



日本與長距離慢跑

- 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!!!

春天是能夠出外伸展開生鏽的腿，重塑迎接炎夏心情的絕佳季節。無論是什麼運動都需要其特有的穿著及配備、運動場地、泳池以及對應的對手和朋友。但只有慢跑什麼都不需要，只要走到室外，接著起跑就可以了。不過當要跑長距離這樣的時間競賽時，還是必須將身體狀況做某種程度的調整，其中最重要的便是毅力。日本人是個尤其熱愛慢跑的民族，無論是馬拉松或接力賽，都可見全國前仆後繼地熱烈為跑者們加油。學校裡也有馬拉松日的活動，電視上也會播出 24 小時馬拉松的節目。那麼，對外國人而言，在這個國家慢跑是怎麼樣的體驗呢？在這裡，JQR 編輯部邀請了三位慢跑超級愛好者的外國男性和我們分享《在日本慢跑》的話題。

攝影／內藤 satoru 構成・文／JQR 編集部

JQR: 各位為什麼想開始慢跑呢？

Ron: 我在高中的時候有跑過，但出社會之後漸漸沒再跑了。從那之後過了 25 年，也就是三年前朋友相約後又再度開始慢跑。然而在跑了 2 公里後便不堪負荷，從此覺悟是時候該好好保養自己的身體了。從那時開始便持續跑步，現在的體重還比高中時更輕了呢。

Andrew: 我高中時有在踢足球，但之後 25 年什麼都沒做，直到 4 年前跟我的兄弟談到，想著也應該保養身體時，才知道他從很久以前就堅持每年跑一次馬拉松。

全員: 真的嗎？

Andrew: 就是這樣的，因為我們是個大家族所以平常不會太鉅細靡遺地交待彼此的事。不過，之後他教我赤腳跑步。

Simon: 我年輕時有踢過足球，接著接觸了網球。雖然長年以來都有持續慢跑，但並不是認真地在進行。大概就是週末時在住家附近的公園跑跑步的程度。說到真正開始慢跑的契機是在日本呢，大約三年前開始愛上在高山慢跑。

JQR: 那麼是在哪裡進行的呢？

Simon: 第一次是樂施會 (Oxfam) 舉辦的慈善山地慢跑活動，48 小時內完成從小田原開始越過箱根山抵達富士山山中湖約 100 公里的健走行程。但在活動途中，我的目光總是被路過的跑者們吸引著，感覺山地慢跑是非常有魅力的

事所以也試著跑了。第一次下山時，那種混雜著極致的恐怖和興奮的感覺至今仍令我無法忘懷。從那之後，我便中了山地慢跑的毒了。

JQR: 不過為什麼不是其他運動而是慢跑呢？

Andrew: 因為這是人類最自然能夠完成的事啊。

JQR: 如果那樣說的話，走路呢？

Andrew: 可是走路便沒那麼有趣了。

Ron: 也沒辦法像跑步一樣跑得遠。

Simon: 只有慢跑能做到、單走路無法做到的事也是有的，那就是“出神狀態”，對我而言那就像被催眠一樣，明顯地血液流動加速，好像有什麼要破繭而出的感覺。

JQR: 各位現在所談論的，是否就是所謂“跑者的愉悅感”呢？

全員: 正是如此。

Ron: 跑長距離時，當腳持續踩踏地面，自然而然會刻印上某種節奏。就我而言，我每個星期六早上一定會跑 30 公里以上。跑著的大約 2-3 小時就能感受到那種節奏和腎上腺素。

JQR: 但只要運動，不論哪種都能達成那種狀態吧？

Andrew: 不過只有慢跑時能夠一個人獨處。

Ron: 慢跑雖然包含了某些簡樸的元素，但它也不僅僅只有這樣。它也是將人從平日累積的壓力中解放出來的好方法，至少對我來說精神上幫助良多。我的工作複雜又辛苦，回家後還有三個孩子要照顧，跑步時只要集中於跑步就好，可以暫時忘卻我生活中的那些日常瑣碎雜事。

Andrew: 有些人利用慢跑的時間冥想，也有些人利用這時間思考解決問題，那是因為這段時間不會被打擾。

Ron: 而且不需要為了慢跑特地去準備些什麼，只要穿上鞋出外就可以了。

Andrew: 但是 Simon 的話，慢跑是有必需品的吧。

Simon: 沒錯，在高山慢跑時必須自給自足，所以有些必須隨身攜帶的東西，因為路旁並不會有便利商店和自動販賣機啊，而且下雨或下雪時的裝備也是必須的。

Andrew: 食物也是呢。

Simon: 第一次去山上跑的時候我帶了減肥餅乾，但經過 4 小時後，那種餅乾的熱量根本不夠，使我根本無法繼續跑下去。透過這次，我學到了一次非常刻苦的經驗呢。

全員: (大笑)

Andrew: 不過日本的“Calorie Mate”非常不錯。

Simon: 透過吃它就可以很輕易得知是否處在脫水狀態，當它黏在你口中且不易吞嚥的時候，



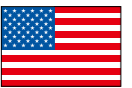
Simon Bray

來自英國倫敦，來日邁入第十年。他跑了一輩子，直到來日後徹底為山地慢跑著了迷。



Andrew Flynn

來自美國紐約，10 年前駐東京三年後離開，現在重新再次邁入第六個月的東京生活。4 年前為了健康再度開始了慢跑。



Ron Choi

來自美國阿拉巴馬州，來日第 8 年。3 年前開始認真慢跑迄今。