

「走る」文化性への試み

渡辺雅之（保健体育）

要約

現代社会におけるスポーツの意味を「走る」視点から、「走る」文化性にまで発展的に展開した。スポーツの価値観には、するスポーツとしての価値、見るスポーツとしての価値、さらに支えるスポーツの価値と言う新しい価値観があり、支えるスポーツの価値観は障がいのある方のスポーツを新しい地平線で展開しうる可能性を示唆している。スポーツがすべての人々のために解放されなければならない。マラソン誕生の経緯から多様な超長距離走の世界への展開が見えてきた。そして、競走からスタートした走りが共走や響走を生み、社会貢献や走りの評価法へと拡がり、人生論へと収斂していった。最後に走る文学作品は、走ることの多様な意味論や価値論をもって走ることを鼓舞してくれることを明らかにしていった。

キーワード：走る文化性、支えるスポーツ、障がい者スポーツ、マラトンの故事、スパルタスロン、ウルトラランニング、共走、無休走、ジャーニーラン

I. はじめに

現代社会におけるスポーツの意味とは何か、を考える。高度情報化社会となった今日において、スポーツの意味を問う視点は多様であり、それぞれの視点からアプローチしてゆく時にその道すじは相互に複雑に絡み合っているようにさえ見える。それらを解きほぐし、個人レベルにおけるスポーツの意味、学校や会社における、チームというものを含めての意味、社会とりわけ国家レベルにおける意味、最終的にはそれを超越したスポーツの意味等にまで迫りたいと思う。

が、しかし、そもそも、なぜスポーツを問題とするのであろうか。そして、標題にあるような「文化性」とは可能なのかも課題となろう。

現代のスポーツは、かつての「スポーツ」ではなくなった、と考えられる。オリンピックにおけるアマチュアリズムのごときはもはや存在しなくなって久しい。プロ化が限りなく進行しているからである。それは、生活がかかってきて、経済と背中合わせとなり、肖像権なども意識されるようになった。競馬や競輪がギャンブルとして未だ

正当化され得ないにもかかわらず、一方でサッカーくじは最初から日の目を見ることが出来ているのも不思議な現象と言える。

スポーツは日常生活において、メディアの話題にならない日はなく、テレビではもちろん、ニュースでも必ず取り上げられ、スポーツそれ自身が社会現象となって来た。多木浩二¹⁾は、ノルベルト・エリアスの理論を振り出しにして、スポーツがプレイヤーの実践だけではない社会現象であることを見抜き、社会には不可欠なもので、経済化が進み、かつ、時にスポーツが極度に政治的ですからあることを指摘している。

むしろ現代社会を読み解く一つのキーワードがスポーツであるのかもしれない。自分自身とスポーツの相対的な位置関係をどのように築くことができるのかもスポーツの文化性を考える重要な意義となろう。

しかし、スポーツのすそ野は広く、種目またはその形体も膨大であり、そのすべてを対象にすることはできないので本稿ではスポーツを走ること（ランニング）に限定して、ここからスポーツを眺めようと思う。

「走るとは文化なり」と、山西哲郎²⁾は1971年に訪れたオーストラリアで初めて中高年者が走るのに出会い、それまで青少年の競争しか知らなかったがゆえに、その姿に驚くだけでなく、彼らに輝きすら感じて、思い至ったという。走ることが身体の生理機能を越え、精神に結び付くことを見出し、その文化性を、走ることが大衆化する初期の段階で既に指摘している。特異な走者ならではの早い識見と言えよう。

もともと、走る側にいない人間、特に大学のアカデミズムに長く住む人間にとっては、「たかがスポーツで」の一言で、本学学生がパラリンピックで金メダルを獲得したにもかかわらず、大学表彰を葬り去ろうとした事実を忘れることはできない。

また、スポーツを考える時、体育との混同も積年の課題である。体育とは、学校教育における一教科であり、教育の一環である。スポーツはその競技性、遊戯性、等幅広い価値を有する文化である。しかし、世間一般では、「〇〇市体育協会」のように明らかにスポーツでありながらも体育を冠するのである。国民体育大会(略して「国体」とされるが、別な意味にも解しうる危険がある)しかり、財団法人日本体育協会しかりである。筆者は関わりが出来た団体には「スポーツ協会」への改称を提案してきたがどこも相手にさえしていただけなかった。しかし、群馬県が改称した。2011年10月1日付で「群馬県スポーツ協会」となった³⁾。その後これを追従する所は未だ出ていない。日本ではスポーツが学校体育や学校の中で醸成されてきた歴史があり、その経験が欧米のようなクラブ組織に切り替えにくくしていることも同情すべきであろう。名称問題と同根と考える。

本稿は、東京学芸大学での講義「ウェルネス概論」で展開してきた「走る」文化性の諸論である。「スポーツ」を「走る」ことに限局したものであるが、スポーツが文化たりえるための論考であり、試論として提示しておきたい。以下は、講義初回時に配布したレジメである。

スポーツを「走る」という視点からとらえ、現代社会における「走る」意味を考えたい。「走る」ことの実用性から拡げてゆき、文化性へと多様に展開する。そして、自らが「走る」を実践することに資するとともに、「走る」イベントの運営面にも目配りをすることによって、実践的な議論と行動にて講義を補完したい。スポーツインフラのイメージ図づくりをコンペによって共有したい。

論点としては、以下の15の柱からなるも、全体の構築としては人間が行う「走る」ドラマを念頭に置いている。きれいごとではない、人間臭さをむしろ愛してゆきたい、と思っている。

生涯学習時代における新しい「走る」価値を創造あるいは再確認してみたい。

- 1) スポーツの価値：するスポーツ、見るスポーツから新しいスポーツ観の創造
- 2) 人間の限界を知る：男女差、ウルトラランニング
- 3) トレーニング理論：筋力アップ、持久力アップ、超回復、メンタル
- 4) 走る文学：走ることを題材にした文学作品について
- 5) 健康問題：メタボリックシンドローム、生活習慣病、けが、オーバーユース
- 6) 子どもとスポーツ：楽しみ、身体、バーンアウト
- 7) 学校体育：体育嫌い、冬のマラソン、カリキュラム、二極化、運動滞滞
- 8) オリンピック／パラリンピック：歴史、功罪、勝敗、平和、政治、国旗・国歌
- 9) ナショナリズム：天皇制、富国強兵、愛国心、ハタ・ウタ
- 10) スポーツイベントの役割：まちづくり、村おこし、経済活性化、NPO、人づくり
- 11) スポーツのマネジメント：マネジメント、組織づくり、ディレクター
- 12) スポーツインフラ：環境、ジム、景観、学校
- 13) スポーツメディア：マスコミ、雑誌、新聞、

映像、WEB

1 4) 倫理：ドーピング、国籍変更、競技ルール

1 5) 障害とスポーツ：障害、障がい者、障がい者スポーツ

II. 本論

1. スポーツの価値：するスポーツ、見るスポーツから新しいスポーツ観の創造

(1) スポーツの価値って何だろう？

文化としてのスポーツを考える時にそれが内包する価値、すなわち、歴史であり、世界観であり、平和観であったりと芸術性も含めて多様である。スポーツがもたらす現代的な効用は、多くの人を、地域を、国を、そしてグローバルな視点で、また、経済的にも社会的にもかつてとは隔絶の感がある。

それらをふまえた上で、あえて単純に三つの相からスポーツの価値を構成して見ると、レベルの如何を問わずにスポーツを実際に行う価値（するスポーツ）、会場で生で見るかテレビやインターネットを介して見るか、あるいは録画か（時に結果を知った上で）によってもたらされるものが異なるが見る価値（見るスポーツ）、そして新しいスポーツ観と呼ぶところの「支えるスポーツ」の価値と言うことになる。この「支えるスポーツ」を分かりやすく表現しようとする、その端的な例として「伴走」が挙げられる。視覚に障がいを持つ方が走る時にそのガイドとして短いロープの輪を把持して走る場合、晴眼のガイドにとっては、自身が単独で走るのとは異なり、障がいのある方を支えながら、自身も共に楽しみながら、達成感を共有してゆくようなところをイメージするとよい。自己犠牲の概念ではない。およそ、「するスポーツ」や「見るスポーツ」を支えるものすべてを含むと考えられる。しかし、「支えるスポーツ」の価値は、伴走者のようにスポーツしなければならない、わけではない。

(2) するスポーツ

スポーツが日常化される前は、ある特殊な人た

ちだけがスポーツを行えた。社会的に、経済的に、そして、学術的に恵まれた条件でしかスポーツは成立しなかった。やがて、学校体育を通じて、また、その他の手段を通じてスポーツが日常化するようになると、その価値は枚挙にいとまがないほど高められていった。スポーツそのものの上達の喜びや達成感、日常生活を潤し、生きがいに繋がり、健康づくりや仲間づくり等個人から地域へと、さらに広域に拡大しうる⁴⁾。

しかし、そうした現代においても、「Sports for All」と言う理念から抜け落ちる問題を忘れてはいけない。誰でもスポーツができるかと言えば、そうではない。スポーツを行う場所が果たしてあるのだろうか？スポーツをする道具はどうするのか？公共スポーツ施設を利用するとした場合に、そのアクセスは公共交通機関が利用可能なものであるのだろうか？また、利用するための費用は一律なものが多いと予想されるが、それらは果たして妥当性があるものか？

「するスポーツ」の価値は確かに飛躍的に拡大・進化したことは認められるものの、未だ十分とは言い難い。

(3) 見るスポーツ

筆者の「見るスポーツ」の原点は、テレビによるものであった。とはいっても、テレビが持てる家庭は限られていて、裕福な友人宅の庭先から見せてもらうか、街頭テレビであった。そこでプロ野球を見、力道山のプロレスを興奮して見た事を記憶している。やがて東京オリンピックを迎える頃にはカラーテレビが各家庭に普及していき、「見るスポーツ」はテレビが定番となっていった。

映画「東京オリンピック」⁵⁾を通じて、映像による「見るスポーツ」の価値を発見することができた。男子100mボブ・ヘイズの疾走感、柔道無差別級決勝でのアントン・ヘーシンクが優勝の喜びで畳の上に上がり込むオランダ役員を制する態度、バレーボール女子決勝後に一人ベンチでたたずむ大松監督、マラソンのアベベ・ビキラの走る姿、顔の表情、走り終えた後の軽快な動作、等こうした映像なくしては発見しようがなかつ

たものである。

今日では、会場で生で見ることは珍しくなくなり、それどころかサポーターと称する会場でチームの一員のごとく応援する集団が生成し、ホームとアウェーの有利・不利を生む要因にすらなっている現状がある。インターネットによるライブ中継も日常化され、スポーツの進行はいつでもエンドユーザーの掌に乗っている。

テレビのスポーツニュースでは今日の試合結果を解説付きで、事細かに再現し、スーパープレイを何度でも堪能できるような仕掛けとなっている。

作家曾野綾子⁶⁾は、「スポーツは下手でもいいからするものであって、見るものではない、と思っているだけ」と書く。その理由は、「見るスポーツは害の方が多そうに見える。」からだ。「暑くも寒くもない自宅で寝ころがってビールを飲みながら、試合を観戦していることをもってスポーツ愛好と言っているのか。それでは体は鈍るばかりだ。」と続ける。そして、「素人はすべて体を動かすことに参加して、心身ともに鍛える必要があるのだが、見るスポーツは全くその目的を満たさない。」と手厳しい。曾野のスポーツ観は、「スポーツは、下手でなければ健全ではない、と私は思う。そして円満な経済生活を果たしながら、片手間にやる時にすばらしいのである。」というものだ。

スポーツを見ることによって知ること、学ぶこと、自分を鼓舞してくれること、など多様な価値を全く一顧だにしないものと言えるが、このエッセイで、肉体を鍛えると同様に知識を磨くことの大切さを説く文脈の中で「私がスポーツを見ないのと同じくらい、スポーツ選手のほとんどは、やはり本など一年に一冊も読んだことはないだろう。」の件は看過できない。これにクレームをつけたスポーツ関係者を知らないことは残念である。

(4) 新しいスポーツ観としての「支えるスポーツ」

スポーツをする主体としての個人が、前述の伴

走の例のように、誰かのために支えるというのではなく、ともにスポーツを楽しむ関係性の中で新しいスポーツ観を形成していこうとするのが「支えるスポーツ」と言えば、見えやすく、わかりやすいといえるであろう。

筆者が初めて伴走する時、視覚障がいの方にマラソンのベストタイムをたずねたことがあった。その時の返事は「わかりません。」であった。何度もマラソン経験があるのに、なぜわからないのか訝しがったが、説明は明瞭であった。視覚障がいの方にとっては伴走者の走力によってタイムが変わるので、もしすぐれた伴走者であった場合には、そうした記録が出る可能性がある、とのことであった。こちらの想像力のなさを気付かせてくれた。

そして、実際に伴走してみると、さらに新たな発見があった。伴走しているのは果たしてどっちなんだろう、という実感である。確かに道路を右に、左にガイドしているのは筆者である。給水所で水を渡したり、バナナを渡したり、街の状況を喋っているのも筆者である。がしかし、互いの息づかいやロープの輪を介して感じる腕振りなどの状況から、マラソンの場面場面でこちらが支えているという意識は消失するのだ。いや、むしろ時に支えられていると感じることすらある。マラソン中にこちらが苦しくなることが多々ある。その都度敏感に応答してくれ、やんわりと声をかけてくれる気づかいに助けられるのである。

「支えるスポーツ」とはどちらかが一方を支える意味ではないということがこの時わかったのである。パラリンピックのランナーの伴走ができる人はそう多くはない。しかし、彼らがジョギングする時の伴走なら多くの人ができることがある。大会や合宿で一緒の時、食事の説明をしたり（時計の文字盤通りに何があるのかが分かれば、こぼすこともなく、きれいに召しあがるのには最初驚いた。）、風呂に一緒に行くのに走力はいらない。スポーツができなければ「支えるスポーツ」とはならない、のではないことがよく分かる。

「支えるスポーツ」の説明に伴走の例は逆に不

適切かもしれない。障がいの有無にかかわらず、スポーツを支える力を考える時から「支えるスポーツ」が始まる。こうした「支えるスポーツ」を行うものをスポーツ・ボランティアと称するようになってきている⁷⁾。

(5) 障がいのある人のスポーツを考える

障害者スポーツはパラリンピックが近付くとマスメディアで報じられ始める。終わると凋んでゆく。障害者スポーツを見る目とはどのようなものか。その代表的なものとして石原慎太郎都知事の発言を見てみよう。彼は、2010年のバンクーバーパラリンピックの都内在住のメダリスト5人に対する都栄誉賞と都民スポーツ大賞の表彰式でこう述べた。「人間の強さ、美しさを見せてくれたおめでとうというより、ありがとう」と⁸⁾。

これがオリンピック選手に対するものであるならば、おそらく、おめでとう、であろう。ありがとう、はないはずである。なぜパラリンピックの選手となると、ありがとうがつくのか。石原都知事の個性ではなく、おそらく一般論としても未だこのような感覚、あるいは認識のままであるのかもしれない。

「障害者スポーツ」という時、それは日本において組織化されたトップに位置する競技団体からの名称であり、それは下達されている。筆者は「障害者スポーツ」を「障がい者スポーツ」と言い換えている。その理由は、朝日新聞に投稿された後藤勝美(東海聴覚障害者連盟相談役)⁹⁾が「障害」をあえて「障がい」と書くことへの、障害者がこれまで被ってきた社会的被害を隠蔽するような危惧を感じ取ったことに同調するものである。後藤は、「私は、障がい者にあらず、障害者である一。この世に障害が感じられなくなる日まで、言い続けたい。」と投稿を結んだ。後藤は「障害」と言うべきだ、と、筆者は「障がい」とするのに、どこが同調なのか。この問題の本質は、いわゆる「障害」がない側、健常者と言うのにも異議があるのだが、あえて二分法でいえば、こちら側が「障害」をどう認識するかという問題なのである。圧倒的多数の「障害」がない側が

ある側を想像できないことが問題なのである。であるから、筆者は「障がい」と表記することによって、少しでも理解・認識してもらおうきっかけくりをしているのである。表記を変えれば社会が変わることなどあり得ない。

そこには「害」という文字のイメージのようなものも絡むようだが、白川静¹⁰⁾によれば、本来「害」の下の「口」は「口」ではない、という。両方の縦棒が少し上に伸びて突き出た形である。意味するところは、「神に祈り霊を祀るときに用いられるのりとを納める器の形」のことであり、「その呪能を託されている祝告の器」に対して呪術の攻撃を加えることを表記したものの一つが「害」であるという。すなわち、「その器に鋭い刃器などを加える」表し方で、「害」は「長い刃をもって器を突き通す形で」となっている。そうして「呪能は失われる」のだそうだ。

そこで、伴走、サウンドピンポン(筆者による視覚障がい者のための卓球サウンドテーブルテニスの別称)、タンデム(二人乗り専用自転車)、ハンドバイク(脚を用いず、手で漕ぐタイプの自転車)などのスポーツを通じて、障害のある方のスポーツを障害のない方と一緒に考える機会を「ふれ愛スポーツ教室」として実施してみた。

その時に出てきた問題がこうした個別の種目を総称しうる名称であった。バリアフリースポーツと言ったり、アダプテッド・スポーツ¹¹⁾も使われているが、既存のスポーツと同じスポーツとしての、しかし、障害者スポーツでは固定観念の打破に至らないので、何か新しいものを探し求めた。機会あるごとに名称の提案をしてもらうよう努めたものの結局、これはというものに出会うことはなかった。

こうした議論のさなかにおいて、そもそも「障害者スポーツ」に替わる名を求めることが既存のスポーツとの新しいバリアを形づくるだけではないか、との、所謂「そもそも論」が出てきてしまい、なかなか先へ進むことはできなくなった。そんなことは百も承知の上で、障害がない側が変わってほしいとの思いはなかなか伝わらなかつ

たのである。

筆者が考案したものは、「スポウズ」と発音し、表記は SPAWS である。これはスポーツ (Sports) をする (Play)、見る (Watch)、そして (And) 支える (Sasaeru) の頭文字をとったもので、ただ P の後の W を発音しにくいので A を一つ繰り上げてみたら、スポウズと発音しやすくなったからであった。

やがて「障害学」¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾と出会い、その学びを進めることによって、障害学の視点に立ってこれまでの筆者の取り組みを再構築することができるようになった。それは、障害には二つのものがあり、一つが例えば視覚障がいのように目が見えない状態のことを指す、物理的な障害の意味でのインペアメントで、もう一つがそうしたインペアメントを理由にして社会の側が当事者の可能性を奪っている状態、すなわちディスアビリティ (可能性剥奪) である。つまり、障害をない方がよいと考える立場ではなく、障害をまずその方の個性として全面的に肯定したうえで、ディスアビリティを解消することができるように社会の側が変わらなければならないとする考え方である。要約すれば、障害のある方があるスポーツができない時、それは身体にどのような不具合があるのですかと問う (これを医学モデルと称す) 立場から、それはそのスポーツにどのような不具合があるのですかと問う (これを社会モデルと称す) 立場へとシフトすることである。

上述のサウンドピンポンの例でいえば、視覚障がいというインペアメントに着目し、目が見えなくとも卓球ができる工夫をする立場から、ディスアビリティの視点に移行して、視覚障がいの方が卓球できないのは、卓球にどのような不具合があるのか、を問うていくことなのである。

こうしてインペアメントからディスアビリティにシフトしてスポーツを考え、そうしたスポーツを障がいのある方もない方も一緒にプレイできる空間創造をし、実際に社会にアピールする方法を考えた上でのノーマライゼーションを目指す仕組みとなったのが一般社団法人ナンフェ

スの取り組み「ウォーク&ランフェスタ」¹⁵⁾であった。会場を味の素スタジアムと言う巨大空間に設定し、障がいのある方、難病の方、障がいのない方が一緒になって同じ空間を、様々なスポーツを同じルールで楽しむという社会実験的な試みを行ったのであった。参加規模は 2009 年が 6,000 人、翌年が 4,000 人、昨年が 4,500 人であった。規模はともかく質的にはかなり高い「障がい者スポーツ」のイベントとなったと考えている。

(6) スポーツは誰のもの？

スポーツは誰のものか、という問いは、スポーツは誰のためのものかと同義である。スポーツ史をひも解けば明らかなように、戦前のスポーツは常に教育と表裏一体化し、学校の中で醸成されていった¹⁶⁾。丸谷オーは、プレイヤーの訳が「選手」となされたように、スポーツは学生たちがやるものであり、学校から選ばれたものと言う意味であると指摘している¹⁷⁾。

戦後になると、スポーツは徐々に学校の外側へも拡大、浸透し始め、敗戦にともなう国民体力を立て直す目的もあって、公共的スポーツ施設が建設され始めた。

しかし、スポーツは誰のためのものかが問われる時に、個人が意識されることはあまりなかったと言えよう。個と公の問題に立ち入る時、日本ではこれまで「個の確立」の前に「公への隷属」が求められてきた。スポーツの世界においても例外とはいえないであろう。スポーツを個人が楽しむ以前にチームあるいは学校、会社、国等の集団があり、その集団のためのスポーツという側面が個人の行動規範や倫理規範の前提となって来たことが指摘されなければならないと考える。

スポーツのエリート化 (専門化) が進む一方、その残照としての大衆化もまた多いに拡大・深化する現状があり、その好例を、昨今の医療費抑制やメタボ対策等の健康面の不安から、また、GPS 内蔵の時計等スポーツ周辺機器の発達による個人のスポーツ史的・実践的記録可能性の向上、テレビというマスメディアによる映像の多元化等の要因から爆発的に流行しているマラソンに見

ることができよう。「東京マラソン」への応募者の総数を持って議論することは拡大解釈の恐れを禁じえないものの、相当数の新しいランナーが出現してきたことは、ランニングウェア、ランニングシューズ等のランニンググッズの充実ぶりを見るだけでも首肯できよう。

しかしながら、「東京マラソン」のようなメガイベントが突然出現し、限られたマラソン期間の中で開催日が近接することの危険性はあまり考慮されていなかった可能性がある。青梅マラソンのようなマラソンの大衆化、市民化の先達を危機にさらしてまで新しいメガイベントが誕生することをもろ手を挙げて歓迎しないことも尊重されねばならない。

経済の不況がいわゆる企業スポーツの衰退を促進する中で、企業スポーツも所詮企業の単なる宣伝媒体の域を出ていないという、企業の低民度的スポーツ文化を悲しむだけでなく、企業スポーツの永続性をむしろ疑わなかったことへの反省がスポーツをする側にも必要で、社会と企業と市民の中での共同作業の必要性が高まったというべきである。そうでないとスポーツは誰のものにもならなくなる。

近年の科学技術の発展によりバーチャルスポーツ（あるいはe-スポーツとも言う）が登場してきた。このようなゲーム的な、仮想空間を楽しむスポーツには従来のスポーツ道的な価値観の人々には到底理解され得ないであろう。しかしながら、重度の脊髄損傷者が残存するわずかな運動機能を駆使して、車いすのまま身体操作を行ってバーチャルゲームと格闘する時、これまでとは違う状況が出現することを知るべきである。

その開放感や楽しさなどから、バーチャルからリアルへの接近の可能性を筆者は想定している。

スポーツは誰のものか、この問い掛けが絶えずなされながら、スポーツがすべての人々のためのものとなる道を追求しなければならない¹⁸⁾。そして、その道はまだほど遠いと認識すべきであろう。

2. マラソン誕生 2500年とは謂うけれど

(1) マラトンの故事

このあまりにも有名な故事は、その真実さを疑う余地を残さないほどである。紀元前490年のことペルシアから攻め込まれたアテナイ軍はマラトンの丘の戦いでこれを打ち破った。戦いに傷つきながらも兵士はその勝利を伝えるためにアテナイまで走って行った。その距離は約39kmほどであった。アテナイに到着した兵士は城門で「喜べ！我勝てり！」と告げて息絶えたのだった。兵士の名はフィデピデス（諸説あり）と言う。

浪花節かのような劇的な結末に、とりわけオリンピック好きの日本人にはうってつけのものと思われるが、実はヨーロッパにおけるギリシャロマンと呼ぶべき、古代ギリシャの高度な文化にあこがれを持つヨーロッパ人にも心響くものがあるようである。

これをマラソンの起源として2010年のギリシャでのマラソン大会では、「マラソン誕生 2500年」と銘打って大々的な催しが行われた。

が、はたしてこの故事は真実なのであろうか。

(2) 1896年第1回近代オリンピックでマラソンが誕生した

古代オリンピックの理念や理想に憧憬を持つ人々、とりわけピエール・ド・クーベルタン男爵らがその復活を夢見た。古代の競技の復活とはいいながら、古代にはなかったマラソンが採用された。その提案者はブレアルと言う法学者でやはり「マラトンの故事」のようなドラマチックなものをレースとして採用することによって古代オリンピックの復活というものをイメージアップしようとしたのであろう。

マラトンから第1回近代オリンピックのメイン会場であるパナシナイコ競技場まで走るものであるが、距離に関してはそれほどこだわりのなく、地形的な要因だけで決めている。

この項の表題は「マラソン誕生」だが、正確にはこの時マラソンが発明されたのだった。こうしてマラソンが発明されたことによって「マラトンの故事」は真実か否かの検証されることなく、マラソンはオリンピックの華として定着してゆく。そして、長い時を経て真実のごとく「マラトンの

故事」が生き続けることとなる。

しかも、この記念すべき第1回の近代オリンピック大会のマラソン優勝者は、ギリシャ人の羊飼い、スピルドン・ルイスであった。ここでもまた劇的な結末となった。

(3) ヘロドトスの「歴史」の中での記述

マラトンの故事についてその真実性を検証してみよう。史実としてペルシャとアテナイの戦いは紀元前490年である。だが、マラトンの故事についての記載が見られるのはかなり後になってからである。具体的には、「紀元後2世紀のローマ時代の作家ルキアノスによる小論」である。ここにはフィリピデスがその兵士となっている。そして、兵士の名をエウクレスに変えた同趣旨の話がこれより少し前のプルタルコス「倫理論集」にはある¹⁹⁾。

歴史家ヘロドトスはこの時代に最も近い人物であり、彼が著した「歴史」²⁰⁾²¹⁾²²⁾にはペルシャとアテナイの戦いが詳述されている。そこには真実だけでなく、様々な神話かのような、伝承やら噂話のような、ゴシップ記事的なものも含めて本当によく満載されているという印象を持つ。こうしたヘロドトスの好むところの記事となれば、マラトンの故事は当時起こったことであるならば、あるいは、それに近いことがあったならば、必ず載っていないはずはない、と考える。ヘロドトスが書かないはずはない、のである。ところが、「歴史」にはマラトンの故事に相当するものは全く見当たらない。

マラトンの故事はギリシャ人の好む題材である。そうした性格を体現するヘロドトスが書いていない以上、マラトンの故事は事実としては存在しない、と考えざるを得ない。

では、なぜマラトンの故事は生まれたのか。ルキアノスらがマラトンの戦いが終わってからかなりたって記載しているのは、おそらく創作の域を超えないであろう。最初の創作を引用した後年の書物が次々に書き繋がれているうちに走者の名前も変わっていったのであろう。

ヘロドトスの「歴史」には、マラトンの故事の

記載はないが、ペルシャとの戦いに向けた援軍要請をアテナイはスパルタにおこなったことが書かれている。その内容は、兵士フィデピデスは一昼夜かけて、つまり36時間でアテナイからスパルタまでの約250kmを走って行っている、というものだ。そして、スパルタに断られると、それを持って再びアテナイまで走って戻っているのだ。アテナイからマラトンは北の方向である。一方スパルタは、西へまず向かい、ペロポネソス半島に入ってから南下するのであるから、両者の方向は全く異なる。距離もかたや40km弱、もう一方は約250kmと、6倍以上の開きがある。ヘロドトスにしてみれば、距離が長い方だけを書いたのでは、とマラトンの故事を擁護する気持ちも分からないではない。

それだけマラトンの故事は魅力的な題材なのである。が、残念ながら真実ではなかった、と再度言わざるを得ない²³⁾。

(4) スパルタスロンの創設

歴史家ヘロドトスは「歴史」の中でアテナイからスパルタへの援軍要請のために一昼夜でフィデピデスが走ったことを記述している。記述されているから真実か、と言えば、誇張や事実誤認などがあるかもしれない。一昼夜で走りきれるものの疑問は残る。250kmもの距離を走る試みはそうそう簡単にやれるものでもあるまい。

イギリス人のジョン・フォーデンはやはりギリシャ文化に憧憬を持つ者だが、ヘロドトスの記述が可能なことなのかどうか、実際に自らが走ってみることにした。1983年のことである。そして、彼は36時間以内で本当に走りきったのである。二人の仲間とともに走った。3人のうち二人が36時間以内で走ることができた。

翌1984年からこの試みは「スパルタスロン」として世界のウルトラレースの顔として君臨することになる²⁴⁾。初期のころ、日本人は参加するだけで称賛を集め、完走すると驚異の目で見られたものだ。マスコミにはタレントである間寛平が挑戦するようになってテレビで紹介され、お茶の間でスパルタスロンが認知されるようになった。

アクロポリスの丘を早朝スタートし、昼間の高温、硬い路面の道、充満する排気ガス、深夜のサンガス山越え、夜間の気温低下、等不案内なコース管理の中を走らねばならない。246kmと言う距離とともに走る環境の厳しさもこのレースの魅力となっている。

回を重ねるごとに日本人参加者が増え、今や参加選手中、日本人が最も多くなった。セレモニーでは、ギリシャ語、英語に加え、日本語でも行われるほどだ。

成績も参加・完走目標のレベルから上位入賞を争えるまでに日本人ランナーは成長した。歴代の優勝者には、男女とも数名が名を連ねるようになった。

とっておきの秘話を紹介しよう。ある年のスパルタスロンで前年優勝のレポス選手（ギリシャ）が200km過ぎのエイドステーションで倒れていた。理由は胃痙攣とのこと。オフィシャルドクターと同行していた筆者は、薬が届くまでそこに待機した。すると、ドクターからレポス選手の脚のマッサージの依頼を受けた。右脚が終わらないうちに2位を走る沖山選手がやってきた。彼が心配そうにレポス選手の顔を覗き込むと、レポス選手は胃痙攣の薬を待たずに走り出たいという。筆者は、右脚すらまだ終わっていないこと、次に左脚もマッサージが必要とレポス選手に言い聞かせ、マッサージを続けた。沖山選手が先行し、およそ20分くらいたったであろうか、最後に両足の指をならしてマッサージを終えた。その時まだ胃痙攣の薬は届いていなかった。

靴下をはき、シューズを整え、レポス選手がスタートした。これで沖山選手の、スパルタスロン日本人初優勝か、との期待はそのすぐ後にもろくも瓦解した。胃痙攣もなんのその、トップスピードで走るレポス選手は軽々と沖山選手をかわし、再度トップでゴールした。2連覇であった。

沖山選手のゴールに合わせて、レオニダス像に近付くと、テレビクルーや新聞記者がやって来た。さすが世界の沖山選手だと合点がいったが、彼らの向かう先は沖山選手ではなく、筆者の方であっ

た。不得要領でいると、テッシー（ギリシャの友人）が間に入り、ギリシャ語を英語にしてくれた。要は、2連覇したレポス選手がインタビューで話したことだが、途中脚が痙攣したが、日本人のスタッフがマッサージしてくれたこと、2位を走っていたのは彼の友人だったのに、自分を助けてくれたと、敵なのに、オリンピック精神をまさに体现しているとか、マッサージの技術がすごく、神の手だった、と。

前項で、ヘロドトスが喜ぶような話ならば、マラトンの故事のようなものがあれば必ず彼は書くのだと断じたが、筆者のこの経験もいかにもギリシャ人が好むところの話に微妙にすり替えられているのがお分かり頂けるであろう。

(5) ポストンマラソンは1897年に始まった

第1回近代オリンピックが復活し、古代オリンピックにはなかったマラソン競技はギリシャ人の羊飼いきリドン・ルイスが優勝したこともあって、オリンピックの盛り上がりは最高潮に達した。そして、このマラソン競技にこの他感激し、自分のところでも実施したいと考えたのがアメリカ選手団の中核をなしているポストン陸上競技協会（BAA）であった。マラトン～アテネ間の風景、アップダウン等できるだけ似たコースを探し出し、オリンピックの翌年である1897年に第1回大会を開催した。それ以後100年以上、今日に至るまで継続して開催されている²⁵⁾。

それに対して、ギリシャの方はどうであろうか。残念ながら第1回大会を開催した後、マラソン競技はこの地では行われなかった。

したがって、最古のマラソン大会はと言えば、ポストンマラソンと言わざるを得ない。

(6) 6日間走はマラソン誕生以前に行われていた

マラソンが1896年に誕生したことは前述したが、それより以前に長距離を走ることは行われていた。超長距離と言うべきであろうが、6日間走と言う、キリスト教の安息日を除き、月曜日朝10時から土曜日夜12時までには走った（歩いた）距離を競うものが行われていた²⁶⁾。

ピーター・ラヴゼイが「死の競歩」²⁷⁾と題するサスペンスでこの6日間走を紹介しているが、当時から走り方や休憩の仕方、栄養の取り方などがかなり経験的に研究されていて、賭けレースであったことやその他の娯楽が少ない(ドッグレースなどはずっと後のことであり、スピード感あるものとしてはこれが一番であった)時代ゆえ、かなり人気を博した。

シャピロ²⁸⁾は、こうしたレースについて「徒歩競技家が社会的に絶頂期にあったのは1810年ごろで、この頃彼らの行う競技は極めて高級なものと考えられていた。」という。

賭けレースであるから6日間でのトータル距離を競う中で、ある特定の日だけの最高記録者を賭けるようになったりして、24時間走や48時間走等が派生してゆくこととなった。

しかし、よりスピード感がある娯楽が出始めるとこの6日間走は急速に衰退していった。1880年代後半にはマラソンに取って代わられた感もする。

いずれにしる超長距離走がマラソンより以前に行われていたこと、6日間でどこまで走れるかというロマンは確実に受け継がれ、やがて大陸横断レース²⁹⁾³⁰⁾などを産む萌芽となったことを記さねばならない。そして、今日もマイナーな世界ではあるが継続実施されている。

(7) ウルトラマラソンからウルトラランニングへ

マラソンとは、今日では42.195kmを走るものとされている。この距離に決定した経緯はそれほど意味があるわけではなく、たまたまその距離を正式に採用しただけのことである。

日本ではマラソンという言葉は必ずしも42.195km走ることを指さない。校内マラソン大会とかのようにマラソンは5kmでも10kmでも長距離走と同義である。

マラソンの距離あるいはそれ相当の時間より長く走る種目をウルトラマラソンと呼んでいる。マラソンを超えるという意味であろう。このウルトラマラソンには、100kmレース、100マイルレ

ース(約160km)、250kmレース等確かにマラソンよりはるかに長い距離をいかに早く走るかという距離走、前項のような6日間走、24時間走、48時間走等のように決まった時間内に走った距離を競う時間走、そして、数日間以上に渡って行うステージ型のレースがある。ステージ型のレースは、例えば、アメリカ大陸横断レースなどのようにサンフランシスコをスタートし、1日の距離や制限時間が決まっており、これを毎日繰り返すことによって2カ月以上たつと、いよいよゴールのニューヨークに到着するという壮大なものがその典型と言える。もちろん期間の設定はレースによって長短がある。

このようにマラソンを確かに超えるという意味でウルトラマラソンと呼ぶことは合理的かもしれないが、マラソンより以前に行われていたものを、後から生まれたマラソンを超えるものと言う名称はいかがなものであろうか。筆者はウルトラマラソンではなく、ウルトラランニングを提唱している。

毎年3月に筆者らが主催する伊豆大島でのレースは、「伊豆大島ウルトラランニング」と称するが、国内的には例外的で、ほとんどの大会ではウルトラマラソンを用いるのが現状である。

3. 走ることにについて考える、毎日走ることにについても考える

(1) 競走という世界以外にも共走や響走もある

「走ること」とは、速く走ることでであると人生の最初の段階で学ぶ。よって、競走が基準となる。したがって、順位表彰は男女別に、学年別に上位のみなされる。それが当然と刷り込まれていくので山西³¹⁾がオーストラリアで見た「ジョギング」の光景は衝撃的であったろう。楽しみながら、楽しむために走る。そのような価値観が日本にできるには時間がかかる。やはり輸入するしかなかった。

マラソンも専門的な選手が行うもので今日のように多くの人々がマラソンを走る風景はかつてならば想像すらできなかった。

東京オリンピック(1964年)におけるアベベ・

ビキラ選手の走る姿は象徴的であった。「走ること＝苦しい」が一般の方程式であったから、「走る哲学者」を彷彿とさせる冷徹な走り方、孤独、ゴール後に見せた余裕（彼はゴール後のインタビューで、また走れと言われれば走ると答えたほど）等から、一般人に走るとはどういうことかを想像させ、そして実際に走ってみようと、一般人をして走らせた功績は大きい。

だが、悲しいかなマラソンが大衆化すると競走相手は時計となった。つまり自分の記録である。「サブスリー（マラソンを3時間以内で走ること）」を目指すことが多くの一般ランナーの目標（あるいは憧れ？）となっていく。そこに練習過多や無理が響き故障へと連鎖してゆくようになると「競走」だけの価値観が揺らぎ始める。

前項でも述べたウルトラランニングのようにマラソンの距離あるいは時間をはるかに超える世界となると、もちろん競走の部分はあるのだが、多くの一般ランナーにとっては「完走」が大きな目標に取って代わるようになる。長い距離を走るのには長い時間を要す。その過程で多くのランナーとともに長い時間を共有するようになる。ペースは会話が可能な程度である（それ以上となると完走はおぼつかなくなるのだ）。やがて、ゴールを迎える頃には多くの「友人」が出来上がる。ゆえに、これは「競走」というより、「共走」の世界となる。速く走ることから共走の世界を知ることによって一般ランナーの走る世界は格段に広がることにつながる。

大自然の中を走る時、都市の空間では得られない特別な感情がある。そこで「響走」という言葉も生まれてくる。自然の中をかき分けて進むというよりも、自然の中に取り込まれるような一体感を味わうことができれば「響走」は格別である。

(2) 社会貢献としての「走り」

走ることは個人の楽しみであるが、走ることが社会に役立つというようなことがある。これが社会貢献としての「走り」である。

〇〇マラソン大会に参加するだけでも社会貢献しているのである。遠方であれば、交通費もか

かるし、宿泊も必要である。お土産も買うであろう。このように社会貢献しているという意識がなくとも走るだけで社会貢献できるのもランニング大会の特性の一つと言える。

ならば、社会貢献を意識したランニングはどうかであろうか。それは、すなわち好きな走りが何らかの形で社会に役立つ、ということだ。自己の記録等への関心ははるか後方に引っ込むことである。

筆者の事例をいくつか紹介すると、まず1997年8月に中国山西省で行った「中国太原百キロ国際ウルトラランニング大会」³²⁾では、筆者が山西省の山西大学客員教授であるために何度も出かけた地を日本や中国の市民ランナーとの交流を促進し、ボランティアも募集して、応援者のツアーも含めた総合的なスポーツ大会を提案したものであった。次に、2005年の韓国ソウル市の西大門刑務所歴史館から38度線近くの臨津閣までの47kmを日韓のランナーで走った「ピースラン」では、テレビやラジオが取材に駆けつけるほどの話題性があり、8月17日に開催したこともあり、平和を強調する走りとなった³³⁾。

また、2007年5月13日に釜山をスタートし、17日に光州市望月洞5.18墓地にゴールする「5.18光州民衆抗争メモリアルラン2007」では5日間で300km走るステージ型レースとして、1980年5月18日に勃発した「光州事件」を正しく知ってもらうための走りを行った³⁴⁾。

まちおこしやまちづくりの視点でも筆者は実践した。2000年10月6日に鳥取県西部を襲った地震はマグニチュード7.3もあり、その5年前の「阪神淡路大震災」と同レベルであったのに、死者はゼロであり、被害の様相がまったく異なるために人々の記憶から遠ざかってしまったかのようだ。

鳥取県日南町では、震災後の復興をアピールすべく「天体界道100kmにちなんおろちマラソン全国大会」と銘打ったレースを立ち上げ、筆者はそのアドバイザーとして10年間関わり続け、毎回600人を超える参加者が集う大会となった。

韓国からの市民ランナーも交えての、日韓交流も加わり、急峻な地形の下で、千人を超える町民ボランティアがランナーとともに楽しむ、新しいランニング大会を創出した³⁵⁾。この大会は2006年には総務庁の第11回ふるさとイベント大賞の奨励賞を受賞した。

(3) 他人のために走ることがある

社会貢献としてのランニングと類似しているが、他人のために意識して走ることがある。天下の名ランナー瀬古利彦は監督引退後に陸上競技を通じての社会への恩返しとして、難民支援を「チームで走る日本の文化、駅伝で」行った³⁶⁾。2009年2月のことだ。場所は、タンザニア北西部の難民キャンプである。かつてのタンザニアのライバル、ジュマ・イカンガーも顔を出して盛り上げてくれた、と言う。

また、澤本和雄は「難病患者・家族と全国各地で活動している患者・家族団体を励ます」ために47都道府県を128日をかけて走った。「がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン」は1999年7月25日から11月29日にかけて行われた³⁷⁾。

この1999年は難病対策の後退化が見られたころであり、「地方から難病対策の拡充の必要性を訴え、同時に患者・家族団体の活動を盛り上げ、全国の患者・家族団体を連帯の輪でつなげ」るために行われた。日本患者・家族団体協議会によるものだが、その政治的な意味合いも含まれるものの、澤本は走り通した。

(4) 無休走という名の快樂、それとも苦行か？

「一日も休まずに走る」というような慣用表現には、必ずしも科学的な、厳密な基準を必要としないような、道徳的な徳目のようであり、「〇〇道」にも通ずるような印象を持たれるかもしれない。現実はそうではないようである。

筆者が無休走を知ったのは、走友であり畏友の渋谷信が年賀状を始め、折にふれて書き送ってくる節目の時の手紙に「無休走連続〇〇日達成」とあったからだ。渋谷は1985年7月1日から71歳の今日まで無休走を継続している。その総距離は8万kmを超える。なぜそのようなことをする

のか、その意味は何かを世人は問いたがる。走ることが好きだとか、楽しいからという答えには同意しないものだ。

毎日走り続けるためには家族を始め周囲の理解、協力は欠かせない。それがあから、渋谷は「あとは自分次第ですから、これは走らないわけにはいきませんよ」と言う³⁸⁾。

スティーブ・タトルは「毎日のランニングは心の病かも」と題するエッセイでランニング依存症について警告しているが、その中でマーク・コバート(60)を紹介している³⁹⁾。彼は、1968年7月23日から無休走を継続している。エッセイ中に記載された総距離は23万3000kmを超えている。彼の仕事はカリフォルニア州の某大学で陸上トラック競技のコーチだ。「学生たちには、走らない日をつくるように言っている。(連続ランニング記録は) 私が楽しみでやっていることだから」と言う。

(5) 村上春樹は「小説を書くことは、フル・マラソンを走るのに似ている。」と書いた

村上春樹の2007年10月15日刊「走ることについて語るときに僕の語ること」(文藝春秋刊)⁴⁰⁾中に以下のような一文を発見した。村上は市民ランナーとしての体験と知性から走ることについて語っているが、その一つに小説を書くことと走ることの類似性を挙げている。いったい何処が似ているのか。一寸長い引用をしてみよう。

「一般的なランナーの多くは『今回はこれくらいのタイムで走ろう』とあらかじめ個人的目標を決めてレースに挑む。そのタイム内で走ることができれば、彼／彼女は『何かを達成した』ということになるし、もし走れなければ、『何かを達成できなかった』ことになる。もしタイム内で走れなかったとしても、やれる限りのことはやったという満足感なり、次につながっていくポジティブな手応えがあれば、また何かしらの大きな発見のようなものがあれば、たぶんそれはひとつの達成になるだろう。言い換えれば、走り終えて自分に誇り(あるいは誇りに似たもの)が持てるかどうか、それが長距離ランナーにとっての大事な基準になる。

同じことが仕事についても言える。小説家という職業に少なくとも僕にとってはということだけどこ一勝ち負けはない。発売部数や、文学賞や、批評の良し悪しは達成のひとつの目安になるかもしれないが、本質的な問題とは言えない。書いたものが自分の設定した基準に到達できているかいないかというのが何よりも大事になってくるし、それは簡単には言い訳のきかないことだ。他人に対しては何とでも適当に説明できるだろう。しかし自分自身の心をごまかすことはできない。そういう意味では小説を書くことは、フル・マラソンを走るのに似ている。基本的なことを言えば、創作者にとっては、そのモチベーションは自らの中に静かに確実に存在するものであって、外部にかたちや基準を求めるべきではない。」

要約すれば、レース結果にしろ、小説にしろ、その評価は外部基準によるのではなく、自身の目標にどこまで迫れたのか、努力したのか、が問われるということだ。

かつて、ともにサロマ湖 100 km レースを走った時、ワッカ（北海道の原生花園のところ）ですれ違ったことがあった。村上が走ることは知っていたものの、まさか 100 km まで脚力を伸ばしていることや、それ以上に走ることのメンタリティとして 100 km を視座に置いていることに脱帽するものである。あの時、村上の無事な完走をただ祈った。筆者がゴールしてから 1 時間以上たった頃、村上は元気にゴールしたのだった。

(6) 酒井雄哉（大阿闍梨）の千日回峰行とは？

「行」と題するNHK特集（昭和55年頃録画）の映像からは、昭和53年10月30日、午前2時、比叡の山で修行に励む男がいる、行者の名は酒井雄哉、52歳、千日回峰行のヤマ場、9日間の不眠不休、断食、不臥の「堂入り」5日目に入っている、とナレーションが続く。

千日回峰行とは、のべ千日、山の峰々を歩く、7年間に渡る修行のこと。最初の3年間は40 kmほど年に百日歩き、4、5年目となると年二百日歩かねばならない。こうして七百日経つと先の「堂入り」となる。その後も歩き続ける。60 kmを年百日、

最後の年は80 kmを百日、40 kmを百日歩く。その総計は4万 kmにも達する。

ゆえに、歩行禅、歩く禅とも言われる。開基後四百年でわずか40人余りが満行している（達成の意味）。満行後は、「阿闍梨」と称される。映像の中の酒井は歩いているだけではないようで、山の斜面などは駆けて下りてくる。つまり、走っているのである。念仏を唱えながら。

この行はあまりにも過酷である。行を始めた途途中でやめることはもちろんたとえ一日でも一瞬でも休むことすら許されない。よって死出の装いで行をする。死をもってしか行が止むことはない。つまり、「満行」以外は死しかない。

なぜ酒井はこのような厳しい修行をするのか。酒井の決意とは何か。その覚悟とは。常人には考えもつかない「何か」があるはずだと思ってしまう。素人から見ると相当な決心をして「行」を始めたのにちがいないと思う。いや、思いたいのだ。昭和49年4月7日奥様の命日に「行」を決意した、とナレーションにある。

映像の酒井は実に簡単に、淡々と話される。時に軽くさえ感じられる。構えがない。あれほどの偉業を成し遂げたにもかかわらず、優しく話す。難しくしない。ありのままをあるがままに話している。

不思議である。「エライことをしたんだぞ」オーラがまるでない。

酒井は、実は、連続して二度満行をされている。史上3人目とのことである。

朝日新聞夕刊（2008年2月4日～8日）の「人生の贈りもの」5回シリーズには酒井が掲載されていた⁴¹⁾。インタビュアーが「生き仏」と言われる偉い行者様なので、実はとても緊張して参りましたが・・・の間に、「みんなそうよ、こないだの人もね、カチカチになって来て、出ていったとたんに、「安心したわー」なんて言ってるの。やっぱりねえ、お寺のいやなところいっぱい見たからね。格式とかな。（中略）自分が坊さんになったら、そういうの、はずしちゃったの。」と返す。修行中は、無の境地？には、「そんなことはあらへんよ。阪神タイガースファンだからな。きょう勝ったかな、なんて思っ歩いて

たことあるよ。こりゃ、仏さんに悪いことしたって、一生懸命ざんげして、拜んで。そんなことの繰り返しで。」と。2度の千日回峰行を経てどんな変化がありましたか、に「何にもないんだよ、結局。みんなが思っているような大変なものじゃない。何も変わらず、今もずーっと毎日歩いているしな。」と淡々と話す。

行は形じゃない、との間に、「みんなさ、背伸びしたくなるの、ねえ。自分の力以上のことを見せようと思って、ええかっこしようとするじゃない、だから、ちょっと足元すくわただけでもスコーンといっちゃう。無理しなくていいんだよ。無理っていうのは、自分にとって理に通らないようなこと。それならやんない方がいいんだな。ぼくなんか、それをはずしながら、肩すかししながらやってきたから、長持ちしてんじゃないの。無理せず、ひがまず、焦らず、慌てず。水の流れのごとく生きる。溜まりに入っても、あわてることないよ。よどもも徐々に解かれていくから。」とさわやかに応える。

日々、悩み迷うことばかりです、に対しては、「朝ここから草鞋履いて出て行くじゃない。帰ってくるとボロボロになっちゃうわけよ。翌日はまた、新しい草鞋を履いて行く。それを毎日毎日繰り返しているうちに、いつの間にかさ、草鞋と自分が重なってきた。もし自分が草鞋だったら今日でおしまいじゃないの。そして、明日また新しく生まれ変わる。人間もそれと同じだなあって。山歩いている時は動きの世界、草鞋脱いでこっちで仕事してる時は、静かな世界。動と静は背中合わせ。動というのは生、静というのは死。生まれるから死んで、死ぬからまた生まれる。一日が一生、だってね。今日失敗したからって、ヘナヘナすることない、落ち込むこともない。明日また新しい人生が生まれてくるじゃない。だからこそ、今が一番大切だってことだね。今自分がやってることを一生懸命、忠実にやるのが一番いいんじゃないの。」と自然体でながす。

千日回峰行の過酷さに見合う酒井の悲愴なる決意というものをどうしても欲しくなる一般論に対して、酒井の本「一日一生」⁴²⁾の中に答があるかもしれない。筆者は、この本を読んで肩の力が抜けると同時

に何かがつつと腑に落ちるものがあった。

4. 走る文学作品に出合うと元気がもらえるのはどうしてだろう？

(1) 「走れメロス」はよく知られてはいるが

太宰治の作品の中でも人気があり、教科書にもよく収録されている作品がこの「走れメロス」である。内容はここに記すまでもないが、友情を軸に走るメロスの正義感と躍動感がよく表れているために走る文学作品の代表的なもののように扱われている。

ところが画家の安野光雅は、「文学作品としての価値をとやかくいうのではなく、教科書にも載るぐらいの作品だから『友情』のロジックを問題にしたい」と問題提起している⁴³⁾。もっとも、「一般に美談はいかがわしいものだが、『走れメロス』のように教科書の定番にもなってしまうと、その怪しさに疑いを挟んでみても、多勢に無勢で愚痴の域を出なくなるおそれがある。」とも記している。以下に安野の11の論点を採録する。

①「メロスは激怒した。必ず、かの邪知暴虐の王を除かねばならぬと決意した」と書きだされている。

メロスは(シチリアの)シラクサから十里ばかり離れた田舎に住む牧人で、十六になる妹と二人暮らしというからおよそ二十くらいだろうか。その日は、婚礼を間近にひかえた妹のためにシラクサまで必要なものを買いに出てきた。ついでに竹馬の友セリヌンティウスを訪ねるつもりでいる。

そして王の暴虐ぶりを耳にする。

②「王様は、人を殺します。」

「なぜ殺すのだ。」

「悪心を抱いている、というのですが、誰もそんな、悪心を持っては居りませぬ。」

血気にはやる青年メロスに答えているのは老翁である。若いメロスが老人を尋問する口ぶりはいかがなものだろうか？

③「メロスは、単純な男であった」と断ってはあがるが、老翁の言葉だけで「王城に入ってい」くのは、あまりにも単純である。「裏をとる」ことは

教科書的常識で、ここでは、ほかの人、例えばセリヌンティウスに、老爺の言うことの真偽を確かめる必要があった。

④彼は王城にはいって行く。警吏につかまり、短刀が発見された。ここは肝心なところで、美談の主は、今日、とくに問題になっているテロリストに他ならない。

王は「この短刀で何をするつもりであったか。言え！」といった。「市を暴君の手から救うのだ。」と答えれば、王は憫笑し、「おまえなどには、わしの孤独の心がわからぬ。」という。メロスはいきりたって「言うな！」と叫ぶ。王に対するこの一言だけでメロスは縛につかねばなるまい……。

⑤メロスはさらに反駁して「人の心を疑うのは、もっとも恥ずべき悪徳だ。」と言ってのける。王は「疑うのが、正当の心構えなのだ、わしに教えてくれたのは、おまえたちだ。人の心は(中略)私慾のかたまりさ。信じては、ならぬ。」という。一見メロスの説がもっともらしいが、ここは王の言葉が正しい。毎日のように新聞をにぎわしている詐欺、談合、テレビの誇大商業広告など数え上げればきりが無い。デカルトの説を待つまでもなく「疑う」ことは美德なのである。科学は疑うことによって進歩してきたのだ。

⑥メロスは「ちゃんと、死ぬる覚悟でいるのに。命乞いなど決してしない。」しかし情けがあるなら、「三日間の日限をあたえて下さい。」その間に妹の結婚式を挙げて必ずここに戻ってきますという。

先に結婚式を終え、その後で、おもむろに王城へ入って行ったのなら自己責任で誰にも迷惑をかけない。しかし、このあまりに単純な行為は、今はやりの自爆テロの思想で、親友とたった一人の妹にまで迷惑をかけることになってしまった。

「そんなに私を信じられないならば、よろしい、この市にセリヌンティウスという石工がいます。私の無二の友人だ。あれを、人質としてここに置いて行こう。私が(中略)ここに帰ってこなかったら、あの友人を絞め殺して下さい。たのむ。」

と、驚くべきことをいう。セリヌンティウスに

とっては、寝耳に水である。「三日目には日没までに帰って来い。おくれたら、その身代わりを、きつと殺すぞ」と王はほくそえむ。

「竹馬の友、セリヌンティウスは、深夜、王城に召された。(中略)メロスは、友に一切の事情を語った。セリヌンティウスは無言でうなずき、メロスをひしと抱きしめた。友と友の間は、それでよかった。」

ここでセリヌンティウスの立場になってもらいたい。「友情」という言葉には不思議な呪術性があり、「それでよかった」と強引にかたづけられているが、親友ならなおのこと、命に関わる「人質」を一方的に押しつけるべきではあるまい。友達なら結婚式の方を頼んで、自分は「死ぬ覚悟」の方を選ぶべきではあるまいか。任侠の世界でも一方的ということは聞いたことがない。嫌みをいうようだが、この友情を美談として教えられる人(教師)は、セリヌンティウスの立場を甘んじて受け入れられる人に限られるであろう。

⑦確認しておきたい。セリヌンティウスを人質にしたのは、暴虐の王ではなく、メロスなのである。図式的に言うと、メロスはセリヌンティウスに、爆発物をもたせ、三日で燃え尽きる導火線に火をつけて走り出したのと同じである。

さて結婚式を無事終えたメロスは、雨の中を矢の如く走り出る。

「私は、今宵、殺される。殺されるために走るのだ。身代わりの友を救うために走るのだ。」と考える。でもこの論理は間違っている。「殺されるために走る」のはいいとして、「友を救うために走る」というのは錯覚である。人質にしたのは自分なのだから、命がけで走るのは当然のことで、自分が自首して、冤罪の人を救う英雄気取りになってもらっては困るのだ。

⑧彼は走る、濁流を泳ぎわたり、盗賊を蹴散らしてようやくシラクサの塔が見えるところまで来る。礫台につり上げられていく友にしがみついて、「殺されるのは、私だ。メロスだ。彼を人質にした私は、ここにいる！」と叫ぶ。

群衆はどよめき、あっぱれ、ゆるせと叫んだと

いうが、テレビ中継のようなものはないのだから、メロスがどんな経緯で駆けつけたかを知らぬ群衆は「今頃帰ってきてなんだ、間に合えばいいというものではないぞ」と怒りだしそうなものだと思うがどうだろう。

⑨そして、二人が殴り合う場面になる。

この部分はあまりにしらじらしい。待つものと。待たせるもののが決して対等ではないからだ。まだまだ疑問はつきないが、紙面がなくなった。

⑩王はこの世に、信義というものがあることを知って感動する。万歳、王様万歳という結末になるのはめでたい。

⑪しかし私には、まだ疑問がある。メロスはなぜ馬に乗って走らなかったのか。

文学作品としての価値を認める安野の論理的な指摘に対して、文学作品の読み方は多様であるという大前提の前にエールでも反駁でも自由ではある。筆者は、「情」としての感動が大きすぎて、そこにある「論理」を蹴散らかしてしまった印象を持ち、メロスは自業自得に過ぎず、走るのは義務なのであって、友情でも何でもなく、一方、セリヌンティウスの方は、突然降って湧いたような「身代わり」を引き受けるのだから何とも気の毒な話で、彼こそ「友情」の名にふさわしい、と思う。

(2)「走ることは苦しい」が大前提となっているように思う

走る人を表現する時、それは人生の苦労や悲しみ、心身の傷等、明るく、楽しい生活体験とは対極にある視点からなされなければいけないようだ。稚内から襟裳岬までを1週間で走る「トランス・エゾ」というウルトラ・レースがNHKで放映された時、とりあげられたランナーは皆、病気、倒産、離婚等のバックグラウンドを背負っていた。常にトップで走り、コース路上に咲くすべての草花の絵を描き、日記を綴り、余裕で楽しんで走っていた畏友原健次は全く画面には現れなかった。

走る人は不幸でなければならぬかのようで、苦しまねばならないようだ。あさのあつこ作「ラ

ンナー」⁴⁴⁾の主人公碧李（あおい）もそうだ。走るために生まれてきたかのような彼は妹の杏樹を守るために走り辞める。杏樹は父親の弟の子どもだ。生後8カ月で弟夫婦は事故で亡くなり、碧李の妹となった。やがて、碧李の両親は離婚する。母親の側に碧李と杏樹が引き取られるが、母親は夫の弟の子杏樹に夫の陰を見出し、DVに走ってしまう。杏樹へのDVが碧李に発覚し、碧李に助けを求める母親の姿にもはや走ってなどいられないのだ。

だが、顧問の先生や陸上部の仲間等の協力で少しずつ走る世界に戻り始める。杏樹が見守る中で、

何が不幸で何が幸福かは簡単には線が引けない。「人間万事塞翁が馬」とも言われるように。しかし、少なくとも走ることに伴うこと以外の人間生活で重荷を背負わせているかのように感じられる。楽しく、面白く、走っているのはドラマにすらならないのかもしれない。

しかし、現実には「走って楽しい」とは言っても苦しい場面が必ずあるもので単純にいつも楽しいわけではない。苦しい場面も経験知や仲間の力で乗り越えることができるといっそう楽しさが増す。このような展開は小説には不向きなのであろうか。

(3)「走ること」は歴史と相性がいい

「歳の鬼あし100km走」を世に送り出した時に、「歳の鬼あし」を「としのおにあし」と正しく読めた人はそう多くはない。そうNHK大河ドラマ「新選組」(2004年放送)が始まる前のことである。司馬遼太郎「燃えよ剣」⁴⁵⁾⁴⁶⁾を読んだことのある人でも記憶にはなかなかなかったようである。

東京、日野生まれの土方歳三の逸話の一つにその健脚がある。江戸の近藤道場から多摩に出稽古し、後すぐにとんぼ返りしても何事もなかったかのような振る舞いだったようで、司馬は、「歳の鬼あし。といえば、日野宿かいわいで歳三の少年時代を知る者なら、たれでも知っている。この男の足は鬼のように速い。」と、書いている。

そこで、「燃えよ剣」をテキストにして少年時

代の歳三ゆかりの地を巡るレースをつくろうと言うことになり、もちろん翌年のNHK大河ドラマ化を十分意識してのことで、日野市の「新選組まつり」ともジョイントしてのレースが産声をあげたのであった。このユニークな企画は新聞報道され、土方本家からは斬新な着眼点と褒められたものの、日野警察署からはキツイお目玉を頂戴した。「このような企画は、我々は聞いていない。」とのことで、「道路使用許可を取れ！」と言うことなのであった。また、歩道は走らないようにという指導もあったのだ。理由は、歩道は歩く道と書いて走る道ではないそうで、怒るよりも思わず笑いそうなところを抑えるのが大変だったことを記憶している。これが日本の現実である。結局、私たちは日野警察署の方と全コースを自転車で行くこととなってしまった。もともと、100kmでは許可が出そうもないと思い、妥協としての50km走に縮小しての申請に基づくコース視察であった。筆者たちはレーサー型自転車での視察、一方、日野警察署の方は普通自転車での50km視察は、それはもう大変なことだったでしょう。一緒に廻っていても本当に気の毒そうだった。

可能ならば、袴に草鞋の姿で、刀も差し（もちろん本物ではない）、頭は丁髷（高幡不動尊にある土方歳三の像のような）にして走りたい、と考えた。そこで筆者は髪を伸ばすことにした。やがて、肩に届くほどの長さとなって土方像ほどではないが、それらしくなった。

イベント後には断髪式を行った。五代目円楽一門会の真打、三遊亭楽松師匠に前座として「髪」にまつわる断髪をしていただき、その後断髪式とした。近隣を含めかなりの方が筆者の髪に鋏を入れるという異例のことであった。

かくして始まった「歳の鬼あし」も様々なバージョン（コース等で差別化を図って）が開発され、今に至っているが、さらに新しく日野市の主催で「多摩川100km岸辺のストーリー」と題する「歳の鬼あし」が始まるにつけ、ウルトラランニングと多摩川の因縁を感じる。

というのは、日本で最初の100kmレースと

言えば、実はこの多摩川で1984年5月13日に制限時間12時間で開催されたレースなのだ。TVのFNNニュースで取り上げられたほどで、今では考えられない。残念なことに1回限りとなってしまった。

そして、その秋に鶴岡市で100kmが始まり、現在も続いている。100kmレースの大衆化に貢献したのは、1986年にプレ大会、翌年からスタートした「サロマ湖100kmウルトラマラソン」である。2,000人規模のレースは、コムラツズ・マラソン（1921年創設の世界最古のウルトラレース、距離は約90km、スタートとゴールが毎年入れ替わる、参加人数1万人前後）以外、現在世界に例を見ない。

走ることは意外と歴史と相性がいいようで、歴史的由緒ある地を走る試みはロマンティックと言える⁴⁷⁾。

（4）ジャーニーランという試みは意外と多くの人が実践している

1997年12月15日窓社から一冊のユニークな本が出版された。タイトルは「ジャーニーランのすすめ」、田中義巳と三輪主彦の編著である⁴⁸⁾。副題が東海道五十三次の走り方である。だが、その真意は、ジャーニーランの作り方、楽しみ方の極意が詰まっており、東海道五十三次に限局されるものではない。

その前にジャーニーランとは何か。2.（7）でも触れたが、分かりやすくするために東海道五十三次を例にとろう。日本橋を起点に7日間で京都三条大橋をゴールとする。1日目は、日本橋～小田原宿、2日目は小田原宿～由比宿、3日目が由比宿～掛川宿、4日目が掛川宿～吉田宿、5日目が吉田宿～宮宿、6日目が宮宿～関宿、最終日が関宿～三条大橋とその日ごとのゴールと制限時間を設けて走るのであるが、ジャーニーランではただ走るのではなく、いま走っている地は歴史的に何があったのか、著名な神社仏閣や作家による作品との関連、地政学的な視点や、草花等の植生態学的な視点、食に関する文化・歴史、歴史的な人物との関連など、あらゆる興味関心事項から

毎回テーマを限定して走るものである。ジャーニーランは「走り旅」と言える。

田中は言う。「長い距離を自分の旅として走ってこそ、感じてくる自然があり、見えてくる社会があり、わかってくる人間がある。自然と社会と人間への完成が鍛えられると、改めて走る世界の底深い価値に気づかされる」と。

ジャーニーランは、「総合学習」なんだと思う。走る技術だけでは到底おぼつかない。何せ1日だけの走りではない。一日中走り続け、しかも翌日も、さらにまた翌日も走る、と続く、ゴールまで。記録を狙ってゴールを目指す走りでは、翌日はもう走れなくなる。走りながら疲労を回復させ、翌日に備える走りを毎日行うのである。天候の読み方、もちろん地図の見方、気温や湿度に応じたウェア（帽子も）の選択と交換のタイミング、水分補給の内容と量、タイミング、食事内容など微妙に影響する要因があまたとある。それらをどう組み合わせ、克服してゆくか。

2万5千分の一の地図をまず広げ、ルートを探索し、コースを想像しながら、地図に落としてゆく楽しみがまずジャーニーランには待っている。やがて、宿泊施設のチェックや食べることの確認等走る前に楽しめることは多い。

実際に走ることによって地図にはない部分を埋めてゆくことができる。

終われば、ルート図の再確認や記念写真の整理等お楽しみはまだ続く。逐一記録しておこう。次のジャーニーランの準備にもつながる。

(5) 椎名誠「走る男」が教える国家的人間管理計画はもう始まっている

この小説⁴⁹⁾は冒頭から走っているのだが、その意味は不明である。スポーツとしてのランニングではないことだけがわかる。何かから逃れる、サバイバル的なものようである。

「九月一日だった。夜更けである。おれはパンツ一枚で走っている。おれだけではない。おれのまわりにやっぱりパンツ一枚の男たちが走っていた。みんな知らないやつだ。知っているわけがない。いましがた一緒に走り出したばかりなの

だ。」

こうして延々となんだか分からないけど走っている話が続く。レースではないようだ。だが、目的も分からない、何処へ走るのかも分からない。が、そのうち何らかのサバイバルレースの感を呈してきた。

獐猛な犬から逃れたり、川に飛び込んだり、小屋で夜を明かしたり、金もなく自力で食べ物を調達したりしている。走っているようで、逃げてもいるようだ。川で筏と同化しつつある男と話している。そのうちしゃべる犬、コンちゃんと逃げる。森に入ると樹がしゃべった。樹人だった。しかも強制された樹人だ。やがて、工場に入り込む。そこで工場の人に出会うが、彼らから走っている（逃げている）自分が労務人材能力育成矯正組織などからの試験放逐されたサンプルではないかと疑うようになる。逃げおおせない「回収」されるらしく、すると次の人材資源強制開発事業団送りになるようだ。

車を奪い、これで逃げることにする。コンちゃん（しゃべる犬）も一緒だ。やがてレストラン風の空き家を見つけるとなんとそこには先客がいた。クーミーという女の子だ。クーミーも町から逃げてきたようだ。そして、矯正センターから逃げてきた「おれ」と違い、クーミーは召喚前の逃亡者ということで立場がより悪いことも明らかとなる。クーミーの友達は、職業適応テストなんかで反抗したら、強制訓練後に老人介護用の万能福祉人間椅子にされたのだった。

だんだん分かってきた。「おれ」は逃走完遂者1位となって、望みの企業への優先就職権取得を目指したのだった。だが、これは全くの嘘だった。収容所の人々の絶望感をはぐらかすのが目的だったのだ。

思い出した。局からの召喚状だ。内容は以下の通りだった。

「二年以上定職に就いていない人には全員この書類が送られています。就職難の折、ある一定期間で総合的な職業適性検査と身体能力および遺伝子の精密調査によって新たな就業適正指導を

するのが目的です」

「おれ」は約二年間収容所暮らしだった。そして、この「集団逃亡試験」に出たのだった。クーマーたちは、そうした組織と戦う側であった。体制と戦うクーマーは言う。

「こういう狂った時代を私たちはなんとか破壊しなければならないのよ。まだ人間の気持ちを持った人間としてね」

椎名誠は、国家が全ての人間を管理し、必要な人とそうでない人に分け、そうでない人には樹人にしたり、椅子にしたりと……、そうした恐怖を描いていたのだ。

江上剛は「街かど経済散歩」と題する新聞コラムに「国家的減量計画に恐々」と椎名の危惧に現実的に不安を吐露している⁵⁰⁾。江上が通うスポーツクラブで「脂肪 100 グラム買い取ります」というメタボリックシンドローム対策の一環で行われるキャンペーンがあった。将来的な医療費削減のために 40 歳以上にメタボ検診が義務付けられる事態に、「健康保険財政の健全化のために、国家的プロジェクトとしてメタボ対策に取り組まねばならないとなると、肥満の人にとっては窮屈な生きづらい時代になりそうだ。」と言う。そして、「そのうち肥満者は表通りを堂々と歩けなくな」ったり、会社内での差別や肥満税なるものまでが登場するのでは、と戦々恐々なのである。

ところが、まったく異なる社会状況が江上を変える。江上は、何と今ではランナーとなっている。86kg の体重で恐れていたはずのメタボは今や 69kg の、年 4 回フルマラソンをこなすようにすらなっている。走るきっかけは、江上が社外取締役であった日本振興銀行の件のさなか⁵¹⁾であった。激烈な社会ストレスに抵抗するために。

(6) アラン・シリトー「長距離走者の孤独」は 1959 年に書かれた

主人公コリン・スミス少年は、感化院へ送られた。パン屋でコソ泥を働き、「とうとう警察にパクられてしまった」からだ。そして、感化院で長距離クロスカントリー選手に仕立て上げられた。全英長距離クロスカントリー競技のボースタ

ル・ブルーリボン賞杯を感化院長のために取ることを課せられる。

こうした構図でのランニングとはどのようなものか。コリン・スミス少年は走ることは嫌いではない。「走ることは、むかしからわが家では重んじられていたからだ—とりわけおまわりから走って逃げることは。」だから、「それにこの長距離ランニングの楽しみは最高だ。走ってるあいだはとてもよく考えごとができて、夜ベッドに横になってからよりずっといろいろ学べるからだ。」

だが、走ることの魅力と感化院長のためにボースタル・ブルーリボン賞杯を取ることは、「おれは声をひそめて誓う—『くそっ、取ってたまるか』」なあと、だれがあのカップなんか取ってやるもんか」となる。事実、レース当日彼はトップでゴールまで戻ってくるが、ゴールテープはきらないのだ。そこで立ち止まって後続を待ち、先にゴールさせた後、自らはゴールするという仕掛けだ。

コリン・スミス少年にとって走るの意味は何か。彼は彼の流儀で誠実に走るだけなのであって、感化院長始め権力側の流儀で誠実にやるのは違う。彼はただ、権力側に対して「ちょっとばかり復讐してやりたいだけなのだ。」残り 6 カ月の刑期を過ごすのに自分を捨てて勝てば快適になろうし、自身に誠実に生きるためにあえて負ければ「およそありとあらゆる汚い手を使った罰をくらうのがおちだろう。」そして、彼は後者の道を選んだ。自分に誠実であるために。

読後感は不思議な面持ちであった。これが 1959 年の作品⁵²⁾と言うことが不思議だった。もっと新しい時代のものかと感じたからだ。事実、新しい感覚であった。

Ⅲ. 結論

現代社会におけるスポーツの意味を、「走る」視点から考察した。そして、スポーツが持つ文化性なるものを「走る」文化性と題しての試論を展開することによって、以下の諸点が明らかとなっ

た。

1. スポーツの価値論からは、「スポーツする価値」や「スポーツを見る価値」を包含する新しい価値観としての「支えるスポーツの価値」が浮かび上がってきた。
2. 障がいのある人のスポーツについて、ノーマライゼーションの観点から、誰でも一緒にスポーツを楽しむ視点へのパラダイムシフトの可能性が示唆された。
3. スポーツは誰のものかとの視点からは現代においても未だ不十分なほど、すべての人々のものとはなっていないことが判明した。
4. マラトンの故事の真偽を検証する過程から、多様な超長距離走のスタイルの発生とその進展を見ることができた。
5. 走ることの内面を掘り下げること、共走や社会貢献としての走り、無休走、走りの評価論、人生論が生じてきた。
6. 走る文学作品がもたらす論理性、克服性、歴史性、危機性、そして非体制性等は走りを高揚させることがある。

IV. 参考文献

- 1) 多木浩二：スポーツを考える－身体・資本・ナショナリズム Pp.206、筑摩書房、東京、1995
- 2) 山西哲郎：走るとは文化なり、総合教育技術 3 小学館 pp.14-15、1988
- 3) 共同；JST：1111091830 名称変更、検討継続 日本体協専務理事 2011.11.09
- 4) 堀繁、木田悟、薄井充裕編：スポーツで地域をつくる Pp.275、東京大学出版会、東京、2007
- 5) 市川昆総監修：長編記録映画 東京オリンピック DVD版 東宝
- 6) 曾野綾子：昼寝するお化け「ひねくれ者の夏」週刊ポスト 9月12日号 pp64-65、2008
- 7) 山口泰雄編：スポーツ・ボランティアへの招待 新しいスポーツ文化の可能性 Pp.290、世界思想社、京都、2004
- 8) 朝日新聞朝刊 パラリンピックのメダリスト 都表彰 2010年4月14日
- 9) 後藤勝美：障害を「障がい」とする意味は 朝日新聞朝刊 2009年1月23日
- 10) 白川静：漢字百話 中公文庫 pp. 44-47 中央公論新社、東京、2002
- 11) 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄編著：アダプテッド・スポーツの科学 Pp.268、市村出版、東京、2004
- 12) 杉野昭博：障害学 理論形成と射程 Pp.294、東京大学出版会、東京、2007
- 13) 市野川容孝：障害学という試みと私 UP419 pp. 33-38、2007
- 14) 山田力也：障害学からみたアダプテッド・スポーツの可能性 三本松正敏、西村秀樹編；変わりゆく日本のスポーツ pp. 319-335、世界思想社、京都、2008
- 15) 渡辺雅之、上出杏里、岩橋佳子：「ウォーク&ランフェスタ」の思想性と行動性 第20回日本障害者スポーツ学会講演論文集 pp. 24-25、2011
- 16) 玉木正之：スポーツ解体新書 Pp.246 NHK出版、東京、2003
- 17) 丸谷才一：日本人と野球 朝日新聞朝刊 2004年8月3日
- 18) 関春南・唐木國彦編：スポーツは誰のために 21世紀への展望 Pp.268、大修館書店、東京、1995
- 19) 桜井万里子、橋場弦編：古代オリンピック 岩波新書 Pp.221、岩波書店、東京、2004
- 20) ヘロドトス(松平千秋訳)：歴史(上) Pp.536、岩波書店、東京、2008
- 21) ヘロドトス(松平千秋訳)：歴史(中) Pp.385、岩波書店、東京、2008
- 22) ヘロドトス(松平千秋訳)：歴史(下) Pp.447、岩波書店、東京、2008
- 23) 渡辺雅之：マラソン 100年：ギリシャからボストンへ ランニング学会編 ランニング読本 pp. 153-155、山海堂、東京、2001
- 24) 西村正和、吉川節郎、津川芳己、遠藤栄子、森川清一、村松達也、山西哲郎：ウルトラマラソン Pp.208、窓社、東京、1992

- 25) Derderian Tom: BOSTON MARATHON Pp.635, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994
- 26) 天野郡壽: ペDESTリアニズム(6 日間屋内走・歩) ランニング学会編 ランニング読本 pp. 151-152、山海堂、東京、2001
- 27) ピーター・ラヴゼイ (村社伸訳): 死の競歩 Pp.233、早川書房、東京、1973
- 28) ジェイムズ・E・シャピロ(新島義昭訳): ウルト라마ラソン Pp.406、山と溪谷社、東京、1983
- 29) トム・マグナブ(飯島宏訳): 米大陸横断ウルトラマラソン 遥かなるセントラルパーク ㊤ Pp.376、文春文庫、文藝春秋、東京、1986
- 30) トム・マグナブ(飯島宏訳): 米大陸横断ウルトラマラソン 遥かなるセントラルパーク ㊦ Pp.403、文春文庫、文藝春秋、東京、1986
- 31) 山西哲郎、前掲書
- 32) 朝日新聞朝刊、中国山西省で「100 キロマラソン」、1997年7月10日
- 33) 渡辺雅之: ソウル西大門刑務所歴史館から 38度線近くの臨津閣までを走った意味、東アジア教育文化学会年報 3、pp. 51-59、2006
- 34) 渡辺雅之: 5.18 光州民衆抗争メモリアルラン 2007 釜山 to 光州 国際5日間レース 趣意書
- 35) 天体界道 100km にちなんおろちマラソン全国大会プログラム 2001~2010
- 36) 朝日新聞朝刊 ひと タンザニアの難民キャンプで駅伝を走った瀬古利彦さん 2009年3月19日
- 37) 日本患者・家族団体協議会 (JPC)、財団法人北海道難病連: がんばれ難病患者日本一周激励マラソン記録集 2003
- 38) 渋谷信: 継続は力なり 25年間休まず走り続けた ランナーズ 1月号 P.56、2011
- 39) スティーブ・タトル: 毎日のランニングは心の病かも ニューズウィーク日本版 1228、P.48、2010
- 40) 村上春樹: 走ることにについて語るときに僕の語ること Pp.241 文藝春秋、東京、2007
- 41) 朝日新聞夕刊 人生の贈りもの 1~5 天台宗大阿闍梨 酒井雄哉 2008年2月4日~8日
- 42) 酒井雄哉: 一日一生 朝日新書 Pp.187、朝日新聞出版、東京、2008
- 43) 安野光雅: 「走れメロス」にこだわる 図書 10月号、pp. 42-42、岩波書店、2007
- 44) あさのあつこ: ランナー Pp.241 幻冬舎、東京、2007
- 45) 司馬遼太郎: 燃えよ剣 上 新潮文庫 Pp.495 新潮社、東京、1972
- 46) 司馬遼太郎: 燃えよ剣 下 新潮文庫 Pp.477 新潮社、東京、1972
- 47) 松尾秀助: 日本史を走れ! Pp.271 晶文社、東京、2001
- 48) 田中義巳、三輪主彦編著: ジャーニーランのすすめ Pp.254、窓社、東京、1997
- 49) 椎名誠: 走る男 朝日文庫 Pp.291 朝日新聞社、東京、2007
- 50) 江上剛: 街かど散歩 国家的減量計画に恐々朝日新聞朝刊 2007年10月24日
- 51) 石臥薫子: いま日本人はなぜ走るのか AERA 9、pp. 30-32 2012年3月5日
- 52) アラン・シリトー (丸谷才一、河野一郎訳): 長距離走者の孤独 新潮文庫 pp. 7-74、新潮社、1973