

## 平成23年度 第58回 全国高等学校ワープ口競技大会 (23. 8. 4)

## 【競技問題】

ここ数年、屋外で体を動かして、余暇を過ごす人たちが急増して	30
いる。週末になると、河川の土手や公園のジョギングコースに、走	60
る人の姿を多く目にする。また、都市近郊の山は、年齢や男女を問	90
わず、多くの登山者でにぎわっている。原因としては、体脂肪率を	120
気にする人や、美容と健康、体力増進のために運動を始めた人が増	150
えたことが挙げられる。	162
東京都心の皇居周辺を走る人たちの姿は、今では見慣れた光景と	192
なっている。コースは、1周が約5キロであり、適度な上りや下り	222
がある。交差点が無いので、信号待ちや自動車を気にせず、自分の	252
速度を守りながら走ることが可能だ。これらの理由で、ブームになる	282
以前からランニングの愛好家に、人気の場所となっていた。	311
皇居周辺は、平日の夜には仕事帰りの会社員が多い。休日には、	341
愛好家の団体が集団で走る。この近辺には、ロッカーやシャワーが	371
設置された、専用の施設が充実している。また、利用者の荷物を預	401
かるサービスを実施する銭湯もある。そのために、ランナーは今後	431
も増加傾向にあると予想される。しかし、歩道が狭い箇所もあり、	461
ランナー同士や歩行者とのトラブルも起きるほどである。	488
このブームは、2007年の第1回東京マラソンが、その火付け	518
役になったといわれている。当時、応募倍率はおよそ3倍であった	548
が、今年5回目の倍率は9倍を超えた。参加者の受付に合わせて、	578
東京マラソンEXPO2011が開催され、大会公式グッズや商品	608
の展示即売会、各種催し物が実施された。参加者以外にも多くの人	638
が来場し、この大会の盛り上げに一役買っていた。	662
全国各地で開催されている大会でも、参加者が年々増え続けている	692
。ゴールの制限時間を延ばして、初心者でも完走しやすいような	722
工夫をしているので、参加希望者は増え、倍率が高くなる傾向にあ	752
る。多くの大会は、定員の枠を設けて出場者を制限しているので、	782
参加希望者が増加すると、出場が難しくなる。そのため、先着順に	812
出場することが可能であった大会でも、定員に達するまでの期間が	842
短くなり、参加できなくなる場合もある。	862

大会の抽選に当選してから練習を始める人もいるが、それでは体	892
に対する危険が多い。レースの途中で足を痛めて救護を求めたり、	922
意識を失って倒れたりする人がいる。また、体力や持久力が続かな	952
いたために、棄権をする人も少なくない。マラソンは、思わぬ危険が	982
潜む過酷な運動だということを、念頭に置く必要がある。	1009
短い距離から走り始めて、継続しているうちに、走行時間も長く	1039
なり、徐々に走行距離が伸びる。その結果、持久力もついてくるの	1069
で、フルマラソンを完走する人も多い。しかし、42.195キロ	1099
という長距離を走り切るのは容易ではない。十分に練習を重ねて、	1129
体力と精神力に自信がついてから参加したいものだ。	1154
マラソンが、誰でも簡単に挑戦できる運動であるという理由は、	1184
季節に合わせた服と靴さえ用意すれば、場所や時間に関係なく走る	1214
ことが可能だからである。施設や道具なども必要とせず、駅伝のよ	1244
うにチームを編成する必要もない。大会には、一人だけで参加する	1274
ことも可能である。	1284
その歴史は、紀元前490年マラトンの戦いで、自軍の勝利を伝	1314
えるために、伝令がマラトンからアテネまで、約40キロを走破し	1344
たことから始まる。この故事に基づいて、第1回近代五輪で競走が	1374
実施された。1908年ロンドン五輪において、42.195キロ	1404
が最初に採用された。この距離が、大会で正式に採用されたのは、	1434
1924年パリ五輪であった。	1449
今年6月現在、国際陸上連盟（IAAF）の男子の世界記録は、	1479
2時間3分59秒で、女子は2時間15分25秒である。一般にい	1509
う市民ランナーは、3時間未満で完走するとかなり速いと評価され	1539
ている。その人数の割合は、完走者の約5%と低く、ランナーの大	1569
きな目標となっている。	1581
今年10月には、第1回大阪マラソンが開催される予定である。	1611
定員は3万人であるが、受付の開始から2日目にその定員枠を超え	1641
た。最終的には、17万人を超える応募があり、倍率は5倍以上で	1671
あった。大阪城や通天閣など、有名な観光地を通るコースも人気の	1701

要因となった。この大会が、さらにマラソン人気に拍車をかけると	1731
考えられている。	1740
この他にも、トレイルランニングがひそかに人気を集めている。	1770
一般にいう山登りと違い、登山道や尾根道を走るものである。山登	1800
りとマラソンの両方の要素をあわせ持ち、過酷だが、自然を満喫す	1830
ることができるのが特徴だ。大会は、全国各地で毎月のように開催	1860
されており、参加者は多くなる傾向にある。	1881
初心者でも出場しやすいように、距離が2キロという短い大会も	1911
ある。距離が比較的短ければ、簡単な運動着や靴で参加することが	1941
可能だ。山や自然に親しんでもらおうと、小学生や親子で参加でき	1971
る大会も開催される。この参加が機会になって、将来の有望な選手	2001
の誕生に繋がることも期待されている。	2020
また、走行距離が100キロを超えるレースや、制限時間が24	2050
時間というものもある。その場合、真夜中に真っ暗な山道や尾根を	2080
走行するので、危険が多くなる。距離が長くなると、参加するため	2110
の装備品も多く必要だ。例を挙げると、水や食料、防寒具などで、	2140
これらを背負いながら山を走るのだ。参加するためには、普段から	2170
練習を積み重ねる努力が不可欠である。	2189
ブームになっているといえば、手軽な登山を楽しむ人たちも増え	2219
ている。都会から近い山は、中高年の集団や家族連れなどでにぎわ	2249
う。最近では、登山が若い女性たちに人気となっている。彼女らは	2279
「山ガール」と呼ばれ、ファッショナブルである。山歩きに必要な	2309
機能を取り入れながらも、女性らしさを表現したかわいい服装をし	2339
ている。	2344
山では森林浴をしながら、鳥のさえずりを聞き、普段は見られな	2374
い美しい花や景色を楽しむことができる。森林の中では、木々に触	2404
れ合うことで、身も心もリフレッシュされる。樹木から発散される	2434
揮発性のフィトンチッドは、爽快感を感じさせる芳香と殺菌作用が	2464
あり、精神が落ち着き、免疫力が向上する。山は都会人にとって、	2494
大切な憩いの場となっている。	2509

東京都心から電車で1時間ほどにある高尾山は、599メートル	2539
と標高は高くない。低山ながら、複数の登山道を持ち、比較的登り	2569
易く、以前から人気のある山であった。それが、世界的にも有名な	2599
ガイドブックに掲載され話題となり、訪れる人の数が増加した。	2629
休日ともなると、山頂の広場は大勢の登山者で混雑する。	2658
日本一高い富士山も、登山人気で人が多い。昨年の山梨県側からの	2688
登山者は、25万人を突破した。その影響で、頂上を目指す人の	2718
行列が、途切れることはないという。また、富士登山の玄関口とし	2748
て注目度が高まったため、近くにある鉄道の駅が、今年の7月から	2778
富士山駅に改名するほど過熱気味だ。	2796
このようにランニングや登山は、手軽な運動であることから挑戦	2826
する人たちが増加して、様々な方面に影響を及ぼしている。いずれ	2856
にせよ、徐々に距離を伸ばしたり、標高を上げたりしながら、時間	2886
をかけ挑戦する運動だ。普段から大切な時間を割き、トレーニング	2916
や準備をすることで目標の達成が可能となる。だからこそ、完走し	2946
た時や山頂に到達した瞬間の感動は、格別なものである。	2973
健康を気遣ったり、運動不足を気にしたりする人ならば、何かに	3003
挑戦して、今までに体験したことのない、大きな感動を味わってみ	3033
てはどうだろうか。42.195キロという距離を完走するのは、	3063
一朝一夕には達成できない。目標に向かって地道に努力し、最後まで	3093
諦めないことが大切だ。	3106
継続的な運動は、エネルギーの消費が高まり、体力を向上させ、	3136
生活習慣病の予防に役立つという。汗を流すことで、体から老廃物	3166
が出ていき、健康感を実感させ、ストレスを解消する効果がある。	3196
また、継続は力なりといわれるように、日々努力を続け目標を達成	3226
することで、精神的にも強くなる。さらに、仲間同士や家族で取り	3256
組めば、友人を増やす機会や家族の会話も多くなると期待される。	3286
生涯スポーツとして、ランニングや登山などの運動を継続すること	3316
は、心も体も健康になって、その結果、人生が充実するのはとても	3346
素晴らしいことである。	3357