

なぜランニング・ブームなのか

いとう あきひで
伊藤 彰英

基幹労連・労働政策グループ・中央執行委員

かつてニューヨークでビジネスマンが早朝からジョギングしている姿を見たが、忙しいのになぜ走るのかという疑問と、自分にはあり得ないという冷めた気持ちしかなかったのを覚えている。ところが、メタボ健診によって肉体改造を余儀なくされたため、私も3年前からノルマとして走り始めたが、今では仕事や天候で走れない日が続くとストレスが溜まるほど、走ることを渴望している自分がいることに驚きを隠せない。

ここ数年でランナー人口は急増した。3年前には近所を走っている人はまだ少なかったが、今は朝から晩まで、いや夜中になっても走っている人が目につく。世代も性別も関係ない。

日本生産性本部がまとめた「レジャー白書」によると、過去最高の2,810万人が余暇にランニングやジョギングを行っているという。また、最近では「美女」と「ジョガー」を掛け合わせた「美ジョガー」なる言葉まで使われるほどファッション性も増している。距離にかかわらず人気のマラソン大会は高倍率の抽選となり、出場できない「マラソン難民」も発生している。梨マラソンや西瓜マラソンなどの食べ放題つきの小さな大会ですら、ものの数時間でエントリー枠が一杯になってしまうほどの人気ぶりである。

ブームの背景には、健康志向の高まり、経済的敷居の低さ、目標設定や時間・コースなどの自由度の高さなどが考えられる。

まず、健康志向の高まりは、走ることへの大きな動機となり、やらされ感ではなく、「健康になりたい」「病気を予防したい」という積極性、自発性を生み出す。さらに、経済的敷居の低さによって、思い立ったらすぐに気軽に実行に移すことができる。また走り続けるうちに、大会での記録更新、減らしたい体重など、自らの裁量のもとで目標感をもつことができる。そ

して目標をやり遂げた時には大きな達成感が生まれ、「また頑張ろう」というやりがいが生まれる。

最近はこうした精神論だけでなく、週1回45分間のランニングを半年間続けると、脳細胞が増え、記憶力がよくなるという学術的な根拠も示されており、ランニングは身体の健康だけでなく、脳の機能強化にも役立つことがわかっている。

私自身、なぜこんなにも走ることに夢中になっているのかわからないが、確かに走ってみると風景の変化が気持ちいい、頭の中を整理できる、自分の街が好きになるという効果は感じられる。

ここまで屁理屈を並びたてても、走ることに興味のない人にとっては全く理解できない話だろう。私も含めて、以前は走る人の気持ちが知れないと思っていたランナーも少なくない。でも親しい人に誘われて、ダイエットにもなると聞いて少しだけ走り始めただけに、気がついたらハマっていた。初めてのハーフマラソンでは足も動かないくらいで、次のことなど考えられなかったはずなのに、翌日には次も走ろうか、もっと上のタイムを出せないかと考えている自分がいた。

その拳句、「マラソンなんて自分には関係ない」と思っていた私が、走り始めて3年の今秋、とうとう42.195kmという未知の、というよりも想像もできない世界を相手にしようとしている。

この年齢になると、経験という財産を活用しながら日々の多くの仕事を淡々とこなしてしまいがちになる。ところが、この未知の領域はゼロから積み上げる努力を私に求めてくる。そして努力が嘘をつかないという典型のスポーツでもある。だからこそ、日々努力を惜しまず着実に前に進みたいと思うからこそ、私は走っているのかもしれない。