

ランとウォークの境界

盛田 常夫

七月の水泳世界選手権（バルセロナ）で、北島康介選手が百、二百平泳ぎを世界記録で制覇した。ハンガリーもまた、三十年振りに水球の世界選手権を制覇した。シドニー五輪と合わせて世界制覇二連勝である。日本選手の活躍は日本の新聞でも詳しく報道されているので、少しハンガリー選手を紹介しておこう。

世界選手権で活躍したハンガリー選手

五輪二百背泳ぎ三連覇の快挙を実現したエゲルセギ・クリスティーナの世界記録は今回も破られなかった。エゲルセギの後を継ぐハンガリーのホープは、シドニー五輪金メダリストの二百平泳ぎのコヴァチ・アーグネシュだが、今回は最初から準備ができていなかった。勉学に力を入れているので、練習時間が少なく、期待してもらっては困るというのが事前のアナウンス。案の定、本来の調子からほど遠く、百、二百とも予選落ちでがっかりさせた。

コヴァチに代わって気を吐いたのは、一八歳の新星リストフ・エヴァだ。彼女は先の欧州選手権でも銀メダルを量産したが、わずかに金に届かず、「銀の女王」のニックネームが付いたほどだ。今度も、自由形（四百、八百）、バタフライ（二百）、個人メドレー（四百）に出場し、銀メダルを三個獲得した。一番惜しかったのは二百バタフライ。ほとんどタッチの差で金を逃した。個人メドレーも金の可能性はあったが、これだけの種目をこなした後の最終レースで疲労困憊していた。最後の得意の自由形で体半分の差を抜き去るはずが、逆に差を広げられてしまい、メドレー種目一本に絞ってきたウクライナのクルチコーヴァに交わされた。来年のアテネで「銀の女王」の名を返上できるだろうか。

大きな収穫は、男子四百個人メドレーのチェ・ラースロー。彼も一八歳。急成長したアメリカの新鋭フェルプスに破れたが、それまでの世界記録に迫る記録で銀を獲得した。ハンガリーは男女とも、伝統的に、平泳ぎと個人メドレーに強い。エゲルセギもメドレーを泳いでいた。種目をこなすトレーニング方法をとっているのだろう。

水球は一九七三年の選手権獲得以後、世界選手権で苦杯をなめていたから、この勝利はひとしおだろう。プロリーグのあるイタリアが決勝の相手だったが、ハンガリー選手もイタリア・リーグで活躍しており、手の内を知った相手だ。一点を争う手に汗握るマッチだった。タイムアウト寸前で逃げ切るチャンスを逃し、嫌なムードだったが、延長でも先行したハンガリーが押し切った。夏休みの土曜日、ハンガリー国民はテレビに釘付けで、夏の夜長の緊迫したゲームを堪能したはずだ。それにしても、水球とは二メートル近い大男たちが水中で繰り広げる格闘技だということが良く分かった。ラグビーと同様に、肉体的

な力が直にぶつかる競技は日本人に適していない。

「歩くのは好きだが、走るのは苦手」

このように言う人が多い。ゴルフはたくさん歩くから、運動になっていると考えている人が多い。「何もしない」より「歩く」方が体に良いのは間違いないが、それ以上に大きな効果があるのだろうか。それとも、「麻雀」より健康に良いという程度の話なのだろうか。

いったい「歩く」と「走る」に本質的な違いがあるのだろうか。あるとしたら、その境界はどこにあるのだろうか。「歩く」にもいろいろある。「だらだら歩く」、「一定のテンポを保って歩く」、「早足で歩く」、「競歩のように駆け足に近いスピードで歩く」。同じように、「走る」にもいろいろある。「歩くスピードと変わらないような駆け足」、「それよりはスピードがある駆け足」(これはジョギングというイメージに近い)、「一定のスピードで一定の距離を走る長距離走」、「全力で走る短距離走」。

走るのが嫌いだという人の多くは、「走る」とは「全力で長い距離を走る」という先入観念に捕われている。そんなことができるはずがない。ほとんどのジョギガーがやっているのは、「歩くスピードより少しだけ速い駆け足」である。この程度のことなら、まず身体に故障がない限り、すべての人にできるはずだが、歳を取るにつれ体に怠け癖ができるから、「駆け足」程度のことでもたいそうになってしまう。ただ、それだけのことなのだ。

人間の体は足と腰から弱っていく。頭脳と同じで、鍛えなければ、肉体は急速に退化していく。体が鈍るスピード以上に人間の頭脳も鈍るが、面白いことに、人はふつう肉体の退化を嘆いても、頭脳の退化を嘆かない。「体が太る」ことを嘆いても、「頭が太る」ことを嘆く人は少ない。「頭の太り」は見えないからだ。しかし、本当は「見えない」方がより深刻なのだ。「体の鈍り」以上に「頭の鈍り」が速いことを自覚できれば、人類はもっと賢くなっているはずだが。

競歩は「歩き」?

陸上競技の規則上、「ラン」と「ウォーク」は明瞭に区別されている。「ウォーク」、つまり「競歩」では、常に左右どちらかの足が地に付いていなければならない。両足が同時に地を離れたと判定されると「警告」が与えられ、三度の警告で失格となる。これはあくまで陸上競技の規則である。

興味深いことに、ほとんどのジョギガーの「走り方」を見てみると、「競歩のように走っている人」がほとんどである。つまり、両足を空中に駆って走っている人は希で、「よいしょ、よいしょ」と片足ずつ運んでいる人が多い。とくに女性の場合は、「ちょこちょこ」という形容が当てはまる、「限りなく競歩に近い」走りをしている人がほとんどである。

とすると、規則上の「ラン」と「ウォーク」の区別は、素人のジョギガーにとって、ほとんど意味がないことになる。実際、「競歩」競技を日常的な意味での「歩き」だと考えてはならない。そんな生やさしいものではない。男子五キロ競歩の日本記録は、百米平均二

三秒のスピードで五キロを「走るように歩き抜く」。トレーニングをしていない人が、全力で走って三百米も付いていけないスピードなのだ。女子の日本記録はもう少し遅く二分強だが、これでも百米平均で二四秒を少し超えるスピードだ。時速一五キロだから、ふつうのジョッガーではついていけない。市民マラソンで三時間を切ることが一つの目標になるが、一流の競歩選手はそれに近いスピードで五キロを「走るように歩く」。

繰り返すが、競技としての「競歩」は日常的な意味での「歩き」ではない。競歩の選手のほとんどが、長距離走からの転向選手である。バイオリンからビオラへの転向に喩えると語弊があるだろうか。だが、そのようなものなのだ。長距離の選手が怪我をして、かつてのスピードで走れなくなった選手が、「競歩」に転向する。このような競歩の世界は、限りなく「ラン」に近いのだ。

競歩のように走る

高橋尚子選手の走りは、典型的なピッチ走法である。膝を高く上げることなく、両足を地面からほとんど離さずに走る。まさに競歩のように走っている。身長のない日本の女子選手は大概がこのような走りをしている。病み上がりの高橋選手が市民マラソン大会で二度走っている。10キロ走は38分で、20キロが80分。これが高橋選手のジョギングペース。このタイムは男子競歩の日本記録に近い。このスピードだと、「競歩のように走る選手」と「走るように競歩する選手」が収斂する。要するに、このタイム周辺が、陸上競技の「ラン」と「ウォーク」のスピードの境界なのだ。しかし、これはあくまでトレーニングを積んだ選手の話で、素人のジョッガーにはこのスピードはかなり高い壁だ。もっとも、これを突破できれば、一人前の市民ランナーとして認められるということだろうか。つまり、競歩の選手に負けないスピードで走れるかどうか、市民ランナーとして認知される目安になるが、このハードルは低くない。

男子マラソン世界選手権代表の佐藤敦之選手もまた、地面すれすれに足を運ぶピッチ走法である。競歩の早送りのようなテンポで、マラソンを走る。外人選手との走りの違いに注目するのも、マラソン競技の一つの観察視点である。

正味の運動量

テニスの四大トーナメントは、男子シングルスがすべて五セットマッチになる。フルセットまでもつれると、最低でも三時間。長引けば、五時間マッチになる。テレビ中継で、たまに正味のプレー時間を表示している場合がある。テニスの正味時間、つまり実際に球を打って走っている時間は、試合時間のほぼ八分の一から十分の一である。三百分マッチで正味時間が三～四分程度ということになる。テニスは短距離ダッシュを繰り返すようなものだが、正味のダッシュ時間は十分の一ということだ。

これがゴルフだとどうなるか。ゴルフの基本運動はスウィングである。百ストローク叩いたとして、正味のスウィング時間は五十秒にもならない。重さのある野球バットのスウィ

ングなら別だが、ゴルフ・スウィングの運動量は無視できるほど僅かなものだ。まず運動のうちに入らない。だから、カートに乗ってゴルフする人は、ただの球遊びをしているだけ。腹がへこまないのは当然だろう。汗をかいて、息使いが荒くなる程度の「ウォーク」をしない限り運動にはならないが、それはゴルフ本来の運動ではない。

「ラン」と「ウォーク」の収斂

世の中にはいろいろな競技がある。トライアスロンやウィーン-ブダペスト・マラソン、富士登山マラソンなど、気の遠くなるような競技がある。距離が長くなるにつれ、「ラン」と「ウォーク」は収斂していく。

現在の世界記録の水準で見ると、マラソンの世界記録の百米平均スピードは一八秒弱、五キロ競歩のそれは二七秒弱。この九秒差が長距離の「ラン」と「ウォーク」のスピードの差になるが、距離が長くなるにつれ、この差は縮まっていく。

富士登山マラソンに参加した秋山忍さんのエッセイが『ドナウ通信』(一九九八年七月夏季号)に掲載されている。富士吉田から頂上に向かって足に自信がある強者が駆け上る競技である。五合目までの足切り制限時間が二時間半。平地の韋駄天も、七合目を過ぎると、「歩いて上る」登山者に抜かれるという情景が描かれている。ここまで過酷なレースになると、もう「ラン」と「ウォーク」の境界がなくなってくる。あたかも「人生をどう走るか」という縮図を見ているようなものだ。

もちろん、だから「走らなくて良い」という話ではない。怠惰な人は走ることを覚える必要があり、急いでいる人は休むことを覚える必要があるということだろうか。頭も体も、鍛えない限り、限りなく退化していくことは否定のしようのない事実なのだから。