



【インターフェイス

】(諸宗教間交流)

【初挑戦】

「来た、見た、勝った (Veni, vidi, vici) II ヴェニー・ウイデー・ウィーキー」¹、この有名な言葉は、共和制ローマの将軍・政治家のガイウス・ユリウス・カサエリが、紀元前四十七年のゼラの戦いの勝利を、ローマにいる腹心のガイウス・マテイウスに手紙で知らせた言葉とされています。

この伝承とは次元が違いますが、先月十六日京都で開催された『インターフェイス駅伝』に参加し、「来

た、走った、気持ちよかった」という感想です(笑)。なんと、区間賞のオマケ付き。一キロ平均約四分三十秒でしょうか、十一キロ弱を走り抜けました。マラソン自体初体験で、記念のメダルを持ち帰ることができました。ソチオリンピックの最中、余計に興奮しました。

【インターフェイス駅伝とは?】

『京都マラソン』と同時開催された、日本初の第一回インターフェイス(諸宗教間交流)駅伝では、国内外の宗教者四十名が、宗教の違いを超えて仏教・神道・キリスト教・イスラム教など四人ずつ十チームを結成し、世界の平和と、震災復興を祈り、「祈りの駅伝」と書かれた紫色のタスキをつないで走る駅伝です。

参加人数一万五千五百三十二人。参加希望者は抽選で当選した者のみ走ることが許されたマンモスマラソン大会。当日は午前九時過ぎ、一般ランナー(フルマラソン)に続いて、私たち駅伝チームもスタート。コースは京都マラソンと同じコース。仁和寺(京都市右京区)、聖ドミニコ女子修道院(同市上京区)などの宗教関連施設三カ所

を中継地点に、全四十名が無事に完走することができた。

異なる宗教のチームメイト三人がつかないだタスキを掛けて走りながら思ったのが、「人種や国籍、そして宗教は違えども、人類の平和を願う気持ちは一緒だな」と。

そもそも今回のインターフェイス駅伝は、毎年開催されているヨーロッパはルクセンブルクのナイトマラソンの模倣。ルクセンブルクでは五月の下旬に開催予定ですが、趣旨は勿論同じです。世界中から様々な宗教者、仏教・キリスト教・イスラム教・ヒンズー教・ユダヤ教などの宗教者が参加し、一つのタスキをつなぐ。諸宗教間の相互理解を深め、諸宗教の僧侶がつなぐ駅伝は世界平和に向けて大きなメッセージとなっています。

【マラソンの醍醐味】

もう少し今回の体験談をお話します。私自身、とにかく初めてのマラソン大会。それも開催二週間前に参加依頼を受けての出走。連日の大雪で屋外での練習も満足にできない中で当日を迎えることになりました。緊張や不安もありましたが、実際参加してみると、四

十七万八千人が応援する沿道からは、「がんばれ〜」という大きな声援。

中にはプラカードを持って「きつい、苦しいのは気のせいだよ。最後まで諦めるな!」(笑)などの厳しくも温かい応援メッセージ。また沿道から手を出してハイタッチを求めてくる方も大勢。マラソン大会に参加された経験のある方は言わずもがな事ですが、沿道の声援が何より頑張る気持ちに奮い起こさせてくれるのです。ある方が言っていました「走ると世界が変わる」と。まさに世界が変わる思いがしました。応援のお陰で全く疲れることもなく完走しました。完走後、イスに座ってスポーツドリンクを飲み、さて立とうとした瞬間、筋肉が固まって動かなくなりました。立って歩くのもやっとなという状態(苦笑)。ランナーズ・ハイ?を体験しました。

【ランナーズハイ?セカンドウィンド?】

よく言われるランナーズ・ハイというもの。いわゆる「アドレナリン」などで興奮状態となり、練習時に自覚している状態以上の「力」が発揮できたりします。私も無意識下

での興奮状態が非常に良い方向に発揮できたのだろうと思います。私は、これが「ランナーズ・ハイ」と言われるものか？とと思っていました。がしかし、どうも「セカンドウィンド」と呼ばれるものらしいのです。

専門家に聞けば、私達は運動を始めた直後、体はすぐに適応できません。走り始めてしばらくは「酸素負債」といって体はまだ運動に適応していないので酸素を十分摂り入れられない状態が続きます。その後、体が適応してくると摂取できる酸素量と必要な酸素量のバランスがとれて突然「体が楽になる」状態がくるのだそうです。そしてこの状態のことを「セカンド・ウィンド」と言います。一般的に「ランナーズ・ハイ」と間違えて言われる「セカンド・ウィンド」は、その人の体力・持久力・心肺能力・最大酸素摂取量などにより変動し、早い人で走り始めて五分程度、遅い人だと三十分程度かかる場合があるんだそうです。

ちなみに「ランナーズ・ハイ」とは、ランナーが極限まで追い込んで運動した時に「脳内麻薬の一種」が分泌され、肉体的にも精神的にも苦

痛を感じなくなり、逆に快楽的感情を持つ状態の事を言うそうです。正式には医学的に解明されていない様ですね。しかもアスリート（プロの運動選手）の中でも、ほんの一部の人しか経験できないほど稀な状態なのだそうです。という事は私の体感した状態は「セカンド・ウィンド」だったのか？。

ま、いずれにしても皆が一つになれる素晴らしいマラソンという競技に魅了されました。今年の黒部名水マラソンや、魚津屋気楼マラソンにエントリーするかも？もし見かけたら、沿道から大きな声援をよろしくお願いします（笑）。

【冬至水行写真が一席】

北日本新聞読者写真コンクールで、黒崎宇伸さん（松の湯）撮影の写真が、一席を受賞されました。モデルはなんと私です。少し照れますが、本当に素晴らしい写真で、これまでも全国で様々な水行写真を拝見してきましたが、あれだけ迫力のある素晴らしい写真は、そうそう拝めません。間違ってもモデルがいいからではありませんよ（笑）。真成寺の本堂内に水行祭の激写作品が数点展示してあります。どうぞお暇な

時にご覧ください。
さて、今月は春のお彼岸です。ご家族そろってお参りください。

合掌 副住職 谷川寛敬

一席 『気合』

撮影者・黒崎宇伸

