

楽しく歩き、楽しく走る

私の年来の楽しみ、あるいは「趣味」は歩くことである。子供のころ、夕日が瀬戸内海に赤い火柱を映して中国山脈のかなたに沈むのを眺めながら、村の漁師たちが漁船をもやう近くの海岸を、一人でよく散歩した。また、天気の良い休日には、近くの山に登ったり、さらに山を越えて遠くの村まで足を運んだりした。すでに子供のころから、海岸や山道を一人で歩くことは、読書とならぶ私の生活の一部であった。

ただし、歩くと言ってもどんなところでも良いわけではない。誰でもそうだと思うが、人家が立て込んだ場所や、車の通行量が多い道、雑踏を覚悟しなければならない道などは、好みではない。まだ大学に勤めていた時に、学内の雑誌に求められて寄稿した記事の末筆にあった趣味欄に、「人家のない所を歩くこと」と正直に書いて、家人の顰蹙をかったことがある。「人家のない」を「ひとけのない」と読むとたしかに奇妙な趣味である。

大阪で11年間大学生活を送ったころ、何回も引っ越しをしたが、どこへ行っても気持ちの良い散歩道を見つけるのに苦勞をした。当時の大阪市内には、気持ち良く長い散歩ができる道はほとんど存在しなかった。このため、毎年大阪の酷暑を避けるために8月を過ごした乗鞍岳中腹の番所（ばんどころ、地名）で、冷涼な空気を吸いながら乗鞍岳の広大な裾野を歩き回ることが、私にとって大切な命の洗濯になった。

東京の大学に就職して、浦和郊外に住んだ時には、荒川河川敷をよく歩いた。しかし、ゴルフ場が続く河川敷は、広々としていたが殺風景で、あまり面白くはなかった。通勤との関係で初めに武蔵野市に、ついで現在の八王子に転居して、はじめて心おきなく散歩できる環境を家の近くに見つけることができた。現在の住居の近くには、武蔵野の雑木林が——年々じわじわと狭くなってはいるが——残され、ほとんど車道を横切ることなく1時間以上歩き続けることができる。また、時間があれば、自宅から相模湖や陣馬高原まで、山道だけを通して歩くこともできる。

さらに、長野県の車山中腹にある山小屋に出かけた時には、小屋から歩きだして山頂（標高1890メートルで、現在は巨大な気象レーダーのドームが設置されている）に登ったり、霧ヶ峰の中央分水嶺トレイルをたどって八島湿原まで歩いて往復することが、私の散歩道になった。霧ヶ峰は周知のように深田久弥の百名山に入っている（最高地点は車山頂上）が、急峻な山ではなく広々と開け、夏には日光キスゲを始めさまざまな高山植物が咲き乱れる草の高原である。ここは、晴天の日には蓼科山、八ヶ岳、南アルプス、浅間山、富士山、さらに北アルプス、中央アルプス、後ろ立て山連峰まで、多くの百名山を擁する本州中央部の山並みを文字通り四望することができる、信濃の山の展望台である。

こうして永い間私は散歩を趣味、というよりも生活の一部にしてきたが、毎日のように散歩をしてきて気付いたことは、人間の頭が、本人の意識から独立して歩行中も自動機械のように働き続けているという事実である。今でも、論文を書きながら難しい論点に出会うと、机から離れて散歩にでかけることが多い。歩き始めて30分ほど経つと、おそらく血

流が盛んになり、全身がゆっくりと温まってくる。それから 30 分ほどは、リラックスした気持ちで、リズムカルな歩行に身をゆだねている。このような時に、机上に置いてきた原稿の難しい論点を解決するアイデアが思いがけずに浮かぶことがある。それまで論文のことはすっかり忘れて歩いていたのに、考えあぐねていた論点を解きほぐすアイデアが浮かんでくるのである。なぜこんなことが生じるのかよく分からないが、とにかく、自分の頭が勝手に働いていて、散歩で頭の緊張がほぐれ、気持ちがリラックスした時に、これまでうまく繋がっていなかった思考回路を見つけだすのではないかと思っている。このようにして、論文の行き詰まりを散歩で救われたことは二度や三度ではない。

ところで、私は数年前から、散歩の途中に少しずつジョギング（スローランニング）を取り入れるようになった。きっかけは、ここ数年夏の恒例になったアルプス縦走のガイド役をしてくれる岳友が、苦しい登りでしばしばへこたれる私を見かねて、脚力や心肺機能を強化するために、散歩だけではなくジョギングを取り入れることを勧めてくれたことであつた。そこで初めてジョギングシューズなる靴を手に入れ、速乾性のランニングウェアを着て少しずつ走り始めた。最初は数百メートルから始め、しだいに距離を伸ばし、半年ぐらいすると、数キロは続けて走れるようになり、週に数回はかなりの距離を走るようになった。その代り、散歩にあてる時間は次第に短くなっていった。

これを見た連れ合いが、ちょうど古希を迎える記念に、生まれ故郷のマラソン大会に参加してはどうかと提案してくれた。お調子者の私はその提案（そそのかし）に乗って、瀬戸内海タートルマラソン(小豆島)の 10 キロレースに参加を申し込んだ。

それからは、レースでの完走を目標にして、走る頻度と距離を少しずつ増やしていった。走る速さは 1 キロ当たりほぼ 6 分として、1 時間以上走り続けることが 10 キロ完走の条件である。それに、レースの途中には、多少のアップダウンがあるから、それへの対応も考えておく必要がある。このために、山小屋の周辺の坂道を走ったり、家の近くで起伏のあるコースを選んで走ることを心がけた。努力の甲斐あって、2014 年 11 月末のレースが近づくころには、多少起伏のあるコースでも、1 時間以上走り続けることに不安はなくなった。そして、当日は天候に恵まれ、生まれ育った故郷の村を通して、海沿いの道を、沿道の声援を受けながら、楽しく完走することができた。記録は 1 時間 1 分で、1 時間を切れなかったが、もとより記録や順位はまったく眼中になかったので、余裕をもってゴールできたことに満足した。

10 キロを余裕で完走できたので、次はしかるべきレースでハーフ(21 キロメートル)を完走する目標を立てた。現在の日本はマラソンブームで、春秋の気候の良い時期にはたくさんのレースがあちこちで開催されるが、これも件(くだん)の岳友のすすめで、4 月に山梨で行われる南アルプス市主催の桃源郷マラソンに目標を定めた。そして、20 キロを 2 時間少しで完走できる力を養うために、段階を追って走行距離を伸ばし、持久力を高めるトレーニングに取り組んだ。この際、NHK の教育番組が放映した、金時彦氏のマラソン番組(3 ヶ月でサブフォー。サブフォーとはフルマラソンを 4 時間以内で完走すること)が、膝の負

担を軽減する走法、上り坂や下り坂での楽な走り方を身につける上で大変有益であった。

この番組を見た後は、朝のトレーニングの中でも、自分の姿勢や足運びに注意し、登りや下りでは膝への負担を考えながら自分にあった走法をいろいろ工夫するようになった。その結果、4月のレース本番には、自分の予想よりも少し時間がかかったが、膝の痛みや足の痙攣などを経験することなく、無事に21キロを完走することができた。これは、永い間歩くことに専念してきた私にとって、革命的なできごとであった。また、誰かが言っていたが、何十キロもの先のゴールに向かって、一斉に走り出す何千人もの参加者の集団は、それ自体が巨大なパワーを発散しており、この集団に交じって走り続けることで、知らず知らずのうちに自分がその強烈なパワーを身に浴びていることを実感したことも、私にとって予想しなかった経験であった。

かくして、古希記念の個人的なイベントからはじまったマラソンは、これまでのところ順調に私の生活のリズムを形成しているが、毎日のように走るようになって、走ることと歩くことの身体運動としての質的な違いを、改めて感じるようになった。

これら二つにはいろいろな違いがあるが、その多くは身体機能の使い方の違いである。同じ距離であっても、歩くのと走るのでは、エネルギー消費の密度がまったく異なり、当然、呼吸のリズムも違ってくる。また、歩きでは、足を前に踏み出して体の重心を移動する感覚があるが、走りでは、重心が先に移動して、足は移動した重心を支えるために後から重心の真下に踏み出される感覚である。その際、重心が前方に移動するのは、踏み出した足の作用ではなく、腰から丹田にかけての胴体部分を前方に押し出し、上半身をやや前傾させることで意識することなく自然に生じる現象である。したがって、足の運び方も、歩きでは狭い線路のように前方に交互平行移動するが、走りではなるべく重心の真下に着地するために、両足の膝同士が触れ合うほど近い着地になる。これらの違いはすべて、70歳のジョッガーにふさわしい、楽で膝の負担が少ない走り方をあれこれ工夫する中で気づいたものである。

このような身体機能上の違いだけでなく、走ることと歩くこととの間にはもう一つ別の、頭脳の働きに関わる違いがあることにも気付いた。前述したように、もっぱら散歩を日課にしていた時には、自分の頭脳が歩いている時にも勝手に働いて、思いがけない着想や有益な情報が浮かんでくることに興味を感じていた。しかし、走っている時に、そのような経験をすることはあまりない。手足を動かすリズム、呼吸、着地の感覚、風景が通り過ぎる速さ、皮膚と空気とのかすかな摩擦、筋肉の疲労、そういったさまざまな身体感覚を受け止め、走り続ける事に頭脳が集中し、走っている途中に論文のことが思いがけなく意識に浮かぶなどと言うことはほとんどない。要するに、走っている時には、さまざまな身体機能をつかさどる脳の働きがフル活動して、他の働きが出しゃばる余地はないのである。スキーで雪の斜面を滑り降りている時には、生活上の雑事を考える余裕はないが、あれと同じ状態である。したがって、走り終わると、頭はすっかり軽くなっている。それにも関わらず、厳しい山行から帰った時のように、気持ちは満たされて、前向きになる。

最近、老化やアルツハイマーを予防するために、日頃積極的に体を動かし、散歩、水泳、ジョギングなど連続的な有酸素運動をする生活習慣を培う重要性が注目されている。おそらく、散歩やジョギングにそのような効果があることは私にも予想できるが、私の場合、散歩やジョギングは老化防止を目的として行っているわけではない。散歩もジョギングも、毎朝体がそれを求め、その求めに応じることが気持ちよく、爽快であるから習慣的に行っているだけである。健康のために走るわけではなく、健康のおかげで走っているのである。

記録や順位を目標にすれば、日頃のトレーニングに励みがでるという効用はあるであろうが、私の場合には、動機はあくまでも楽しむことであり、気持ちよく歩くこと、楽しく走ること自体が目的なのである。したがって、これからも無理をしてフルマラソン——私の走力では完走はおぼつかないが、完走しようとするれば 5 時間程度かかると思われる——を走るつもりはないし、まして、各地で盛んになっているウルトラマラソンに挑戦しようなどと言う気持ちはさらさらない。そんな挑戦をするくらいなら、その余力をこれまで経験していない新しい楽しみ——その第一希望はカヌーイング——に振り向けることを選びたい。