

4月1日土曜日、ランニングの世界・友の会主催の恒例のイベント「花のお江戸をマラニック」が開催されました。

マラソン+ピクニックの造語であるマラニック。時間をかけてゆっくりと長い距離を走りますがその途中には名所めぐりや美味しいお昼、仲間との語らいなど楽しみがたくさん。ときには歩いたり立ち止まったりしながら自由な雰囲気の中、走ることの素晴らしさを再発見するイベントです。

「花のお江戸をマラニック」では会場である越中島の東京海洋大学を出発し隅田川沿いのエリア、門前仲町、深川、木場といった下町エリア、佃島、月島、築地など食のエリアを散策します。一団ではなく10名前後のグループに分かれて走ります。どこをどう走るかはそれぞれのグループ次第、お花見スポットをめぐりながら春の東京を満喫するわけです。

午前9時30分、東京海洋大学内のマリンカフェには多くのランナーが集まりました。今回の参加者は80名（スタッフ24名を除く）。なかには元気なちびっこの姿も。



開会挨拶の後には山西先生によるマラニック総論。マラニックを通じての三問（時間、空間、仲間）の大切さについての話がありました。引き続き全体ミーティングが行われ参加ルールやコースの例、桜マップが配布され、注意事項では集団で走る際のマナーや交通法規の順守について事務局からお願いがありました。実際に歩行者や自転車が走る中でのマラニックとなりますので安全快適のため参加者全員の協力が欠かせないところです。

ミーティング後半はグループごとの打合せ、参加者は自由にグループを選べますがグループ構成はバラエティーに富んでいます。「子供超ゆるウォーキング」「ゆるゆる」「そこそこ」「満喫」「超満喫」と分かれており、強度はお散歩程度からしっかり走るレベルまであります。また距離も5キロ程度から20キロ以上までを選ぶことができ、参加者のニーズにきめ細やかに対応できています。グループ分けの後にはそれぞれ走るエリア、目的地や名所、お昼を食べる場所などのコースの詳細、そしてグループ名を話し合っていました。

各グループは自分たちで考えたプランに沿ってマラニックを楽しみ、フィニッシュ後の振り返り談義では撮影し

た写真を見せながら一日の成果を発表することとなります。そしておまけがもう一つ、桜とマラニックで一句という大変楽しみな発表もあります。



準備運動を終えたグループからお江戸の春を探してのマラニックがスタート。

この日の東京の天気は気温7℃、小雨がぱらつくあいにくの空模様。肝心の桜はというと開花予想ではちょうど見頃を迎えるはずでしたが天候不順がのせいか3分~5分咲き程度といったところでした。ちょっと残念でしたが自然に勝つことはできません。しかしそこは自然流ランニング大学、はしりのサクラを走って楽しみ、下町の食や名所をじっくりと楽しむとしましょう。

ここからはレポーターTの参加のチーム・アゴ（満喫コース、20キロ予定）が走ったルートをご紹介します。東京海洋大学出発後、門前仲町の深川不動尊、富岡八幡宮へ。



東京海洋大学構内の桜並木



深川不動尊では深川飯のおにぎりで腹ごしらえ。サービスのアゴ出汁のあまりの美味しさにグループ名もチーム・アゴに決定！その後参道の商店で買い物をしました。



富岡八幡宮社殿裏手の横綱力士碑の前で記念撮影。

歴代の横綱のしこ名が刻まれた石碑ですが稀勢の里関はまだありませんでした、残念。

チーム・アゴは木場公園から横十間川親水公園へ。江東区には隅田川東京湾を結ぶような水路が縦横に走り、それぞれにランニングコースや散歩道が整備されています。桜の木も多く見ごろを迎えればたくさんの花見客でにぎわうことでしょう。その水路に沿ってJR錦糸町駅近くの猿江恩賜公園までやって来ました。



猿江恩賜公園の桜。ところどころ綺麗な花が咲いていました。ここから隅田川へ向かう道中には歴史を訪ねる名所が多くあります。忠臣蔵で有名な吉良邸跡、そして堀部安兵衛道場跡などを巡りました。



隅田川を渡り浜町公園にやってきました。公園内の中央区スポーツセンター前を駆け抜けるチーム・アゴ一行。この先は明治座、人形町、水天宮へと続いていきます。



明治座前の風情あふれる桜並木。人形町では熱々の人形焼をほおぼり、しばし休憩を取りました。再び隅田川に戻ったチーム・アゴは川沿いを南下。



築地本願寺を經由して午後 1 時 30 分に築地市場に到着。待ちに待ったお昼ご飯の時間です。名物ともいえる海鮮丼に舌鼓をうちメンバー全員大満足。そしてマラニックを締めくくるべく一路東京海洋大学へ。最後に道すがら月島の行列のできるお店でメロンパン購入。午後 2 時 20 分、無事東京海洋大学に戻ってまいりました。



最後は全員でアゴポーズを決めるチーム・アゴの面々。約4時間で19キロを完走しマラニックを満喫しました。その他のグループも続々帰還、着替えを済ませたあと、午後3時から振り返り談義が行われました。



各グループ撮影した画像をプロジェクターに映しながらのプレゼンテーション、それぞれ個性的でユニークな発表となりました。山西先生からは「花がないゆえ全員でアイデアを出し作り上げた素晴らしいマラニック。」との総評をいただきました。

さて注目の桜とマラニックの俳句ですがいくつか紹介させていただきます。

「田一枚 植えて立ち去るマラニック」

「花よりも 団子鯛焼き道明寺」

「早桜 寒を肴にいざお爛」

グループごとに様々な表情を見せたマラニックでしたが、初めてマラニックに参加したという方に感想を伺いましたのでご紹介します。

「自分のその日の体調や目的で参加するグループを選べることや、目指す場所も意見を出し合い決められ融通が利く。手作り感が素晴らしい。さらには国立大学を会場に使うなどイベント性の高さに驚いた。スタッフの见えない努力を感じずにはいられない。感謝の気持ちでいっぱい。」(男性)

「脚の故障の不安を抱えながらの参加でしたが、楽しくゆるゆる、気がついたら久しぶりに長い距離を走ることが出来ていました。満足感、達成感を得られました。」(女性)

振り返り談義の最後はランニング大学からのお知らせ。4月から始まる新年度、受講生をお待ちしています。午後5時から交流会、一人一人がマイクを手に感想を述べ合えばみな仲間、時間と空間が笑顔で満たされ、山西先生を中心に輪(和)が広がりました。

午後7時の解散までマラニックの世界観にどっぷりつかると濃厚かつ幸せなひと時、みなさま大変お疲れ様でした。
(T)