



山椿

Yamatsubaki 86

Nishiwaki Takeo

西脇 威夫 (48期)

弁護士でも走るのが好きな人をたくさん存じ上げていますが、私もその中の一人です。

学生時代は、陸上部で短距離でしたが、大学で引退してからは、司法試験受験生時代も含めて、「時々マラソン大会に出てみるジョガー」になりました。陸上部を引退したのが、1992年くらいなので、ジョガー歴も30年を超えました。

なぜ走るのか。

好きなビールその他アルコール類を、太ることを気にしないで飲むため、というのは主要な目的の一つです。

マラソン大会でいい記録を出したいというのもありました。ただ、約5年前に、50歳を超えた頃から、みるみるうちに記録が落ちてきたので、記録はあまり気にしないことにしました。大会に出るととりあえずその時の状況の中で速く走ろうと頑張っちゃいますが、結果は気にしません。何よりも気持ちいいのは、ゴールした直後、ゴールできたという達成感と、走ることから解放され、「もう走らなくてもよい」という気分を味わえることです。レースの間は早く休み

たい一心で前に進んでいます。

マラソンに限らず、陸上競技は、他の人に勝てなくても、自分の記録を伸ばしていくという楽しみがあります。陸上部時代も、他人に勝てるほど速くはなかったこともあり、自分の記録を伸ばすことに全力を注いでいました。今は自分の記録も下降線をたどっていますが、年相応に走ることにやりがいを感じています。

アンデシュ・ハンセン著『運動脳』（サンマーク出版）という本が結構売れているようです。この本によれば、走るとどうやら頭がよくなるらしいです。そのほかにも走ることは、体だけでなく、脳にいいという論文やエッセイをいくつも読みました。好きなことを有益だと断言してくれるのは心強いです。

走りながら、仕事のことを考えることはよくあります。それまでの考えがまとまったり、新しい考えが浮かんだり、間違いを発見したり、気分転換以上に、仕事にとっても有益だと思っています。

旅行に行けば、できるだけ走るようにしています。自然の中で走って印象に残っていて今思いつ



2001年頃ギアナ高地

くのは、パタゴニア、ギアナ高地、モンゴルの草原。街だと、フィレンツェ、広島太田川、お台場レインボーブリッジ、サンフランシスコのゴールデンゲートブリッジ、バルセロナの海岸など、運河、川、海など水のあるところが好きです。ヴェネチアは、運河はあるけど、曲がり角と坂ばかりで大変走りにくかったので、ランニングという意味ではあまりいい印象はありませんでした。

何よりも楽しいから走っているのですが、走るにより、体の調子（や衰え）はよく分かります。体の調子を実感できるので、体に気を付けなければならないという気持ちになれます。事実はどうだか確信はもてませんが、ランニングのおかげで、健康を保っているのではないかと考えています。やりすぎて怪我をしたり倒れたりしないように気を付けなければなりません。

