

石クリ通信

8月号
夏特別号

ジョギングの風景

院長 石川 悟

今や市民ランナーによるマラソン大会の花盛りですが、三十年から四十年前はジョギングを日常的に行っている人間は多くありませんでした。簡単な運動靴さえあれば、雨の日以外はいつでも運動できるのがジョギングの強みです。景色を楽しみながら、風を受けて、その場の匂いを感じながら走るのとはとても爽快です。

これまでいろいろな所でジョギングをしてきました。一度だけの所も、年余にわたって走り、道路の凸凹までわかる場所もありました。それらの風景をなつかしく思い出し、文章にしてみました。

一、金沢町界隈

中学や高校の頃に、石川クリニック近く（金沢町四丁目）をジョギングしていました。もともと当時はジョギングという言葉は知らず（日本に入ってから来た言葉だった）、マラソンの練習というふうな意味合いで走っていました。伊勢神社の入り口から覚念寺の前あたりを走って、畑の中に入ると、家はほとんど数えるほどしかなく、途中は肥だめのにおい、豚小屋のにおい、鶏小屋のにおいと今とは全く異なる風景、雰囲気でした。幸い車の数は非常に少なかったため、気をつけることもないし、空気もきれいでした。

二、環状七号線

予備校時代は杉並区に下宿していました。環状七号線と青梅街道の交差点の近くで、排気ガスのため、おせじにも空気がきれいとは言えない所。地下鉄で下宿と予備校の往復では運動不足になるので、環状七号線の歩道を時々ジョギングしました。青梅街道との交差点から中央線の杉並駅近くまで往復しました。その当ても車の数が多かったし、排ガス規制なども厳密ではなかったもので、汚染した空気を吸って、ジョギングが結果的に体によかったのかどうかは疑問です。昭和四十五年ですので、散歩している人やジョギングしている人に会うのはまれでした。

三、松本

学生時代は松本で過ごしました。下宿は市の西側の里山のふもと、農家の物置の一角でした。周囲は畑と田んぼで、部屋の東側の窓を開けると正面に美ヶ原高原を眺めることができました（写真一）。オーケストラに入り浸っていたので、夏の登山以外スポーツとは縁のない生活していました。六年生の時に胃潰瘍になり、これは運動不足も原因のひとつだろうと、ジョギングを再開しました。田舎なので走る所はいくら



【写真一 美ヶ原高原】

でもありました。下宿の西側の山を走ることになりました。少し走ると、西に安曇野、後ろに常念岳を始め北アルプスの山々が美しく見渡せました（写真二）。夕陽の沈む常念岳は、ストレスを忘れさせるほどの美しさでした。

四、つくば

大学を卒業して筑波大病院に勤務しました。最初の二、三年は日曜も祭日もなく働き通し。運動どころではなく、仕事に追われて、食事の時間と眠る時間をいかに確保するかが大きな問題でした。泌尿器科に進路を決めてからは、やっとなら、祭日くらいは自由な時間ができたので、ジョギングやサイクリングを楽しみました。ご存知のように、つくば（以前は桜村）はいい意味でも悪い意味でも人工的な都市です。たくさんの公園を結ぶ高架の遊歩道が整備されており、車とはまったく別なルートでジョギングができました。プラタナスなど植林された木々に囲まれた広い歩行者・自転車専用道路を走るのには本当に快適でした。一度挑戦したかったフルマラソンを完走できたのもつくばの恵まれた環境があったからだと思っています。



【写真二 常念岳と安曇野】

五、Germantown（テネシー）

一九八七年八月から一年間アメリカ南部テネシー大学に留学しました。大学はメンフィスというミシシッピ川に面した、人口が百万を超す大都市にあり、日本人の多くは郊外の隣町 Germantown に住んで、一時間近くかけて車通勤をしていました。郊外の町なので、森林、公園など自然に恵まれた所でした（写真三）。アパートのすぐ近くにテニスコートや広場、グラウンドなどの運動公園のような場所があり、よくジョギングしました。

日本との違いは木々が非常に大きくて、背が高いこと。人間の背も高いですが、公園の木々はとても大きくて、見事です。秋は落ち葉の柔らかい感触を足に感じながら走りまわりましたが、その枯葉もひとつひとつが大きい！ テネシーは南部なので夏は四十℃を超えることもあり、冬は雪が降りました。四季というより、春や秋が少なく季節がダイナミックに変化しました。春、若葉でいっぱいの中を木の香りや花の匂いを嗅ぎながら走り、秋は、抜けるような青空の下を紅葉の眺めながらジョギングしたのは、楽しい思い出です。



【写真三 Germantown】

六、国際学会
国内の学会では横浜、幕張、鹿児島などでジョギングしていましたが、国際学会出席でジョギングシューズを持って行ったのはモントリオールが最初でした。知らない土地でジョギングするのは、好奇心を刺激して独特の楽しみがあります。ホテルなどで市街図を手に入れ、だいたいの土地のイメージを描きながら走り出します。歩くのに比べれば何倍も早く目的地に着きますし、好きな道筋を自由に選べますし、お金もかかりません。
モントリオールでは、ホテルから一キロくらいの高台に大きな公園があったので、そこを目指しました。着いて驚いたのは、とにかくジョギングが多い。若い若きも、男も女も、色とりどり自由な格好で、自由なテンポで走っていました。

次に行ったのはシドニー。ホテルから程遠くない所に有名なオペラハウスがあるので、植物園などを眺めながら海岸まで走りました。シドニーで思い出すのは空気が乾燥していて、色鮮やかな景色です。陽光が強く、木々や花や建物もコントラストが強く、こんな所で写真を撮るといいだろうな、と思ったのを覚えています。アメリカでよかったのはサンディエゴの海岸。気候が理想的で、アメリカ人が住みたい町のベストワンかツーに入る町です。きれいなお店が並ぶ海岸を走ると、散歩している人はもちろん、多くのジョギガー（年配者が多かった）を見かけました。こんなにまじめに走っているのに、なぜ痩せないのだろう、と思わせる人も少なくありませんでした。・・・

七、日立

最近、河原子海岸や金沢団地の上の山側道路を走っています。海岸では潮の匂いを嗅ぎ、毎日違う海の色、空の色を楽しむことができます。山側道路の広い歩道では、散歩している高齢者を横目に見ながら四季折々の木々、草花の移ろいを楽しんでいます。海も山もある日立の良さを体全体で満喫しています。
ジョギングするのは、単に「体にいい」、というだけではありません。走りながらいろいろなアイディアが湧いたり、以前考えていたのとは違った解釈が浮かんだりします。またちよっとおかげさ言え、ふだんの生活では感じることのない、霊的で、崇高な感覚（生きていくことへの感謝？）が呼び起こされることがあります。これがエンドルフィンの作用による「ランナーズ・ハイ」なのかもしれません。