面白さの核心が潜んでいるようなので、自遊人流に一步踏み込んでみたい。

## 1. 数万人が同時に競技するスポーツは、マラソンだけ！

海外では、「ホノルルマラソン」や「ニューヨークシティマラソン」そして、マラソン史上最も歴史の古いのが「ボストンマラソン」などが代表的な数万人規模のマラソン大会。

日本でも「いぶすき菜の花マラソン」など2万人前後のマラソン大会がいくつかある。また、2007年2月はじめて開催される東京マラソンには2万5千人の定員に対し、7万5千人の応募があったと言う。

いずれも、世界のトップランナーから市民ランナーが時と場所を同じくして競技。そして、速い遅いに関係なく、完走したランナー全てが主役。同時にその感動を共有出来るのである。こんなスポーツは他にない。

完走の達成感・感動の受け止め方は、ランナーによって様々。しかし、ひとつだけ言えることは、物欲的感動から精神的感動へと人々の欲求が変化しつつあるようだ。それが数万人規模のマラソンと言う形で表れているのではないだろうか。

## 2. 極めてシンプル、極めて奥深い

長い距離をひたすら走り続け、その早さを競うマラソン。その単純明快なマラソンのどこが奥深いのか？一見、誰の目にも奥深さとは縁がないように映る。でも、いくら体力が残っていても、気持ち切れると走れない。ライバルとの勝負を意識し過ぎると、ペースを乱す。私は約15年間で38回のフルマラソンを完走したが、殆ど満足のいくレースはなかった。いつも反省ばかり。やっと、

2005年の青島太平洋マラソンで、はじめて自分なりにほぼ満足のいくレースをすることが出来た。反省を活かせない能力のなさを差し引いても、フルマラソンを完璧に走りきるのは容易なことではない。つまり、奥が深いのである。

では、奥が深いってどういうことなのか？ただ単なる難しさやテクニックとは少し違うようだ。スポーツに限らず物事を極めるには「心・技・体」の三要素が重要だと言われる。ここで注目したいのが「心」。自分自身の心をコントロールしなければ勝てないスポーツ。強い精神力を持たないと勝てないスポーツ。これが、奥が深いスポーツなのだ。走りながら心のコントロールが出来なければ納得いく走りが出来ないし、勝てないのがマラソン。単細胞の私が、15年もの間満足の走りが出来なかった要因は、この辺にありそうだ。

### 3. 練習は、ウソをつかない

マラソンは他のスポーツに比べ、トレーニングの成果が極めて忠実にレース結果に現れる(前述)。ウルトラマラソンの様に距離が長くなればなる程、その結果はハッキリ表れる。練習はいい加減にして、結果だけを期待しレースに臨むと、地獄を見ることになる。そして、「もう、マラソンは嫌だ！」と言う残念な結末に。しかし、十分な練習をしたのに結果が出なかったと言う人も中にはいるだろう。それは、練習の方法を間違ったか？調整をミスしたか？レースペースを乱したか？のいずれかでしょう。そんなランナーには「ランニング日誌」がお勧め。結果が出なかった時は、日誌を読み返せば失敗の原因が探せるはずだ。

完走の達成感だけで十分だと言うランナーには、いらぬお世話だと思うが、マラソンに勝利へのショートカットはない。自己ベストを出したければ、勝ちたければ練習する以外に方法はない。練習は、ウソをつかない。

### 4. オジサン、オバサンになってからが面白いマラソン

今や常識ですが、有酸素運動の代表格はマラソン。そのマラソンは、主に遅筋を使って走ります。逆に、短時間に大きなパワーを出すのが速筋。

オジサン、オバサンがいつまでも元気で走れるのは、この遅筋のお陰。と言うのは、加齢に伴う筋力の衰えが、速筋に比べ遅筋の方が緩やかなのです。従って、練習次第では若い人と対等に勝負することが可能。

レースで自分より年上の人に抜かれて、悔しい思いをした人は少なくないはず。実際に、レース経験の豊富さを含め強い熟年ランナーが多いのも事実。ましてや、団塊の世代の熟年ランナーが急増中なのです。若いランナー諸君！熟年ランナーは侮れない存在ですぞ！

方や、熟年ランナー諸君！しっかり練習を積んで熟年パワーを見せてやりましょうや。若いランナ

一を抜いた時の気分は最高！新たな力が湧いてきます。

年代別で入賞圏内にはいってくると、面白さを乗り越えて、それはもうビョーキ！？の領域かな？。

## 5. ランナーに生活習慣病は無縁

現在、「メタボリックシンドローム」が社会問題となっています。40歳を過ぎると急激に低下をする基礎代謝量に起因するところが大きいのです。その低下に合わせ「カロリーの摂取量を減らせばいい。」と判っていても減らせないのが食事の量。。食うことは本能ですから、当然と言えば当然かもしれない。もともと、本能をコントロールするのは至難の業。難しいのです。無理してダイエットしてもリバウンドするのはこのためだ。

その点、「走る」ことに出会った我々は、高価なダイエット食品は不要。飲み食いに計算は無用。ランパン・ランシャツにシューズがあればこと足りる。気持ちいい汗をかけば、ビールは美味しい。それに快食快眠快便、更にはストレス解消。一石二鳥どころか、一石三鳥。どうやら、我々に生活習慣病は無縁のようだ。

## 6. 感動の物語へと…

レース中、苦しみ・痛み・迷いと闘い「もうマラソンは、これで終わりにしよう」と自問自答した方も多いのではないだろうか。私もそのひとり。そして、何回も…。それでも、まだ走り続けているのは、なぜ？誰もが、ゴールの瞬間にあの辛さが一瞬にして感動に変化する体験をしたと思う。この局面で分泌されるβエンドルフィンの中毒症状が辛さに懲りず走り続ける結果となっているようです。ウルトラマラソンの場合は感動だけに留まらず、更に感動の物語へと進化していくのです。フルマラソンフィニシャーの方々、一度ウルトラマラソンの扉を叩いてみては…？

天は、苦しみや辛さは忘れるように、人間を創造してくれたのだろうか…？