

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 30 年 11 月 29 日
村山 章

いよいよマラソン大会が多く開催されるシーズンの到来です。大小の市民マラソンも含め全国には約 2,800 もの大会があるという情報もあり、それぞれに場所と時期を決めて行われているようです。この盛況ぶりは、2007 年からスタートした東京マラソン(フルマラソンの定員 37,500 人)の影響が大きいと思います。私も出場経験がある東京マラソンですが、本当に快感です。沿道には殆ど切れ目なく声援を送って下さる方がおられますし、銀座でさえも交通止めにして走るのですからランナーにとって、これ以上の気持ちよさはありません。

ランナーズハイとランニングハイという言葉をよく聞きますが、走って高揚してハイな気分になったランナーをランナーズハイ、高揚してハイな気分になった状態をランニングハイと解釈すればよいのでしょうか。人類誕生の前の原人という生物が走り出したのは 200 万年くらい前とのこと。すると走った方が獲物を捕まえやすいとか、健康維持に役立つとか、よい出来事が多々起こるのです。こうして約 200 万年という進化の歴史のなかで、私たちの体内に走るとハイな気分になる機能が備わった訳ですから凄いことです。まさに哲学と言えるのではないのでしょうか。走るとハイな気分になるこの体内機能を探し出す方法が L.S.D です。L は「Long」で長い、S は「Slow」でゆっくり、さらに D は「distance」、つまり距離です。自分に合ったスピードでゆっくり長い距離を走ると、血液中にベータエンドロフィンという物質が分泌されてハイな気分になっていきます。ご自身で走られる場合は、手をヘソの位置より上で前後に振って前に移動すれば走っていることになり、手を下げていれば歩いている状態と考えればよいのです。別に走ることだけがハイな気分になる条件ではなくて、色んなスポーツが高揚してハイな気分にさせてくれるはずです。一生継続できるスポーツを持ちましょう。