



日本与长距离慢跑

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

Talking to foreign residents in Japan

Meet our three interviewees!!!

春天是能够出外伸展开生锈的腿，重塑迎接炎夏心情的绝佳季节。无论是什么运动都需要其特有的穿着及配备、运动场地、泳池以及对应的对手和朋友。但只有慢跑什么都不需要，只要走到室外，接着起跑就可以了。不过当要跑长距离这样的时间竞赛时，还是必须将身体状况做某种程度的调整，其中最重要的便是毅力。日本是个尤其热爱慢跑的民族，无论是马拉松或接力赛，都可见全国前仆后继地热烈为跑者们加油。学校里也有马拉松日的活动，电视上也会播出 24 小时马拉松的节目。那么，对外国人而言，在这个国家慢跑是怎么样子的体验呢？在这里，JQR 编辑部邀请了三位慢跑超级爱好者的外国男性和我们分享《在日本慢跑》的话题。

摄影 / 内藤 satoru 构成 · 文 / JQR 编辑部

JQR: 各位为什么想开始慢跑呢？

Ron: 我在高中的时候有跑过，但出社会之后渐渐没再跑了。从那之后过了 25 年，也就是三年前朋友相约后又再度开始慢跑。然而在跑了 2 公里后便不堪负荷，从此觉悟是时候该好好保养自己的身体了。从那时开始便持续跑步，现在的体重还比高中时更轻了呢。

Andrew: 我高中时有在踢足球，但之后 25 年什么都没做，直到 4 年前跟我的兄弟谈到，想着也应该保养身体时，才知道他从很久以前就坚持每年跑一次马拉松。

全员：真的吗？

Andrew: 是这样的，因为我们是个大家族所以平常不会太细节地交待彼此的事。不过，之后他教我赤脚跑步的方法。

Simon: 我年轻时踢过足球，接着接触了网球。虽然长年以来都有持续慢跑，但并不是很认真地在进行。大概就是周末时在住家附近的公园跑跑步的程度。说到真正开始慢跑的契机是在日本呢，大约三年前开始爱上在山上慢跑。

JQR: 那么是在哪里进行的呢？

Simon: 第一次是乐施会 (Oxfam) 举办的慈善山地慢跑活动，48 小时内完成从小田原开始越过箱根山抵达富士山山中湖约 100 公里的健走行程。但在活动途中，我的目光总是被路过的跑者们吸引着，感觉山地慢跑是非常有魅力的事所以也试着跑了。第一次下山时，那种混杂着极致的恐怖和兴奋的感觉至今仍令我无法忘

怀。从那之后，我便上了山地慢跑的瘾了。

JQR: 不过为什么不是其他运动而是慢跑呢？

Andrew: 因为这是人类最自然能够完成的事啊。

JQR: 如果那样说的话，走路呢？

Andrew: 可是走路便没那么有趣了。

Ron: 也没办法像跑步一样跑得远。

Simon: 只有慢跑才能做到、单走路无法做到的事也是有的，那就是“出神状态”，对我而言那就像被催眠一样，明显地血液流动加速，好像有什么要破茧而出的感觉。

JQR: 各位现在所谈论的，是否就是所谓“跑者的愉悦感”呢？

全员：正是如此。

Ron: 跑长距离时，当脚持续踩踏地面，自然而然便会刻印上某种节奏。就我而言，我每个星期六早上一定会跑 30 公里以上。跑着的大约 2-3 小时就能感受到那种节奏和兴奋。

JQR: 但只要运动，不论哪种都能达成那种状态吧？

Andrew: 不过只有慢跑时能够一个人独处。

Ron: 慢跑虽然包含了某些简朴的元素，但它也

不仅仅只有这样。它也是将人从平日累积的压力中解放出来的好方法，至少对我来说精神上帮助良多。我的工作复杂又辛苦，回家后还有三个孩子要照顾，跑步时只要集中于跑步就好，可以暂时忘却我生活中的那些日常琐碎杂事。

Andrew: 有些人利用慢跑的时间冥想，也有些人利用这时间思考解决问题，那是因为这段时间不会被打扰。

Ron: 而且不需要为了慢跑特地去准备些什么，只要穿上鞋出外就可以了。

Andrew: 但是 Simon 的话，慢跑是有必需品的吧。

Simon: 没错，在高山上慢跑时必须自给自足，所以有些必须随身携带的东西，因为路旁并不会便利商店和自动贩卖机啊，而且下雨或下雪时的装备也是必须的。

Andrew: 食物也是呢。

Simon: 第一次去山上跑的时候我带了减肥饼干，但经过 4 小时后，那种饼干的热量根本不够，使我根本无法继续跑下去。透过这次，我学到了一次非常刻苦的经验呢。

全员：(大笑)

Andrew: 不过日本的“Calorie Mate”非常不错。

Simon: 通过吃它就可以很轻易得知是否处在脱水状态，当它黏在你口中且不易吞嚥的时候，就知道你的水分不够了。

Andrew: 但我不觉得它是为了这种用途被发明出来的。



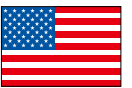
Simon Bray

来自英国伦敦，来日迈入第十年。他从小爱跑，直到来日后彻底为山地慢跑着了迷。



Andrew Flynn

来自美国纽约，10 年前驻东京三年后离开，现在重新再次迈入第六个月的东京生活。4 年前为了健康再度开始了慢跑。



Ron Choi

来自美国阿拉巴马州，来日第 8 年。3 年前开始认真慢跑迄今。