

走ること以外でやれること・・・整理する、読む、そして考える。

思うように走れない今、ランナーはいかに過ごすか？  
走ること以外にやれることを考えてみたいと思います。

【過去のランニング記録の整理】

アスリートとしてはトレーニングやレースの記録を整理、そして再分析をしてみることで今後の新たな課題が見つかることもあると思います。

それ以外にも整理したいものはいろいろあります。

<参加賞のTシャツ>

整理と言うより断捨離かもしれません。トキメクものは着ないと思っても手放せませんね。

マスクにするというこの時期ならではの発想もあるようです。

フリーマーケットでは対象になったりならなかったり、マーケットによって違うようです。

私は過去に何度か難民の子ども支援に寄付したことがあります。マーケットではないので大会Tシャツ以外のウェア類もユーズド品も受け取ってもらえました。

東京マラソンなどの大会役員用ウィンドブレーカーやキャップなどは毎年溜まる一方で、何着あってもしょうがないです。特に救護員用は赤でレドクロスがデザインされている上に「medicai」と明記されているので普段着には使えないのが残念です。

<大会プログラムや完走証・記録証>

年々、市民ランナー一人当たりの大会参加数は増えています。平均すれば毎月1大会以上という方は珍しくありません。仮に年間15大会とすると5年分だと75大会分にもなります。大会プログラムといっても、コースMAPが別であったり参加者名簿をも兼ねていたり、厚さも相当です。さらに大会後日に発行される記録集や地元紙、スポーツ紙の類もあります。

私も大会に出始めた頃はすべてファイリングしていましたが、参加者名簿などはすべて捨てたと思います。

今は、スマホ、PC、ソフト、メディアが充実しているので、表紙と自分の欄など必要な部分を画像に取り込んで編集するという手もあります。やっかいな完走証のサイズ違い問題も気になりません。余談ですが、佐倉マラニックで立ち寄る陸上競技場併設資料館には佐倉マラソンの歴史などが歴代大会ポスターなどで紹介されています。試走の際に入館してみたのですが、見つけました・・・古書の香りのする三十数年前の大会記録集の中、私の初マラソンの記録の一行。

なんてことのない名前と数字の羅列集ですが、それぞれの汗と思いが込められていると思うと、無下に捨てられない重みもわかります。

<写真>

大会写真以外のマラニックなども対象になります。

写真整理はランニングに限ったことでもありませんね。

プリントに限らず、電子データもきちんと管理しないと「これ、いつの？」ということになります。それがまた、ウェアや写っている他者から想像する苦勞（楽しみ？）でもあります。

### 【読んで学ぶ】

ランニングに関する情報は、書籍に限らずむしろインターネット上にも溢れています。内容はハウツーものから自叙伝まで、発信元は人から研究者まで、いろいろです。大事なことは、「得た情報は真実であれ過ちであれ、それをもとに自分で考えて、自分のトレーニング計画やランニングの世界を創る」ということです。

私が走り始めた 80 年代前半は、インターネットは普及していないばかりか、ランニングに関する本（特にマラソン）などは数えられるくらいでした。市民ランナー向けの雑誌では『ランナーズ』（現アールピーズ社）、『シティランナー』（学研）、一時期『ベストラン』（徳間書店）というのもありました。単行本などが出るとランナーの間ではすぐに話題になりました。

今は、情報に対して冷静にその発信元と真偽性を見つつ接しますが、その頃は何しろ情報が少なかったもので、正しいか否かは置いといて、書いてある一字一句を嘗め回すが如く吸収しようとしていたことを思い出します。そして、自分なりにいろいろやってみる・・・ワクワクしました。当然、失敗もあれば成功もありますが、それが次に活かされます。

今は逆に情報があり過ぎて、それに埋もれ疲れて、自ら考えることを放棄してしまい、「どれがいいのか？」となってしまっているような気がします。

さて、環境の変化やモチベーションの低下で走る時間が少なくなってしまったこの時期こそは、じっくりと情報収集するのに適していると思います。ですから、検索で出てきた 1 ページよりも著者が明らかで起承転結がある文章、論文など完結したものに接してみましよう。

『ランニングの世界』を宣伝させていただきます。

ランニング指導、啓蒙の第一人者山西哲郎先生の責任編集」で 2005 年に 1 号が発行されました。競技レベルに関係なく充実したランニングライフをおくるための話題が満載です。私は 5 号以降のほぼ毎号に執筆しており、快体健歩 RC からは間さんと太田さんも編集委員をしています。その分野の識者やトップアスリート、一般市民ランナーの投稿などで構成されています。時代に反してビジュアルが少ないこともありなかなか売れていませんが、読んでランニングを考えるには最適かと思えます。時事ネタが少ない分、いつ読んでも参考になる話題が多いのも特徴です。このたび 20 冊大人買いしていただいた方もおります。

最新号の 25 号の特集は「LSD 再考」。クラブの掲示板に斉藤さんから推薦の投稿をいただきました。手前味噌になりますが、編集内容も自身の原稿も敢闘賞には値する自信作です。LSD トレーニング、ゆっくり長く走ること、シニアのランニングには特に参考になることと思えます。

ホームページに、紹介ページとバックナンバーを含めた購入申し込みフォームがあります。

<https://www.kaitaikenpo-rc.com/hot-news/21963/>

この時期、読むことでランニングライフを豊かにしてください。

### 【トレーニング計画を見直す、作る】

- ・中長期にわたってマラソン大会が無く、今後の見通しも定かではない
- ・練習会場の閉鎖や練習会の中止、移動の困難、ウィルス感染予防対策として人との距離を保つ必要性から、いつものトレーニング環境や行きたいコースを走れない
- ・ウィルス感染の予防策としてマスクの着用やスピード制限などを要する
- ・家庭、仕事などの変化によりランニングに関わる時間、お金、周囲の理解が伴わない

こうした現状は、トレーニングのモチベーションとシーズン目標に関わりますから、基本計画を見直す必要があります。(マラソンイベント参加計画ではなく、トレーニング計画です)

今回の事態がマラソンシーズンの変わり目からであったことから、「これまでのトレーニングが台無しに・・・」というほど深刻ではない場合は不幸中の幸いといえます。

具体的なトレーニング計画の見直し、作成に関しては、定例講習の「トレーニング計画・メニュー」を復習してみてください。この1年間くらいの講習で使ったテキストのページ「0」ゼロのチャートを見るだけで思いつく反省や策があると思います。

機会があれば net topic でも取り上げてみたいと思います。