

AFTERNOON TEA

(独) 沖縄科学技術研究基盤整備機構

山下 貴之

或る墮落への抵抗

理化学研究所の宮川尚久さんからバトンを受け取りました。宮川さんは、私が学部生の頃の先輩で、熱心に実験技術を教えて下さいました。私が生理学に始めて触れたのもその頃です。それからおよそ7年の月日が流れましたが、私は、南国・沖縄で、現在も生理学研究に携わっています。

ひとつの論文を書くことには、研究テーマの発想能力、実験デザインのセンス、ネガティブな結果にも負けない精神力、効率良く実験を進めるための要領の良さ、最後までやり通す根性、論文執筆における文章力など、たくさんの能力が試されます。どの能力も大切ではありますが、その中で精神力や根性の部分は常に鍛錬しなければならないと思います。なぜなら、人間とは自然に墮落したがる動物であるからです。自分にとって面白くない仕事をしている時は逃げたくもなります。実験に失敗した夜は、悔しさと情けなさでやりきれない時もあります。そのような場合はしかし、時には墮ちることも必要かもしれません。墮ちていく平凡な自分を見つめることによって自省をし、次なる美しきステップへと踏み出さなければなりません。この、次に踏み出す勇気こそが、研究に必要な精神力であり、根性であろうと思います。

そのような精神面での鍛錬の意義を感じていた昨年10月の或る日、毎年冬になると沖縄ではたくさんのマラソン大会が開催されることをふと思い出しました。私は元々長距離走が苦手で、生来の負けず嫌いな性格もあって(上位に食い込めないのが嫌なので)敬遠しておりましたが、自分の精神力を鍛えるためにもやってみようと思い立ちました。日程を調べて、12月に行われる「那覇マラソン」の完走を目指してみようと思い立ちました。残された時間は約2ヶ月。本番まで果たして間に



那覇マラソン・中間地点で軽食中。

合うのかと不安を抱えつつ。

まずは10kmを休みなく走りきる基礎体力を身につけることが肝要と、指南本に書いてありましたので、それを目指しました。練習を始めた頃は、走り始めてすぐに疲れてしまい、10km地点に到達するまでに力尽きていましたが、練習を継続するうちに、最初の5kmまでのペースを落としてゆっくり走ると、10km以上走り続けることができることが分かりました。1ヶ月後には20kmを継続して走ることができるようになりましたが、その頃、「シンスプリント」と言われるスポーツ障害が私の右足を襲いました。ふくらはぎの下1/3、特に土踏まずの辺りが激しく痛み始め、まともに歩くことも難しくなっていました。元々、本番1ヶ月前からは練習量を減らすつもりではいましたが、ここまでの痛みとなると練習を中止せざるを得ず、本当に42.195kmを完走できるのかと不安になりました。近所の医者にかかりましたが、幸い骨には異常なく、「ツカイタミですね。本番まで1ヶ月? まあ大丈夫と思いますけどね」という

沖縄らしい(?) 診断を受けました。その後、痛みは徐々に引いていきましたが、右足の違和感が残りました。北米神経科学学会へ参加したこともあって、本番直前の1ヶ月間はランニングを行うことがほとんど出来ませんでした。

そして、ついに、マラソン本番の12月7日がやってきました。緊張と不安から靴紐をキツク結んだ私はほとんど最後尾からのスタートで、3万人ほどの参加者がいるためスタート地点を通過するまでに約25分もかかってしまいました。制限時間は6時間15分、すでに残り時間は6時間もありません。しかし右足の違和感はスタート直後に消え、天気が良かったことや沿道からの応援による後押しもあって20km地点まではほぼ快調に走れました。が、その後、突然、気になっていた右足ではなく、左足の指が痛み始めました。これはマメだと、靴を脱ぐまでもなくすぐにわかりました。走り続けていると痛いマメの範囲がどんどん増え

てきて、さらには足の筋肉痛も始まりました。30km地点を過ぎてからは「辛い」の一言。もはや気持ちだけで走っている状態で、その気持ちすらも「なんでマラソンなんか走ろうと思ったんやろか」と半ば折れかけましたが、ここで止めたらただの男、どれだけ遅くとも完走することに意義があると奮い立ち、なんとか制限時間ギリギリ(6時間11分)にゴールに辿り着きました。

完走後は、当然ながら全身がひどく消耗しました。自宅に戻って靴下を脱いでみると、見たこともないほど大きなマメが出来ており、爪が一枚剥がれかけていました。調べてみると、靴紐はあまり強く結ばない方が良いのだそうで、マメはそのせいだということを知りました。マラソン後の達成感は果てしなく、自分がひとつ大きな男になった感覚になりました。今は足の違和感は完全に消え、研究に対する意欲は増すばかりで、サイエンスに取り組むことが一段と楽しい毎日です。