

大門
ペソ
倶楽部

Vol. 37

マラソン効果

時事総合研究所 客員研究員 山川 裕隆

私がマラソンを始めて今年で30年になった。始めたころはランニングをしている人は少なかったが、東京マラソンがスタートした2007年以降、ランナーが増え、マラソンブームが続いている。毎年ゴールデンウィークには、実家がある青森県弘前市に帰省して弘前公園内を走りながら桜を見るのが私の楽しみで、今年も同公園内を走って来た。

マラソンを始めたのは、通信社で大蔵省（現財務省）を担当していた時だ。朝は早く、夜遅くまでの勤務が続き、1日4食の日もあり、ストレスはたまり、体重は増える一方だった。たまたま、そのころ私が住んでいる町内に「楽走会」が発足、入会した。

ランニングして良かったことがたくさんある。一つは自然が良く見えることだ。クルマで走っていると見えないものが目に入る。花の名前はほとんど知らなかったが、走り始めてから咲いている花に関心を持つようになり、スマートフォンで花を写して図鑑で調べるのが習慣になっている。先日、千葉県北西部にある手賀沼周辺をランニングしていたら、地元の中学生在が田植えをしていた。クルマで見過ごす四季の移り変わりが、走るようになってからよく見えるようになった。

マラソンを始めてからは、いくら食べても、酒を

飲んでも走ると体重は元に戻り、ほとんど風邪をひかない。また、走ることでストレス解消にもなる。さらに、仕事をして辛いときは、「フルマラソンで30キロからゴールまでの辛さを乗り切っているのだから大丈夫だ」と思うようになり、プラス志向になった。

マラソン大会は全国各地で行われている。自分で好きなマラソン大会を選んで参加し、その土地の食べ物を食べ、地酒を飲み、観光名所を見て回るのが私の楽しみになっている。地方の大会に出場したついでに、観光旅行もできるので、私はこれを「走り旅」と言っている。

東京マラソンが始まり、一般市民ランナーも東京の街を走れるようになった。1日だけクルマを止めてもらい、東京の街を走りたいというのが私の夢だった。ニューヨークやロンドンなどの大都市でマラソン大会があるのに、東京にはなかった。第1回の東京マラソンに抽選で当たり、銀座や浅草を走った時は感動した。クルマ社会になって歩く機会が減り、運動不足の人が目に付く。マラソンをまだ始めていない人はマラソンに挑戦してみたいかだろうか。

私には目標がある。全都道府県のマラソン大会に参加することだ。これまでに30都道府県のマラソン大会に参加、残りは17府県だ。約5年かけて全国制覇したいと思っている。

日本自動車会議所会員 (2019年6月15日現在)=団体会員89、順不同=

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|
| 一般社団法人 日本自動車工業会 | 公益社団法人 全国通運連盟 | 一般社団法人 日本陸送協会 | 一般社団法人 岩手県自動車会議所 |
| 一般社団法人 日本自動車部品工業会 | 公益社団法人 日本バス協会 | 一般社団法人 日本二輪車普及安全協会 | 一般社団法人 宮城県自動車会議所 |
| 一般社団法人 日本自動車車体工業会 | 一般社団法人 全国ハイヤー・タクシー連合会 | 一般財団法人 日本自動車研究所 | 一般財団法人 秋田県全自動車協会 |
| 一般社団法人 日本自動車タイヤ協会 | 一般社団法人 全国自家用自動車協会 | 一般社団法人 日本自動車機械器具工業会 | 山形県自動車団体連合会 |
| 一般社団法人 日本自動車販売協会連合会 | 一般社団法人 日本損害保険協会 | 特定非営利活動法人 ITS Japan | 一般財団法人 福島県自動車会議所 |
| いすゞ自動車販売店協会 | 石油連盟 | 公益社団法人 自動車技術会 | 東京都自動車会議所 |
| トヨタ自動車販売店協会 | 一般社団法人 全日本指定自動車教習所協会連合会 | 公益財団法人 自動車リサイクル促進センター | 一般社団法人 神奈川県自動車会議所 |
| 日産自動車販売協会 | 一般社団法人 全国自動車標榜協議会 | 一般社団法人 日本ガス協会 | 一般社団法人 静岡県自動車会議所 |
| UDトラック販売協会 | 一般財団法人 自動車検査登録情報協会 | 一般社団法人 日本自動車運行管理協会 | 一般社団法人 愛知県自動車会議所 |
| 日野自動車販売店協会 | 一般社団法人 全国レンタカー協会 | 日本自動車用品・部品アフターマーケット振興会 | 一般社団法人 岐阜県自動車会議所 |
| 三菱自動車販売協会 | 一般社団法人 日本自動車リース協会連合会 | 一般社団法人 自動車再資源化協力機構 | 一般社団法人 三重県自動車会議所 |
| 三菱ふそうトラック・バス販売協会 | 一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会 | 一般社団法人 自動車用品小売業協会 | 一般社団法人 富山県自動車会議所 |
| 全国スバル自動車販売協会 | 一般社団法人 自動車公正取引協議会 | 一般社団法人 日本オートオークション協議会 | 一般社団法人 石川県自動車会議所 |
| ダイハツ自動車販売協会 | 全国自動車検査登録印紙売捌人協議会 | 日本中古車輸出業協同組合 | 一般社団法人 福井県自動車会議所 |
| 全国マツダ販売店協会 | 一般財団法人 関東陸運振興センター | 全国オートバイ協同組合連合会 | 一般社団法人 大阪自動車会議所 |
| スズキ自動車販売店協会 | 一般社団法人 東京都トラック協会 | 日中投資促進機構 | 一般社団法人 徳島県自動車会議所 |
| ホンダ自動車販売店協会 | 一般社団法人 神奈川県トラック協会 | 一般財団法人 日本自動車査定協会 | 一般社団法人 香川県自動車会議所 |
| 一般社団法人 全国軽自動車協会連合会 | 一般社団法人 日本道路建設業協会 | 一般財団法人 全日本交通安全協会 | 愛媛県自動車会議所 |
| 一般社団法人 日本自動車輸入組合 | 一般社団法人 日本ゴム工業会 | 公益財団法人 日本自動車教育振興財団 | 高知県自動車会議所 |
| 一般社団法人 日本中古自動車販売協会連合会 | 一般社団法人 日本塗料工業会 | 一般社団法人 日本鉄リサイクル工業会 | 一般財団法人 大分県自動車会議所 |
| 一般社団法人 日本自動車整備振興会連合会 | 一般社団法人 日本硝子協会 | 全日本自動車部品卸商協同組合 | |
| 一般社団法人 日本自動車機械工具協会 | 日本自動車車体整備協同組合連合会 | 一般社団法人 日本自動車購入協会 | |
| 公益社団法人 全日本トラック協会 | 一般社団法人 日本交通科学学会 | 一般社団法人 青森県自動車団体連合会 | |

(ほかに企業会員77、推薦会員6)