

## 若手、実績組とも充実の三菱重工マラソン部

その①山下の2度目のマラソンでアジア大会代表入りの背景



▲大阪・びわ湖毎日マラソン(2位)取材

入社3年目の山下一貴(長ソ国営)が22年2月の大阪マラソンで2時間07分42秒の2位と健闘し、2度目のマラソンでアジア大会代表入りを決めた。三菱重工からは14年韓国仁川大会の松村康平(現コーチ)18年インドネシア・ジャカルタ大会の井上大仁(長建設)に続き3大会連続代表入りの快挙となった。山下の成長の背景にはトレーニングや目標設定の仕方、世界に挑戦するメンタル面など、マラソン強化のノウハウがチームに確立されていることがある。

入社3年目の林田洋翔(艦特調)は2月の全日本実業団ハーフマラソン(21.0975km)優勝で、世界ハーフマラソン選手権代表選考条件をクリアした。井上、的野遼大(長プロ)、定方俊樹(長プ安)の実績ある3人も今後さらに充実しそうな走りを見せている。充実の三菱重工マラソン部活躍の背景を探った。

### ●大阪マラソンで見た山下の成長

山下一貴の成長ぶりが、大阪マラソンのレースに現れていた。30km過ぎからレースの中で出入りが激しくなった。32km 過ぎの折り返しで先頭集団はいったん9人になったが、山下が積極的に引っ張り、35kmでは山下、浦野雄平(富士通)、星岳(コニカミノルタ)の3人に絞られていた。30km までの5km は15分20秒だったが35km までは15分03秒。山下が意識していたタイムは世界陸上(22年7月に米国オレゴン開催)派遣設定記録の2時間07分53秒だった。ペースメーカーが外れる30km からペースが落ちるマラソンが多いが、山下が2時間7分台を出す流れを作っていた。38kmから優勝した星が抜け出していったが、山下は浦野を振り切ってアジア大会代表入りを実現させた。「30km 手前にコース中一番の上りがあり、その後下りもあるのですが、下りで勢いに乗ることができましたね。初マラソンのびわ湖(21年2月)では先頭に立つことは考えられませんでした。大阪は練習で自信を持つこともできていて、先頭を走ることができました」



▲大阪・びわ湖毎日マラソン(2位)

山下の自信は主に「量」の部分にあった。「長い距離を踏むことができ、脚作りができていました」。それに対し「質」(スピード)の部分では、若干の不安もあった。それは単独でマラソン練習を行った今回と、エースの井上と一緒にいった初マラソン時の違いも関係している。

山下は次のように説明する。

「大阪の前のような1人でやる練習は最初から最後まで自分でペースを作って走るの、自分を追い込むことができます。それに対してびわ湖のように井上さんと練習すれば、1人ではできないようなタイムで走ることができるんです。1人で走ることで力が付きますし、速いタイムで走ることでもまた、別の力が身に付きます」

世界と戦っている井上と練習ができることだけでなく、多くの練習パターンを持っているのが三菱重工の強みだろう。

### ●マラソン選手・山下の可能性

山下は長崎滑石中、瓊浦高、駒大を経て20年4月に三菱重工に入社した。高校で長崎県大会に優勝したが、全国大会では3年時の国体22位があるくらい。世代トップクラスに成長したのは駒大時代で、箱根駅伝では2年時から3年連続でエース区間の2区(23.1km)を走った。

だが“攻めの2区”ではなく“守りの2区”だった。他チームのエースたちに負けても最小限の差でとどめ、他の区間で挽回する。当時の駒大はエースの力というより、選手層の厚さで勝負するチームだった。しかし全日本大学駅伝では山下も、最長区間の8区で4年時に区間3位。1人を抜いて駒大の3位に貢献した。

学生駅伝で区間賞争いができなかった山下が、入社後2年間でアジア大会マラソン代表に成長した。同学年には相澤晃(旭化成)、伊藤達彦(Honda)、青木涼真(同)と、トラック種目の東京五輪代表がそろそろ。山下自身は「トラックなどスピードが必要な種目では活躍できないので、『マラソンだけは』という思いで頑張っているからです」と謙遜気味に話す。

しかし黒木純監督は入社前から、山下の将来性を評価していた。現場指導者の“目利き”が発揮された部分だ。



▲第66回 NY 駅伝5区

と黒木監督は期待している。先にトラックや駅伝でスピードをつけてマラソンに進出するタイプの選手もいるが、山下はマラソンの力が上がることと並行してスピードも上がるタイプだ。

ニューイヤー駅伝は2年連続5区(15.8km)を走り連続区間4位。エース区間の4区で前半から攻撃的な走りをする井上を見て、「4区はまだ井上さん」と認めざるを得ない。現時点ではスピードを武器に3区(13.6km)でトップに立った林田が、4区の後継者争いではリードしている。だが山下の駅伝に対する責任感や気持ちの強さは、周囲も感じとっている。「ギラギラした

部分は表に出しません、自分がエースになっていかないといけない、という気持ちが強い選手です」と黒木監督。学生時代にはなれなかった「本物のエース」(同監督)になることが期待されている。そして駅伝のエース区間で区間賞争いができるスピードが付けば、マラソンでも2時間6分台、さらには5分台の期待を持てる選手だ。

### ●三菱重工からマラソン代表が続く理由は？

アジア大会は22年9月に中国・杭州で開催される予定だったが、新型コロナウイルスの拡大状況から延期された。現時点ではまだ開催時期も決まっていないし、選考のやり直しを含め代表派遣がどうなるかもわからない。アジア大会と同時期の海外マラソンに出場することも選択肢の1つに入れているという。

しかし、仮にアジア大会に出場することになれば14年の韓国仁川大会の松村、18年のインドネシア・ジャカルタ大会の井上に続き、三菱重工から3大会連続になる。松村は銀メダル、井上は金メダルを獲得し、山下も目標に「金メダル」を掲げていた。

松村はトラック勝負でバーレーンの選手に1秒差で敗れたが、井上は逆にトラック勝負で別のバーレーン選手に競り勝った。山下も先輩たちから話を聞いていた。「結果として2大会連続でラスト勝負になりましたが、そこまでのレースの運び方が重要で、ラストだけの勝負ではないよ、ということを知っています」

アジア大会に出場すれば、勝利に重点を置いた戦い方になる。3大会連続メダルがかかっていることは「プレッシャーの方が大きい」と話したが、「勝ちに行く練習を監督が知っているの、それを信じて練習すれば金メダルがとれる」と考えていた。国際大会の経験が少ない山下にとっては貴重な経験の場になっただろう。

アジア大会ではなく、同時期に欧米で開催されるマラソンに出場する場合は2時間6分台を目標に、早いペースで追い込んだときにどんな走りができるかを試す試合になる。



▲山下選手初マラソン 2021びわ湖

井上と山下のマラソン歴はイメージ的には重なる部分が多い。初マラソンはともに入社1年目の終わりで井上が16年びわ湖で2時間12分56秒(9位)、山下が21年びわ湖で2時間08分10秒(10位)。山下の着順が悪かったのは、コロナ禍の影響でその年のびわ湖に強い選手が集まったからだ。井上の2回目は17年東京で2時間08分22秒の8位、山下は22年大阪で2位。井上は17年世界陸上の、山下は22年アジア大会の代表を決めた。

井上の2回目の東京マラソンは日本人1位だった。山下が完全に上回っているとは言えないが、タイム的には山下の方が1、2回目とも速い。



▲松村選手(現コーチ)2014仁川大会 銀メダル



▲井上選手 2018ジャカルタ大会 金メダル

大学時代の実績では関東インカレのハーフマラソンで優勝したり、全日本大学駅伝で区間賞を取ったりしていた井上が勝る。山下が井上に勝るとも劣らない走りをマラソンで続けているのは、三菱重工にマラソンの伝統ができ、育成・強化のノウハウがあるからだろう。

その点を黒木監督は「井上が代表で戦う姿を見て、続く選手は代表になるだけでなく、世界やアジアで戦うことをイメージしているからでしょう」と見ている。「今、定方も含めた3人は、世界で戦うためにどうしたらいいかを考えて取り組んでいます」

意識が高くなれば、練習でどう走ればいいのか、日常生活でどういう点に留意すればいいかを考え、自ずとレベルが高くなる。今の三菱重工マラソン部は、選手が次々に成長するチームの土壌ができている。