第１章

楽しきマラニック

山西哲郎

１．マラニックとは

（１）走れば脳まですっきり

鉛筆で白い紙に書いていた者が、いつしか机に向かいパソコンに没頭をする。私の視力はかって 2.0 で野生の眼をしていると言われていたのに、いつしか老眼となり、遠くまでも見通すことができなくなってしまった。そのうえ、パソコンを使うと眼だけではなく、頭から体全体まで疲れてしまう。そんな時、外に出て走りだすと、きれいな空気が体の隅々の細胞までしみこんで、眼から脳まですべてがすっきりとしていく。それまでは、走ると酸欠状態になって疲れると思っていたのに、むしろ元気さが甦ってくると実感できた。

（２）癒す

人はまず立ち、そして歩く。最初から走る者はいない。しかし走りだすと、やがて速く走りたくなり、しだいに苦しくなる。その苦しさは、競走、記録、テストといったある目標や課題があれば耐えることができるが、しだいに苦しさに耐えられずスピードを落とすか、歩きに変えるかのいずれかを選ぶようになる。走るスピードを落としたり、歩きに変えながら「呼

吸はまだ乱れているな」といった風に、体に問いかける。つまり、目標や目的を追うことがなくなっても、自分の体や心のことが気になり自分との対話の世界になってくる。それがまさに心と体の癒しであると思う。

言葉を変えれば、速く走ることは、体を鍛えるトレーニングであり、自分に挑む走りであるが、歩きやゆっくり走ることは、むしろ、心が体を癒してくれることである。

（3）マラニックとは

この癒し的走りが、マラニックの感覚でもあり方法でもある。

マラニックとは、マラソン＋ピクニックの結造語と言われている。フルマラソンを走るには５㎞や10㎞の距離を全力で走るよりは、10～30％スピードを思い切って落とし、長い道を走り続けるイメージ感覚と走る技術が必要になってくる。それに対してピクニックとは、野山を散策するとか、小学校の頃の遠足気分歩くことである。この二つの感覚が重なり合ったのがマラニックなのである。

２．マラニックの始まり

今日のランニングトレーニングの基礎は1920年代に創られ、そして、若きアスリートのランニングから中高年や女性、そして障害者にまで広がったのは1970年代だった。これらの年代において、我が国に大きな影響を及ぼしたのが、当時、60年のローマオリンピックで３人ものメダリストを育てたニュージーランドのアーサー・リディアードコーチであった。そこで、64年の東京オリンピックを前にして、我が国の選手たちはこのリディアードのトレーニング方式を学び、実践をしようとニュージーランドに出かけた。

そのリディアード方式の基本はマラソントレーニングといわれ、週に160㎞を走り込む方法であった。それまで日本のトレーニングはインタ

ーバル・トレーニングによってスピードを追う方法が中心であった。しかし、この長く走る有酸素的な方法をとりいれたオリンピック候補選手たちは記録が上昇し、東京オリンピックでは円谷幸吉選手が銅メダルを得るほどの成果があったのである。

そのマラソントレーニングの中に「マラニック」があったのである。それは長距離の持続走の激しい走り込みやスピードトレーニングやレースの疲労を取り除くために、スピードを落とし、15㎞から30㎞をゆっくりとした長距離ジョッグと呼ぶ方法であった。68年のメキシコオリンピックのマラソンで銀メダリストを得た君原健二選手のコーチ高橋進氏はトレーニングプログラムの中に「マラトニック」と称して取り入れていた。たとえば、予定では400mのインターバルを15セットであったが、このマラトニック45㎞に変更をしているのである。つまり、30㎞ウオークやロングジョッグといった方法と同じように疲労回復のための積極的な休養トレーニングであったと考えられる。

著者たちは、70年代の市民ランナーとともに、この方法を「マラニック」と呼び、ゆっくり長い時間をかけて走り、歩き続けながら走る楽しさを満喫する方法と定義づけ、実践をしてきた。

3．スローライフとマラニック

かつて、人々は他の生き物と同じように、太陽の動きと同じペースでのんびりと1日を過ごしていた。自然からのストレスや天災も少なからずあったにせよ、日々の流れの中で、朝の目覚めから夕闇迫るときまでゆったり動き運動や労働と休養、食事のバランスで過ごしながら進化し豊かな身体文明を創ってきたのだ。しかし、今日は、機械文明によって身体は運動不足となり、肉体的な疾患に罹り、また時間泥棒といわれるほど高速化時代によるストレスからの心の病も多くなってきている。

そこで、欧米ではすでにそれに気づき、スローライフ、つまり、昔の生

隠岐でのマラニック

活のスピードに戻し、食事も休養も仕事もゆったりと行い、そして、スポーツや運動も体や心が癒されるような方法に戻し始めた人たちがいる。

スポーツは仕事や単調な生活から離れた心の気晴らしになるのが本来のねらいである。となると、現代人のランニングに気晴らし感覚が必要になってくる。それは､｢頭がスッキリしました｣｢気持ちが良くなったね｣｢またやる気が出てきたよ｣といった言葉が自然に生まれ、ストレスが減ったようにも感じる走り方である。

ランニングとは長距離競走であり、長い距離をできるだけ速く走るイメージがある。しかし、それでは高速社会の時間に追われるストレスをさらに助長してしまうのである。そうであっては、ランニングは有酸素運動であっても、ストレスの発散とはならず、現代の救世主的な活動にはならないのだ。それには、のんびりと風に吹かれるまま、風景の一員となって走り歩くマラニックをやりたくなってくる。

今日は久しぶりの休日だ。そこで今日は、時間泥棒に盗られてしまった時間を、自分の足で取り返す日にしよう。朝食を終え、おにぎりと水分をナップサックに入れて５時間ほどのマラニックに出かけてみよう。最初は早く走りたい気持ちになったものの、家から遠ざかるにつれ旅する心にな

ってきた。いつもの風景が新しく感じられたり、しばらくぶりに、ゆっくり自分のことを深く考えるようになってくる。

４．マラニックとは対話なり

歩と走は運動として、兄弟のような間柄である。と同時に、走は歩が成長した動きでもある。足動物から二足動物になり歩く、そして走る。筋肉、腱、関節と体の各部位の動きが大きくなり、そして、体全体のまとまりのある大きい動きとなっていく。その歩と走をよく観察をすると、一歩一歩交互に、片足で大地を踏みしめながらの歩きから、走りは両足が大地から完全に離れてしまう跳ぶ瞬間があるのがわかる。つまり走るとは、連続的に跳ぶことであるのだ。

その歩と走の動きの違いは、体ばかりか、脳や心も働きや感じ方が違ってくる。脳学者の久保田競氏によれば、時速３キロの緩歩なら運動に司る運動領の狭い部分が働くだけだが、時速９㎞のゆっくり走ならばしだいに働く領域が脳の情感領に達する。その心地よさを感じて、それが物事を考え、創る前頭葉に達してくる。走る哲学者のジョージ・シーハンが「走るとランナーなのか、作家なのかよくわからなくなってくる」というのはそれを良くあらわしている。むろん、息を切らして速く走り過ぎては、苦しさに耐えているだけの体と心になってしまい、考え、何かを創ることはできなくなってくる。

しかし、ゆっくり走り続けることは自分との対話になり、そして、周りの風景も、いっしょに走る友達も感じあい、語りかける相手になってくる。

「少し膝が重い」「今日は足が軽い」といった筋肉との対話にはじまり、五感からの感じがスッキリし、鳥の鳴き声が聞こえ始める。まるで詩の世界。豊かになった感覚で、もう一人の自分が語りかけてくる。さっきまでこだわっていた混乱していた事柄をすっきり整理できたり、自分のことを正しく見守ることができるようになってくる。

やがて、走者はいつもの景色に新しさを感じると、川や海も、草も木が友達となって語りかけてくる。並走をする友との話もイスに坐って語り合うのとは違って素朴で積極的に心に響いてくる。

マラニックは普段の生活とは違った対話が次々に生まれてくる世界なのである。

５．トレーニングとしてのマラニック

連日、追い詰められたように走る。「フルを走るには、月に 300 キロ走らなくては」と教えられ、いつもの距離以上に毎日走る。最初は、新しい自分と生活を見るように前向きに走る。ほとんど休むことなく走る。それも、もっと走りたいという気持ちが先行して、足が痛むことがあっても休まず走り、心も体もスタミナがついてくる。これこそ、ランナーへの道である。だが、やがて、走ることに新鮮さがなく退屈になることがある。生活の中でも仕事に魅力がなくなり、何をやっても憂うつになる。

ランニングは生活の活性化にもなるし、怠惰になる時もある。走ることは体を動かさなくてすむ座業な現代の生活では、むしろストレスであり、走りたくないという気持ちが先に生じる。しかし、走ってみる、それもゆっくりと。快適さが体のなかから出てきて、「久しぶりに子どもの頃を思い出しました」その思い出こそ、脳の海馬の中に記憶されていた心地よい走りなのだ。しかし、余りに激しく走り続けると、その記憶も途絶えてしまうのだ。

1 マイル（約 1600m）レースで、当時人類の壁といわれた 4 分に挑んでいたイギリスの医学生ロジャー・バニスターは、1 日たった 30 分のトレーニングに集中をしていた。しかし、月曜から金曜日までの激しいトレーニングと勉学で心身は疲れきってしまい、何事にも無気力になる。そこで、週末は登山をのんびりすることによって、再び新たな刺激を受け、心も体も癒される。そして、1954 年 3 分 59 秒 4 で 4 分の壁を突破するこ

とになる。

この週末の登山が、まさにマラニックのねらいである。トレーニングにはLSDのようなスタミナトレーニングやインターバルのスピードトレーニングで本格的に鍛えるトレーニングと走り込みをしながらも心と体を癒しながらのトレーニングとしてのマラニックの両方があってこそ、トレーニングは成立するのである。

6．マラニック大会とは？　―大会とは出会い

近年のブームといわれるランニング大会は、5㎞や10㎞のロード走にはじまり、ハーフ、フル、そしてウルトラ、駅伝、トレイルラン…といった多種多様な大会が行われている。その多くの種目のなかで、ランナーは自分に適した種目、たとえば、スタミナのある人や中高年者はフルやウルトラ、一方、スピードのある人や若い人は比較的短い距離の種目や駅伝などを選ぶ傾向がある。あるいはランナーの好みによって種目を選択をしている。

マラニックは本来、トレーニングの一環として実施する方法であるが、最近になってマラニック大会として開催されることが多くなってきた。

マラニックは長い時間をかけて走り続ける方法であるので、ウルトラマラソンに近い大会であるが、しかし本質的には、これから述べるようにずいぶん異なる大会である。だから、しっかり「マラニック大会とは何か」をとらえていなければ、マラニックの楽しさや効果を失い、混乱した大会になってしまう。

マラニック大会の原則

1）レース（競走）ではない

マラニックは記録や順位を目指すレースではなく、ゴールまでの過程を楽しむ大会である。

２）ラン（走）だけではなく、ウオーク（歩）も加える
ランはゆっくり走であり、時々歩きを入れてゆとりのあるゆっくり走。

３）コースは安全で、自然や静かな風景とする
ゆっくり走を楽しむだけに、排気ガスの少ない道路や川や海辺、里山といった場所とする。

４）参加者は少人数とする
多くても 100 ～ 300 名で参加者すべてを把握できること。

５）仲間との交流
参加者や大会運営者が互いに声を掛け合いながらの協力走

６）地域との交流
コース沿いの住民や風景に触れ、その地域が活性化する。

以上の原則をもとに具体的に 11 章の大会アラカルトのような大会をつくっていくのである。それは主催者だけが大会をつくるのではなく、参加者やボランテイアも大会つくりに参加するのである。

隠岐でのマラニック