

札幌マラソン 500人超すボランティア

10月1日に号砲、秋を彩る風物詩

真駒内公園を発着点とする札幌マラソン（札幌市、札幌市スポーツ協会など主催）が、今年も10月1日に開催されます。

ハーフマラソンをメインに10km、5km、3km、2km、車いす5km、同1kmなどの種目があり、初心者からベテランまで、市民ランナーが気軽に参加できる秋の大規模マラソンイベントとして親しまれています。

●初回は新川通往復の20kmレース

1976年に始まった札幌マラソンは今回が48回目です。初回は北大構内が発着点で、新川通を折り返す10kmと20kmコースで行われ、1,500人が参加しました。4回大会（1979年）からは真駒内公園を発着点に豊平川河川敷を走るコースに変更。13回大会（1988年）からは20kmがハーフマラソンになりました。

大通西8・9丁目を折り返し点に、駅前通を組み込んだ現在のコースは、北海道マラソンとともに札幌市の中心部を駆け抜けることで人気があり、2019年には14,000人を超す参加者がありました。

2020年、21年は2年続けてコロナ禍でオンライン開催となり、昨年の2022年大会は3年ぶりの開催。まだコロナの制約がありましたが、8,000人を超すランナーが参加し、秋の札幌の街を駆け抜けました。

●給水エリアを1か所増設

札幌マラソンでは給水やスタート地点などで500人を超すボランティアが活躍しています。給水エリアはハー



真駒内公園からスタートする札幌マラソンの参加ランナー（提供・読売新聞社）

フマラソンで今年から1地点増えて5.1km、10.8km、12.3km、15.6km（10kmの4.5km）の4か所になりました。

給水のほか走路観察、手荷物の預かり・返却などにあたるボランティアを、7月末まで募集中。希望者はスマイルサポーターズに登録しマイページから申し込み、または大会公式ホームページのボランティア募集 <https://satumara.sapporo-sport.jp/vol/> から手続きが出来ます。

そのほか札幌市のスポーツ推進委員がスタート整列で、札幌市内の専門学校生がフィニッシュ給水のボランティアを担当しています。

大会は1994年に市民マラソンの草分け的な大会の東京・青梅マラソンと市民レベルの交流を目的に姉妹提携を結び、選手の相互派遣を行っています。また、実業団の強豪チームや、関東学連から「箱根駅伝」出場校を毎年招待するなど大会を盛り上げています。



「おばあさん仮説」

哺乳類の中でヒトの赤ちゃんは、際立って未成熟な状態で生まれてきます。ウマは生まれてすぐ立ち上がりますが、ヒトの赤ちゃんが自分の足で歩くには1年はかかります。

直立歩行するため母体の骨盤は小さく産道が狭いのに対し、脳の容量を確保するので頭部がかなり大きく、胎内での身体機能の成熟を待つと、頭が骨盤を通らず産まれてくることができないからといわれています。

一方で、こうした未成熟の赤ちゃんを育てるには親の負担はより大きくなります。そこで登場するのがおばあさんです。孫の育児に手を差し伸べ、娘や嫁が次の子どもを産める環境を作り出しています。ほとんどの哺乳類のメスが、生殖年齢が終わるとともに寿命も終えてしまうのに対し、おばあさんは子育てに関わることで元気になる、長生きをする。また自分の子孫を繁栄させることになる。有史以来、長い時間で人類が作り上げたこの特異性は「おばあさん仮説」と呼ばれます。

これを米エモリー大学のジェームズ・リング教授は脳科学から解明しようとした。孫の写真を見ている健康な女性は、ほかの写真を見るときに比べ脳領域が活性化していたと2021年に英国の研究雑誌に発表しました。脳の活性が特に高い女性は、孫の世話にもっと関わりたいという気持ちを持っていました。

リング氏らの研究では、祖母が積極的に育児に関わった子ども

では、学業成績や社会性、振る舞い、身体的な健康など幅広い指標で良好な結果が得られやすいことを裏付けるエビデンスも蓄積されつつあるとしています。

この仮説では、おじいさんは分が悪いですね。でもいじけることはありません。古人類学者のダニエル・リーバーマン氏が著書「運動の神話」（早川書房刊）で「アクティブな祖父母仮説」を提唱しています。

おばあさん仮説は育児という分野で重要な役割を果たすことへの敬意から名付けられたのですが、男女を問わず適度に働き、できるだけ子どもや孫、若い親族が繁栄するよう貢献するのが長寿につながるというのがリーバーマン氏の説です。

仮説ですから、その内容がすべて解明されているわけではありません。でも孫など人の世話をすることがなぜ長寿につながるのでしょうか。近年注目されているのがセロトニン、ドーパミンとともに「幸せホルモン」と呼ばれているオキシトシンの存在です。女性の妊娠や出産、授乳時に分泌量が変動することから「愛情ホルモン」とも呼ばれます。

人同士や動物とのスキンシップによって分泌が増え、孫を抱く時もペットを触る時も、この幸せホルモンが出ます。最近の研究では、集団の中で仲間に対する信頼感を増幅させ、記憶の促進、ストレス緩和の効果があることが分かってきています。さらに人の筋肉を若返らせる働きもあり、長寿には欠かせない役割を果たしているようです。

<未知>