



日本における長距離ランニング事情

- Simon Bray (イギリス)
- Andrew Flynn (アメリカ)
- Ron Choi (韓国・アメリカ)

日本人は走ることが大好きだ。マラソンだろうが駅伝だろうが、全国からランナーの応援に駆け付ける。学校ではマラソン大会が催され、タレントが24時間走る番組が人気を集めている。どんなスポーツでもウェアや道具などに加え、対戦相手や仲間が必要だ。しかしランニングは外に出て走るだけと、そのどれもが不要。とてもシンプルで自由なスポーツなのである。ところで外国人にとって、この国で走るということは、どういうことなのだろう？ 筋金入りのランニング中毒という男性3人が、「日本で走ること」について話し合った。

撮影／内藤サトル 構成・文／JQR編集部

JQR: 皆さんが、走るようになったきっかけは？

Ron: 高校時代は走っていましたが、社会人になって走らなくなりました。それから25年後、つまり3年前に友人に誘われてまた走り始めたのですが、2km走ったところで故障してしまって。それで、そろそろ自分の体を大事にする時が来たのだと悟ったわけです。以来走り続けて、今では体重は高校時代以下になりました。

Andrew: 高校ではサッカーをしていました。僕も卒業してから25年間何もせず、4年前に体を大事にしなくてはと思って兄弟に話をしたところ、彼は昔から1年に1回マラソンを走っているのだと言います。

ALL: 知らなかったの？

Andrew: そうなんです。ウチは大家族でお互いに細かいことまで言わないからね。彼からは裸足走法を覚えてもらいました。

Simon: 僕も若いころはサッカーに夢中。それからテニスもね。ランニングは長年続けていたけれど別に真剣にやっていたわけではなく、週末に住まいの近くの公園を走るくらい。それが、3年ほど前から高い山で走ることに始まり始めたんです。きっかけは日本ですよ。

JQR: どこですか？

Simon: 最初はオックスファムのチャリティートレイルというイベント。小田原から箱根山を超えて富士山の山中湖までの100kmの

行程を48時間以内で完歩するというイベントでした。そのイベントの途中で走っている人が目に留まり、自分自身トレイルランニングに非常に魅力を感じてやり始めたんです。初めて下山した時の極度の恐怖と興奮の混在した気持ちは今でも忘れられない。それ以来、トレイル中毒です。

JQR: でも、他のスポーツではなくてなぜランニングなんですか？

Andrew: 人間のできる最も自然なことですよ。

JQR: それだったらウォーキングでしょう？

Andrew: でも、ウォーキングじゃおもしろくない。

Ron: それほど遠くにも行けないし…。

Simon: ランニングにはあってウォーキングにはないものがありますよ。トランスです。僕にとってトランスは催眠作用に近い。明らかに血流が速くなり、それによって何かが引き起こされるような感じ。

JQR: 皆さんがおっしゃっているのは、いわゆる「ランナースハイ」のことですよ？

ALL: そのとおり。

Ron: 長距離を走っている時、足は継続的に地面に触れリズムを刻みます。僕の場合、土曜の朝は決まって30km以上を走りますが、その間約2〜3時間、リズムを刻みアドレナ

リンが出ます。

JQR: でも、スポーツなら何でもそうなりませんか？

Andrew: 走る時には一人になれるし。

Ron: ランニングには何か原始的なものがあるけど、それだけではありませんよ。日ごろのストレスから解放される素晴らしい方法でもあります。僕は精神的に助けられています。仕事は複雑で大変だし、家に帰れば3人の子供。走っている時には走ることに集中して、日常のあらゆる雑事を忘れれます。

Andrew: ランニングの時間がある種の瞑想の時間になっている人もいれば、走りながら問題を解決する人もいます。誰にも邪魔されないからね。

Ron: それに、走るのには必要なものは何もありませんしね。靴を履いて外に出ればよいだけです。

Andrew: トレイルランニングをしているサイモンにはちょっと必要なものがあるよね。

Simon: そうそう。山を走る時は、持っていかなければならないものがあります。コンビニや自動販売機に立ち寄るわけにいかないからね。それに、雨や雪の備えも必要だし。

Andrew: 食料もね。

Simon: 初めて山に行った時にダイエットビスケットを持っていったんだけど、4時間も経つと、そのビスケットではカロリーが足りなくて、とても走るところではなかった。そ

Talking to foreign residents in Japan

Meet our three interviewees!!!



Simon Bray

英国ロンドン出身で10年前から日本在住。小さいころから走ってきたが、日本の素晴らしい環境がトレイル・ランニングを本格的に始めるきっかけに。



Andrew Flynn

米国ニューヨーク出身で10年前に3年間東京に住んでいたが、半年前から再び日本に在住。4年前前から健康の復活の為にランニングを始めた。



Ron Choi

米国アラバマ出身で8年前から日本在住。高校時代はよく走っていたがその後は遠ざかっていた。3年前に真面目に走り始めた。