

# もはやベンチマークにすら なっていないマラソンの話

東京医療保健大学 学長特別補佐  
医療保健学部医療情報学科 教授

せと りょうま  
瀬戸 僚馬



## マラソンとベンチマーク

筆者も医療情報学に携わる一員ですので、講義等で「ベンチマークとは何か」という説明をする場面がしばしばあります。真面目な説明は色々ありますが、実感しやすい例を挙げようとする、結構難しいものです。

そこで私がよく例に出すのが、この「マラソン」です。マラソンには、「サブスリー」や「サブフォー」という言葉があります。言うまでもなく、42.195kmを、3時間以内、4時間以内で走り切ることを指します。ちなみに私のベストタイムは5時間16分。しかも齢を重ねてタイムは落ちる一方であることを踏まえると、これは私の人生には存在しない概念かもしれません。

さて、真面目な説明の中で私が好きなのは、高梨智弘先生（故人）によるものです。同氏いわく「組織が改善活動を行うときに、業界を超えて世界で最も優れた方法あるいはプロセスを実行している組織から、その実践方法を学び、自社に適した形で導入して大きな改善に結びつけるための一連の活動」がベンチマークだと説いておられます。ここに「数値」とか「データ」という言葉が表に出てこないのが、私は好きです。データはあくまで「方法」や「プロセス」の表現手段ですから、表に出てこなくてもしっかり包含されているのです。

マラソンに話を戻します。サブスリーという概念があるのは、実はこの高梨先生の説明と親和性があります。つまりマラソンの「世界で最も優れた」成績は2時間強ですから、世界最速の2時間0分台のオリンピック選手であれ、2時間59分台の市民ランナーであれ、同じく「42.195kmを2時間台で走る人」ではあります。カッコいいですね。

トップアスリート、そして、それを支えるサポートスタッフの努力の積み重ねによって、いまや人類にとって「フルマラソン1時間台」は空想ではなくなってきました。とはいえ、さすがに「1時間切り」は現実的ではありません。ですから現状では「2時間台」を物差しの起点において、そこに近づこうと頑張る。これこそ、ベストプラクティスを軸にしたベンチマークの実践です。

ちなみに最近の私は完走までに6時間を超えてしまうので、ベストどころか「回収バス」に追われる形で走ることになります。もはやスマートウォッチは「走っている」とすら認定してくれず、最後の15kmぐらいは「歩いている」とみなされる有様です。そんな私でも回収バスに乗せられるのは屈辱なので、関門を通るたびに「制限

時間より〇分余裕があった」等と、いささかの安堵を感じつつ、またもや「回収バスから逃げる」ため次の関門に向かうことになります。ぜんぜんカッコよくはありません。

ただし「サブスリー」にせよ、「回収バスまで、あと〇分」にせよ、どこかに物差しを置いて差分を測るという意味では全く同じです。とはいえ、「回収バス」から測るのはあまりに後ろ向きです。だから実現するかどうかはいったん脇におき、やはりベストプラクティス（この場合は2時間台での完走）を物差しの起点にするのは、きわめて前向きな考え方だとあらためて感じます。

## スポーツでもしばしば話題になる尺度の妥当性

私は基本的に運動音痴です。フルマラソンに必要なのは、ある程度の準備時間と、そして折れない心だけです。これは完走経験のある「ウォーカー（スマートウォッチがランナーと判定してくれないので）」なら誰もが感じるのですが、諦めなければいつかはゴールにたどり着きます。まさに大事MANブラザーズバンドの「それが大事」の歌詞の通りです。

ただし、同じ42.195kmでも、アップダウンのあるコースでは負担が増します。それと景色が良い海辺のコースは、素晴らしい爽快感の半面、風の影響を受けやすくなります。もちろん気温が上がりすぎても下がり過ぎても体力を奪います。つまり同じ距離でも条件は様々だということです。しかし、条件を完全に揃えることなど不可能です。

ですからマラソンのKPIである「グロスタイム（号砲からフィニッシュラインを通過するまでの時間）」にも、実はかなり幅があることになります。このグロスタイムを何かの選考などに用いる際には、その幅を受け入れた上でベンチマークを行っているともいえるでしょう。だからベンチマークは純粋な自然科学ではなく、むしろ合意の積み重ねという社会科学的な側面もあると私は思っています。

これは「するスポーツ」から「みるスポーツ」に変わると顕著です。神奈川県出身の私は、子どものころから横浜DeNAベイスターズのファンです（子どものころは横浜大洋ホエールズでした）。ですから2024年に「セ・リーグ3位からの日本一」を達成したときは、本当に嬉しかったです。この年の医療情報学連合大会は福岡で開催され、会期中に会場近くで福岡ソフトバンクホークスのパ・リーグ優勝パレードが行われていました。ベイスターズファンの私は、ちょっと肩身の狭い思いをしていたのを懐かしく思い出します。

さて、リーグ優勝を経ないでクライマックス・シリーズから「下剋上」を果たすと、SNSなどでは様々な議論が沸き起こりました。どのチームにも人生をかけて熱意を注ぐ選手や関係者、そこに愛情を注ぐファンがいます。ですからホークスとの戦いが終わった翌日に、三浦大輔監督が新聞紙上に載せた色



紙は「日本一」ではなく「日本シリーズ優勝」でした。パ・リーグ優勝を果たして日本シリーズを戦ったホークス、そして同じセ・リーグの優勝チームであるジャイアンツの選手、関係者、そしてファンに敬意を払う姿は、とても印象的でした。

さて、プロ野球の尺度にも合意の成果物がたくさんあります。そもそも「日本一」の定義すらSNSの話題にのぼるぐらいです。投手では「勝利／ホールド／セーブ」が記録される条件もかなり複雑だし、打者に至っては「OPS (出塁率+長打率)」というダブルカウントを容認するものまであります。これらは科学的に妥当性が決まるというより、むしろ経験則をもとに試行錯誤を重ねて確立していくものといえるでしょう。

何かを主張するときに、それを裏付けるデータがあると自信を持って言えることは確かです。他方でベンチマーク指標はそもそも人間が作っていること、よって必ずしも絶対的なものではないことに思いをいたし、そこに謙虚さを持つことも同時に大事なことだとスポーツを通じて改めて感じる今日このごろです。

## それぞれの距離の「完走」を称える社会に

野球にはどうしても勝ち負けが伴いますが、マラソンでは少し異なります。競技選手はともかく、趣味で走っている市民ランナーに、勝ち負けという概念はありません。もっともタイムを縮めたい人にとっては、「過去の自分」との勝ち負けならあるかもしれません。

むしろマラソンには「Finisher」という概念があります。フルマラソンを終えて冷えた体に、ボランティアの方がフィニッシャーズタオルをかけてくれると、心まで温まります。ハーフマラソンや10km走を走り終えた人も同じく「Finisher」です。たとえ1kmだけの親子ランでも同様ですので、わが家にも順位とは無縁の「完走者金メダル」があります。

ここで大事なのは、どの距離を走るかを自分で決めているという点です。各自が決めた距離を、各自の努力によって走り切る、そこに「Finisher」の意味があります。「やりきった」という意味においてはフルもハーフも10kmも1km親子も平等ですから、お互いに称え合うことができます。

サブスリーやサブフォーはそれを目指す個人が達成したか否かを測る基準であって、他者との比較を目的としていません。ですので「サブスリー率」という言葉にはややレア感がありますが、「完走率」はとても身近な指標です。

マラソンが楽しいのは、この「完走」という概念は誰も傷つけないという点です。マラソン大会が終われば、ともに走ったランナー／ウォーカー間には一種の連帯感みたいな気持ちも芽生えます。社会の変化にとって世知辛いことも少なくない昨今、こういう感覚はとても清々しいものです。

もはやベンチマークでも何でもありませんが、それぞれの距離が称えられる市民マラソンのような世界観が、社会のあらゆる場面に広がっていくことを願うばかりです。

