

ジョギングの街

鍋倉賢治

体育科学系講師

昼休みや夕刻の学内ループに、ジョギングやウォーキングをする人を多く見かけます。健康・体力を維持するため？仕事の息抜き？気晴らし？ダイエット？それともマラソンで記録を更新するため？

学内関係者にとって、ループは手頃なジョギング（ジョグ）コースといえるでしょう。陸上競技場の南側から一ノ矢宿舎の北側を大回りする「大ループ」が1周5.3km、一ノ矢を回らない「小ループ」が3.8mですから、各の研究室や事務室を出発し、いずれかを1周するのであれば、昼休みの余暇時間の利用に最適です。たかがループを走るだけでも、自然を満喫でき、四季を堪能することができます。青葉溢れる春も清々しいし、秋の紅葉も美しく、暑い夏の夕暮れに汗を流すのもまたいいものです。

既にご存じの方も多いと思いますが、ループ沿いにジョギング用の距離表示板が設置されました。出発点を陸上競技場

北の歩道橋下に設定し、そこにコースガイドと諸注意の案内板を、そこから大ループと小ループの2コースについて、500m毎に距離板を設置しました。さらに今後、コースにおける歩道の凸凹についても整備していく予定（だそう）です。理想をいえば、コースには芝や木製チップなどを敷き詰めたいのですが、それについては今後に期待しましょう。

ここではジョギングの魅力や快適なコースについて紹介したいと思います。といっても、既にジョグを楽しんでおられる方には、釈迦に説法というもの。走ることに苦手意識や嫌悪感などを持っている方を対象にして、ジョグの魅力、楽しく走るコツ、などについて触れたいと思います。

ジョギングの魅力

走ることがなぜ楽しいのか？よく聞かれる質問ですが、スマートな返答に詰ま

り、つい容易に「やってみないと分からないので騙されたと思って試してみても」答えてしまいます。中高齢ジョガーを調査すると、始めた動機の大多数は「健康やダイエットのため」ですが、現在継続している理由に当初の動機を挙げる人はほとんどいなくなり、その代わりに「爽快感」、「活力」、「休息」、「チャレンジ」、など各の理由に変容していくようです。やらないと得られないというのが、ジョグの魅力の本質なのかもしれません。僕自身が感じているジョグの爽快感をあえて言葉で表現するなら・・・、全身に酸素がゆきわたる充足感、呼吸感(適切な表現ではありませんが)でしょうか。

また、僕はジョギングをトレーニングというよりも散歩の類として捉え、「散歩ジョグ」と呼んでいます。散歩ジョグの一例は、考え事をしながらのジョグ。よく哲学者は歩きながら考えるといいますが、そのジョギング版です。考え事がある、整理がつかない、アイデアが欲しい、興奮している、などの場合に、僕はジョグに出かけるようにします。不思議なくらい落ち着いて考えを整理でき、アイデアが浮かんできます。僕の授業「ジョグ&ウォーク」ではジョグの楽しみ方の一つとして、「瞑想*ジョギング」

に取り組みますが、上手く思考の世界に入れた学生からは評判がよいようです。コツは、思考に集中できるように熟知したコースを走る(同じコースをぐるぐる走っても良い)、ゆっくりした速度で走り始める、ことでしょうか。(※本来の意味とは異なりますが、迷走と迷想にかけてこう呼んでいます)

散歩ジョグの魅力のもう一つは、景色や季節の堪能です。桜の樹の多いつくばの春、「花見ジョグ」が爽快です。松見公園付近のベテなど咲き乱れる桜のアーチに圧倒されることでしょうか。授業で行なう秋の「紅葉狩りジョグ」も味わい深く、つくばは散歩ジョグに適した街だと思えます。

短時間に土地勘をやしなうにもジョグは最良の方法です。たいていの街なら30分も走れば、繁華街を抜けて、景色のいい場所や公園など回れるものです。出張先で学会会場の道順を探したり、路地裏の美味しそうな居酒屋を見つけたり、これもジョグの楽しみの一つです。

つくばのジョギングコース

ジョギングコースとして適した条件は、歩道が確保されている、街路樹など日陰が多い、大まかな距離が分かる、トイレや水場がある、ことなどです。さら

に欲をいえば、路面はコンクリートよりも土や芝生がよく、適度な起伏もある方がよいでしょう。

ここではループ以外の大学周辺の代表的なコースを紹介します。体育センターで発行している「ジョギングガイド」にイラストマップを掲載しているので、必要な方は体育センター事務室までお越し下さい。

ベデを南下するコース：広々とした歩道（ベデ）を走る快適なコースで、体調や時間に合わせ距離を調整しやすい。コース沿いの桜が綺麗。適度な起伏があり、上級者にとっても良いコース。松見公園（陸上競技場から往復3.5km）～つくばセンター（同6 km）～への宮公園（同9 km）～洞峰公園（同11km）～赤塚公園（同13km）。

つくばマラソン公認コース：毎年つくばマラソン間近になるとこのコースを試走する人が増えるが、箇所によって歩道が狭く、トイレも少ないので注意。

公園巡り：目標の公園を往復するコース。公園で休憩もでき初心者向き。ベデ南下コース以外の適当な公園として、反

町の森公園（陸上競技場から往復4 km）、かつらぎ公園（同5 km）など。

つくば万博記念公園：広い公園内には起伏も多く、クロスカントリートレーニングが可能。芝生も整備されている。

「ゆっくり」走ろう

健康のためといえども、「一生懸命走ることが最も効果がある。毎日走らなくてはいけない」などと思っている方を多く見受けます。これらはまったくの迷信で、ジョグ嫌いを増やす元凶のように思えます。

適した速度は感覚的に「ゆっくり」です。ペラペラと話ができるぐらいが理想。話をするのがきついというのでは速すぎます。走り終わった直後に脈拍を測ってみて下さい。10秒間計測し、それを6倍して10を加えた値が、おおよその走行中の心拍数と推定できます。毎回脈拍をチェックするうちに、主観的な体調との関係が掴めてくると思います。事前に安静時の脈拍を測っておけば、最大心拍数（＝220－年齢）と安静時心拍数の差から運動強度を推定することも可能です（下式）。「ゆっくり」の目安を運動強

$$\text{運動強度（\%）} = \frac{\text{運動中の心拍数} - \text{安静時心拍数}}{\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}} \times 100$$

度に置き換えれば50~60%程度になります。多くの方は遅すぎると感じると思いますが、走るのが苦手な人というのはゆっくり走ることができない、というパラドックスがあります。まずはゆっくり走ることに慣れましょう。

時間は20~30分で十分です。走り始めの頃は15分でもいいと思います。頻度は週に2~3回が当面の目安で、翌日に疲れが残らず、もっと走りたいと思えるようになってきたら（個人差はあるが1ヶ月程度）、走る頻度よりも時間を少し伸ばしてみます。速度は相変わらず「ゆっくり」です（主観的なものですから、実際には初期の「ゆっくり」より速くなっているかもしれません）。

30分のジョグを週に3回程走るのがきつくなったら、立派なジョガーといえるでしょう。あとはあなた次第です。「ゆっくり」リラックスのままでもよし、マラソンに挑戦するもよし。特別のことではなく、欠かせない生活の一部にすることがジョグを楽しむ最善の方策です。継続して得られる効果は、多分一目瞭然だと思います。身体の軽さはどうでしょうか？気持ちは？脈拍は？半年程度ではっきりと変化が現れることでしょう。

一人で走るのはちょっと恥ずかしかったり、辛いという方、あるいはレースに

出てみたい、という方々に、教職員の走友会を紹介します。ゆっくり派、レース派、ビール派、など愉快的な方が沢山いますが、皆ジョグが大好きです。是非一緒にどうですか？

「ジョギングの街」宣言!

快適なジョギングコースが豊富にあり、多くのジョガーが集い、住み、情報発信の中心となる街。つくばをそのような「ジョギングの街」にするのが僕の夢です。米コロラド州ボルダーはマラソンランナーの合宿地として世界的に有名ですが、「歩行者の街」を宣言し、歩行者優先の地域社会づくりを推進し、地域の活性化に成功した側面を持っています。つくばでも、ジョガーやウォーカーの視点にたった歩道や道路整備、交通規制ができないでしょうか。例えば、ループをワンウェイ（一方通行）にし、現在の1車線分の広さをジョガー（と自転車）専用レーンにします。住民が豊かなライフスタイルを構築できることこそ、最先端の街であり、その一策として「ジョギングの街」を目指す。そして本学こそ、そのシンボルとしての役割を演じることが可能なのではないのでしょうか。

（なべくらよしはる 運動生理学）