

自由に賢く走る

日本オリエンテーリング協会会長・立正大学教授 山西哲郎

自然の中で走る魅力と意義を1980年代から説いていた「市民ランナーの教祖」山西哲郎氏が、6月から日本オリエンテーリング協会の会長職に就かれた。

先日は勤務地近くの武蔵丘陵森林公園で開かれたミニロゲイニング大会に学生を連れて参加し、私たちも見失いがちな自然の中を走る楽しみを満喫した。

かけっこ遊びから僕たちの走りは始まりました。

オフロード。車の道を離れ、田畑のあぜ道、土手、林や森、海辺と、いかなるところもすべて走る道にしてしまう子供たち。体いっぱいにかし、呼吸をはずませ、目は何かを探そうとらんらんと輝き、いつでも夢と希望を追って走る世界。

其の頃、僕の足は速くはなかったけれど、友達と同じように走ることは楽しく大好きでした。

「あの山の木まで、競走しよう」と上級生が提案。「どこを走れば」と、僕が聞けば、「どこだっていいや、自由に走れ」となれば、「真っすくがいい」と、一本の木を目指して、土手を登り、田のなかを「こらー」と、大人に叱られながら走りぬけ、林から山に入っていく。短パンの脚は草木で傷がつく。でも、これがどれだけ勇ましく走ったという勲章でした。

19世紀のイギリスで、教会の尖塔に向かって真っすぐに馬に乗って走る障害物競走が行われました。やがて、落馬をした学生が、今度は馬に乗らずに自らの足だけで走り出す。それが、今日の陸上競技の3000m障害物競走になったのです。

中学校からは僕は、駅伝の選手として道路を走り、そして、大学では陸上競技場の400mのトラックをぐるぐる回るランナーになっていました。しかし、練習も試合も風のように道やトラックを走ることは、単調で不自由な

感じはじめていました。そこでオフロード・トラックで、野山や砂浜や川辺を走りたくなってきました。そこで、野外走、自然走、起伏走、そしてクロストリーと名前を付けながら、可能な限り走ってみました。

走るからだのなかから、子供のころの遊び感覚の楽しさが再び甦り、スピード豊かに走れるではありませんか。「ランニングが嫌になるのは単調で退屈になること」というランニング・セオリーを思い出し、道なき道の自然のなかを戯れ走ることが好きになってきました。

2004年には、ブランブルたち人類学者が「人間が進化したのは走っていたからだ」という説を発表しました。走ると、それも気分よく快適に走れば、筋肉から脳内の感情を司る領域から前頭連合野の働きを良くしていきます。この前頭連合野は考える、創るといった積極的な知的領域です。走っているうちに、いろいろな考えが浮かび、深まり、アイデアが生まれることがよくあります。それも、車の多い道路や周回を重ねるトラック走よりも、自然の豊かな地形の方がその状態になりやすいのです。

さて、先日、私の大学の近くの森林公園で行われたミニロゲイニングに村越真さんに誘われ、陸上部の3人の学生と共に参加しました。時々雨が降る蒸し暑い午後でした。しかし、公園内はうっそうとした緑の木々に包まれ、まるでジャングルのような変化にとんだ地形を地図とコンパスを片手に持ち、90分を走りました。

右に左に、上に下に目標を探して走る。時には、ブッシュのなかを通り、葉っぱが肌を射す。足首から膝まで脚筋呼吸は激しく動き、呼吸は弾む。平坦で単調の路面では考えられないほど動きは、苦痛というよりは解放感でいっぱいだ。そして、小川の流に手を入れれば新鮮そのもの。その解放感と新鮮さから、冷静に地図を見て、走りながら新たに足で地図を作るイメージが湧いてくる。そして、ロード長距離走では考えられないほどの自由と遊び感覚を感じ、創作もして、90分の短いこと。



▲8月8日に森林公園で行なわれたイベントで、スタート前に靴ひもを締めながら、地図を真剣な表情で見つめる山西哲郎日本オリエンテーリング協会会長

初めて参加した学生も、陸上競技場では見られない伸びやかな走りや表情。それは、きっと彼らも幼い頃のかげっこの世界を呼び起こしたのだと思えました。

走り終わって、「陸上部とは別に、オリエンテーリング部をつくらうか」と、僕が言えば、学生はにっこり笑顔。

スポーツが遊びから始まり、ルールと技術で発展をし、オリンピックやプロに右肩上がりにつながっていく。しかし、いつの間にか結果を追うだけの勝利や記録優先のスポーツに様変わりになって、「走りたくない」になってしまうのです。

そこで、原初的な遊びや、動きそのものを楽しめる大会や練習にしなければならないという感覚と言葉が、久しぶりのオリエンテーリング大会で走りながら浮かんできたのです。

これぞ、野生の道を、賢く走る、まさに、あこがれの人生だ。

(山西哲郎)