

# ランニングと小確幸

平成 27 年 4 月

沼尾 利郎



## 1 きっかけ

近頃は市民マラソン大会が大変な人気であり、国内のランニング人口は 900 万人以上とも言われていますが、そもそも人はなぜ走るのでしょうか？ 走る動機や目的は人それぞれと思いますが、私がランニングを始めたきっかけは、子供が生まれて自分の健康に気をつけるようになったことでした。それまでは睡眠不足や運動不足の生活をしていても体力には自信があったのですが、家族が増え父親としての自覚が少しは出て来たのかもしれない。1980 年代後半からはマラソン大会にも参加するようになりましたが、当時の社会情勢から豪華な参加賞が目当てでもありました。

80 年代の第 1 次ランニングブームがスキーの流行と同じ現象だとすれば、現在の第 2 次ブームを決定づけたのは 07 年から始まった東京マラソンと言われています。バブル経済崩壊後の新しい価値観の中で、ランニングの持つ様々な効用が認識されて来たのでしょうか。私は速さや距離を目指さないシンプルなランナーであり、「走り続けた期間は長いが、走った距離は短い」というものです。フルマラソンに挑戦したいとか全国各地の大会に参加しようという気もなく、向上心のない不真面目なランナーかもしれませんが、だからこそ今でも走り続けているとも思うのです。



セントラルパーク（ニューヨーク）

## 2 思い出のコース

米国留学中の2年間を含めていろんな道を走りましたが、思い出に残るランニングコースといえば、セントラルパーク（ニューヨーク）、ナイアガラ川沿い、皇居外周の3つです。セントラルパークはとにかく広く、走りながら園内の様々なイベントを楽しむことができました。ナイアガラ川沿いは上流に向かって走ると滝周辺の喧噪が嘘のように静かな田園風景となり、どこまでも走れるような気分になります。皇居外周は1周が約5kmでかなりの高低差があり、半蔵門から三宅坂、桜田門方面を広々と見渡せるポイントが特に気に入っています。これらはすべて90年代に走った場所であり、9.11やリーマンショックの起こる遙か以前の話ですから、思えば平和な時代でした。

私が留学したネブラスカ州オマハという街はアメリカ大陸のほぼ中央にあり、夏の気温は40℃以上、冬は-20℃以下という典型的な内陸性気候の土地でした。大雪が降った真冬の朝にTシャツ短パンで走る米国人を見て、「何もこんな日にそんな格好で走らなくても…」と思ったのですが、アメリカという国はよく言えば「1人ひとりが自由」、別の言い方をすれば「変人の集まり」ということなのでしょう。



皇居外周

### 3 ランニングクラブ

30代前半からずっと1人で走ってきたのですが、4年前からは私の勤務する国立病院機構（NHO）宇都宮病院の仲間達とランニングクラブを結成し、合同練習やマラソン大会にグループで参加しています。メンバーの中にはフルマラソンを3時間台で走る超人がいる一方で、私のように完走だけが目標というランナーもおり、多様性のあるメンバー構成となっています。それにしても世の中には走ることが本当に好きな人がいるもので、「毎朝、3歳の子供が起きる前に近所を5kmほど走ってから仕事に出かけます」という女性メンバーの話を聞くと、ひたすら尊敬するばかりです。

仲間と走る最大の楽しみは何といっても反省会（という名の飲み会）であり、練習の後や大会後に開く飲み会はいつも盛り上がります。健康のために走るのか飲むために走るのか、よくわかりませんが、仕事や職種の枠を超えて仲間同士で語らうことは、私にとって心温まる大切な時間となっています。

### 4 小確幸

長時間走り続けるうちに苦しさが消え、高揚感がわき上がることを「ランナーズ・ハイ」といいますが、私にそんな経験はありません。しかし、ただ無心に走ることで心が洗われ、小さなことへのこだわりが無くなり、イヤなこともリセットされる気がします。ランナーによっては「走る座禅」というか無我の境地で走る人もいるのですが、私は日々の雑念や世の中のしがらみなどを「やれやれ」と思いながら走るタイプです。「やれやれ」というと村上春樹の小説のようですが、自分にとってランニングとは彼の言う「小確幸」（小さいけれども確かな幸せ）（仕事や生活の中でほっとするひととき）という感じでしょうか。医療従事者の仕事は常に緊張を強いられるストレスの多い日常ですが、日々の暮らしの中で自分なりの小確幸を1つでも多く見つけたいものです。