

村上春樹とランニング
－活字媒体を中心に－

清水 泰生*

Haruki Murakami and Running
－ Mainly from print media －

Yasuo Shimizu*

Abstract

Haruki Murakami is a novelist who also competes in triathlons and marathons. How has his running affected him and his literary work? Furthermore, has he read any books about running that offer interesting viewpoints? In addition, how does he train?

For this report, I considered works that feature in printed media, such as interviews, essays and other texts.

Since many novelists do not participate in sports, Murakami was regarded as a heretic and received continuous criticism. He fought for people who were criticized all the time. It may be said that he is an atypical runner, and is therefore isolated. Also, it can be seen from the Murakami works that literary language and rhythm are important attributes. As well as music, running must affect the form of writing immensely. Additionally, there is the theoretical question about his training, but it may be said that his original training has helped him form a writing style.

キーワード

ランニング観、文学作品、リズム、文体、トレーニング

1. はじめに

村上春樹は小説を書き始めるに当たってランニングを始め、今日に至っている。村上春樹の文学的研究は盛んに行われているが、村上春樹とランニングに関する研究は筆者が知る限りほとんど見当たらない。唯一、スポーツ関係の研究者の論文として、高見 (2015)

*しみず やすお：大阪国際大学非常勤講師 (2016.9.23受理)

がある。

村上春樹とランニングに関する研究が、なぜ、ほとんどないのか。人文学研究者の多くはスポーツをしない、知らない、関心がない、あるいは関心があっても知識がない。また、スポーツ研究者も言語学、文学の知識が深いというわけでもないと思われる。そのため、両者とも「村上春樹とランニング」という視点からの考察ができていないのではないかと考えられる¹。

本研究では、村上春樹のランニング観を基に、村上春樹の文学に表れるランニングと言葉等の関連性についてみてみたい。なお、上記の考察はスポーツ言語学の分野²であると言える。

2. 村上春樹が走り始めたころの日米ランニング界の様子

まず、村上春樹がランニングを始めたころの日米ランニングの状況について述べてみたい。

アメリカでは1960年代から“肥満”が社会的に問題になっていた。1967年、運動生理学者のケネス・H・クーパーは、その解決策として、一般人向けの「有酸素運動」プログラム、いわゆるエアロビクス運動（ジョギングや自転車走行による運動）を提唱した。ケネス・クーパー著「エアロビクス」（1968年刊）はベストセラーを記録し、エアロビクス運動が世界中に広まった。

そして、ジム・フィジム・フィックスが、健康のためのランニングを提唱して、アメリカ社会に大いに受け入れられ、1977年刊の「The Complete Book of Running」がアメリカで大ベストセラーになった。また、そのころ、カーター大統領が日課としてランニングを行い、これがアメリカ人の新しいライフスタイルとして、多くのマスコミに取り上げられた。これらが、アメリカのランニングブームの始まりだと言える³。

日本では、1970年代後半に第一次ランニングブームが起こった。1981年11月にはクーパーが来日講演して、エアロビクスを紹介し、日本国内で、空前のフィットネスブームが起こった。村上春樹が走り始めた1982年は、日米でランニングブームが到来した時期である。村上春樹が小説家で生きていくために、マラソンを選ぶ社会的な土壌はすでに出来上がっていたのである。

3. 村上春樹が走るようになったわけ

村上春樹は、ジャズ喫茶を経営しながら小説を書いていたのをやめて、専業作家となった1982年から、本格的にランニングを開始した。ジャズ喫茶の経営をやめて専業小説家になると運動不足になること、さらに小説を書くのに体力があるので走り始めたという⁴。

以来、国内外で数多くの大会に出場し、最高記録は42歳の時フルマラソンでグロスタイム3時間31分台である（ちなみに筆者の最近のベストは、鳥取マラソン2011（筆者45歳）で2時間57分56秒である）。自分のランニング人生を綴った著書『走ることについて語る

ときに僕の語ること』(文藝春秋)の中で、『基礎体力』の強化は、より大柄な創造に向かうためには欠くことのできないものごとのひとつ、「ぼんやりと生きる十年よりは、しっかりと目的を持って、生き生きと生きる十年の方が当然のことながら遙かに好ましいし、走ることは確実にそれを助けてくれる」と記している⁵。

そして、この本の中で見られる彼のランニングのポリシーは、2012年5月12日付けの「ビーカイブ」の記事「村上春樹と「走ること」の関係とは」に掲載された以下の5つに凝縮されていると言える。

1. ものごとの基本を着実に身につけるには、多くの場合フィジカルな痛みが必要とされる。
2. 筋肉は記憶し、耐える。ある程度向上もする。しかし妥協をしてはくれない。融通をはかってもくれない。
3. 死ぬまで18歳でいるためには18歳で死ぬしかない。
4. 昨日の自分をわずかにでも乗り越えていくこと、それがより重要なのだ。
5. 継続することーリズムを断ち切らないこと。長期的な作業にとってはそれが重要だ。いったんリズムが設定されてしまえば、あとはなんとでもなる。

なお、文体の視点からみると、村上春樹の文学には5のリズムが大きく関わってくる。このことについては後で述べたい。

そして『走ることについて語るときに僕の語ること』の本の最後に、彼は墓碑銘を自分が選べるとしたら以下のように刻んでもらいたいと述べている⁶。

村上春樹
作家(そしてランナー)
1949-20**
少なくとも最後まで歩かなかった。

自分はランナーであり、ランナーは最後まで走りとおすものだという強い信念がそこに表れているといえよう。

4. 村上春樹のランニングに関する活字媒体

村上春樹のランニングに関する書物は多い。しかし、一般の人々は、意外とこのことを知らない。

「村上春樹ランを語る「限りなく蛇足に近いインタビュー後記」」では、ランニングについて語った書物を、以下のとおり紹介している。

【1】『村上朝日堂の逆襲』(朝日新聞社、1986年)

【2】『遠い太鼓』(講談社、1990年)

- 【3】『やがて哀しき外国語』（講談社、1994年）
 - 【4】『村上朝日堂ジャーナル うずまき猫のみつけかた』（新潮社、1996年）
 - 【5】『村上朝日堂はいかにして鍛えられたか』（朝日新聞社、1997年）
 - 【6】『村上朝日堂 夢のサーフシティー』（朝日新聞社、1998年）
 - 【7】雑誌『BRUTUS』（マガジンハウス、1999年6月1日号）
 - 【8】『そうだ、村上さんに聞いてみよう』（朝日新聞社、2000年）
 - 【9】『村上朝日堂 スメルジャコフ対織田信長家臣団』（朝日新聞社、2001年）
 - 【10】『シドニー！』（文藝春秋、2001年）
 - 【11】『走ることにして語るときに僕の語ること』（文藝春秋、2007年）
 - 【12】『夢を見るために毎朝僕は目覚めるのです 村上春樹インタビュー集1997-2009』（文藝春秋、2010年）
 - 【13】雑誌『考える人』（新潮社、2010夏号）
- 最近刊行された『職業としての小説家』（スイッチ・パブリッシング、2015年）でもランニングについて述べている。

5. 村上春樹のランニング観

村上春樹はどのようなタイプのランナーだろうか。衿野（2009）を修正して、市民ランナーを以下のように分類したい。

- ・「シリアスランナー」 記録を狙う。
- ・「レースフレーク」 大会に出まくる。大会に出るのが目的。あまりトレーニングに出ない。
- ・「健康志向ランナー」 健康のために走る。ほどほどに走って大会にもあまり出ない。
- ・「観客意識ランナー」 観客を意識して目立とうとするランナー。

村上春樹は、「僕は走り続けてきた」で、記録を狙わない、小説を書く体力を養うためと言っているが、かといって健康のため、ほどほどに走って大会にもあまり出ないというタイプでもない。この分類には当てはまらない異質なランナーといえよう。

そして、「僕は走り続けてきた」では自身のランニングについて語っているが、次の8つの点が特徴的であるといえる。

1. チームスポーツや勝ち負けのあるスポーツは自分には向かない。
2. 走りを言語化するのが大変である。

「僕は走り続けてきた」で彼は、「身体活動を言語化するのは難しい」、「分からないことが多い」、と述べている。そして、「走る情報は身体全体に拡散しているのだから分かりにくい」、「急進的であると思えば、末端である。また、筋肉とか骨とか内臓とかの知識が必要となってくる。僕は専門家でないから頭で感じること走ることの一部分しか文章化ができない」とも述べている⁷。つまり、ランニングフォームを理論化することは

大変で、ましてやそれを言語化するのは大変であることを自ら表している。これと同様のことを、ロンドン五輪男子マラソン代表のプロランナー藤原新もいろいろなところで述べている。藤原は、理想のフォームを定型化して、絶えず行うことが困難であることを述べている。

3. ランニングは、日常的でお金もかからない、年をとってもできるので相当腰をすえてできるスポーツであり、一人でやるスポーツだから自分を見つめることができる。

村上春樹は、『走ることについて語る時に僕の語ること』でランニングを「少なくとも走っているあいだは誰とも話さなくてもいいし、誰の話の聞かなくてもいい。ただまわりの風景を眺め、自分自身を見つめていればいいのだ。それはなにものにも換えがたい貴重なひととき」だと述べている⁸。タイムや競争心がない走り旅、ジャーニーランなどを髣髴させる考え方である。

4. 人との勝ち負けはどうでもいいが、自分自身の勝ち負けはすごく大事だと言うこと、内なる自分のみに関心があって、外のことについては関心を持たないことである。

自己を見つめるということは、村上文学にも大きく影響を及ぼしているのではなかろうか。東京マラソンをきっかけに、日本では、第二次マラソンブームが起こったが、その日本人ランナーの市民マラソン観、ランニング観とは、一人ひとりが思い思いにランニング像を描いて走る「ランニングアーティスト」⁹であるといえる。そして、それらは、絶えず他者とのまなざしや関わりを意識しており、孤高である村上春樹のランニング観とは異なっている。

5. 100キロマラソンは僕には長すぎた。スパルタスロンの誘いを断る。

彼は、本業の小説に支障をきたすからだと述べている。そして、本業に合うのはフルマラソンとトライアスロンだと述べている¹⁰。

6. 脳を鍛えるのには運動しかない。

彼は、「僕は走り続けてきた」で、創作活動には持続力と集中力が不可欠で、クルマの両輪のようだと述べている¹¹。両方がうまくいくためにも、ランニングはなくてはならないものだと述べている¹²。

7. 何をやるにせよ同じサイクルで長時間することが大切である。

8. 創作しているときに使う筋肉と、翻訳をしているときに使う筋肉が頭の中で違う。創作で片側に偏ったら、翻訳で逆側を使う。そうやってバランスをとることがすごく大事だし、それはフィジカルの筋肉も、メンタルの筋肉も原理的には同じではないか。

なお、村上春樹は「僕は走り続けてきた」で、有酸素運動によって脳が活性化するのは確かであるし、さらにそれを長期的に続ければ創作活動等にかかなり違ってくるのではないかと述べている¹³。また、「走ることで脳の創造的な能力がインプルーブされると僕がいくら言っても周りの誰も耳を傾けてくれなかった。」また、小説家は走るというケースがなかったので走ることに對して批判を受け続けたということも述べている¹⁴。これらの発言から、旧概念、旧勢力とたたかい、新しい小説家のタイプを構築しようとする彼の姿がみえる。このことは、彼の文体がほかの小説家と違うことと、少なからず関係するのではなかろうか。

6. 村上春樹のランニングトレーニング

以前、村上春樹は、週六日、平均一日一時間走っていた。トライアスロンを始めてから水泳と自転車、スカッシュをするようになる。彼は、タイムは二の次、小説を書き続ける体力をつけること、贅肉をつけないことが大切であると、「僕は走り続けてきた」で述べている¹⁵。

活字媒体から見ると、彼の運動は、有酸素系の中でも、低強度運動、メリハリが少ない単調な練習の繰り返しのようなのである。ただし、スカッシュも取り入れているので、一部は高強度運動になっている可能性がある。

ちなみに、筆者は、自転車を使ったスプリントインターバルトレーニング¹⁶やレペテショントレーニングやインターバルトレーニングなど無酸素系の高強度運動、メリハリがある練習、そして、クロスカントリーが多く、日本を代表するランナーである藤原新の、「打倒アフリカ勢」を掲げて世界からエリートランナーを集めたナイキ・オレゴン・プロジェクトの練習（ナイキ・オレゴン・プロジェクトは、スピードや体幹強化を重視、やわらかい路面を走る）に近い¹⁷。また、ケニア人ランナーは練習中にスピードの上げ下げをしている。これらの練習の違いは、体全体のリズムや文体、知的活動にも表れて来るとは思わないかと思う。日本人ランナーはアフリカ勢のスピードの揺さぶりに対応できないと言われている。それは、不規則なリズムの対応ができないからではないか。つまり、日本人ランナーの、遅い動きで一定のリズムを刻む練習方法に原因があるのではないかという推測である。また、日本語母語話者が持つ日本語の拍の等時性も、不規則なリズムの対応ができないことに多少なりとも関係しているのではないだろうか。

村上春樹のランニングは、活字媒体で見ると限り、競技のトレーニング理論においては、古典式トレーニング、最新式トレーニングとも違う、ジョガーが行う単調な走りのトレーニングに近いと言えよう。彼は、タイムは二の次、小説を書き続ける体力をつけること、贅肉をつけないことが大切であると述べている。しかし、トレーニングの三原則、五原理とは外れているところがあるので、このやり方には疑問を呈したい。

「トレーニングの三原則」とは以下のとおりである。

1. 過負荷（オーバーロード）の原理
一定水準以上の刺激を身体に与えないと身体機能は向上しない。
2. 可逆性の原理
トレーニングで向上した身体能力はトレーニングをやめれば元に戻る。
3. 特異性の原理
ある運動能力を高めるのにはそれと同類の運動でトレーニングをしないと効果が出ない。

（斉藤太郎編（2010）より）

村上春樹が毎日走っているということは、可逆性の原理に当てはまり、特異性の原理の

持久力が付くと言える。過負荷については、一定の運動効果は得られているかどうか断言できない。

「トレーニングの五原理」とは以下のとおりである。

1. 全面性の原則

どんなスポーツであってもその基礎となる体力を前面に高めることがそのスポーツの専門的体力やパフォーマンスの向上の有効となる。

2. 意識性の原則

そのトレーニングは何を強化するためのものか。常にそのねらいを意識することによってトレーニング効果をあげることができる。

3. 漸進性の原則

オーバーロードの原則にしたがって、トレーニングの負荷を少しずつレベルアップしていかないと効果がない。

4. 個別性の原則

年齢、性、素質、体力、トレーニング歴、ベストタイム、トレーニング環境など、一人ひとりに合ったトレーニングを行わなければ効果がない。

5. 反復性の原則

トレーニングは同じ運動をある一定期間、反復しないと効果がない。

(齊藤太郎編 (2010) より)

確かに、彼が今までランニングを続けていることは、反復性の原則には当てはまる。彼のエッセーなどで知る限り、何のために運動しているのか、どこを動かしているのかは、彼なりに意識していると思われるので、意識性の原則も当てはまる。しかし、体力や技術の向上に伴い、徐々に負荷や課題を高める様子は、彼のエッセー等で見られず、また、性、年齢、身体状況、体力、生活環境、性格、運動嗜好など個人の特質を考慮し、それに応じて行っているかということも、彼の作品では、毎日同じ距離、同じ時間を長年繰り返して走っているようで、いいがたい。また、休息（超回復）を入れないやり方は疲労をためるだけである。

ただ、インターバルトレーニングやレペーショントレーニングは高強度トレーニングなので、村上春樹が走り始めた30歳代前半ならこなせるが、現在の年齢からだとなかなかこなせない。しかし、ビルドアップ走などをすることによって、練習強度に強弱をつけ、練習内容に変化を持たせて、休息をとることはできる。また、エアロバイクを使った年齢に応じて最大の負荷を与える高強度運動はできる。また、最近の運動生理学の脂肪燃焼の理論では、脂肪を効率よく燃焼するには、高強度トレーニングの後、低強度トレーニングを行うこと、たとえば筋トレの後、持久系のトレーニングを行うことが理想とされているが、前述のとおり、筆者の知る限り、村上春樹のトレーニングは、それには程遠いようである。しかし、彼が一定のリズムで休まず続けるということは、村上春樹の文学のリズム、文学作品のリズムからすると、よい影響を与えているのではないかと考えられる。

他に、彼が述べていること、つまり体幹をきちんと整え肩甲骨と腸腰筋を使うとか、腕や脚だけで泳いだり走ったりしないということは、バイオメカニクスや最近のマラソントレーニングから見てみると理にかなっているといえる。そして、自転車とスカッシュとランニングを取り入れたクロストレーニングも最先端のランニングの理論に近い。彼のトレーニングがすべて疑問であるとは一概には言えない。

7. 村上春樹の小説の特徴とランニングー「肉体が変われば文体が変わる」ー

村上小説の文体の特徴として牧野成一氏が以下のように述べている。

村上がジャズにしるクラシック音楽にしる驚嘆するような知識を持っていることはよく知られている。音楽ではリズム、メロディー、ハーモニーが三大要素であるが、その中で村上はリズムを自分の文章の必須の要素だと言っている。話しことばはもちろん、書きことばも声に出せば、リズムと抑揚の有無がわかる。リズムをめぐる村上のことばを聞いてみよう。

「文章を書くときにプライオリティのトップにくるものが、それぞれあるはずですよ。僕の場合はそれはリズムなんです。」

(以上、牧野 (2013) より)

また、牧野 (2013) は、村上春樹の文章観について、彼の文体の生命線はリズム (特に反復、繰り返し) であり、そのもとは音楽であることを主張している。そのことを論じるために村上春樹・小澤征爾『小澤征爾さんと、音楽について話をする』を引用している。

「僕は文章を書く方法というか、書き方みたいなのは誰にも教わらなかったし、特に勉強もしていません。で、何から書き方を学んだかと言うと音楽から学んだんです。それで、いちばん何が大切かっていうと、リズムですよ。文章にリズムがないと、そんなもの誰も読まないんです。〈中略〉新しい書き手が出てきてこの人は残るか、あるいは遠からず消えていくのかというのはその人の書く文章にリズム感があるかどうかで大体見分けられます。でも多くの文芸評論家が僕の見るところ、そういう部分にあまり目をやしません。文章の精緻さとか、言葉の新しさとか、物語の方向とか、テーマの質とか、手法の面白さなんかを主に取り上げます。でもリズムのない文章を書く人は文章家としての素質はあまりないと思う。僕もそう思うということですが。」

(以上、牧野 (2013) より、下線は原文)

そして、さらに牧野 (2013) は、村上春樹の新作等を紹介して、彼の文学作品での文体は、反復が多く、リズムカルな文体であることを述べている。

次に、村上の新作『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』(2013:307) からの

例を見てみよう。反復表現には同じアルファベットがつけてある。

(例2) 過ぎ去った時間が鋭く尖った長い串となって、彼の心臓を刺し貫いた。無音の銀色の (a) 痛みがやってきて、背骨を凍てついた氷の柱に変えた。その (a) 痛みはいつまでも同じ強さでそこに留まっていた。彼は息を止め、目を堅く閉じてじっと (a) 痛みに耐えた。アルフレート・ブランデルは端正な演奏を続けていた。曲集は「第一年・スイス」から「第二年・イタリア」へと移った。そのとき彼はようやくすべてを受け入れることができた。魂のいちばん底の部分で多崎つくるは理解した。(b) 人の心と (b) 人の心は調和だけで (c) 結びつい (d) ているものではない。それはむしろ (e) 傷と (e) 傷によって深く (c) 結びつい (d) ている (f) のだ。(a) 痛みと (a) 痛みによって、(g) 脆さと (g) 脆さによって繋がっ (c) ている (f) のだ。悲痛な叫びを含まない静けさ (h) はなく、血を地面に流さない救し (h) はなく、痛切な喪失を通り抜けない受容 (h) はない。それが真の調和の根底にあるものな (f) のだ。(以上牧野(2013)より、下線は原文)

牧野(2013)が取り上げている村上春樹の新作を見てみると、傍線部のとおり、繰り返が多いことが言える。そして村上春樹のリズム重視、それが小説に出ていることは分かる。リズム重視と言うことは、音楽が文体に影響していることが考えられる。

しかし、他の村上春樹のリズムについての論考では、リズムのものは音楽だけでないと述べている。たとえば『BRUTUS』1999年6月1日号「肉体が変われば、文体が変わる」と題する特集で、村上春樹は肉体を鍛えることによって文体を形成すると言っている。そこで、村上春樹は呼吸法のパターンとリズムが自然に変わってくる、息も長くなる。そうすれば文章の息も長くなると述べている。村上春樹は初期の作品『風の歌を聴け』で基礎となっていたのは、ジャズ音楽で、それで間に合わせていたと言う。しかし、(それ以上のものは)音楽を流用して文章を書くのは限界があると述べている¹⁸。

三日間、僕は彼女の電話番号を捜しつづけた。僕にビーチ・ボーイズのLPを貸してくれた女の子のだ。

僕は高校の事務所に行って卒業生名簿を調べあげ、それをみつけた。しかし僕がその番号にかけてみるとテープのアナウンスが出て、その番号は現在使われていません、と言った。僕は番号調べを呼び出し彼女の名前を告げたが、交換手は5分間捜しまわった末に、そういったお名前ではどうも電話帳には載っていません、と言った。そういったお名前では、と言うところが良い。僕は礼を言って電話を切った。

(『風の歌を聴け』講談社文庫(1979)P.69、下線は筆者)

確かに、『風の歌を聴け』を見てみると牧野が述べているような反復のリズムが少ないように思える。また、『BRUTUS』で村上春樹が語っているように、『ネジまき鳥クロニクル』は『風の歌を聴け』に比べ圧倒的にページ数が多く文体の技法も豊富なようである。

牧野（2013）が引用したのは音楽関係のインタビューで、筆者が触れたのはスポーツ関係のインタビューであり、それぞれの意向に合わせたものと思われる。その点を考慮しなければならないが、それでも、音楽だけでは村上春樹の文体のリズムはできないといえる。つまり、音楽とランニングの両方または、音楽を土台としてそこにランニングが溶け合ったものであろう。

その根拠として、村上春樹がランニングをする前『風の歌を聴け』のころにはすでにジャズ喫茶などを経営していて音楽の知識が十分だったと言える。もし村上春樹の文体が音楽だけで成り立っているならば、『風の歌を聴け』も後の彼の作品と同様の文体のはずであるが、どうもそうではない。ということは、村上春樹の作品のリズムを作っているのは音楽だけとは言いにくい。前述したとおり、村上自身も「肉体変われば文体が変わる」と断言しているということも、重要であろう。ただ、外面的な文体等の特徴、それを踏まえた実証等は、まだ十分にできていない。そのことについては、今後の課題としたい。

村上春樹は現在67歳であり、これからいつまで走れるか分からない。急激な肉体の衰えもある。音楽的なものの衰えは、肉体的な衰えよりも遅れてやってくると考えられる。もし、彼が走れなくなったら彼の作品の文体がどう変わっていくのだろうか。もし、変わっていけば「肉体が変われば、文体も変わる」ということが客観的にいえるのではないか。

牧野（2013）は、村上小説の文体の特徴が、英語的な文体、シンプルな文体であることも指摘している。シンプルな文体についても、ランニングが大きく関係しているのではないかと思われる。つまり、ランニングという動きは、たとえばテニス、野球など他のスポーツの動きに比べてシンプルであるが、どれも一つずつ微妙に違う。それが、小説に生かされているのではなからうか。つまり、村上春樹の文体は、シンプルであり、文自体はシンプルであるが、一つ一つの文の動きが微妙に違うのではないか。このことについても次の課題にしたい。

8. まとめ

本発表で村上春樹とランニングについて考察した。村上春樹のランニングについての活字媒体は意外に多いが、そのことについては先行研究等であまり触れられていない。本論では、村上春樹のトレーニング、ランニング像は独特のものがあることを述べた。彼の小説の文体のリズムは音楽だけでなくランニングからも来ているようであり、ランニングが文体に影響を及ぼしていることを述べた。

9. 課題

以下のことを、今後の課題としたい。

1. ランニングと村上小説のリズム、平易な文体、翻訳調との関連性があるかどうかを理論的に実証すること、そして関連性があるのならどういった点であるのか。

2. 村上小説の中のスポーツ、ランニング像。

村上小説に登場する人物の身体活動、及びスポーツ、ランニングは何を映し出されるのか。

3. 他の作家のスポーツ観、ランニング観はどうか。村上春樹と比べてどうか。

たとえば、村上龍、三島由紀夫などと比べて村上春樹のスポーツ観、ランニング観はどうか考える必要があるだろう。

以上、課題について述べた。これらを考察できるよう努力したい。

注

- 1 考察したとしても考察が浅い、不十分、物足りないということが起こりうる。このことはスポーツに関する人文科学系の他の研究、考察、言及で起こっている。
一例を挙げると、スポーツに関わっていない言語学者の金水敏氏が考える「俺」は、マッチョで男らしい、力強い、男性的と考える一方で、「僕」は、おとなしい、知的、インテリと考え、「私」はキャラクターがないと考えている (Withnews 2016年9月18日 (日))。また、金水氏は、ボルトは、その強さはもちろんのこと、陽気でひょうきんなジャマイカ人である親しみやすさも手伝って、「俺」というキャラクターが出来上がっているため、一人称を「俺」と訳されていると主張している。確かにそうであるかもしれないが、もう少し考察を深めると、20世紀最高のスーパースターであるカール・ルイスの場合、字幕は「私」「自分」が多い。ルイスの場合、ボルトと違いジャンパーでもあったこと、走り、ジャンプ等の力強さの中に美しさ、しなやかさ、そして品があるから「私」「自分」を使ったのだと考えられ、金水氏の「私」の考えとずれが生じる。また金水氏はモーリス・グリーン、ベン・ジョンソンなどの歴代の筋肉質スプリンターが自分に対しての役割語がどう使われているのか、ボルトの場合との比較、言及がない (新聞の紙面の関係というより陸上競技の知識があまりないので比較、言及できなかったのではないかと)、物足りない感がある。
- 2 スポーツ言語学とは何か、どういった領域があるかについては清水 (2016a) 参照。
- 3 二人の詳細については参考文献を参照。
- 4 「肉体が変われば、文体も変わる」『BRUTUS』1999年6月1日号p20、p25
- 5 『走ることに語るときに僕の語ること』 p123、p149
- 6 『走ることに語るときに僕の語ること』 pp253-254
- 7 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 pp19-20
- 8 『走ることに語るときに僕の語ること』 p33
- 9 筆者は、一人ひとりが思い思いにランニング像を描いて走る姿が芸術家のように思えるので「ランニングアーティスト」と考えた。
- 10 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p23
- 11 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p25
- 12 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p25
- 13 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p24
- 14 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p25
- 15 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』 p21
- 16 スプリントインターバルについては『RUNNING style』2016年10月号 (淡出版) 参照のこと。
筆者は固定式自転車による最大負荷で30秒ペダルを全力でこぎ、完全休養4分で4セットを行うトレーニングを行う。
- 17 最近の筆者のトレーニング (一例) は以下の通りである。
月 120分JOG
火 固定式自転車でのスプリントインターバルトレーニング (その後、動き作り、ラダー、ウエ

国際研究論叢

	イト)
水	なし
木	600m×5本芝生でインターバル(2分10秒リカバリー90秒)すぐ60分クロスカントリー
金	250m×10本 インターバル(48秒リカバリー30秒)(そのあと動き作り、ラダー、ウエイト)
土	600m×5本 芝生でインターバル(2分10秒リカバリー90秒)すぐ60分クロスカントリー
日	なし

村上春樹のトレーニング(活字媒体から類推しての一例)は次のものと考えられる。

月	60分(10キロ) JOG
火	60分(10キロ) JOG
水	60分(10キロ) JOG
木	60分(10キロ) JOG
金	60分(10キロ) JOG
土	60分(10キロ) JOG
日	60分(10キロ) JOG

トライアスロンをする前は上記、トライアスロンをしてからは、水泳、スカッシュを入れることもある。

1時間走っているというので1キロ6分だと考えると10キロである。

18 「肉体が変われば、文体も変わる」『BRUTUS』1999年6月1日号p32

参考文献

- 榎本博康『走り読み文学探訪 ランニングは何をシンボル化するか』文芸社、2003
- 裕野未矢『ファンランへの招待 もっと楽しい走り方』中央公論新社、2009
- 斉藤太郎編『42.195KM トレーニング編』星雲社、2010
- 清水泰生「ランニングとメディア報道と言葉 -市民マラソンを中心に-」第一回スポーツ言語学会研究会ハンドアウト、2015
- 清水泰生「方言と身体活動用語」『埼玉大学国語教育論叢』19、2016a
- 清水泰生「外国人から見た日本のマラソン・ランニングとは-『駅伝マン-日本を走ったイギリス人-』を中心に」『ランニング学研究』19-1、2016b
- 高見和至「運動の個人的含意(personal meaning)の探求 -作家・ランナー村上春樹にとって走ることの意味とは?-」『身体行動研究』4、2015
- 牧野成一「村上春樹の日本語はなぜ面白いのか-文体を中心に-」Proceedings of Central Association of Teachers Of Japanese Conference、2013
- 牧野成一「ことばは音楽とどう関わるか。」The 21st Princeton Japanese Pedagogy Forum PROCEEDINGS、2014
- 村上春樹・小澤征爾『小澤征爾さんと、音楽について話をする』新潮社、2011
- 「肉体が変われば、文体も変わる」『BRUTUS』1999年6月1日号、1999
- 『チャレンジ!フルマラソン』コミック出版、2010
- 「僕は走り続けてきた」『Number Do April 2011』文藝春秋、2011
- 『RUNNING style』2016年10月号 榎出版、2016
- 「村上春樹と「走ること」の関係とは」2012年5月2日ビーカイブ
<http://b-chive.com/considering-the-relation-between-murakami-haruki-and-running/>
(2015年4月30日採集)
- 「村上春樹ランを語る「限りなく蛇足に近いインタビュー後記」」
<http://number.bunshun.jp/articles/-/127951> (2015年4月30日採集)
- 「ケネス・クーパー」(ウィキペディア)
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B1%E3%83%8D%E3%82%B9%E3%83%BB%E3%82%AF>

村上春樹とランニング－活字媒体を中心に－

- %E3%83%BC%E3%83%91%E3%83%BC (2015年4月30日採集)
「ジム・フィックス」(ウィキペディア)
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B8%E3%83%A0%E3%83%BB%E3%83%95%E3%82%A3%E3%83%83%E3%82%AF%E3%82%B9> (2015年4月30日採集)
増田明美「【思ふことあり】スポーツジャーナリスト・増田明美「ノーベル賞級」の発想を」産経新聞2012年10月29日朝刊
佐倉統「書評『職業としての小説家』」2015年10月15日朝日新聞
「ボルトの一人称は「俺」？「僕」？ しっくりくるのは…… イメージ作る役割語の活用法」
<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20160917-00000007-withnews-spo&p=2>
『Withnews』2016年9月18日 (2016年9月20日採集)
「第33回カーター記念 黒部名水マラソン」HP
<http://www.kurobe-taikyo.jp/road/history/> (2016年9月20日採集)

本稿は2015年7月21日第4回村上春樹国際シンポジウムの口頭発表を発展させたものである。ご教示いただいた方々にお礼を申し上げます。

