



こーひーぶれいく

ジョギング再考 ：コロナ禍での変化

清野 泰

Kiyono Yasushi

福井に赴任してからもう15年以上になる。私の趣味の1つにジョギングがあり、福井でも頻繁に走っている。福井はジョギングや自転車を楽しむには非常に良い環境であると思う。九頭竜川、足羽川、日野川といった川沿いには、サイクリングロードが整備されていて、早朝からこれらの運動を楽しんでいる人をチラホラ見かける。また、私の家から5kmほど走れば山道に入る。平地ばかり走っていると飽きてくるので、この山道コースも利用するが、車よりも野生動物に気をつけた方が良くらいだ。私自身サル、シカ、カモシカ等と遭遇したことがあり、絵空事ではないのである。

さて、コロナ禍で私のジョギング観も変わったので少し書いてみたいと思う。コロナ禍前には、「自分の趣味はマラソンです」と言っていたが、今は「ジョギングです」と言うようになった。コロナ禍前までは、マラソンのタイムを追求するために走っていた。「市民ランナーのグランドスラム」という言葉をご存知だろうか？フルマラソン3時間以内（サブ3）、ウルトラマラソン（100km）10時間以内（サブ10）、富士登山競走4時間半以内というものである。私も他の市民ランナーと同じように、「いつかはグランドスラム！」と思って練習をしていた。この中でもサブ3が最も難易度が高く、年齢が上がるほどに達成が難しくなると言われている。そのため、「50歳までにサブ3」という目標を掲げて練習をしていた。3時間10分くらいまでは、大会に出る度に自己ベストを更新して順調に記録を伸ばせたが、その後は数年間足踏みして2018年の冬にやっと達成することができた。2019年春には初めてウルトラマラソンの大会に出場したが、10時間22分でサブ10達成はお預けとなった。そしてコ

ロナ禍になり、軒並み大会が中止になっていった。私自身もマラソンの記録を狙うためにきついトレーニングを1人で黙々とする肉体的・精神的に疲れていたため、これ幸いとのおんぴりとジョギングを楽しむようになった。そうすると、これまで見えていなかった福井の素晴らしい自然が目に入るようになってきた。自分の気持ち良いペースで、早朝の川沿いの景色を眺めながら走ることの素晴らしさを再認識した。

どの季節も素晴らしい景色を楽しめるが、特に好きな景色が2つある。1つは、5月の田植えが終わってから麦の収穫が始まるまでの間である。水田に朝日と青空が映りキラキラと輝き、瑞々しい稲の緑色が目に飛び込んでくる。その横にはこれから収穫を待つ金色に輝く麦畑。こんなに青、緑、金色が美しいと思う風景があったのだと感動する。このシーズンは暖かくなってくるとも、特別なことなくウキウキした気分で走っている。もう1つは、冬の雪の降った朝である。冬の凜とした冷たい空気、一面の白さと静寂の世界。その中を、ザクツ、ザクツと雪を踏みしめながら走ると、こんな幸せなことがあって良いのかと思う。その上、サイクリングロードに誰の足跡もないと更に気分が良くなる。年に数回しかないが、この時に晴れて朝日が見えたりすると至福の時を過ごすことができる。このシーズンは、どちらかという内省的になる。静寂な世界で、ザクツ、ザクツという単調な音とリズムが、自分を忘我の境地に引き込んでいく。気がつけばスタート地点に戻っていたということもたまにある。

このようにコロナ禍を契機に、私のジョギング観は一変した。記録を追い求めるランナーから、何気ない日常の風景に喜びを見つけるランナーへ。最近ではマラソン大会が開催されつつあり、自分の中に「大会に出場したい」という思いが芽生えつつある一方で、「もう少しのおんぴりと走るのも良いかな」と思う自分がある。スピードを追い求めるよりも、景色や開催地の人々との交流を楽しみながらウルトラマラソンを走っている自分の未来が見える今日この頃である。

（福井大学高エネルギー医学研究センター）