



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?

高見, 和至

(Citation)

身体行動研究, 4:27-34

(Issue Date)

2015

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCD01)

<https://doi.org/10.24546/81008906>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81008906>



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ものの意味とは?—

An Exploration into Personal Meaning of Exercise: Focusing on
Haruki Murakami's WHAT I TALK ABOUT WHEN I TALK ABOUT RUNNING

高見 和至

Kazushi TAKAMI

ABSTRACT : Personal meaning in exercise is a fundamental factor of exercise behavior. Personal meanings are crucial to understanding enjoyment and personal fulfillment associated with exercise. But there is little research evidence in this important area. This paper was a qualitative case study of personal meaning using a published book written by Haruki Murakami. He is a famous Japanese novelist and also a marathon runner, a tri-athlete. This book is a memoir of his running experiences. The seven elements of personal meaning were revealed. Enjoyment, free and solitary, spirituality, defying death and aging, empowerment, self-awareness, and self-affirmation constructed his personal meaning of running. And the core of personal meanings was to keep running until the very end as a novelist and a runner. Research and intervention of personal meaning are expected to understand individual exercise behavior.

1. 運動の個人的含意

【個人的含意とは?】

「あなたにとって、運動することにはどのような意味がありますか?」この問いに対して自分はどのように答えるだろうか。また、他人の答えを考えてみた場合、人によって千差万別であることが予想される。

「走ることでバランスを保てるし、楽観的な気持ちでいられる。」とは、ビル・クリントン氏 (第42代米国大統領) が語った言葉である (ウェーバー, 1998)。

たとえ同じ運動やスポーツをやっているにしても、それが自分にとってどのような意味を持っているのかは、その人自身にしか分からないものである。しかし、それは運動やスポーツをやっている自分自身の核心部分であり、運動実践者の心理を理解するうえで最も重要な要素だといえる。運動の個人的含意 (personal meaning) とは、運動することから得られる心理的な体験内容や運動実践をどのように認識しているかという、各個人にとっての

「運動する意味や意義の総称」である。

つまり、運動の個人的含意とは、本人によって生々しく語られる運動経験の本質そのものであり、運動の種目、目的、実施環境、強度、仲間、過去の運動経験など様々な要素から成り立っていると考えられる。運動の個人的含意は、実際になされている運動行動を理解するうえで不可欠なものであり、特に個人に対して運動実践を増進させる介入を行う際には最も留意すべき心理的要因である (Berger, 1996. Bully et al., 2009)。

運動の個人的含意は多種多様であるが、Berger et al. (2007) は共通する要素として図1の8つを上げている。「楽しみや快楽の提供」は日常生活の中で運動が楽しみや快楽を提供する役割を果たしているということである。「自由の実感」は主体的な運動実践において目標や方法を自由に決められることから得られる自由な感覚の重要性を意味している。「一人の時間・内省」は運動する時間が、自分一人だけの時間になって自分を振り返る機会に

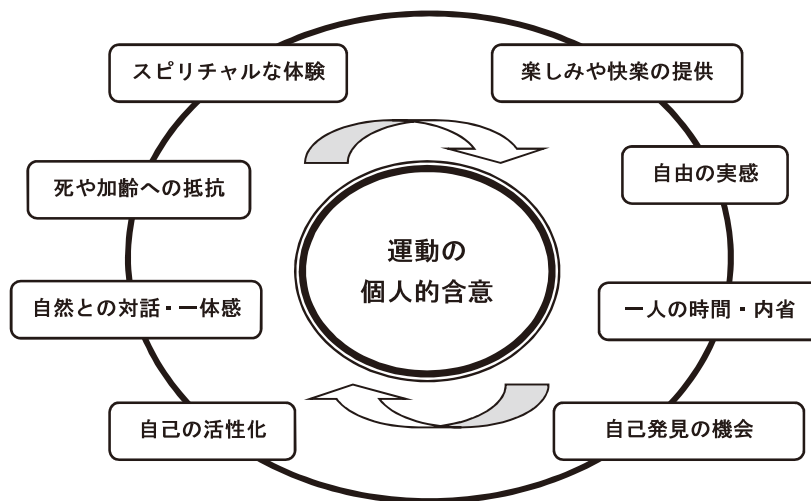


図1 運動の個人的含意の共通要素

なるという意味である。それに続き「自己発見」は運動している自分を通して自己の性格を認識し、新たな側面に気づく手段となることである。さらに「自分の活性化」は運動することで自分の心身を強化して積極的な生活態度を支えるという意味合いである。また、自然の中での運動は「自然との対話・一体感」を感じさせる現代人にとって重要な機会にもなっている。「死・加齢への抵抗」は特に成人以後の者にとって、いわゆる「よる年波には勝てない」という現状に流されずに能動的に年齢を重ねていく重要な手段としての認識である。最後に「スピリチャルな体験」とは、運動の中で普段とは異なる意識状態になることから感じられる心身の統一感や日常では感じられない自分の存在感を体験させるという意義で、宗教的な修行とも重なる内容である。

【個人的含意探求の困難さ】

上述してきたように運動の個人的含意は、ある個人の運動行動を理解するうえで出発点となるものである。また、今実践している運動がその人にとっての意味を充足するものであるかどうか、メンタルヘルスへ肯定的な影響を及ぼすのかどうかの基盤になっている。しかしながら、運動の心理学的影響を検討するうえで、個人的含意の問題はほとんど扱われてこなかった。個人的含意の重要性は心理学者の中でこれまでも共通認識されていたものの、スポーツ心理学の概論書や雑誌で紙面を割いて取り上げられることもほとんどなかったのである。

これまで個人的含意自体に取り組んだ研究が少ない理由について Berger et al. (2006) は3つの原因を指摘している。一つ目は、運動の心理的効果を検証するう

えで実用的で汎用性がある気分改善やストレス解消などの理解しやすい指標を重視してきた傾向である。また精神的な疾病の治療や予防への効果への関心は、個人差の大きい運動の主観的体験である個人的含意の研究とは結びつきにくかったのである。次に研究方法の問題があった。近年まで科学的研究の主流であった統計手法を用いた量的研究は測定しやすい対象には効果を発揮するが、主観的な個人的含意を研究するには限界があったのである。個人的含意の研究には面接データなどを用いた質的研究の蓄積が必要なのである。最後に考えられるのが、我々自身が自分の内面を探索する困難さである。我々は自分の内面に眼を向ける方法を十分に持ち合わせているわけではなく、また日常生活において運動の個人的含意を深く考える余裕がなく1つひとつの活動に意味を問うことを避ける傾向にある。さらには、運動の個人的含意を形成する要因の多様さも影響している。図2は個人的含意に影響する要因をまとめたものである。運動の個人的含意には、個人的要因、社会的要因、文化的要因が影響すると考えられる。多様な性格や体力、好みを持つ個人がどのような環境の中で、どんな運動を志向して、実際に実践できるのかは、個人的含意の形成に大きく関与してくる。つまり運動の個人的含意の探求は、これらの要因を紐解いていく作業であるともいえる。

【研究目的】

運動の個人的含意の研究は困難なものであるが、今後の運動心理学の発展に避けて通れない研究テーマの1つであることは間違いない。そこで、本研究では日本を代表する著名な作家でありマラソンランナーでもある村上

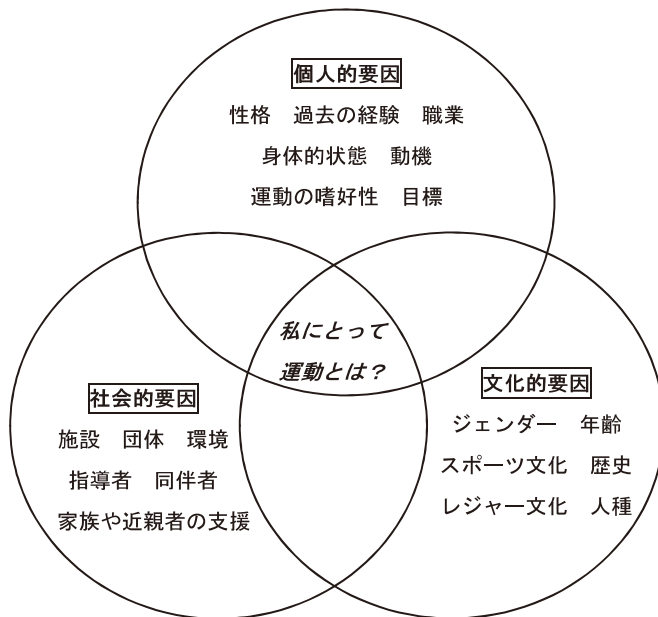


図2 個人的含意に影響する要因

春樹氏（以下敬称略）を事例にして、彼にとっての運動（ランニング）の個人的含意を分析し、研究への足掛かりとしたい。

2. 小説家村上春樹の走ることの個人的含意

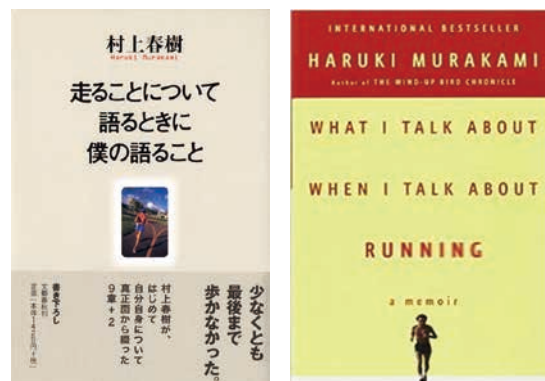
【マラソンランナー村上春樹】

1979年の「風の歌を聴け」で作家としてデビューした村上春樹は、2006年に国際的な文学賞であるフランス・カフカ賞を受賞した。それ以後は日本でノーベル文学賞に最も近い作家として作品を発表し、代表作には「ノルウェイの森(1987)」や「1Q84(2009)」がある。またアメリカ文学を中心とした翻訳家としても毎年のように翻訳書を発表し、小説の執筆と翻訳を交互に行うスタイルを長年継続している。

そんな彼が走ることを始めたのは、1982年の秋で初期の代表作「羊をめぐる冒険」を書き上げて専業小説家としてやっていく意志を固めた頃であった。ジャズ喫茶経営から小説家への転身は体重増加と体力低下を生み、一日60本の煙草を吸う状態になっていた。「これからの長い人生を小説家として送っていくつもりなら、体力を維持しつつ、体重を適性に保つための方法を見つけなくてはならない。(後掲書p.53)」というのが直接の動機であった。随筆集「走ることに語るときに僕の語ること」(写真)を刊行したのは、2007年である。そこにはラ

ンナーとしての自分自身を以下のように記述している。

僕は1982年の秋に走り始め、以来23年近く走り続けてきた。ほとんど毎日ジョギングし、毎年最低1度はフル・マラソンを走り(計32回)、そのほか世界各地で数え切れないくらい、長短様々の距離のレースに出場した。長い距離を走るとはもともと性格に合っていたし、走っていればただ楽しかった。走ることは、僕がこれまでの人生の中で後天的に身に付けることになった数々の習慣の中では、おそらく最も有益であり、大事な意味を持つものであった。そして二十数年間途切れなく走り続けることによって、僕の身体と精神はおおむね良き方向に強化され形成されていったと思う。(p.20)



写真「走ることに語るときに僕の語ること」

(2007, 文藝春秋)

右：英語版(2008) *2011年までに21ヶ国語に翻訳

一般的には知られていないが、彼はマラソンランナーでトライアスロンにも参加している。冬はフル・マラソン、夏はトライアスロンというのが数年続いた時期もあった。毎朝5時前には起床して数時間を重要な仕事にあて、そのあとの時間で運動したり雑務をこなしたりしていく。日が暮れたら仕事はせずに、夜10時前に就寝するのが彼の20年以上のライフスタイルである。ほぼ毎日10km程度をジョギング、週に何度か水泳、ときにはスカッシュなどもする“作家・ランナー”が村上春樹である。

【走ることに語られた個人的含意】

ここからは本書で語られた、走ることの個人的含意を読み解いていくが、本書を彼がどのような思いで書いているのか、前書きで述べられている。

走ることに正直に書くということは、僕という人間について(ある程度)正直に書くということでもあった。(p.4)

ここには「哲学」とまではいかないにせよ、ある種の経験則のようなものはいくらか含まれていると思う。たいたいのものではないかもしれないが、それは少なくとも僕が自分の身体を実際に動かすことによって、オプショナルとしての苦しみを通して、きわめて個人的に学んだものである。汎用性はあまりないかもしれない。でも何はともあれ、それが僕という人間なのだ。(p.5)

本書が、村上春樹の走ることについての個人的含意を探るうえでいかに適した材料であるかが分かると思う。前節で個人的含意の研究が困難な理由の一つに、我々自身が自分の内面を探索する難しさがあると述べたが、本書は世界的にも評価が高い作家が自分の内面を卓越した文章表現力で241頁に亘って語ったものである。そこには、走ることの意味が多様な側面から記述されていた。

【個人的含意の抽出と分類】

個人的含意は以下の手順によってまとめられた。本書には1983年にマラソン発祥のアテネマラトン間を一人で走ったことや2005年度のニューヨークシティマラソン出場に至るまでの回想、1996年の北海道サロマ湖100kmウルトラマラソンの体験などが書かれていた。それぞれの場面(章)で記述されていた「走ることから得ている実感」「自分にとってのランニングとは?」「ランニングの身体的心理的恩恵」「自分自身への内省」「小説を書くこととのつながり」これらの内容の部分全てを別紙に書き出した。その際、筆者の意図に沿うように本文の段落を1つの表現として、その中から文章を抽出した。最終的に得られた文章単位は50個になった。次にそれらを意味内容から分類、グルーピングし、個々に命名して個人的含意の構成要素を明らかにした。最後にそれらの構成要素をもとに図を作成し、個人的含意を考察した。

3. 走ることの個人的含意の構成要素

【核心：希望する墓碑銘】

本書は、前書きと9つの章、あとがきから構成されている。そのすべてから該当する文章が抽出された。なかでも最も個人的含意が集約されている部分が、最終章である第9章で、最後の一文が以下のような内容で締めくくられている。その一文はここまで語られた内容が凝縮されたもので個人的含意の核心として位置づけられる。

もし僕の墓碑銘なんてものがあるとして、その文句を自分で選ぶことができるのなら、このように刻んでもらいたいと思う。

村上春樹
作家(そしてランナー)

1949-20XX

少なくとも最後まで歩かなかった

今のところ、それが僕の望んでいることだ。(p.233)

彼が死んでも彼の作品は現代を代表する文学作品として後世まで語り継がれるだろう。しかし、村上自身にとって自分は「(そして)ランナー」なのである。そして希望する墓碑銘はランナーとしてのメタファー(隠喩)である「少なくとも最後まで歩かなかった」で表現されている。客観的にみると稀代の現代作家の一人が走っているのだが、個人的含意の世界ではランナーとしての彼が、歩くことにあらがって生み出される所産が数々の小説であるというのも、彼の真実の姿なのである。彼にここまで言わしめる走るの意味とは何か、次の7つの要素から読み解いてみる。

【7つの構成要素】

① 自己の活性化(作家とランナーの連関)

本書の中で最も頻繁に述べられていたのが、「作家とランナーの連関」というキーワードでまとめられるものである。言い換えれば書くことと走ることが相互に影響しあい、小説を書くことが走ることの動機づけになり、走ることによって小説執筆に向かう自分を体力的にも精神的にも活性化しているという内容である。図1の要素のなかでも「自己の活性化」に相当するものである。

でもそのころにも、走りながら、自分の身体の組成が日々変化を遂げているという感触があったし、それは心嬉しいことでもあった。30歳を過ぎた今でも、僕という人間の中には、まだそれなりに可能性が残されていたのだと感じた。そのような未知の部分が、走ることによって少しずつ明らかにされつつあるのだ。(p.62.)

これは、33歳での第3作目「羊をめぐる冒険」で専業小説家になりランニングを始めた頃について語ったことである。作家になりライフスタイルが座位中心になったことから健康維持のために走り出したのだが、作家という未知の領域に向かう自分を走ることから実感される可能性が支えていたことが推察される。さらに走ることと書くことに共通した自分の流儀や取り組み方を見だして、走ることによって自分を活性化している。

ただ黙々と時間をかけて距離を走る。早く走りたいと感じればそれなりにスピードも出すが、たとえペースを上げてその時間を短くし、身体が今感じている気持の良さをそのまま明日に持ち越すように心がける。長編小説を書いているときと同じ要領だ。

（pp. 15-16）

僕自身について語るなら、僕は小説を書くことについて多くを、道路を毎朝走ることから学んできた。自然に、フィジカルに、そして実務的に。どの程度、どこまで自分を厳しく追い込んでいけばいいのか？どのくらいの休養が正当であって、どこからが休みすぎになるのか？どこまでが妥当な一貫性であって、どこからが偏狭さになるのか？どれくらい外部の風景を意識しなくてはならず、どれくらい内部に深く集中すればいいのか？どのくらい自分の能力を確信し、どれくらい自分を疑えばいいのか？もし僕が小説家になったとき、思い立って長距離を走り始めなかったとしたら、僕の書いている作品は、今あるものとは少なからず違ったものになっていたのではないかという気がする。（pp. 113-114）

走り終えて自分に誇り（あるいは誇りのようなもの）が持てるかどうか、それが長距離ランナーにとっての大事な基準になる。同じことが仕事についても言える。

（p. 22）

彼は小説家になると同時にランナーになっている。そして、仕事とランナーの流儀を共振させることで自分の活力を維持し、作家としての高い生産性に結び付けている。その姿勢は彼にとって誇りを獲得する信念としても連関しているのである。

②死や加齢への抵抗（現役の維持）

小説を書くという心身ともに疲弊する仕事に対峙できる自分を維持し、現役作家としてありつづけたいという思いも、また走ることによって具現化されている。彼にとって走ることは、納得のいく年齢の重ね方でもあるのだ。

長生きをしたいと思って走っている人は、実際にはそれほどいないのではないかと。むしろ「たとえ長く生きなくてもいいから、少なくとも生きているうちは十全な人生を送りたい」と思って走っている人の方が、数としてはずっと多いのではないかという気がする。同じ10年でも、ぼんやりと生きる10年よりは、しっかりと目的を持

って、生き生きと生きる10年のほうが当然のことながらはるかに好ましいし、走ることは確実にそれを助けてくれると僕は考えている。与えられた個々人の限界の中で、少しでも有効に自分を燃焼させていくこと、それがランニングというものの本質だし、それは生きることの（そして僕にとってはまた書くことの）メタファーでもあるのだ。（pp. 114-115）

言うまでもなくいつか人は負ける。肉体は時間の経過とともに否応なく減びていく。遅かれ早かれ敗退し、消滅する。肉体が減びれば、（まずおそらく）精神も行き場を失ってしまう。そのことはよく承知している。しかしそのポイントを一つまり僕の活力が毒素に敗退し凌駕されていくポイントを一歩少しでも先に延ばせればと思う。それが小説化としての僕の目指していることだ。とりあえず今のところ、僕には「やつれている」ような暇はない。だからこそ「あんなのは芸術家じゃない」と言われても、僕は走り続ける。（pp. 136-137）

③スピリチュアル体験

第6章で村上は1996年に参加したサロマ湖100kmウルトラマラソン完走を、ランナーとして浅くない意味を持つ出来事として回想している。彼にとってこのマラソンは、自己に対する観照に新たな要素を付加し、“人生の光景の色合いや形状を変容させる（p. 143）”ような、人生観を変容させる意味を持っていた。

最後のころには肉体的な苦痛だけでなく、自分が誰であるとか、今何をしているだとか、そんなことさえ念頭からおおむね消えてしまっていた。それはとてもおかしい気持ちであるはずなのだが、僕はそのおかしさをおかしさとして感じることさえできなくなっていた。そこでは、走るという行為がほとんど形而上的な領域にまで達していた。行為がまずそこにあり、それに付随するように僕の存在がある。我走る、故に我あり。（pp. 154-155）

僕は僕であって、そして僕ではない。そんな気がした。それはとても物静かな、しんとした心持ちだった。意識なんてそんなにたいしたものではないのだ。そう思った。もちろん僕は小説家だから、仕事をするうえで意識というのはいくらも重要な存在になってくる。意識のないところに主体的な物語は生まれない。それでも、そう感じないわけにはいかなかった。意識なんてとくにたいしたものではないんだと。（pp. 156-157）

終わりというのは、ただとりあえずの区切りがつくだけのことで、実際にはたいした意味はないんだという気がした。生きることと同じだ。終わりがあるから存在に意味があるのではない。存在というものの意味を便宜的に際立たせるために、あるいはまたその有限性の遠回しな比喻として、どこかの地点にとりあえずの終わりが設定されているだけなんだ、そういう気がした。(p. 155)

彼自身が書いているように、意識が空白化するような非日常的な体験に宗教的な趣を感じ、それが走るこの意味を問い直す内省の機会となっている。本章の最後は次のように締めくくられているが、非日常の意識体験がスピリチュアルな諦観を生む転機にもなっている。

僕は記録に挑戦する無心な若者でもなく、無機的な一個の機械でもない。限界を知りつつ、何とか少しでも長く自分の能力と活力を保ち続けようとする一人の職業的小説家にすぎないのだ。(p. 165)

④一人の自由な時間

走っている時間そのものにはどんな意義を認識しているのか、その言及をみると「一人の自由な時間」というエッセンスが浮かび上がる。

だから1日に1時間ばかり走り、そこに自分だけの沈黙の時間を確保するとは、僕の精神衛生にとって重要な意味を持つ作業になった。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、誰の話も聞かなくてもいい。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った。(p. 31)

一人でいることを好む性格(p. 29)の彼にとって、ランニングの時間はかけがえのない、自分自身だけと向き合える時間になっていることがわかる。しかし一方でその時間に彼が考えていること脳裏に浮かんでいることを、「空の雲であり通り過ぎて消えてゆく、そして空だけが残る」と表現している(p. 32)。下記のように何かの考えにとらわれていない自由な空白の時間であることが、村上春樹の走っている時間なのである。

ときどき(そういうことはほんのたまにしか起こらないのだが)、小説のちょっとしたアイデアが頭にふと浮かぶこともある。でもそれにもかかわらず、実際にはまともなことはほとんど何も考えていない。僕は走りながら、

ただ走っている。僕は原則的には空白の中を走っている。逆の言い方をすれば、空白を獲得するために走っている、ということかもしれない。(pp. 31-32)

⑤人生の楽しみ

走ることやマラソンやトライアスロンのレースへの参加は、人生の楽しみを提供するものとしての意義もある。様々なランナーとの出会いやレースで受けた援助や応援への感謝も述べられている(p. 240)。またマラソンの楽しみが「まず自分自身を楽しむこと」であることに言及し(p. 165, 229),「マラソンレースは楽しんでこそ意味があるのだ。楽しくなければ、どうして何万人の人が42キロ・レースを走ったりするだろう(p. 181)」とマラソンの楽しみが強調されている。

⑥自己発見

走ることに様々な意味を感じながら日々を過ごし、マラソンレースに出場してきた自分自身について振り返った彼は、「苦しくて情けない思いでゴールしても、すぐに忘れて次の決意を固めている。この同じことを20年間繰り返している(p. 95)」と自覚している。しかし、その繰り返しにも自分の本性に気づいていく意義を見い出して、以下のように述べている。

結局のところ、僕らにとってもっとも大事なものは、ほとんどの場合、目には見えない(しかし心では感じられる)何かなのだ。そして本当に価値のあるものごとは往々にして、効率の悪い営為を通してしか獲得できないものなのだ。たとえむなしい行為であったとしても、それは決して愚かしい行為ではないはずだ。僕はそう考える。実感として、そして経験則として。(P. 231)

そして、その繰り返されたプロセスは、小説化としての深い洞察力を自らに向け、彼自身の本質的な部分に気づかせている。彼はそれを「ネーチャー(総合的傾向・性格)」と表現している。

筋肉の特性は、専門的なことはよくわからないけれど、ある程度まで生まれつきのものではないかと思う。そしてそのような筋肉の特性は、そのまま僕の精神的な特性に結びついているような気がする。ということつまり、人の精神は、肉体の特性に左右されるということなのだろうか?あるいは逆に精神の特性が、肉体の成り立ちに作用するというものなのだろうか?それとも精神と肉体はお互いに密接に影響し、作用しあっているものなの

ろうか？僕に言えるのは、人には生まれつきの「総合的傾向」のようなものがあって、本人がそれを好んだとしても好まなかったとしても、そこから逃れることは不可能ではないかということぐらいだ。傾向はある程度まで調整できる。しかしそれを根本から変更することはできない。人はそれをネーチャーと呼ぶ。(p.117)

たとえタイムがもっと落ちていっても、僕はとにかくフル・マラソンを完走するという目標に向かって、これまでと同じような—ときにはこれまで以上の—努力を続けていくに違いない。そう、誰がなんと言おうと、それが僕の生まれつきの性格（ネーチャー）なのだ。サソリが刺すように、蟬が樹木にしがみつくと、鮭が生まれた川に戻ってくるように、カモの夫婦が互いを求め合うように。(p.203)

彼にとって 20 年以上のランニング生活は、この自己の本質（ネーチャー）に気づく旅路でもあったのではないだろうか。彼のネーチャーの自覚は“効率の悪い営為”を通して得られた“本当に価値のあるもの”なのである。深い自己洞察力と何万キロに及ぶランニングから得られた身体的感覚に裏付けられた強烈な自己発見といえる。

⑦自己の肯定

「少なくとも最後まで歩かなかった」と命名された最終第 9 章では、前章までを総括した走ることの個人的含意がまとめられている。そこで語られていることを端的に言えば、自分のネーチャーを受け入れて、自己のアイデンティティを自覚し肯定しているのである。また、それをぶれない人生の指針にして小説家としての生涯を積み重ねていこうという深い「自己の肯定」になっている。

苦しいからこそ、その苦しさを通過していくことをあえて求めるからこそ、自分が生きているという確かな実感を、少なくともその一端を、僕らはその過程にみいだすことができるのだ。生きることのクオリティーは、成績や数字や順位といった固定的なものではなく、行為そのもののものに流動的に内包されているのだという認識に（うまくいけばということだが）たどり着くことができる。(p.230)

20 年間のランニングは 20 年間の小説執筆と共振し、自分でも変えることができないネーチャーをあぶり出した。人は誰でも自分のネーチャーと折り合いをつけなければならない。そのプロセスをどれだけ自覚しているの

かは人により異なるだろう。作家・ランナー村上春樹は、自らのネーチャーを突きつめて自覚し、優れた文筆力で目に見えるものにした。それが「**走る**ことについて語る**ときに僕の語る**こと」の主題なのである。そして自分のネーチャーを充足させていくことは重要な人生の指針となる。なぜならそれは、他者の人生訓や感銘した出来事よりも、ぼう大な時間とエネルギーをかけて深い自分の本質から汲み上げられた“内なる羅針盤”だからである。

僕はこの冬に世界のどこかでまたフル・マラソン・レースを一つ走ることになるだろう。そして来年の夏にはまたどこかでトライアスロン・レースに挑んでいることになるだろう。そのようにして季節が巡り、年が移っていく。僕はひとつ年を取り、おそらくは小説をひとつ書き上げていく。とにかく目の前にある課題（タスク）を手に取り、力を尽くしてそれらをひとつひとつこなしていく。一步一步のストライドに意識を集中する。しかしそうしながら同時に、なるべく長いレンジでものを考え、なるべく遠くの風景を見るように心がける。なんといっても僕は長距離ランナーなのだ。(p.232)

4. 考察：「運動の個人的含意」の意義

【村上春樹の走ることの個人的含意】

村上春樹の走ることの個人的含意の要素 8 つを、図 1 と同じ様式で図化したものが図 3「村上春樹の走ることの個人的含意」である。個人的含意の核心を表現している墓碑銘を中央に位置づけ、周辺に 7 つの要素を付置した。7 つの要素は相互に時間を越えて影響しあい、核心である「少なくとも最後まで歩かなかったランナー（そして作家）」に凝縮されている。村上にとって走るの意味は、走り続けるという行為そのものであった。

【まとめ】

Berger et al. (2007) のあげた 8 つの要素（図 1）のうち、「自然との対話・一体感」は抽出できなかったが、基本的に市街地での運動であることや自然との対話が第一義ではないことが理由だと思われる。その他の要素については、重複するものが多かった。村上の場合、「自己発見」と「自己の肯定」を分けてまとめられたが、これは彼の内省の深淵さと文章表現力が、自己の内面を詳細に表現したことによる。広義には Berger et al. (2007) の「自己発見の機会」に含まれる内容である。主に欧米の研究から得られた個人的含意の要素と、同様の内容が日本人の一事例からも抽出されたことは興味深い。

本研究を通して、改めて個人の運動行動を考察するう

えて、その人の個人的含意を理解することが不可欠であることが明示された。机に向かう小説家である村上春樹が、なぜ毎日 10km を走り、毎年のようにフル・マラソンやトライアスロンのレースに参加して、時折あんなのは芸術家じゃないと言われても走り続けるのか(p. 137)を理解するためには、彼の走ることの個人的含意をありのままに了解するしかないのである。「村上さんみたいに毎日、健康的な生活を送っていたら、そのうちに小説が書けなくなるんじゃないですか？ (p. 132)」という偏狭な問いにも、彼にとっては全くの逆であることが分かる。

【今後に向けて】

元アメリカ心理学会会長でポジティブ心理学を提唱した Seligman(2002) は、精神的疾病を遠ざけて総合的な生活の質(QOL)を向上させる人間的強さの態勢(a set of human strengths)に着目する重要性を指摘している。適切な個人的含意を伴った運動実践は人間的強さを高める有効な方法にもなる。村上春樹も小説執筆で否応なく向きあう不健康で反社会的要素を内包する人間存在の根本的な毒素を処理するための人間的強さをランニングに求めているのである(p. 133)。

運動の個人的含意自体の更なる探求と、個人的含意への介入を通して運動行動を変容させる実践研究が大いに望まれる。

文 献

- Berger, G. B. Psychological Benefits of an Active Lifestyle: What We Know and What We Need to Know, QUSEST, 48,330-353. (1996)
- Berger, G. B., Pargman. D., Weinberg, R.S. Foundations of Exercise Psychology, (2nd Ed., pp.321-326). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. (2007)
- Bulley, C., Donaghy, M., Payne A., Mutrie, N. Personal Meanings, Values and Feelings Relating to Physical Activity and Exercise Participation in Female Undergraduates: A Qualitative Exploration. Journal of Health Psychology, 14(6), 751-760. (2009)
- 村上春樹「走ることに語るときに僕の語ること」文藝春秋 (2007)
- Seligman, M E. P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. NY: Free Press. (2002)
- ウェーバー：矢羽野薫訳. トップランナー 650の名言. 三田出版会 (1998)
- <Weber, M.(1995) The Quotable Runner.>

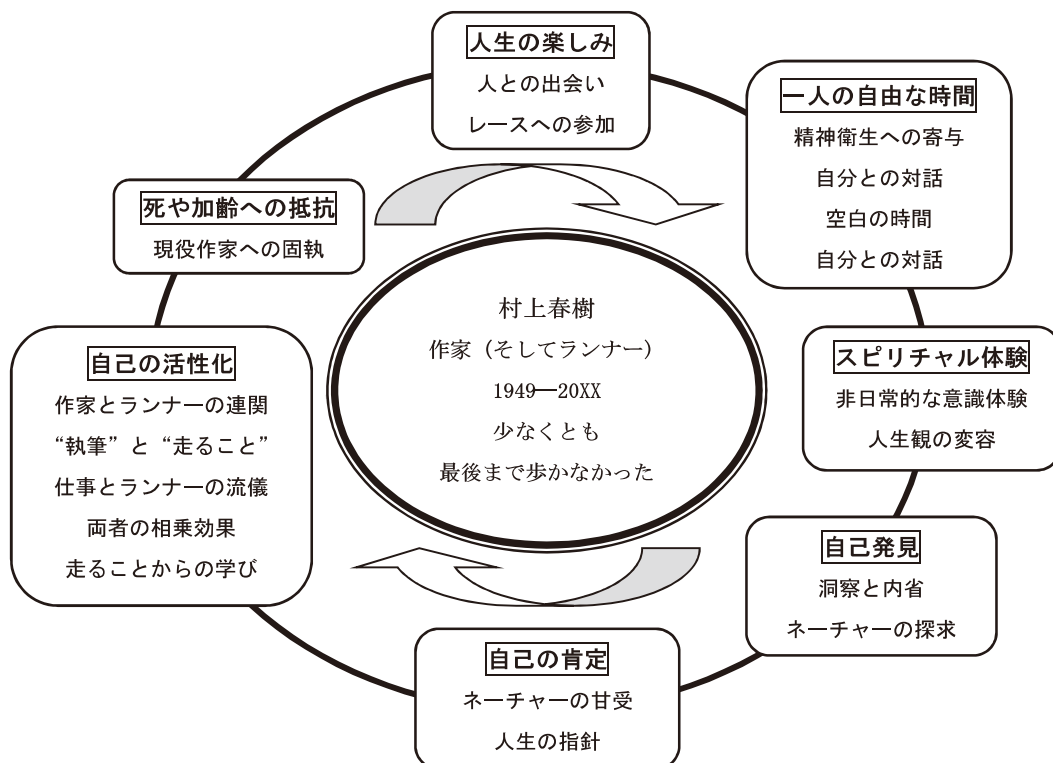


図3 村上春樹の走ることの個人的含意