2026 年 11 月 13 日
一般財団法人東京マラソン財団

ノーベル賞医学者・山中伸弥氏 × 東京マラソン財団 早野忠昭 理事長 スペシャル対談 ―「走る」が拓く未来のウェルネス社会 ―

～AI 時代の健康の分水嶺、健康寿命の延伸、健康を意識した社会について語りあう～



一般財団法人東京マラソン財団は、2027 年に迎える「第 20 回記念大会」とその先（BEYOND 2030）を見据え、走ることが創る豊かな未来を多角的に発信するスペシャル対談シリーズ（全 3 回）を始動いたします。

その第 1 弾として、iPS 細胞研究の世界的権威であり市民ランナーでもある公益財団法人京都大学 iPS 細胞研究財団 山中伸弥理事長をお迎えした特別対談の動画および記事を、本日 11 月 13 日より公式 YouTube チャンネル・特設サイトにて公開いたしました。

本対談では、競技や市民マラソンの枠を超えて「ウェルネス」「コミュニティ」「自己表現」を包含する「ランニング 3.0」の幕開けを宣言。テクノロジー進化に伴う運動不足の危機、健康寿命の延伸と予防医療、そして健康を意識する社会に向けた具体的なアプローチを語り合いました。

対談動画（本編 / YouTube）： https://youtu.be/Pw4SDMUbRto
対談記事全文（20 回記念大会スペシャルサイト）： https://www.marathon.tokyo/20th/

■対談の主要トピックス＆注目発言ハイライト

1. AI とテクノロジー時代の「スマートウェルネスの分水嶺」

IoT や生成 AI で日常の労力が激減する現在、人間は「動かずに不健康になるか」「生まれた余裕を運動に投じてより健康的になるか」の大きな分岐点に直面していると山中氏が警鐘を鳴らします。その中で、孤独になりがちなランニングを仲間と分かち合える東京マラソンのようなコミュニティの存在意義を強調しました。

山中氏コメント：
「人類史上、時間的にも精神的にも一番余裕が生まれる時代。人間が動かなくなって不健康になるか、余裕をウェルネスに使って健康になるか、個人も社会もまさに分水嶺に立っています」

2. 山中伸弥氏が明かす「走る理由」――適正体重の維持と「研究者の成功体験」
山中氏が走り続ける背景には、生活習慣病で早逝した親族の体質を受け継ぎ「30～40 代で今より 10kg 太っていた時期があり、生き延びるために走り始めた」という切実な原点がありました。さらに、マラソンが研究活動の強固なモチベーションになっている理由を明かしました。

山中氏コメント：
「研究は成功体験が *5* 年、*10* 年に *1* 度という世界で、モチベーションを保つのが難しい。しかしマラソンは、練習すれば *1*～*2* 年で完走やサブ *4* などの成果（成功体験）が目に見えて出る。この成功体験の積み重ねが『よし、研究も頑張ろう』という力になります」
「村上春樹さんの言葉通り、私も『*1* 日は *23* 時間、残りの *1* 時間は走るためにある』という配分で毎日を過ごしています」

3. 予防医療と「健康寿命」の延伸――8～12 年の差を埋める
男性で約 8 年、女性で約 12 年存在する「健康寿命と平均寿命の差」に対し、日常的な予防医学（運動）と、発病後の最先端再生医療が両輪となって健康長寿を支える重要性を提示。がん等の病後からの社会復帰の目標としてマラソンが果たす役割についても言及しました。

4. 健康を意識する社会へ「コーポレートフィットネス」
早野理事長は、誰もが運動の大切さを理解しながら習慣化できない原因は「評価に結びつかないから」と指摘。健康がきちんと評価される社会を、ぜひつくっていきたいと語りました。

早野理事長コメント：
「東京マラソン財団と山中理事長の研究領域が連携しながら、一緒にできることがあるというのは、これからの大きな可能性だと思っています。健康がきちんと評価される社会を、ぜひつくっていきたいと考えています。」

5.「Fusion Running（フュージョン・ランニング）」とチャリティ文化
早野理事長が提唱する、走ることに好きなもの（音楽、ビール、アート等）を組み合わせる「Fusion Running」。
山中氏も「小説の続きを読むために走る（オーディオブックの活用）」という独自の楽しみ方を披露しました。また、間もなく寄付総額 100 億円に達する東京マラソンチャリティを通じ、完走の達成感と社会貢献の「ダブルの自己達成感」がもたらす新しい価値観について一致しました。

■ 特別対談シリーズ概要と今後の展開
東京マラソンがこれまで築いてきた「競技マラソン（1.0）」「大規模市民マラソン（2.0）」を経て、カルチャー・ウェルネス・多様性を包括する「ランニング 3.0」について、3 回シリーズの対談企画です。

回	テーマ	ゲスト	公開時期
第 1 弾	ウェルネス （健康・医療・社会）	山中伸弥 氏 （公益財団法人京都大学 iPS 細胞研究財団理事長）	公開中
第 2 弾	音楽（コミュニティ・熱狂）	鹿野 淳 氏（音楽プロデューサー）	12 月予定
第 3 弾	アート （自己表現・体験価値）	日比野克彦 氏（東京藝術大学 学長）	2027 年 1 月予定

■ プロフィール
山中 伸弥（やまなか　しんや）
公益財団法人京都大学 iPS 細胞研究財団 理事長 / 京都大学 iPS 細胞研究所 名誉所長・教授。2006 年にマウス、2007 年にヒトの iPS 細胞樹立を発表。2012 年にノーベル生理学・医学賞を受賞。熱心な市民ランナーとしても知られ、フルマラソン完走経験多数。寄付文化の醸成やチャリティランナーとしての発信も積極的に行う。

早野 忠昭（はやの　ただあき）
一般財団法人東京マラソン財団 理事長。東京マラソン立ち上げ期からレースディレクター等として大会の世界的成長を牽引。「東京がひとつになる日。」を掲げ、都市型市民マラソンの定着とランニングを通じた豊かなライフスタイルの創出に尽力。