

ジョギングに惹かれる訳

ここ数年、市民マラソン大会が各地で開催されるようになった。今春は震災の影響もあって多くの大会がキャンセルされたものの、その数はうなぎ上りに増えている。参加者もとりどりで、男性も女性も、また若者から中高年まで幅広い。マラソン人気を反映して、スポーツ用品店でもジョギングやランニングのコーナーに広いスペースが取られているようである。

筆者も、ご多聞に漏れず40代半ばを過ぎてメタボ検診の結果が気になりはじめたのをきっかけにジョギングを始めた。最近では毎月のペースで首都圏の市民マラソン大会に参加するようにしているが、人気の大会ともなると参加者があまりにも多く、エントリー自体ままならない状況である。

あらためてこのジョギング熱の理由を考えると、単に健康志向の高まりというだけでなく、人気スポーツに特有の条件が揃っていることに気づく。1つ目は一人でも手軽にできること、2つ目は熟練者でなくてもレベルに合わせて目標を設定できること、そして3つ目は精神修養につながる部分が多いことである。特に、これだけ長くブームが続くのは、ジョギングのメンタルな部分に魅力を感じる人が多いからではないかと考えられる。

レースで入賞するようなトップアスリートでなくとも、“走る作家”としても知られる村上春樹氏ぐらいのレベルになれば見える世

界は違う次元のものかもしれないが、ジョギング歴3年程度の筆者でも、走ることのメンタル面への影響はさまざまな形で感じることができる。

個人的には、走ることには大きく2つの効果があると思っている。

1つは、瞑想（めいそう）に近い効果を手軽に得られることである。“無の境地”に近いと言えば大げさかもしれないが、少なくとも雑念が払われるのは確かである。マラソンで5時間も走るという話をすると、「そんなに長い時間走って飽きませんか？」とか、「退屈じゃありませんか？」とよく聞かれる。ジョギングを始める前には筆者自身もそう思っていたから、人からそう聞かれることは不思議ではない。実際、筆者も初めの頃は、落語や英会話の録音でも聴きながら走ったら一石二鳥の時間活用にもなり、退屈でもなかろうと思って試してみたが、聴いてもほとんど頭に入らなかった。音楽でさえ疲れてくるとほとんど耳に入らない。だからといって退屈という感覚もほとんどない。走った後には、それまで思い悩んでいたこまごまとした事をすっかり忘れ、気持ちがすっきりしていることに気づく。雑念が払われるというのはこういうことなのだろう。

もう1つのメンタルな効用は、自分自身を客観的に見る機会になるということである。走ってみると、何よりもまず自分の限界を嫌というほど思い知らされる。レースともなる



と、それこそ無数のランナーに追い抜かれる。か弱そうな若い女性ランナーにも、二回り以上は歳が上と思われるランナーにも抜かれる。あまり抜かれるので、嫌でもそれが自分の実力なのだと思うようになる。抜かれるたびに悔しいなど感じていては切りがないので、そう納得するしかなくなるのだ。自分の限界が分かってくると、その限界を超えて頑張ることはしなくなる。無理して頑張ってみたところで長続きしないことが分かっているからである。

これを感覚的に言えば、自分の体を1つのプラントか制御対象のシステムと見立て、ゴールまで走るという目標のために制御スイッチを操っている気分である。特に走っている時の人間の体は、体力という限られたリソースの時間的配分が重要である。例えば「前半に思い切り頑張って、後半に疲れたら休む」などという戦略はまず失敗する。前半の頑張りが一定の限界を超えてしまうと、それが後半に致命的なダメージとなって現れ、完走も難しくなるのである。自分の限界を超えないぎりぎりのコントロールが最も高いパフォーマンスにつながるという意味で、やはり自分自身の力量を定量的にもよく把握していないと駄目なのである。

自分自身を客観的に見るという意味では、自分の性格についてさめた目で分析するよい機会になる。特に、自分の弱い部分は走る過

程で見事に露呈してしまう。筆者の場合、苦しくなってきた時に走るのをやめる言い訳を心の奥底で常に探している自分がある。弱い自分に気が付いているからこそ、走りをはじめるときには、そのような言い訳をしなくてすむように万全の準備をして臨むのだが、苦しくなると巧妙な言い訳を見つけて走るのをやめさせようとするもう一人の自分が必ずといっていいほど現れる。もう一人の自分が、「今週は残業が多かったから無理しないほうがいい」とか、「足が痛いのによく頑張ったからそろそろ楽にしていいい」などと言うのである。瞑想中のブッダを誘惑する夢魔のように、と言えはまたまた大げさに聞こえるかもしれないが、苦しい時には本当に甘いささやきに思えるのである。このようなもう一人の自分との駆け引きも、最近では楽しみの1つとなってきた。

最後にもう1つジョギングの楽しみをあげておこう。最近のマラソン大会は、たくさんのプロのカメラマンがデジカメで盛んに写真を撮っている。レース後に大会のホームページで自分のゼッケン番号を入力すると、自分が写っている写真の一覧を検索でき、気に入った写真を購入できるサービスが提供されているのである。レース中に自分の実力の無さを痛感した後で、何千人、何万人というランナーの中から、頑張った自分の証しを探し出す喜び、これもまた格別である。■