

気分走快!

—弱冠三十歳、ジョギングで鬱を克服する—

ゆっくり走ろう

笠原寛人 著

はじめに

世はまさに”走り”のブーム。

パワースポットとしてもはやされる皇居ランニングをはじめとして、街中を走るシティジョギングから山を走るトレイルランニングまで、”健康志向”がそれを後押しして、急速にその流行が拡大している。

この人気のけん引役となったのは、IAAF(国際陸上競技連盟)からゴールドラベルマラソンと認定された『35,000人の市民が、東京のど真ん中を走る』—東京マラソン。

東京マラソンの経済効果を含めた反響からか、昨年末から奈良マラソンを筆頭として市民参加型のマラソンが怒涛のごとく始まっているのだ。

■国内の都市型マラソン開催予定

2010年12月5日……………奈良マラソン

2011年10月30日……………大阪マラソン

2011年11月20日……………神戸マラソン

2012年3月……………京都マラソン

ただその一方で、走ることにに関して全く興味の無い方も多いと思う。

何を隠そう、2年前のわたしもその一人であった。

当時のわたしは”うつ病患者”であったので『ただひたすら走る』—「過酷」とか「根性」とかいうイメージがつきもののマラソンとは、完全に対極に位置する者だった。

振り返ってみると、その当時は、朝から晩までの”憂鬱”気分に参加していたし、その淀んだ生活が早く過ぎ去ってくれることをただただ祈るばかりだった。

ところが、今。どうしたことか！

あるきっかけで始めた「ジョギング習慣」が、職場復帰のみならず、2010東京マラソンを完走する！までに、自身の身体を、そしてライフスタイルを一変させてくれたのだ。

この変わり様に、わたしが最も驚いているわけだが、全てを変えてくれたのは『初めに体力ありき』と言った、医師の貴重な言葉だった。

本書は、過酷とか根性とかいうスポーツのフルマラソンに、運動音痴でしかも、IBS(過敏性腸症候群)+うつ病(診断名：身体表現性自律神経機能不全)持ちのアラサーリーマンが挑んだ記録である。

うつ病と診断されたわたしが、どうやってその病を克服し(薬を手放し！)、ものの一年で(本当なのだ！)フルマラソン完走という最高の気分爽快を感じることができたのかを話したいと思う。自分の体験が少しでも誰かの参考になれば、こんなにうれしいことは無い。

本書に共感いただけなら、まずは形から入るべく、シューズだけ用意して(初期投資はたかだか4,000円だ！その値段で心の健康を買えれば安いもの！)、Tシャツ+短パンに着替えて、すぐ近くの公園をジョギングしていただきたい。

そして顔中に汗をかいたら、うつ病の人も憂鬱な人も、マイナス気分が確実にプラスに転じていることを、身体で感じるができるはずだ！(少なくとも、今のわたしは、その”走ること”で気持ちを維持し続けている！！)

先にお断りをしておくが、わたしは医学の専門家ではない。

このため、申し訳ないが本書は、ある一人の経験談としてお読みいただきたい。但し、ジョギングの効果や楽しさは実証済みで、始めて損の無いリスクゼロのスポーツ(初期投資と走るための時間を除いては！)であることを、自信をもって説明したい。

また、本書は、マラソン完走のためのノウハウが詰まっている本でもない。走り出してからのトレーニング方法はベテラントレーナーの本に譲る。

では、その方法を話していきたい。

■きもちい

- ・ さあ、ジョギングを始めよう

■スタートライン

- ・ あとは上るだけだ

■試行錯誤

- ・ 内科通院
- ・ 自律訓練

■なぜ走りはじめたか

- ・ なぜ走りはじめたか

■セロトニンの汗をかけ！

- ・ ジョギングのうつ病に対する効果

■ジョギングで痩せられる？

- ・ 「痩せる」仕組み
- ・ "走った距離は裏切らない"？

■最も安いスポーツ

- ・ ジョギングの初期投資は4,000円！

■でも、格好もやはり気になる。

- ・ でも、格好もやはり気になる。

■装備について

- ・ 装備について
- ・ 時計
- ・ GPSロガー
- ・ ブログ
- ・ iPod
- ・ ボウシ/サングラス
- ・ 五本指ソックス

■どこを走るの？

- ・ どこを走るの？
- ・ 信号
- ・ 水道
- ・ トイレ

■いつ走るの？

- ・ いつ走るの？

■ゴールテープを切れ！

- ・ マラソン大会に出てみよう

- ・ 月例川崎マラソン
- ・ 月例湘南マラソン
- ・ よこはま月例マラソン

■ 難苦に勝ったその後には

- ・ わたしのマラソン記 ～ジョギング歴一年生の軌跡～

■ 視界の拡がり

- ・ あとがき

さあ、ジョギングを始めよう

体験談を話す前に、そもそもジョギングとは何かという大前提を話しておきたい。わたしがオススメしたいのは、あくまでジョギングであり、ランニングではないからだ。まずは、「走るって一体なに??」というところからだ。

肺活量や筋肉量など、その人の体質によってスピードに差はあるのだが、一般的には、会話しながら走り続けられるのが「ジョギング」だ。

一方のランニングは、それよりも早いと言えればそれまでだが、一般的にはキロ6分以下くらいで走る、いわゆる「競技」だ。過酷さという点では、『ジョギング<ランニング』となり、ランニングが勝る。

ところで、「キロ6分」と言われても、果たしてどのくらいだろうか？

「キロ何分」というスピード感覚は、マラソンを走る頃(決して遠くない未来だ！)になってくると必要になるのだが、走り始めは逆に知らない方がいい。それよりも、憂鬱気分を晴らすだけなら「今日は30分走り続けられた！」とか「5キロ走った！」などの成果だけで充分だ。

余談になるが、ジョギングが習慣になってくると、走っている時の景色の移り変わるスピードで体感的に「今の走りはキロ5分くらいかなあ」などとわかるようになるので、今はスピード感覚については何も心配はいらない。

少し脱線したが、ジョギングとは、競技であるランニングと比較すると、一”キロ6分以上で、歩くよりも早く、時に早歩きよりも遅いけど、両足が空中に浮くもの”一つまりゆっくりとした走りというわけだ。

当時のわたしにとって、一般的な「ジョギング」の印象は、ただただ『過酷で辛そうな運動』であった。頭によぎるイメージは『サウナスーツに身を包んだ少しふっくらした体格の汗だらだらのおじさん』の必死な形相。

しかし、わたしが語るのは、この『辛い』ではなく、『きもちい^o^/』だ。過酷さは微塵もない。

「憂鬱な気持ちが続いている」「俺はうつ病かもしれない」「何もしたくない」、はたまた「手軽に始められる運動は無いかなあ」「球技はあまり好きじゃないんだよなあ」などと思っている方たちへ、その始めの一步まで、背中を押すことが、本書の使命と思っている。

本書で扱うのは、これ(ジョギング！)である。

少し余談になるが、わたしは小さい頃から走ることとは全くの無縁で、無縁というよりは運動が

大嫌いで、学生時代のスポーツテスト1500メートル走や校内マラソン大会では、とりあえず参加はするものの、結果はビリから数えて一桁目というレベルだった。しかも身体能力全般も全国平均以下。運動が大嫌いなのは、いわゆる”運動神経”というものが全く無いからだ。

(但し！ジョギングを続けていても！今でも運動神経が無く、歩いていて何も無いところでつまずいたりするのが日課なのだが！)

小学校の時から、好きなことは勉強。(とはいうものの、成績が飛び抜けて良かったわけでもないのだが。。) 簡単にいうと、文化系のインドア派であった。何を隠そう、科学クラブ(小学校)、将棋クラブ(中学校)、JAZZ部(高校)と経てきたわけである。これまでの三十年人生には「運動」という言葉の片鱗すら無い。

そのわたしが、だ。たかだか一年間のお気楽ジョギング習慣によって、“フルマラソン”を完走するまでに体力をつけ、うつ病の薬を手放せたのだ。

何よりも「えっ！まさか寛人がフルマラソンを完走できたなんて！」と一番驚いているのは、わたしを生まれた時から見ている両親であることを付け加えておく。

それでは、『きもちい^o^/』運動ージョギングで、なぜうつ病を克服でき、且つフルマラソンの完走までを成し遂げられたのか。

ジョギングを始める直前のわたしの状況について話しておきたい。

ちょうど三年前。それは、三十路になってすぐのことだった。

多くても月に一日程度の、風邪での有給休暇であった普通のサラリーマンが、徐々に休みがちになってしまった。結果的には、職場の人間関係のストレス、ということだったのだが、当時は原因もわからず、身体的な症状が外に出てきてしまっていた。

朝は起きれない、起きても頭痛に悩まさせる。家を出たら腹痛になり駅でトイレへ駆け込み、会社に辿り着く前に、また腹痛で、たかが四駅程度の通勤電車を途中下車してまたトイレ。

仕事は遅刻と休みがちで、任されていた幹部出席の会議運営も思うように進まず、当然のことながら良い評価はもらえず、多くの後輩たちに抜かれる始末。家に帰れば、自責の念に悩まされながらも、新婚一年目の妻には心配され、時に怒鳴りあいの喧嘩。

当時のわたしは、仕事もプライベートも、生活の全てが、負のスパイラルに陥っていた。

最寄りの内科を転々とした後、丸一日を要する大学病院の精密検査でわかったのは『身体に異常無し』。啞然とした。答えが出るかと思っていたが、“身体”には異常無しということだった。そして、告げられた診断名は、IBS(Irritable Bowel Syndrome)と言われる過敏性腸症候群。少し前のテレビでもお笑い(アメトーーク!)にされた、お腹PP芸人と同じ病名だ。簡単に言うと、「チキンハートで下痢しやすい」という、どちらかといえば”心の病”と思われるのが一般的だ。

そんな体調不良で遅刻と休みの生活が続いたことで、有給休暇日数が底をつき、ついには「病休」となり、自宅と図書館を往復する『通勤練習』の日々となってしまった。

一ヶ月程度の療養で一度は体調が戻り復帰できた時期もあったのだが、復帰後すぐに病休再開。出口が見えない。

当時は、結婚して一年も経っていなかったから、妻にはたいへんな心配をさせ、不安な毎日を強いることになったことは、本当に申し訳無い気持ちだ。

完全復帰までの見通しが全く見えない状況に、恥ずかしながら泣いていたこともある。そんなことでは何も解決しないとわかっていながら。

わたしにとっては、ここが底辺であった。

本書を読んでくださってる方で、わたし以上に辛い日々を過ごしている人達がたくさんいることを知っている。できれば、本書を読み進めていただきたい。何かの突破口になればと思っている。

少し長くなるが、最近読んだ本からの一節を引用させていただく。

“ローマ帝国の学者カトーは八十歳を過ぎてからギリシャ語を習い始めたと言われている。「その年になって、なぜそんなむずかしいことを勉強し始めたのか」と問われたカトーは、「これからの人生で、今が一番若いからだ」と答えた”
(『「戦う自分」をつくる13の成功戦略』より)

気づいた時がスタートということなのだと思う。遅いことなどないのだ。
今が底辺である、あとは上るだけだ。

「うつ病を治す」「過敏性腸症候群を治す」ため、いろいろ試したことがあった。ほとんどが言われるがままであるのだが。

ここでは、わたしにとって「効果が無かったこと」を話しておきたい。
既にお気づきだろうが、「効果があった」のはジョギング！だけだった、ということだ。

ちなみに、ここでわたしが示す”効果が無かった方法”は、専門家である医師に進められた方法なので、相当数の臨床試験で実証済みのことと思われるので、あくまで一例として見ていただきたい。

まず、診察した大学病院に勧められるまま紹介された「心療内科」に行ってみた。いままで「心療内科」にかかった経験が無かったので、どのような診察なのかもわかっていなかった。ただ、「身体的な側面だけではなく心理的な側面を含めて診察してくれるところ」ということだけは何となく知っていたのだが。

お腹が痛い、下痢をする、という顕在化している身体の不調のため、処方される薬は「お腹の不調を整えること」を目的としていて、当時は自分でも納得してそれらの薬をもらっていた。処方されていた薬は具体的には、下痢止め市販薬である”ストッパ”や”トメダイン”と同等の効果の薬と”桂枝加芍薬湯（ケイシカシャクヤクトウ）”という漢方薬、それに多少の睡眠不足を伴っていたため、比較的弱めの睡眠薬”グッドミン”を処方されていた。通院したのは、約2ヶ月だった。
。しかしながら、これらの薬は、「症状を抑える」という一時的な応急処置としての効果はあったのだが(現に下痢が一時的に止まったし、比較的睡眠も取れるようになった)、根本原因の除去という解決策には至らなかった。

2ヶ月が経過したある日、妻にその心療内科医師の診察方法を話してみた。すると彼女がこう言った。『ストレス性の下痢に、お腹部位を押す診察はおかしいんじゃない？ それじゃ、風邪とか食あたりの診察と同じじゃない？ 心療内科と言ってるけど、やってることは普通の内科じゃない？』と言ってくれたのだ。わたしは、この一言で目が覚めた。
確かに、(心療内科なのに)カウンセリングも無い診察であったし、処方されたのは症状を止める薬だけ、だ。

季節性の風邪や水分取り過ぎの下痢などであれば、応急処置的に薬を飲めば沈静化して、後は普段通りの生活に戻れることがほとんどのはずだ。現に今までの自分でもそのくらいの回復力は持ち合わせていた。だが、わたしのその時の病はただの腹痛ではなく、原因は何らかのストレスである過敏性腸症候群であるので”心の病”だ。そのために心療内科に来たのだ。応急処置で治るわ

けがなかったのだ。

今思うと、この一言が無ければ復帰は一年以上遅れたと今でも感じている。

もしかしたら、復帰できないまま何年も薬を飲み続けて過ごしていたかもしれない。妻からの指摘のあと、すぐに病院を変えた。わたしが最初に通院してしまったのは、心療内科を語るただの内科、であった。

別の心療内科の医師に、「自律訓練をやりなさい」と言われた時は、何それ？(汗)と戸惑った。

自律訓練の自律とは、“自律神経”が関わっているようだった。

初めは、本とCD/DVDとipod shuffle(オーディオブック聴講用)の購入を勧められた以外には詳しい説明が無かったので、悪徳商法？？などと不安だったことを覚えている。

医師に言われるがまま、薦められた本を読んでもみると少しやってみようかなと思わせる説明が記載されていた。

詳細内容は、後で紹介する専門書に譲るとして、ここではわたしが理解した「自律訓練とは？」という点を簡単に説明してみたい。

自律神経とは、気持ちが緊張し活動している時に作用する「交感神経」と、リラックスし体力を回復している時に働く「副交感神経」で構成されるものだ。簡潔に言うと「交感神経＝動」と「副交感神経＝静」の2つだ。

この2つの自律神経のバランスにより人は生活しているわけだが、仕事の他、様々なストレスにより、この2つの自律神経のバランスが崩れると、例えば、頭痛や吐き気、わたしの様に「腹痛」や「下痢」を引き起こすわけだ。

そして自律訓練とは(自己催眠と言ってしまえばそれまでなのだが)、バランスを失い乱れてしまったこの2つの自律神経を鍛えることで、適切な場面でその神経を働かせ、ストレス耐性を高める方法をいうのである。その効果は「疲労回復、ストレス緩和、仕事や勉強の能率向上、抑鬱や不安の軽減など」と言われている。

訓練の概要は簡単で、身体の一部の温度を上げる、あるいは重たくするように意識を集中させるなどして、意図的にその部位の状態をコントロールできるようにするわけだ。

極端に言うと、左手を握ったり開いたりするような感覚で、身体の臓器系(例えば、腸)に意識的に命令し、その働きをコントロールする、ということだ。ヨーガの境地にも似てると思う。

誰もが身体に備えているスーパーパワーのようだが、わたしはこれがうまく習得できなかった。わたしの最終到達レベルは、「左手がだんだん温くなる～」と念じて、多少その部位の温度が上昇したかなあ？と思うくらいで、臓器の意識的コントロールにまでレベルアップすることはできなかった。

余談だが、薦められて購入したipod shuffleの使用用途は、自律訓練本のオーディオブック聴講用から、この後に登場する“ジョギングBGM用”と変貌を遂げるわけである。

自律訓練法の詳細については、医師に紹介された本とCD/DVDを以下に掲載しておく。興味があれば

ばチャレンジしていただきたい。

■本 ストレスを簡単に解消！ 自律訓練法 （著者：佐々木雄二 出版社：ゴマブックス）

■CD 自律訓練法の実際 （監修：佐々木雄二 出版社：創元社）

■DVD あなたにもできる自律訓練法の実践 （監修：佐々木雄二 出版社：創元社）

なぜ走りはじめたか

それでは、病を完全に克服させてくれた『ジョギング』を始めたきっかけは何だったのか。

そのきっかけというのは、「はじめに」で触れた医師の一言と、ジムのインストラクターの一言だった。ほぼ時を同じくして、二つのことを言われた。その言葉と先が見えない不安感が、わたしの背中を押してくれたのだ。

医師はわたしにこう言った。

『うつ状態の治療は、まず日常生活リズム訓練が必要となる。体力が低下していることが多いので、身体を鍛え直すことが重要だ。それと共に気力を向上させる。まずは体力ありきだ。体力を增強する日常生活を規則正しく送きなさい。』

こう言われて、体力をつければ道は開ける、というメッセージを伝えられた。これが運動を始めるきっかけとなった。

薬はあくまで補助。『体力鍛錬の補助療法として、抗うつ剤を併用する』ということだった。応急処置用の下痢止め薬から始まり、抗うつ薬を飲み続けることに抵抗のあったわたしには、その「薬は補助！」という医師の台詞がとても気楽にしてくれた。

ところで、“運動”と一口に言っても、いろいろあるわけなのだが、殊にわたしは過去にその経験も無いのは言うまでもなく、社会人サークルや地域サークルなど、何のつても無いのだ。さてどうするか。考えたあげく手っ取り早いものがあることに気づいた。そして始めたのは、今やどこにでもある運動施設—“ジム”だ。

会員制のジムを2種類ぐらい比較した後(一日体験は格安でできます！)、最寄の場所に決めて、平日の午後にジム、土日はしっかり休む、という生活が始まった。

『はじめに体力ありき』という医師の台詞から、ジム通いの目的は「体力をつけること」と明確なため、スタジオプログラムはやらずに、『筋トレと自転車のセット』というトレーニングメニューをひたすら続けた。まずは一ヶ月。

そして、単調さに飽きがきたちょうど1ヵ月後くらいに「体組成計測」というのをやってみた。体組成計測というのは、会員制ジムでは、500円～1000円ぐらいでできる、体型測定である。

時間にしてもものの五分程度の測定だ。渡された“身体通知表”で、わたしの気をひいたのは(体重は標準より重いこと！はわかっていたのは別として！)『骨量』というものだった。解説を見ると次のようなものだった。



体組成計測結果表

“骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といい、20才頃に最大の骨量となり、その後年齢と共に減少していきます。…”

『足の骨の量が標準値より低いですね、運動とかは昔からやってないんですか？』

「全く運動はやっていません。足の骨量はどうやったら増やせるんですか？」

『通常、骨は25歳くらいまでに出来上がり、後は減っていくだけです。鍛えるには刺激を与える必要があります。』

「骨を太くするには、どんな刺激が必要なんですか？」

『走ることです。走ることによって、足の骨に刺激を与えて、太くするんですよ。あれとか。』
ジムトレーナーが指差したのは、いわゆる、トレッドミルという、室内ジョギング器具だ。

このやりとりが、「筋トレマシン+自転車」の毎日に、『走り』を追加したのだ。

ジョギングのうつ病に対する効果

こうして、わたしは「ジョギング」と出会い、日に日に体調を整えていくわけである。

ではなぜ、走ること＝ジョギングが、身体に良かったのだろうか。特に、うつ病に効果があったのはなぜなのだろうか。

専門的な話は、医師や脳科学者の説明に譲ることになるが、うつ病というのは一般的には、「抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患」ということである。

ジョギングがこの「抑うつ気分や不安・焦燥」に及ぼす影響を調べてみると、おもしろいことがわかった。至極簡単にいうと、運動療法である。ジョギングには、自身の受けたストレスを受け流す効果があり、わたしの身体はその効果にタイミングよくはまったわけだ。

ジョギングをした後の気持ちを一言で表現するなら、「脱皮」だ。

その、ストレスを脱ぎ去る感覚が、日々の悶々とした気持ちを洗浄し続けてくれるのだ。ジョギングを続ける限りにおいてずっと。



多摩川大橋の夕焼け（わたしのジョギングロード①）

「ジョギングがなぜストレスを受け流せるのか」

キーワードとなるのは、「セロトニン」というものだった。

セロトニンとは、心の動きを調整し、バランスよく整えるセロトニン神経から分泌される物質で、受けたストレスをそのまま流すことのできる、スーパーパワーなのだ。しかもそれは、自身に既に備わっている神経から、あることを実行することで分泌されるというのだ。

ここで余談となるが、医師から「補助療法」といわれた抗うつ薬の服用は、このセロトニンを体内に増やすように作用する薬なのだ。つまり、セロトニンを自らの力で分泌させることができれば自ずと「薬は手放せる」という単純な理論なのだ。

話を元に戻そう。では、何をすればこのセロトニンが出せるのか、だ。

既におわかりだろうが、それが『ジョギング』であったのだ。

ジョギングをはじめ、水泳・バイク・ヨガ等あやゆるリズム運動で、このセロトニン神経は鍛えることができるという。

殊に仕事場でのストレスなど、その原因(例えば、上司や同僚や仕事内容など)を都合よく除去できる場合は意外と少ない。結局は、どこかでそのストレスと向き合わなければならないのだ。ストレスを除去するのではなく、このセロトニンによってストレスを受け流すのだ。

セロトニンとその効用を非常に分かり易く説明している書籍で、「脳からストレスを消す技術」(サンマーク出版)というのがある。セロトニンとは何か、どうやったら増やせるのかを考える時の必読書だ。ジョギングが身体に合わない方でも、他にも様々なスポーツや食事メニューなどまで紹介している。図解の「別冊宝島心のストレスが消える処方箋」もオススメだ。

セロトニン強化のために必要なのは、「筋肉の緊張と弛緩をテンポ良くくり返す」ことが必要であり、これがまさに、ジョギング！、という運動であったのである。

即ち、ジョギング習慣がうつ病を制する！

「痩せる」仕組み

ジョギングがストレスを受け流すセロトニン神経機能を高める効果はわかったと思う。

ジョギングの魅力は実はこれだけではない。少し視点を変えて「ダイエット効果」について話してみたい。

「ダイエット」と一口に言ってもその概念は現在膨らみ過ぎていて、「痩せること」から「美容」「食事」「生活習慣」まで様々ある。ところで、痩せるってどういうことなのかということを、先日合格したダイエット検定2級(生活アドバイザー)の知識を生かして説明してみたい。

一般的には『カロリーを消費すると痩せる』と言われている。このため、あやゆるレストランではその料理メニューのカロリーを表示しているわけだ。このカロリー神話によると、『カロリーが少ないものの方がダイエットには良い！』こととなっており、最近ではどの食品でも「カロリーゼロ」「低カロリー」なるお得感を出す広告が出現しているわけだ。

はたしてそれは正しいのだろうか？

結論から言うと、実は、ある視点では正しいのだが、ある視点では不健康、ということなのだ。

まず「太る」とは体重が増えること。と思いがちだが、厳密に言うと脂肪が増えることだ。人間の体内は、主なものを挙げると、脂肪、骨、筋肉からできていて、筋肉が増えることは、「太る」とは言わず、まさに“鍛えた結果”に他ならない。なので、筋肉が増えただけでは、太ってはいない。

さらに、「脂肪が増える」とはどういうことなのかを、掘り下げてみたい。

脂肪は、身体に取り込むもの、即ち食事が原料となる。食事は、大きく分類すると、三大栄養素である、たんぱく質、糖質、脂質からできている。おわかりだろう、この中で脂肪となるのは、『脂質』である。

“走った距離は裏切らない”？

わたしの実体験から、痩せた結果を報告したい。結果的に「痩せられた」のだ。つまり、ジョギングで痩せられる。

ジョギングの初期投資は4,000円！

それでは、もうそろそろ“走ってみるか”と思い始めているころだろうか。

と言って、家を飛び出す前に、走るためにまずしなければいけないことがある。それは、シューズを買う！ということ。

短パンやTシャツ等は、走り始めてからジョガー達を見たりしながら揃えていけばいいわけで、こだわりは二の次でいいのだが、シューズは、足を保護するために必須で、仮にコンバース等の普通のスニーカーで走った場合、足への負担が大きく、結果的に自分の意思とは関係なくジョギングができなくなる。価格はピンきりだが、¥4,000くらいから調達できるジョギング専用シューズを用意するのが、ジョギングを始める最低条件だ。申し訳ないが、これだけは、必須の初期投資であることをご理解いただきたい。

今ありがたいことにどのスポーツショップに行ってもジョギングシューズコーナーが設けられているので、店員さんに予算を告げて自分に一番合うシューズを選定してもらおう。

ちなみに、わたしが初めて購入したのは¥7000のナイキのシューズ。これも、店員さんアドバイスの上でチョイスしたものだ。「初めて購入した」と言ったが、東京マラソンもそれで完走したし、先月に行った24時間リレーマラソンでも、それでだ。

一先ずマラソン用ではなくジョギング用のクッション性の高い1足があれば充分ということだ。



この一足で走った距離は1,500キロを超える（まずは一足で充分だ）

でも、格好もやはり気になる。

恥ずかしがり屋のわたしは、実はシューズを買ってから、1ヶ月、外に出れなかった。シューズは埃をかぶった。

それは、果たして、アラサーリーマン＋文科系の運動ど素人が、ジョガーの風景に溶け込めるか！？という臆病心があったためだ。

「上着はどんなのがいいのか」「走るフォームはどうすればいいのか」「下のズボンは陸上ランナーみたいな短パン！？」「パンツは摺れるのかなぁ？」疑問を挙げたらきりが無い。

ただ、結局悩んだところで答えは出ないので、ジムの格好上下で家を出た！

今振り返ってみると、結局全ては、”走り始めること”に尽きる。重要なのは最初の一步だ。

格好は二の次でいい。走ってから周りのランナーを見て服装を変えていけばいいのだ！

目的は健康だから！



皇居ランニングでの眺望（わたしのジョギングロード②）

装備について

『続けること』は誰にとっても困難なことだ。
ここでは、継続する力になるもの、ジョギングやマラソンに便利なものを紹介したい。

時計

購入したのは、初マラソンとなったハーフマラソンの後、フルマラソン走破には“ペースが重要”ということがわかった後だ。

いつも走っている多摩川沿いには、1キロ毎に杭(標識)がある。そこを通過する度に、時計のボタンを押すことで、1キロのラップタイムを測れるという活用方法だ。

1年、2年目ともなると、通り過ぎる景色の速さでだいたいのペースがわかるようになるが、当時はペース等にまで気が回るわけがなく、この時計は意外と役立つ。

“記録する”という行為は改善に必要な重要な要素だ。後から振り返って分析することもできるし、何より履歴として残ることは、自信に繋がる。自己満足という感も否めないが、『君の前に道は無い。君の後ろに道はできる』のだ！

わたしは走り始めた時は、もう既にかなりメジャーになっている「Nike+(ナイキプラス)」という、チップをシューズに装着しポケットや腕にipodかsports bandというのを着けてログを取っていた。ただこのNike+の難点は、シューズとipodの距離感、人の歩幅等の色々な要素が適切にマッチして初めて正確な距離が記録されるのだ。何度か走って値を補正したりしなければならず、面倒くさがり屋のわたしには少々向かなかった。ただ、あまり正確性を気にしないのなら、このNike+で充分(Nike+sportsband¥7,560)。

「いやいや走ったからには、手間無く正確に記録したい！」という人にオススメなのが、これだ。条件は、iPhoneやAndroid携帯があること！ スマートフォンに買い換えたら直ぐに試して欲しい、無料アプリ「runkeeper free」がある。ホントにオススメです！

このアプリは、走った距離がGPSで捕らえることができるので、ほぼ正確な距離が出る、なお且つ、GoogleMap地図上に自分の走った軌跡が着くのもうれしい。そして、今流行のクラウドで、PCからも携帯端末からもそのデータを参照できるのだ。Twitterにログをはいたり、走りつぶやきができる、自分好きには持ってこい(笑)。PCからマウスで軌跡にポイントを合わせるとその時点での速度やペース等が表示され、マラソン参戦前の振り返り等にはもってこいだ。

他にも、専用のGPSロガーが存在するが、意外と高価で、目的がこのロガーだけ、ということになるので、是非とも「runkeeper free」を推したい。

好みによるが、「励みになる」ものの一つだ。

走った後の清々しい爽やかな気持ちを綴り、次の日のジョギングの「億劫さを減する」。
書き続けることは、走り続けることに似てるわけで。

“ジョギングには音楽が要る”という人は多い。

テンションを上げて、好きな音楽と共に走るのも気持ちがいい。主役は自分で、BGMがお気に入りだったら、それは最高のひと時だ。

ただ注意して欲しいのは、車が走っている道路等、あまりにも大音量で聞いていると危険なのは心得ておきたい。

時には、自然がささやくBGMもいい。夏は蝉、秋はコオロギと。

ボウシ/サングラス

わたしは持っていないのだが、ベテラントレーナーが必ず薦める、もしくは最低必要なものとしてこれらを挙げる。

五本指ソックス

後述するが、マラソンとかいう数時間も足を酷使するスポーツには、身体の色々な部分を保護しなければならないことが最近になってやっとわかってきた。

わたしの場合は、特に足の指が丸っこく巻き爪という体質のため、保護をしないで20キロ以上走ると血豆ができることがわかった。最初に指に絆創膏を貼ってから、この五本指ソックスを履いておくと、全く血豆ができず走っていても痛くないことがわかった。

足や指の形は人それぞれと思うが、わたしの回りのジョガー達も五本指ソックスは必需品として持っている。

と、このようなツールがあれば、マラソンやジョギングを、楽しく“続けられる”のだ！是非参考にしていただきたい。

どこを走るの？

さて、もう一つ『続ける』ために必要なのは、場所だ。我が物顔で走れる庭を決めておきたい。ジョギングはトレーニングではなく、気分転換だ。だから、自分の好きな場所を走ればいい、という一言に尽きる。ただ、定期的に走るホームグラウンドとして、最低限押えておくべきポイントを話したい。

交通量が少ないかどうかだ。信号に捕まるロードは走ることに集中できないし、危ない。欲を言えば自転車も少ない方がなお良い。特に昨今、皇居ランナーのマナー悪さが取りざたされているのは、歩行者とジョガー、ジョガーとバイカー等のお互いの気遣いの無さだ。どこも専有道路ではないので、譲り合いの精神が特に必要だ。ちなみに、多摩川はサイクリングロードに、散歩（歩行者）、ジョガー、バイカーと細い道ながらも、譲り合いの場面に良く出会ういい場所だ。



春の多摩川 （わたしのジョギングロード③）

夏。特に発汗量が尋常じゃない時は、気温によっては30分1リットル以上の汗という。(10キロ1時間ペースでの汗の量は1リットルと言われる) 手にペットボトルを持っていると走り難いので、私はもっぱら公園の水道水をカブ飲みだ。ただ、20キロ走って水道水だけで凌ごうと試みた結果、生れて初めて、「これではない、甘いものが欲しい!」と咽喉が身体が強く欲していたことを覚えている。だから、10キロぐらいであれば途中の水はいらないこともあるが、20キロともなると、水に加えて、サプリメント的な糖分を持った方がいい。

トイレ

わたしには必ずこれが加わる。なにせ、過敏性大腸症候群(IBS)だったから。

水道はあるが、トイレは備わっていない公園も多い。今のわたしは殆ど利用しなくなった。

いつ走るの？

そして、最後のポイントは、時間だ。

『続ける』には、自身のライフスタイルの一部にしなければならない。自分の一日のスケジュールに強制的に組み込む必要がある。今の時間の使い方の再構築が最後の課題だ。

果たして朝にするべきか、夜にするべきか。

わたしのようなサラリーマンの場合、基本は週休2日で、夜勤を除けば、平日9時出社し、17時半か18時まで仕事、という方がほとんどだと思う。なので、朝と言え、出社前だし、夜と言え、就業後、もしくは帰宅後、ということになる。

ジョギング習慣を続ける(ライフスタイルにする！)ということが目的なら、自分が続けられる時間が一番いい、という定石を述べておくが、個人的には、朝起床後20分で家を出る生活のため、朝は苦手、というより時間が無いので、わたしのジョギング時間は夜。しかも、帰宅後、家からウェアで多摩川に向かう生活だ。多摩川まで約2キロなので、15分ぐらい軽く走って、多摩川を7～8キロジョギング、という生活だ。

また、“いつ”という時、前述の「時間」を考えがちだが、最近、「季節」も重要であることを一年間やってみてようやく気づいた。日本の季節は四季であるが、これを3つに分けたい。

■冬

寒い。寒すぎる。尋常じゃ無い。上着を着てもいいが、汗をかいたら気化熱が身体をさらに冷やす。あまりオススメできない季節。

■夏

暑い。当たり前だが、暑過ぎる。特に昨今、猛暑というより酷暑という言葉は何度聞いたことか。水分補給をしっかりとしないと、倒れる可能性も出てくる。この季節もあまりオススメできない季節。

■春と秋

ジョギングを始めるにはぴったりの季節が、これだ。爽やかな風を受けながら、新緑の中を一定のリズムで走る。5キロを超えたら、ランナーズハイとまでは言わないが、あと何キロでも走れそうな気持ちになる。春と秋、最も善し！

マラソン大会に出てみよう

既に家を飛び出し、単調な5キロ程度のジョグには飽きたことだろう。

ただ、この頃になると、距離を伸ばしていくこと自体が、おもしろくてしかたなくなる。楽しいジョグで重要なのは、速さ、タイムではなく、距離だ。

いつの間にか、10キロ、いや距離を伸ばす快感に浸った人は既に15キロ、20キロと更新し続けているはずだ。私も15キロの次は、24キロで、20キロなんて、いつの間にか達成していた。

そんな時は、何となく周りの人に自慢してみるといい。但し、ジョギングをやっていない人に、だ。誰か3人くらいに、昨日走った距離をサラッと尝试してみる。するとどうだろう、賞賛の声を浴びるはずだ。「〇〇さん、すごいっ！そんなに走ってるんですか！！」と。これが、日々のスパイスの如く、やる気を持続する妙味となる。「俺はできる！」と。

自分のコンフォートゾーン(安全地帯)が広がると、次の25キロがさらに近づいてくる。なぜなら、既に20キロの疲労を知っているからだ。

一人で自身のホームグラウンドを黙々と走るのもいい。だが、ライバルや目標ができれば、さらに楽しさは増していく。

わたしが住む神奈川県には、手軽に参加できる月例マラソン大会が三つもある。

ここでは、2010年6月時点の3つの大会の情報について紹介したい。まずは、わたしのよういきなりハーフマラソンに出るより、5キロ、10キロと段階を踏んで負荷をかけていくのがベストだ。比較的ハードルの低い、月例マラソンが近くにあればぜひとも参加してみていただきたい。

月例川崎マラソン

■月例川崎マラソン <http://yg.gee.jp/kawasaki/>

- ・ 月例川崎マラソンとは、多摩川で毎月最終日曜日に開催されているマラソン大会です。
- ・ 子ども(高校生以下)は1キロ、3キロ。大人は3キロ、5キロ、10キロに参加できます。
- ・ 初参加費は、大人¥1,300、高校生以下¥1000です。

他のマラソン大会は安くても¥3,000はするので、ひじょ〜に安いです！！

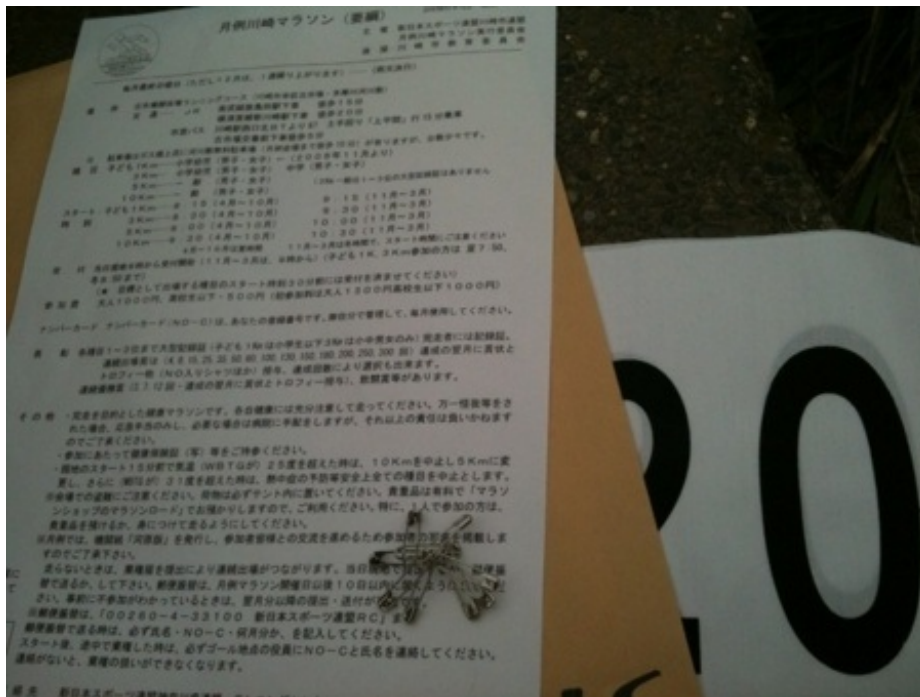
【参加手順】

(1)当日、『現場にて』受付です。

- ・ 冬時間は、9時から受付開始。夏時間は、8時から受付開始です。
- ・ 初参加費を支払ったら、ゼッケンとバーコードが入った封筒をもらいます。



テント発見！たぶん、あれが受付か、な！？



初心者オーラだしまくりで、ゼッケンをゲット！

(2)3キロ、5キロ、10キロとあって、3個全部参加できます！参加費の追加はありません！

(3)9時に、準備体操が軽やかな音楽と共に始まります！

(4)まずは、9時15分に、子ども1キロがスタートしました！すごい早いです！そこには、かなり興奮気味に応援する親達など、とっても暖かな景色が広がっております。

※待合室等はありませんので、外で待機です。冬場は上着を持って行きましょう。有料ですが荷物の預かり所もあります。

(5)時間が近づくと拡声器でアナウンスされます！「3キロ参加の方はスタート地点へ！」

(6)9時半！ 総勢300人ぐらいいかなあ、3キロ、スタートです！

(7)続いて、5キロ！ 10時スタートです！

(8)そして、10キロ！ 5キロの人達が戻ってきてからスタートなので、予定時間では10時半スタートですが、毎回約10分くらいは遅れます。

(9)ゴール！ ここからがおもしろいのです！エントリー費用¥3,000程度払う普通のマラソン大会の場合、ゴールした後に、水等を受け取り、記録証の発行、ということになるのですが、ここからが、川崎月例マラソンの妙味だと思います。記録証を自分で作ります！



ゼッケン番号から、自分の順位とか記録とかを探します。

記録証	
ゼッケン	3720
殿	
3 Km 17分03秒	
264位	
あなたが完走されたことを証明いたします	
2010年 月 日	
月例川崎マラソン実行委員会 会長 佐藤 静雄	
新日本スポーツ連盟川崎市連盟 理事長 石川 正士	

記録証	
ゼッケン	3720
殿	
10 Km 53分22秒	
191位	
あなたが完走されたことを証明いたします	
2010年 月 日	
月例川崎マラソン実行委員会 会長 佐藤 静雄	
新日本スポーツ連盟川崎市連盟 理事長 石川 正士	

鉛筆で書いて作ります！



4回連続で、盾と賞状がもらえます！（わたしも取りました！）

■月例湘南マラソン <http://shonan-run.xrea.jp/index.html>

- ・月例湘南マラソンとは、その名の如く、湘南海岸を走ります！毎月第一日曜日開催！
左手に、江ノ島、烏帽子岩を見ながらの直線です！潮の香りと共に。
※但し、2011年4月現在、初参加登録を中止しているようです。
- ・月例川崎は、何種目でも参加できましたが、こちらは一人1種目です！
ハーフもあります！月次の力試しには最適！
- ・海に遊びに来ている方達も多く、走行に注意必要です！

【参加手順】

(1)月例川崎と同じく、当日に『現場にて』受付です。

初参加者は、8時までに受付を済ませなければなりませんので、

私が着いた7時半には既に受付は長蛇の列でございました。。

初参加費と参加種目の費用を支払ったら、ゼッケンは、未だ手に入りません。

次にもらった登録用紙に色々を書いて、また次のゼッケン列に並びます！



R134を跨ぐ歩道橋から、何やらテント発見！？



長蛇の列。スタッフの方がテキパキしていて数分で順番来ました

(2)着替え。

月例川崎は、徒歩で行ける圏内であったので、走る格好のまま家を出たが、

月例湘南マラソン会場は、電車で揺られて1時間弱のため、事前に調査しておいた、更衣室/シャワー/ロッカー完備のサーフビレッジが便利です。

※但し、サーフビレッジは、8時半に開きます。私の参加する10キロは9時20分くらいからだったので、8時半にサーフビレッジのロッカー(¥100)に荷物を預けて準備完了です。

(シャワーの利用は¥300/4分です)



サーフビレッジ http://www.s-n-p.jp/surf_annai.htm

(3)8時45分、準備体操が軽やかな音楽と共に始まります！

体操のお姉さんと共に。月例マラソンの定番ですね、こちらも楽しいです！

(4)10キロ、スタート！人数が多いせいか、A、Bと分かれて時間差スタート。

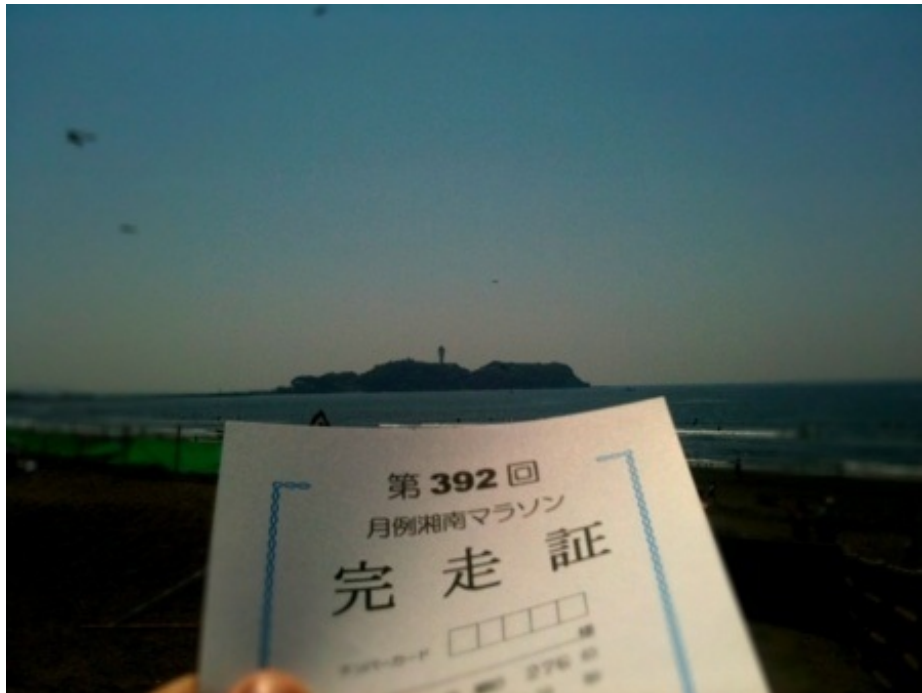
(5)ゴール！

証書は？？まさかの手書き！？

川崎月例の個人的な醍醐味は手書き、それも自分で書く証書であったが！！

湘南はいかに。

ゴールしてすぐ、順位のゴム印を押された証書をいただきました！！



ゼッケンナンバーとタイムは手書きです！

(6)気になったのは、スタートからテントまで約500メートルくらいあるのだが、途中で、湘南名物のしらすの釜茹でが¥500で、販売しておりました。お土産に買っていくのもいいですね～。

よこはま月例マラソン

■よこはま月例マラソン <http://yg.gee.jp/>

- ・よこはま月例マラソンとは、その名の如く横浜を走ります！
ただ、横浜は横浜でも、「新横浜」です！毎月第3日曜日開催！
鶴見川沿いを下流に向かって走ります。
- ・月例川崎マラソンと同様に、何種目でも参加できます！また、月例湘南マラソンと同様に20キロもあります！月次の力試しには最適ですね！
- ・こちらも専有道路ではないので、自転車や歩行者がいるので、走行には注意が必要です！

【参加手順】

(1)最寄り駅は新横浜。

駅から徒歩10分弱でしょうか、会場は横浜アリーナの裏通りです！

新横浜駅から真っ直ぐ鶴見川に向かい、川に突き当たったら右に5分ぐらい進むとテントが見えてきます！

(2)着替え。

失敗しましたので、事例を。

湘南のサーフビレッジと異なり、ロッカーが駅にしかありません！荷物預かりもありません。
更衣室は女性のみのため、着替えた状態で会場に向かうことをオススメします！

#わたしは、新横浜から一旦会場に向かい、ゼッケンをもらってから、新横浜駅に戻って着替えて、駅ロッカーに荷物を預けて、もう一度会場に向かう、ということになってしまいましたー。

(3)月例川崎、月例湘南と同じく、当日に『現場にて』受付ですね！

7時45分ぐらいに到着して受付しました。走る直前まで受付は開いている感じでしたが、やはり直前は混んでいるので8時過ぎぐらいがいいですね。

申込み書がホームページに掲載されていたので、<http://yg.gee.jp/hatsusanka.pdf> 初参加受付票を事前に記入して持参するのがスムーズに受付できます！

申込み書と参加費用(一律¥1,500)を支払ったら、ゼッケンとバーコードリストバンドをもらいます！



受付テント。まだ7時45分くらいは空いてました！

(4)わたしは1キロと10キロを走ってみました。ツワモノ達は、5キロを20分くらいで走り、次の20キロをスタートしてました。すごいですね。ちなみに過去の記録を見たら、20キロを2時間切る人達がほとんどでした。わたしのようなランナーが出る感じでは無いです。20キロのコースは、10キロコースを2回走ります。



鶴見川沿いを走ります

(5)ゴールっ！！

証書は？？この光景どこかで見たような、月例川崎と同様です！手書きですね！！



最終ゴール者から約10分ぐらいで掲示されます！

以上のように、神奈川県内には、その地元密着型の月例マラソンが¥1,000という安さで出場でき、尚且つタイムが表示されるので、目標ができて楽しく走れます！

わたしはもちろん最寄の川崎月例マラソンを選び、2010年11月に4回連続証を手にしたところです！ みなさん、ぜひ最寄の月例へ参加してみてください！

わたしのマラソン記 ～ジョギング歴1年生の軌跡～

この本の目的は、この本をお読みくださっているあなたを走らせることにあるため、この付録は、あくまで、一走者の参考例として、ざっと眺めていただきたい。

初のフルマラソンが東京マラソンになったことは喜ぶべきことだが、ジョギングを初めて一年生の運動音痴が、果たしてゴールに辿り着けるのかという大きな心配と不安があったのは事実だ。

外を走り始めて半年ぐらい経った時に、マラソンという競技に興味をもちだした。
先ほど紹介した、3キロや5キロと言った距離の手軽なマラソン大会が、近所(しかも、ホームグラウンドの多摩川で!)あるとは知らずに、生まれて初めてのマラソン大会は、ハーフ。

この初マラソンは、1年前に遡る。

■初ハーフ 2009/11/15

生れて初めてのマラソン大会は、川崎国際多摩川マラソン(ハーフ)。
今思うと、最初がなぜいきなり”ハーフ”か、という疑問があるが、当時は、先のお手軽短距離マラソンが近くで開催されているとは思ってしなかったのだ。

外を走り始めて11ヶ月目。東京マラソンまで、残すところ3ヶ月。故障は許されない線表だ。

レースの戦場は、わたしのホームグラウンドー多摩川。
へ垂れのわたしには、”地元”はかなり心強い。
初めてマラソンを走る方に言えることは、レースの開催場所も意外と重要、ということだ。
不慣れな土地だの、トイレ場所からコンビニやら水道やらその位置がわからず、不安・心配の要素が増すからだ。

号砲が鳴るのは、等々力陸上競技場。初マラソンで、公式トラックを走れるとは気持ちがいいものだ。



舞い上がった。結果、これが、走ってみて知ることにつながった。

テンションが上がる⇒舞い上がる⇒自分のペースを忘れ周りに引っ張られる⇒スタミナを前半で消費する⇒後半つらすぎる。⇒悪ければリタイヤに繋がる。

その結果、初ハーフマラソンは、何とかゴールできた、2時間17分(キロ6分50秒)。

・身体を酷使して知ったこと

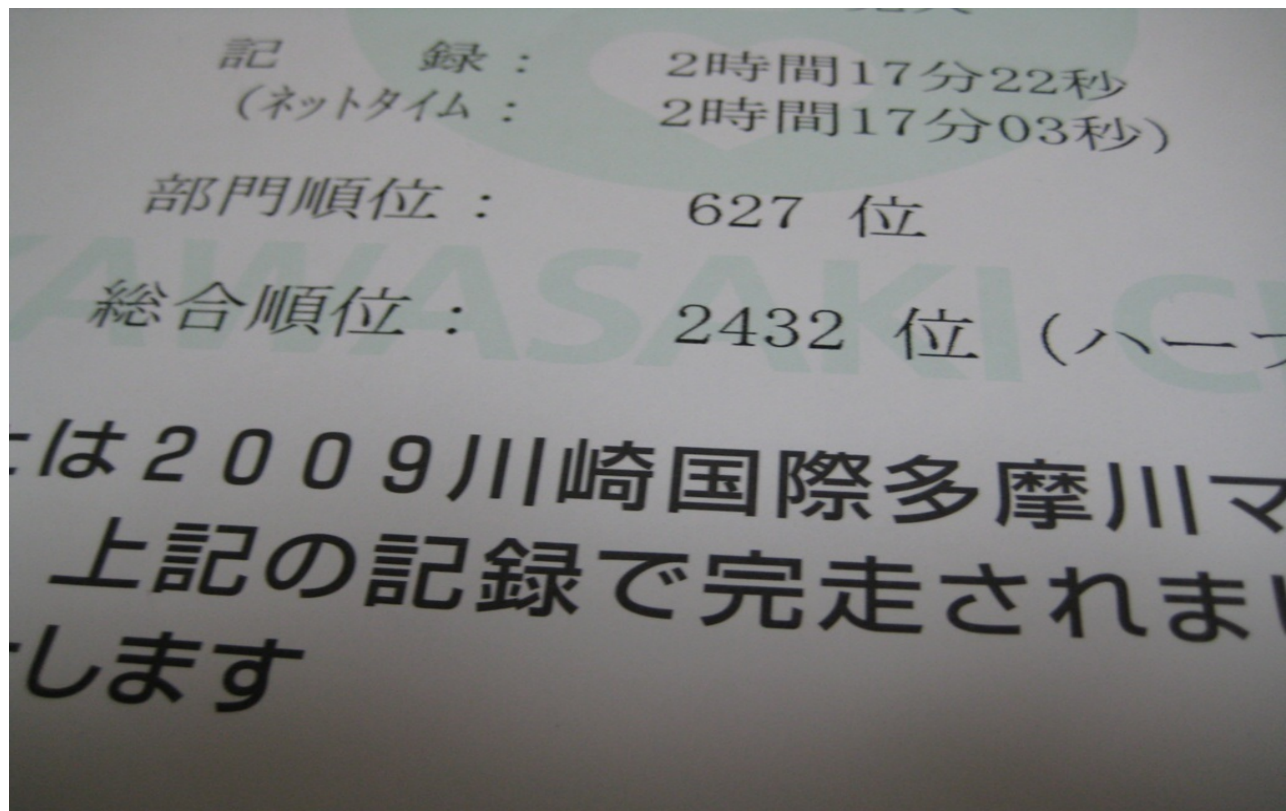
①わき腹の痛み

ペースが速いのだ。

②足の爪が潰れる。

③足の裏が痛すぎる。(何度地面を叩いたか)

足の裏の細胞死にまくり。



まさか、記録証なるものがいただけるとは思わずに。達成感ありますぞ！

■初30キロ 2010/1/10

装備は万全。

仕事でも使っていたISO9001のPDCAのスパイラルアップを意識して、これをマラソン活動にも使う。

前レースで学んだのは、マラソンに必要なあらゆる道具(=グッズ)だ。足を保護するための。五本指ソックス、ワセリン、足首簡単テーピング。そして、忘れてはいけないルールが、『ペースを守ること』

守った。結果、3時間24分(キロ6分50秒)。東京マラソンまで、残り1ヶ月半。確実に良いコンディションで突き進んでいる。



■初フル 2010/2/28

レースのつい2週間前、読んだ本があった。

小出監督の「マラソンは毎日走っても完走できない」

彼のメッセージはこのようなものだ。(詳しい内容は、ぜひご購入いただきたい！)

『マラソンなめんな。ただ気楽に汗を流してるくらいじゃ、まともに完走できるわけないぞ。』

そして、初フルの1週間前、必要なのは負荷、と言われた気がしたので、今までのキロ約7分を縮めて、6分弱で負荷をかけてみた。するとどうだろう、この1年の走りが効いたが、10キロ56分で走れたのだ。キロ5分30秒程度。

この時の負荷が、今改めて思うと、かなりの自信に繋がったのだ。

お気楽ジョギングを1年続けた後、思いっきり負荷をかけてみるのも一興だ。

神奈川県内には、前述の月例マラソン大会(1,000円！という安さだが、、結局お金が必要となってしまうもの)も多いのだが、ジョギング/ランニングコースなるものも、かなりあるのだ。まだまだ体験しきれていないが、わたしの次にまとめたいテーマはこれ。神奈川県のありとあらゆるジョギングコースを体験したい！と思っている。

「コースの近くに銭湯やシャワーがあること」「着替えを置けるロッカーがあること」そして、何とんでも、「景色が良いこと！」

医師の「はじめに体力ありき」と、ジムトレーナーの「走ることで骨が太くなる」という、今考えるとタイミングが良すぎた二つの言葉が、それまでの非運動人生を真逆に変えてくれたことは、感謝してもしきれない。

最後に、読んでくださってる方に、こんな表現を用いて、恐縮であるのだが、「まずは騙されたと思って外を走ってみていただきたい！」 40分、5キロを！

ゆっくりでいい、横っ腹が痛くなってきたら、それはペースが速いのだ。速度を落としてもっとゆっくり走っていただきたい。40分走ったら、身体の外には汗を、そして身体の中にはセロトニンが流れているのを感じていただけるはずだ！

少し長いが、心理学者ヴィクトール・E・フランクルがアウシュビッツ強制収容所で体験した出来事について述べる一言を引用させていただきたい。わたしはつらい状況にある時、「その状況に陥ったのは、自分がそれを克服できるからなのだ」、と思うようにしている。

「具体的な運命が人間を苦しめるなら、人はこの苦しみを責務とし、たった一度だけ課される責務としなければならないだろう。人間は苦しみと向きあい、この苦しみに満ちた運命とともに全宇宙でたった一度、そしてふたつとないあり方で存在しているのだという意識にまで到達しなければならない。だれもがその人から苦しみを取り除くことはできない。だれもその人の身代りになって苦しみをとことん苦しむことはできない。この運命を引き当てたその人自身がこの苦しみを引きうけることに、ふたつとないなにかをなしとげるたった一度の可能性はあるのだ。」
(『夜と霧』より)

自身のライフスタイルになったジョギングと、医師を代えたらどう？と言ってくれた愛する妻に心から感謝し、そして、来月産まれてくる息子に”ジョギング”というすばらしい習慣を教えらるることに感謝し、あとがきを終える。

2011年4月吉日