

ランニングと環境

(東京大学農学部) 田 付 貞 洋

現代人には衣食住に加えてもう一つ必要なものがある。それは「運動」である。これはかつてのボストンマラソンの覇者、山田敬蔵さんが、私が以前勤めていた理化学研究所での講演の冒頭で語られたことばである。運動にも色々あるが、現代人にとってとくに有効なのは、一定時間継続して軽い負荷を与えて酸素摂取量を上昇させる、いわゆるエアロビクス運動で、ランニング、水泳、自転車などが代表的である。この話を聞いたのはもう10年以上前のことで、それ以前から長い距離を走ることを趣味としていた私は大いに意を強くした。というのは、ランニングが趣味という時には変人扱いを受けることもある時代だったからである(雨の中を傘さして走った、ということだけで「有名」になったのだ)。

その後は米国に端を発したジョギングブームが日本にも伝播し、今では全国どこへ行っても走る姿が見られるようになった。前述と同じ理化学研究所では今年(1990年)1月、「若さを保つLSD*のすすめ」と題して、筑波大学体育科学系教授の浅野勝己先生による講演があった。先生は専門の運動生理学の立場からジョギングや長距離走がいかに身体を若く保ち、かつ精神を活性化するかをわかり易く解説された。いまや、ランニングは変り者のなすことではなく、若さと健康を保つために誰でも気軽に行うものになった。これは運動が現代人に必須の要素であることが広く認識されてきた証しでもあろう。

私は、といえば、その後挫折しかかった時期もあったが、筑波大学でお世話になるようになってから再びまじめに走り出した。そうになったのは、筑波大学が色々の意味で走るには絶好の「環境」に恵まれていたからである。まず第一に場所としての環境が抜群であることはここで私が改めて言うまでもなく、走ることに無縁の方でも誰もがそう思われるだろう。全天候トラックを備えた競技場をはじめとする各種グラウンド、起伏に富んだ草原、学内ループ道路や、その他自由自在にコースを選べる整備された周辺の道路、等々。それらがいずれも、筑波山を遠望でき、空気の澄んだ環境の中にあるのだから。

次には人的環境である。とにかく広大な面積の中であるから行き当る人間の数も少なかったが、やがて何人かの走友を得た。長距離を走る人はどちらかというと内向的な人が多く、私もその一人と自認せざるを得ない。しかし、毎日のように顔を合わせていれば話は別で、やがて挨拶を交わし、そして口をきいてみると例外なく気持ちの良い人なのだった。その中

*LSDは高名な薬物とは関係なく、“Long, Slow, Distance”の略語で、長時間かけてゆっくりと長距離を走る、という意味である。

で地球科学系の中野孝教さんは出色のランナーで、彼のつくった職員駅伝の区間記録を何とかして破りたいものと頑張ったのもなつかしい思い出だ。中野さんはその後、学生のジョギングクラブの顧問として指導にもあたられた方である。やがて同じ学系内にもジョギングをする人がポツポツあらわれ、時々ご一緒できるようになったのは嬉しいことだった。偶に女性の伴走をする機会もあって大いにトレーニングの励みとなった。

筑波大といえば箱根駅伝では教育大時代からの常連校である。私などは格の数段違うすごい連中が集団で練習しているのは迫力満点で、見ていただけでワクワクした。普段の練習のペースはとても無理だったが、彼らがトラックを50周(2万メートル)走るときには、記録係の学生にことわって集団のシッポについて走らせてもらうことがあった。必死にくらいついてもせいぜい10周まででこちらは力尽きるのが常だったが、忘れられない思い出となった。当時、学生の中でも一番強く、いつも集団の1列外側を走って皆を引っばっていた渋谷俊浩君は、今や次代のマラソンのホープとして期待される選手となった。福岡国際マラソンで世界記録をもつデンシモをゴール寸前で抜き去って優勝したシーンを思い出す方もおられるのでは。

筑波ではもう一人のランナーについて触れないわけにはいかない。それは年配の紳士で、真冬でも白シャツに半パンツ、白のハチマキという格好で、夕闇迫るループ道路を疾走するのを何度も見かけたものである。その姿からは一種近寄り難い気魄が漂っており、どなたであろうかと思いながらも遂に声をかけられず、私にとってはずっと謎のランナーであった。ところが、昨年の初め頃偶々研究室をお訪ねしたことから、その正体(失礼)が環境科学研究科の山中啓先生であることがわかり大変びっくりした。先生は旧制のインタハイの選手として活躍された本格派だったのだ。今度は関西方面で先生の勇姿を拝見したいものである。

*

*

*

お世話になった筑波を去り、東京の雑踏の中に勤めることになった、筑波で心ゆくまで味わったランニング環境ともお別れである。東京では走る環境は筑波とは月とスッポン以上違う。それでも、不忍池へ行けば走っているよ、という筑波の走友の勧めで転勤後間もなく出かけてみた。成程、昼になると三々五々人が集ってきて走っている。ここではそもそも人口密度が高いうえに、ほかに走れる場所が近くにないから自然皆が集まってきてしまうのだ。こうして自然発生した(?)「不忍池 AC」というクラブに入れてもらい新たな走友が増えた。この会、会則も会費もない、というところがとてもいい。

それはともかく、東京都心でランニングをやることには健康上の問題はないのだろうか。上野公園などは、交通量の多い道路からは多少離れてているとはいえ、筑波と比べては問題なく空気は汚い。廃ガス、アスベスト、等々。そう気遣いつつも、今のところ現代人にとっての必須要素の方を優先している。ランニングをして流す汗には体内の有害物質(重金属など)が含まれている、と聞いたことがある。あいにく科学的根拠は私には定かでないが、自分の体験からは、少なくともエチルアルコールやアセトアルデヒドはランニングにより汗とともに

に排出されるか、あるいは急速に代謝されてしまうようである。上の話もあながち間違いではなかろう、と判断し有害物質の中を走り続けている。それがよかったのか、悪かったのか、答の出るのは暫く先だろう。

＊

＊

＊

最高の環境におられる筑波の皆様、どうぞその恩恵に浴され、現代人のもう一つの必須要素である「運動(エアロビクス)」もお忘れにならないようにお願いします。私の最も古い走友の1人、理化学研究所の佐々木建昭さんによれば、「研究上の新しいアイデアはしばしば走行中に湧いてくる」ものだそうです。脳内の生理活性物質の分泌の様子からみて、そういうことはありそうに思えます。少なくとも運動により、心身共に活性化することは研究・教育上も大いにプラスになるのではないのでしょうか。