

現代マラソン考

スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会委員

富山大学 教授 山地啓司

1. 高速化するマラソン

2年前に高橋尚子が大勢の男子ランナーに守られ当時の世界最高記録2時間19分46秒で走った時、その偉業を讃えるマスコミの報道の中で、小さくペースメーカー(ラビット)の存在と、それが男性であったことに対する非が報じられていた。昨年はイギリスのポーラ・ラドクリフが地元ロンドンで自己の記録を2分近く短縮する2時間15分25秒で走って、異次元の記録として世界を驚かせた。この時も二人のケニア男性のペースメーカーの存在が話題になった。しかし、同性異性の問題はまだ残っているが、ペースメーカーそのものは世界陸連の公認となっている。したがって、今日のペースメーカーはこれまでの黒子的存在からある距離までは中心的存在に変わりつつある。これまでは主催者側がペースメーカーを公表しなかったため、誰がペースメーカーか多くの観衆には判らなかった。しかし、最近のペースメーカーは異なったゼッケンをつけ、5 km何分何秒のペースで走るということが前もって公表されているので、例えば先頭を走っていても本命ではないことが判る。先ごろ行われた2004年東京国際マラソンでは大会前に3人のペースメーカーが存在し、その一人はハリド・ハヌーシ(米国)が当時の世界最高記録(2時間5分38秒)を樹立した時にペースメーカーを努めたジョセフ・カリウキ(ケニア)であることが、マスコミを通して報じられていた。しかも5 kmを15分05秒前後に設定され、このペースで走ると2時間7分台が期待されるペースであることも判っていた。レースでも予想通りペースメーカーが30 kmまでリードし、その後一般参加の大崎悟史(NTT西日本大阪)一人が飛び出し、ラスト5 kmでペースダウンし惜しくも2位になったが、2時間8分46秒の好記録で走破した。福岡国際でもペースメーカーに引っ張られ、優勝した国近友昭(エスビー食品)、2位の諏訪俊成(日清食品)、3位の高岡寿成(カネボウ)が7分台の好記録を出した。

2. これまでのマラソンレース

わが国で開催されるマラソンレースは、スタート直後に“位置争い”でトップ集団が形成されるまでは若干の混乱が生じるものの、トップ集団ができあがると“マラソン、皆で走れば怖くない”の互助の精神でレースは淡々と進む。前半は選手同志が水の受け渡しをする余裕があり、緊張の中にも和やかな雰囲気が漂っている。東洋人の精神には儒教の教えが流れている。孟子は言う。「天のときは地の利に如かず、地の利は人の和に如かず」。すなわち、天、地、人の中で一番大切なものは人であり、特に“和”である、と。わが国の最初の憲法である十七条憲法(604年)の第1条には「和を最も貴いものとして、人にさからうことのない

ようにせよ」と書かれている。その互助の精神はマラソンのトップ集団にも生きている。誰が作るでもない、自然にできる集団とペースには“最大多数の最大幸福”の精神が守られる。このペースを乱そうとするランナーが出ることを忌み嫌う。したがって、一人でペースをあげるには勇気がいる。集団学の原理に、「個人が集団に影響を与えるよりも、集団が個人に影響を与える場合、その集団は墮落する」というのがある。すなわち、マラソンレースも一度集団のペースが決まると、その集団の成員にはそのペースを維持することが義務づけられる。一般にはそれをランナーは認識しない。そのことが集団を墮落させることになる。マラソンの墮落とはそのペースが維持されることによって、新しい記録が生まれ難くなることである。この集団原理は一般社会や会社にも適用され、現実存在している。入社時には異様に感じた職場も、その雰囲気慣れてしまうと居心地が良くなる。それに適応できない突出した才能の持ち主は人間関係に疲弊し職場を去っていく。マラソンの集団も傑出したリーダが出てこないとペースは変わらない。マラソン集団はぬるま湯的組織である。競争社会である会社と異なるのは評価基準がはっきりし、実力の差が誰の目にもはっきり判ることである。しかし、折り返し地点を過ぎる頃から選手の意識の中に“順位争い”の精神が芽生え始め、かくして、マラソンレースはサバイバルレース化し、最後に残ったものが勝利をおさめることになる。

3. ペースメーカーの役割

ペースメーカーの出現は正に黒子が桧舞台に上ったようなものである。レース初期のトップ集団はペースメーカーに引っ張られて(リードされて)走るのである。1973年ノーベル生理学・医学賞を受けたコンラート・ローレンツ(オーストリア)は、外界からの周期的な刺激(リズムや力)に対して、生態はその刺激にあった運動をする。この現象を”引き込み現象(エントレインメント)”と呼んだ。この現象には”相互引き込み現象”と、”強制引き込み現象”とがある。例えば前者は、マウスの心臓の洞結節部をスライス状に切ると、その切片はそれぞれのテンポで動き始めるが、しばらくしてそれを元にもどして合わせると、再び統一された一つのテンポで動き始める現象である。この現象はマラソンのスタート直後各自のペースで走っていたものが、徐々にトップ集団を形成しそれぞれの選手が集団の一定のペースで走り始めるのと同じである。それに対して後者は、音楽が聞こえ始めるとそのリズムに合わせて自然に体が動くようになるような現象を言う。すなわち、音楽のリズムに身体が強制的(自然)に反応したのである。それはマラソンレースにペースメーカーが存在し、そのペースメーカーのペースに自然に合わせて個々の選手が走る行為と同じである。すなわち、ペースメーカーの出現は”強制引き込み現象”の具現化した姿である。

かくして、ペースメーカーの出現はマラソンの高速化に大きく貢献している。しかし、「競争に制限を加えると、必ず経済発展力が低下する」という経済学の原理があることを忘れてならない。ペースメーカーが天才ランナーの速いペースを妨げない事を願う。第二のアベベ選手(ローマ五輪で無名のアベベ選手がトップを独走して優勝した)が出るためにも……。