

“こんなところで泣いたらダメでしょ、
と涙を止めようとしてもだめだった。
泣きながら友人と言葉を交わした。
そこから山の麓までは
結構な距離があったはずだが、
一気に走り抜けた”

—— 原一平『富山湾から駿河湾への旅』p.017

エディタズ・レター	004
シェレメーチエヴォ空港と祈り 矢崎智也	012
富山湾から駿河湾への旅「TJAR」 藤巻翔、小関信平、茂田羽生、原一平	017



旅 —— HOME COMING	025
松浦武四郎の足跡 [北海道、小樽・余市・倶知安編] 藤代きよ	027
ことばの誤用・正用 ジョー・サンタマリア	030
200マイルの旅へ 編集部	036
トンネルの先に デヴィッド・ボーン	038
マンモスの教え マット・シャピロ	042
宇宙へ エイドリアン・ペロン	048
〈族〉白い山で 小原将寿	057
アルフォンソ・リングスと、少し明るい道 宮田文久	060
その人と—— ベケット『ゴドーを待ちながら』を読む 青山みどり	066
THE MORNING SHAEOUT	071



静かに、深く 井原知一のつなぐもの —— SALOMON JAPAN 073

“週に3日、朝5時半。
提携するシェルターや
薬物・アルコール依存の更生施設の前に
ボランティアたちが集まってくる。
〈中略〉
そして軽い準備運動を済ませると、
走り出す。”

——ゾーイ・ロム『[ケア]NYC、更生施設の前で』p.092



ランニング随想	079
〔キャリア〕プロアスリートの経済学-3 エイドリアン・ベロン	081
〔ケア〕NYC、更生施設の前で ゾーイ・ロム	092
〔身体〕体位性頻脈症候群と私 クリスティーン・リード	096
〔街〕遠くへ行かない、足元からの旅 荻聡	102
〔文化〕スプリント・ブーム アビー・カーニー	106
〔女性〕誰も一人で走らない エリザベス・バステアン	112
〔経済〕中国・廈門の陳さん 河原井司	118

PHOTOGRAPHY MEET THE RUNNER 山田陽	121
山へ、長く。そして、次世代へ。——ARC'TERYX	124



木星RC通信	129
静かな勝利 イルサ・デ・ヨング	131
ロンドン、旅のはじまり AOI	134
ヤングガンズの大冒険〈南アフリカ編〉 泉有人	137
トムと僕 井原知一	140
生理学的現象について ドリーン・マニング	142
新潟からこんにちは ディグトリオ	145
DOYOU CLUB & ME 前田聖志	148
龍神村で 中川正寿	150
VOICES FROM TOKYO Vol.09 桑原慶	152
311kmへの軌跡 中尾益巳	154
読者にこんにちは〔山梨編〕 堀内沙樹	156
旅の終わらせかた 松村和大	158

グラベル・ランニングの自由 ——SALOMON GLOBAL	161
最近の私の様子 佐竹美保	166
記録と記憶とフィルム写真 神山隆二	169
音楽の聴こえかた 柳樂光隆	172
ダンカン・エドワーズの亡霊 若林恵	174





HOKKAIDO

松浦武四郎の足跡 [北海道・小樽・余市・倶知安編]

WORDS AND PHOTOGRAPHY BY KIYO FUJISHIRO

旅 > 松浦武四郎の足跡 [北海道・小樽・余市・倶知安編]

どんな足をしていたのだろうかと思う。

その人は、蝦夷地（現在の北海道）の全域と樺太など北方の島々、合わせて約2万kmを約29カ月にわたって旅をした。ほぼ毎日、1日に30～40km、多いときには60～70kmの道のりを進んだという。現代のトレイルランナーがロングトレイルでFKTをするようなスピード（かそれ以上）だったのかもしれない、と書くとその凄さが想像しやすくなるかもしれない。

その人とは、冒険家・松浦武四郎のことだ。原生林に分け入り、川を下り、トレイル（獣道？）を進み、アイヌの人々と寝食を共にした。

松浦は、1845年、1846年、1849年と、1856年から58年にかけては毎年、合計6回にわたって蝦夷地へ旅をして、そこにいる人々とのつながりやそこであった出来事を『近世蝦夷人物誌』（現代語訳版『アイヌ人物誌』更科源蔵・吉田豊訳、青土社）をはじめとした著作にまとめ数多く記録している。『アイヌ人物誌』には例えば、こんなエピソードが数多くある。

釧路にいたイツカという30代半ばの男性は、幼い

頃から目が見えなかったけれど、「なぜか、舟に乗って魚を釣るのが得意で、その日の天候を予測すれば、百度に一度もはずれたことがない」。彼は毎日釣りに出て、他の者の倍の魚を舟に積んで帰ってきたという。港に入ってくる舟はみな「イツカがどのくらいの風になるとか、どこをすぎると雨になるなどと、掌を指すかのように予報する」のを聞くようになり、その言葉に逆らって出帆すると必ず危険な目に遭ったという（同書P.181「第弐編」「7 いざりのオシルシ」）。

松浦は、水戸藩の隠密に近づいたり、幕府の支援を取り付けたりしながらあの手この手で旅をした。圧倒的なボリュームでアイヌの言葉と生活を記録したその旅は、現実から逃れようとする休暇でもなく自分の追い求める理想の国を求めるようなものでもなかった。その旅は、今いる場所から逸脱しながら大自然と人々を観察し、圧倒的な現実の豊かさのなかに戻っていくような、「倍の魚」を見て愉快な気分になるようなものだったのではないか。

1869年に、明治政府が蝦夷地を日本の行政区分に組み込もうとしたとき、松浦はその土地の新しい名前を検



討する政府に「北加伊道」など6つの候補を提出した。「加伊（カイ）」とはアイヌ語で「この土地に生まれた人」を意味する言葉だ。その土地の名前は、「北の土地に生まれた人々の道」を意味する「ホッカイドウ」の「カイ」に、周囲を取り囲む「海」という漢字が使われ「北海道」という名前になった。（けれども、それからしばらくしてその土地の「人々」を理解しようとしないう幕府の政策に失望した松浦は、それから生涯にわたって北海道を再び訪れることはなかったという。）

松浦武四郎の名前を初めて聞いたのは、倶知安町のランナー／バリスタ、そして冒険家でもある峠ヶ孝高（本誌02号P.136、本誌07号P.162参照）と話していたときだった。

松浦の故郷伊勢国（現在の三重県）では、家の前の伊勢街道を色々な国から伊勢神宮詣でにきた人が通った。少年松浦は、その人たちの話を聞いてまだ見ぬ土地に憧れた。16歳で家出をして、中仙道を通って戸隠山や御嶽（長野県）などに上り、「自然のふとこに深く分け行って、何かをさぐろうとした」（同書）。

峠ヶは「松浦武四郎は、このあたりの尻別川も下ったらしいですよ」と話した。羊蹄山の調査もしたという松浦は、それから近郊の余市や小樽にも足を延ばしただろう。

峠ヶの話を聞いた後、しばらくして小樽市忍路を歩いていると、江戸時代終わり頃から知られた北海道最大級の環状列石があるのが見えた。縄文時代後期（約3500年前）に暮らした人々の痕跡を伝えるものだ。石の周辺に人の姿は見えず、少し離れた忍路湾の波の音が聞こえた気がした。

ストーンサークルの前に集まった人々は、夜空を見上げて何を語り合ったのだろうか。もしかしたら松浦は、忍路の人たちからそれにまつわる話を聞いていたのかもしれない。❶

KIYO FUJISHIRO（藤代きよ）

LIKE THE WIND 日本版エディター、発行人。木星社代表としては『THE EASTERN OBSERVER』ほか書籍を多数刊行している。
@likethewind.jp @mokusei222 @easternobservermag

EDITOR'S LETTER

旅〔ホームカミング〕

WORDS BY KIYO FUJISHIRO

夏になると、色々な旅のことを思い出す。

スペイン、ガリシア地方の町、サンティアゴ・デ・コンポステラへ向かう「巡礼の道」を歩いたときのこともそのひとつだ。そこへ行ったのは、感染症が広がって、外に出られなくなる時代がやってくる少し前の夏休みだった。

履いていたルナサンダルはとても走りやすくて、しっかり大地を踏みしめることができた。けれど、ガリシアの朝はとても涼しくて、乾燥していた。足の指が赤切れようになって、歩くのにとても時間がかかった。

それでも良かったと思うのは、道のそばの食堂で「ブルボ・ア・フェイラ（ガリシア風タコ）」を食べたり、色々な場所からやってきた人々を眺めたりすることができたからだ。中世の教会や市場の祭りで振る舞われたというその一皿の歴史や、人々が進む道に刻まれた貝殻のマークについての物語を知れば知るほど、そこを通り過ぎてしまうのがもったいなくて、できる限りゆっくり進むのがいいんじゃないかと思うようになった。

ルートには同じような旅人が沢山いて、同じようなペースで進んでいった。何日も姿を見かけるとお互いに親近感や興味を持つようになって言葉を交わすけれど、長話することはあまりない。僕たちは長い道のりを進んでようやく分かってくる感覚を、すぐに言葉にしなくてもいいような時間のなかにいたのだと思う。

アメリカの旅もそういうものだった。仲間たちに連れられて、コロラド州のサン・ファン山脈の山々を巡り、料理をしては食べ、早い時間に眠りにつき、夜明け前にベッドから出てまた山に戻る日々を送った。

どこまでも続く山並みをずっと見ながら、3000～4000mの山々をつなぐトレイルを歩いた。遮るもののない道に沢山の花が咲いている。刻々と表情を変え、湖のそばで、コヨーテやマムートがウロウロしているのが見える。

太陽の光に照らされながらそんな場所を進んだとき、古代からずっとここを通っていただろうローカルのユート族のことを少し考えた。彼らの感覚がどんなもの

だったのか、その手掛かりになりそうなことをエドゥアルド・ガレアーノ（ウルグアイ、作家・ジャーナリスト、1940-2015）はこう書いている。

黒いアフリカと先住民のアメリカで知られているところによれば、あなたの家族とは、生きている者も死んでいる者も含め、あなたの村全体のことである。

そしてあなたの親類は人間だけにとまらない。あなたの家族はあなたに話しかけている。

火の爆ぜる音、
流れる水のざわめき、
森の息吹、
嵐の声、
雷の怒り、
あなたに口づける雨、
あなたの歩みに挨拶を送る鳥のさえずりを通じて。

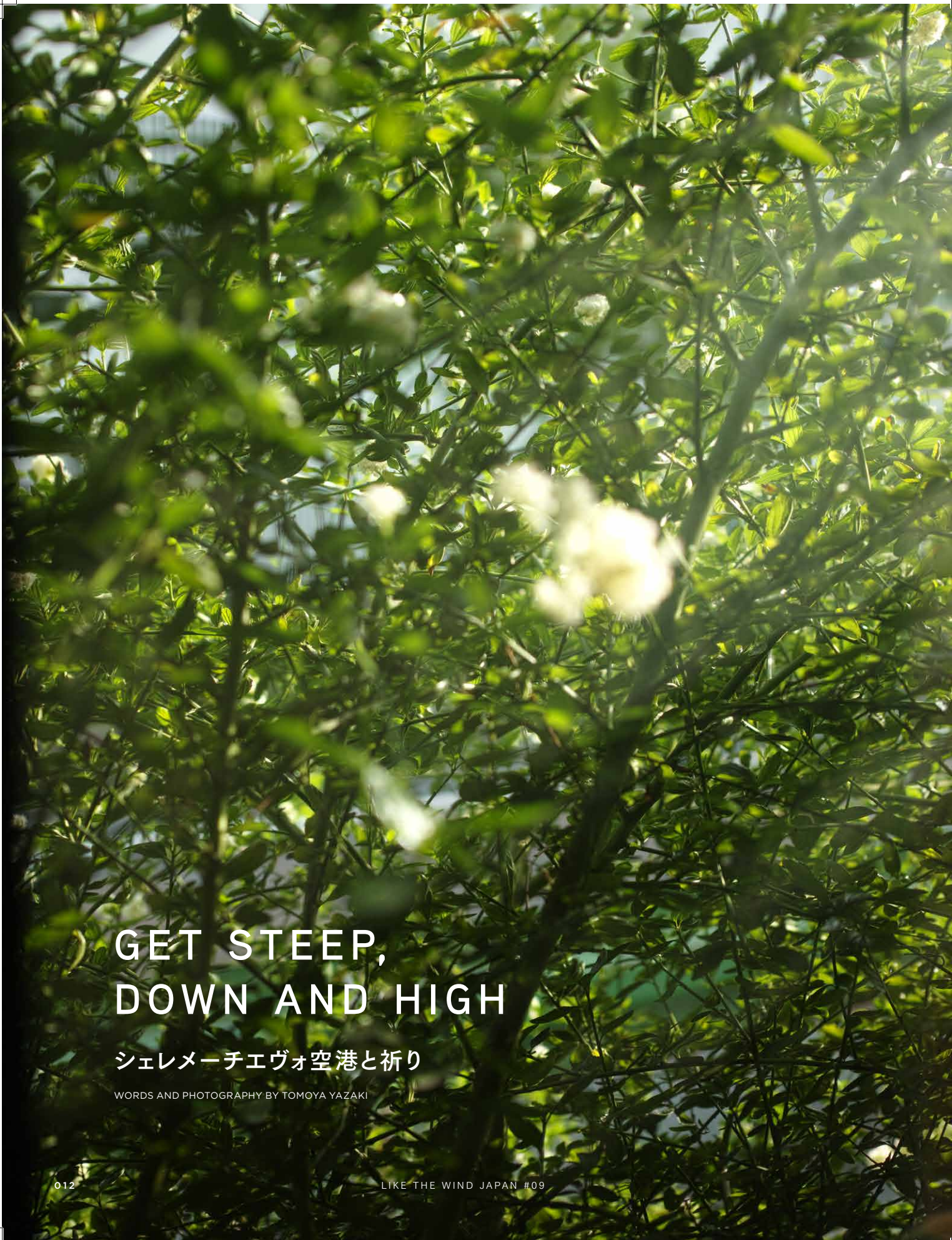
——エドゥアルド・ガレアーノ『日々の子どもたち
あるいは366篇の世界史』（久野量一訳、岩波書店）
P.171「八月十一日 家族」より

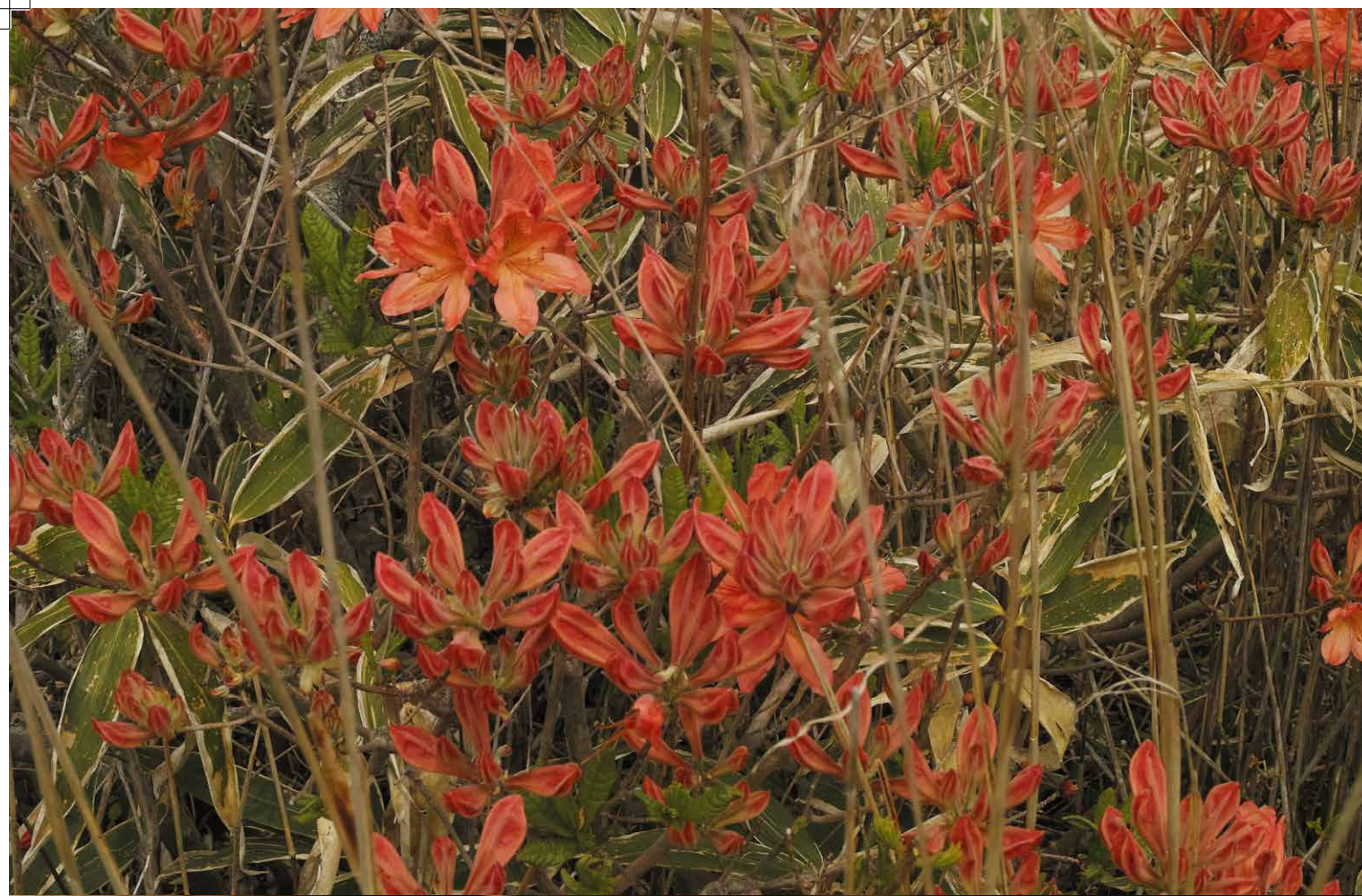
やりたいことや目指すものがあるのは、良いことだ。何かに没頭し、それを達成するのは本当に楽しいことだと思う。宗教的な理由や、ビジネスや楽しみや学びのため、あるときには療養のため、などなど、旅や日々の暮らしを営んでいく理由や、目指すべきものは沢山ある。けれども、そういった「こちら側」の目標を達成するためだけが旅ではないようだ。

ガリシアやコロラドでの記憶について考えると、言葉にならない感覚に僕たちの身体と心をゆだねること、それによって「日々の子どもたち」として長い時間をかけて「家族」のようなものとひとつになっていく感覚もまた、僕たちの世界に確かに存在しているのだと思う。

旅とは、どこかへ行くことではなくて、大切な人の記憶や歴史、かつてあったことや時間のなかに戻っていくことでもあるのだと思う。

藤代きよ Like the Wind 日本版エディター





2003年、生まれて初めて降り立った外国はロシアだった。正確にはトルコ行きのトランジットで滞在したモスクワ郊外のシェレメーチエヴォ空港だった。省エネのためか土地柄かわからないが照明がほとんどついていない薄暗い空港内と極夜のような窓の外の雰囲気、そしてそれらと対峙するように高級ブランドの看板が煌々と光る免税エリアのコントラストがステレオタイプな元社会主義国そのものだった。

乗り換えまでの長い時間を過ごすのにちょうど良い壁を見つけてもたれかかる。地べたに座って足を伸ばすと、日本語で話しかけてくる男性がいた。さすがに空港のゲート内で詐欺はないだろうと思いつつもその男性を避ける度胸もない、初海外、初めての一人旅をする未成年には、いつでも逃げられるように警戒する以外の選択肢はなかった。どうやら男性は、日本在住でトルコに帰省する途中のようで、偶然にも同じ便だったこともあって日本語での会話が弾んだ。

無事トルコに着くと、別れ際に実家の住所と電話番号を書いたメモをくれた。イスタンブールから900km近く離れた黒海沿いの街オルドゥに住んでいるので、遊びに来るなら泊めてあげると言われて別れた。行こうとしていた方面ではなかったが、もともと

予定を組んだ旅ではなかったし、帰りのチケットは1カ月後だったので時間なら余るほどあった。出発前に『深夜特急』（沢木耕太郎、新潮社）を熟読していたこともあって、沢木耕太郎その人ならきつと行く気がしたので、いくつかの街を訪れた後、オルドゥに向かった。結果、彼の家族や友人にもてなされて旅の価値観を形成する体験となった。乗り物に揺られて偶然の出会いをキャッチすること、それが旅の醍醐味であると気づいてしまった。

2013年、初めて出走したロングレースは散々な結果だった。事前準備はデタラメだったし、スタート地点への移動もよくわからないまま当日を迎えた。今ほど情報がないなかで、一人で始めた趣味だから当然かもしれないが、さすがに一人旅とは勝手が違うことを思い知った。それでも、未体験の距離を進む感覚と、心境の変化は旅そのものだった。エイドの豚汁は最高だったし、海が見えるトレイルは格別だった。何より、ゴールした瞬間の達成感で自分自身を全肯定できた。ロングレースと初海外の高揚感は似ていたが、大きな違いがあるとすれば、乗り物ではなく自分の身体を操縦して、偶然ではなく必然的なレース展開をすることがこの旅の醍醐味だとわかった。

より密度のある旅（レース）をするためにトレーニングをした。距離への耐性がついて、身体が強くなった。速く走れるようになって、上りも下りも楽になった。理論を知って合理的な時間配分と生活習慣を身につけた。時間が来たら走って、仕事をして、ご飯を食べて、寝るというオートマチックな毎日が自分自身をさらに肯定してくれた。

けれど、最近、立ち止まって、ふと気がついた。このルーティンには秩序と効果と手応えがある。なのに、マップをトレースしているだけのような予定調和が段々と強くなっていく。この先にオルドゥの公衆電話から電話をかけた瞬間のような期待と緊張が待っている気がしない。旅の高揚感はどこにあるのだろうか。常にまだ見ぬものを求め続けるしかないのだろうか。完璧なルーティンに真空パックされた先に待っているのだろうか。うっすらと手がかりがあるとすれば、運命論者でも必然信者でもない、どこか風まかせのような「祈り」に次の轍がある気がしている。それは準備がないと始まらない。けれど自分だけでは辿り着けないどこかという予感がしている。『深夜特急』にもこうあったと思う。

「恐れずに。しかし、気をつけて」 ①



TOMOYA YAZAKI (矢崎智也)

北海道出身、東京・高尾在住。Overview Coffee Japan 代表、BOREDOM店主。ウルトラディスタンスを中心としたトレイルランニングに情熱を注ぐ。近年はランニングにまつわる記事の寄稿や、2023年2月に広島県尾道市で初開催された〈せとだレモンマラソン〉の大会ディレクションを担当するなど、走ることそのものに加えて表現の幅を広げている。

◎@tomoyayazaki @overviewcoffeejapan @boredom_takao



走り始める前に円陣を組むランナーたち。

FINDING A WAY BACK

[ケア]NYC、更生施設の前で

WORDS BY ZOË ROM
PHOTOGRAPHY BY CASEY BRUMBACH AND TERENCE GERCHBERG
TRANSLATION BY ASUKA KAWANABE

2015年の春、ルイス・ネグロンはニューヨークにある4階建ての施設に身を寄せていた。1つの部屋に8台の簡易ベッドが押し込まれた相部屋。裁判所に命じられた入所であり、行き場はそこしかなかった。そんな彼には、毎朝決まって目にする光景があった。夜明け前、スニーカーの紐を締め、お揃いのウェアに身を包んだ男たちがいる。暗闇の中へ連れ立って出て行く彼らの姿を1週間観察したのち、ネグロンはいったい何をしているのかと尋ねてみた。

それは『バック・オン・マイ・フット（Back on My Feet）』という団体だった。ランニングを通じてホームレス支援を行っているという。走ることを単なる運動としてではなく、アイデンティティやコミュニティへの帰属意識、そして人生を前へ進める推進力を取り戻すための手段として活用しているのだ。設立は2007年のフィラデルフィア。アン・マールムという女性が、毎日のランニングルートにあるシェルター

の居住者たちを誘って走り始めたのがきっかけだ。今や全米に活動を広げているが、その仕組みは驚くほどシンプルである。顔を合わせ、円陣を組み、走る。それだけだ。

週に3日、朝5時半。提携するシェルターや薬物・アルコール依存の更生施設の前にボランティアたちが集まってくる。施設のメンバーとボランティアが入り混じって円陣を組み、互いの肩を抱き「ニーバーの祈り」を唱える。そして軽い準備運動を済ませると、走り出す。そこにスピードや距離は関係ない。

「並んで体を動かしながら、互いに心を通わせ、なおかつ日常のしがらみから完全に解放される。そんなスポーツはランニングのほかにありません」と同団体のチーフ・ランニング・オフィサーであるテレンス・ガーチバークは語る。「走りながら、さまざまな想いが湧き上がってきます。それに、走り終わってから『今日は走らなきゃよかった』なんて後悔する人は、これまで一人もいない

このプログラムは、自分の行動に責任をもつことと、
着実な前進を促すように作られている。
新メンバーは、参加前の30日間は
アルコールや薬物を完全に断っていなければならない。

です」
ガーチバーグ自身、走ることの力に救われた一人だ。生粋のニュー Yorkerである彼は、2001年のツインタワー崩落時、まさにウォール街で働いていた。そのトラウマからギャンブル依存の泥沼にはまり、ついにはすべてを失ってしまう。2002年に自らリハビリ施設に入所したが、そこにいる間にニューヨークシティマラソンの抽選に当たったことを知った。彼は古いランニングシューズを引っ張り出し、トレーニングを始めたのだ。そして来年には、25年連続での完走を果たすことになる。

2012年、彼は『バック・オン・マイ・フィート』でボランティアを始め、かつての自分と同じように苦しむ人々と肩を並べて走るようになった。そして1年後には、ニューヨーク支部のエグゼクティブ・ディレクターに就任している。

このプログラムは、自分の行動に責任をもつことと、着実な前進を促

すように作られている。新メンバーは、参加前の30日間はアルコールや薬物を完全に断っていなければならない。その後1カ月にわたって円陣への参加率90パーセントを維持できれば、「ネクスト・ステップ」と呼ばれる就労支援のフェーズに進める。スタッフのアプローチは個別具体的で、「この人が自立するのを阻んでいる壁は何か？」を探っていく。それは免許中の運転免許証かもしれないし、未払いの罰金、面接に遅れていく服、あるいは新居の最初の1カ月分の家賃かもしれない。

例えば、メンバーの一人であるバリーは、配送会社のドライバーを志していたが、交通違反の未払い罰金が原因で免許が停止されたままだった。そこで『バック・オン・マイ・フィート』が罰金を肩代わりした。彼は免許を取り戻して仕事に就き、「5つの橋、5つの区、5時間」とプリントされたタンクトップを着て、見事にニューヨークシティマラソンを完走した。

メンバーたちには、走った距離の節目ごとに特別なアイテムが贈られる。25マイルでTシャツ、200マイルでスウェットシャツ、1000マイルで記念の盾といった具合だ。こうしたインセンティブは、何かを成し遂げた証しであると同時に、自分がこのコミュニティに受け入れられているという「居場所」の証明でもある。

冒頭のネグロンは、このプログラムに参加するまで一度も走ったことがなかった。当時の彼は40代後半で、兵役中に負傷した脚の3度目となる手術を控えていた。しかし早朝のランニングを数カ月続けたところ、医師から「筋肉が十分に強くなったため、手術の必要はない」と告げられたのだ。

プログラムからどんなサポートを受けたいか尋ねられたとき、ネグロンは「ニューヨークシティマラソンを走りたい」と答えた。そして迎えた本番。脚が8回つり、水分補給の重要性を身をもって学びながらも、



ルイス・ネグロン(左)とテレンス・ガーチバーグ(右)。

彼は26.2マイルを走り抜いた。セントラルパークのフィニッシュラインを越えたとき、彼は群衆の中に妹の姿を見つける。何年も疎遠になっていた二人だったが、フィニッシュエリアのすぐそばでしっかりと抱き合った。
「文字どおり、かつての自分をあのコースの途中に置いてきました」とネグロンは語る。「意固地で、いつも言い訳ばかり探していた自分。そういうものはすべて、汗と一緒に洗い流されたんです」

それ以来、彼は9度のマラソンを完走し、再婚してマイホームも手に入れた。現在はメンテナンス・マネージャーとして働いている。自分がレースに出ない年でも、毎年恒例のレース前のランチには必ず顔を出しているという。

2007年の設立以来、『バック・オン・マイ・フィート』は1万5000人以上を支援してきた。メンバーたちが刻んだ総走行距離は100万マイル近くに達し、1万件以上の仕事と住

まいを確保してきた。プログラムを卒業した後も、83パーセントの人が仕事を続けている。協賛企業がギアを提供し、レース主催者がチャリティ枠のゼッケンを用意し、そして約15万人ものボランティアが、夜明け前の暗闇をともに走るために集まってきた。

しかし、どれほど立派な数字を並べても、あの円陣の中で起きている出来事を捉えきけることはできない。どこかのCEOもシェルターの住人も、ただショートパンツとスニーカーを身につけただけの一人のランナーになり、日の出前の薄闇の中ではまったく見分けがつかなくなる。そんな瞬間のことは、データには表れないのだ。

「ぜひ一度、走りに来てください」とガーチバーグは言う。「誰がホームレスで、誰が数億ドルの資産家か、見分けがつかますか？ もしお揃いのシャツを着ていなかったらどうでしょう？」

走ること。それは、すべての人を

対等にする行為だ。そこでは誰も自分を偽ることはできない。そして時に、ひたむきに足を前へ進めるといふ誠実な行為のなかで、人は自分自身を取り戻し、再び立ち上がるための道を見出すのである。❶

ZOË ROM (ゾーイ・ロム)

トレイルランナー、作家、環境ジャーナリスト。「Leadville Trail 100」や「Run Rabbit Run 100」で上位入賞を果たす。高いコーヒーと安いウイスキーが好き。 zoerom.com

BACK ON MY FEET (バック・オン・マイ・フィート)

@backonmyfeet
backonmyfeet.org

CASEY BRUMBACH (ケイシー・ブランバック)

生粋のニューYorkerであり、元陸軍フォトグラファー。

TAKING UP SPACE

〔女性〕誰も一人で走らない

WORDS BY ELIZABETH BASTIAN PHOTOGRAPHY BY SOMER KREISMAN
TRANSLATION BY ASUKA KAWANABE



『Womxn Run the Herd (WRTH)』は、どこにでもあるようなランニンググループとは一味違う。例えば週末のグループランは、たいていこんなふうに始まる。誰かが「今週末、ロングランに行きたい人いる？」とメッセージを投げる。すると数時間のうちに30件以上の返信が殺到し、車の乗り合いが手配され、ルート^{アウトル}のデータが共有され、走り終えたあとにベールとコーヒーを頬張るベーカーリーまであったという間に決まってしまうのだ。走るペースや目標とする距離は人それぞれ。大切なのは、共に時間を過ごすことだ。

WRTHは、シアトルにある「カウギル・トレイル・コレクティブ」というコミュニティの一部として結成された。活動を始めてもうすぐ3年。毎週月曜の夜、シアトルの「ブルックス・トレイルヘッド」に集まり、誰も置き去りにしない「ノー・ドロップ」や、おしゃべりしながらの「パーティー・ペース」で走ったり歩いたりしている。出発前には必ず円になって、名前と自分が使ってほしい代名詞を共有し、アイスブレイクの質問に順番に答えていく。「2番目に好きな色は？」「2つの動物を組み合わせてみるとしたら何と何？ その理由は？」など、お題はさまざま。その日のリーダーと最後尾を走るスウィーパーがルートを確認し、自己紹介を終えれば、いよいよ出発。ルールはたったひとつ、「誰も一人で走らないこと」。メンバーのサム・ゴールドクラングの言葉を借りれば、「速く走るより、一緒に走るほうがいい」からだ。

「これまでいるんなトレイルランニングのグループに参加してきましたが、そうした輪の中に女性の姿が圧倒的に少ないことは明らかでした」。グループの共同創設者の一人、セドナ・マクナーニーはそう振り返る。「昔は女性のチームメイトやロールモデルに囲まれていて、それが自分にとってすごく意味のある環境だったんです。それがいつの間にか、威圧的にさえ感じられる男性中心の空間に身を置くようになっていて、何かが決定的に欠けていると感じました」。自身を「体力もスピードもある」ランナーだと自負する彼女でさえ、グループランではしばしば置き去りにされ、気づけば一人で走っていることがよくあったという。「それは私の望むことではありませんでした。私が欲しか

ったのはコミュニティであり、チームとしての連帯感。女性たちが集まり、身体を動かすことを通じて繋がりを築けるような、そんな意図的な空間が必要だったのです」

やがてマクナーニーは、自分と同じようにコミュニティを渴望し、新しい何かと一緒に作り出せる仲間が周りにたくさんいることに気がついた。彼女は既存のランニンググループやショップにこのアイデアを持ちかけ始める。出発点は「同じ時間、同じ場所に集まり、女性を中心となる空間で一緒に距離（マイル）を重ねる」という、ごくシンプルなものだった。

月曜の夜の集まりに加えて、WRTHは毎週アーバン・トレイルランを開催し、夏と秋には大自然のなかを走る長距離アドベンチャーにも出かける。さらに、さまざまな地域にスポットを当て、女性経営者のビジネスを支援する月例の「フィールドトリップ（遠足）」も行っている。2025年には、シューズの試し履きイベントを何度も開き、バックカントリーでの冒険に関するパネルディスカッションから、ファーストエイドキット作りのパーティー、持ち寄りディナー（ポットラック）、クラフトナイト、そしてグループ初となるオルカス島での週末リトリートまで企画し、実現させた。「何年もの間、本当に多くのwomxnたちが、スポーツにおける自分たちの存在の可視化（ビジビリティ）とインクルージョン（包摂性）を求めて声を上げてきました」と、マリア・イウリアーノは言う。「だから今、womxnのためだけの空間に——それもこれほど大規模で活気に満ちたコミュニティに——参加できていることは、私たちに大きな力を与えてくれるんです」

インクルーシビティと想い

WRTHの「womxn」という綴りには、明確な意図が込められている。「女性を中心とした空間を作ったのですが、それが（シスジェンダーの）女性だけに限定される排他的なものにはしなくなかったです」とマクナーニー。彼女は共同創設者のレイチェル・ダムらとともに、既存の女性中心のスポーツグループを調べ、インクルーシビティに関するトレーニングに

左から：ステフ・ワン、エリザベス・バステリアン（筆者）、レイチェル・ダム（共同創設者）、ライザ・ジョージ、セドナ・マクナーニー、マギー・ロスター



も参加したうえで、より懐の深いアプローチをとることに決めた。「私たちの表現も進化し、今では『女性の経験を中心とする場に居心地の良さを感じる人なら誰でも』歓迎する、としています」

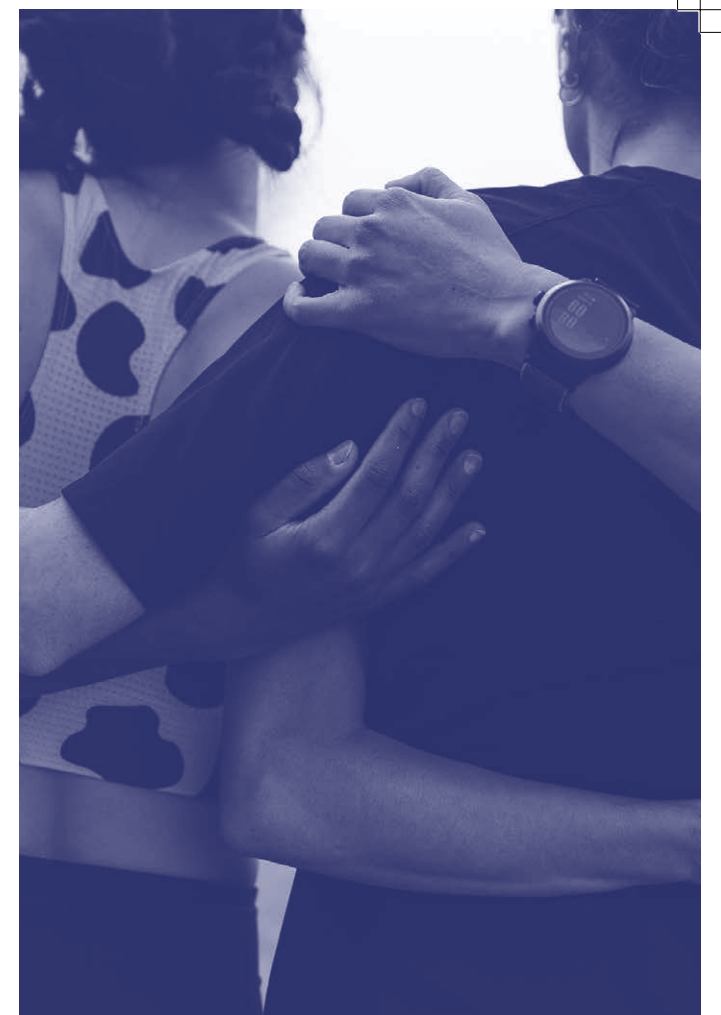
「ランニングはどうしても男性中心で、競争的なものになりがちです。でも、womxnのためだけの場があれば、ありのままの自分でいられます。どんなペースで走っても受け入れてもらえるし、みんながそばにいてくれるんです」。メンバーのローレン・トンプソンはそう語る。「走ることそのものより、そこで築かれる関係性のほうがずっと大切ですから」

「女性とは何かを定義したり、女性としての経験に『正しい』『間違っている』と線を引いたりするために私たちがここに在るわけではありません」とダム。「トランスジェンダーのシスターたち、ノンバイナリーのきょうだいたち、そしてジェンダー・フルイドやジェンダー・エクспанシブな友人たちが、安心して私たちの輪に加わってくれることを心から嬉しく思っています」

彼女たちのそうした努力は、メンバーたちにもしっかりと届いている。「リーダーたちは、真にインクルーシブな環境を見事に作り上げています。多くのクラブが『インクルーシブ』や『ノー・ドロップ』を謳っていますが、実際にそれを体現していることは滅多にありません。WRTHは、私が自分自身のジェンダー・アイデンティティを模索している最中であっても、ありのままの自分でいられる安全な場所なんです」とステフ・ワン。

ここでいうインクルージョンは、ジェンダー・アイデンティティの枠にとどまらない。「これまでいくつかなランニンググループに参加してきましたが、いつも自分の存在がちっぽけなもののように感じていました」とアニー・キーティングは話す。「このグループは魔法みたいです。私が他のメンバーより少し年上なのは事実ですが、みんな年齢差なんて少しも気にしていないと思わせてくれます。それどころか、いつも信じられないくらい温かく歓迎してくれるんです」

今回の取材でWRTHのメンバーたちに話を聞いたが、全員が——本当に例外なく全員が——このグルー



プで最も価値を感じるものとして「コミュニティ」「帰属意識」「インクルーシビティ」を挙げた。ニコル・ケイドのように州外から引っ越してきて、他のグループで居場所を見つけるのに苦労したメンバーも多い。「ただ新しい出会いを求めているだけなのに、大きすぎるグループだと圧倒されて尻込みしてしまうこともあるんです」と彼女。「でも、初めてここに参加したとき、なんだかすでに全員を知っているような気がしました。『そうか、ここが私の居場所なんだ!』って」

ファビ・マエスタスは、自分と同じ波長を持つ人たちを見つげられたことに感謝している。「私がWRTHに入ったのは、精神的にとっても苦しんでいた時期でした。新米ママで、新しい街に引っ越してきたばかりで、正直少し途方に暮れていたんです。でも、ここで素晴らしいwomxnたちに出会えたおかげで、自分が何者であるかを思い出し、ありのままの自分でいる自信をもらえました」



WRTHの共同創設者、レイチェル・ダムと走るセドナ・マクナーニー。

ライザ・ジョージもこれに深く頷く。「ここで出会ったwomxnたちは、ただ毎週一緒に走るだけの人たちではありません。親しい友人だと思っていますし、走ること以外の時間を一緒に過ごすのも大好きなんです」WRTHの魅力の秘密はシンプルだ。それは「一貫性」。グループは毎週同じ曜日、同じ時間、同じ場所で、誰も置き去りにしないランのために集まる。「一貫性があるからこそ、安心して見通しが立ち、気軽に参加できるんです」とマクナーニー。共同創設者のダムにとって、それは単なる参加のしやすさを越えた意味を持つ。「人は、安心感と自由を感じたときにこそ最高の力を発揮します。WRTHは、その両方の感情が常に最優先される空間を目指しているのです」。SlackやInstagram、Stravaでの告知には毎回必ず、ダウンロードできるルートデータ、推奨ギア、そして

スケジュールが添えられており、参加者は当日どんな走りが待っているのかを正確に把握して備えることができる。「私とランニングの関係は常に変化していて、複雑なことも多いですが、WRTHはとてもシンプルなものを提供してくれます」とジェマ・ホルトは語る。「ただ顔を出し、自己紹介をして、コミュニティのみんなと一緒に距離（マイル）を踏む。走るのが辛いと感じる時期であっても、そのお決まりの儀式は私の1週間に嬉しい彩りを添えてくれるんです」フィードバックを求め、そして受け入れることで、リーダーたちはグループのニーズに応え続けている。「このグループにとって最も意味のある経験のいくつかは、メンバーが私たちのところに来て『こんなアイデアがあるんだけど……』『もし〜したらどうかな?』と声をかけてくれたからこそ実現したものなんです。例えば、ファーストエイドキット作りのパーティー、女性がレースディレクターを務める大会でのボランティア、公認管理栄養士の資格を持つメンバーによるスポーツ栄養学のトークイベント、サンファン諸島での週末リトリートなどがそうです」とダムは語る。

見えるからこそ、なれる

WRTHは、筆者である私を含め多くのメンバーに刺激を与え、かつては想像もできなかったような挑戦へと導いてきた。レイチェル・ダムがいなければ、私が50kmのトレイルレースを完走することは決してなかっただろう。「私にもできる」と信じさせてくれて、何より実際に横で一緒に走ってくれたからこそ成し遂げられたことだ。今年初めには、ジョージや他のWRTHメンバーたちも一緒に初めての50kmレースを走った。ナサニア・チョリコにとって、100マイルの完走経験があるwomxnたちと毎週並んで走ることは、「どんなに途方もない目標でさえ達成可能だ」と思わせてくれる時間だ。トリ・ヘインズも大きく頷く。「WRTHは、自分が思っていたよりもずっと多くのことができると教えてくれました。『すごい、彼女たちにできる

なら、私にもできるかもしれない』と思わせてくれる素晴らしい人たちに会うことができたんです」「グループの誰もがお互いにとって最大のチアリーダーなんです。私たちは皆、この輪の中でたくさんの愛と純粋なサポートを受け取っています」とアンドレア・ボスコビッチは笑う。「それは私にとって大きな意味があるし、大きな目標を追いかけることにワクワクさせてくれるんです」「初めての本格的なトレイルランに向けて準備している段階であれ、初めての100マイルに挑む段階であれ、WRTHのコミュニティは一人ひとりの目標に向けた前進を心から喜んでくれます。そして達成したときには、一緒に祝うためにそこにいてくれるんです」と、メンバーのジュニン・ソー。マクナーニーにとって、それはようやくまた「チーム」の一員になれたと感じられる体験だった。「足音がパタパタと鳴るのを聞くのが大好きなんです。振り向いたとき、周りにwomxnたちの顔が見えるのがたまらなく好きで。それは本当に特別で、力が湧いてくる瞬間です。私たちという集団が、確かにこの空間を占有しているのだと実感すること……それはとても心地よい気分です。他のwomxnたちと一緒に、自分よりも大きな何かの一部であると感じられるこの感覚を、私は心から大切にしています」¹⁾

ELIZABETH BASTIAN (エリザベス・バスティアン)
米国太平洋北西部を拠点に活動するライター、編集者、アーティスト。
@lizziebas elizabethbastian.co

SOMER KREISMAN (ソマー・クライスマン)
米国シアトルを拠点に活動する写真家、理学療法士。写真を撮ったり、クリニックにいないときは、おそらく愛犬のウィベット「オークリー」と一緒に過ごしたりしている。
@somerrunner somerphoto.com

レイチェル・ダムがいなければ、私が50kmのトレイルレースを完走することは決してなかっただろう。「私にもできる」と信じさせてくれて、何より実際に横で一緒に走ってくれたからこそ成し遂げられたことだ。





走り始める前に円陣を組むランナーたち。

FINDING A WAY BACK

[ケア]NYC、更生施設の前で

WORDS BY ZOË ROM
PHOTOGRAPHY BY CASEY BRUMBACH AND TERENCE GERCHBERG
TRANSLATION BY ASUKA KAWANABE

2015年の春、ルイス・ネグロンはニューヨークにある4階建ての施設に身を寄せていた。1つの部屋に8台の簡易ベッドが押し込まれた相部屋。裁判所に命じられた入所であり、行き場はそこしかなかった。そんな彼には、毎朝決まって目にする光景があった。夜明け前、スニーカーの紐を締め、お揃いのウェアに身を包んだ男たちがいる。暗闇の中へ連れ立って出て行く彼らの姿を1週間観察したのち、ネグロンはいったい何をしているのかと尋ねてみた。

それは『バック・オン・マイ・フット（Back on My Feet）』という団体だった。ランニングを通じてホームレス支援を行っているという。走ることを単なる運動としてではなく、アイデンティティやコミュニティへの帰属意識、そして人生を前へ進める推進力を取り戻すための手段として活用しているのだ。設立は2007年のフィラデルフィア。アン・マールムという女性が、毎日のランニングルートにあるシェルター

の居住者たちを誘って走り始めたのがきっかけだ。今や全米に活動を広げているが、その仕組みは驚くほどシンプルである。顔を合わせ、円陣を組み、走る。それだけだ。

週に3日、朝5時半。提携するシェルターや薬物・アルコール依存の更生施設の前にボランティアたちが集まってくる。施設のメンバーとボランティアが入り混じって円陣を組み、互いの肩を抱き「ニーバーの祈り」を唱える。そして軽い準備運動を済ませると、走り出す。そこにスピードや距離は関係ない。

「並んで体を動かしながら、互いに心を通わせ、なおかつ日常のしがらみから完全に解放される。そんなスポーツはランニングのほかにありません」と同団体のチーフ・ランニング・オフィサーであるテレンス・ガーチバーグは語る。「走りながら、さまざまな想いが湧き上がってきます。それに、走り終えてから『今日は走らなきゃよかった』なんて後悔する人は、これまで一人もいないん

このプログラムは、自分の行動に責任をもつことと、
着実な前進を促すように作られている。
新メンバーは、参加前の30日間は
アルコールや薬物を完全に断っていなければならない。

です」
ガーチバーク自身、走ることの力に救われた一人だ。生粋のニューヨーカーである彼は、2001年のツインタワー崩落時、まさにウォール街で働いていた。そのトラウマからギャンブル依存の泥沼にはまり、ついにはすべてを失ってしまう。2002年に自らリハビリ施設に入所したが、そこにいる間にニューヨークシティマラソンの抽選に当たったことを知った。彼は古いランニングシューズを引っ張り出し、トレーニングを始めたのだ。そして来年には、25年連続での完走を果たすことになる。
2012年、彼は『バック・オン・マイ・フィート』でボランティアを始め、かつての自分と同じように苦しむ人々と肩を並べて走るようになった。そして1年後には、ニューヨーク支部のエグゼクティブ・ディレクターに就任している。
このプログラムは、自分の行動に責任をもつことと、着実な前進を促

すように作られている。新メンバーは、参加前の30日間はアルコールや薬物を完全に断っていなければならない。その後1カ月にわたって円陣への参加率90パーセントを維持できれば、「ネクスト・ステップ」と呼ばれる就労支援のフェーズに進める。スタッフのアプローチは個別具体的で、「この人が自立するのを阻んでいる壁は何か？」を探っていく。それは免許中の運転免許証かもしれないし、未払いの罰金、面接に赴いていく服、あるいは新居の最初の1カ月分の家賃かもしれない。
例えば、メンバーの一人であるバリーは、配送会社のドライバーを志していたが、交通違反の未払い罰金が原因で免許が停止されたままだった。そこで『バック・オン・マイ・フィート』が罰金を肩代わりした。彼は免許を取り戻して仕事に就き、「5つの橋、5つの区、5時間」とプリントされたタンクトップを着て、見事にニューヨークシティマラソンを完走した。

メンバーたちには、走った距離の節目ごとに特別なアイテムが贈られる。25マイルでTシャツ、200マイルでスウェットシャツ、1000マイルで記念の盾といった具合だ。こうしたインセンティブは、何かを成し遂げた証しであると同時に、自分がこのコミュニティに受け入れられているという「居場所」の証明でもある。
冒頭のネグロンは、このプログラムに参加するまで一度も走ったことがなかった。当時の彼は40代後半で、兵役中に負傷した脚の3度目となる手術を控えていた。しかし早朝のランニングを数カ月続けたところ、医師から「筋肉が十分に強くなったため、手術の必要はない」と告げられたのだ。
プログラムからどんなサポートを受けたいか尋ねられたとき、ネグロンは「ニューヨークシティマラソンを走りたい」と答えた。そして迎えた本番。脚が8回つり、水分補給の重要性を身をもって学びながらも、



ルイス・ネグロン(左)とテレンス・ガーチバーク(右)。

彼は26.2マイルを走り抜いた。セントラルパークのフィニッシュラインを越えたとき、彼は群衆の中に妹の姿を見つける。何年も疎遠になっていた二人だったが、フィニッシュエリアのすぐそばでしっかりと抱き合った。
「文字どおり、かつての自分をあのコースの途中に置いてきました」とネグロンは語る。「意固地で、いつも言い訳ばかり探していた自分。そういうものはすべて、汗と一緒に洗い流されたんです」
それ以来、彼は9度のマラソンを完走し、再婚してマイホームも手に入れた。現在はメンテナンス・マネージャーとして働いている。自分がレースに出ない年でも、毎年恒例のレース前のランチには必ず顔を出しているという。
2007年の設立以来、『バック・オン・マイ・フィート』は1万5000人以上を支援してきた。メンバーたちが刻んだ総走行距離は100万マイル近くに達し、1万件以上の仕事と住

まいを確保してきた。プログラムを卒業した後も、83パーセントの人が仕事を続けている。協賛企業がギアを提供し、レース主催者がチャリティ枠のゼッケンを用意し、そして約15万人ものボランティアが、夜明け前の暗闇をともに走るために集まってきた。
しかし、どれほど立派な数字を並べても、あの円陣の中で起きている出来事を捉えきすることはできない。どこかのCEOもシェルターの住人も、ただショートパンツとスニーカーを身につけただけの一人のランナーになり、日の出前の薄闇の中ではまったく見分けがつかなくなる。そんな瞬間のことは、データには表れないのだ。
「ぜひ一度、走りに来てください」とガーチバークは言う。「誰がホームレスで、誰が数億ドルの資産家か、見分けがつかますか？ もしお揃いのシャツを着ていなかったらどうでしょう？」
走ること。それは、すべての人を

対等にする行為だ。そこでは誰も自分を偽ることはできない。そして時に、ひたむきに足を前へ進めるといふ誠実な行為のなかで、人は自分自身を取り戻し、再び立ち上がるための道を見出すのである。❶

ZOË ROM (ゾーイ・ロム)

トレイルランナー、作家、環境ジャーナリスト。「Leadville Trail 100」や「Run Rabbit Run 100」で上位入賞を果たす。高いコーヒーと安いウイスキーが好き。 zoerom.com

BACK ON MY FEET (バック・オン・マイ・フィート)

@backonmyfeet
backonmyfeet.org

CASEY BRUMBACH (ケイシー・ブランバック)

生粋のニューヨーカーであり、元陸軍フォトグラファー。

MUSIC OF THE MONTH

音楽の聴こえかた 8

WORDS BY MITSUTAKA NAGIRA ILLUSTRATION BY MEGUMI ITOU

4月にフィンランドに行ってきた。主な目的はヘルシンキの隣町エスポーで開催されているエイプリル・ジャズというジャズフェスを観ること。そしてフェスの後にヘルシンキの音楽シーンを取材すること。合計10日間フィンランドに滞在した。

ヘルシンキは首都だが、想像していたよりもずっと小さかった。調べるとヘルシンキ市の人口は約69万人で、岡山市や静岡市と近い規模。どこを歩いても落ち着いていて、とても静かだ。その理由には、絵に描いたような観光名所が少なく、観光客も明らかに少ないことがありそうだった。さらに、高級レストランやブランド店なども少ない。世界的に有名な都市なのに、世界中からの観光客でごった返す東京やパリ、ロンドンやブラハとはまったく異なり、地元の人たちが穏やかに暮らしている印象を受けた。1日過ごしただけで、この街が多くの人に愛される理由はすぐに理解できた。

ヘルシンキはランナーにとっても最高の場所だった。街の中心には大聖堂や広場があり、石造りの建物が並ぶ、といったヨーロッパらしい街のつくりなのだが、この特徴は海が近いこと。

少し歩けば海があり、その近くにはマーケットがあって、週末はかなり賑わっていた。街と海が近く、ホテルから少し行けば海に辿り着けるので、海沿いを走ることができた。しかも、中央駅のすぐ北には海と繋がっているものの湖のような趣があるトーロ湾もあり、その周りは緑豊かな公園になっていて、そこも走ることができた。ふと空を見上げれば、カモメが優雅に風に乗っている。ヘルシンキはさまざまな自然を身近に感じられる場所だった。こんなにもランニングにぴったりの街はなかなかないと思うほどだった。

ヘルシンキで何を聴きながら走ろうかと考えたとき、すぐに浮かんだのは、この街の雰囲気に通じるやわらかさや軽さを持った音楽だった。もしくは透明感や浮遊感があり、少しメランコリックな音楽。そんなことを考えていたら、すぐに頭に浮かんだのが北欧のフォーク系アーティストたちだった。例えば、ノルウェーのキングス・オブ・コンビニエンスやスウェーデンのホセ・ゴンザレス。彼らの音楽はずっと好きだったし、長い間聴き続けてきた。でも、それらをこんなに強く求めたのは初めてだった。一度、昼間散歩した後

に敢えて早めにホテルへ戻り、夜に走ってみた日があった。4月末のヘルシンキは夜9時くらいまで明るい。陽が傾き始め、空が淡いピンクと水色のグラデーションへと変わり、その色がトーロ湾の水面を染めていく時間に流れてきたメロウで少しだけだるいホセ・ゴンザレスは、あまりにもよくできたサウンドトラックのように感じられた。ハマりすぎて、逆にエモーショナルになってしまうほどだった。少しずつやってくる夜の気配を味わうように走れたフィンランドでのランニングは、これまで走ったどの街よりも記憶に残るものになった。

その後、僕はスウェーデンへ飛び、ストックホルムにも1週間滞在した。飛行機でたった1時間。人口は約100万人。仙台市よりやや少ないが、ヘルシンキよりはるかに都会で、はるかに大きな街だった。ヘルシンキと同様に海が近く、似ているところもあった。でも、ヘルシンキで寄り添ってくれた音楽はストックホルムにはまったくハマらなかった。僕はまた、その街に合う音楽を探すことにした。僕にとって旅はいつも、その街のBGMを探すことから始まる。①



ホセ・ゴンザレス
(Spotify公式ページ)
PHOTOGRAPHY BY
MARIANO REGIDOR



柳樂光隆さんセレクト、
Like the Wind
日本版のための
プレイリストはこちら



MITSUTAKA NAGIRA
(柳樂光隆)

1979年生まれ。島根県出雲市出身。出雲高校、東京学芸大学教員養成課程卒。音楽評論家、プロインタビュアー、教育者、DJ、ラジオパーソナリティ。主な仕事はジャズとその周りの音楽についての執筆、インタビュー、講演、講義、企画、監修。『Jazz The New Chapter』シリーズを中心に21世紀のジャズの動向を音楽史と接続させながら伝える活動を行っている。
@elis_ragina X @Elis_ragiNa

itou・megumi (イトウメグミ)

東京をベースに活動するイラストレーター。書籍、雑誌、広告、雑貨などに向け幅広く制作を行っている。バランスよく余白を持つイラストが特徴的で、日常と想像の世界をスタイリッシュに描いている。
@illustrator_itou.megumi
www.itou-megumi.com