

「マラソンの街・つくば」を夢みて

鍋倉賢治

体育センター

人間総合科学研究科体育科学専攻准教授

(なべくら よしはる／体力学、ランニング学)

この2~3年、ランニングにかかわる我々の世界は「第2次マラソンブーム到来」と色めき立っている。今年2月の第2回東京マラソンには、定員3万人に対して15万人以上の応募が殺到した。平日夜の東京・皇居周辺は、仕事を終えた多くのランナーであふれかえっている。女性誌にさえ、マラソン特集が組まれる時代になった。

運動して、筑波大学が主催（つくば市、読売新聞、茨城陸上競技連盟との共催）している「つくばマラソン大会」にも、昨年1万6千名を超える応募があり、過去最高の参加者で賑わった。そして、おそらくこのマラソンに参加された学内関係者も、多数いるのではないだろうか。

フルマラソンを走って1単位

1992年、前年に奉職したばかりの僕は、大学大綱化の流れを受けて、全国でも初めての試みとなるフルマラソンに参加することを目標とする自由科目・体育「つくばマラソン」を開講する機会を得た。

今でこそ、天職とまで思えるようになった「マラソンを活用した授業」だが、「フルマラソンを走って1単位」という過酷な(?)授業に、いったい誰が参加するのか、と不安ばかりの初年度であった。

しかし、蓋を開ければ、多くの学生が受講してくれ、17回目となった昨年までに約1,000名の学生のフルマラソン挑戦を見届けてきた。これもひとえに、授業のアイデアを下さった当時の体育センター長をはじめとする、諸先生方の眼力の賜物であったと感謝している。

なぜ走るのか？

各種報道や統計そして実際の現場での感触によれば、今のマラソンブームは若い女性を中心に拡がりつつある。健康志向とあいまって、ファッショナブルにウェアを着こなした若い女性が、年に数回、海外のマラソンを楽しむ構図が浮かび上がる。

翻ってわが筑波大生は、なぜ走るのだろうか？受講する彼らの半数近くは、特別な

運動経験のない、いわゆる普通の大学生である。3、4年生、大学院生など上級生が多いのも特徴で、彼らは「自信や達成感」を得たり、「新たな自分」と出会うきっかけを探したりするために、マラソン授業の門をくぐっているように僕には思える。

普通の学生がランナーに

授業における共通目標は、「フルマラソンを歩かず完走する」ことである。そのため、運動習慣のなかった学生にとっては、4～11月にかけて息の長い、堅実なステップ・アップが必要となる。

まずは、走ったときの身体の反応について現実感を持って知ることからはじまる。元気に走り出したものの、急に苦しくなったり、20分もしないで膝が痛くなったり…。そして、週に2～3回の走る習慣によって、楽に走れるペース感覚やフォームが身につき、走る楽しさ、爽快感を得られるようになる。おおかた1学期中にここまでは進む。

ここで、過去の自分に戻ってしまう夏休みの到来である。いつときマラソンを走ることを忘れてしまう多くの学生は、自分の身体と向き合う時間を持たずにこの2ヶ月間を過ごしてしまう。

ランナーになったつもりの方は、2学期の最初の授業で走ってみてはじめて、身体の重さに気がつく。こうしてトレーニング

の効果、脱トレーニングの効果について身をもって知ることとなる。

しかし、つくばマラソンは3ヶ月後に迫っている。純粹に走る気持ちよさを体感できればよかった1学期と違い、マラソンを走るためには、遥かに高いハードルを越えていかねばならない。42.195kmという距離が、途方もないことを身体で想像できるのも、曲がりなりにも10km程度を走れるようになったこの頃である。このようにして、現状の自分と、マラソンを走る自分とのギャップを少しずつ埋めながら、マラソンランナーへ成長していくのが2学期である。

レース本番は、「祭り」のようなものだ。ランナーとなった彼らは、同じ目的をもった多数の人々と楽しく気持ちよく前半を走る。しかし、楽しいだけで終われないのもマラソンである。

本当のマラソンを味わうのは中間点を過ぎてからになる。同じように走っているのに、徐々に身体の各部から悲鳴が聞こえ始める。この前半と後半のギャップにこそマラソンの本質がある。この半年間、授業を受け、トレーニングを続けてきたのも、この苦しみに打ち克つためなのだ。ここで熟成した「意地」がなければ、すぐに諦めてしまうところである。

彼らは何を得て、何が変わったのか？

走るための準備に半年以上をかけ、そして実際に苦しいレース（マラソン）と対峙した彼らは、一体何を得的のだろうか。毎週の練習日誌、終了後のレポートなどから、彼らは、マラソンを通してそれぞれが抱える問題と向き合い、解決や乗り越える勇氣を得ていたことが理解できる。

そんな彼らの内面的成長を、自己効力感（セルフ・エフィカシー）の変化などで評価したところ、面白い所見がみえてきたので、簡単に紹介したい。

- 大多数の学生が、自分自身の「達成感や自信」を得たいがために、マラソンを走することを決意する。しかし、完走して得たものとして、「達成感や自信」よりも、「仲間・他者の存在」をあげる学生がほとんどである。
- 自己効力感は、マラソンを走りきったから高まるのではなく、レース直前にすでに大きく高まっている。その向上は、2学期後半に高まるトレーニングに対する自己評価と関連する。
- そのため、たとえマラソン完走に失敗した学生でも、自己効力感の低下は認められない。

このような観点でみてみると、走ると決めた時点で、彼らのマラソンはすでに始まっていたことが理解できる。「マラソン完

走」という目標に向けて、「目標→計画→実践→評価・反省」というサイクルを半年間にわたり繰り返しながら自分自身をステップ・アップさせていく。この極めてシンプルでリアルな体験こそ、彼らにとっての「マラソン」なのであろう。

授業でマラソンを活用する意義

マラソンは、辛いスポーツである。それなのに、なぜ多くの人がチャレンジするのか。また、多くの学生が、2度、3度と再受講し、卒業後も走り続けるものも多い。

一度マラソンを体験すると、目標に向けて前向きに身体をステップ・アップさせていく過程が、自分自身と向き合い、認識し、受け入れるための貴重な時間であることを知る。

彼らにとって、マラソン以上に過酷で、精神的にきつい出来事は、今後の人生、何度でも起こりうる。しかし、マラソンを通じたこの半年間の経験には、人生をたくましく切り開く行動規範、そして心の持ちよう（根性？）が詰まっている。

このように、長期間に及ぶライフスタイルや行動規範への働きかけこそが、一過性のイベントだけでは得られない「習慣化・生活化」を熟成させる。そこに、体育でマラソンを活用する意味があるように思う。

「マラソンの街・つくば」を夢みて

実は僕は、本誌「筑波フォーラム」57号(2000年11月発行)の「わたしの提言」にて、本学が中心となって、つくば市を「ジョギングの街」にしようと提言した。それから7年、実現に向けて、具体的に僕は何をしてきたのか。

特別な活動をしてきたわけでもなく、今の自分が背伸びせずにできることしかしていないが、自由科目「つくばマラソン」をステップ・アップさせたようなモデルが一つ動き出している。地域の方を対象としたマラソンの講座(クラブ)を開講し、今年で4年目を迎えた。そこでは、つくば市、茨城県を中心とした近県各地から、肩書きも属性も異なる老若男女が集まり、マラソンに一から取組んでいる。そしてこのクラブには、受講者として、そしてスタッフとして、本学の教職員や学生、そして授業「つくばマラソン」から巣立ったOB・OGが数多く関わっている。

ここに参加している学生は、自分よりはるかに高齢な先輩方の真摯で前向きな取り組みを目の当たりにし、強い衝撃を受ける。一方、一般の参加者は、若い学生に対して、自らの経験や生きる知恵を伝えることに、喜びを見いだしている。大学の構成員を凌駕した、この有益な人間関係をみるにつけ、学生の教育機会の可能性、大学の果たすべ

き役割は大きいことを実感する。

利便性や効率化が求められる時代において、「走る」スピードは人間回帰に最も適したスピードであるように思う。走りながら身体で受ける風は、五感を刺激する独特のものだ。実際にゆっくり走ってみると、普段見慣れた街並みが、一味違って見え、気がつかなかった季節の変化を敏感に感じ取ることができる。

街を感じることは、街に愛着を持つことにつながる。自分の街を愛する市民が日常的に街のあちこちを走り、集い、そして楽しくマラソンに挑む。気軽に走り出したくなるような、自然と人と、そしてランニングが調和できた街。

「走ってみたい」と思えるようなつくばの街並みの中、これまで走ったことのない人が、その一步を踏み出せる機会を提供する。「マラソンの街」の実現のためには、大学と、そして健康で活力ある学生の力が不可欠である。僕の夢は膨らむ。