

なぜかはまったランニング

千葉大学大学院医学研究院 泌尿器科学 教授
市川 智彦



数年前から何気なく始めたランニングですが、今考えてみるといくつかのきっかけが重なり、今日まで長続きしているように思います。

中学から大学までバスケット部に所属し、卒業後もOB戦に合わせてジョギングなどをしていましたが、継続してランニングを行うことはありませんでした。ところが2006年の暮れに何を思ったか、どの程度まで距離をのぼせるか試してみたのが最初のきっかけです。しかし、10kmを超えると膝が痛くなり、それ以上走るとは困難でした。ある時、何気なく本屋で立ち読みしたマラソンの解説書に「足裏全体で着地する」と記載されているのが目にとまりました。バスケットの走りのままに、つま先着地をしていたのがまずかったのか？と半信半疑で着地法を変えてみました。するとそれ以降、距離をのぼしても膝が痛まなくなり、「ランニングの奥の深さ」を初めて知りました。また、トレーニング方法にも工夫が必要であることも知り、実験書を片手に自分自身を材料に動物実験をしているような感覚が楽しく思えたことが、継続につながったように思います。

このように始めたランニングですが、やはりレースにエントリーすることが継続する上でとても重要です(写真1)。特にフルマラソンでは、タイムはともかく当日楽しく走るためには、事前にしっかりと体を作っておくことが必要です。ストレスをため込む性格ではありませんが、締め切り



【写真1】2011年第6回湘南国際マラソンゴール付近

のある業務や依頼原稿などがたまっていると、1日の終わりがどうもすっきりしません。こんな時、たとえ睡眠時間が減っても夜中にランニングをすると、走り終えた達成感と共に気分もリセットされ、費やした時間以上の効果が得られるように思います。個人差もあると思いますが、少なくとも私の場合はこれが「ほっと

ひと息」に大きく貢献しています。週末などは、夜中の11時頃から長いときは3時間程度走りますが、帰宅後に飲むジュースの味は格別です。自宅から1kmほどの公園内に1kmの周回コースがあるので、夜中でも車や自転車を気にすることなくリラックスしてジョギングできます(写真2)。



【写真2】自宅から1kmほどにある青葉の森公園内の1km周回コース

最近では、語学のCDを聴きながら走っていますので、走れば走るほど外国語会話も習得できるという効果もあります。ちなみに、英語の他に、韓国語、中国語、スペイン



【写真3】ミュンヘン マリエン広場 新市庁舎を背に

語をレッスンしています。読み書きはできなくても会話はできるものだということを身をもって悟り、これもランニングのおかげと感謝しています。

さらにホノルルマラソンなどのレース参加と観光をリンクさせ楽しみを倍増させることも可能です。これは退職後の楽しみにとっておきたいと思いますが、比較的プログラムにゆとりのある国際学会では、地図を片手にジョギングしながら市内観光をするという楽しみもできました(写真3、4)。自分の足で移動



【写真4】ホノルルマラソンのゴール付近を試走、ゴール手前800メートル付近の噴水とダイヤモンドヘッドを背に

するので、土地勘がつき、いくつもの名所を回れるメリットもあります。

最近マラソンブームですが、皆さんもぜひジョギングを楽しんでみませんか？

いちかわ・ともひこ

1984年千葉大学医学部卒業。同年同泌尿器科学教室。89～91年米国ジョーンズホプキンス大学医学部オンコロジーセンター研究員。97年帝京大学医学部附属市原病院泌尿器科講師。98年千葉大学医学部附属病院泌尿器科講師。2001年同大学大学院医学研究院泌尿器科学助教授。04年から現職。07年から同大学医学部附属病院副院長兼任。