

ランニング学会ニュースレター

No.4 06・10・13 発行 ランニング学会広報委員会

ランニング学会事務局 〒590-0496 大阪体育大学 体育学部 豊岡研究室
電話 & F A X 0724-53-8848

2006年JALホノルルマラソン・アミノバリューランニングクラブの概要

ランニング学会会長 雨宮輝也

2005年における初めての企画で会員の献身なる指導のもと、全国各地において特に「走ってみよう」「ホノルルマラソンに挑戦してみよう」という会員が集まり、学会の初期の目的としたランニングの普及が展開されました。その中で本年度も是非クラブを展開したらという意見がだされ、また継続することの重要さが指摘されるなかで、協賛会社である大塚製薬株式会社の理解ある協力の返事をいただき、理事会の議を得て実施することになりました。

本年度は昨年の反省を踏まえ、会員募集等の開始時期を早めるべく1月から企画委員会を立ち上げ準備を進めてきました。最終の募集期限は5月末と決めました。しかしながら募集の告知方法等に問題があって地域によりなかなか会員が集まらない状況でした。会員が集まり始めたクラブは6月から順次練習会を開催する運びとなり、会員募集も併せて進める方法で開始されていきました。もう一つ昨年の反省でクラブを立ち上げてもクラブ運営費がなければスムーズなクラブ運営は進みません。そこで協賛会社に実情をお話しし、クラブ立ち上げの一時金を7月上旬に支払うことにいたしました。

本年度は47都道府県にひとつずつのクラブ設立（東京と大阪には2クラブ）を目標に昨年末組織だった県を中心に、精力的に指導スタッフを捜してお願いをしてきました。しかし学会員のいない、あるいは少ない県もあり、なかなかクラブ設立が思うように進みませんでした。最終的には表に示した46クラブで展開することが決まり、昨年より5クラブ増やすことが出来ました。会員数は最終的に昨年より986名増えて2127名と大幅に増加させることができました。もちろんクラブによっては昨年より少ない数になったところもありますが、100名以上の会員数のところも5クラブになっております。

各クラブにおける練習会が進行する中で、近隣のクラブでの動向など情報交換会などの名目で、7月末から8月上旬にかけて北海道、東北ブロック、関東ブロック、中部、北陸ブロック、近畿、中国、四国ブロック、九州ブロックの5ブロックに分けて企画委員を交えたブロック会議を開催しました。クラブの練習状況、会員の動向さらにホノルルツアーの案内等を短時間ではありましたが、話し合いが行われ共通理解の場を設定しました。そして各地域毎にツアー会社を設定し会員のツアー参加を8月下旬から順次進めることにしていきました。現在学会が進めているツアーでの参加者数は722名に達しており、その他のツアーにて参加する会員も予想されており、最終的には学会の企画に参加して練習してきた会員がおそらく1000名はホノルルマラソンに挑戦することになりそうです。事故もなくそれぞれのクラブが納得する練習を重ね、また走る楽しさをひとりひとりに体感させ、本番である12月10日には自分が設定した目標のタイムで完走出来ることを期待しております。

クラブ会員数一覧表 8月25日現在

NO	クラブ名	会員数	代表者
1	北海道	77	石井好二郎(北海道大学)
2	青森	10	三本木温(光星学院八戸大学人間健康学部)
3	岩手	15	佐藤伴行(富士大学)
4	宮城	23	大久保初男(仙台大学)、松尾香里(東北大学院)
5	秋田	7	阿部知美(学会ランナー)
6	山形	14	佐藤幸夫(山形マスターズ陸上競技連盟)
7	福島	24	廣野昇(福島駐屯地)
8	茨城	70	鍋倉賢治(筑波大学)
9	栃木	46	福地義一(刀水アスリート倶楽部)
10	群馬	20	山西哲郎(群馬大学)
11	埼玉	77	藤牧利昭(横浜市スポーツ医科学センター)
12	千葉	150	雨宮輝也(平成帝京大学)
13	小金井	139	有吉正博(学芸大学)
14	東京	169	宇佐美彰朗(東海大学)
15	神奈川	201	山本正彦(東京工芸大学)
16	新潟	7	山崎 健(新潟大学) 新潟アルビレックス
17	長野	22	白澤 聖樹(松本大学)
18	富山	11	山地啓司(富山大学)
19	石川	17	大森重宜(星稜女子短期大学)
20	福井	8	田中秀一(福井大学教育地域科学部)
21	静岡	37	杉本龍勇(浜松大学)
22	愛知	125	黒田十三(名古屋外語大学)
23	三重	43	樋口憲生(三重中京大学)
24	滋賀	58	足立哲司(京都地域医療学際研究所)
25	京都	85	榎本靖士(京都教育大学)
26	南大阪	27	豊岡示朗(大阪体育大学)
27	北大阪	85	山内武(大阪学院大学)
28	兵庫	47	西川美代子(神戸学院大学女子監督)
29	奈良	29	伊藤道朗(天理大学)
30	和歌山	31	木下藤寿(和歌山健康センター)
31	鳥取	5	福留史朗(遊YOUスポーツクラブ)
32	島根	4	齋藤重徳(島根大学)
33	岡山	10	武富 豊(桃太郎夢クラブ)
34	広島	33	東川康雄(広島大学大学院)
35	山口	10	二宮規寿(スポーツNPO法人 ひかりクラブ)
36	香川	53	有馬雅文(香川陸協)
37	愛媛	37	日野克博(愛媛大学)
38	高知	4	駒井説夫(高知大学)
39	福岡	71	田中宏暁(福岡大学)
40	佐賀	57	檜垣靖樹(佐賀医科大学)
41	長崎	48	中垣内真樹(長崎大学)
42	熊本	27	宮本裕二(日本赤十字社熊本健康管理センター)
43	大分	25	大庭恵一(大分工業高等専門学校)
44	宮崎	31	串間敦郎(宮崎県立看護大学)
45	鹿児島	19	丸山敦夫(鹿児島大学)
46	沖縄	22	尾尻義彦(琉球大学医学部保健学科)
合計		2127	

アミノバリューランニングクラブ イン 大分 近況報告

大分工業高等専門学校 大庭恵一

今年度より、大分でもアミノバリューランニングクラブを立ち上げ、いろいろと戸惑いながらも第6回までの練習会が終了したところであります。現在、会員数は25名（男性12名、女性13名）で、場所は大分大学のグラウンドや、七瀬川公園という大分川支流の河川敷にあるとても自然あふれる環境で練習を行っております。

ランニングクラブのスタッフとして、経理や会員との連絡など事務的な業務は大分大学の谷口勇一先生に取り仕切ってもらっており、事務局は谷口先生の研究室とさせていただいております。そこの研究室4年の加藤祐子さんも、多忙の谷口先生を支え、練習会におけるさまざまな業務を行ってもらっております。コーチングスタッフには、大分大学陸上競技部の中長距離ブロックの学生4名に活躍してもらっており、グループ別のトレーニングになったときにそのグループのペースメイクをしてもらい、とても充実した練習会ができております。

記念すべき第1回目の練習会は7月11日（日）に行い、歩くことから走ることにというテーマでの実技指導を行いました。代表である私のつたない指導でしたが、会員の皆様は真剣に取り組んでおられ、初回からランニングに対する意識の高さに感心させられました。また、第3回の練習会を8月12日に行いましたが、その練習会に群馬大学の山西哲郎先生をお招きして、山西先生によるランニングクリニックを実施いたしました。マラソントレーニングに関するお話のあと、実際のランニング指導が始まりましたが、会員の皆様の引きつれ、大分大学の学生さえも通ったことがない大分大学内のキャンパスを縦横無尽に走る、まさに山西先生ならではの自然流クリニックとなりました。

この練習会のあとから、会員の皆様の走力は着実に向上し、練習会ごとにスタッフ一同そのレベルアップに驚いております。トレーニング日誌も拝見させていただいておりますが、皆様仕事の合間に時間を見つけて着実に走行距離をのぼしてきており、ホノルルマラソン完走に向けての意気込みがひしひしと伝わってきています。今後は本格的なマラソン練習に入りますが、全会員の個々の目標が達成されるものと確信いたしております。

東京マラソン（私の中の私たち）

ランニング学会副理事長 藤牧利昭

1) いよいよ

ニューヨーク、ロンドン、ベルリン、などでは、大都市の真ん中を数万人規模が走るマラソン大会が開催されていますが、2007年2月から東京でも開催されることになりました。車いすランナー、視覚障害者、知的障害者に加え、移植者も参加できるレースで、大会直前に、東京マラソンEXPO 2007も行われるとのことです。

様々な方が、それぞれの立場で、それぞれの経験や信念を基に、東京マラソンへの思いを語っています。ランナーとして、ボランティアとして、主催者として……。私自身も機会あるごとに「都市で大規模なレースを開催できるかどうかは、スポーツ文化の成熟度の目安」等と言っただけに、うれしいことではあります。もちろん、石原都知事が、東京で

2度目のオリンピック開催を視野に、「やる」と言い出したから実現したのであって、ランニング学会や他のランニングを心から愛する人達の熱意が実ったものではないことは謙虚に認めるべきでしょう。

中には、大会の成功を危惧する声もあります。しかし、十分な根拠があつての不安視というより、さまざまな人々が地道な努力を重ねて難しかったことが、知事の一声であつさり決まった感のある開催経緯に対する不満が背景にあつてのものと推察されます。

さまざまな議論がされてしかるべきですが、少し冷静に分析し、建設的に議論が進むことを望みます。例えば、「ランナーは、自己中心的な人が多く、支える側に対する敬意と感謝が少ない。表彰式なども閑散としている。」という声を聞きます。しかし、これで終わっては前に進まないと思います。自分や仲間が表彰される場合や、自分が挨拶するのであれば……。また、帰り道の交通渋滞を考えたら、早く帰ろうと思うのが普通でしょう。まして、寒い時なら、なおさらでしょう。少なくとも、ここまでは理解して、次にどうするかを考える方が建設的だと思います。

2) 大会ガイドラインとトレーニングガイドライン

私がこの原稿を依頼されたのは、私が「市民マラソン大会ガイドライン」の仕掛け人だからです。「大会ガイドライン」は「トレーニングのガイドライン」と併せて、2001年10月刊行のランニング学研究特別号となっています。両者をセットにしたのは、より良い大会を作り上げるには、主催者の努力とともに参加するランナーのモラル向上も併行していかなければならないと考えたからです。「トレーニングのガイドライン」の中には、モラル向上への道が含まれることを期待したのですが、「ガイドブック」の色が強いことは否定できません。「どうあるべきか」を議論するのが苦手な国民性の表れと感じています。

「大会ガイドライン」は、募集の方法から、受付方法、更衣室、スタート方法、エイドステーションやゴールのあり方などさまざまなポイントについて、こうあることが望ましいという形で作りましたが、大会関係者からの問い合わせなど、広く採り上げられることはありません。学会などのガイドラインに従って運営することの意義が認められないこと、ガイドラインがあつたとしても実情にそぐわなければ見直すより解釈論ですり抜けるわが国独特の風土によるものと思われまふ。日本人全体の社会的成熟度の低さを物語っているように思えてなりません。「大会ガイドライン」と併せて制定した「大会100撰」の方は、ランニング雑誌社が流用する形で広く知られるようになったのは好対照です。

しかしながら、それまで国内の学術団体で「ガイドライン」を意識しているところはなかったのですが、スポーツ医科学分野においても、たとえば「高所トレーニングのガイドライン」のように「ガイドライン」自体は広く使われるようになりました。その意味で、学会として、いち早く「ガイドライン」を取り上げたランニング学会は先見性が高いといえます。

3) 77,500

出場申し込みは8月中旬に締め切られ、フルの応募者は77,500人でした。これが、抽選で2万5千人に絞られるのです。このような時、「抽選で絞る」ことについて、ほとんど何も議論されないですが、私は、個人的には、ここで議論しないこと自体に未成熟さを感じるのです。

まず、77,500人は、本当に走りたがっているのでしょうか？今回は、定員の3倍でしたが、もう少し人気が高ければ、取引が発生する可能性があります。現在、さまざまなものがインターネット上でオークションに掛けられます。「出走権」がオークションに掛けられる可能性

もあります。代理出走のチェックなど、さまざまなガードはあっても、不愉快なことに、そうしたことをクリアする時の日本人の知恵は、並々ならぬものがあります。

抽選で決めると、一見合理的ですが、宝くじではないのです。「十分な準備をして、自分にとっては1年で最大のビッグイベントに」と思っている人も、「友達に誘われ、なんとなく」申し込んだ人も、単に抽選で振り分けられてしまうのです。参加費を1万5千円にしたら、あるいは2万円、極端に言えば、10万円でも走るのでしょうか？参加費を上げていって、本当に走りたい人だけにする方法もあり得ると思います。それが自由主義ではないでしょうか？

こうしたことを考えることも決して無駄でないと思います。仮に3万円でも7万人が応募するなら、純粋な価値として20億円あるということです。「金のない庶民に3万円はキツイ」という声が聞こえそうですが、多くのランナーが遠方の大会に交通費、宿泊費を掛けて参加することを思えば高くありません。私がここで言いたいのは、「2万5千人、参加料1万円」は、「動かせない事実」として何の批判もなく受け容れるのではなく、より良い大会を作り上げていくための条件の一つとして、議論の対象にすべきだということです。参加料を高くすればそれだけモラルの高いランナーだけが参加するようになります。ゴルフ場を例にとれば、料金の安い河川敷などのゴルフ場は、利用者のモラル問題に悩まされるところが多いと聞きます。モラルの低いランナーが多く参加したら、コースに近い住民に受け容れられなくなるのです。クラシックのコンサートを聴きに行く時は、入場料のほかにマナーも必要です。

次に、77,500人を走らせるのは出来ないのでしょうか？1か所からの同時スタートにこだわれば、かなり難しいでしょう。ニューヨークのように複数箇所からスタートして合流する方法もありますが、時間差スタートはどうでしょう。どっちみち、先頭が出てから、最後のランナーがスタートするまでには、相当の時間がかかるのです。ネットタイムで計測するのは、今と同じです。道路規制の時間が長くなる？遅い人から先に出せば、速い人が途中で追い抜いていくようにすれば、トータルでの道路規制の時間は変わりません。記録が出ない？トップクラス、あるいは2時間半以内の選手だけは、一番初めにスタートさせてしまえば良い。考えていけば、クリアできる問題は少なくありません。受け入れ体制が整わない、運営スタッフが足りない？人数増で参加料の総額はあがりますし、1人の参加費を増額したりすればスタッフは増やせます。参加する人数が多ければ、スポンサーからの協賛金も増額されるはずですが。考えてみてから、結論を出せば良い、今年だめでも来年以降に生かせば良いのに、「そんなの無理」「もう決まってる」では寂しいです。

4) 関心のない人をどう巻き込む、理解をどう得る？

ウィンブルドン大会の男子シングルスでは、1934年から1936年に3連覇したフレッド・ペリーさんを最後にイギリス人は勝っていません。中には外国人が優勝する(ための)大会を開催することに批判の声もあるようですが、イギリス人はウィンブルドンを支えています。

ホノルルマラソン2万5千人の参加者のうち、7割近くが日本人であっても、現地の人達は、アロハスピリットで、時間無制限のレースに道路を解放しています。

応援者やボランティアとして大会運営に関わる人たちも満足できる大会にしていきたいとか、コースがストリートパーティー会場になれば良いといった声もあります。ボランティアとしての大会参加が体験型の観光となれば良い、サポートをする楽しみを伝えていけばよい、などさまざまなアイデアや意見もあるようです。また、別の視点では、祇園祭、博多どんたく、ねぶたのようなお祭りにしてしまえば、という声も聞かれます。“お祭り”になってしまえば、道路規制の問題はクリアされることになります。

日本人はマラソン好きだから、盛り上がると言われますが、本当でしょうか？マラソンを“お祭り”に出来るほど文化的に成熟しているのでしょうか？スポーツを楽しむことはまだまだだと思います。バレーボールの「ニッポン！チャチャチャ！」とか、サッカーの国際試合で、チャンスになってもピンチになっても、平然と「オ～～！エイオ～～～！」と唄い続けている人達は、本当にスポーツを楽しんでいるとは考えにくいのです。

なんとはなしに「私達はこうあるべきだと思う」「理想はこう」「こうしたら多くの人に喜んでもらえそう」とか考えると、実はあまり良い答えが出ないと思います

「ランニングの良さを伝えていけば」「マラソンの素晴らしさをわかってもらう努力を」という考え方もありますが、「私達は、これだけ素晴らしいことをやっているから」というメッセージが隠れているようで、押し付けがましく聞こえるのではないのでしょうか？世の中には、ランニングが好きでない人や、校内マラソンや耐寒ランニングなどを通じて「嫌いにさせられてしまった」人もいます。そうした人たちにすれば、「10万円貰ったとしてもマラソンなんか走りたくない」わけで、「1万円も払ってマラソンを走る人の気が知れない」のです。それを、NHKが紅白歌合戦の視聴率を上げるために、あれこれ趣向をこらすのと同じような形で、仲間に取り込もうとするのは、あまり意味のない努力に思えるのです。ある程度の諦めも必要でしょう。

「そんなにたいしたことじゃないけれど、反社会的なわけではない」し、「私一人じゃなく、7万人以上の人達も同じように走ってみたい」のだし、「365日のうち、1日だけで良い」から、「やらせてください」で良いのではないのでしょうか？

5) 私個人としては

昨年から走り始めて、ホノルルも“走ってしまった”私としては・・・。まず、2月の東京じゃ走りたくないと思いません。なんと言っても寒いです。雪がぱらつくかもしれないし。私のように遅ければ、レース中に体温が上がることも少ないので、気温の低いことは、さしてプラスにならないと思います。日常の生活空間で走るのもいいけど、どうせなら、旅を兼ねて、走ってみたいと思います。私は東京生まれで、東京育ちですから、非日常という意味の魅力はあまり感じません。沖縄とかは走ってみたいと思いますが・・・。その意味では、地方にお住まいの方は東京で走りたくも知れませんが、もし、私が東京を走るとしたら、浅草や銀座よりは、夜の首都高速（もちろん車は止めて）とか、レインボーブリッジとかのほうが楽しそうです。東京ミレナリオのような中を走り抜けられたら最高に楽しいかもしれません。

先ほど、遅いほうからスタートさせたら、と書きましたが、それを想像したら楽しいかも知れません。私は先のほうにスタートして、後からスタートする雨宮先生、豊岡先生、有吉先生、鈴木愛子さん、舛田さん、野口勝宏さんたちに抜かれていく。さらに、埼玉クラブの塚原さん、駒井さん、安藤さんに抜かれていく。これだったら楽しいかも知れない。予想外にあっさり抜かれたら悔しいかも知れませんが。

仲間の応援は？やっぱり寒いです。埼玉クラブの人が大勢出るとしたら・・・。やっぱり応援は寒いです。終わってから、お風呂に入って、鍋でも囲んで懇親会があれば良いでしょうか。走った後だったら、懇親会が終わって、疲れて酔って帰る元気はありません。そう考えると、東京は魅力がありません。

エイドステーションなどでサポートスタッフ？近所のお祭りなどで焼きソバづくりが好きな人には楽しいかも知れませんが。

事前のミニクリニックとかセミナーの講師？頼まれたら、立場上断れないし、喜んで引き

受けます。

6) 問題点の解決

トイレの問題。ホノルルで経験しましたが、大変です。移動式をたくさん用意する、コンビニなどに協力をお願いする、などが必要でしょうね。トイレを確保する経費なら、参加料を上げられても、私は不満ありません。一方、セレモニーや関連イベントに「タレント」を呼ぶのに使われるなら、1円でも上げて欲しくありません。

給水、給食、紙コップの散乱問題。これもトイレと同じ。きちんと出来るなら経費かかって仕方がないと思います。

遅い方からスタートさせると、そこに速い人が出る？そういう人は表彰しないとか、次回以降出させないとかのペナルティーを課すとか、その気になればいくらでも対策は考えられます。現在の速い人から出る方式でも、遅い人が前に並ぶのを規制していませんが、全体の迷惑なのだから、ペナルティーを課せば良いと思います。並んでしまうのは防ぎようがないから、その人には、完走賞を出さないとか、数年間参加を受け付けないとかしてしまえば良いと思います。そうした時に、跳ねつけられないのは、トラブルがないように、を第一に考えるからではないでしょうか。ルールを突こうとする人は許すべきでないのに、トラブルを恐れるあまり、避けてしまう。しかし最近、いくつかの企業モラルが問われる事件で、消費者の対応が厳しくなっています。マラソン大会も当然そうあるべきです。自分だけ良い思いをしようとするのは、許されることではありません。

7) 大会 100 撰の発端

「大会ガイドライン」は「大会 100 撰」とセットです。「あるべき姿」と「あって欲しい姿」が一致することが望ましいと考えたからです。ランニング学研究の特別号の「あとがき」の中に、「大会 100 撰は、望ましいランニング文化の方向性を考えていこうとする試みであって、撰ぶプロセスそのものに意味がある」と書きました。

そもそも、「大会 100 撰」の企画を思いついたのは、ランニング学会員ならご存知の「帽子創りの福岡の N さん達」の存在です。私より数倍も「ランニングへの情熱」をお持ちの N さん達にとって学会大会で「楽しめる」企画は何か？と考えたときに、「大会 100 撰」を思いつきました。こんな企画なら楽しめるのではないかと、というきわめて「個人的」な発想です。しかし、それをきちんと掘り下げれば、ランニング学会が追求すべき普遍的な課題に達するはず、という確信はありました。

大会について考えるとき、「私たちとしては、これが良いと思う」でなくて良いと思います。「私たち」と言いつつ、実は利己的な裏があることが、おうおうにしてあります。「私は、こうあって欲しい」が大切だと思います。その「私」が「ランニングに無縁の人にも敬意を持てる一個人としての私」なのか「マラソンにチャレンジするエライ私」なのかは大きな違いです。もちろん、前者です。「私が本当にやりたいこと」をきちんと突き詰めていけば、「それなら、私もやってみたい」と賛同する人も出るでしょうし、「ああ、なるほど！ 私はやらないけど、どうぞ」という受け容れられ方もあると思います。「私は、こうあって欲しい」が普遍性を持つと思います。「私」の中に「私たち」があると言えます。

第19回ランニング学会京都大会に参加を

会場：京都府立医科大学 看護学学会、附属図書館・合同講義棟

開催時期：平成19年3月23-25日

3日間を予定しています。

広報委員編集後記・近況報告

【鈴木愛子】 全国展開の マラソンクラブをサポートし2年目 継続する中で各会員の方の こんなに走れるとは思わなかったと言ってもらえると ランニングっていいでしょ?! ちなみに 一緒にゆっくり練習して有難いのは私自身です。来年の東京マラソン走れる事となりました。娘と共にまたゴールめざします。

【北村なをみ】 東京マラソンの抽選に見事にはずれがっかりしていますが、藤牧先生の言われるように、もし申し込んだ人全員が参加できるような大会が実現できるならば、ますます東京マラソンは人気のある大会になっていくでしょうね。9月から、東京都八王子市で行われているアミノバリューランニングクラブの練習会に参加しています。赤木一恵先生指導の練習メニューはどんなランナーにとっても心身に優しいもので、初心に帰って「楽しく走る」ことを学んでいます。

【山中鹿次】 今、アミノバリュー北大阪の指導をお手伝いしたり、昨今の日本のランニング事情を見ると、ランニング文化の変わり目に来た感じがします。まず女性ランナーの増加。アミノバリュークラブのみならず、最近ではF r a uという女性向けファッション誌が170ページの大特集で、女性とランニングの特集をしています。次ぎに、大会事情の変化。東京マラソンのみならず、来年は湘南国際マラソンが誕生。その一方で地方では市町村合併や、財政難で市民マラソン大会が中止、休止になるケースが増えています。次回の京都や、その次ぎの20回目の学会大会はそういう側面の考察、点検を組み込んではとったりします。皆さんの周りのランニングにおける変化。何か感じる事あるでしょうか?

【鍋倉賢治】 東京マラソン、見事抽選にもれました。一緒に申し込ん(でおい) た妻が当選してしまい「どうしよう」と焦っております。出場したかった度は僕100%、妻20%。藤牧先生の原稿を読み考えさせられました。

【鳥井健次】 今回は、アミノバリューランニングクラブの現状とクラブ運営の一端をお願いしました。話題の東京マラソンについても、書いてもらいました。広報委員会としては、ホームページで見えていない会員のために、「会報」を復活したいと思います。ホノルルマラソン完走記を含めた記事、これまでのニューズレターの収録などを予定しています。会報の内容にぜひとも要望・意見をどしどしお寄せください。