

アレックス・シュモヴィチ

無我夢走 の一年



走ることが、暮らしになった一年。



それでも、いいではありませんか。
この本は、チャンピオンのためのもの
ではありません。冒険が好きな人
のために書きました。

すべての章を。 無料で。

目次

01	はじまり	4
02	1月	8
03	2月	19
04	3月	29
05	4月	41
06	5月	49
07	6月	58
08	7月	70
09	8月	77
10	9月	92
11	10月	109
12	11月	118
13	12月	125
14	新しい年へ	133
15	本のあとで	136
16	やってみたいことリスト	141
17	走ることに夢中？	146
	この本を応援する	149



はじまり

ここにあるのは僕個人の観察と、うまくいったこと、失敗したことの振り返りです。



あるレースのあと、完走メダルを下げた写真をFacebookに載せました。「マラソンの準備の仕方を読んで、ちゃんと実行すれば、ちゃんと走れるものだ」と添えて。すると友人のデニス・クレメンチエフから「その準備の仕方って？」とコメントが来たのです。レース前に練習量を増やし、最後は減らしていく話を短く書こう。そう思ったのですが、それだけでは足りない。週間走行距離にも触れたいし、僕を助けてくれた心拍ゾーンも説明したい。ピッチの話も少し……。本や記事をいろいろ読み、自分で試し、どの工夫がどう効くのかを体で確かめてきました。年の終わりにまとめて書けば、誰かの役に立つかもしれない。そうしてできたものは、投稿一つには収まらなくなりました。

ここにあるのは僕個人の観察と、うまくいったこと、失敗したことの振り返りです。人に指示するためのものではありません。僕にはこういうことが起きたけれど、同じことが誰にでも起きるかはわかりません。ただ、面白がって読んでもらえて、走る楽しさに出会うきっかけになればうれしいです。

この本を『無我夢走の一年』と名づけました。いつの間にか、走ることが「トレーニング」という枠からはみ出し、習慣にも予定にも、旅にも会話にも入り込んできたからです。走ることに夢中になったら、暮らしはどう変わったのか。その顛末を書きました。

先に結末を少しだけ

身長180cmで体重89kgだった時期があります。1kmさえ休まずに走れず、体から漂うにおいも、あまり褒められたものではありませんでした。

走り始めると、少しずつましになりました。体重は82kgまで減り、フルマラソンの42.2kmを4時間弱で完走。いわゆるサブ4、4時間切りです。まあまあ自分に満足していました。

45歳になったころ、さらに走ることにのめり込みました。この一年で体重は72kgになり、体脂肪率は8%以下。マラソンは3時間12分で走りました。

どうしてそうなったのか。ここからがその話です。

走り始めたころ

数年前、友人のアレクセイ・ベルロフとアメリカを旅しました。車を借り、大西洋から太平洋へ。ワシントン、マイアミ、ニューオーリンズ、コロラド、アリゾナ、ラスベガスを通して、ロサンゼルスまで走ったのです。一度はやってみたいと思う人の多い旅を、僕たちは実行しました。本当に楽しい冒険でした。夜はその土地のバーでビールを飲み、朝になるとアレクセイはランニングに出かける。それから二人で一日中、車で先へ進みました。

「どうして走るの？」と尋ねると、「街がまるで違って見えるから」と彼は答えました。走ると、ゆっくり歩く観光客より遠くまで見られるし、中心街を車で通り抜ける人には見えないものが見える。牛乳を配る人、仕事に向かう地元の人。駐車場や有名な名所だけでなく、歩行者のための道、浜辺、公園。見えるものが、ぐっと増えるのです。

なるほどと思い、初めての5kmに挑戦しました。場所はパウエル湖の近く。暑くて、周囲は砂ぼこりの舞う砂漠です。結果は散々でした。体じゅうが痛い。びっくりするほど遅い。息も絶え絶え。僕はその場でランニングをやめました。

ところが家に戻ると、ナイキのシューズを買いました。単に広告が好きだったのです。せっかくその靴があるのだから、とNike Run Clubのアプリも入れ、少しずつ走るようになりました。こうして、ナイキ派のランナーが一人できあがりました。

とはいえ、しばらくは取り立てて面白いことも起きませんでした。

ときどき走り、まずハーフ、その後フルを一度、もう一度と完走しました。でも、記録はごく平凡でした。

02 / 17



1月

365日走るチャレンジ
続けるということ
最初の一か月

01

365日走るチャレンジ

12月の終わり、友人のアントン・ヴェルトのInstagram投稿を見かけました。一年を振り返り、毎日走るのは素晴らしい、と書いてあります。本物のヒーローがいた。スポーツ雑誌の中の誰かではなく、仕事も家庭もある、身近な友人です。その彼が毎日走れた。言い訳無用、やるならとことん！ 格好いい。僕もやりたい！

そして翌日の1月1日、365日走るチャレンジを始めました。考え抜いた決断ではありません。ほとんど思いつきです。夜に投稿を読み、次の日には走りに出た。シューズなら、もうありましたから。

その年は毎日走りました。正直、全部が胸を張れるランではありません。何度か風邪をひき、熱を出して走るのはつらくて、300～600mで終えた日もありました。形だけといえば、そのとおり。でも、連続記録は途切れない。

移動に丸一日かかったこともあります。乗り継ぎのアムステルダム空港で、通路を行ったり来たりして走りました。ランニングシューズはなく、重たい登山靴のまま。笑ってしまうほど遅い。それでも、連続記録は途切れない。

9月にはオホーツク網走マラソンを4時間以内に走りました。脚は猛烈に痛み、歩くのもやっとで、階段を上がるのもひと苦労。「膝が笑う」とはよく言ったものです。笑っているのは膝だけで、こっちは笑い事ではありません。翌日に走るなんて、とても考えられません。それから数日はまた、ごく短い距離に抑えました。大事なのは、途切れさせないことでした。

12月には、すっかりくたびれ果てていました。もう飽きたのです。走ってかなえたかったことは全部かなえ、あとはチャレンジを終えるためだけに少し走る。ときには、走ったという体裁を保つだけでした。

それでも達成できました。12月31日、「365日走った。ものすごく疲れた」と動画を撮りました。投稿にはたくさんの「いいね」がつきました。僕は、やる気ときっかけをくれたアントンにお礼を言おうと、Instagramを開きました。

あの投稿を見つけました。そして12月31日、チャレンジ最後の日に、ようやく最後まで読んだのです……。

彼が立てたのは「365日で、決めた走行距離に到達する」という目標でした。毎日走る、ではなかったのです！

1月の初め、アントンは「目標を考える1km」を走りながら、一年の走行距離を決めた。そして年末までに、それを達成したのです。走った日数は365日よりずっと少ない。風邪、会社の飲み会、疲労、そのほか予想もしなかった出来事。要するに、休む理由はいろいろあった。それでも自分に約束した距離は、きちんと走り切っていました。

おかしかった。そのときの僕の顔を、ぜひお見せしたかったです。

でも、あのとき最後まで読まなくてよかったと、心から思います。一年中、友人に追いつこうとしているつもりで、幸せな勘違いをしていたのです。例外を設けようとは思いませんでした。毎日走ることはすぐに習慣になり、暮らしの自然な一部になりました。翌年の1月1日、走りに出ないでいるほうが難しかったほどです。意志の力を振り絞り、家にとどまりました。ランオフ、つまり「休足日」です。休むのは脚で、頭の中ではまだ走っていました。想像できますか。走らないためにも、意志の力が必要なのです。

とにかく、最初のチャレンジで、これだけは身をもってわかりました。僕は毎日走れる。文字どおり、毎日です。

マラソンランナーの時計

次のお正月、妻が不意にGarmin Forerunnerをプレゼントしてくれました。最上位モデルではなく、比較的シンプルなもの。でも十分に高機能なスポーツウォッチで、僕の素晴らしい体内で起きる不思議な現象を、たくさん記録してくれました。

当時使っていたApple Watchと違い、夜になる前に電池が切れることはなく、3〜4日はもちます。つけたまま眠れば、睡眠も分析できる。すっかり心をつかまれました。

それまではApple Watchで走っていましたが、心拍を確認しづらく、ほとんど見ていませんでした。もったいないことをしたと思います。見ておくべきでした。

心拍数はどうか、夜のあいだにどれだけ回復したか、ストレスはどのくらいか。そんなことを観察するようになりました。ランニングの記録も、とても細かく取れます。自分の体を知っていくのが、だんだん面白くなってきました。

時計を腕につけたとき、「これなら、また毎日走れるかもしれない」と思いました。

最初のチャレンジの翌年も走ってはいましたが、頻度は下がりました。毎日走った年の距離は1600km。翌年は90回走って577kmだけ。一年で、たった90回です。記録に響かないわけがありません。マラソンは3時間56分から4時間12分に後退しました。苦しくて、自分を無理に前へ進ませ、それでも遅かったのです。

正直、走る日々が恋しくもありました。だから365日チャレンジにもう一度飛び込むのは、うれしいことでした。高い目標を立てると、気持ちがしゃんとします。新しい時計を手にも、一年のランニングをもう一度、今度はもう少し賢くやろうと決めました。新しい道具があるのですから。

続けるということ

走るうちに見つけた、一番面白くて、たぶん一番意見が分かれるやり方。それが、毎日走ることでした。

ランニングの記事を読むと、休みを入れること、回復の時間を確保することの大切さが繰り返し強調されています。それには反論できません。休息は当然必要です。無視すれば健康を損ないます。トップ選手だって、むしろトップ選手ほど、休む日を設けています。

一方で、人はそれぞれ、自分に配られた手札でやっていくしかありません。自分の性格なら、よく知っています。少し怠け者で、予定をきっちり守るのも苦手。さぼる余地があれば、そのための理屈を必ず見つけます。練習を別の日に移してはどうか。今週か来週は、もう少し休んでいいのでは。予定を取り違えたことにしてはどうか。三日坊主になるための言い分なら、いくらでも出てくるのです。

若いころ、早起きして運動しようと何度も決意しました。語学の勉強や仕事をする、と決めたこともあります。「約束する。明朝の僕は元気いっぱい、意志の塊だ。必ず自分を鍛える。体重を落とし、柔らかく強い体になる。走りに行き、鉄棒をし、公園で朝を迎える……」

ところが朝6時に目覚ましが鳴ると、脳も起きて、実に筋の通った理由を持ち出します。昨夜は遅く寝た。8時間睡眠は体にいい。そもそも僕は十分元気だし、そこまで運動しなくてもいい。夜にやればいいではないか。それに、始めるなら月曜日だ。覚えがありますよね。

こうして理性の力は、何度となく意志の力を打ち負かしました。僕は理性的な人間です。誇らしい響きではありませんか。まあ、仕方ない。

ただし、自分が相当に頑固なことも知っています。365日チャレンジなら、練習を一度抜かすだけで計画全体が失敗になります。その代わり、

10km走れとも、朝早く走れとも、速く走れとも決めていません。そんな条件は一つもない。ゆっくり、短く、いつ走ってもいい。続けさえすれば。

脚でも折れていない限り、一日に10分くらいは見つかる。腕の骨折なら走れないわけではない、少し遅くなるだけだ、と当時の僕は考えていました。何より、一年間毎日走った経験があり、もう一度できると思えました。時間がたつとつらかった部分は忘れ、楽しかった記憶だけが残ります。しかも雑談で「僕、毎日走ってるんです」と言える。なかなか格好いいではありませんか。

こうして、練習を続ける方法が見つかりました。とにかく毎日走るのです。一日一日を全部自慢できるわけではありません。でも「何曜日に走るの？」と聞かれたら、すぐ答えられる。「毎日です」。この一年、いつ聞かれても同じ答えでした。

簡単な予定でしょう？

これ以上簡単な予定はありません。忘れようも、間違えようもない。

とても。とても。簡単。

本当に。

最初の一か月

走り慣れた人は、心から「走るのは簡単だ」と言います。ランニングほど手軽で、誰にでも開かれたスポーツはない。ほとんど何も要らない。靴を履いて運動着を着れば、もう走れる。シューズと最低限の運動着なら誰でも持っている。筋力トレーニングのような複雑な器具も、ホッケーのような専用施設も、ゴルフやサッカーやバレーボールのような特別な

場所も要りません。コーチなしでもできる。テニスのように相手を探す必要すらない。しかも無料です。

一人で、公園でも普通の道でも走れます。どの街でも、いろいろな路面を、好きな時間に。もちろん高い記録を目指すなら道具や専用シューズ、コーチの力も必要でしょう。でも自分のために、楽しむために走るだけなら要らない。走り慣れた人は本気でそう信じています。うそ発見器につないでも、きっと本心だと判定されるはずです。

なるほど、いい話です。でも、そう簡単ではありません。

その人たちは、すでに走り始め、走ることが好きになっているのです。多くの人は、むしろ走るのが大嫌いです。楽しくないから。筋肉が痛み、息が切れ、足にまめができる。呼吸は苦しい。汗だくで、においもする。あまりの遅さに自尊心が傷つき、持久力のなさに気持ちが折れる。元氣いっぱいベテランランナーまで、腹立たしく見えてくる。そんな苦痛と屈辱を何度か味わい、次に思い立つ日まで、ランニングを生活から消してしまいます。

それだって、とても筋が通っています。

走ると、体には大きな負荷がかかります。初めてのランは、初めてのダンベルトレーニングよりきついかもしれません。体は予想外の負荷に面食らい、まだ準備ができていないので、すぐには対応できない。息切れ、筋肉の痛み、楽しさはゼロ。そうなるわけです。

でも、僕はそれが変わることを知っています。走る楽しさも、できた喜びも、あとからやってくる。まず必要なのは、続けること。それだけです。ヒーローになろうとしなくていい。こつこつ続けていけばいいのです。

それなりに走った経験があっても、また定期的に走り始めるのは簡単ではありませんでした。ただ、今のつらさはいつまでも続かないと、わかっていたのが救いでした。あの嫌な感じは、いずれ全部なくなるのです。

2〜3kmから始めました。しょっちゅう歩きに変えたので、平均すると、速さと呼ぶのも気が引けるほど。筋肉も痛くなりました。初日から内なる声がささやきます。「くだらない挑戦だ。毎日でなくても、ちゃんと走ればいい。少し休んだっていいじゃないか」

それでも、その考えを追い払いました。そういう声が出てくるのも、乗り越えられるのも、初めからわかっていたからです。少しずつ慣れ、もっと遠くまで、もっと長く走れる気がしてきました。僕は宮崎駿の映画の登場人物に、つい自分を重ねてしまいます。このころは『魔女の宅急便』のキキ。うまくいかない日があっても、また自分の力を確かめる。僕の場合、ほうきの代わりにシューズです。

パーソナルコーチと、その代わり

一般には、コーチに習うのは役立つはずです。ただ、僕自身の経験はうまくいきませんでした。筋トレでもヨガでも、指導を受けると比較的早くけがをして、回復に長くかかることがありました。残念ながら、それで個人的な先入観を持っています。

指導を聞いているうちに、判断の責任まで相手に渡した気になってしまうせいかもしれません。でも、練習の影響を受けるのは自分の体です。責任は自分に残しておく必要があります。この問題で責任を預けられるというのは、思い込みなのでしょう。自分でハンドルを握らず、教官の運転を眺めて運転を覚えようとするようなものです。

とはいえ、友人の中にはコーチについて走っている人もいます。そのことも書いておきましょう。やる気を引き出し、質問に答え、目標を決めてくれる。そういう指導の受け方が好きな人は多いのです。でも僕は、その助言を聞くと、賛成できないことが少なくありません。自分の体の

声を聞き、結果を考え、記事やブログ、本を読んで、自分で理解したいのです。

友人たちはたいてい、オンラインで指導を受けています。どこかにランニングに詳しい人がいて、一定の料金で相談に乗り、メニューを作り、実施状況を確認する。アプリやGarmin Connectを使う、といった具合です。質問に答えてくれるし、ランニングの悩みや喜びを話せる相手がほかにいなくても、聞いて助けてくれる。やると約束した以上、がっかりさせるのは気が引けるので、こちらも頑張ることになります。

でも、筋金入りの内向型である僕は、コーチなしでやっています。

今はアプリがたくさんあるので、僕はそちらを使うほうが好きです。もっとも、言われたとおりにするとは限りません。目安を示してくれば、それで十分です。ランニングだけでなく、ヨガ、ジム、食事、呼吸のアプリなども同じ。それで足りています。

練習計画

コーチがいないので、練習計画を作ってくれる人もいません。自分でも作れませんから、形だけの計画を立てるのはやめました。きっと守れないのです。だったら、形だけ取り繕って何になるでしょう。

そんなわけで、最初の一か月は計画を立てず、続けることと記録することだけに集中しました。始め方としては悪くない。今は新しい習慣を作っている段階だと、わかっていたからです。結果でも、速さでも、距離でも、体の感覚でもない。見ていたのは、続けたかどうか、それだけでした。

新しいことを21回繰り返せば習慣になる、とよく聞きます。本当かどうか、信じているほうが気は楽です。いずれにしても毎日やると決めたなら、何らかの習慣はできてきます。

毎日のランに加え、毎日体重を量り、記録もつけました。ここは大事です。欠かさず、毎朝です。ランニングと同じで、何kg落とすといった、はっきりした減量目標や計画はありません。ただ、記録していただだけです。

月曜と火曜の体重の差なんて、小さなものです。見えないと言ってもいい。でも、記録する習慣ができると、自分の体重へ意識が向きます。何か対策をしたわけではありません。ただ見ていた。正確には、書き留めていたのです。体重は変わりました。その変化が見えるまで、数か月かかっただけでした。

アプリ

メインで使っていたランニングアプリは、NRCことNike Run Clubです。ナイキには大きなランニングコミュニティがありました。アプリで実際の知り合いを見つけ、自分の記録と比べられます。友達に追加すると、週間や月間の順位も見える。知り合いはそれほど多くないので、外国のランナーも追加しました。ドイツ、アメリカ、日本、メキシコ、ブラジル。朝早く走って、今日は自分が最初だと喜んでいたり、やがてヨーロッパ、アフリカ、アメリカに朝が来て、みんなが追いつき、追い抜いていく。順位を守ろうと、夜も走りたくなることさえありました。

普段は週間・月間ランキングで10位以内でしたが、この一年はしばしば1位になりました。大半は直接会ったことのない人たちですから、追加も削除も、それほど気兼ねなくできます。僕は、大きな差がつかない顔ぶれに整えました。到底追いつけないほど走る人ばかりでは、やる気をなくす。少なすぎる人ばかりなら得意になれますが、弱い相手を踏み台にしても進歩はありません。頑張れば抜ける。でも、頑張らないと抜けない。そのくらいの友達が、僕には理想でした。

アプリには、期日までに50kmや100kmを走るチャレンジ、チャリティーのバーチャルランなどもありました。例えば、決められた日に走った距離に応じてナイキが寄付をする、というものです。もちろん、なるべくたくさん走ろうとしました。

距離を目標に自分でチャレンジを作れたし、有名人の音声ガイド付きランもありました。なかなか楽しい。記録の細かさでは、Strava、adidas Running、以前のRuntastic、Garmin、Under Armourなどに及ばなかったかもしれません。でも僕には十分で、ナイキのコミュニティの一員だと感じられました。

日曜日の5km「Just Do It on Sunday」のようなバーチャルランや、個別のイベントも好きでした。練習のヒント、計画、食事の助言など、支えたり励ましたりしてくれる仕掛けがアプリの中にありました。

Nikeのフィードもあり、かわいいナイキのステッカーをつけてランの写真を投稿できました。本物のランニング日記でした。

走り終わると、ルートと地図が表示されます。カレンダーを見れば、昔どこで、どのくらい走ったかを思い出せる。ジムのトレッドミルで走った分も記録しました。最初は距離の誤差がよく出ましたが、時間がたつにつれてよくなりました。

NRCは実績バッジもくれました。ある目標を達成したときや、特別な日に走ったときにももらえるものです。元日、自分の誕生日、旧正月、2月14日、メキシコの祝日シンコ・デ・マヨなど、それぞれ専用のバッジがありました。

週3回、5回、7回走ったとき、50kmや100kmを超えたときにもバッジをもらえます。要するにNRCは、しょっちゅう僕を褒めてくれるのです。それは、うれしいものでした。

毎日走れば、一年分の実績バッジを全部集めることもできました。

03 / 17



2月

冬に走る

走る時間

トレッドミルで走る

02

冬に走る

札幌の冬は長い。屋外で走りたいなら、雪も氷も、吹きだまりも相手にすることになります。

僕には、雪の中を走っても足がぬれにくい、冬用のReebokがあります。この一年でSalomonとNike ACG (All Conditions Gear) のシューズも買いました。こちらも防水タイプです。

朝に走るのが好きなので、夜のあいだに雪が降ると、まだ除雪されていない歩道を暗いうちから進むことになります。慣れてしまえば、僕にはそれも特別なことではありませんでした。

ただ、雪国の冬、外でスピードを出すのは難しい。暖かい土地へ行くか、冬は速く走れないと割り切るかです。僕はそれで構いません。ゆっくり走ります。冬のあいだは、先のレースに向けて土台を作るのです。

凍りついた街に出ると、僕は「人間なんだ」と感じます。自然に挑み、簡単には引き下がらない生き物。冬に眠る植物でも、冬眠する熊でもなく、寒さの中で何をするかを自分で決められる人間です。自信を持つために、外の太陽は要りません。太陽は内側にある。それがエンジンになり、氷の上を、雪の中を進ませ、冷たい世界に小さな温もりの島を作ります。その温もりで足りるのです。人間は頑固で、どんな条件でも幸せに生きようとする。そのことが、なんだか誇らしい。意志と粘り強さを試され、それに応えられるのがうれしいのです。

冬は装備が大切です。これはどうしようもありません。外気温を確認し、自分の体がどう反応するかを知っておく。運動着の下に保温用のインナーを着て、帽子と防水シューズも用意します。僕はBuffのネックゲイターを使っています。マイナス20℃を下回るような日には、冷たい空気を直接吸い込まないよう鼻まで引き上げました。走り終わるころには、それ

が面白いほど固まっています。湿度が高いと眉やまつげに白い霜がつく。写真に撮ると、とてもきれいです。

ランニング用品のメーカーごとに、冬の服の考え方は違います。気温別に一式をそろえるところもあれば、単体でも重ねても使える服を組み合わせたところもある。ナイキは後者で、僕はこれが気に入っています。インナー、普通のフリース、薄手や中綿入りのベスト。気温に応じて2枚、3枚、4枚と重ねれば、かなり快適に走れます。

顔は意外と、それほど冷えません。普段から出して歩いているので、寒さに慣れているのでしょう。むしろ冷えやすいのは、血の巡りが少ない手足。手袋を2枚重ねるのも、悪い考えではありません。

冬のランは、滑って転んだり、足首をひねったりする危険があります。速さや記録より、脚を守ることに意識が向きます。いいシューズでも滑ることはある。冬ランの第一目標は、けがをしないことです。

名ランナーたちも、いつも理想的な路面で練習しているわけではありません。ぬかるんで足を動かすだけでも大変な道など、抵抗の大きい場所を走ります。脚の力や動きの連携を鍛えるのです。ならば、雪があるうちは、その条件を生かすこともできる。記録を狙う季節になれば、きっと軽く感じるはずです。

宮沢賢治の「雨ニモマケズ」「風ニモマケズ」といきたいところです。ただし、凍った道では無理をせず、ゆっくりと。要するに冬は、走るのにうってつけなのです。

走る時間

本番のレースと同じ時間帯に練習するといい、と読んだことがあります。筋は通っています。僕が出たレースの多くは朝スタートでしたし、自分でも朝食前に走るのが好きです。

まだ人の少ない道を進み、街が目覚めるところを見るのは、いいものです。車も歩行者も少なく、誰の邪魔にもならない。それに、朝のうちに一つやり遂げている。やるべきことを済ませて、一日を始められるのです。

夏、暑くなると走りづらくなります。水分を多く失い、日差しで体調を崩す危険もある。そこまでの経験はありませんが、夏はなるべく早く、太陽がこちらの敵になる前に走るようにしています。

夕方には、たいていもう疲れているので、夜の練習は少なめにします。それに「時間が過ぎていくのに、今日の分がまだ残っている」と気になってしまう。毎日走るのが習慣になると、走るまでは一日が完結しないのです。その気持ちを一日じゅう抱えているのは、少しつらい。

もちろん、一日の活動を締めくくる夜ランが好きな友人もいます。走って、シャワーを浴び、お気に入りのドラマを見て寝る。気持ちはわかります。なぜか僕も、朝より夜のほうが速く走れることが多い。夜には夜のよさがあります。

それでも大事なのは、そもそも走ること。朝か昼か夜かは好みです。夜中のレースというものもあります。あれはきれいですね。

トレッドミルで走る

基本的には、土の上、舗装路、あるいは陸上トラックを走るほうが好きです。

でも、事情はいろいろ。冬、服装や氷の状態、除雪の具合を気にするのが面倒なら、ジムのトレッドミルで走れます。考えてみれば、悪くありません。速度を決め、音楽をかけ、必要な距離を積めばいいのです。

大きな利点は、周囲の状況を気にしなくていいこと。信号待ちも、穴や段差も、犬やキックボードありません。ほぼ一定の速さで走れ、マシンの表示で距離と時間を確認できます。2km走ったのか4kmなのかがわかり、いつでもやめられる。スマートフォンなしでも走れます。

10kmのつもりが5kmで終わることもあります。そういう日でも、帰宅のためにタクシーを呼ばなくていい。ただマシンを止め、更衣室へ行けばいいのです。

もちろん、地面を走るのと同じにはなりません。でも、天気の悪い日に外を走る代わりには、十分使えます。

特に好きなのは、傾斜を変えられるところ。コースの起伏はランナーにとって重要です。丘を走るのと、完全な平地を走るのは、まるで違う。平地でばかり練習し、坂のあるレースに出れば、ペースは落ち、息も早く上がります。坂を走る力は、いろいろなコースを走るために必要です。トレッドミルの傾斜は、その練習にも使えます。

音楽

何時間も走っていると、少し退屈することがあります。そんなとき、イヤホンをつけて、別の世界に触れたいくなります。

音楽もオーディオブックも、いろいろ聴きます。Apple Musicを契約していて、既成のプレイリスト、例えばNike Trainingのシリーズなどを使います。自分でも作ります。Fast Run、Slow Run、Marathon Listなどです。

Fast Runは、何かをやり遂げたいくなる選曲です。全部が速い曲というわけではありません。でも好きなメロディーを聴くと、その曲を裏切りたくなる。歌い手の声に應えるように、ついペースを上げてしまいます。心は歌い、脚は距離を刻む。

Slow Runは、落ち着いた音楽。速く走らせようとはしません。その代わり、穏やかな気分で、笑顔のまま進めます。心拍を抑えて長く走りたいときに、ぴったりです。

その後、国や大都市ごとの音楽チャートを見つけました。これは面白い発見でした。街によっては地元の曲がほとんどなく、アメリカやヨーロッパの世界的ヒットが並ぶ。ありがたいことに、そうでない街もあります。ボゴタ、サンパウロ、リマなど中南米の街、ナイロビ、ラゴス、ケープタウンなどアフリカの街のチャートには、ずいぶん刺激を受けました。まるで違うリズム、予想しなかった音。走る気になります。街別が好みでなければ、国別でも聴けます。

小さな音の旅です。行ってみたい国を選んだり、昔の旅を思い出したりしながら、遠い土地のプレイリストを聴く。ドイツやフランス、ポーランドより、僕にはもっとなじみの薄い国のほうが面白かったですが、いろいろ試しました。帰宅して妻に「今日はコロンビア、パラグアイ、ケニア、日本の音楽で走ったよ」と報告する。いつもの暮らしのリズムが変わります。英語やロシア語だけでなく、スワヒリ語やマラーティー語の歌を聴くのも楽しいものです。

ケニアのチャートは、もちろんおすすめです。世界屈指のランナーたちの国ですから。彼らの聴く音楽も、少くく記録に関係しているのではないかと。そんなことを考えてしまいます。ナイロビの曲は元気で、リズムがとてもいいのです。

ひととき独特だったのは、ボツワナのチャートです。アフリカ南部にあり、独立後の内戦を経験せず、比較的腐敗が少なく、経済的にも成長してきた国だと僕は読んでいました。アフリカの成功例として紹介される、その社会では何を聴いているのか。知りたくなったのです。

国ごとのチャートを聴くと、人も好みもいろいろだと感じます。メロディー重視の人、勢いが好きな人。ロック、ポップス、テクノ。でも、あのときのボツワナのチャートだけは、一人のDJが好みを貫いてまとめたプ

レイリストのようでした。曲が変わったことにも気づきにくい。まるでこの国だけは、みんなの音楽の好みがちたりとそろっているかのようです。もちろん聴いていた僕の印象ですが、その流れに乗って走るのは最高でした。

そんなふうに、世界のチャートを聴いています。気に入った曲に出会えば、自分のプレイリストに追加します。

オーディオブック

本については、難しいビジネス書はあまり頭に入りません。走っているあいだは、本だけに集中してはいられませんし、車や路面の穴、つまりきそうな場所を見なくてはならない。複雑な考えは取りこぼします。主に聴いていたのは、Netflixやゴールドマン・サックスなどの企業の物語。ナシーム・ニコラス・タレブの『ブラック・スワン』も聴きました。

読みやすい科学ノンフィクションは、よく合います。『都市で進化する生物たち』は、とても面白かった。生き物が都市環境に適応し、進化し、新しい居場所を見つけていく話です。街を走りながら聴くのに、ちょうどいい本でした。

『銃・病原菌・鉄』も好きでした。なぜ主にヨーロッパやアジアの社会が力を持ち、アフリカ、アメリカ、オーストラリアへ進出したのか。逆ではなかったのはなぜか。そんな問いを扱う本です。文学のポッドキャスト、歴史の解説、SFも聴きました。個人的な大発見は、ダン・シモンズの『ハイペリオン』シリーズと、ジャック・ロンドンの『マーティン・イーデン』。ペレーヴィンの作品を片っ端から聴き、劉慈欣の中国SFの途方もなさにも驚きました。ほかに何も達成できなかったとしても、これだけで走ったかいがあったと思います。

もっとも、オーディオブックでスピードを出すのは難しい。速さより、一定のゆったりしたラン向きです。いわゆる「ゆるラン」。ページは進

んでも、ペースは上がりません。それはそれで、とてもいい。しかも、驚くほど世界が広がります。

映画『DUNE／デューン』を見る前には、原作を音で読むことにしました。その週はたくさん走ったので、映画を見るまでにちょうど聴き終えました。大正解でした。本を知らなければ、わからなかったことが多かったはずです。こうしてランニングのおかげで、映画の見え方まで変わったのです。

映像

そう、走りながら映画やドラマを見ることもできます。もちろん、屋外ではありません。

ジムのトレッドミルなら、マシンが速度と距離を管理してくれます。どのように、どれだけ走ったかがわかるので、スマートフォンを記録に使う必要はありません。

目の前の台にスマートフォンを置き、イヤホンをつなぎ、Netflixで何かを再生します。8～10kmほど走れば、ちょうど1話分くらい。話題の作品についていきながら、運動もできるわけです。

「くし形」のラン

村上春樹の『走ることについて語るときに僕の語ること』を読みました。練習の教科書ではなく、走ることを通して人生を語る回想録です。日々の走りが、その人の生き方に少しずつつながっていく。その静かな面白さがあり、僕はとてもいい本だと思います。記録だけでは測れないランニングの豊かさを、読者に手渡してくれる一冊です。中でも心に残ったのは、距離にかかわらず途中で歩かず走る、その姿勢への誇りでした。

止まらずに続けるという強さ。日本には優れたランナーも、素晴らしい記録もたくさんあります。以前の僕は、それを日本人の粘り強さと結びつけて考えたりもしました。

残念ながら、僕には同じようにはできません。大会本番なら止まらないとしても、練習では止まってもいいのでは。体がそう求めるなら、耳を傾けたいのです。

Garminのアプリは、そのときどきの速さを記録します。1kmや1マイルの平均だけでなく、何分目にどのくらいの速さだったかも見られます。友人と練習や結果を比べると、一定のペースを保とうとしている人が多いことに気づきました。それもいい。でも、僕には合いません。

いつもではありませんが、僕はよくペースを変えて走ります。心地よく走れる速さで、走れるだけ走る。動きが乱れたり、息が上がったりしたら、歩くか止まる。呼吸が戻ったら、また走る。それを予定の距離に届くまで続けます。

Garminで分析すると、止まったところ、加速したところがはっきり出ます。友人のグラフが長く一定に走ってから少し下がる形なら、僕のは「くし」です。速度の山がいくつも並び、そのあいだで、ほぼゼロまで落ちています。

走り慣れていない人には、このリズムも合うのではないかと思います。無理に続けるより、最後までたどり着きやすい。最初からそう決めておけば、これはちゃんとした作戦です。弱い自分を責めなくていい。そういう計画だったのですから。

休憩を挟むと、平均心拍を抑えながら長い距離を進め、走る区間のための力を残せます。心拍が落ち着き、体が負荷を受け止め、「もう大丈夫、先へ行こう」と合図する。そうしたら、また走るのです。急がば回れ。僕には、そんな走り方でした。

僕はこの「くし形」が大好きです。決めた距離を速く走るインターバル走とは違います。短いランと短い休みを重ね、走ることに慣れていく。一回の練習の中で、それを何度も繰り返すのです。



3月

幸せ

心臓の話

ライオンと、有酸素の走り

03

幸せ

練習を終えると、負荷から解放された体が、ふいに軽くなります。すると、幸せな気分がふわっと湧いてきます。

僕は山にも登ります。似た感覚があります。高く登るほど苦しくなり、空気が薄くなる。体はなんとかやりくりしようと必死です。ところが下り始めると、酸素がまた増えてくる。僕が下山の高揚感と呼んでいる、あの感覚がやってきます。

走り終わったあとも似ています。激しく動いているあいだ、筋肉は酸素を使い、肺はせっせと空気を取り込み、体は生じた代謝産物を処理しています。それが終わり、心拍が落ち着き、筋肉は休み、呼吸にも余裕が戻る。すると、ふわっと気持ちがよくなる。酸素に酔ったみたいなの、あの感じです。エンドルフィンの話をよく聞きますが、体内で作られるエンドカンナビノイドとラン後の気分の関係を調べた研究もあります。そうです、あの名前につながる受容体に働く物質です。

ランナーは、これを繰り返し味わいます。すぐに慣れ、次のラン後の幸せが待ち遠しくなる。市民ランナーの多くが走る理由は、それかもしれません。隠すつもりはありません。僕にとっても大切なものです。毎日、この幸せを味わう。僕の場合、そのためにまず必要だったのは、相談の予約よりシューズでした。

心臓の話

心臓は、生きているあいだ止まらない筋肉です。考えてみてください。何十年も、一日24時間働き続ける。上腕二頭筋や形のいいお尻より、ずっ

と重要な筋肉です。見えないけれど、命がかかっている。大切には思っているけど、その働きのすごさには案外気づいていないのかもしれない。

ランニングは、その心臓を鍛える運動でもあります。ほかの筋肉と同じで、いきなり強く負荷をかければいいわけではありません。少しずつ、滑らかに、継続して増やす。そうして、内側に力強く粘りのあるボディビルダーを育てるようなものです。

ランニングは、心臓や血管にもよい変化をもたらす。僕はそう理解しています。とくに、低い強度の練習の価値を知ることになりました。

大会によっては、心電図などの検査を受け、マラソンやハーフに参加できるという医師の証明を求められます。準備のできていない人が、無理な負荷に挑む危険を減らすためです。そういう証明を要求する主催者を、面倒だと責める気にはなれません。

強く、よく働く心臓が欲しいなら、走ることはその助けになる。体は変わります。見えないところにも変化が起こり、それが健康につながっていくのです。

ライオンと、有酸素の走り

野生の雄ライオンと雌ライオンでは、暮らし方が少し違います。

雄にはたてがみがあり、体も大きいので、暑さには弱い。長い時間を木陰で休み、動くときもゆったりしています。とても強いけれど、その力を使うのは、ほかの雄と争うときや獲物にとどめを刺すときなど。とても速く走れても、長くは続きません。典型的なスプリンターです。

雌はもっとよく動きます。体は比較的小さく、たてがみもなく、暑さにも対応しやすい。狩りで獲物を追うことが多く、子どもの世話もしなく

てはなりません。動いている時間がずっと長い。その分、止まらずに動き続ける力があります。

僕にはこれが、有酸素と無酸素の走りを考える、わかりやすいたとえになりました。

有酸素運動とは、酸素を使ってエネルギーを作る働きが中心になる運動です。取り込んだ酸素を体が利用し、動くためのエネルギーへつなげていきます。僕が読んだ説明では、心拍が毎分120～160拍くらいの運動では、ランナーのエネルギー供給は主にこの働きによります。ただし、この数字を誰にでも共通の境界とすることはできません。

心拍を少し上げる程度、つまりゆっくりしたペースで走る。体の基礎を整え、持久力を伸ばす。速くはなくても、長く続けられる走りです。

将来もっと速く走るための力を、ためているようなもの。1kmずつ、少しずつ、有酸素の能力と持久力を積み上げる。塵も積もれば山となる。これを「雌ライオンの走り」と呼んでおきます。覚えやすいでしょう。

無酸素の走り

短時間に力を一気に出し、全速力で走る。これが無酸素性の働きが大きい運動です。もちろん呼吸を止めるわけではありません。酸素を使う経路だけでは、必要な速さでエネルギーを供給できなくなるのです。筋肉は、ほかの仕組みも使って動きます。僕には「今ここで使い、あとで埋め合わせる」感じに思えました。いわゆる酸素負債という言葉で理解していたものです。呼吸を整え、休み、回復する時間が必要になる。強い負荷を長く続ければ、回復に数日かかることもあります。

高い負荷に、できるだけ長く耐える力を身につけるために、こうした練習も行います。

楽ではありません。大きな無酸素性の刺激を得ようとすれば、強い負荷で走ることになります。僕が読んだ目安では、心拍毎分160～180拍ほどの領域では、有酸素・無酸素の両方の働きが鍛えられ、さらに高くなると無酸素性の負担が増す。ただし、心拍だけで万人の境目が決まるわけではありません。

インターバル走や、徐々に負荷を上げる練習が使われます。詳しくはあとで。この力は、スピードにつながります。そして、速く走りたくなる日は、きっと来ます。僕を信じてください。

道を走っていると、ときどき乗り物が並びます。自転車や電動キックボード、路面電車やバス。川ではモーターボートが進むこともある。たいてい、こちらよりずっと速い。モーターがあるのですから。でも短い区間なら追いつけないか、同じ速さになれないか、追い越せないかと、つい試したくなります。心の中で「雄ライオンモード、オン」と言い、普段とは違う速さで走るのです。

自転車を追い越し、驚く相手より前を100m、200m、ときにはもっと進める。その感覚は、たまりません。僕は雄ライオンモードが大好きです。

スピードを保てなくなっても、呼吸を戻すためにすぐ止まるのではなく、しばらくゆっくり走りながら整えるようにしています。

痛みと苦しさ

最初に気にしていたのは、練習を続けることと、けがをしないことだけでした。焦って速さや距離、すぐの成果を追わなければ、体も少しずつ、動くことに慣れてきます。僕の場合、つらさや痛みはやがて薄れていきました。

そこで、練習をどう調整するかを考えられるようになりました。

心拍を低く抑えたランは、多くの指導者が説き、世界中のランナーが土台にしているもの。僕も試してみることにしました。まだ受け止められない強度で練習して、体に余計な負担をかけたくありません。意味があって気持ちよい練習と、苦しいだけで目的に合わない練習なら、どちらがいいでしょう。僕は、気持ちよく役に立つほうを選びました。

ランニングの本は、そろって「焦らないこと」と言います。でも、それが難しい！理由は、あとで書きます。

続けて走れるようになると、アプリが次々に自己ベスト、PBの更新を知らせてくれます。「最長距離」「1km最速」「5km最速」「1マイル最速」「10km最速」。止まりづらい。すべて順調に思えます。少し前の自分より、もう少し速く走りたい。その力もありそうなのです。

でも、それでは強すぎる練習になります。息切れ、跳ね上がる心拍、筋肉の痛み。初日のつらさと同じです。今の目的に対して負荷が高すぎるサイン。最初は慣れない体に当然だった反応も、ここで繰り返すなら、僕の練習の組み立てが間違っているのです。

運転席に座ると、僕は心の中で尋ねます。「今日は危険を冒すのか、安全に走るのか」。答えはいつも、安全です。運転で余計な危険は要りません。ランニングも同じにしました。苦しさを伴う挑戦は、これまでより速く、遠くへ行くと決めた、特別な日だけにします。大切な記録会や目標レースに向け、準備を積んで挑む日。苦しむなら、そこでだけです。

そう自分と取り決めました。普段の練習では苦しまない。こうして、低心拍ランという面白い世界に入っていました。

ランニング経済学と心拍ゾーン

心臓の打つ速さは、体がどれだけ活動し、酸素を必要としているかに応じて変わります。眠っているときは、例えば毎分50～70拍。一生懸命走れば、180～200拍、あるいはそれ以上になることもあります。選手ならまた違うでしょうが、当時の僕には、そのくらいの幅が身近な目安でした。

心臓が1分間に打つ回数を、心拍数と呼びます。

その幅の中にも、体の働き方が違う領域があります。心拍の高さに応じた区分が、心拍ゾーンです。

僕は長いあいだ、その仕組みを理解したいと思っていました。そして、だいたい次のように納得したのです。作り話をしましょう。誰にとっても身近なお金を使った、経済のたとえです。実際の体の仕組みを、正確に再現した話ではありません。それでは、始めます。

ランナーのためのお金があるとしましょう。名前は「ラン円（ランエン）」。架空の通貨です。稼ぐことも、使うこともできます。大きく稼いでもいいし、こつこつためてもいい。無駄遣いして、すっからかんになることだってある。現実のお金と同じです。

1. まずは親の家に住んでいるか、おばあちゃんのところへ遊びに来ています。大人が世話をし、おいしいものを食べさせ、暮らしを助けてくれる。こちらは休んで、元気を蓄えます。お金の心配はそれほどありません。必要なら少しお小遣いがもらえる。本を読んだり、静かに考えたり、計画したりはできる。でも、大きなことに挑むにはまだ力が足りないし、お小遣いも少ないので、貯金は進みません。

これが白い回復ゾーンです。体は落ち着いている。ごくゆっくりジョグをすることもできますが、感覚としては休んでいる状態です。悪くはな

いけれど、僕のたとえでは大きな収穫もない。気持ちよい時間を過ごし、ラン円は稼ぎも、使いもしません。

この物語では、走って有酸素の仕事を本格的に始める前の、準備の時間に当たります。

2. やがて家を出て、自分で生活を支えるようになります。社会に出て働き、人の役に立つ。親が少しお金を残してくれたので、最初はわずかでも、いざというときの備えがあります。

まだ技能も収入も大したことはありません。でも欲しいものはあるので、少し働きます。軽い仕事の収入で、コーヒー、映画、ゲーム、小さな楽しみの支出は十分に賄える。食事はファストフードや、買ってすぐ食べる甘いもの。おいしく、手軽に消化できるものです。ストレスは、それほどありません。

これが青い心拍ゾーン。有酸素の仕事が動き始め、必要な酸素は足りています。まだ需要は小さく、消費もそれほど激しくない。僕のイメージでは、グリコーゲンなどの使いやすい糖質が燃料になり、きつさを感じずに走れます。

ここでしばらく過ごし、走りの「経済」を回していきます。有酸素性の運動を始め、その入口を越えたところ、というイメージです。

ラン円が少しずつたまり、自信もついてきます。うまく稼ぐ方法を覚えたので、次の段階に進みたくなる。さあ、賭け金を上げましょう。

3. 新しい段階では、定職が見つかります。収入はかなり増え、もっと面白いことに使えるようになる。車も、住まいも、休暇も手が届きます。そのためには汗をかいて働く必要がありますが、手に入ると、さらに欲しくなる。しかも今のところ、必要なお金は足りている。出入りするラン円の額も大きくなります。

うれしいことに、余分な物が暮らしにたまっていることにも気づき、少しずつ手放し始めます。ただ捨てるのではありません。昔のがらくたを売ると、それもラン円になる。すぐではないけれど、家は目に見えて変わっていきます。空間が広がり、居心地がよくなる。売れたお金で、もう少し楽しんだり、役に立つきれいな物を買ったりします。

食べ方も変わります。ファストフードが減り、もう少し整った食事をする。チョコバーは今すぐ食べず、急におなかがついたときのために取っておいてもいい、と気づく。いざというときの備えが増えていきます。

長くここにいて、満ち足りた暮らしを送りたい。そんな、いい状態です。

これが緑の、力を伸ばす心拍ゾーンです。酸素を利用しながら、糖質だけでなく脂質もエネルギーに使う。僕のたとえば、余計な「在庫」が減り、持久力が育ち、体つきも変わっていく場所です。僕の好きなゾーン。最も地道に進歩を積み重ねています。

でも、欲しいものは増えていきます。例えば、もっと速さが欲しくなる。

4. 仕事に慣れたあなたは、かなり稼げるようになりました。でも出費も多い。ここで、支出と収入がぴたりと釣り合う不思議な瞬間が来ます。ときどきクレジットカードを使うけれど、支払日にはお金を入れられる。小さな借り入れは、全体の家計をまだ揺るがしません。

微妙な、頭の中の境界です。1円単位で測れるわけではありませんが、稼ぎと使う額がほぼ同じ。生活の競争でストレスはかなり増えたものの、ぎりぎりで釣り合いを保っている。よくやっています。

おめでとう。自分の「無酸素性代謝閾値」、いわゆるATにたどり着きました。

食生活は少しおかしくなります。忙しすぎて、落ち着いて食事をしたり、栄養の整ったものを選んだりする暇がない。ちゃんとした食事、ファ

ストフードも、急におなかですけば備蓄も使う。何でもいいから、早く。ラン円はまだ足りるけれど、余裕はありません。

これが黄色い、閾値のゾーンです。幅は狭い。ATという釣り合いの点の、少し手前から少し先まで。毎分5〜10拍変わるだけで、どちら側へも出てしまいます。

走りに置き換えれば、有酸素と無酸素の働きの境目でバランスを取りながら、ペースを鍛える領域です。

5. それでも野心は大きくなり、さらに先を目指します。本当に格好いい、華やかな暮らしがしたい。大きな買い物や、自尊心を満たす壮大な計画にも挑みたくなる。

それは、お金のかかる生き方です。必要なラン円は、とても多い。稼ぎが追いつきません。臨時収入も、毎月の給料も使い、緑のゾーンでためた貯金にも手をつけ、その先は借入れです。初めは少し、やがてもっと。

お金が尽きるまで、今ここで使います。このたとえでは、誰のラン円も、いつかは尽きる。問題は、その時期です。十分な備えのある経験者なら、フィニッシュラインの向こうまで借金で走れる。慣れていない人は、途中でラン円破産を起こし、「壁」にぶつかります。

このにぎやかな散財の季節には、手の届くものを何でも食べ、飲みます。忙しすぎて、がらくたを売る暇もない。たまに売れても、安値でよしとしてしまう。ファストフードに当たる糖質も、脂っこいレストラン料理に当たる脂質も、その場しのぎの軽食も使う。買いに行く暇さえないので、家の備蓄にも手をつける。チョコバー、蜂蜜、見つかるもの全部を、さらっていきます。

おめでとう。赤い、無酸素性の負担が大きいゾーンです。ATを越えると、酸素を使う仕組みだけでは、走るための需要に追いつきません。有酸素

の働きも止まりませんが、それだけでは足りない。そこで、酸素を直接使わない仕組みの働きが、いっそう大きくなるのです。

速く深く呼吸し、心臓は激しく打つ。それでも血中の乳酸が増え、体がきつくなってくる。僕はそれを「借金が積み上がる」感じで理解していました。あとで黄色や緑のゾーンへ戻り、回復して返さなくてはいけません。なお、このお金のたとえで、乳酸そのものを疲労の悪者と決めつけないわけではありません。

信用履歴がよければ、つまり以前からよく働き、支払いもきちんとしていたなら、もっと多く、長く借りられるでしょう。緑のゾーンでさぼっていたら、借りられる額も期間も小さい。

散財を続ければ、ラン円破産は近づきます。できることは、その瞬間をなるべく先に延ばす力を育てること。思う存分「散財」できる時間を、少しでも長くするのです。

赤いゾーンで走ることも、練習の大切な一部です。短い速い区間や加速を通じて、強い負荷への耐性を養います。借金が増える感覚にも、少しずつ慣れる。大きな記録には速く走る力も必要で、そのためには、ときどき速く走る練習をすることになります。

ただし、赤いゾーンに入り浸れば、信用履歴どころか健康まで傷つけかねません。居心地のいい緑のゾーンに戻るまで、長く回復を待つことになります。

境界は人それぞれ

心拍ゾーンの境界は個人差が大きく、練習が進むにつれて変わることもあります。例として、今の僕の設定は次のとおりです。

1. 白・回復：毎分125拍まで。僕の場合、たいてい走っているときより、歩いているときの心拍です。
2. 青・第1有酸素：毎分126～151拍。基礎のゾーン。
3. 緑・第2有酸素：毎分152～159拍。力を伸ばすゾーン。
4. 黄・閾値：毎分160～167拍。テンポ走や長めのインターバル。
5. 赤・無酸素：毎分168拍以上。高い負荷への耐性を鍛えるインターバルや加速。

この僕の設定では、赤いゾーンで1時間以上走ることもできます。時間をかけて「信用履歴」がよくなり、そういう「散財の季節」にも対応できるようになりました。

慣れてくると、心拍計を見なくても、心拍が上がったか下がったかわかる気がして、時計で確かめるようになりました。甘かった。その感覚はかなり当てにならず、しょっちゅう外れるので、今も信用し切れません。絶好調に感じていても、心拍は跳ね上がっていることがある。早めに気づくことが大切なのです。



4月

春に走る

永遠の話題、減量。ランニングと食事

汗だくにならないハーフ

04

春に走る

走るのは、いつでもできます。でも、どの季節にも魅力と面倒があります。冬の雪と氷に、春は水たまりが加わる。防水シューズが、いよいよ欲しくなります。冬は暖かく着ればよかったのに、今度は微妙な温度調節が必要。少し外すと寒いか暑い。防水ジャケットが役立つ日も多くなります。

その代わり、日は長くなり、朝ランも、暗闇の中を走るとは限らなくなります。もっと早く出られ、選べる道が増える。公園でも、除雪してある場所だけでなく、いろいろな道を使えるようになります。生き物の活動も始まり、最初の鳥、やがて最初の花を、ほかの散歩の人より先に見つけられる。いいものです。

春になると、戸棚から「普通の」シューズを出して履ける日が待ち遠しくなります。乾いた舗装路で、気持ちのいい速さを出せる靴です。冬のあいだ、ずっと恋しかった。水を通さないかどうかではなく、走る目的で靴を選べるのがうれしい。靴が変わるだけで速くなり、気分まで、どんどん軽くなります。

春と秋は、走るのに気持ちのいい気温になります。10℃前後は走りやすい、とよく聞きます。体温調節に余計な力を使わず、外気が体を冷やしてくれるので、汗もかきすぎない。大会の予定を見ながら、自分の力を試すレースを探したくなる季節です。

春は、走り始めるにもいい時期です。夏が来るまでに少し体が締まり、動きやすくなっているかもしれません。春から自分の走る一年を始める人も、いいスタートを切っています。

春は、走るのにうってつけです。

永遠の話題、減量。ランニングと食事

複雑にするのは簡単で、簡単にするのは難しい。

僕は栄養の専門家ではありません。やせ方を細部まで解説することはできません。学校で習った体の仕組みを思い出すと、考え方は単純です。食べ物や飲み物からエネルギーを取り込み、カロリーという単位で考える。それを生命の維持や運動に使う。体は、小さな生体反応装置のようなものです。

使うより多く取り込めば、余りがどこかにたまることがあります。例えば、体のあちこちの脂肪として。取り込むより多く使えば、蓄えに手をつける必要がある。蓄えたエネルギーを使うわけです。仕組みを見やすくするために、わざと大幅に単純化しています。

多くの食事法は、この前半、取り込むカロリーに注目します。食材の組み合わせ、食べる時間、脂質・たんぱく質・糖質の割合。アプリで食べた分を計算し、制限する方法もあります。僕自身の決まりは、砂糖をそのまま加えないこと。コーヒーにもお茶にも、食事にも入れません。ただ、できあがった料理に入っていたら、まあいいか、とする。とにかく、食べるものを調整する方法はたくさんあります。

それぞれに理屈も働きもあるのでしょう。ただ僕は、この前半ばかりに集中するのを、少し退屈に感じます。後半、どうエネルギーを使うかを考えるほうが面白いのです。

走ると、活動のためのエネルギーを使います。たくさん走れば、その分たくさん使う。僕はそれで、収支を「使うほうが多い」側へ動かそうと

しました。長く続けた結果、僕の体重は落ちました。自分には、ずいぶんわかりやすい仕組みに思えたのです。

当時の僕流に言えば、減量の秘密は「食べる分より走る分」。もちろん、食事を距離へそのまま換算できるわけではありませんし、走れば走るほどよいという話でもありません。練習量は急に増やさず、少しずつ。けがをしたら元も子もありません。

あるときジムで、がっしりした男性が、一生懸命腹筋を鍛えていました。弱そうには見えません。腹筋も、ほかの筋肉も、きっと十分強い。ただ、何度もの立派な夕食が、その上を覆っている。見ながら僕は、週3〜4回これをやるより、2〜3か月、毎日10〜12km走るほうが変わるのでは、と思いました。今考えれば、他人の体や生活も知らずに立てた、ずいぶん勝手な見積もりです。

毎日走る理由の一つは、そんなところにもあります。犬の散歩もするので、時計の表示では、一日の追加消費が500、800、ときには1500kcalほどになることもありました。

GarminにはInsightsという、ほかの利用者と比べられる欄がありました。何十万、何百万という人が使っているのだろーと思います。練習を始めて数か月後、驚いたことに、自分がよく動く人の上位1%に入っていました。年齢別で見ても、歩数と距離は99%の人より多い。どうやら僕は、本当にたくさんエネルギーを使っていたようです。

たくさんとは、どのくらいか。よく動く人の上位1%には、どうすれば入るのでしょうか。

僕は一日平均1万7000歩。2万5000歩になる日も多く、最高は4万8000歩でした。ランニングは年平均で一日6.5km。Garminを見るまで、それほど多いとは思っていませんでした。それが99%より上だという。衝撃でした。一日13kmほど動くだけで、ごく少数派になる。画面に出た利用

者同士の比較を見て、僕たちはずいぶん動かない暮らしになったのだと感じました。

古い中国の言葉に、動いている戸の軸は傷みにくい、というたとえがあります。扉は古びても、動かし続ける軸は保たれる。昔は木の軸でしたが、発想の単純さがいい。長く元気であるなら、動くこと。僕には、そう響きました。

先の話になりますが、自分の体が大きく変わったと感じたのは、週80kmを超えたころです。6月に、その感覚を知りました。

不便なこともあります。今では空港の旅券審査で、係の人が毎回のように「写真と違いますね」と言うのです。もっとも、うれしい不便です。

汗だくにならないハーフ

心拍を見ながら走る方法を知り、低い心拍を保ったまま、ハーフの距離を走ってみることにしました。大会ではなく、一人で自分のために走るランです。

公園と川沿いを通るルートを組み、その日の予定にも十分な時間を空けました。気持ちを整え、ある春の朝、走りに出ました。

目標は、全区間で心拍を毎分145拍以下に保つこと。できれば134拍を下回らず、何より145拍を超えない。それだけは譲らない、と決めました。

速くも、遠くも走ろうとしません。加速も要らない。見るのは一つ、その狭い心拍の幅だけです。

ある程度走ってきたので、距離を走り切れること、だいたいの所要時間、どこで疲れ始め、最後にどう感じるかは見当がつかしました。以前はハーフを終えてぐったりし、1時間ほど寝ないと戻れないこともありました。水も食べ物も欲しくて、脚は震え、シャツは本当に絞れるほどでした。

でも、この練習は今までとまるで違い、感覚がとても……妙でした。

あちこちに速度制限と取り締まりカメラのある街を、スポーツカーでのろのろ走る運転手になった気分です。ボンネットの下ではエンジンがうなります。「踏もうよ。もっと出せる!」。でも自分のルールを破りたくないの、アクセルは踏まない。むしろ、しょっちゅう減速します。

走っているあいだ、数秒おきに時計の心拍を見ました。少し加速すると、数字も上がる。すると減速し、歩き、あるいは止まって、元の範囲へ戻す。僕は142拍を超えたまま走りませんでした。下がるまで、必要なだけ待つ。なかなかいい自制心のトレーニングです。

変なゲームのように、ずっと自分にブレーキをかける。少しおかしいくらいでしたが、計画どおり走れました。そして初めて、疲れ切らないハーフになりました。21kmも走ったのに、いつものように水をがぶ飲みしなくならず、シャツもほとんど乾いたままでした。

当時のハーフの自己ベストは1時間50分。今回のタイムは、いくつだったと思いますか。わかりません。記録を探すつもりもありません。そこは今回、まったく関係ないからです。きっと2時間以上でしょう。

大事なのは、低い心拍で長く走る感覚を覚えたことでした。それから、車の回転計のように心拍を見ます。上がりすぎはよくない。下がりすぎれば、今の練習の目的から外れてしまう。決めた範囲に収める、ゲームのように。これなら、僕にもできる。

こうした練習こそ、健康にも記録にも大切な土台になる。僕には、そう実感できました。

不思議なことに、前には「すごく速い」と感じた速度が、しばらくすると、低い心拍でのんびり走る、いつもの速度になってきます。

ペースというもの

ランナーが言う「ペース」は、走る速さの表し方です。普通は時速何km、毎秒何mと考えますが、ランニングでは「1kmを何分で走るか」で表すほうが便利です。マイルを使うなら、1マイル当たり何分。それが走るペースです。

アプリはそれを計算し、練習の結果に表示します。距離や時間だけでなく、どの区間をどんなペースで走ったかも比べられます。「キロ6分」なら1kmを6分。60分で10kmですから、時速10kmに当たります。

フルを4時間で走るには、平均でおよそキロ5分41秒。3時間なら、およそ4分16秒です。

トレッドミルでもなければ、ずっと完全に同じペースで走るのは難しいものです。区間ごとに変わるので、アプリのグラフも複雑な線を描きます。そのぎざぎざのために、僕は好きな練習を「くし形」と呼んでいます。ペースの曲線を眺めるのも、面白い時間です。

よく鍛えた人の中には、全区間ほぼ一定で走れるランナーもいます。大きな大会では、目標タイムへ導くペースメーカー、ペーサーを務めます。ついていけば、狙ったタイムでゴールできる。いわば、正確なペースで進む灯台です。ありがたい人たちです。

走行距離

ここまでで、練習を続ける習慣がつき、体も最初の負荷になじみ、低い心拍で走れるようになりました。

次は、何をするか。

練習量の話をしましょう。ランナーが言う量は、ある期間に走った距離を指すことが多い。特に一週間と一か月の距離が、重要な目安です。

一回で5km、10km、25km走ったことは、自分には立派な出来事でしょう。でも全体を考えると、一回だけの練習の意味は限られています。もっと大きな単位で見たいのです。

心拍を抑えて走るようになると、ほとんど疲れ切らなくなりました。そこで、走る楽しさがいろいろ見えてきます。以前は遠すぎた距離が現実的になり、自分に合う月間走行距離も考えられるようになりました。

以前から走っていたので、月100～120kmは、僕には普通でした。週25～30kmに当たります。

多いとは言えませんが、特別に高い目標がなければ、それで十分だと思っていました。例えばハーフの2時間切り。あるいは、この月間走行距離を8～9か月続けて、フルを4～4時間半ほどで走る。あくまで僕なりの目安で、距離を積みばタイムが約束されるわけではありません。

もっと速く走りたいなら、まず少しずつ量を増やし、自分の限界を探っていく。反応は人によって違いますが、僕には、それが一つのわかりやすい関係でした。

四か月目、もう増やしてよさそうだと思い、月170kmを超えました。翌月は200kmを突破。見ていた週間走行距離は、40～50kmになりました。

走行距離が増えていくのは自然な流れでも、その加減は人それぞれです。急に増やさない。当時の僕は月に10～15%程度という目安で、ゆっくり進めようと思いました。

月150～200kmを超えるころには、もっとできそうな気持ちになり、大会にも出たくなるかもしれません。いい目標です。僕にとって運動がスポーツらしくなるのは、目指すものができたときでした。

次は5月。人と一緒に走る大会も楽しみです。目標が、近づいてきます。



5月

高山病とランニング
VO2maxに一喜一憂
メリーゴーラウンドの感覚

05

5月

高山病とランニング

走り始めて、それまで聞いたこともなかった体の指標に出会いました。VO2maxです。

Garminの時計は、いろいろな値を分析します。心拍のようにすぐ出るものもあれば、しばらく使って初めてアプリに現れるものもある。あるとき突然、僕のVO2maxは48だと知らされました。いいのか悪いのか、さっぱりわかりません。毎日走って一か月後には52になったので、増えているならいいのだろう、と考えました。せっかくだから調べることにしました。

これが面白くて、しかも、すでに知っている話とも少しつながっていたのです。

山を登り、標高3000mを超えるあたりでは、高山病に出会うことがあります。高い場所では空気の圧力が低く、ひと息で血液に取り込める酸素も少なくなります。呼吸が増えても足りず、頭痛、吐き気、めまい、判断の乱れなどが起こることがある。体は呼吸や血液の働きを含めて、新しい条件へ適応しようとしめます。ただ、その変化には時間がかかります。経験を重ねると自分の反応もわかり、次の登山への備えが変わる。だから山は段階を踏んで登り、ある高さで泊まり、体を慣らしてから、また上へ進むのです。

高くなるほど負担は増えます。標高5340mほどのエベレストのベースキャンプでは、酸素を取り込める圧力は平地のおよそ半分。さらに上では、ますます厳しくなります。高所で酸素ボンベを使い、呼吸を助けながら登る人もいます。数歩進み、また息を整える。そんな世界です。

全員が酸素を使うわけではありません。ポンベを背負う人もいれば、薄い空気の中で体を動かせる人もいます。僕は、8000m峰14座を登ったアメリカの登山家、エド・ヴィエスチャーズの記事を読みました。補助酸素なしで頂へ登ってしまう。親からもらった体も、鍛えてきた力も、すごいものです。うらやましく思った人は、きっと多いでしょう。

チベットの人々やネパールのシェルパなど、高所に暮らす人には、その環境への長い適応があります。薄い空気の中で育ち、生活し、酸素の少ない条件で働く。シェルパの人たちが高所で長く活動できることには、いつも驚かされます。

酸素の少ない環境にどう対応するかには、生まれ持った条件も大きく関わる。練習で変えられる部分もあれば、限界もある。僕は、そう理解しました。

ランニングで知ったVO2maxも、生まれ持った条件と練習の両方に関わる、最大酸素摂取量という指標です。才能のくじ引きのような部分はあります。それでも練習によって、自分の持つ可能性を引き出すことができます。

Vは量、O2は酸素、maxは最大。名前そのものが、最大の酸素摂取量を表しています。

VO2maxに一喜一憂

もう少し詳しく説明しましょう。VO2maxは最大酸素摂取量で、ここで使う数値は、体重1kg当たり、1分間に取り込んで使える酸素の最大量をミリリットルで表します。単位はml/kg/min。練習の進み具合を見る手がかりの一つです。

初心者はもともとの値が高くないことも多く、練習を始めると伸びます。体力の向上に伴って上がり、やがて自分の高い水準に近づくと、横ばい

になる。そこから少し伸ばすには、より大きな工夫や、狙いを定めた練習が必要になります。

確かめるなら、施設で運動負荷をかけて測る検査が最も確かです。スポーツウォッチの値は推定で、精度は同じではありません。でも、練習とともに上がるか下がるか、その流れは追えます。

僕の場合、最初の半年で48から59へ上がりました。後半、負荷を増やすと56～58のあいだを動くようになりました。速く厳しく走ったあとに下がり、負荷を落とすと戻ることも多かった。これが市民ランナーの僕の、ひとまずの天井なのかもしれません。

経験も才能もある選手では60を超え、70台になることもあり、オリンピック選手では80を超す例もあります。調べると、84や、さらには96ml/kg/minという、驚くような数値も出てきました。

低い心拍で走る量を増やすと、この値もあるところまでは伸びます。インターバル、十分な休養と睡眠、整った食事に関わります。下がったなら、何か変わったのかもしれない。負荷が強すぎるのか、休みが足りないのか。体重が増えれば、体重当たりの数値も下がります。一つの数字だけで決めつけず、考える材料にします。

練習と休養以外に、どう伸ばすのかも気になりました。例えば、生理学者ヴェロニク・ピラの名を取ったBillat 30-30という練習があります。簡単に言えば、30秒の速い走り、と、30秒の軽いジョグを繰り返すものです。速い区間は、むやみな全力ダッシュとは区別して考える必要があります。

もっとも、これは間接的な指標の一つ。力を抜いて考えてもいいのです。選手のVO2maxを並べても、一番速い人、一番粘る人がそのまま決まるわけではありません。持っている力をどう使えたかは、実際に走って初めてわかります。一流選手は、VO2maxを変えずに記録を伸ばすこともある。たばこを吸う同僚に、もし90もの素質があっても、今すぐ数km

走れるとは限りません。人生の進み方が違えば、チャンピオンだったかもしれないけれど。

メリーゴーラウンドの感覚

長く走ると、考えはいろいろなところを巡ります。「距離を重ねる」と言い、トラックでは周回を重ねる。車輪やろくろを発明して以来、人は回るものにひきつけられるのかもしれません。回転には、不思議な魅力があります。

長い距離を乗り切るために、一つ心の工夫を見つけました。足の下に大きなメリーゴーラウンドがあり、それが勝手に回って僕を運んでいる。走るのは、その上に居続けるためだけです。大きな力で自分を前へ動かすのではなく、何かに運ばれていると思うと、落ち着きます。しかも、特に「味方をしてくれる周回」がある。僕は7km目、11km目、17km目が、ほかより楽に感じます。それを知ると、その区間が待ち遠しくなります。

この感覚は、ふいに訪れることもあれば、あらかじめ用意することもあります。「7周目は楽になる」と自分に言っておくと、本当に7km目で力が戻ってくるのです。

頭の中のランニング・メリーゴーラウンドに、一度乗ってみてください。

ピッチ

地上で最も速い捕食動物は、チーターです。驚くような速度でほかの動物を追い越します。ただし、その速さを保てる時間は長くありません。

チーターとグレーハウンドの走りを比べる研究の話を読み、僕は歩幅だけでなく、足を動かすリズムに注目するようになりました。速さの秘密を、ただ「大股だから」で済ませてはいけない。そんなきっかけになったのです。

1分間の歩数を、ケイデンス、ランニングでは一般にピッチと呼びます。足が地面に触れる頻度です。僕が速さを考え直す鍵は、この言葉にありました。

前から知ってはいましたが、それほど真剣に向き合っていませんでした。チーターの話で気になり、アプリを見ると、いい記録のときの僕は、歩幅130～135cm、ピッチ163歩/分で、きれいにそろっていました。そこそこの速さの市民ランナーの数字。これ以上速くならないのも、なるほどと思いました。ゆっくりならピッチも低く、速ければ高い。そういうことだったのです。

走る速さは、おおまかには次の式になります。

走る速さ＝平均歩幅×平均ピッチ。

速くするには、歩幅かピッチ、または両方を上げればいい。

残念ながら、僕は速くしようとする、大股にしがちでした。よくある間違いです。短距離の走りを、そのままマラソンへ持ち込めばいいわけではありません。結果として、全体の速さはそれほど変わらず、太ももの裏を何度か軽く痛めました。

多くのコーチが目安に挙げるのが、毎分180歩です。1984年のオリンピックで、コーチのジャック・ダニエルズが長距離選手46人を見たところ、180を少し下回ったのは一人だけで、ほかはそれ以上だった、という有名な話があります。覚えやすい名前ですが、とても著名なランニングコーチです。市民ランナーのピッチは、それより低いことが多い。

体は人それぞれなのに、この魅力的な180という数字が、一つの理想とされるようになりました。だからといって、誰もが同じ数字に合わせる必要がある、という意味ではありません。

ピッチを変えるのは簡単ではなく、時間がかかり、退屈です。最初は少し滑稽でもあります。それまでは、速くなくても一応ちゃんとした走り方だったのに、急に脚をちょこちょこ動かすことになるのです。

速さを追わないなら、そこまで気にしなくてもよいかもしれません。僕は速くなりたくて、まず毎分170歩を超す一定のリズムに合わせてみました。Metronomのようなメトロノームアプリが使えます。軽快に鳴る音に、脚を合わせる。歩幅は短くなっても、走るペースが上がる場合があります。

アプリや時計で自分のピッチを見られるはずですが、130～160くらいだったでしょうか。そこから、いきなり180へ変えるのは難しい。僕はまず5%ほど増やすように、小さな段階を踏む方法を考えました。そのリズムになじみ、よくなったら少し増やす。自分の範囲を探すのです。

なぜ気にするのか。自分に合うピッチへ調整すると、余分な動きが減り、同じ速さでも効率よく走れることがあるからです。疲れにくくなれば、そのペースを長く保てます。

メトロノームと走る

音楽に合わせるのと、メトロノームに合わせるのは、まるで別の話です。単調で、うんざりするかもしれません。大ファンになる人は、そう多くないでしょう。

でも何度か走れば、リズムをつかみ、頭の中でも刻めるようになります。体も、その動きの感覚を覚えていきます。

クリックの速さと時間を設定し、規則正しい音に歩調を合わせる。僕は、調子よく走れたときのピッチより少し高く設定し、そのリズムで足を出そうとしました。

これは忘れられません。虫の声にも似た機械的なクリックが、容赦なく鳴り続ける。僕がどんな速さで走っていようと、お構いなしです。でも気づくと、ずっと速く走っていました。

練習が終わっても、頭の中のカッコウ時計は、いつまでも鳴りやみません。

クリックが嫌なら、Apple Musicなどで160bpm、170bpmとテンポが示された曲を探す方法もあります。心からその音楽を愛する人は多くないかもしれませんが、ピッチ練習には向いている。もっとも、数えるために聴くなら、僕はメトロノームのほうが気楽です。

一回の練習全部を、あるいは毎回、そのピッチで走る必要はありません。一部の時間だけ目標のリズムを試し、それ以外は自分に楽なピッチで走る方法もあります。

確かめたわけではありませんが、キプチョゲのイヤホンから流れるのも、音楽よりメトロノームではないか。そんな想像をしてしまいます。

Extra Mile

英語にgo the extra mileという表現があります。直訳は「もう1マイル進む」。期待された以上のことをする、もうひと手間かける、という意味です。依頼された案を2点でなく3点出す。コーヒーに、頼まれていないクッキーを添える。注文を予想より早く、質も高く仕上げる。約束を、少し多めに果たすのです。もらった人だけでなく、できた人もうれしくなる。これがランニングには、文字どおりにもぴったりです。10kmのつもりで出たら、調子がよくて、あと500m、1km走れそうになる。あ

るいは本当に、もう1マイル、約1.61km。自分をいい意味で驚かせられます。いつも思いがけない追加でなくても構いません。週48kmでなく50kmにしよう、と少し不安ながら決め、それを果たすのも、自分なりのextra mileです。

距離だけの話ではありません。自分へもう一步を求められるか。約束どおりで終えるか、自分の予想を少し超えられるか。小さな奇跡を起こし、怠け心や先延ばしを脇へ置いて、ひと頑張りできるでしょうか。

ときどき自分へextra mileを贈ると、自分を越えた感覚が、いいご褒美になります。自分を少し喜ばせ、驚かせてみるのです。



6月

夏に走る
一週間の練習
いろいろな練習

06

夏に走る

僕は夏に走るのが一番好きです。暖かい季節こそ、距離を積む好機。休暇で旅に出て、初めての土地も走れます。使える道が増え、ルートはいくらでも組めます。

朝は早く明るくなります。日差しのある、まだ人のいない道や川沿いを走ると、街が丸ごと自分のものになった気分です。昼に30℃になるなら、気持ちよく走れるのは朝6時ごろ。朝の涼しさを逃すと、暑さの中を走ることになります。

暑い中のランは、厳しいものです。終わってシャツを本当に絞ったことも、一度ではありません。普段は水のボトルを手には持たないことがほとんどありませんが、必要な日もあります。昼ならサングラスと帽子も要る。気温にも、水分が足りているかにも気を配らなくてははいけません。

夏はよく日に焼けます。海沿いでシャツを脱いで走ると、往路で片側、復路で反対側。都合よく焼けるのですが、焼きすぎないために日焼け止めを使いたい。日差しの下を2時間も進むなら、なおさらです。

夏にも大会はあります。少しでも涼しくなるよう、日陰を探し、道の日陰になっている側へ寄って走ります。

夏は、走るのにうってつけです。

一週間の練習

アプリには、いろいろな統計があります。簡単で重要なのが、走った距離。一回の練習はもちろん、今月、今週、今年、そのほかの期間に、どれだけ走ったかを教えてくれます。

最初は月間の数字だけを見て、100～150kmなら十分だと思っていました。NRCも、初めに表示するのは月の結果です。

それまでの年にも、調子のいい月には200kmを超えたことが何度ありました。でも、きつかった記憶があります。何かを追いかけていたわけでもないのに、再びやろうとはしませんでした。

ところが、よい記録でマラソンを走るには週80km、という記事を読みました。月120～150kmなら、週の平均は30～40kmほど。記事の数字の半分くらいです。もっと練習する余地があるらしい。

走り始めて半年、週80kmを目指してみることにしました。

毎日走るなら、7日間、平均11kmと少しです。77～80kmになる。半年続けたあとなら、11kmはもう怖くありません。一日1時間余りで、予定にもそれほど響かない。

走る日を減らすなら、一回を長くしなくてはなりません。週5回なら16kmずつ。こちらのほうが大変です。

一回11kmほどに延ばしてみると、最初から走り切れました。もっとも、その前に半年、毎日練習しています。楽な日も、少し厳しい日もあったけれど、とにかく回数は多い。偶然できたものではありません。負荷が一段上がり、目標への階段をもう一つ上った、という感覚でした。

僕にとって週80kmは、すべてを変える魔法の数字でした。走り方が変わり、体も目に見えて変わり始めたのです。

80kmの向こうで起きた変化

週80kmは、それなりの量です。体にも適応が必要になります。僕は、数か月続けるうちに、別人のように感じるほど変わりました。

驚いたことに、体のおいも変わりました。当時は、都会暮らしでためた不要なものが、連日のランで出ていくのだろう、代謝が上がって体が

きれいになるのだろう、と考えました。あくまで僕の実感と想像で、何かを測って原因を確かめたわけではありません。

5kmや10km走ったあとの喉の渇きも、僕には普通に1時間話したあとくらいに感じられました。水分を失ったから補う必要がある、と頭でわかる。でも、以前のように体が叫んでいる感じではありません。

年の初めから体重はかなり落ちていましたが、週80kmを走るようになると、皮下脂肪も少なくなりました。腕や脚、ふくらはぎの血管が、はっきり見えるようになりました。

鏡を見ても、自分を見ているとは思えない。新しい体を渡されたようでした。週80kmで、僕の景色は変わったのです。

そうして2か月続けたあと、8月の終わりにニジニ・ノヴゴロドで開かれるマラソンに申し込みました。

いろいろな練習

いつも同じ道、同じ起伏、同じ速さで走っていると、やがて体が慣れ、変化が見えなくなります。そこから先へ進めない気がして、飽きてしまう。僕には、変化が必要でした。

道と距離を変える。平地、丘、上り、下りを選ぶ。速くも、遅くも走る。きっちりした計画を立てていなくても、違う負荷に出会えば、体はその違いに対応しようとしています。

さらに、今日は何をしたいのかを考えるなら、次のような練習があります。それぞれを詳しく語れば長くなり、細かな違いもたくさんある。ここでは、ひとまず短く紹介します。

ロング走

名前のとおり、長い距離を走り、少しずつ延ばしていく練習です。僕が読んだ市民ランナー向けの説明では、練習で35km以上走ることは勧められていませんでした。フルの距離は、それ自体が立派な本番です。ときどき25～30kmまで行ければ十分、と考えていました。普段の短いランより、ゆっくりしたペースで走ります。

最初はゆっくりしたペースでウォームアップし、終わりのクールダウンして、筋肉と心拍を徐々に落ち着かせます。持久力を育てる練習だと、感覚的にもよくわかります。

スピードのインターバル

短い速い区間を入れる練習です。まず5～15分、心拍を抑えて軽く走り、準備をする。その後、短時間、速く走り、軽いジョグへ戻って呼吸と心拍を整える。それを繰り返します。

例えば、速い区間を2分、軽いジョグを1～2分。また2分速く、1～2分ゆっくり。止まらずにつなぎます。計画と体調に応じ、5回、7回、10回と繰り返します。

強い負荷で、速さや無酸素性の力を鍛える練習です。僕は、週1回までという目安で考えていました。

テンポ走

ロング走より短い一方、目標のペースを、一定の時間保ちます。ある区間は普段の楽なペースで、別の区間は速いペースで。短く速く走ってす

ぐ回復へ入るインターバルと違い、速い区間を、より長く止まらずに続けます。そのあとにペースを落とし、最後はクールダウンします。

例えば7kmなら、最初と最後の1kmをゆっくり、その間の5kmを目標の速いペースで。15kmなら、アップのあと、普段のペースで2km、速く3km、また普通に2km、速く3km。残りは安定したペースで戻る、といった組み方です。

高めの強度を保つ力を育て、速さと持久力の両方につなげる練習です。乳酸の増えるような負荷に対応する力も、その一部です。

後半に上げる走り

基本は、30～40分、あるいは1時間ほど安定して走り、その後でペースを上げます。すでに走ったあとでも加速できる力を育てる。疲れた筋肉でも、もう一段の働きを引き出す練習です。

初心者なら、最初の2kmより3km目を少し速くするところから考えられます。少し疲れたあとでも上げるのが狙いです。普段は逆でしょう。元気に出て、疲れ、だんだん遅くなる。その癖を変えたいのです。

慣れれば距離が増え、疲れるまでの時間も長くなります。それは、わくわくする変化です。

僕の経験では、前半が上り気味、後半が下り気味のルートが向いていました。前半をゆっくり進み、後半に気持ちよく速くなる。疲れたあとにも速く動ける感覚を、体が覚えていくのです。

ファルトレク

スウェーデン語で「スピードの遊び」。戦前のスウェーデンで生まれた方法です。軽い負荷と高い負荷を行き来し、負荷の変化に体が対応できるようにする練習です。

森の土の道など、起伏のある場所で行うことが多い。地形に合わせ、自然に速くしたり遅くしたりします。上りや下りでスピードを変える練習にもなります。

もちろんトラックや舗装路でも、速さの遊びはできます。高い負荷の区間と、回復のジョグを交互に入れる。長さがきっちりそろわないところも魅力です。ただしきついのので、僕のような市民ランナーなら、週1回までと考えていました。

組み合わせる練習

一回のランに、いくつかの走りを組み合わせることもあります。

例えば、アップ、インターバル、目標ペースの区間、テンポ走、ダウン。またはアップ、テンポ走、短い回復のジョグ、その後インターバル、最後にダウン、という具合です。

市民ランナーには難しい練習ですが、ときには試すこともできます。ファルトレクと違い、こちらは内容と区間を、あらかじめ決めておきます。

軽い回復ジョグ

ゆっくりした一定のペースで、心拍を抑えて走ります。余計にエネルギーを使い切らないランです。

練習へ入るときにも、きつい練習やレースのあとにも使います。僕には、ただソファで横になるより、軽く体を動かして感覚を保つのが合うことがありました。

見かけほど「意味のない距離」ではありません。走る力を蓄える、大切な練習です。ラン円をためる時間。たくさん、ためておきたいのです。

待ったをかける条件

走り始めて半年もたっていない、あるいは週40kmにも届かないなら、最も強度の高い練習を急いで始めない。僕はそう考えていました。まず量と土台を作り、週50km以上になったところで考える。それまでは、楽なランや無理のないロング走を中心にするだけでも十分です。数字を満たせば何でも安全、という意味ではありません。

ランニングウォッチ

ランナー向けの電子機器はいろいろありますが、僕が一番大切だと思うのはスポーツウォッチです。僕はGarmin。Suunto、Polar、Xiaomi、Samsung Gear、Apple Watchなど、ほかにもよいものがあります。レビューや比較記事も多い。靴と同じで、好みで選べばいいのです。

役目は、一緒に走り、感覚だけではわからない練習の様子を数字で見せてくれること。感覚は、ときどき外れます。楽に走っているつもりでも、心拍は上がっている。速いつもりでも、先週より遅い。僕は主観だけでなく、時計の数字も頼りにします。

ペースと心拍以外にも、いろいろ測れます。睡眠、歩数、ピッチ、コースの起伏を見るのが好きです。朝、「実際のところ」どれだけ休めたの

かとGarmin Connectを開く。走っているときは、心拍ゾーンを確認します。

普通の時計は、装い、品格、自分らしさのために選びます。服や場に合わせる。でもスポーツウォッチは、一日じゅうデータを集めたいので、ずっとつける。昼も夜も外したくなくなり、自分の一部になります。不思議なことに、ほかの時計を暮らしから押し出し、最後にはこれ一本だけが残る。予想外の変身でした。

大会に出る理由

プロや経験豊富な人には、僕の意見など要らないでしょう。理由は、とくに自分で知っているはずですが、でもまだ大会に出ていないなら、伝えたい。いいですよ。本当に、いいものです。

ドラマ『ヴァイキング』を見て、隊列を組んで戦いを待つ人たちの、恐怖と高揚が混じる感じが、妙に身近に思えたことがあります。敵を見られるのは最前列だけ。後ろの人は仲間の背中と、前方のざわめきしか知りません。道具を確認し、列に入り、始まりを待つ。体は裏切らないか。筋肉はつらないか。耐えられるか。やがて声を上げ、集団が進み始める。先には試練があり、自分の運命は自分で動かす。力と運を試しにいくのです。しかも北欧の気候は厳しい。寒くて、じめじめしていて、雨も降る。暖かい格好をしたいけれど、動きやすさを考えると着込みすぎられない。

マラソンのDブロックで待っていて、似た感覚になりました。カウントダウン。沿道の声。ランナーがそろって秒を数え、僕も声を合わせます。大きな集団がゆっくり、やがて速く動き出す。スタートラインが見え、それを越える。あとは、自分の力で進むだけ。走って、何ができるかを見せる。着けたなら、フィニッシュがその答えを教えてくれます。初めての大きなスタートでは、『千と千尋の神隠し』の千尋みたいな気持ち

にもなりました。知らない世界の入口で足がすくむ。でも、ここから先は、自分で一歩出すしかない。

アプリなら、一時停止して靴ひもを結べます。一時停止して、道沿いのカフェのトイレへ行く。水を飲む。でも大会の時計は止まりません。失った秒は、すべて自分のタイムに加算される。信号待ちや車を先に通すのを口実に、こっそり息を整えることもできない。ごまかしがきかない。全力で走った結果が、そのままタイムになるのです。

普段の練習で、毎回すべてを出し切る必要はありません。僕が力を尽くしたいのは、目標の大会です。暮らしの短い一部分だけ、別のモードになる。練習は、本番に備えるためにある。本番は、未来の成功の下書きではありません。ちゃんと準備できたか、自分の体を感じて扱えているか、進歩したか、楽なときでなく限界に近いところで何ができるか。現実の答えを確かめる時間です。

その日を待ち、準備をし、ついに始まる。いいものです。本当に。

友達と走る

初めて10km走った日は覚えていません。でも、初めてのハーフはよく覚えています。途中で投げ出すのではと怖かった。公園を何周するか考え、ベンチの裏に水のボトルを隠し、一周してはベンチに座って休みました。つらく、健康のためとしては賢いやり方ではなかった。遅く、何度も止まり、最後は走るより歩いて、ようやくゴールまでたどり着きました。2時間40分。その記録を、しばらくとても誇っていました。

それでも、自信はつきました。心の壁が崩れ、恐怖が引いた。苦しく遅くても、救急車や帰りのタクシーなしで、この距離を終えられる。それを知ったのです。

自分の最初の10kmは忘れても、友人を初めての10kmへ、手を取るように連れ出したときは覚えています。ある友人は、ジムのトレッドミルなら5km、8kmを走っていました。体はできていたけれど、川沿いの10kmを一人で走る決心がつかず、同行を望みました。ジムなら、いつでも止まれる。水もあり、スタッフも見ている。温室のような条件です。公園は現実の世界。最後まで力がもつか、わからないのです。

川沿いの公園へ行き、車のそばで靴を替え、走り始めました。気持ちのいい遊歩道、たくさんのランナー、いい天気。これで、うまくいかないわけがありません。僕は励ましながら、一緒に先へ進みました。彼は疲れ、汗びっしょりになったけれど、誇らしげでした。心の壁はぱきりと割れ、崩れ落ちました。

一年後、彼はフルを走り、やがてトライアスロンへ。アイアンマンを完走し、南アフリカのウルトラマラソンまで走りました。見事です。その歩みを、ほんの少しでも後押しできたことを、誇りに思います。

走るのは、とても個人的なスポーツです。それでも道でランナー同士が会えば、手を上げて挨拶する。そんな応援が、このスポーツの文化の大事な一部だと思います。

二日続けて走る練習

僕は一つ仮説を立てました。一日に10～11km、翌日も同じ距離を走れば、二日間の合計はハーフに近い距離になります。間には長い休みがあるけれど、筋肉は合計の距離に慣れ、やがて一度につなげる負荷への準備になるのではないかと。

21kmのために11kmを2回なら、一回あたりの負担も、それほど大きくない。では、ハーフを二日続ければ、フルへの準備になるのでは。

何度か試し、役に立ったのではと思っています。特にうれしかったのは、二日目のハーフも一日目に劣らない速さで走れたこと。それなら本番の後半にも対応できるのでは、と励まされました。

ただし6月、ハーフを二日続けたあと、軽いけがをしました。直後ではありませんが、負荷の増加と関係があったと思います。数日後のランで、3kmほどのところで脚がつり、足を引きずりながらタクシーを呼びました。急に増やしすぎたのでしょう。数日は2～3kmだけに抑え、回復しました。



7月

準備ができたか、どう見るか

呼吸

距離の感じ方

07

準備ができたか、どう見るか

人間には、思っている以上の持久力があります。元気で、今病気もけがないなら、21.1kmという距離そのものは、長い散歩に短いランを挟む形で進める人もいるでしょう。とても時間がかかり、苦しく、たくさん歩くかもしれません。僕は当初、自然がくれた力はそのくらい大きいのだと考えていました。ただし、それと「今日、準備なしにハーフを走って大丈夫」は別のことです。

では、その21kmに何時間かかるのか。走ってみなければわかりません。でも、準備なしに試せば、いい思い出にはなりにくい。まず3〜4か月、あるいはもっと準備したいところです。定期的に練習すれば、自分が気持ちよく走れる速さと距離もわかってきます。僕は週40km以上を繰り返せることを、ハーフへ向かう目安にしていました。一般に、無理なく積める距離が増えるほど、タイムを縮める土台も育ちます。

フルはどうか。ハーフを走れた経験は、大きな一歩です。次にフルの完走を目指すための自信になります。ただ、所要時間も、そのための追加の準備も別の問題です。初めてのフルなら、タイムがどうであれ、走り切ったこと自体が立派な達成です。もちろん、それが初めてのPBにもなります。

僕が考えた最初の目標は、ハーフ2時間30分切り、フル4時間30分切り。週40km超を一つの目安にしました。次はハーフ2時間切りと、フルのサブ4。そのとき考えた量は週60km超です。もちろん、距離だけで結果は決まりません。その先は、自分がどこまで望むかです。

呼吸

若いころ、驚くようなことのできるチベットの走者について、本で読んだことがあります。

例えば、トゥンモの修行者は、高い山の寒さの中で、体にかけてぬれた布を乾かすという。集中や特別な実践によって「内なる火」を起こし、体を温める、と説明されていました。雪の夜、氷の穴の水でぬらした布を、座って瞑想する人へかけ、何枚乾かせるか競う。僕の読んだ話には、一晚で3〜21枚という数字も出てきました。

同じ本には、ルンゴムパというチベットの歩行者の話もありました。高山の長い距離を、普通の歩行では考えられない速さで進む人たちです。確かな情報は少なく、ヨーロッパ人が出会ったという記録もわずかで、記述は詳しくありません。

その話によれば、訓練の中心は、深く集中した状態と、道中に口の中で唱えるマントラです。昼は遠くの目標へ視線を定め、何があっても気をそらさず進む。集中が一種のトランスにつながり、距離を機械的に越えていく、と書かれていました。

マントラは音や語、語のまとまりです。サンスクリットの言葉が、唱える人に響きを生む。僕はそこから、一定の呼吸のリズムというものを考えました。

走りながら心の中で繰り返す、自分の短い言葉があると、リズムを保ちやすい。言葉自体が特別な意味を持つ必要はありません。僕に大事だったのは、呼吸がそろう感覚でした。

どんなときにも使える魔法のマントラが、僕にあるわけではありません。ときどき「セー・ショー」と言います。「ソーハム」は吸う音と吐く音を結びつける呼吸のマントラとして知られていますし、「ハムサ」「ヘイ・シュー」といった音も聞きます。太宰治の『走れメロス』の「私は信頼されている」なら、背中を押してくれそうです。もっとも、僕は心の中で「ピ・ロ・シ・キ」だっていいと思っています。

距離の感じ方

準備の程度によって、無理なく走れると感じる距離の上限は変わります。最初は、走った日と走らない日の違いを感じるだけ。5km走れば「たくさん走った」と思い、3kmならそれほどでもない。僕はそうでした。

ある距離から次へ移る境目は、今でもはっきり覚えています。妻が三重県鳥羽市で働いていたころ、僕は海沿いの道を走っていました。ミキモト真珠島や鳥羽水族館のそばを抜ける。シューズを履いて走り出すと、旅先の名所が、いつものランの目印になります。朝、走り出すたび、昨日より少し先へ行き、次の曲がり角の向こうを見たくなりました。

妻とは伊勢にも出かけ、天照大御神をまつる伊勢神宮の内宮を訪ねました。二見では、夫婦岩を眺めました。しめ縄で結ばれた二つの岩を、夫婦で見に行く。こう書くと少し照れくさいのですが、いい眺めでした。二見興玉神社では、二人でカエルの像をなでました。「無事かえる」の縁起には、ランナーとしても、あやかっておきたい。遠くまで走っても、ちゃんと帰ってくる。なかなか大切な願いです。

当時、10kmなら一日を普段どおり過ごせました。疲れはほとんどない。でも11~12kmになると、脚が少し重く、一日を通して「今日は練習した」と感じる。翌日に10kmだと、また普通の日です。それは7月半ば、週に80kmか、それより少し多く走り始めたころのことでした。10と11のあいだに、そんな薄い境界があったのです。

疲れをまだ感じない距離と、感じ始める距離。そのときの境目を知ることが、大切だと思います。やがて境目が、もっと長い距離へ少しずつ移っていくのに気づくでしょう。

残念ながら、逆にも働きます。練習を減らせば、以前より短い距離でも負荷を感じるようになります。

バランスの感覚

下あごの下、舌の付け根のあたりには、馬蹄の形をした小さな骨、舌骨があります。筋肉などに支えられている骨です。僕は施術を受ける中で、これを体のバランスに関わる「内なるジャイロ」のように説明され、興味を持ちました。

その説明では、舌骨につながる筋肉の緊張や姿勢が、呼吸や動き、負荷のかかり方と関わるということでした。首や肩、体幹の働きがそろわなければ、別の筋肉が補い、腕の動きも変わり、早く疲れてしまう。僕には、長い距離で小さな偏りが積み重なる話として響きました。

目を閉じて腕を前に出し、その場で膝を交互に上げる運動を30～50回する、という例も教わりました。目を開けると、初めの位置からずれていることがあります。ただし、その結果だけで舌骨のずれがわかる、あるいはバランスが完璧だと判断できるわけではありません。

僕が気にしたのは、無意識のうちに体が余計な動きをしていることです。部屋で少し動くだけなら気にならなくても、森や広い場所、長いランでは、小さな修正を何度もすることになる。余計なエネルギーを使っているなら、少しでも減らしたいと思いました。

そんな理由で、ときどきマッサージとキネシオロジーを行う施術者へ通っています。体のどこかが張り、姿勢や歩き方に左右差が出て、足の向きも少し変わる。短い距離では見えなくても、20km走ると体調に表れることがあります。

施術では脚、体幹、背中、舌骨につながる筋肉などの状態を見てもらいます。僕には、体の動き方を見直す機会になっています。こうした施術の説明や、自分が感じたよさを、そのまま一般的な治療効果の証明とすることはできませんが、体を細かく気にかけるきっかけになりました。

ヨガとランニング

45歳です。けがは、とにかくしたくありません。たくさん走れば、可能性はあります。特別けがをしやすいほうではないけれど、安全には気を配りたい。

若いころ、武術とテコンドーに夢中でした。いろいろな柔軟運動があり、やめたあとも、なじみの動きをときどき続けました。今も比較的体は柔らかく、ヨガのポーズも、多くは形をまねできます。

強く走ったあと、筋肉が張り、震え、ときにはつることがあります。ストレッチが役立つと聞き、僕も取り入れています。たいていは夜、寝る前。ときには練習のあとにも、ももの裏を伸ばしたり、開脚したりする一連の動きをします。

人によるでしょうが、僕は長く走ると、背中や腕もこわばります。背中を伸ばすのも、好きな時間です。

ヨガのアプリをいろいろ試し、Unagrande Yoga Clubを選びました。イタリア系の柔らかいチーズのブランドが支援していて、多くのレッスンがあります。僕は、とても気に入っています。

僕が親しんだヨガには、国対抗の優勝争いや、他人と比べるランキングの雰囲気はありません。競うより、協力する。体と心へ意識を向け、自分をよくするために練習する。大切なことができたら喜び、続け、次の個人的な目標を見つける。できなくても続ける。自分を打ち負かすより、よくしていくのです。

市民ランナーの走りも、理想は同じだと思います。僕たちの多くは、世界や国のチャンピオンになるわけではありません。実際に競う相手は自分です。何かできたら喜び、次を目指す。できなくても、負けたつもりになって落ち込まず走り続ける。目的は、自分がよくなることで、記録そのものではないのです。

ヨガとランニングは、陰と陽のようです。大きな陰にも少し陽があり、大きな陽にも少し陰がある。ヨガでも、いい調子で走っているときでも、集中し、世界に溶け込み、体の一つ一つの動きや筋肉の滑らかさを感じる瞬間があります。調和のいちばん深いところで、二つは不思議なくらい似ています。

09 / 17



8月



旅

走るおかげで、ずいぶん違う場所を見てきました。ロマンチックな思い出なら、ラサ。標高は約3650mです。あれは本当にきつかった。パリの、あの塔のそば。モロッコの海岸と、中世の面影が残るマラケシュ。ソチの山、ザンジバルのストーンタウン、ブハラ、アスタナ、キリマンジャロの斜面でも走りました。

どこへ行っても、Nike Run Clubに一本、走った線を残すようにしています。

朝に走るのが好きなので、早起きして土地を探りに出ます。朝食までに、すでに少し、その場所を知っているわけです。

僕が走り始めた理由の一つは、旅をもっと楽しみたいということでした。一番大きな動機ではなくても、最初からあり、今も大切な理由です。いわゆる「旅ラン」です。

旅は、僕の情熱です。新しい街でホテルを選ぶときは、場所を調べ、どの名所まで走って行けるかを見ます。それも旅行計画の一部。宿を選ばなくても、歩いて行ける範囲に何があるか、何が面白そうかを調べ、できれば実行します。

走らない普通の観光で見られる範囲は、案外狭いものです。移動は遅く、余計な荷物も多い。訪ねられる場所は限られ、A地点からB地点へ行くあいの景色も、ゆっくり変わるので、飽きてしまうことがあります。

泊まりがけの旅には、シューズ、旅券、お金を持てばいいのでは。ほかは、現地で買えます。

昔の人の持久力

うれしい話から始めましょう。人間は、長く動き続ける力に優れた生き物の一つです。短距離でチーターに勝てなくても、持久力には別の強さがあります。熊、水牛、鷹、ワニなどの動物を思い浮かべながら、僕は、生まれた時点で僕たちにも立派な可能性があるのだと感じました。

祖先の狩りの一つに、獲物を長く追いつける方法がありました。とくに傷ついた獲物を、疲れ切るまで追う。粘り強さと持久力は、古い狩りの重要な道具だったのです。

二本脚での移動の効率や、汗で体を冷やせる仕組みなど、人間には長く動くのに向いた特徴があります。自然の中で、走ることも暮らしの一部として育ってきた。そのことに、僕はひかれます。

ただし、生まれたときから、すぐ長距離を走れるわけではありません。あるのは可能性です。いい結果を出すには練習が要る。使わなければ失われる力も、また育て直せます。

ユヴァル・ノア・ハラリの『サピエンス全史』で、農業や食料生産が始まる前の人類を描く部分には、強い印象を受けました。あの時代への著者の愛着が、僕にまでうつったのです。

ハラリが描く狩猟採集の人々は、ある面では現代人よりずっと多くを知っています。広い猟場の細かな地図を頭に持ち、地形、植物、キノコ、動物の習性を知り、その場で工夫できる。数々の音やにおいを聞き分け、嗅ぎ分ける。その土地の自然と深く結びつき、季節が変わっても、その中で生きる。脳の大きさや考える力の話まで出てきて、僕の想像は広がりました。発掘からは、動植物を幅広く食べていたこともうかがえる。学校の生物の知識だけで、森で何種類の食べ物を見つけられるでしょう。僕なら多くはない。でも彼らの知識は、実用そのものでした。

子ども時代や狩りの事故を生き延びれば、かなり高齢まで生きる人もいました。速く、柔らかく、器用で、粘り強く、力もある。そんな強く賢い人々の社会を想像してみます。長い自然淘汰の中で育まれた性質は、僕たちの中にも残っているのです。

人は、そうして何十万年も暮らしました。その長さに比べれば、家畜、農業、産業革命、現代社会は、急展開です。例えば嗅覚のように、日常で以前ほど使わなくなった力もある。なぜそうなったかは、大きな別の話です。ハラリの本に戻ってもらうことにして、僕たちはランニングへ戻りましょう。

僕は、速く、柔らかく、強く、長く動けるという、この想像上の昔の人に憧れます。格好いい。僕もそうになりたい。走り、ヨガをし、重りを持つと、祖先を形作った自然な負荷へ少し近づいている気がします。たくさん動き、疲れ、おいしく食べる。いいですね。僕もそうしましょう。

定期的に走ると、家の周囲で知っている範囲も広がります。今まで気づかなかった小道、抜け道、地形の違い。どこが長く緩やかな上りか、雨のあと水がたまるのはどこか、香る花の木や、実のなる木はどこか。頭の中に、広い場所の詳しい地図ができてくる。走ることで、土地とつながって生きる感覚へ近づけるのです。

練習と本番の起伏

走りやすいのは平らなコースです。曲がり角が少なく、あっても緩やかで、上りも下りもない。一定の速さを保ち、自分だけを見ていられる。トラックは、そういう人工的な場所です。

でも、マラソンやハーフの本番には、もっと変化に富む地形と、初めての感覚が待っています。

上りは、本当につらい。心拍が上がり、筋肉も急に疲れます。練習していなければ、ペースが落ち、少し慌ててしまいます。

友人は川沿いの平らな道で練習するのが好きでした。距離は十分に積んでも、坂のある本番に対応できず、記録にがっかりしたことがあります。僕が目指す網走も、油断できません。5km付近でオホーツク海が開けたあと、大きな上りが来て、その先も起伏が続きます。トレイルの人は笑うかもしれませんが、平地派には立派な試練。街のロードレースでも、坂は走力とは別に備えたい相手です。

それで、起伏の少ない一つ二つの道だけに頼るのはやめようと思いました。練習の獲得標高も見て、いろいろな道と高低差を選ぶ。いろいろな力を鍛えてこそ、練習なのです。

上りでは、歩幅を短くし、ピッチを上げようとします。脚を細かく運ぶ。坂があるのは自分だけではありません。みんな同じ条件です。だから、坂を練習していなかった相手を、何人か抜ける機会にもなります。

下りは速くなれます。何より転ばないこと。僕は下りで、自分にしては大きく足を出す感覚が好きです。重力が味方になり、少し裏技を使っている気分。一歩で、いつもより先へ行ける。ただし、調子に乗って脚を使い切らないようにします。

シューズ

これは、一冊書けるほど素晴らしい話題です。スニーカーは大きな文化でもあります。人類が作ろうとしてきた、最も快適な靴。自己表現に使う人も多く、好みごとのモデルが、無数にあります。

その一部が、運動用のランニングシューズです。ここにも独自の流行があります。技術者、デザイナー、体の動きの専門家たちが、新素材を試

し、理想を探る。上位モデルは年ごとに変わり、さらに高い性能を目指す。自分の足や走り方、練習に合うものも、きっと探せるでしょう。

ランナーの靴選びは、情熱を注ぐ一大事です。自分に合う靴は、走りやすさや負担、記録にも関わるからです。

大きな選手権やオリンピックには、非公式のもう一つの競争もあります。どの靴の選手が多く勝ったか。メーカーごとのメダル表のようなものです。常連の強豪も、野心的な新顔もいる。好きな選手やチームが何を履いているかを見るだけでも面白い。靴だけで、一つの世界です。

ブランドは、それぞれ好きなものを選べばいい。僕は機能ごとに、最低限こんなふうに分けています。

毎日の靴。普段の練習を支える主力で、最も早く履きつづす相棒です。舗装路や砂利道など、いろいろな路面で安定する、比較的シンプルで丈夫なものがいい。

コンパクトな靴。ジムと旅行用です。軽く、小さくしまえ、スーツケースやバッグに入れやすいもの。細かな要求より、必要なとき手元にあり、場所を取らないことが大切です。トレッドミルなら普段の靴でも走れますが、旅や特別な事情のために、こういう一足もあると便利です。

冬用の暖かい靴。例えばマイナス20℃でも足を冷やしすぎないように、保温を考えたものです。速さには向かず、重めでも、雪の季節に走り続けられる。路面に合う、しっかりした靴底が必要です。記録のためより、練習を続けるための一足です。

防水の靴。雨や、土の道を走る場合のために。水をはじく層と、土をつかむしっかりした突起があり、森の小道や自然の不安定な路面に向くものです。

大会と大切な記録会のための、とっておきの靴。高くても、できるだけ軽く、効率よく走れる一足です。

そうした目的で人気なのが、カーボンプレート入りのシューズです。特性を保てる距離には限りがありますが、勝負靴として最速のランを狙うわけです。

初めて買ったとき、店員に「この性能を期待するなら200kmくらい」と言われました。10kmの試走で確かめ、その後は大切な大会だけに履いています。その靴では、今のところ毎回PBを出せています。

そんなわけで、僕の場合、準備万端だと感じるには、だいたい5足ほど必要です。そこから先は、好みと優先順位、自己表現の世界です。

サイズの基本は、きつくないこと。普段の靴より半サイズほど余裕があると合う場合もありますが、足の形に合わせて選びたい。間違えると、爪を傷めたり、ほかのトラブルに出会ったりします。

装備、その1

正直、走るのに必要な物はわずかです。普通の靴、普通のシャツ、普通のパンツ。最低限なら、それでいい。では、上限はどこか。ああ、この問いに終わりは来なさそうです。道具はいくらでも増やせるのですから。

靴の話はしましたが、靴の中にも道具があります。かかとの下へ入れる、小さな柔らかいパッドです。僕はReactフォームの普段の靴に入れ、快適さに慣れすぎて忘れてしまいました。靴を洗ったあと戻さず走ると、次の練習がずいぶんつらかった。いいものにはすぐ慣れます。靴底に加え、小さな別のクッション。指の間を擦れから守るパッドなどもあります。

普通の靴下でも走れますが、ラン用もあります。着圧のあるもの、足の甲が擦れにくいよう厚みを配置したもの。汗を逃がし、蒸れやまめを減らすための素材もあります。内側の湿気を逃がし外の水を防ぐ膜、アキレス腱や足首を支える形、かかとや指先の補強。いろいろです。夏やジ

ムなら短いタイプ、膝下までの着圧ソックス、冬には厚く暖かいタイプも選べます。

その上には、ふくらはぎ用の着圧サポーター。ぴったりと包み、支えてくれる感覚があります。血流、回復、むくみ、つりなどへの働きをうたう説明もいろいろ読みました。僕には、走るための小さな奇跡に見えたものです。ただ、そうした効果を一律に約束できるわけではありません。サイズは大切。走り始めに買ったものが、ふくらはぎの筋肉が育つと、きつく感じることもあります。長いパンツの下にも、ショーツと合わせても使えます。

一度、左脚を軽く痛め、サポーターがあると走りやすかったので、左だけに使い始めました。すると相談した人に、左右の圧迫をそろえるよう言われました。自分で反対の実験をする気にはならず、今は両脚に使っています。

最初はタイツを履くのが恥ずかしく、変に見えないかと思っていました。でも慣れると、一番好きなランニングウェアになりました。ぴったりした運動用のパンツ。とてもぴったりしていて、着圧タイプまである。でも空気抵抗が小さく、よく伸び、走るだけでなくストレッチも楽です。重ね着の一番下にも、それ一枚だけでも使えます。春秋用の長いものと、夏やジムでふくらはぎを出せる、膝下丈の4分の3タイプを持っています。

太ももを軽く包むので、動きがよくわかります。鍵やカードを入れる小さなファスナーポケットも便利。腰の後ろ、背骨の真ん中あたりにあることが多い。普通の服とは違いますが、走ると、この位置が邪魔にも擦れにもなりにくいのです。

裾にファスナーがあるタイプもあり、開ければ風を通せますし、長いソックスの上から閉じて足首を覆えます。裏がフリースで暖かいものは、寒い日に便利です。

ランニングポーチも、いい道具です。スマートフォン、鍵、ジェルを入れる。大きいと動きを邪魔するので、小さいほどありがたい。慣れないころは、音楽を変えたり記録を見たり止めたりしやすいので、スマートフォンを手持ちします。でも持ち続けると腕振りが変わり、余計な力を使う。腰へしまう習慣をつけたほうが、僕は楽でした。

ランニングショーツは、ボクシング用や水泳用とは少し違います。大きな違いではなく、主に擦れを減らす薄い縫い目など。僕は、外側に加えて内側の層もある二重のタイプが好きです。下着も、縫い目の目立たないものを選びます。長い距離ほど大切です。

小さな工夫を一つ。タイツやショーツのポケット、ポーチに、必ず自分の名刺を入れます。普通は旅券を持って走りません。でも、具合が悪くなったり事故に遭ったりしたとき、周りの人に名前と連絡先がわかるようにしたい。ランナーは、みんな似た格好ですから。

装備、その2

スポーツ店には、筒状の軽いネックゲイターがあります。有名なのはBuff。暖かいもの、薄いもの、マイクロファイバー、冷感など、用途も色柄もいろいろです。街や名山、柄物、無地。サンティアゴ巡礼を歩いてみたい僕は、サンティアゴ・デ・コンポステーラの道を描いたものを二つ買いました。首を冷やさず、寒い空気を和らげ、頭にかぶれば雨や日差しにも使える。季節を問わず便利で、走らないときにも使いたくなります。

ラン用サングラス、いろいろなバイザー、雨の日のための、とても軽く通気性のあるジャケット。旅にも持っていきやすい。ラン専用のトップス、フーディー、スウェットもあります。

半袖シャツはあとで書くとして、ここでは長袖の話を。着圧の切り替えが入るものもありますが、主な役目は熱や汗を逃がし、蒸れを防ぐことです。残念ながら、僕はラン用で決定版を見つけていません。個人的には、格闘技用のぴったりした長袖が好きです。擦れず、春秋の練習に快適です。

シベリアの人が寒がらないのは、寒さを恐れないからではなく、ちゃんと着ているからだ、と言います。本当にそう思います。冬は、こんな日に外で運動なんて無理だと感じることもあります。でも、ラン用のダウンには、ベストも長袖もある。立体的で格好よく、それを見せたいだけで走りたくなるほどです。

僕は耳を全部覆う軽いスポーツ用の帽子が快適です。温度を調節し、イヤホンを押さえ、髪型の心配も減らす。慣れすぎて、一年中、暑い日もかぶって走っています。

指先は、ほかの場所より早く冷えます。寒いと体は中心部の熱を守ろうとし、末端へ行く血流を減らすからです。手袋が役立ちます。春秋は指の出るタイプ、ときにはクロスフィット用も使います。冬になれば、指を全部覆うものへ替えます。北海道では、手袋も「はく」と言います。足の準備だけでは済まないのが、冬のランです。

天気に合わせて組み合わせるのが、レイヤリング、重ね着です。肌にタイツと長袖、その上にショーツとシャツで2層。さらにフーディーやダウンベストで3層。僕の目安は、家を出たときに少しひんやりすること。

走って温まれば、ちょうどよくなります。逆に着すぎると汗が増え、そのあとに体を冷やしてしまいます。

色は、できるだけ派手な、目が覚めるようなものが好きです。格好や個人的な趣味ではありません。暗い中でも、自然の中でも街でも、車や自転車から見つけてもらうため。蛍光色のオレンジやピンク、黄緑は、走る時間を少し安全にしてくれます。

装備の話はまだ尽きませんが、もうずいぶんな量です。家には専用の棚を作り、シャツ、タイツ、ラン用ソックス、そのほかの宝物を置いています。ちなみに、いちばん頻繁に洗濯されるのも、この棚の服です。

家の周りの、知らない道

いつも同じコースでは、あまり面白くありません。トラックは路面がよく、起伏もなく、いつでもやめて帰れます。でも、好奇心があって暮らしを楽しみたい人には、少し単調です。

やがて、いつもの道を少し変え、距離を変え、家の周囲に自分の足跡の網が広がります。もっと先へ、知らないところへ。新しい中庭、通り、小さな公園、橋、抜け道。見慣れた街が、走ることで違って見え始めます。

ほどなく、距離と外出時間をかなり正確に見積もれるコースがいくつもできました。その間に、どれだけ変わった場所を見つけたことか。ひそかな鳩小屋、家の近くの小さなロフト街、車庫の集まる一角、面白い建物の外観。見慣れた場所も、走ってみると、ずっとよく知るようになるのです。

近所に公園があっても、知っているのは、人が多く歩きやすい中央の道だけかもしれません。でも走れば、とくに広い公園なら、新しい眺め、思いがけない小道、知らなかった入口と出口、気づかなかった鳥や動物が見つかります。

もちろん、知っている建物や景色も、新しい角度から見られます。

走れば、同じ時間でも、目に入ってくる景色がぐっと増えます。木も家も、鳩もリスも、花壇も道も、いつもより多く見る。だから、新しい印象や発見も増えます。

走るほど、出会うものが増える。

公園の四季

以前、公園の近くに住んでいて、最初のランはそこでしていました。始まりは約1kmの緩やかな下り。野外ステージのそば、斜面の縁を通り、小川を大きく回り込み、木々や遊具の間の土の道へ。道が分かれ、ベビーカーの人が歩く広い舗装路につながり、反対側の門へ突き当たります。そこで戻り、途中から湖沿いの細い小道へ。十ほどの丘を急に上り下りし、湖へ入る小川を渡り、平らな犬の広場を抜け、白樺の林を通して出発点へ。合計で約6km。だから当時のランの多くは、一周、6km前後でした。

窓から公園を見下ろし、一年の変化を見ていました。でも四季とともに姿を変える公園を、実際に自分の足で走ると、もっと夢中になりました。走り始めて、そこへ飛び込む回数が増えた。同じ公園でも、感じ方は違います。

始めたのは夏。生き生きして、木陰があり、道も乾いた、いちばんいい季節でした。葉は少しずつ黄色くなり、走る距離が伸び、自然のゆっくりした変化を見られるようになりました。落ち葉の中、リスや鴨を眺めて進むのはロマンチックです。ランのたびに木々の向こうが透け、ある朝、走り始めることさえできなくなりました。緩い下りが、薄く均一な氷に覆われ、脚が滑るのです。20～30m滑って、今日は運を試すのをやめようと決め、冬の靴を買いに行きました。初めての防水Nike Lunarglide Flashです。氷でも舗装路のようにグリップする、少なくとも当時はそう感じました。翌日は、滑る歩行者のそばを、あまり速度を落とさず進めて、うれしかったものです。

公園は雪に覆われ、冷え込み、走れる道は限られました。いつも一周して戻れるわけではありません。でも冬の森は、たまらなくきれいで澄ん

でいる。雪の枝の下、白い道を鮮やかな靴で進む。走る習慣がなければ見られなかった景色です。木の陰に何かいそうで、『となりのトトロ』のメイの好奇心が、自分にも戻ってきた気がしました。大人の朝ランにも、ああいう発見はあるのです。

そして春。水たまりをよけながら、最初の花、葉、マルハナバチや蝶を、誰より早く見つけます。子どもたちにその話をする僕は、家で最初に春を運ぶ人になりました。

自然に近づきたい、と僕たちはよく言います。でも車では速すぎて、季節の動きに気づけない。バス停まででは短すぎて、細部を見つけれられない。公園、川沿い、小さな緑地や家から遠い路地を走ると、見える世界が広がる。その感覚は忘れられません。

毎日走れば、その一日一日が、記憶と練習記録の中に残ります。

名所

走るほど、出会うものが増える。名所を思いがけない側から見られることも、大きな魅力です。

多くの都市マラソンは、その街のよい姿を見せるコースを組みます。21kmや42kmあれば、中心部や見応えのある地区の建築をいろいろ見られる。ロンドンならロンドン、ベルリンならベルリン。サンクトペテルブルクでも、バルセロナでも、その街の見どころを一日でつないで見る。普通の観光とは違う、忘れられない経験になります。

大会以外でも、自分だけの見学コースを作れます。ほかでは味わえない、映画のような体験です。走っていて、映画の中へ入り、周囲が妙に本物らしいセットになったように感じたことが、何度もあります。

この一年より数年前、カイラス山を一周する巡礼、コルラをするためにチベットへ飛びました。小さな旅行グループで、広州を經由してラサへ入り、そこからバスで北のカイラスへ向かう予定です。もちろん、ラサ自体も面白い。ずっと読んできた古い街で、ダライ・ラマのかつての宮殿、ポタラ宮を見るのが夢でした。ブラッド・ピットの『セブン・イヤーズ・イン・チベット』で思い描いていた、あの姿です。

ラサは海拔約3650m。平地から来た体には、呼吸が大変です。僕は飛行機のタラップを下りたところから、高所のつらさを感じました。頭は重く、数歩で疲れ、息を整えたいくなる。初めは水の中のようにゆっくり動き、少し酔ったようでした。

体は新しい環境へ適応しようとしします。呼吸や血液の働きが変わり、時間をかけて、その現実になじんでいく。街には子どもも高齢者も商人もいて、普通に暮らしています。それを見て、ここでも暮らせるのだとわかる。ただし、高所の不調を我慢だけで解決できると思ってよいわけではありません。僕は、自分の体の変化を感じながら過ごしました。

最初の夜は頭が痛く、眠りにくい。街の音が不思議で、夢は落ち着かず、息も苦しい。それでも、こんな謎めいた場所にいることに、胸が高鳴っていました。

朝6時ごろ、シューズを履き、地図を見て、ポタラ宮へ向かいました。街はまだ眠り、車も少ない。古い道を、昔ここをヤクの隊商が通ったのかと想像しながら進む。高い場所の薄い空気では、色がひとときわ鮮やかでした。黄色は海辺より黄色く、青は信じられないほど青い。

残念ながら、何度も止まり、歩きました。息切れが強かったのです。手持ちぶさたな警官、もう仕事へ急ぐ人たちに会いました。大きなスピーカーで音楽を聴き、その周りやベンチに集まる人がいる。スマートフォンへ音声メッセージを吹き込む人も、たくさん見かけました。

入り組んだ路地で迷うこともなく、大通りからポタラ宮へ出ました。朝日の中に立つ宮殿。すごいものです。こんな高さの、自然の厳しい場所に、これほどのものを作った。僕は、忙しく行き交う人の中、入口の前に立てただけで幸せでした。映画が現実になったようでした。

帰りには、同じ制服の小さな子どもたちが、学校の前に集まるのを見ました。連れてきた親がキスをして別れ、朝食を渡していく。かわいらしい光景でした。

5～6kmの小さなランで、朝食前にホテルへ戻りました。特別な光のポタラ宮も、暮らしの場面も、警官や商人も、もう見ていた。仲間がいつものホテルの部屋で歯を磨いているあいだに。僕は、小さなグループの探検家、偵察係になった気分でした。ただ走っただけ？ そうです。でも、走るからこそ味わえる、人生の味がありました。

その日はみんなでポタラ宮を見学し、中へ入り、上まで上りました。素晴らしかった。でも朝の姿を見ていなければ、何かが欠けていたと思います。あの朝は、僕だけのものでした。



9月

セックスとランニング
トラックでヤッソ800
自分で買ったシャツ

09

セックスとランニング

話し方の本を読んでいて、話し手の性生活を扱う章に出会いました。定期的なセックスは集中力や気分によい、といった内容です。僕は思いました。「なるほど。セックスの話は、どんな本にも入れられるんだな」

何が言いたいのか、わかりますね？

街の暮らしには座り仕事が多い。骨盤周辺の血流や勃起の問題に関わることもある、と読みました。定期的に走って全身を動かすことは、その意味でも役立つのではないかと僕はそんなふうに考えていました。ただし、走れば問題がなくなる、あるいは治せるという保証ではありません。

この話は、そのくらいにしておきましょう。細部は省きます。

トラックでヤッソ800

トラックを走るのは変化に乏しく、心が躍る人は少ないかもしれません。完全に平らな路面を、同じように何周もする。便利さは最高、退屈さも最高。アプリの地図まで、面白みがなくなります。

でも、狙った距離で速さを試すには向いています。地形に邪魔されにくく、退屈に負けなければ、5km、10km、21kmを、力に合う速さで走りやすいのです。

標準的なトラックは一周400m。「ヤッソ800」というインターバルには、うってつけです。アメリカのランナー、バート・ヤッソの名で知られる、800mの反復練習です。

800mを、速いけれど全反復を保てるペースで走る。その間は軽い回復ジョグでつなぐ。これが基本です。

面白いのは、800mの分・秒を、マラソンの時間・分に読み替える目安です。800mが3分40秒なら、フル3時間40分という目標の参考にする。でも、結果を保証するものではありません。トラック二周をうまく走ると、42.2kmを耐えるのは別の課題です。間の回復は、速い区間とほぼ同じ時間を取ります。

何度か繰り返します。初めは2〜3本、準備が進むにつれて10本へ増やすことが多い。ただし本数とペースは、自分の力とその日の体調に合わせるものです。将来のマラソンに、きれいな数字をつけるために無理をするものではありません。

トラックの数分とマラソンの数時間が結びつく単純さは、僕も好きです。でも、大まかな練習の目安であって、確実な予測ではありません。数本の速い区間から、最後まででの持久力、補給、天候、当日の展開まではわからない。20〜30分で自分のフルのタイムを知ることはできません。やはり、走らなくては。

比較的短い練習でも、負荷は強く、けがの危険があります。アップを丁寧。例えば2〜3kmを軽く走り、十分に体を温めてから反復へ入ります。

速い区間のあとでは、マラソンペースが楽に感じることもあります。走る力や有酸素の能力を鍛える練習であり、トラックを好きになる入口にもなるかもしれません。

自分で買ったシャツ

大会では、参加賞としてオリジナルTシャツをもらうことがあります。鮮やかで、大会のマークが入り、思い出としてうれしい。みんなが同じシャツで走り出すと、大きな一つの仲間だという気分になる。あの感じには、浸りたくなります。

ただ、少し考えてみます。シャツの品質はどうでしょう。大量にそろえるときには、価格も大事だったはずです。スポンサーからの提供でも、最高価格のモデルとは限りません。

自分に合うか試していないシャツで、本番を走るのは賢くありません。僕は大会には、自分でお金を出して買い、すでに試したものを着ます。擦れず、汗を逃がし、体に合うとわかっている一枚です。

大会シャツは集めて、普段の練習に使えばいい。見覚えのあるシャツの人と出会うと、心の中で声をかけます。「その大会、僕も走りました。仲間ですね！」

そんなわけで、自分で選んで買い、心から信頼できるシャツを、少なくとも二枚は持とうと決めました。

乳首

意外かもしれませんが、男性の乳首も長いランで擦れて出血することがあります。化学繊維のシャツが長く触れ、薄い皮膚を傷つけるのです。防ぐため、あらかじめテープを貼るランナーもたくさんいます。

肌触りもデザインもいい、サッカー用のシャツを持っていました。不思議なことに、90分までのランなら快適なのです。サッカーの試合も90分でしょう。でも、その先も走ると擦れ始める。

試したことのないシャツでハーフ以上を走ると、胸元に二本の血の筋をつけて帰ってくる危険があります。

爪は短く

小さなことに思えても、この教訓は血で覚えました。長いレースの前は、足の爪をきちんと整える。文字どおり、血の教訓です。短いランなら少し気になる程度でも、ハーフ以上では長い爪の端が皮膚を傷つけ、ソックスに血がつきます。

靴の先へ当たれば、爪が割れ、ときにははがれることもあります。うう……見たくないものです。

だから大切なレースの前日は、爪を確認して適切に短くするためだけのリマインダーを設定します。長く見えなくても、忘れないためです。

大切なレースに申し込む

大切というのは、長いという意味ではありません。自分の5km、10km、ハーフ、フル、何でもいい。自分にとって大きな日であることが大事です。その日に向けて調整し、調子を整え、いい結果を出す。その記録は、次にまた更新すればいいのです。

申し込みでは、名前、性別、年齢、予想タイムなどを聞かれます。余計な遠慮は要りません。普段の練習のタイムではなく、現実的に目指すタイムを記入します。もちろん、大きく見せすぎるのもよくない。野心はあっても、地に足はつけて。

スタートでは、目標に応じてブロックに分かれます。速い人から順に出て、後方には、時間の目安がまだない人も並びます。遠慮して実力よりずっと遅い予想を出すと、遅めの集団から出て、最初の数kmで抜くの
に苦勞するかもしれません。そこで失った数秒、数分が、あとで気にな

る。3時間59分と4時間1分では、印象がまるで違いますよね。だから、余分な遠慮だけは捨てておきます。余分な分だけです。

別の街の大会なら、スタートやフィニッシュに近い宿が便利です。暖かな部屋から風雨の中へ出るのを、数分遅らせられる。タクシーが来なくても、自力でスタートへ行けます。

大切なレースへ向けて

ハーフやフルのような大事なレース前には、体を休ませます。何か月も、何百kmも準備して、できた気になっている。でも本番はまだです。長い距離では何でも起こる。大会はランナーにも観客にも都合のいい日曜が多く、練習も、その特別な日曜日へ向かうことになります。

本命レース前の数週間の調整を、テーパリングと呼びます。

よくある失敗は、できなかった練習を取り戻そうと、ここで負荷を増やすこと。もう遅いのです。ここでは、やり足りないくらいのほうが、余計な力を使うよりましです。

力を出し切りたい大会の前には、負荷を落とし、調子を整えます。普段どおり練習し、そのまま本番に出るのではない。決めた日に向けた、特別な調整期間が必要です。

最後の2週間ほどは、低い心拍の軽いランを中心に、速い刺激は短く。本当に短くします。気づかない小さな不調にも回復の時間を与える。必要なら、慣れたマッサージなどで張りを和らげることもあります。消耗の激しかった体が、グリコーゲンなどの蓄えを戻し、落ち着くための時間です。

何通りか試し、最後の数日を完全に休んだこともあります。でも僕には、それが一番合うわけではなさそうでした。

量を、ただ半分にする方法も試しました。これも、あまりよくなかった。減らした練習量に体がすぐ慣れ、力がたまる感じがしませんでした。滑らかに減らすのではなく、急に落としたせいかもしれません。

僕が最もうまく本番へ入れたのは、階段を下りるようなやり方でした。

月曜は普段の10km、火曜8km、水曜6km、木曜4km、金曜2km、土曜1km。そして日曜の42.2kmです。少しずつ落とす。これは僕の数字なので、ほかの人は自分の数字で考えることになります。

量を質へ変える時間です。練習量が減り、それまで育てた速さと持久力が、表に出てくる。その時期を、本番の日に合わせたいのです。

この期間は、気持ちがいたずらをします。走力が落ちたように感じる。でも、それを確かめようと走り込まない。ここは「計器飛行」です。調整の計画に従い、余計な考えを脇へ置く。落ち着いて、自分を信じる。感覚は、ときどきうそをつきます。初めてのことはありません。

僕も調整中は、何か間違ったのでは、ひどい結果になるのでは、と何度も思いました。それでも負荷を落とす方法は、僕にも、多くのランナーにも役立ってきた。目先の不安だけで、積んだ準備を変えないようにしています。

本番までの数日

日曜が本番なら、金曜からはしっかり休みたい。長い観光散歩は避け、ストレスは少なく。食事や生活時間も、急に大きく変えません。

僕は数日前から、穀物、バナナ、パスタなどの糖質を少し増やします。一方、揚げた肉、卵、燻製、乳製品、魚介、ドライフルーツなどは、自分の胃腸との相性を考え、前に問題のあったものを控える。本番中、消化について予定以上に考えたくはないからです。失礼ですが、これも大

事な話。水分も忘れず、ただし無理に飲みすぎず、普段から補っておきます。

マラソンランナーには、妙な儀式がたくさんあります。靴、シャツ、ゼッケン、機器、ジェルを並べて写真を撮るのも、その一つ。でも、意味があります。何が必要か考え、準備のリハーサルができる。仲間の習わしをなぞること自体、気持ちの支えにもなります。

糖質を蓄えたい。そこで、うれしい伝統の一つがパスタパーティーです。ランナーが集まり、スパゲッティなどの料理を食べます。

足の爪を確認してください。お願いします！

僕の鉄則は、本番に新品を投入しないこと。靴は、自分が履いて確かめたもの。性能を保つ距離が短い高級シューズでも、先に何度か走り、その後本番へ取っておきます。靴、ソックス、着圧用品。どれも事前に試し、サイズが合い、擦れないと知っておきたい。長い距離では予想外のことが起こるので、減らせるものは減らします。

当日までに用意するもの：

- ・ 信頼しているランニングシューズ。
- ・ 擦れないと確認したシャツやトップス。
- ・ ショーツかタイツ。
- ・ 試してあり、擦れない下着。
- ・ いつものランニングソックス。必要に応じて着圧タイプ。
- ・ 使う予定なら、試してある着圧ハイソックスやサポーター。
- ・ スマートフォンとイヤホン。
- ・ スポーツウォッチや心拍センサー。
- ・ ランニングポーチ。

- ・ ジェル、スポーツドリンク、エネルギーバーなどの補給。帽子、ヘッドバンド、バンダナなど、普段の頭まわりの装備。僕は帽子です。
- ・ 日差しが強ければ、スポーツ用サングラス。
- ・ 雨の予報ならポンチョ。
- ・ 必要な身分証明書、ゼッケンなどの参加用品。
- ・ フィニッシュ後に着る、乾いた服。
- ・ ゆったりした履き替えの靴。
- ・ 走っているあいだ、服を預けるためのバッグ。

大会によっては、前日や前々日に自分で受付へ行き、ゼッケンや参加用品を受け取ります。更衣室とトイレの位置、数、ほかにもトイレがあるか見ておく。翌朝スタートまで、どのくらいかかるか確認します。当日は通行止めもあるので、大切な情報です。

前夜はソファで横になり、本を読み、映画を見て、何もしない。休むのが仕事です。早めに寝たいけれど、正直、完璧には眠れないかもしれません。どれだけ自信があっても、少しは緊張する。眠りが浅くなるかもしれない分、休む時間を長めに取ります。

横になって、コースを丁寧に見ます。何がどの区間から見えるか。特に起伏です。上り、下り、曲がり角、橋、エイド。主催者の資料から、どこで力を使うかを考える。余裕がありそうな区間と、力を惜しまず使う区間。自分の作戦を組み立てます。

聴くプレイリストを決めるか、メトロノームを設定します。

5km、8km、10km、16km、21km、40kmはどこか。そこを軽やかに通る自分を、頭の中で走らせます。そのまま眠りについてもいいのです。

レースの日

目覚ましは二つ、5分ずらして設定しておきます。寝つけず、体内時計で起きられなかった時のためです。半年、一年と準備した大会に寝坊する。それはランナーの悪夢です。

僕はスタートの2時間ほど前に朝食を取ります。オートミール、米のおかゆ、パスタなど、慣れた糖質中心のものに、バナナや甘いお茶。量や時間も、練習で試したものにします。

スマートフォンとイヤホンが満充電か確認します。荷物を預けるまでは、モバイルバッテリーで充電する。僕はそうしています。

重ねすぎない。速く走るほど体は熱くなり、暑くなりすぎれば走りに響きます。寒めの日でも、余分なジャケットや長袖で、冷えるより先にのぼせることがあります。ゼッケンやチップをつけた服は、簡単に脱げません。スタートを待つ数分だけポンチョを使い、走る前に所定の場所に置いていく方法もあります。

会場に早く着きすぎると、冷えたり、手持ちぶさたになったりします。着替えたあと、アップに30～40分残るくらい。僕には1～1時間半前の到着が合っていました。大会の指定があれば、もちろんそちらに合わせます。

その間に、丁寧に、無理なく体を動かします。軽く跳び、20～50mほどを短く走って温め、トイレの列へ。あとで行きたくなくて、コース上で何分も失うのは惜しいものです。

スタートが長く続く大会なら、後ろのブロックから出られる場合もあります。ただし、遅れても参加できるとは限りません。整列やスタートの締め切りは、大会ごとの案内を確認します。トイレの列で必要以上に慌てず、でも時間どおり準備できれば、それが一番です。

知り合いに会うかもしれません。長話をする時間はなく、自分の集中も相手の集中も乱したくない。「いいレースを！」と声をかけて、それぞれの準備へ戻ります。

マラトン

ギリシャの東アッティカにある、小さな街です。僕が調べた資料では、人口はおおよそ7000人。つまり、本当の本当の「マラトンの人」は、そのくらい。一方、自分をマラソンランナーと呼ぶ人は何百万人もいます。僕も、その一人です。

この街の名は、もしかすると世界で「アテネ」より多く口にされるかもしれません。僕たちランナーのおかげです。走ることを趣味にした人にとって、マラソンは大切な夢であり、大きな達成。特別に敬意を払う距離です。

走り始めて、マラトンの街にも行きたくなりました。そして行けたのです。友人と低い山や丘、川、並木道の間を車で進み、ペルシャ軍への勝利を知らせたという、あの兵士もこのあたりを走ったのか、と想像しました。走る仲間の精神を表す象徴があるのだらうと思っていたのですが、実際は普通のギリシャの海辺の街でした。食堂があり、戦いを記念する小さな兵士の像がある。戦争の勝利の記念であって、今の僕たちをひきつけるランの祭壇ではありません。それも、行ってわかったことです。

ランナーが語り継ぐ伝説では、この距離は伝令フェイディピデスを記念するものです。紀元前490年、ギリシャ軍がペルシャ軍に勝ち、その知らせをアテネへ届ける。途中で休まず走ったという。きっと心拍は高すぎ、エイドもなく、喉も渇いていたのでしょう。勝利を叫ぶと、力尽きて倒れた。悲しい話です。史実そのものというより、後世に形になった伝説とされています。それでも、しぶとく生き残っています。

1896年、ピエール・ド・クーベルタンらによる近代オリンピックが始まると、マラソンという名の長距離走も登場しました。第1回のアテネ大会では、トラックだけでなく、マラトンとアテネを結ぶ道を走ります。最初の優勝者はギリシャのスピリドン・ルイス、2時間58分。ただし、そのときは約40kmでした。

初期の七大会では、距離は40～42.75kmの間で変わっていました。土地の条件や、競技場で見応えよく終えるための都合に合わせたのです。マラソンは特に名誉ある種目の一つで、オリンピックの終盤を飾る競技にもなりました。

今の42.195kmにつながる距離を走ったのは、1908年のロンドン大会です。初めは25マイル、約40kmの予定でしたが、ウィンザー城から競技場の王室席前まで、出発点とゴールの都合で調整されました。その後の大会でも距離は変わりましたが、1921年、国際陸上競技連盟が42km195mを標準に決めました。

今は毎年、世界で何百ものフルとハーフが開かれます。本当に、何百も。そのどれかに、あなたも出るかもしれません。そうなるといいな、と思います。

Abbott World Marathon Majorsは、東京、ロンドン、ボストン、シカゴ、ニューヨーク、ベルリン、シドニー、ケープタウンの8大会へ広がっています。ケープタウンがメジャーとして初めて開くのは2027年と発表されています。全部に出ることを夢見るランナーも多い。一方、Six Starメダルの対象は、引き続き最初の6大会、東京、ロンドン、ボストン、シカゴ、ニューヨーク、ベルリンです。シリーズの数が増えたことと、このメダルの条件は別の話です。

大切なレースの作戦

前日になってから練習しても遅い。でも、考えるにはいい時間です。長く準備したフルやハーフを、どう走るか。前もって作戦を立てられます。

初心者は、よくこう考えます。「走れるところまで走って、あとは何とかたどり着こう。最初に時間を貯金しておけばいい」。そして序盤で力を使い切る。途中で、いわゆる「マラソンの壁」にぶつかります。燃料の問題なども重なり、動くのが急に大変になる。最後は、何のためにこんなことを、と途方に暮れ、意志だけで進み、ときどき歩く。ペースは大きく落ち、序盤に稼いだはずの時間を、全部取り崩してしまいます。

悪い作戦です。もっと正確に言うなら、最悪の作戦。もちろん、僕の最初のマラソンは、まさにこれでした。見事に撃沈です。前半の貯金が、後半には利息つきの借金になっていました。記事を読むと、自分だけではないとわかった。せめて、そこは救いです。

もっと有望なのが、ネガティブスプリットです。想定した平均ペースよりゆっくり入り、徐々に速くして、後半を前半より速く走る。大きな記録を狙う場面でも使われます。でも、初心者には本当に難しい技です。

脚がもう動かず、意志だけでフィニッシュした経験はありますか。あれを知ると、後半に上げるなんて信じにくい。後半は必ずつらく、遅くなると思えてしまいます。でも、後半に加速する走りはできる。上手な人たちがやっているなら、市民ランナーにも、目指す余地はあります。

距離を三つに分ける方法もあります。最初は目標より少し遅く。スタートの混雑で、周りに抜かれる区間です。真ん中で目標ペースへ上げ、疲れた人を少しずつ抜く。最後に余力があれば、さらに上げる。なければ真ん中の速さを保つ。それがその日の力なら、使い方としては理にかなっ

ています。完全な理想というより、妥協案。だから僕は、もちろん試したくなりました。どうも、中間の案にひかれるのです。

コーチの助言も、現実的に狙えるペースより少し抑えて入り、徐々に上げる、というものです。実際、スタート直後は密集し、進むほどばらけるので、初めは少し遅くなる。それで構いません。何通りか試し、この助言が実際に役立つと感じました。

例えばサブ4なら、平均で約キロ5分41秒が目安です。キロ5分40秒なら、計算上は4時間を少し切ります。長い距離なので、少し抑えた分を取り戻す時間はあります。最初に呼吸を乱し、心拍を急上昇させ、力を使い切らずに済む。疲れ切った筋肉は、フィニッシュ前に簡単には戻りません。滑らかに入り、温まり、呼吸と動きがそろったところで、少しずつ上げる。力のある範囲で、さらに上げる。アプリが平均ペースの改善を告げ、気持ちを後押ししてくれます。逆にペースが落ち続ければ、計画に間に合わないとは絶望してしまう。体の声を聞き、そこまで自分を追い詰めないことです。僕を助けるのは、距離をいくつかの節目に分ける方法です。丸めて42kmなら、2にも3にも4にも分けやすい数字です。

ひとまず、難しく考えないことにします。

例えば、こんな具合です。

最初の4kmで、およそ10%。まだ楽です。でも、このくらいを、あと9回ほど繰り返すのだと考えます。

6kmで約15%。最初の節目の1.5倍まで来ました。

10kmなら、ほぼ4分の1。これをあと3回、それに少し足せば、ゴールです。

14kmで3分の1。よし、調子を見て上げられます。

21kmで半分。折り返しまで来ました！とはいえ、ここまでは練習でも経験した距離です。この先の最後は、いつもよりつらい。28kmなら3分

の2。残りが小さくなり、力を確かめるところです。40kmで、もう少し。残った力を使い、前へ進みます。

僕は、三つに分ける作戦が一番好きです。初めは無理にでも抑え、心拍を落ち着かせ、「今は楽だな」と思う。真ん中では、計画を達成できないのではと怖くなり、上げる。最後の区間へ入るころには、もう遅れている気がして、失った秒を取り戻そうと頑張る。本当に「間に合わなきゃ」と感じるのです。若いころ、路面電車へ駆け込んだときのように。

競争は好きで、いたずら心だけで目の前の人を抜きたくなることもあります。でも、あまり意味はありません。入賞争いをしているわけではないのです。相手は、以前の自分。流れの中へ溶け込み、半年、一年かけて鍛えた体に、あとは任せます。

個人的な悲劇は、最後の数kmに起こりがちです。走れなくなって歩き、自分を裏切った気になる。リタイアする人を見る。「30kmの壁」にぶつかり、俗に言う、脚が売り切れた状態になる。気持ちだけは、まだ追加注文を出しているのに。

走り方は、自分の頭の中で決めておきます。距離から通過タイムを暗算するのが大変なら、紙の帯に通過時刻を書き、腕につけてもいい。自分のペース表です。

初めてのフルやハーフなら、タイムを心配しすぎなくていい。完走できたら、今日は必ず初PBです。それだけで立派。初めから高すぎる壁を作らず、未来の自分に、少し伸びしろを残しましょう。初回は速く入りすぎないことです。

レース中にすること

運転を習ったときは、同時にこんなに多くのことができるなんて、信じられませんでした。アクセル、クラッチ、ブレーキ、ギア、速度、標識、周りと対向車線の車、道路の線、エンジンの温度、燃料、方向指示器、ワイパー。その後、慣れると、そのうえ音楽を選び、同乗者と話し、隣の車の人に気づく余裕まで出てきます。もちろん、注意をそらしていいという話ではありません。

脳は驚くほどなじみ、必要なところへ注意を配れるようになります。

ランも運転のように、見るものはたくさんあります。ペース、心拍、起伏、カーブ。走った距離、残り、次のエイドまでの距離と、自分の力。ピッチ、着地、腕振り、呼吸、ペーサー。それでも慣れると、イヤホンの音楽も聞こえ、抜いたり抜かれたりする魅力的な人、面白い仮装の人にも気づき、道沿いの建物を見上げられます。明日の仕事を考え、次に記録を伸ばすための練習を思いつく。次第に、それも自然になっていきます。

周囲を見るのは面白い。エリートはずっと先でも、折り返しですれ違えば見られます。速くて、きれいです。周りには、だいたい自分と同じくらいの力の人がいる。その走り方や作戦を見る。前の人の頭の余計な動き、着地、腕の振りすぎを観察し、自分も直そうとします。長い距離では、無駄の少なさが大事です。動きがばらばらになったら、力が尽き始めている。「しっかりしろ、自分!」。そう声をかけ、動きを整えます。

迷う時間と力を使わないよう、前に決めておきたいこともあります。どのエイドへ寄るか、補給をどうするか。水分は一気に取り返そうとせず、体調と事前に試した計画に合わせて取る。自分のペースで走るか、決めたペーサーについていくか。そうした判断です。

迷ってはいけないこともあります。具合が悪くなったら、やめて助けを求める。市民の大会で、国の名誉を守っているわけではありません。大きく言えば、僕たちは楽しみに来ている。プロでなければ趣味なのです。PBのために健康を賭ける必要はない。救急車がランナーの周りで対応する光景を、大会では見かけます。具合が悪いなら、どうするかを迷わないことです。

頭の中で残り時間を数えるのも、面白い工夫です。アプリは、終えた距離を知らせます。「もう25km。ずいぶん走った」「30kmだ、もうへとへと……」。それが、気持ちの重荷になることがあります。

代わりに残りを数えます。「あと10km。最後の4分の1だ。この距離なら何度も走った」「あと3km、12～15分で終わる。止まって、バナナを食べ、写真を撮って笑える。もう少し。頑張れば、もっと早く終わる」。こちらのほうが、僕には効きます。

もう一つ、支えになる考えがあります。4時間以上かけるランナーは、4時間も運動し、考え、迷い、痛みと向き合います。チャンピオンは2時間余り。あの人たちは、気力を振り絞る時間が短くて済む。迷う時間も短く、飲み物と自撮りへ早くたどり着ける。初心者より楽ではないか。たった2時間ちょっとでゴールです。だから速く走ったほうが、早く終わって結果がわかる。そういう意味では、2時間は4時間よりいい。もちろん、走りながらの僕の勝手な理屈です。

フィニッシュラインを越えると、確信を持って言えます。42.2kmの先にも、人生はある。ここに、生きた、本物の、伝説ではないマラソンランナーがいます。今日の自分です。すべての大陸、国に仲間がいる、大きなランナーの輪の一員。早起き、うずく筋肉、傷ついた爪、何か月もの疑いを、今日は越えた。完走メダルは、どんなタイムでも、ちゃんとしたご褒美です。



10月

レースのモードから戻る
体の働きを検査する
秋に走る

10

レースのモードから戻る

大切なレースが終わりました。力を使い、結果が出た。どんな結果でも、喜んでいいのです。

最後の数kmでは、「そもそも必要だったのか」という弱気な考えが浮かびます。もう何も欲しくない。早く終わってほしい。それなのに、フィニッシュから数分たつと、またやりたくなる。次は、もっとよく。計画が生まれ、やがて、まだ続けようという確信になります。

走り終わると、汗でぬれ、力は抜け、足もむくみます。僕は脚をケアし、まず乾いた服へ着替えます。冷却ジェルを使うこともある。大会によってはマッサージもあり、あれをしてくれる人は、本当にありがたい。天国のような心地よさです。歩幅の小さくなった自分には、『ハウルの動く城』のソフィーを重ねたりします。今日くらい、ゆっくりでいい。まずは、家へ帰るのです。

食べ物があるなら、補給を始めます。体はたくさんのエネルギーを使い、回復を求めています。僕の時計では、フルで3500kcal以上使うこともあります。普通の日を超えるような量です。数時間の中で、もう一日分の暮らしを濃縮して生きたみたいなもの。休みたくなるのも当然です。脚をいたわり、洗い、できれば1～1時間半でも眠ります。

その後の数日は、簡単ではありません。経験があっても、体には大きな負荷がかかっています。回復のための休みが必要です。ただし僕は、何もせずにいることだけが休養ではないとも感じています。

けががなければ、無理のない範囲で体を動かし、軽いストレッチなどをします。負荷を完全になくして待ったこともあります。僕には、長く何もしないだけでは普段の感覚が戻りにくかったのです。

そこで僕は、状態を見て、ごく短い回復ジョグから戻ることがあります。いつもの逆の階段です。翌日に1〜3km、その後2〜3kmずつ増やして、普段の量へ。ただし痛みや損傷があるのに、早く戻ることを優先するわけではありません。これは、体調を見ながら行った僕の例です。

力を出し切るフルは、一シーズンに一度にするよう勧める人もいます。でも僕には、もっと試したいという気持ちもあります。休むことと、その欲との折り合いです。

体の働きを検査する

ランナーと自分の心臓の関係は、だいたい、こんなふうに進みます。

子どものころ、脈があると知りました。長いあいだ、思い出しても、おばあちゃん式に指で触れて測るだけ。おばあちゃんも、それには納得してくれるでしょう。もっとも、普段はほとんど気にしません。脈はあり、ときどき速くなる。それだけです。

走り始めても、最初は心拍を気にしない。でも何かを読み、調べ始め、時計やトラッカーを買う。測定には誤差もあって、ときどき驚かされます。

誤差が気になり、別の心拍センサーも使うようになる。精度が上がると、もっと知りたくなります。睡眠中の安静時心拍や眠りの状態も見たい。毎回のランを丁寧に分析し、いつ数字が跳ね、何を意味したのかと考えます。

表を使って心拍ゾーンを計算するか、機器の初期設定を使う。よりよい時計へ替える人もいます。そして、ゾーンを見ながら走るようになります。

何度かフルを走ったところには、傾いたトレッドミルの上、いかめしいマスクに、センサーだらけ。BDSMの道具みたいだと思いながら、宇宙飛行士かテストパイロットになった気分走り、その場で血まで採られる。そこから、がっかりしたり、疑ったり、反発したりしながら、最後には受け入れることになります。あっという間です。

僕も、その道を通りました。走る友人たちに聞き、検査を受けよう決めました。コーチはいないので、それまで意見を交わしていたのは、友人の市民ランナーだけです。健康状態について専門家の話を聞きたくて、スポーツ医療の施設へ行きました。少し前のマラソンで記録を大きく伸ばし、この素晴らしい体がどうなっているか知りたかったのです。

心のどこかでは、僕の実力は特別だ、少なくとも平均よりは上だ、と判明することを期待していました。

残念ながら、そうではありませんでした。施設には選手がたくさん来ていて、みんなそれなりに似ている。誰かを驚かせることはできなくても、自分について新しいことを知り、より自分に合うゾーンを調べられます。

検査は、こんなものです。少しずつ速くなるトレッドミルで走り、センサーで各速度の心拍と心電図を取ります。マスクは吐く空気を分析し、どれだけ酸素を使い、二酸化炭素を出すかを調べる。走っている途中で指先から何度か採血し、負荷とともに血中の値がどう変わるかも見ます。

ベルトは、少しずつ、情け容赦なく速くなり、傾きも変わります。こちらを苦しめ、ついに自分の限界へ近づくと、もう止めて、と頼む。「いつかは、みなさん止めてと言いますよ」と、走る競技の経験もある若い医師が言いました。マシンに勝つ人はいません。

得られた値から、負荷に応じた乳酸の変化などをグラフにします。どこまで速く動けたかもわかる。ランナーが知りたいことを、測って確かめる機会です。

その苦行のあとに、乳酸の曲線と、自分の心拍ゾーンの目安が手に入ります。その後の追加検査などについても、助言がありました。

僕は怪物ではなく、ごく普通の人でした。考えてみると、それで十分です。写真には、なかなか雰囲気がありましたしね。

すぐに時計のゾーンを自分の値へ直しました。もっとも、その検査で練習が一変したわけではありません。ほぼ同じように走り続けました。ただ、自分の状態を知り、気持ちが落ち着いたのです。

秋に走る

いちばん成果を出しやすい季節かもしれません。有名なマラソンの多くが秋にあります。北半球では夏に準備を積み、よい状態に持っていきやすいことも、理由なのでしょう。

僕の本命、オホーツク網走マラソンは9月。イスタンブールは11月です。一方、ロンドンは普通、春の4月。大きな大会の季節は、秋だけではありません。

市民ランナーも、力を試せます。春と夏に積んだ練習を、今こそ収穫する。何が育ったかを知る時間です。

秋の気温や湿度は、走るのに心地よいものです。10℃前後は好条件としてよく挙げられます。ウィーンのINEOS 1:59 Challengeでエリウド・キプチョゲが2時間を切った歴史的な走りも、涼しい天候の中でした。

夏の暑さのあとに涼しい中を走るのは、焼けるような浜辺から、冷房のきいたホテルへ入って涼気を吸うようなもの。もともと秋は好きでした。でも心から、わくわくするほど好きになったのは、走り始めてからです。

記録が要らなくても、黄金色の森、落ち葉の中を走る朝ほど美しいものはありません。足元で葉が鳴り、その景色の中を進む。魔法のようです。喉も渇きにくく、春夏よりペースもいい。気分が空まで上がります。

秋は、走るのにうってつけです。これは正式な結論！

目標は100

半年たった6月、週80kmを目標にしました。大会前に減らし、大会後に徐々に戻す期間があるので、フルのあとまで毎週保つことはできませんでした。でも機会があれば、一週間で100km走ってみたいと思いました。

簡単だったわけではありません。体の負荷以上に難しいのは、時間です。キロ5分前後なら、11kmは1時間以内。一日1時間なら、普通に働きながらでも何とか取れる。でも、その先は難しい。週100kmは毎日約14～15kmです。毎日でなければ、一回はもっと長くなる。走る時間のほか、身支度、シャワー、着替え、洗濯。合わせれば、一日2時間近くになります。

週末へ少し回すこともできます。それでも平日にも休日にも、多くの時間がかかる。毎日1時間半は、簡単ではありません。でも大きな大会へ向かう特別な期間なら、予定を組み替え、100という数字に手を伸ばすこともできます。

初めて週100kmを走れたのは、9月の終わり、カザンのハーフを前にしたころです。不思議な気持ちでした。同じ一年の2月には、一か月で100kmだった。それが9月には一週間。心が歌いました。次の大きなレースへ、準備ができた気がしました。

一日二回の練習

気分も体調もよく、時間もある、とくに夏には、朝と夜の二回走ることがありました。でも、決まった習慣ではありませんでした。

その後、エリウド・キプチョゲの練習について読みました。初めてフルの距離を2時間以内で走った、ランニング界の伝説です。ケニアに農場を持ち、妻と子どもと牛がいる。それでいて、驚くような走りで勝つ、完璧なランニングマシン。どんな練習をするのか、気になります。

まねて同じ結果が出るわけではありません。指導陣が、彼に合う負荷を考えているはずです。体も経験も特別。標高2000mほどの薄い空気の中で練習し、海面に近い大会へ下りてくる条件も違います。それでも、中身は知りたい。チャンピオンは、何をしているのでしょうか。

読んだ練習記録には、特別な魔法はなさそうでした。ただ、量が多い。本当に多い。週170～190kmで、その速さも市民ランナーには速い。低い心拍の回復ジョグもたくさんあります。その記事では、ジムのメニューより、走ることが中心に見えました。仕掛けは単純で、すべてが走るため。何に集中するかが、はっきりしています。

特に目を引いたのは、一日二回がとても多いことです。毎日ではなくても、朝は15～20kmほどの長め、夜は10kmほど。それで距離を積んでいく。

朝にはテンポ走、ファルトレク、インターバルなどの強い練習。夜は、軽い回復の走り。朝に21km以上の長い、あるいは厳しい練習をした日は、夜を休むこともあります。

僕が二回練習で一番困ったのは、やはり時間です。一回で20km走れるとしても、10kmを二回に分けると、もっと時間が必要です。着替え、

外へ出る準備、アップ、シャワー。その回数も増えるから。同じ距離でも、一回より二回のほうが時間を取ります。

もちろん利点もあります。間に休め、さらに大きな負荷への準備にもなる。練習の機会が増え、違う内容も試せる。距離と経験を積みやすくなります。

でも、一日に2〜3時間以上スポーツをするのは、プロなら仕事です。僕のように、本業、家族、日常の用事、ほかの興味がある市民ランナーには、それは大きなぜいたく。誰もが使える時間ではありません。

二回走れば負荷も増え、誰にでも耐えられるものではありません。ここでも、自分の体が耐えられる以上にやらないことです。

それでも走ることに心を奪われたなら、一週間、あるいは数か月、条件の整う特別な期間を作り、二回練習を試す考え方もあります。少しだけキブチョゲになった気分を味わえるかもしれません。

「人生、一度は何でも試さなきゃ」と言うと、たいていはセックスや薬物の話になります。でも、その発想に縛られなくてもいい。もっと独創的に、一日二回のランを試すのです。

走ると筋肉が減る、という話

僕は、走れば必ず筋肉を失う、という話には賛成できません。走ることで、体が自動的に筋肉を「食べる」わけではないのです。

ナシーム・タレブは本の中で、原因と結果を取り違えた経験を書いています。水泳選手のような体になりたくて、本気で泳ぎ始めた。背が高く、肩が広く、腰が細く、胸がよく発達した、あの姿です。身長はともかく、ほかは変わるのでは。でも、自分の姿はそれほど変わらない。やがて、

体の形が水泳に向く人が選手として残る、という選抜の面があるのだと気づいたのです。

走る選手にも、似た話があります。長い手足、細い肩、ほっそりした体。今の体つきが違えば、走っただけで同じ形になるとは限りません。頂点へ行くには、生まれ持つ特徴も関わるのです。

僕自身は、走って脂肪が減ると、もともとあった筋肉がよく見えるようになりました。脚は育ち、しっかりした感じになる。皮下脂肪が薄くなり、血管も目立つ。それが、気に入っています。ただし、食事や回復が不足した状態でも筋肉が絶対に減らない、と言いたいわけではありません。

体は人それぞれです。少なくとも僕は、「走ったら筋肉がなくなる」と怖がる必要はないと感じています。自分に合う栄養と負荷と回復を考えることも、走りの一部なのです。

12 / 17



11月

マラソンの壁
古いシューズ
補給

11

マラソンの壁

走っていると、練習と休養で蓄えた力を使います。主な燃料は糖質と脂質ですが、エネルギーへ変える速さが違う。糖質は速く、脂質はゆっくりです。速く強い運動では糖質への依存が大きくなり、有酸素の走りでは両方を使います。

糖質は、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられます。僕が読んだ説明には、エネルギーの蓄えを3000～3500kcalほどと見積もるものもありました。量や走り方には個人差がありますが、よく話に出るのが30～35km付近の「マラソンの壁」です。グリコーゲンが少なくなり、以前のペースを保つことが難しくなる。脂質も燃料になりますが、同じ速さで必要なエネルギーを供給するのは難しい。ペースが落ちます。水分や電解質の問題、筋疲労なども重なり、つりや、ひどいと判断の乱れが出ることもあります。

普段の練習では、その壁まで行くことは多くありません。市民ランナーの練習で30kmを超える距離を繰り返すよう勧めるものは、僕が読んだ中では多くなかった。だから30kmの先の力の抜け方は、自分だけの宇宙へ出る実験のようです。知っていて、待ち構えても、体験はしていない。どう対応できるかわからない。その経験は、本番を走って初めて手に入ります。

速くフルを走るなら、補給の計画が大切になります。最初の蓄えだけで最後まで元気に、とはいかない。世界のトップ選手も、走りながら補います。大きな大会のエイドには、水、ジェル、バナナ、バーなどがあります。間隔は5～7kmほどの例もありますが、大会ごとに確認します。

古いシューズ

音楽家には、自分の楽器への特別な思いがあります。よく選び、手入れをし、大切にします。自分の一部です。大工でも、塗装職人でも、消防士でも同じでしょう。道具と一つになり、それなしではできないことができる。ランナーにとって靴も、自分と物語の一部です。合わない靴は、うまくいかなかった短い恋のように、忘れ、同じ失敗を繰り返したくない。でも、本当の相棒に出会えば、長く心に残ります。

残念ながら、靴そのものの時間は長くありません。必ずすり減ります。そして、別れの瞬間が来る。新しい相棒が入っていた箱へ古い一足をしまい、どんなに助けてもらったか、出会ったときの自分と今を思い出す。やがて、少し後ろめたく、惜しい気持ちで、人知れず最後の別れの場所へ運びます。

僕たちのEventum Premoで、ASICSのためにランニングシューズの並ぶ道を作ったことがあります。会社の仕事の中でも、とても心に残るものでした。個人的なことかもしれませんが、今も恋しい靴があります。同じ川へ二度は入れない。過去は戻らない。でも古い靴へ敬意を払うのも、ランナーの儀式なのです。

補給

スポーツの栄養には、本も専門家の説明もたくさんあります。競技によって食事が違うのは、考えてみれば当然です。

重りを使う練習では、筋肉のためにプロテインを飲むのが習慣でした。でも走り始めると、自然に食の好みも変わりました。僕は、たんぱく質

だけを意識するより、糖質や脂質を含めた燃料が欲しくなった。卵料理より、穀物やパスタへ手が伸びるようになりました。

長いあいだ、補給ジェルの価値を軽く見ていました。「化学的なもの」に頼らず、昔の人のように水と果物だけで走ることに、妙な誇りがあった。もったいないことでした。走るときに必要な糖質や、製品によっては電解質を、使いやすい形で補える。体をいじめるより、必要なものを、必要なときに渡す。科学は助けてくれるのです。考えを変え、今は大会でジェルも使います。

量と順序をきちんと組むなら、詳しい人に相談するのがよいでしょう。僕はまず、走る距離を区切って、等間隔で補給することを考えました。2本なら三つに分け、3分の1と3分の2で。3本なら四つに分ける、という具合です。以前は6本までだろうと考えていましたが、製品ごとの糖質量も違うので、本数だけを共通の上限にはできません。

フルでは、最初を7～8km、その後5kmごと、といった組み方も見かけます。これも一例で、自分のペース、製品、胃腸との相性に合わせて考えます。

ジェルは比較的早く使える燃料でも、瞬時に効くわけではありません。30～40分ほどで最初を取り、その後5～7kmごと、といった計画を僕は考えていました。備えが完全に尽きてからではなく、吸収の時間も見込んで入れる。最後の2～4kmで飲んでも、エネルギーとして十分に働く前にフィニッシュするかもしれません。

ジェルにも、アイソトニックタイプ、電解質を含むものなどがあります。糖質、水分、塩分などの量は製品ごとに違うので、同じものだと思わず表示を見ます。必要なものを補うという目的でも、配合と使い方はそれぞれです。

カフェイン入りは、気持ちをしゃんとさせたい場面で使うことがあります。短い距離の前にエスプレッソのように、長いレースなら最後の40分

～1時間ほどを考えて使う例もある。でも僕は、馬へ拍車をかけるようなものだと感じます。この場合、馬は自分です。元気だけれど気分が沈んだ馬なら、少し励ませるかもしれない。今にも倒れそうな馬を、さらに追い立てるのは、かわいそうです。

うまくいかないこと

全部がうまくいくわけではありません。僕は本物のバットマンではなく、世界を思いどおりには動かさません。まあ、その代わり、ここは本物の世界です。

子どもたちと妻を、まだランニングに夢中にはできていません。この本の最初の原稿も、まず彼らに送りました。期待したのは励ましの言葉で、それはもらえたので満足です。本は、読まれていません。

ポルスレーヌという猟犬を飼っています。名前はデラランド。猟犬なら理想の練習相手に思えます。子犬のころは、筋肉が育つようにと、3～4km一緒に走りました。つきあってはくれるものの、好きではなさそう。僕は一定のペースで走りたい。犬は左右へ行き、急に止まり、急に速くなりたい。走りの好みが合わなかったのです。訓練士と練習すれば、そろったペースも覚えられたかもしれません。でも、しませんでした。これも、僕のうまくいかなかったことです。

マラソンを走ったばかりの初心者らしく、僕も友人に助言したがありました。よかったか悪かったかは、わかりません。誰も従わなかったからです。それも、この本で人に指示するつもりがない理由です。自分で理解し、試し、何が起きたかを書く。それを目指しています。人に勧める権威が、自分にあるとは思えません。

この一年には、フル3時間切り、サブ3もできませんでした。今は、その失敗をどう受け止めるかを考えているところです。そんなに悪くない理由を探し、きっと、そのうち折り合いをつけるのでしょう。

走る楽しさを布教したくなる

一人で走ると、孤独も感じます。クラブに入っていなければ、一人の時間は多い。すれ違うランナーに、右手を軽く上げます。僕としては、同じランナーへの挨拶です。相手は「あ、ガイジンが走ってる」と思っているだけかもしれません。もっとも、相手の心は読めません。勝手に字幕をつけているのは僕です。笑顔が返ってくれば、それで十分です。

大会には、それを少し知っている人が何百、何千といます。集中し、動きに無駄がなく、それだけで魅力的。よそ行きの服も、化粧も、高級車も要りません。若い人も、元気でたくましい年配の人も、いい顔です。

街では、自分の体をもう少し動かしたらどうだろう、と感じる人も見かけます。余分な体重を抱え、歩くのが大変そうな人。オフィスやカフェで座り、一日3000～5000歩で、「周りも同じ、普通だ」と思っている。以前の自分と重なるのです。

近づいて、肩を揺すり、「動こう、もっと動こう！」と言いたくなる。座る時間と甘いもの、カロリーの高い料理に満ちた暮らしを、僕たちは作りました。その中で、知らないうちに体が変わっていく。押しつぶされず、自然に、もっと動けるほうへ。そんな思いが、こみ上げます。

多くのランナーにも、この気づきと、伝わらなさへのもどかしさがあるのでは。だから、周りへしつこく走る話をするのでしょうか。自慢というより布教の使命。何かかわかると、伝え、責任を引き受け、あと一人でも、たった数kmでも、一緒に動きたくなる。今度は届くかもしれない、と。

僕が走ることをこんなに長く書きたくなったのも、そのためでしょう。村上春樹の『走ることについて語るときに僕の語ること』は、走る日々の豊かさを、すでに多くの人へ届けています。誠実で、静かなのに、読み終わると外へ出たくなる。ああいう本があるのは、ランナーにとって幸せだと思います。僕たちも、自分の言葉で少しずつ伝えていく。走る喜びを知った人の、小さな使命なのかもしれません。



12月

先延ばしへの処方箋
賢いけれど、使えない教え
配偶者

12

先延ばしへの処方箋

12月、「大切だが、急ぎではない」というカンファレンスで話しました。友人や同僚が、大きな目標の立て方、最初の一步、途中で投げ出さない方法、そして、それでも幸せでいるにはどうするかを語る会です。面白く、自分について何かに気づいた参加者も多かったようでした。

僕は「投げ出さないために」の部へ呼ばれ、毎日走った経験を話しました。仕事の目標や達成術そのものではありませんが、なぜか主催者が声をかけてくれたので、一年間のランニングを振り返りました。

話を聞きながら、先延ばしに悩む人の多さを、繰り返し感じました。やりたいことを進めるため、習慣を作ろうとするのに、大切なことを翌年の計画へ移し続ける。早起きできない。論文、本を書き終わられない。習慣を変えられない。いろいろです。

カンファレンスのあと、365日走るチャレンジは、先延ばしをやめるための、いいトレーニングなのだと思います。180日、300日と動いた経験があると、「朝起きられない」「やせられない」「本を読む時間が少ない」という言葉の受け止め方が変わります。どこがそんなに難しいのだろう。必要なことを、まずやればいいのか。少なくとも、僕の中ではそうになりました。

世の中には、完璧主義の先延ばし屋が多い気がします。うまくできないなら、やらないほうがいいと言い、完璧にやる準備をしながら、何もしない。それでは、何も生まれません。少し不格好でも、何かをやって結果を作るほうがいい。定期的なランは、それを練習させてくれます。完璧でない一回は、抜けた一回よりいい。そう実感し、計画を立てては先送りするのではなく、動くようになるのです。

走る一年のあと、僕にとって先延ばしの問題は、ずっと昔の思い出のようになりました……。

賢いけれど、使えない教え

年の終わりは、結果を見て、次の計画を立てる時間です。

ランニングの記事を読み、たくさんのブログを追っています。この分野には、一つ落とし穴があるようです。大切なことを書くには、詳しくなければならない。でも、詳しい人は初心者ではない。結果、専門家が書く文章は難しく、普通の人から遠くなってしまうのです。

フルのPBが2時間45分、2時間30分、もっと速い人たちの記事があります。方法は立派で、結果の裏づけもある。でも10kmすら走ったことのない人には、月面で生き延びる助言のようなもの。正しくても、理解しにくく、今は使えません。

例えば、週に1〜2日の休養を取る助言。週80〜120km以上の人には、とても重要です。でも僕は、週20〜25kmのころ、完全に走らない日を入れると、むしろ習慣のリズムが崩れると感じました。少ない負荷には慣れ、変化も見えにくかった。これは僕の性格と経験の話で、初心者に休みは不要という一般則ではありません。休養も、その人の負荷と状態で考えるものです。

ネガティブスプリットも、前から読んでいました。キロ5分30秒より速くフルを走れる人の説明なら、なるほどと思う。でも基礎の持久力が足りない人には、21kmから上げろなんて、意地悪な冗談に見えます。燃料を使い、壁にぶつかり、そもそも走れないのです。僕はフルを四度走ってから、ようやく、ぎこちないながらも、ペースを調整できるようになりました。頭でわからないことを、脚に教わったのです。

低い心拍で長く走るのも、大切な教えです。でも初心者は、10kmを走るだけで必死。心拍も高く、苦しいので頻度が下がる。成果を感じにくくなり、やがてやめてしまう。その循環を、僕はよくわかる気がします。

一年の初めに比べると、自分の体がどこまでやれるか、ずいぶんわかるようになりました。Nike、Garmin、Stravaに残る昔の記録を見ると、髪が逆立ちます。どうしてこんなことをしていたのか。最初のチャレンジの量と速さで、よくサブ4になれたものです。今の僕には、説明しにくい幸運にも見えます。

でも、知識がたまったからこそ、何がどうだったかを振り返れる。次の季節を考え、近い人と話すのに、いい時期です。

配偶者

家族がいるなら、パートナーがランニングをどう思うかは、続けるうえで大きな条件です。支えてもらえれば、うまくいきやすい。家にいない、練習の話ばかりする、大会へ出かける、と責められれば……難しくなります。

ランナーなのにまだ結婚生活が続いているなら、練習不足だ、という冗談があります。さすがに言いすぎです。その意味なら、僕は練習不足のほうがいい。

妻のナターシャは、僕にやせてほしかった時期がありました。僕も約束し、初めは応援してくれました。でも僕がのめり込むと、二人のあいだに戦術的な駆け引きが始まります。走る時間によって、朝食や夕食、家族の予定まで動くのです。

やがて妻の気持ちも和らぎました。僕の体が変わっていくのを見て、練習を、暮らしにあるものとして受け入れてくれるようになりました。人には趣味があっていい。ランニングは、悪い趣味ではありません。

仲間へ引き込もうともしましたが、あまりうまくいきません。妻も少し走り、健康を見られる時計は好きです。でもペースが違いすぎて、一緒にランは合わない。同じころに走っても、ルートと距離は別々です。その代わり、記録や見つけたものを話すのは、うまくいく。二人の距離も近づきます。

スポーツ用品の棚も、スマートフォンほどの値段のシューズも、ビタミンの箱も、妻を怒らせずに済んでいます。そのことには、とても感謝しています。僕は運がいい。

パートナーを説得する材料が欲しいなら、こんなものはどうでしょう。

- ・ 運動は大切。この運動も、ジム通いに劣らず、時間も必ずしも多くはかかりません。
- ・ 定期的に走ることで、僕は体調を整えやすくなったと感じています。
- ・ ランで見つけ、あとで二人で行ける新しい場所の話ができます。
- ・ 家でドラマだけ見ているより、僕の体つきはよくなりました。
- ・ 酒やたばこなどへの出費も、減らせるかもしれません。
- ・ スポーツの達成を、友達にちょっと自慢できます。
- ・ 話題には、いつだって困りません！

ニーチェの、結婚を長い会話として考える言葉に、僕はひかれます。子ども、家事、セックス、幸せ、世話、財産だけではなく、会話。一方が世話をし、他方がされる関係だけなら、親子の役割へ傾いてしまうこともある。でも会話なら、考えや知識を交わし、折り合いを見つけ、二人とも育っていきます。繊細で、いい考えだと思います。

走ることは、会話を邪魔しません。尽きない新しい話題を、一つ足してくれるのです。

今、妻は、自分についてこの章を書く僕を見えています。あとで、きっといろいろ話します。ランニング、本、次の旅、今年できたこと。

1%ずつ、よくする

イギリスの自転車競技には、デイヴ・ブレイルスフォードという指導者が現れました。もともと偉大な選手だったわけではありません。でも、のちに伝説的な指導者になります。彼が関わった英国の競技組織と、その後のTeam Skyの歩みは、小さな改善の話として、よく紹介されています。

彼が広めたのが、marginal gains、小さな改善の積み重ねという考え方です。自転車競技に関わるあらゆる部分を1%ずつよくすれば、その小さな変化が合わさり、大きな差になる。発想は、そういうものです。

食事、一日の過ごし方、ベッドの寝心地、タイヤの重さ、サドルの形、マッサージ用のジェル。どこにも、少しよくできるものがある。小さすぎるからと受け入れていた不便を直し、見落としていたずれを探す。動きの一つ一つを分析し、少なくとも1%を目指します。

小さな変化が重なり、大きな結果へつながりました。ブレイルスフォードが率いたTeam Skyでは、2012年、ブラッドリー・ウィギンスが英国人として初めてツール・ド・フランスを制しました。英国の代表チームとプロチームの歩みは別ですが、どちらにも、小さな改善を重ねる発想がありました。

僕もあなたも、すぐにツールへ出るわけではないでしょう。でも小さな改善を積む方法から、学べることはたくさんあります。

残念ながら、逆もあります。小さな悪化が重なり、最後には大きな問題になる。ボルトの直径のわずかな違い、溶接のずれ、温度の数度の読み

違い。積み重なると、ロケット、自動車、電話を壊しかねません。欠点もたまり、ときに互いの悪影響を強め合います。

今日一度、サラダの代わりにハンバーガーとポテトを食べる。ビールの夜のために、一回練習を抜く。一度だけなら、大したことではありません。でも、そんな選択を何年も重ねれば、大きな違いになります。

20kgやせたい。マラソンを走りたい。いい目標です。ただ、ある日突然起きる一回の出来事ではありません。自分との小さな勝負に、長く、何度も勝つことです。靴選び、睡眠、練習の変化。それが集まり、ある日の結果になるのです。

走る世界へ入ると、助言の多さに目が回ります。ランナーは誰でも、僕を含め、専門家になった気で話したがる。サイト、ブログ、コーチ。何が効くのか。簡単には言えませんが、自分に合うものを読んで試す価値はあると思います。僕もたくさん読み、試しました。当たり前に見えることにも、とても役立つものがありました。

助言は、聞くだけでなく行動に移すと、初めて役に立つ。なのに数が多すぎて、聞いたままになりやすいのです。

いいシューズ、合う走り方、整った食事、練習の変化、負荷、呼吸、装備。多すぎて、どこから始めるかわからない。重要なものを先にしたいから、順序をつけたくなる。では、何が一番大事なのでしょう。

どれも大事なのです。一つを完璧にしてから次へ行こうとしなくていい。完璧は無理。ならば、全体を少しずつ、たとえ1%でもよくし、止めない。大切なのは、改善を続けること。やがて全体の効果が、結果になって表れます。

僕が365日チャレンジを好きになったのも、そのためかもしれません。定期的に動き、毎日少しよくする。小さな勝利を、たくさん。小さいけれど、毎日。その積み重ねが、自分にとって大きな変化になるのです。

そういう意味で、ランニングの本を読み、自分の進歩につながる考えを探すのも大切です。

いろいろな助言を聞き、まあ全部ではありませんが、自分に合うものを試す。1%でもよくなるなら、積み重ねる。やがて結果は大きくなるでしょう。少なくとも、自分には大きいものになるはずです。



新しい年へ

次は、何しよう
おわり

13

次は、何をしよう

次の年は1月と2月に少し休み、週30～50kmへ負荷を落とすつもりです。3月と4月には週100～120kmを考え、5月のカザンでサブ3を目指したい。もしかすると平壤のマラソンにも出られるかもしれません。それは特別な経験になるでしょう。

次の夏には、短い期間だけキプチョゲのような走行距離を経験し、本当の選手の世界がどう感じられるか知りたいと思っています。速さは無理です。そこは正直に。でも量なら、できるかもしれない。できないかもしれない。試さないとわかりません。役に立つどころか、体に負担をかける考えでもあります。それでも好奇心がむずむずする。もちろん、思いつくと、実際に安全に行える計画は別です。

メジャーの一つにも出られたらと思います。資格の目安になる速さは、狙えそうです。でも希望者は多く、抽選などもあります。第一候補はベルリン。だめなら、ヨーロッパかアジアの、美しい大会をいくつか選びます。

ケニアのイテンのランニングキャンプも夢です。ケニアへは行ったことがあり、豪華で快適な旅を期待してはいません。でも、とても好きになった国です。あのチャンピオンたちのキャンプには、魔法のような引力があります。

まだ走っていない子どもたちや友人にも、楽しさを伝えられたらうれしいです。

おわりに

「自分を信じれば、すべてできる」。そんな甘い言葉では、この話を終えたくありません。残念ながら、そうはいかないのです。努力し、うま

く取り組みれば伸びる。でも、やがて自分の限界や、その時点の天井にも出会います。

性別や年齢、環境、コーチとの出会い、性格や育ち、数々の偶然。変えられるものも、変えられないものもあります。生まれ持つ条件をごまかすことはできません。伝説のランナーには素質があり、出会いや偶然がスポーツへ導き、そのあとに努力などの変えられる要素が働く。出発点は、みんな同じではないのです。

それでも、いいではありませんか。この本は、チャンピオンのためのものではありません。冒険が好きな人のために書きました。

走ることは、人生で楽しめる、いい冒険です。自分と周りの世界を探れます。毎日を深く味わうことは、市民ランナーのPBより大切。新しい出会いは、飾るためのメダルより大切。目標へ届いた喜びは、それだけで十分なお褒めです。

次の走る一年の終わりに、毎日走ったという動画を撮るでしょう。新しいマラソン、新しい練習、走ることで出会う新しい場所を夢見る。自分の声を聞き、新しい本や音楽を聴く。僕より速い人はたくさんいて、その走りに感心する。僕より遅い人もたくさんいて、少し冗談を言う。走ること自体が、目的なのです。この先にも、走ることに夢中な、無我夢走の一年が、いくつも待っていますように。

おわり



本のあとで

追伸 本のあとで
医療・法律に関する大切な補足
お金の話。寄付について

14

追伸 本のあとで

医療・法律に関する大切な補足

この本は、医療や健康を含め、手引きや教本ではありません。個人的な考えや記憶、仮説を、自由に語ったものです。いろいろな資料で知ったことを、主に自分の体で試しながら書きました。僕は認定コーチでもなく、医学の教育も受けていません。スポーツを権威ある立場から教えるつもりも、教える資格もありません。コーチになりたいという野心もありません。

ただ、人が走る姿が好きで、本を書くのも好きです。助言をするより、自分の経験を伝えたいと思いました。そういうものとして読んでください。はっきり勧めたいのは、ランニングスクールや専門のコーチ、自分を知る医師へ相談し、自分に合う話を聞くことです。

何より、この本が人から人へ広がってほしい。多くの人に読まれ、読んだあと少し変わり、走り始め、知らなかった世界と新しい自分を見つけてほしいのです。SNSで紹介したり、友達へ送ったりしてもらえたら、うれしいです。走る仲間の輪が、さらに大きくなりますように。

ハッシュタグは#run365challenge。世界のいろいろな人が使っているの、同じ情熱を持つ仲間を見つける手がかりになります。

原稿を友人に読んでもらおうと、次々に連絡が来ました。「まったく、君のせいで走り始めたよ。もう一週間、毎日!」。トレッドミルや公園の写真、ルート、初めての10kmの喜びが届く。やった! 僕がこの本を書いた理由は、これです。そんな便りが僕を幸せにします。本が役に立った。誰かが、自分の走る一年を始めた。届いたのです。

気に入ってもらえなかったら、ごめんなさい。よくしようと努めましたし、これからも努めます。誤りを直し、新しい章も加えたい。オンラインの本なら、よりよい版をリリースできます。

本は無料で広がってほしい。でも、活動をもっと元気に続けるための寄付は、受け取れます。

正直、この本を書くのは難しかった。何週間、何か月ものあいだ、一日に何時間か必要です。以前の本は、睡眠を削って夜に書きました。でも走る生活では、それがうまくいきません。休まなければ、体がストライキを始めます。そこで家族にしばらく許してもらい、チェス、会社の集まり、そのほかを控えました。本業以外は、本とランニングのために絞ったのです。

その割に、本はあまり長くなっていないといいのですが。何週間もかけず、一息に読めるよう、膨らませたくありませんでした。文章も、余分な脂肪のない、引き締まった体を目指したつもりです。気に入ってもらえればうれしいです。

お金の話。寄付について

スティーブ・ジョブズのインタビューで、興味深い話を聞きました。僕の記憶では、法人向け販売では購買委員会の内輪の力関係が働き、よい製品より、そうした駆け引きに強いものが勝つことがある。一方、小売りは率直だ。自分と製品が向き合い、自分のお金で、よいと思うものに投票する。そんな趣旨でした。

出版社から本を出すのは、法人向け販売に少し似ています。編集者と話し、合意し、刊行され、販売経路を通して書店へ行き、ようやく読者と出会う。編集者と合意できなければ、その出会いもありません。

僕は、できるだけ多くの人に読んでほしいと思いました。説明や表紙を信じ、ロシアなら500～800ルーブルほどを先に払ってくれる3000～5000人だけでなく。読んでよければ友人に購入を勧め、よくなければ出費を後悔する。その前提自体を、変えてみたかったのです。

そこで、無料で配り、読んだあとに払いたければ寄付してもらう方法にしました。

もう一つ、いいことがあります。ほかの本には「お金を返してもらえないのが残念」という感想があります。この本が気に入らなくても、お金は返せません。最初から、払っていませんから。十分に公平です。

気に入ったら、本を育てる活動へ寄付できます。プロジェクトのトップページの案内、または次のリンクからどうぞ。

プロジェクトへの現在の支援方法。



いくら寄付するか

もちろん、好きな額で。チップのように、「ありがとう」「よかった」を伝える方法です。

普通の本一冊分でも、練習一回分でも、月の会費でも、この走る一年の分でも。10kg減ったとき、夢がかなったときに送ってもいい。その価値を、いくらとを感じるでしょう。

決めた額が、その答えです。無料で読み、それでも走り始めてくれたら、それだけでも僕はうれしいです。

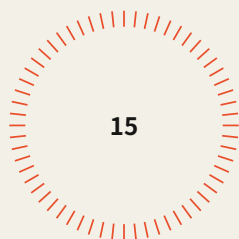
お金の使い道。計画があります

1. 受け取った寄付にかかる税金を払います。
2. 文章をもっとよくするため、編集者の仕事に使います。
3. 走っているときや車で聴けるよう、音声版を作ります。
4. プロジェクトのサイトでは、本を無料で読み、PDFとEPUBをダウンロードできます。
5. ロシア語に加え、英語、スペイン語、イタリア語、ブラジル・ポルトガル語、ドイツ語、インドネシア語、スワヒリ語、フランス語の版もあります。さらに、別の言葉へ届ける準備を進めています。
6. 十分な寄付が集まれば、新しい版や章を作り、無料で公開します。友達へ送ってもらえるように。

ありがとう。そして、よいランを。走り終えたら、お互いに「ナイスラン！」と言い合いましょう。自分のお金で製品へ投票するなら、その価値を決めるのは、今度はあなたです。

付録 やってみたいことリスト

「走ることに夢中？」チェックリスト



やってみたいことリスト

15

英語圏で人気のBucket Listをご存じでしょうか。「死ぬまでにやりたい100のこと」のようなリストです。本を書く、マラソンを走る、雨の中で踊る、恋をする、会社を始める、海で朝日を迎える……。気取った人が思うほど、ばかげた遊びではありません。誰にも、似た夢はある。ただ、紙になっていないだけです。書き出すと、輪郭のない夢が計画の始まりになる。夢は飛んでいきますが、計画には失敗も成功もある。実現には動く必要があり、リストは、その最初の一步です。

僕も作ってみたら、簡単ではありませんでした。初めは順調でも、30項目ほどで、買い物リストや、行きたい国の観光カタログにはしたくないと思い始めます。100を並べるのは難しい。自分の声を聞き、本当に大切な、本当にしたいのかを、正直に問わなくてはなりません。

この走る一年の数年前、そんなリストを作り、実行し始めました。マラソン、仕事、家庭、子ども、本を書くことなど、すでにできていた大きな項目は省きました。でも、考えることはたくさんありました。長く先延ばししていた犬を迎えたのも、文字にしたから。キリマンジャロへ行き、ザンジバルでスワヒリ語でビールを頼んだ。山は、行けたはずのときから8年後でした。その夏はキスロヴォツクへ行き、網走マラソンの坂に備えて山道を走りました。シルニキというチーズのパンケーキ作りも覚え、ほかにもいろいろ。望んだより遅くても、実際にやった。ちゃんと、やれたのです。

人生全部のリストでなくても、Running Bucket Listなら作れます。走る夢とロマンを、少しずつ大きくしていくリストです。

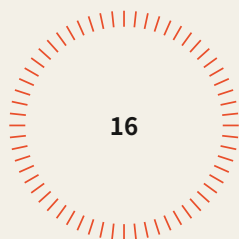
例えば、こんな項目はどうでしょう。

1. 初めての10km。
2. 初めてのランニング用プレイリスト。
3. 朝5～6時、まだ人のいない街を走る。

4. 川沿いを走る。
5. 友達と一緒に走る。
6. ランニングクラブへ行く。
7. 初めてのランニング用機器。
8. 水辺の遊歩道を走る。
9. 累計で初めての100km。
10. 週に3回走る。
11. 初めての専用ランニングシューズ。
12. 「走っています」と公言する。Instagramに初めてランの投稿をする。
13. 一か月で初めての100km。
14. 一日に二回走る。
15. 初めての完走メダル。
16. 初めてのハーフマラソン。
17. 雨の中で、ちゃんと一回のランをする。
18. 7日間続けて走る。
19. 「どうしてそんなに何でもできるの？」と言われる。
20. 累計で初めての1000km。
21. 初めての夜のレース。
22. 初めての25km以上の練習。
23. 一か月で初めての200km。
24. 犬と走る。

25. ランニングのブログを購読する。
26. 自分がきっかけで、誰かが走り始める。
27. 初めてのフル。すごい、もう本物のマラソンランナーです！
28. 海へ向かって、あるいは浜辺を走る。
29. 世界の名所へ走って行く。
30. ハーフで2時間を切る。
31. フルで4時間を切る。
32. 初めての、走ることを表すタトゥー。
33. 経験者として初めて、初心者に何かを伝える。
34. 一か月で初めての300km。
35. 初めての走る一年、365日チャレンジ。
36. 別の街へ、大会のために出かける。
37. 初めての海外レース。
38. 一週間で初めての80km。
39. 一週間で初めての100km。
40. 体重が、はっきり変わる。
41. 履きつぶした初めての一足と、お別れする。
42. 初めての運動負荷検査。
43. 二つの大陸の間を走る。
44. ランニングの有名人と知り合う。
45. 自分のタイムが、メジャーの参加基準に届く。

46. メジャーの一つに参加する。
47. フルで3時間を切る。
48. ウルトラマラソンに出る。
49. トライアスロン、アイアンマンに出る。
50. フルの距離で2時間を切る。最初に成し遂げた、あの人のように。



走ることに夢中？

16

バイクやロックのファンは、その愛をタトゥーにします。走ることが好きな人も、あふれる気持ちを刻む。初フルのあと、右足首にヘルメス風の小さな翼と42.2を入れました。脚はいつでも軽い、と覚えておくためです。今は左にも、釣り合うように翼と21.1があります。友人たちは、思い出の大会の印を入れました。生涯の愛を約束するようで、いいなと思います。

ネットには、「中国に長く住みすぎた人の特徴」や「ITの人に見られる10のサイン」といった、面白いリストがあります。

では、走ることにすっかり夢中人の、21のサインです。

1. 「軽く10kmジョグ」が、ごく自然な日本語に聞こえる。
2. 走ることに関係するタトゥーが、一つはある。
3. パートナーも、エリウド・キプチョゲが誰か知っている。
4. 足の爪がはがれる過程を、よく知っている。
5. 今日は本当に走る時間がないとわかると、慌てる。
6. 集まりの中で、しばしば自分の顔が一番日焼けしている。
7. シューズを履いた自分の足の写真で、コレクションを作れる。
8. 知らない場所へ着くと、自動的にランのルートを考える。
9. 年を重ねるほど、同年代と健康の悩みを合わせにくくなる。
10. SNSで何でも「マラソン」と呼ぶのを聞くと、つい顔をしかめる。
11. 仮設トイレの前で、とんでもなく長い列に並んだことがある。
12. 車で移動中も、走る人に自動的に気づき、少しうらやましくなる。
13. 健康の悩みから気分の落ち込みまで、何にでも同じ助言をしたくなる自分に気づく。

14. どんな場でも、ためらわずスポーツウォッチをつける。
15. 「緑のゾーンで、キロ4分30秒のハーフ」の意味と、それがどれほどすごいかがわかる。
16. 集まりにランナーが一人でもいれば、話題に困らない。
17. 「最高の天気」は、10℃で少し曇り。
18. 走ったあとは、外がどのくらい寒いか暑いか、うまく答えられない。
19. この一週間の安静時心拍を、はっきり知っている。
20. レース前に、自分だけの妙な儀式がある。
21. 朝、最初にすることが心拍の確認だ。

この本を応援する

バトンを、 次の人へ。

一度のランが、その日を変える。一年のランが、暮らしを変える。その物語が、誰かの一步につながる。

この本は、走りに出て、走り続けるという単純な決心から生まれました。今は、誰でも読めます。励まされたり、自分と重なるところを見つけたり、試してみたくなったりしたなら、この物語がもっと遠くまで届くよう、力を貸してもらえたらうれしいです。

著者を応援する

本への感謝として、好きな金額で著者を応援できます。いただいたご支援は、プロジェクトを育て、電子版を無料で公開し続ける力になります。

Tributeで応援する



カメラを向けるか、QRコードをタップしてください。

Tributeを通じた任意のご支援です。金額はご自身で選べます。電子版は、どなたでも無料でお読みいただけます。

いい物語には、 続きがあります。

「読んでみて。きっと気に入ると思う」。そんな友人へのメッセージから、続きが始まることもあります。走り始めたいと思っている人、しばらく休んでいて再開したい人、ただ走るのが好きな人に、この本を紹介してください。あなたが送るリンクが、誰かの「走る一年」の始まりになるかもしれません。

本を紹介する

読んでくれて、走ってくれて、そして次の人へバトンを渡してくれて、ありがとうございます。

著者にメールする — Shumovich@gmail.com



アレックス・シュモヴィチ

この先にも、走ることに夢中
な、無我夢走の一年が、いく
つも待っていますように。

走ることが、暮らしになった一年。

runningyearbook.com

日本語版 編集稿・2026年10月18日

翻訳・編集：AI 母語話者による最終校閲前