

## 30kmの壁を メンタルで考える

多くのランナーが口にする。30kmの壁。そして、その壁を超えるには余裕をもてるペース配分をはじめ、30kmをできるだけ意識しないような工夫を考えなくてはならないと思いますが、「何かを意識しないように気をつける」ということは難しいことであり、かえって強く意識してしまうことになりがちです。スポーツの現場で「緊張するな」「力を入れるな」というアドバイスは、往々にして逆効果をもたらすものです。

## 30kmの壁、ランナーのマラソンの醍醐味!?

30kmの壁とそこから先の時間は、普段味わうことのできない、自己との対話の時間かもしれません。いままさに30kmの壁に直面しているランナーの心境を想像してみましょう。「もう限界。まだ10km以上もあるの? 絶対無理!」なん

でこんなふうに思いをしてるんだろ……! ゆっくり流れる沿道

の景色を見ながら、そんな葛藤が繰り返されているのではないのでしょうか。

日本では、古くは鎌倉時代から、禅、や、行、といった方法などでの自己洞察の時間が重んじられてきました。精神医学の領域でも、内観という自分の内面を見つめる治療法があります。マラソンに

### COLUMN

スポーツ精神科医に聞いた

## 人はなぜ

## 3/4で壁を

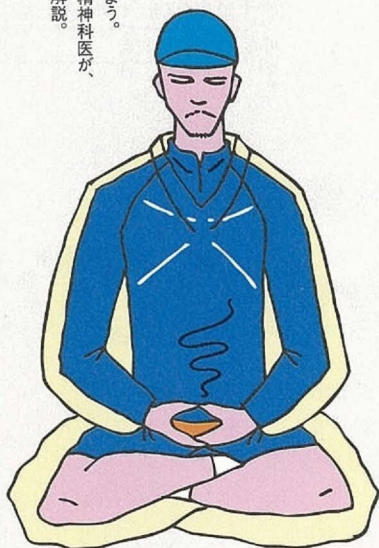
## 感じるのか?

30kmの壁を恐れるか、楽しむかは心の持ちよう。ここでは、国内でも数少ないスポーツに通じた精神科医が、30kmの壁をのりきる方法をメンタル面から解説。

文〇山本宏明  
(北里大学メディカルセンター精神科医長)

しれません。また、「あれこれ考えていてもゴールは近づいてくれない」という非常に現実的な一面も、現代にマッチした精神療法の要素を含むように思います。マラソンにおける、30kmの壁には、現代版の精神浄化の時間、ライオンな表現をするなら、このデトックスタイムのよ

の壁、の克服にも応用できそうな部分があるのでご紹介いたします。それは、社会学者Antonovsky博士のSOC (Sense of Coherence) という概念で、SOCの観点からみた、きつくなつてからも前向きな気持ちでレースを楽しむことのできるランナーの特徴は、



において心身の限界に近づいた30kmの壁。では、それらの伝統的な、自身と向き合う時間、に似た体験を多くのランナーがしているのではないのでしょうか。30kmの壁で「サボる自分」「くじける自分」に出会うかもしれないし、い

ままで気づけなかった「がんばれる自分」に出会えるかも

うな側面があるのではないのでしょうか。

## ツラさを楽しめる ランナーになろう!

とはいえツライものはツライ! ですよね。ツラさや困難に直面しても健康な状態を保っていられる人の傾向の研究というものが、30km

- ① 全体を把握できる感覚
- ② さまざまな助けや物資を活用して問題を処理できるとい
- ③ 意味のある挑戦であるという感覚、の3つの感覚をもっている人であるといえます。

①②③の感覚を高めてタフなランナーになる方法を考えてみましょう。

## タフなランナーになるための 3 要素

### 1

### “把握可能感” の向上

コースや気候条件など事前の情報収集、コースの下見、出走前におおまかな自分の走力を理解し、起きうる事態を想定しておく。もちろんフルマラソン完走の経験は大きな自信となり、この感覚を高めるでしょう

### 2

### “処理可能感” の向上

エイドのフル活用、ドリンクやジェルなど自分を元気づけるグッズの準備、吸水性の高いタオルで体を拭くのも覚醒刺激になり疲労感軽減に役立ちます。また、救護所の地点を確認しておき、「いざというときにも何とかなる」と思うことで、処理可能感を高められるかもしれません

### 3

### “有意味感” の向上

「このレースは自分にとって意味のある挑戦である」と思えると、苦しい状況を耐える力が強くなることがわかっています。短期的&長期的な目標設定は動機づけに役立つでしょうし、「走る意味」を見出すことができる飛躍的にレースを楽しむようになるかもしれません