

✈ 海外生活 だより

ロンドン事務所

ロンドンの緑の中で ジョギング

(財)自治体国際化協会ロンドン事務所所長補佐
細越 俊矢 (宮城県派遣)

今夏、ロンドンオリンピックが大盛況の中幕を閉じ、市民レベルでもスポーツを始めようという機運が高まっているところですが、最も気軽に始められるスポーツといえばジョギング。日本でもここ数年でジョギングを始める人が急激に増え、走ることがブーム化していますが、ここロンドンではどうでしょうか。ジョギングを日課としている私の実体験に基づきロンドンのジョギング事情を紹介します。

ロンドンもジョギング好きが多い

ロンドンの街中、特に公園内をジョギングしていると、男性女性関係なく多くのジョガーと遭遇します。彼らは基本的にあまり着飾ったりせずに、パーカーにタイト、Tシャツにハーフパンツ、暑いときにはタンクトップに短パンという非常にシンプルな格好で走っています。また、リュックサックを背負ってジョギングしながら会社に通勤しているような人もしばしば見かけます。ジョギングをする理由は、健康のため、気晴らしのため、いろいろあるとは思いますが、ロンドンもジョギング好きの人が多くようです。

ロンドン市内には、スポーツ用品店が多数あり、ナイキ、アシックス等の専門店のほか、ランナーグッズ専門店もあるため、シューズやウェアなどの道具には困りません。ただし東京にあるような、仕事帰りに立ち寄ることができる、ロッカー・シャワー付きのランナーズステーションのような施設はありません。

また近年は、環境にやさしいツアーとして、ジョギングをしながらロンドン市内の観光名所を回るツアーを商品として提供している企業もあり、

BBCがニュースで取り上げるなど、ジョギングが新しい観光ツールとして注目されています。

ジョギングに最適な公園が多い

ロンドンの人々がジョギングを楽しんでいる理由の一つとして、ロンドン市内にはジョギングに最適な公園が多いということも挙げられます。

(1) ハイドパーク (Hyde Park)

ロンドンで一番有名な公園といえば、ロンドンの中心地にあるハイドパーク。ロンドンに8つ存在する王立公園の一つで、面積は隣



ハイドパーク内の様子

接するケンジントンガーデンズと合わせると250万㎡(日比谷公園のおよそ15倍)もあるとても広い公園です。公園内は湖や緑が多くあり、都市部の真ん中で豊かな自然を感じることができるため、年中通して多くの観光客や地元の人々の憩いの場として利用されています。コンサートなどの大規模イベントの会場としても利用され、ロンドンオリンピックでは、トライアスロン、遠泳の競技会場として利用されました。

ここでは平日休日問わず、多くの人々がジョギングを楽しんでいます。舗装されたアスファルトの道路もあれば、手入れされた芝生



ハイドパーク内乗馬専用道

の上を走ることもできます。また、砂が敷かれた乗馬専用道もあるので、乗馬客がいないときは走ることもできます。広大な敷地の中で、都会の活

力を感じつつ、緑豊かな美しい景色を見ながらのジョギングは、ロンドンの醍醐味を感じることができます。

(2) リージェンツパーク (The Regent's Park)

ロンドン市街地北部にある王立公園の一つで、面積190万㎡の広大な公園です。公園内には、湖や緑豊かな自然が多くあるほか、庭園や野外劇場、ロンドン動物園などもあり、休日には家族連れが多く訪れます。周辺は閑静な住宅街が広がり、公園内も車道がほとんどないため、とても静かで穏やかな時間を過ごせます。



リージェンツパーク内の様子

公園を囲む道路（アウターサークル）は、一周約4.3kmで信号が少ないため、ジョギングやサイクリングを楽しんでいる人を多く見



アウターサークル

かけます。あえていえば、日本の皇居周辺を閑静かつ緑豊かな環境にしたイメージでしょうか。公園北西部にはよく手入れされた広大な芝生スペースが広がっており、晴れた日にはジョギングやウォーキング、サッカー、クリケットを楽しむ人々にぎわいます。

(3) リッチモンドパーク (Richmond Park)

ロンドン中心部から南西に約20km、地下鉄リッチモンド駅から南に20分ほど丘陵地を上ると、王立公園としては最大の面積955万㎡



リッチモンドパークの様子

(東京ドーム約20個分)を有する巨大な公園があります。公園内は、丘陵地をそのまま公園にしたような自然豊かな環境で、所々にシカが生息し、イザベラ・プランテーションと呼ばれる森林庭園のほか、ロンドン中心部まで見渡せる小山もあります。ロンドンオリンピックでは、公園内の道路が自転車ロードレースのコースの一部として利用されました。

広さを確かめるべく、実際に1周歩いて回った

ところ、4～5時間ほどかかりました。オリンピックでも利用された道路が公園を1周するように通っていますが、その道に沿うよう



芝生の歩道

に整備された芝生の歩道があり、この道をジョギングする玄人をしばしば見かけました。所々起伏があるため、ジョギング上級者向けのコースですが、散歩をしながら、大自然を感じたい人にもおすすめの場所です。

これらのほかにもロンドン市内には広大で緑豊かな公園が多くあり、自然とジョギングをしたくなるような環境が整っています。この点からも、ロンドンの人々が休日にジョギングを楽しむ理由がうかがえます。

ここには気を付けよう

変な話になりますが、ジョギング中トイレに行きたくなったときは要注意です。ロンドン市内では日本のように身近で気軽にトイレを利用できるという状況があまりありません。ナショナルレイル駅構内のトイレは有料ですし、カフェのトイレも基本的には何か頼まないと利用しづらいです。公園内に公衆トイレが設置されているところもありますが、公園自体が広いですし、開園時間外は施錠され利用できないので便利とはいえません。日本の感覚でいると、異国の洗礼を受けます。

また、ロンドンの道路、公園には所々に馬糞が転がっています。乗馬が文化として定着し、騎馬警官が今なお街中を闊歩する英国ならではの文化ですが、足元に注意しながら走らないとうっかり踏んづけてしまいます。

以上に気を付けつつ、ロンドンにいらした際には、広大で緑豊かな公園の中で、ロンドンジョガーと一緒に汗を流してみたいかがでしょうか。

【参考ウェブサイトURL (英語)】

- ・シティジョギングツアー社
<http://www.cityjoggingtours.co.uk/>
- ・BBC関連記事
http://news.bbc.co.uk/local/london/hi/people_and_places/history/newsid_8279000/8279407.stm
- ・ロンドン・王立公園 <http://www.royalparks.org.uk/>