日経（夕） 4/27, 2010

らいふプラス

# マナーは周回遅れ

## 皇居ランナー

### ブームの陰 苦情が続出 立て看板 効果薄く

2007年の東京マラソンを機に都市部でランニングブームが過熱している。特に人気が高い皇居周辺は市民ランナーでごった返し、歩行者からは「全速力で走る人が怖い」との声が出始めた。注意を促す立て看板が出現し、歩行者への配慮が問われている。

「皇居周辺の歩道はランナー専用ではありません。歩行者に気をつけましょう」

1月末、皇居周辺に突如こんな立て看板が現れた。設置したのは東京都千代田区と付近一帯を管轄する警察署など。きっかけは09年秋に寄せられた苦情だった。男性がランナーの集団に危険を感じ「何とかしてほしい」と区役所に直接訴え出た。区が調べると、近隣の警察にも同様の苦情が複数あったことがわかったという。

道路交通法上でいえばランナーは軽車両の自転車とは違って、歩行者の扱い。被害届がなければ警察も対処のしようがなく、苦肉の策の看板だった。

### 舌打ちされる

07年、東京マラソンが開催されて以降、ランニング人口が急増している。レジャー白書（09年）によると08年に1回でもジョギングやマラソンをした人は2550万人で前年比で11％増えた。特に都市部では若い女性が目立つ。大阪城公園（大阪市）や名古屋城周辺（名古屋市）も人気エリアに浮上している。だが、皇居の看板はあまりの人気で区や警察が苦情対応に動いた珍しいケースといえる。

しかし、立て看板の効果はいまひとつだ。桜が見ごろを迎えた4月上旬。週末に花を楽しもうと訪れた男性会社員（29）は「居心地が悪く、歩くのが嫌になった」と話す。

周辺の道は散歩する人や外国人観光客で大変なにぎわいだった。その後ろでランナーが足踏みしながら舌打ちをした。ある観光客は不意に後方から近づいてきた走者に驚き、飛びのいたという。

皇居の周りは四季折々の植物に彩られる散歩コースとして知られている。オフィス街や繁華街に近いため、観光客、親子連れ、車いすの人などが気軽に訪れる憩いの場だ。そしてランナーにとっても好条件がそろっている。

「信号に邪魔されずにアップダウンのある道が1周5キロも続く。自然が多くてすばらしい」（日本在住のドイツ人女性）。もともとランニングを楽しむ人はいたが、ブームに乗って走者の集団が押し寄せ、皇居周回コースは、全国のランナーのあこがれの場所となった。平日夜は仕事帰りの会社員が、休日は愛好家のチームが団体で走り、不定期の大会も開かれる。

### 4500人走る

周辺ではシャワーやロッカーを備えた専用施設が次々オープンしている。2月に開業した「アディダスランベース」（東京都千代田区）の利用者は1日平均100人。千代田区の調べでは、混雑する水曜日の午後6～9時ごろに4500人もの人が走っていたこともあるという。

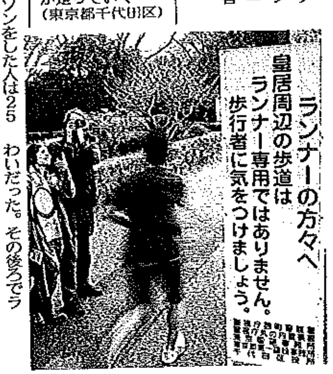
「わざわざ遠方から来る人が増え、10年前とは明らかに層が変わった」（千代田区の観光協会）。周辺のホテルはビジネスチャンスを生かそうと宿泊プランを打ち出す。ホテルニューオータニが1月に売り出した専用施設の利用券と朝食をセットにしたプランは2万円から（1室2人利用の場合）で、これまでの利用者は100人。半数が日本人だ。

皇居周辺だけではなく、住宅地などでも苦情が出始めている。東京都内の林試の森公園では車いすの人や親子連れが多く「ランナーを避けきれない。注意してほしい」「夜、ランナーの声がうるさい」という声が住民からあがった。

放置しておいては、事故やランニング禁止といった事態を招きかねない。そこで自主的なマナー作りに着手する動きが出てきた。

専用施設のランナーズステーション（東京都千代田区）では「皇居では、反時計回りに走るのが主流。平日の夜や、土日の日中は、集団逆走をやめましょう」といったルールを提案する。ランニングチーム「club MY☆STAR」代表の岩本能史さんは「自分たち〝高速ランナー〟は人を追い抜くときは必ず『抜きます』と声を掛けている」という。

もっとも、歩行者が横に並んで歩いたり、自転車を乱雑に駐輪したりして、無意識のうちに道幅を狭くしていることもある。互いに、譲り合いや気遣いが欠かせない。



皇居周辺では観光客の横をランナーが走っていく（東京都千代田区）

**皇居ラン、マナー10カ条**

① 原則、反時計回り
② 左側走行、2列まで
③ 狭い所は1列で
④ ランナーや歩行者のとっさの動きに気をつけて
⑤ 追い抜く時は一声かける
⑥ 動きが遅い人への気遣いを
⑦ イヤホンは片耳だけに
⑧ グループ走は少人数に分けて時間差スタート
⑨ トラブルが起きたら警察へ
⑩ ゴミは必ず持ち帰ろう

（注）関係者への取材を基に作成

### 周囲の人に気配りを

「走ることの楽しさを知る人が増えるのは喜ばしいこと」と元マラソン選手の増田明美さん。東京マラソンは応募者が30万人ほどいて、参加者は3万5千人だ。一大イベントに成長したのは応援する人、ボランティアスタッフなど多くの人の支えがあったから。周囲の人を巻き込んだ〝ランニング文化〟が育ちつつある今だからこそ、増田さんは「尊敬されるランナーになってほしい」と言う。

人気が集まる公園などには車いすの人やベビーカーを押している親子連れもいる。市民ランナーの間でも記録狙いの人と、のんびり走る人とはスピードが違う。大事なのは「自分より動きが遅い人に気を配ること」（増田さん）。そして「人気のコースにこだわらず、自分の足に合うシューズを選ぶように、川沿いや自然の多い場所など最適のコースを見つけに行くのも楽しい」とアドバイスする。

最近、皇居周辺では、明らかに故意でランナーにぶつかり、クレームをつける人の存在も指摘されている。「何かトラブルがおこったら警察へ行くこと」（club MY☆STARの岩本さん）だ。

皇居に比べると、全国的には目立ったトラブルは少ないが、歩行者との摩擦を未然に回避するためにも、マナーを意識して走ることが大切だろう。

---

生活

---

## 食あれば楽あり

小泉　武夫

### エビフライ

# 衣サクリ 醤油でガブリ

画　北谷しげひさ

大阪の繁華街を歩いていたら、ちょうど昼飯時になったので、蕎麦（そば）屋かうどん屋に入ろうとしたがどこも満員であった。定食屋も中華料理屋も同じで、やはりこの時間はどこもいっぱいであった。時間をずらして食べようと思って歩いていると、洋食専門のレストランがあって、ガラス越しに中を見ると、やや空いている。よし、ここに決めたと入ってメニューを見ると「本日のサービス・ジャンボエビフライ2本にライス又はパン、スープ付き」とある。

それでは大好物のエビフライを食ってみるかと、注文して待っていると、ジャージャーン！やってきましたエビフライの大きいこと。何と20センチは優に超すサイズのフライがデンと2本横たわっていた。きっとブラックタイガーの大型だろうが、さすが大阪でんな、太っ腹でおますなあ。とにかくそれをライスとスープで食べたが、サイズといい、味といい、とっても満足で、我が輩も満腹であった。

実は味覚人飛行物体の我が輩、エビフライづくりは得意の巻で、月に1、2度は厨房「食魔亭」でつくり、嬉しく賞味している。エビは芝エビか車エビで、つくり方は簡単。頭部だけを残してあとの殻は外し、そのむき身に塩とコショウを振り込み小麦粉、とき卵、パン粉の順につけてから油で揚げるだけである。カリッと仕上げるためには中温（170～180℃）でしっかりと揚げるようにする。

こうしてつくったエビフライを、大きめの白磁の皿にのせて出す。3日前にも、まったくこの方法と同じつくり方でエビフライをつくり、それをご飯のおかずにして食べた。多くの人は、マヨネーズのタルタルソースを使ったり、トンカツソースをつけたりして食べるが、我が輩の場合はいつも醤油のみだ。熱いご飯を茶碗に盛り、エビフライには醤油をかけ、揚げ立ての熱々のフライを箸でとり、尻尾の方からガブリと噛んで、ムシャムシャと食べた。するとフライの衣は歯に当ってサクリサクリとし、その中のポクポクコリコリとしたエビから優雅な甘さを伴なった上品なうま汁がピュルル、チュルルと湧き出してくるのであった。その上、そこに、油のコクと醤油のしょっぱさが加わるので、その美味さには心洗われるものがあった。

次に、いまいちどエビフライに醤油をつけ、ご飯の上に一度のせてから、今度はご飯とエビフライとをいっしょに口の中に入れて噛んだ。するとご飯からの微かな甘みと滑らかなうまみ、エビフライからの甘みと上品なうま味、醤油のしょっぱくて濃いうま味などが渾然一体となって混ざり合った。さらに噛み続けると口の中ではもうトロトロとなって噛めないほどになったが、その状態でも、まだジュルルジュルルと美味しい味が湧き出してくるのには恐れ入った。

（発酵学者・文筆家）