

走るために生まれてきたのが人類

直立歩行を始めた人類の祖先が地球上のあらゆる場所に生息域を広げたのはとりもなおさず走る能力のお陰であった。獲物を追うにせよ、敵から逃げるにせよ、まだ見ぬ土地へ向かうにせよ、股関節や足の親指の変異、土踏まずやアキレス腱けん、臀でん部の筋肉の発達が必要不可欠だった。まさに走るために生まれてきたのが人類なのであった。狩猟採集時代のヒトの運動量はサッカー選手や長距離ランナーに匹敵していた。

書評「人体600万年史」(2015.11.15/朝日新聞) <下記URLをクリック>より

<http://book.asahi.com/reviews/reviewer/2015111500004.html>