

今こそいかに走るか。・・・スリップストリームの話

外出自粛の大前提ではありますが、某首相の会見やあちこちでジョギング、ランニングはOKとの見解が流れました。

安心して走る人も少なくないと思われませんが、注意すべきこともあります。会員の皆さんは言わずとも心得ていることと思いますが、改めて確認しましょう。

「どんなランニングにも長所もあれば短所もある」

ここでは、感染リスクが短所です。誰がOKと言ってもリスクを背負って走ることにになります。

まずは、モノへの接触による感染リスク。

外出する際に触れるドアノブやエレベーターのボタン、ちょっと長い時間のランではトイレやコンビニに寄ったりもします。ペーパーホルダー、買い物かごや自販機まで、触るものを上げればきりがありません。

先週水曜日、私は神宮外苑に走り出し、長時間でなければ何にも触れずに走れるはずでした。が、走り終えて一安心。いつもの児童遊園でストレッチをするためにウェストポーチを外して括りつけようとして、鉄棒に触ってしまいました！フィニッシュ目前で追い越されてメダルを逸した敗北者のようにガッカリ。

より問題なのが人との接近による分泌物の感染リスク。

人のいないところを走るには問題ないのですが、街や公園でも歩道や狭い場所では近距離で人とすれ違えます。交差点の信号待ちはどうでしょう。現状ではソーシャルディスタンスが保たれているとは思えません。

そしてランナーは、顔などからの汗と平常時より大きな呼吸を排出しています(=飛沫)。速いほど激しくなりますが遅くとも相当です。

(ニュースサイト GIGAZINE 4月10日配信より)

新型コロナウイルスの感染に関して、ベルギーとオランダの共同研究により、「移動する人の付近に発生するスリップストリームでウイルスが広く拡散される可能性」が示されました。ランニング中の呼吸やせきなどにより発生した液の飛沫の動きをシミュレーションし、「おだやかな天候のもとで、2人のランナーが時速14kmの速度でランニングをした」際の影響を調べたものです。(中略)

人の後ろを歩く場合は、少なくとも4~5mは距離をあける必要があります。これがランニングや遅めのサイクリングなら10m、速めのサイクリングなら20mです。また、誰かとすれ違う場合はかなり前から列をずらすように動いて、人の前を歩かないようにすることを勧めます。(後略)

<https://gigazine.net/news/20200410-coronavirus-walk-run-bike-slipstream/>

これを受けて、「名古屋ランニングジャーナルでは集団で走らない」というコメントを発していました。某氏の軽はずみなジョギングOK会見を受けて川内優輝選手は、世界中のランナーと情報を共有している中で、2メートルの間隔を空けて走るべきとの見解を出しています。(デイリー

2020.4.7)

取り上げた研究は飛沫に関するもので新型コロナウイルスのエビデンスではありませんが、感染リスクと認識するには十分な内容だと思います。

さらに考えたいことがあります。仮にスリップストリームによる感染リスクは無いとしても、ランナーが近距離ですれ違うことに感染の恐怖を感じる方は少なくないと思います。人の価値感はさまざまですから、不要不急による感染が自分に走り迫ってくることは、恐怖にとどまらず怒りをも生み出しかねません。

どうしたらよいのでしょうか？

まずは、マラニックなどで行っている基本マナーを参考にしましょう。歩行者がいたら、なるべく離れる、減速する、歩く、止まる。実際の効果の有無は別としても、マスクの着用は少しは恐怖感の軽減になるかもしれません。

「走って良いか否か」よりも、「いかに走るか（コースや時間も含め）」を考えましょう。自己責任、自己防衛、そして他者配慮。

せっかく「スリップストリーム」の話になったので、ちょっと解説します。

スリップストリームとは、「移動する物体の後ろに発生する気流」を指しますが、スポーツでは「物体の後ろを走行すると空気抵抗が少なくなる現象」を示すこともあります。モータースポーツ、自転車、スケートなどではよく登場すると思います。

ランニングでは、前を走る人や集団に風よけになってもらう位置取りで体力を消耗しないテクニックに応用されます。