

# ランニング学会ニューズレター

3 06・5・6 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

## 第 18 回ランニング学会大会特集

### 報告

実行委員会委員長 山本正彦(東京工芸大学)

第 18 回ランニング学会大会が終わりました。準備から大会当日までを振り返り、どんな大会だったのか報告いたします。

#### 1 大会開催の準備

平成 18 年 3 月 25 ~ 26 日の二日間、東京工芸大学中野キャンパスにて第 18 回ランニング学会大会が開催された。開催地である東京工芸大学は、元々東京写真大学と言われていた大学であり、芸術系の学問にも力を注いでいる。その特色を生かし、「マラソンは芸術か？」とテーマを掲げさせていただいた。

大会には、12 名の実行委員で準備にあたった。前年 6 月から月 1 回の割合で委員会を開催し準備期間を過ごした。また本学会 IT 委員会・足立哲司氏に協力いただいたことで、学会ホームページを通して大会のインフォメーション、参加受付が可能となった。この学会 HP から申込みを受ける手段は、今後の大会でも使うことが可能な雛型である。

今回、東京工芸大学芸術学部デザイン学科に学ぶ小川裕美氏にポスターの制作を依頼した。できあがったポスターは理事および実行委員を中心に配布、掲示をお願いした。ポスターをデザイン、掲示できたことは、テーマに則した活動だったと考えている。

#### 2 大会での広報、集客

学会大会のインフォメーションは、会員への大会案内発送、学会 HP での告知、ランナーズ、月刊トレーニングジャーナル等の雑誌で情報提供、毎日新聞での告知を行った。さらには、昨年度から始まった大塚製薬(株)との共同プロジェクト「JAL ホノルルマラソン・アミノバリューランニングクラブ」における各組織での自発的な告知がなされた。

大会の来場者は、137 名の会員、非会員が受け付けをした。そのうち 46 名が非会員であった。学会大会の広報は、DM、学会 HP の他に新聞、雑誌に掲載させていただいた効果かも知れない。

#### 3 プログラムについて

今大会は、

## 講演 4 題

キーノートレクチャー 2 題

シンポジウム 5 題

ポスター発表 23 題 (A 発表 9 題、B 発表 14 題)

写真展 (2 日間共通)

でプログラムを構成した。テーマ「マラソンは芸術か？」に関連したものは、シンポジウム「マラソンは芸術か？ 中村清を考える」、キーノートレクチャー「フィルムからみた走る世界」、シンポジウム「女性ランナーはなぜ走り続ける？ ～ランニングで得たこと」、シンポジウム「選手から指導者へ ～勝利の美学を追究する」、大島幸夫写真展「走るアート・世界のビッグマラソンをフォトラン」であり、二日間のプログラムを通してテーマを考える機会を提供できたものと考えている。

第 1 日目午後は、一般開放とし、非会員の来場を積極的に受け付けた。非会員にランニング学会の活動を理解いただき、入会の促進、さらには走ることへの好奇心をかき立てることができたなら幸いに思う。

昨年からはまった「JAL ホノルルマラソン・アミノバリューランニングクラブ」の参加者で、日常の仕事以外で積極的にライブ活動を行っている高橋優奈氏と石岡雅敬氏に、懇親会での歌と演奏をお願いした。アンコール含め 7 曲を熱唱した。これも今までと趣向の異なる試みとしてよかったと感じている。

## 4 第 18 回大会の反省

第 18 回大会の評価について、直接あるいは間接にご意見いただいた。

反省として、第 1 日目午後からのプログラムの会場に移動が必要であったことがあげられる。大学施設の使用に関する諸事情によるもので、ご理解をお願いしたい。東京工芸大学で再び大会が開催されることがあれば、考慮すべき課題と認識し改善に努めたいと思う。プログラムについては、第 1 日目に時間的な余裕がほしかったとする意見と、盛りだくさんのメニューがよかったとする意見の双方を伺った。第 1 日目午後は一般開放として非会員の来場を予想し、多くのプログラムを見ていただこうと考えたことに起因しているのかも知れない。

一方で今大会が面白かった、よかったとする意見も伺うことができた。意見の内容として、どのプログラムも質が高いものであったこと、知名度の高い演者の話が聞けたこと、二日間通してテーマとの整合性があったことなどが評価されたようである。

賛否あるにせよ、プログラム編成の難しさを感じた次第である。

ランニングは、マラソンや長距離走といった狭義での陸上競技だけにとどまらない。シンポジウムでは、クロストレーニングというキーワードでトライアスロンの指導者にもご講演いただいた。シンポジウムの内容も濃く、多くのトライアスロン関係者にも注目いただきたかったと思う。次回以降の大会でも、引き続きトライアスロンを始めとした様々な競技とのリンクをお願いしたい。

## 謝辞

学会大会は大会長一人ではできないものではなく、多くの方々の協力があってこそ成り立つものである。来場された多くの会員に感謝申し上げます。大会を盛り上げてくれた多くの演者、写真家の大島氏、ポスター制作の小川氏、懇親会での演奏をいただいた高橋氏と石岡氏、協賛いただきました多くの企業のみな様に深謝申し上げます。最後に、準備に関わった実行委員、アルバイトとして関わった多くの学生に敬意を表しながら報告を終わりにします。

# ランニング学会に入会しました

らんばでい・あすりーと・くらぶ代表 伊藤 嗣朗

初めて学会に参加したのは確か大阪で開催された時だったと思います。

その時は参加というよりは興味のあるシンポジウムがあったのでそれだけを聞きに行った記憶があります。

今回、ほぼ二日間全体に渡り参加しましたが、印象としてはランニングという事象をすごく多方面から捉えることができるのだと改めて認識させられたことです。

今学会のテーマが「マラソンは芸術か？」とあるようにマラソンという、走ることイコール、マラソンという一般に思われる概念の中で、マラソンの芸術性を、しいてはランニング自体の芸術性に触れることができる内容だったのではと思います。特に今回のテーマに関するシンポジウム、「マラソンは芸術か？中村清を考える」は中村清という一人の稀代の名伯楽が瀬古利彦というキャンバスに素晴らしい絵を描いていくその過程、裏話を興味深く聞かせてもらいました。

私も瀬古選手の福岡や東京のレースを見て何度感動したことか。人に感動を与えられることはそれだけ芸術にも匹敵する素晴らしさがあります。その類まれなる指導法で真摯に選手と向き合い中村清という人は自らも周りも独特の世界へ引き込んでいったのでしょう。現在ではこれほどのカリスマ性をもった指導者はいないのではと感じました。

また「女性ランナーはなぜ走り続ける？～ランニングで得たこと」も私自身女性を指導する立場から大変納得できるお話がたくさんありました。松田千枝さんがおっしゃった走りは自己を表現するもの、走りは美ということ。福地さんがおっしゃった年齢に見合ったトレーニングを、との言葉にも共感を覚えました。中村清の追求するマラソンの芸術性とはまた趣が少し違いますが、彼女たちが走ることで周りに与えられる感動もまたある意味芸術と呼べるのではないかと思いました。

そのほか指導に生かせる内容としては「クロストレーニングから見たランニング」や「マラソンレース当日の食事摂取に関する研究」などがありました。

私自身この4月からプロの指導者として大阪発信で有料のトレーニングプログラムを作りメール指導を展開するというクラブ「らんばでい・あすりーと・くらぶ」を立ち上げました。HPアドレスは次のとおりです。<http://www.hct.zaq.ne.jp/runbuddy/>

今回この学会で吸収したことを今後に生かしていかなければという思いです。

来年は関西開催だそうです。願わくばこの二日間の参加費がもう少し下がることを期待したいです。有益なプログラム満載の二日間であるだけでもっともっと沢山の市民ランナーにも参加してほしいですが、やはり6000円は躊躇する額だということを市民ランナーの立場に帰れば声を大にして言いたい、大変失礼ながらそう感じました。

今回を機にランニング学会に入会させていただきましたので学会員の皆様方、どうかよろしくお願ひいたします。

# チーム埼玉で走る楽しさと感動を体験

杉山 英子

「アミノバリューランニングクラブ・ホノルルマラソンに挑戦して」というシンポジウムに、チーム埼玉の気持を代弁させて頂く機会を頂き誠にありがとうございました。

私達、チーム埼玉では月に2回の練習会をレベルに合わせ、初級、中級、上級と分かれ、行って参りました。色々なバックグラウンドを持った人々が集まり励んできた練習は、目的を持って臨んでいただけない、お互いに大変良い刺激となりました。

2005年の活動を終え、チームのみんなからの一言は次の通り前向きな言葉ばかりでした。

- ・ みんなと一緒に楽しい。
- ・ 会の継続が嬉しい。
- ・ 会員で大会に出たい（駅伝を含む）
- ・ ビデオ撮影によるフォームチェックを。
- ・ 練習期間に大会参加を。
- ・ 健康と記録アップ。
- ・ 生活の一部としてランニングを続け、そして沢山のひととの出会いを。
- ・ 走るのも楽しいという事を知った。
- ・ 達成感がなんとも言えない心身の充実を与えてくれた。
- ・ 自分に合わせて、少しずつ。
- ・ 生活のリズムのためのランニング。そのための理論を学びたい。
- ・ 自己流の練習から、理論的な練習へ。
- ・ 苦しまず！無理せず！楽もせず！自分にあった走りを継続していきたい。
- ・ 一生の友として年齢に合ったランニングを楽しんでいきたい。高齢者の参加を呼びかけたい。
- ・ 自宅近くでの練習会を。
- ・ ランニングの素晴らしさを知ることができ、生涯スポーツとして続けられたらと思う。継続してクラブに参加したい。
- ・ ランニングの楽しさを習得していきたい。
- ・ 一人ではなかなか出来ないメニューなので、今後もみんなと一緒に走り続けていきたい。
- ・ 気長に楽しみたい。
- ・ 走ることの楽しみを知った。トレーニングとしてではなく、走ること自体を目的として走り続けたい。
- ・ 自分の力に合わせて（マイペースで）少しずつタイムや距離を伸ばして行きたい。
- ・ 本当に素敵なスタッフとメンバーに会えて感謝しています。

これらの言葉からも伺えるように、私達チーム埼玉のメンバーは走る楽しさと感動を得て、その貴重な経験を共有することができました。

初心者の仲間と練習を続ける中で、世の中には「走れない。走る喜びを知らない。走るきっかけを掴めない。どうやって走って良いかわからない。」その様な人がいっぱいいることが分かりました。そんな中で、ランニング学会が大塚製薬の協賛のもと、全国展開されたこの「アミノバリューランニングクラブ」により、私達は自分達なりに走ることが出来、走る楽

しさを学び、走り続けることが出来るようになりました。

2006年の活動を迎え、私達は自信を持って言います。「走ることは楽しい！一緒に走るのはもっと楽しい！」と。

是非、ランニング学会にはこの素晴らしい活動を続けて頂き、まだ、「走れない。走る喜びを知らない。走るきっかけを掴めない。どうやって走って良いか分からない。」人達に、どうぞこの素晴らしい感動を広めて頂きたいと思います。

シンポジウムの第一日目に参加させて頂き、学術的アプローチで「走る」と言うことを研究され、実践され、普及されているというランニング学会の活動がよく分かりました。そのおかげで私達は走る喜びを知ることが出来たのだと思います。ここに、学会の皆様、一人一人のご支援とご協力に感謝の意を心から表したいと思います。

「感動をありがとう！喜びをありがとう！走る幸せをありがとうございます！」

更なるランニング学会のご発展をお祈り申し上げます。

懇親会にも参加させて頂きましたが、一人一人の方が面白い（お酒も強いが）！「走る」と言うことで繋がれた強い信頼と人脈がランニング学会の財産であると思いました。もっと多くの方にランニング学会の活動が広まると良いですね。

また、「女性ランナーはなぜ走り続ける？」というシンポジウムでの松田千枝さん、福地良子さん、山口衛里さんのお話はもっと多くの人に聞いてもらいたかったですね。マラソンを通じ、こんなに内面から輝いているということをもっと多くの人達に知ってもらいたいと思いました。

## もう一度ホノルルを走りたい

齊賀 ひろ子

今回「アミノバリューランニングクラブ、ホノルルマラソンに挑戦して」をぜひとも聞きたいと思っていました。というのも、10年前に私も山西先生のツアーでホノルルマラソンに行きましたが、最近ほとんど走ることがなく、このままではちょっと・・・と思っていたところだったからです。

ホノルルの雰囲気を出しながら、コーチの方々や参加されたみなさんのお話を聞きました。一番感銘を受けたのが、現地の人たちに認められる走りをするということでした。（ちょっと表現は違ったかもしれませんが。）ホノルルマラソンは、日本ではかなりお祭りのなものと思われるようで、ほとんど走ったことがない人でも走れるように言う人もいます。しかし、きちんとトレーニングを積んで走ることがマラソンや大会を作ってくれる多くの人たちへの最低限の敬意ではないか、と思います。

お話を聞いていて、このランニングクラブがどんなレベルのランナーに対しても手厚くサポートしておられて、本番のレースを走りきらせたところがすごいなあと感じました。私のような「万年初心者」でも「じゃあやってみよう！」と思いましたもの。しかも、ランニング学会に蓄積された科学的・経験的裏づけに基づいているのでクラブに参加された方たちも自信をつけられたと思います。

参加された3人のお話からも初フルを走ったという達成感がとても躍動的に伝わってきました。そして、マラソンを走る楽しさや意義を見つけられて生き生きとなさっていることがとてもよくわかりました。

お話を聞いていて、私ももう一度ホノルルを走りたいなあと改めて意欲を燃やし始めています。今年度の活動が始まったらぜひ参加してみたいです。

# テーマが先進的で斬新なことが魅力

新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター 佐々木誠

学会大会への参加は2回目になります。発表される理論や事例を、セラピスト・市民ランナー指導者という立場で現場に役立たせていただいております。テーマが先進的、そして時には斬新であることが大きな魅力です。以下、今大会の感想をのべさせていただきます。

「クロストレーニングからみたランニング」では、故障予防とパフォーマンス向上の両立と、ランニングを核として他のスポーツも楽しむという観点で大変参考になりましたし、2段モーションによる失速動作の改善を拝聴し、下腿から体幹への注目部位の変化が今後一層進むであろうことを予感した次第です。

「マラソンの記録の規格化が拓く新しい世界」では、代表選考議論の進展はもとより、多くの市民ランナーが適切な目標設定を掲げた上で安全なチャレンジを行う上での指標となり、惹いては走りやすいコースに拘らない大会選び・・・記録更新に偏重しない大会参加の広がりにも寄与する可能性を感じました。

ポスター展示も興味深いテーマが多く、「100kmウルトラマラソンのペース配分を考える」では、完走をめざすレベルのランナーの休憩の取り方は？「心理的ストレスがランナーに与える影響について」「市民ランナーのトレーニングに主観的運動強度は活用できるか？」では、『今日(こそ)は走ろう』、『少しは追い込んでみよう』という何らかの動機付けに導くことができないだろうか？等々、時間が許せば質疑応答を続けたいものが多くありました。

日本におけるランニングの一層の発展の一翼を担う市民ランナーに目を向けた場合、特に高齢者やビギナーに対して、ライフスタイルや価値観、身体能力に沿った情報提供、実技指導などのサポートが課題です。その意味では「アミノバリューランニングクラブ」においては、『完走した、感動した』という成果に埋もれているかもしれない、『思ったパフォーマンスが得られなかった』『的確なトレーニングができなかった』という事例の原因追求や、完走後のランニングライフはどうか？といったところにも及んだ報告を期待したいと思います。

大会の運営に対しては、ホームページの活用や速やかな進行が気持ちよく感じました。実行委員会をはじめとするスタッフの皆さんに感謝と敬意を表します。



# 「マラソンは芸術か？ 中村清を考える」がよかった

筑波大学大学院体育研究科 和泉憲昌

特に印象に残ったのは、「マラソンは芸術か？ 中村清を考える」というシンポジウムであり、シンポジストたちの話から想像するに、「マラソンは芸術です」と語った中村監督は、人を圧倒する情熱で多くの有名選手を育てたが、とにかく話すのが好きなようで、技術よりも心に訴えかける指導をしていたように感じた。同じことを何度も話し、選手はいつも同じことを言っていると感じていたようだったが、監督の真意は、自分に変化があれば、同じ話であっても違った感じ方ができるということだった。この話で自分が選手の時のことを思い出し、監督やコーチの言葉がいつも同じように聞こえていたのは、自分がその期間全く成長していなかったのだということを感じさせられ、自分のことを言われているようで恥ずかしくなった。

監督の当時行っていた練習は、非科学的と言われてもいいような練習であり、それらのいくつか紹介されたが、当時の選手はそれに耐えられ、全く問題がなかった。今の選手であれば耐えられないであろうが、現在の箱根駅伝のように、レース中に疲労骨折などで、棄権をする選手など当時はおらず、逆に、現代の科学的なトレーニングが選手を弱くしている可能性もあるということに納得させられた。

芸術は、文明の力を借りず、人を通して成り立ち、心の部分が大きく反映すると考えられるが、マラソンも同じようなことが成り立つように感じた。瀬古選手についても多く語られ、彼の多くのレースは人々にすごいと思わせる何かがあり、美しく、まさに芸術そのものだったとシンポジストの全員が賞賛し、中村監督も、選手に「瀬古が金ならば、おまへたちは全員ただの石だ」と語るほどの思い入れがあったようだ。すばらしい日本刀は、日本刀の域を超えと言われるが、走りも同じで、走りを超越したときに芸術の域に達するのではないかという意見があり、これにも納得で、「マラソンは芸術です」という監督の言葉は、とても深い意味が込められていることを感じることでできるシンポジウムとなった。



# 編集後記

保原 幸夫

学会大会特集なので、私なりの感想を述べてみたい。

メインテーマである「マラソンは芸術家？」は非常に魅力的なテーマだった。その意味でシンポジウム「マラソンは芸術家？中村清を考える」には大いに期待した。

中村清の世界、芸術作品としての瀬古利彦についてはそれなりに興味深く聞かせてもらったが、「芸術とは？」という認識あわせをしないままシンポジウムが進められたことに多少の物足りなさを感じた。マラソンを芸術としてとらえていた名コーチが世界には何人か見受けられる。比較論から普遍論へと展開して欲しかった。そうすれば、将来的にマラソンを芸術に仕上げられる人材論に結びつけられたのに……。

シンポジウム「アミノバリューランニングクラブ、ホノルルマラソンに挑戦して」は一大事業の総決算としての内容を期待した。

会員の発表は成長の過程、心理的な変化が盛り込まれ、感動的な内容になっており素晴らしかった。指導者の立場からの苦労話、新しい発見、それにつながる今後の展開構想等が盛り込まれると、もっと充実したのに……。

シンポジウム「女性ランナーはなぜ走り続ける？」には、走り続けている男性として、女性特有の世界が垣間見られることを期待した。

それぞれがトップランナーを維持してきた経緯には大いに参考になる点が多かった。できれば、アミノバリューランニングクラブに入会した初心者がいつまでも走り続けられるコツ(?)を是非伝授して欲しかった。また、記録が伸び悩んだ時に“どのようにモチベーションを維持させたのか？”に言及してもらおうと良かった。誰でも、いつかは右肩下がりになるのだから……。

今回の特徴、というより、ここ数年の傾向として、動作に関する研究発表が増えてきたことに注目している。シンポジウム「クロストレーニングから見たランニング」の中でのトライアスロンにおけるランニング動作の話を始め、一般発表の中に、ランニング動作と筋力に関するものが数テーマ見受けられた。

その中でも、興味深く聞かせて頂いたのが「ウェアラブルセンシングデータを用いた歩行・ランニングの動作表示方法の検討」。最新センサーを駆使しての動作研究はN T T出身の小口先生ならではのテーマで、今後注目を浴びるようになるかも知れない。

ということで、このテーマに大いに興味を示した東大の池上さんと小口先生を囲んで、研究の発展性について意見交換をした。「ウーン、これは面白そうぞ！」

池上さんは高度な統計解析手法を駆使して、新たな規格を提案している人である。昨年、疑問に感じたところも改善され、かなり実用レベルに近づいて来た様に思える。今後はデータの充実が成否の鍵を握るので、データ採取に会員が積極的に協力したいものである。

鈴木 愛子

第18回ランニング学会大会も無事終了。走る生活習慣が少しでもついて行くといいなあ  
と初心者マラソン完走後の生活に思いをはせる。



## 鍋倉 賢治

今回の学会は、2大会ぶりに実行員として企画段階から関わらせていただきました。参加下さった皆様、ありがとうございました。個人的には、大会直前に風邪を引き、参加者の皆さんと十分な交流が持てなかったことが残念でなりません。

## 山中 鹿次

今回の学会大会を概観して、いろいろなランニング学会の課題が見えてきたような気がする。今回、全体的に参加者募集や、学会発表受付が遅かったことがあった。年度末で、マラソン大会も多い3月後半、パネラーが細部決まらないような事情は出るにしても、より多くの方に学会大会に足を運んでいただくためにも、もう少しいろんなことを前倒しで告知して欲しかった。学会活動全体が、準備にぐずぐずしているのに歯がゆい思いをするのは私だけだろうか？プログラムのには女性ランナーのシンポジウムなど、非常にタイムリーであったが、司会者の問いかけで、昨今、女性ランナーが増えてきた背景など、パネラーに聞いてみたら、今後のランニングブームを考える上で、貴重な声が出たような気がする。

来年は京都での開催が決定しましたが、関西在住の会員としていろいろ協力する立場でもあり、上記の問題点を踏まえて、広報やプログラムをより充実する所存です。

## 鳥井 健次

学会大会報告を寄せていただいた実行委員長の山本先生、感想を寄せていただいた参加者のみなさん、ありがとうございました。ニュースレターを見て、私も学会大会の感想を述べたいと思う方は、遠慮なくメールでお寄せください。また、学会への意見、要望、ニュースレターでこんな特集をしてほしいという意見がありましたら、お寄せください。次号に掲載したいと思います。

