

## ランニングシンポジウム「さまざまなランニング」開催報告

主催：東日本震災チャリティラン&ウォーク実行委員会  
マスカットランニングクラブ

2013年1月5日（土曜日）15:00～17:30 岡山県国際交流センターにて開催、参加者 62名。

【第一部】（シンポジウム）●テーマ「いろいろなランニング」

パネラー：山西哲郎、吉崎修、小島成久

【第二部】（公開座談会）●テーマ「ランニングに何ができるんだろう」

コーディネーター：山西哲郎、パネラー：吉崎修、小島成久、吉田隆太、林みわこ

【第一部】

**山西哲郎（立正大教授）**「人間としてのランニングブーム」

山西は、現在のランニングブームはここ数年に始まったことではない、ヒトが立ち、獣を追って走り始めた時から、すでにランニングブームは始まっているのだ、と主張する。根拠として、有史の世界各地のランニングや出来事を時系列で見ると、洋の東西を問わず、同じようなタイミングで似たような出来事が起こっているからだと述べる。かなり強引な主張ではあるけれど、年表のを見ながらの言葉には説得力があった。

また、走ることは考えを深め言葉を生み出す時間であるとし、走ることは身体と言語による表現であると語る。ルソーのエミールから「われわれは運動によって始めて、われわれ以外のものが存在することを学ぶ。子どもたちは、物体を眺めたり、触れたり、耳で聞いたり、感ずることを学ぶのである。」という言葉引用し、ランニングとは何かという問いに、人生に道を作ること、と答えた。また現代におけるランニングは「単なるトレーニングではなく日常生活から解放された自由な空間をうる手立てである」（フィックス）と、ルソーの時代よりも複雑になり、難しくなったと結んだ。

**吉崎修（医療系専門学校勤務、元実業団選手）**「いろいろなランニング」

吉崎は、自己の大学駅伝から実業団選手としての体験をもとに、現在のトップランナーたちの限界と彼らを取り巻く環境を見つめた。学生時代は自分の理想のために走りることができるが、希望とする就職は簡単なことではない。実業団となると、自分のためだけでなく走ることを強いられ、故障や成績で自分の存在や人生を左右される実業団のあり方に、強い疑問を感じている。自らも、実業団に入る前にフルタイムで働きながら、7年間も深夜の練習でレベルを維持し、自己管理を学んだことから、現在の選手強化システムが、選手個人の考える能力を奪っていることを、鋭く指摘する。それゆえ、市民ランナーとトップランナーが交流することで、川内や藤原のような自己覚醒したトップランナーが増えることを期待している。

ただ、走ることで得た自信が、自分の人生を変え、今は自分を支えていると結んだ。

### 小島成久（パーソナルトレーナー、元トライアスロン・ウルトラマラソン選手）

小島は、中学生のころから長距離よりも長く走ることが好きで、自分が思うように練習をし、非常識な距離を走ったりした。それゆえ、故障した学生時代、補強で始めたトライアスロンに、自分の可能性を試そうとしたという。このあたりは吉崎の7年間の市民ランナー時代と重なる。ただ、プロとなり自分の能力と向かい合い、家族を抱えながらの生活は、ストレスで練習ができなくなるほどの時期があった。そんな時であったウルトラマラソンが人生を変え、極限のランニングを知り、その時期に学んだことが、今の仕事に役立っているという。また、海外でのレースを走る中での様々な体験と出会いが、今の自分の力となっていると結んだ。

#### 【第二部】（公開座談会）

### 吉田隆太（岡山県庁、市民ランナー）

吉田は、中学生時代に陸上競技をやっていたが高校・大学は走ることとは縁がなかった。しかし「就職の面接で目立つために」フルマラソンを走っておこうと考えたのが、走り出したきっかけだという。走り出してみると、仲間に恵まれ、長い距離を走ることが楽しくなり、萩往還マラニックの「マラニックを通じて仲間になってほしい」という言葉に感銘を受けた。工夫をし、成績が伸びることが喜びでもある。また、ランニングが文化となるためには、生活の中に、普通にランニングがあることが必要だと結んだ。

### 林みわこ（美容整体ペルピエ、市民ランナー）

林は、ランニングを初めて3年あまり。中年域にさしかかり自分の体形をなんとかかしたいと、NHKの番組を見て、ジョギングを始めたという。30分走れるようになったのが嬉しい驚きだった。夫に指導されながら、走り始めて4か月で15km走れるようになり、体重も減り、体が軽くなり前向きに考えられるようになって、コンプレックスやアレルギーまで解消しつつあり、なにより走ることでストレスがなくなるのが嬉しいという。夫の理解も欠かせないとも。また、「岡山マラソン」に望むものは、他の大きな大会と同じでなく「楽しい、自然を感じられる」ものであってほしい。身近にいろいろなマラソンがあることが、文化につながると語った。会場の女性ランナーからの質問「夫がランニングに否定的なので、どうすれば？」という質問に、「夫も一緒に走ってもらえばいい」と、明快に答えた。

「岡山マラソン」について吉崎は、現在の大都市のマラソンは、大手広告代理店の主導で進められ、どこの大会も同じ。岡山は市民ランナーがどんどん声を上げて開催に関与した方が、特色のあるいい大会になるのではと言う。また、目が覚めて顔を洗うように、走ることが生活の一部となることが、ランニングが文化となることではないかとまとめた。

小島は、現代はスポーツを「見る側」と「やる側」に分かれてしまっている。ランニングをすることで、体を意識するようになると、「やる側」と「支える側」があることに気づき、それがマラソン大会開催に役立つはず、と結んだ。

山西は、これらパネリストをA・B・C・D1・D2の5つに分類した。真面目にしっかりコツコツやるシリアスなエリートA型。自分の自由な練習方法で楽しみながらやるエリートB型。

若い頃やっていたが止め、中高年になって再度やり始めた D1 型。中高年になり健康やその他の理由で始めた D2 型。これからの社会を支え、ランニングや大会を支えるのは、D 型である。こういった市民ランナーこそが、社会を支えてゆくと締めくくった。

また、会場に参加した視覚障がいの女性から、「伴走者という存在があって始めて走れる人たちがいる。伴走者が楽しく走れることは、ブラインドにとってとても重要で、素晴らしいことなので、その良さを多くの人に知ってほしい」という意見があった。

文責：村松達也（シンポジウム開催責任者）

2013 年 1 月 8 日