



## マラソンの向こう岸



広島大学大学院教育学研究科 教授

杉村伸一郎 (すぎむら しんいちろう)

1990年、名古屋大学大学院教育学研究科博士課程満期退学。神戸女子大学文学部助教授、広島大学大学院教育学研究科助教授などを経て、2009年より現職。博士（教育心理学）。著書は『保育の心理学Ⅰ』（編著、中央法規出版）など。

### 向こう岸の住人との出会い

数ヵ月前に原稿の依頼を引き受けた時は、村上春樹氏の『走ることについて語るときに僕の語ること』に並ぶぐらいのものを書こうと意気込んでいました。しかし、明日が締切となりましたので、妄想から抜け出し、等身大の自分を書くことにします。

向こう岸の住人に出会ったのは、49歳になる3ヵ月前に開催された、高校の時の同窓会でした。帰宅部所属の友人が、アスリートに変身していました。単身赴任を契機にランニングを始め10年、今はマラソンで3時間半を切る（サブ3.5）というのです。

当時の私は、健康診断でコレステロール値や中性脂肪値がひっかかり、さらに2008年から導入された腹囲の測定でメタボの烙印を押されていました。向こう岸に渡る手段はいくつかあるのですが、大学生の時までは走るのが好きだった私は、友人の誘いもあり、マラソンを選択しました。

「とりあえずレースに申し込み。第1回大阪マラソンに間に合う」と言われて申し込んだのですが、不安になり30年ぶりに3km走りました。ところが22分もかかり不安がさらに大きくなり、抽選に外れることを願いました。

しかし、願いは届かず、当選通知が届き、10月末に42.195kmを走るようになってしまいました。半年かけて15kmぐらいは走れるようになりましたが、まだ1/3の距離です。力もついていない

のに、大会の3週間前に30km走るとよい、と本に書いてあったことを真に受けて走ったところ、20kmで膝が痛くなり、残り10kmを無理して走ったら、完全に壊れてしまい、大阪マラソンまで回復しませんでした。

でも、倍率が5倍だったので、そう簡単に棄権できず、行けるとこまで行こうと出走。しかし、というか、やはり、というか、3km過ぎで膝が痛くなり、30km以降は歩いてしまい、5時間50分でゴール。完走とはいえないので、複雑な気持ちでした。その後、無理がたたって、出来の悪い二足歩行ロボット状態になり、3週間ほどは階段を歩けませんでした。

それなのに、2月下旬開催の東京マラソンにも当選してしまったのです。こちらの倍率は10倍なので、ますます棄権できません。1月頃からなんとか走れるようになり、今度は4時間41分で完走できました。激動の1年目でした。

### 向こう岸の住人になれたのか？

それから5年。

44（7）、67（13）、76（10）。この数字は何でしょうか。実は今年の7月から3ヵ月の毎月の走行距離（練習回数）です。目標は月100kmなのですが、雨、暑さ、忙しさなど、走らない理由のほうが走る理由より多く強いので、細々とランニングを継続しています。

東京の後、奈良、とくしま、北九州、加古川といったマラソンを計11回走りましたが、いずれも完走できました。その結果、私は向

こう岸の住人になれたのでしょうか。向こう岸に着けば、血がドロドロからサラサラになるはずでした。しかし、トロトロ止まりです。1年目と2年目は不思議に思っていました。3年目になり理由がわかりました。練習は1週間に2、3日なのに対して、お酒は毎日飲んでいたので。向こう岸に行くためには、マラソンではなく禁酒をすべきでした。またタイムも、当初目標としていたサブ3.5には届かず、最近ようやくサブ4（3時間48分）を達成しました。

タイムが向上したので、体力はついたと思われるかもしれませんが、7階にある研究室まで階段を上るしんどさは、5年前と不思議なほど変わりません。また、研究に及ぼす影響もまったくといってよいほどありません。マラソンによる変化は領域固有なようです。

なのになぜ、練習をし大会に出場し続けているのでしょうか。一番の理由は、研究では味わえるまでに時間がかかる様々な感情を、短時間で体験できるからだと思います。風を切って走る爽快感、自分の心身を思うようにコントロールできた時の達成感や満足感、予定した練習ができたときの充実感。

次は、高校の同級生のランニング仲間（敵傍ランナーズ）、そして、一方的にライバル視している山中伸弥教授の存在です。昨年、ようやく山中教授のタイムを7分上回ったのですが、2ヵ月後に4分逆転されました。2週間後、大阪マラソンで再び勝負します。