



2019年度  
FUJITSUファミリー会 秋季大会  
特別講演

プロランニングコーチ/  
駅伝、マラソン解説者

金 哲彦 氏

Profile

きん てつひこ 1964年北九州市生まれ。中学から長距離を始め、早稲田大学入学後、1年生で箱根駅伝の5区に抜擢され、1985年には同区間で新記録を樹立、早稲田の2連覇に貢献。1986年にリクルートに入社後、ランニングクラブを創設し、有森裕子など、数々のオリンピック選手を指導。2006年にステージⅢの大腸ガンの手術を受けるも、3年後に復活し、フルマラソンを完走。現在は、NHK BS1のランニング情報番組「ラン×スマ 街の風になれ」にレギュラー出演、2019年NHK大河ドラマ『いだてん〜東京オリムピック騒〜』ではマラソン指導を担当。テレビやラジオの駅伝・マラソン解説者としても活躍中。

## 病気かもしれないが健康でもある

### マラソン開催地の 突然の変更について

オリンピックのマラソン開催地が東京から札幌へ変更となったことが大きなニュースとなっています。

そもそもの発端は、夏に開催されたドーハ世界陸上の女子マラソン。レースは、中東特有の猛暑を避けるため深夜開催としたものの、出場選手68人中28人が途中棄権し、大会史上最低の完走率となりました。IOC(国際オリンピック委員会)は、この事態を重く受け止め、同じ夏に開催される東京2020オリンピックのマラソン開催地を東京から札幌に変更すると発表。この突然の開催地変更には、私も大変驚きました。

現地のドーハには、私も解説者として滞在していましたが、気温30度以上、湿度70%を超える環境は、確かに苛酷なものでした。しかし、男子マラソンで優勝したエチオピアの選手が「暑さへの対策を練ってきた」とインタビューで

語ったように、事前にわかっていたら準備ができるはず。出場するのは世界のトップ選手ばかりですので、東京ではドーハのような事態にはならない。そのように考えていた私には、IOCの判断は少し強引なものに思え、とても残念です。とはいえ、決まったことは仕方ありません。選手や関係者の方々は、気持ちを切り替えて、ぜひ頑張ってもらいたいと思います。

### 間近に迫った大会本番に 向けて代表選考レースも いよいよ佳境に

新国立競技場の完成も間近、自国開催のオリンピック本番が近づくと、各競技の代表選考レースもその激しさを増しています。

マラソンの代表選考では、一発勝負で決まる「マラソングランドチャンピオンシップ」が9月15日に東京で開催され、富士通の中村匠吾選手が、粘り強い走り<sup>しよご</sup>で優勝。見事に代表権を獲得しました。

その他、2位にはトヨタ自動車の服部勇馬選手が入り、代表に内

定。女子では、天満屋の前田穂南選手が優勝、2位に日本郵政グループの鈴木亜由子選手が入り、2人とも出場権を獲得しました。現在は、男女ともに、残り1枠の代表権を賭けて、熾烈な戦いが続いています。

さらに、マラソンと同じ長距離種目として注目してほしいのが「競歩」です。すでにドーハ世界陸上の50km競歩で優勝した富士通の鈴木雄介選手が代表に内定。鈴木選手は20km競歩の現世界記録保持者でもあり、金メダル候補の筆頭と目されています。鈴木選手以外にもドーハ世界陸上20km競歩で優勝した山西利和選手など、日本の競歩界には世界トップクラスの才能が集まっており、マラソン以上に大いに期待できる種目です。

### オリンピックにおける マラソンの歴史

皆さんは現在、NHKで放送中の大河ドラマ『いだてん』をご覧になっていますか。このドラマで

は、オリンピックやマラソンの歴史が詳しく描かれています。

もともとマラソンは1896年にアテネで開かれた第1回のオリンピックで生まれた競技です。その由来となったのは、紀元前490年の「マラ톤の戦い」と呼ばれる戦で、アテネがペルシアとの戦いに奇跡的に勝利した際、戦地のマラトンからアテネまでの約40kmもの道を、フィディピデイスという兵士が命を賭して走り伝えたという故事が元となっています。このことからわかるように、マラソンは単に順位やタイムを争うだけの競技ではなく、よりドラマチックなオリンピックを象徴する競技として位置付けられています。現在まで、マラソンが大会の最終日に行われていることから、オリンピックにおけるその存在感の高さをうかがい知ることができます。

## マラソン大国・日本のランニング文化

次に、日本におけるランニング事情について話をしたいと思います。

日本では現在、ランニング人口がどんどん増えており、2015年にはフルマラソン完走者の数が世界最多となりました。

日本がこのようなマラソン大国となったのは、2007年の東京マラソン以降のことで、この大会から完走の制限時間が5時間から7時間に緩和されたことが大きな要因だと言われています。それまで、フルマラソンはトレーニングを積んだ選手だけが走るものでしたが、制限時間が大幅に緩和されたことで多くの市民ランナーがフルマラソンに挑戦するようになりました。

こうしたマラソン人気から、今

では、週末ごと全国各地で個性豊かなマラソン大会が開催されるようになっていきます。また、各地のマラソン大会に参加すると同時に、その地方の観光を楽しむ「旅ラン」と呼ばれる旅行スタイルが注目されるなど、日本独自のランニング文化が育まれています。

## 走る喜びを通じて心身ともに健康になる

それでは、ランニングをすることで私たちの心や体にはどんな効果があるのでしょうか。

まず、なんと言っても走ることは人の運動の基本であり、体の健康維持につながります。実際、「最近運動不足だから」とか「医者に薦められたから」といった理由でランニングを始めた人も多いのではないのでしょうか。

また、ランニングを始める動機で多いのが「ダイエット」。通常、ランニング時には心拍数が120程度になりますが、これは体内の脂肪が最も効率よく燃焼する心拍数だと言われています。また、ランニング時に腕を振ることで、肩甲骨あたりにある「褐色脂肪細胞」と呼ばれる脂肪が燃焼し、ダイエットに非常に効果があるそうです。

ランニングは体にいいだけではなくありません。人は走ると、「ドーパミン」「ノルアドレナリン」「セロトニン」といった脳内ホルモンが分泌され、ワクワクした気持ちや幸福感を感じ、ストレス解消につながります。よく「ランナーズハイ」という言葉を耳にしますが、これも脳内ホルモンの分泌が関係しています。

さらに、最新の脳科学の研究によれば、ランニングによって脳の前頭前野が活性化され、新しいアイデアやクリエイティブな発想が生まれ

やすくなると言われています。

## 「病気」と「健康」は体の中で共存している

私は2006年、42歳のときにステージⅢのS字結腸ガンと診断されました。幸い、手術は無事成功し、現在ではフルマラソンを走ることができるほど回復しましたが、この経験から、やはり人は健康でなければ何もできないという思いをより一層強くしました。

現在、約2人に1人の割合でガンにかかると言われていますが、人の体内では毎日のようにガン細胞ができています。健康であればガン細胞は白血球が退治してくれますが、健康が損なわれ、免疫力が衰えるとガン細胞の方が勝ってしまいます。このように、誰もが体の中に少しは病気の芽を抱えています。つまり、私たちの体内には、「病気」と「健康」が共存しているのです。

だからこそ、病気の芽となる生活習慣病や過度のストレスなどには十分な注意が必要です。

シューズさえあれば時と場所を選ばずに気軽にできるランニングは、健康の維持やストレス解消に最適な運動です。日々生まれる病気の芽に負けないためにも、ぜひ皆さんもランニングを始めてみてはいかがでしょうか。

