

成熟したチームへのプロセスを歩み始めた三菱重工マラソン部（その①）

エースの井上が自身2度目の2時間6分台で感じた新たな手応えとは？

三菱重工マラソン部の活動をレポートするにあたり、真っ先に紹介するのはエースの井上大仁（三菱パワー；長建設）の動向である。今年（2021年）2月のびわ湖マラソンは**2時間06分47秒**の4位。3年ぶりに自己新を出したが、その喜びより、自身が走ったレースで**日本記録**を出された悔しさははるかに大きかった。しかし2度目の2時間6分台へのプロセスで、自身の**“地力”**が上がった手応えもあった。マラソン9回目で初めて、次へのモチベーションをレース直後に感じたレースとなったのである。この1年でまた新たな経験を積んだ井上が、さらに一段ステップを上がろうとしている。

●「また目の前で日本記録を出された」

2月28日の**びわ湖マラソン**は、歴史に残るレースとなった。優勝した鈴木健吾（富士通）が**2時間04分56秒**と日本人初の2時間4分台に突入。そのレースで井上は25km付近でトップに立ち、レース展開の主導権を握ったかに見えた。だが実際は、鈴木や土方英和（Honda）の余裕度が井上を上回っていた。

井上も2018年東京マラソンで出した自己記録の2時間06分54秒を**7秒更新**したが、鈴木には2分差をつけられた。コロナ禍の影響で例年のように海外選手が参加できず、日本選手だけの大会だったが土方と細谷恭平（黒崎播磨）にも敗れ、4位に終わっている。

「25kmでは行けるとかって早めに勝負を仕掛けましたが、しばらく走って行ききれないと感じたので、一度下がって様子を見ました。挑戦はしましたが、それができる力が不足していました」

設楽悠太（Honda）が**2時間06分11秒**を出した2018年東京マラソン、大迫傑（Nike）が**2時間05分29秒**をマークした20年東京マラソンに続き、日本記録を出された3回目のマラソンになった。井上はレース後の取材で真っ先に、「また目の前で日本記録を出された」と、悔しさを口にした。

だがその3回のマラソンで、井上も見せ場を作ってきた。

2018年東京マラソンでは30～38kmを、先頭のペースアップに対応することで設楽をリードしていた。2020年東京マラソンも大迫が23kmで集団から後れたのに対し、井上は32kmまで海外トップ選手たちの中で走り続けた。30km通過は1時間28分28秒と、2時間4分台が狙える高速ペースで走っていた。そして今回の**びわ湖マラソン**も25km以降、一時は鈴木たちの集団を約5秒引き離れた。3回とも中身のある敗戦で、間違いなく、その後の走りにつながる内容だった。

しかし井上は、「それは実際につながって初めて言えることです」と、現時点では評価していない。どんなに善戦したとしても、「**結果を出してこそ**」という自身に厳しい考え方は変わらない。



●地力、経験が生きた2度目の2時間6分台

記録的な部分で言えば、2時間7分未満を2度出した日本選手は、前日本記録保持者の大迫と井上の2人しかいない。表は2時間7分10秒未満の選手全員の、自己記録とセカンド記録である。

井上のレベルの高さがわかるだろう。表では国際大会の戦績を記載していないが、井上は2018年アジア大会で32年ぶりに**金メダル**も獲得している。

表;2時間7分10秒未満全選手とセカンド記録

選手	所属	歴代	記録	大会	セカンド記録	セカンド記録の大会
鈴木 健吾	富士通	1位	2.04.56.	2021びわ湖	2.10.21.	2018東京
大迫 傑	Nike	2位	2.05.29.	2020東京	2.05.50.	2018シカゴ
設楽 悠太	Honda	3位	2.06.11.	2018東京	2.07.45.	2020東京
高岡 寿成	カネボウ	4位	2.06.16.	2002シカゴ	2.07.41.	2005東京国際
土方 英和	Honda	5位	2.06.26.	2021びわ湖	2.09.50.	2020東京
細谷 恭平	黒崎播磨	6位	2.06.35.	2021びわ湖	2.28.47.	2020びわ湖
高久 龍	ヤクルト	7位	2.06.45.	2020東京	2.08.05.	2021びわ湖
井上 大仁	三菱重工	8位	2.06.47.	2021びわ湖	2.06.54.	2018東京
藤田 敦史	富士通	9位	2.06.51.	2000福岡国際	2.09.48.	2005福岡国際
小椋 裕介	ヤクルト	〃	2.06.51.	2021びわ湖	2.07.23.	2020東京
上門 大祐	大塚製薬	11位	2.06.54.	2020東京	2.09.27.	2017福岡国際
犬伏 孝行	大塚製薬	12位	2.06.57.	1999ベルリン	2.08.16.	2000東京国際
定方 俊樹	三菱重工	13位	2.07.05.	2020東京	2.15.53.	2019東京
吉田 祐也	GMOインターネットグループ	〃	2.07.05.	2020福岡国際	2.08.30.	2020別大

井上自身も2度目の2時間6分台は、“**地力**”が現れた結果で、調子がなかなか上がらなかった2020年シーズンから立て直したプロセスに関しては、**手応え**を感じている。

2020年は井上にとって難しい年になった。



まず3月に、東京五輪最後の1枠を争った東京マラソンを走ったが、26位(2時間09分34秒)に終わり代表入りを逃した。だが前述のように、30kmまでは世界レベルの高速ペースに挑戦している。その疲労は心身ともに大きかった。

一連の五輪選考レースが終わり、精神的には一区切りとなった面もあっただろう。折しも新型コロナ感染が拡大しているタイミングで、4月から大会がまったく開催できなくなった。7月から徐々に再開され、7月中旬のホクレン Distance Challenge 網走大会、9月の全日本実業団陸上と10,000mに出場。

28分19秒13と28分27秒46と井上が本来の走りができなかった一方、東京五輪マラソン代表の服部勇馬(トヨタ自動車)や鈴木健吾が27分台を出していた。

12月の日本選手権は井上も27分59秒40まで状態を上げたが、優勝した相澤晃(旭化成)は27分18秒75の日本記録を出していた。

決して良い流れではなかったが、元旦のニューイヤー駅伝4区では区間賞と14秒差の区間**2位**。猛烈な追い上げは周囲をうならせた。**びわ湖マラソン**前々日の会見では、外国勢不在のため安定したペースになる、という予測も他の選手から出ていたが、「それをぶち壊していければ」と**強気の姿勢**を取り戻していた。

ホクレン網走大会や全日本実業団陸上もタイム的には、ぎりぎりのところで踏みとどまっていた。調子の悪さに為す術なく落ちてしまったというより、「**冷静に自分の走り**」をすることができていたからだ。「前回の6分台を出したときと違うのは、調子が良くてどんな練習でもこなせたわけではなかったことです。黒木純監督が出してくれた(週に2~3回行う負荷の大きい)**ポイント練習**のメニューを何も考えずにこなすのではなく、(ポイント練習以外のメニューも含めて)体調を見ながら走る距離や質、感覚をその都度調整しながらやってきました。それができたから**びわ湖マラソン**にピークを合わせられたのです」

シーズンを通して良くない状態があっても、**びわ湖マラソン**で2度目の2時間6分台で走ることができたことで、“**地力**”が上がったと実感できた。

●世界を目指し続けるがレース展開は変わる可能性も

東京五輪代表は逃したが、井上が「**世界で戦うこと**」を目指すことに変わりはない。2024年開催予定のパリ五輪でメダルを目指すし、その過程で2022年の世界陸上ユージーン大会や、2023年世界陸上ブダペスト大会の入賞やメダルに挑戦する可能性もある。そのためにはタイム的にも、「**2時間04分30秒**」をクリアしていく必要がある。

だが日本人で過去に鈴木1人しか出していない2時間4分台は、簡単に出来るタイムではない。井上も来年(2022年)1月で29歳になる。普通に練習していれば体力が上がる、という年齢ではなくなってきた。

それでも井上が**強気の姿勢**を崩さないのは、上のレベルの選手やタイムに積極的に挑戦したことで、自身が**成長**して来られたからだ。大学では1つ上の学年の大迫や設楽、同学年の中村匠吾(富士通。東京五輪代表)や村山謙太(旭化成。ニューイヤー駅伝5区で区間賞3回)ら、実績が上のライバルが多数いた。

彼らを目標に一步も逃げなかった。三菱重工に入社して2度目の東京マラソンで日本人1位となった頃から、挑戦する対象は“**世界**”になっていった。

井上のその姿勢が、日本記録が生まれた3回のマラソンでも、日本記録を出す選手の前を走る展開になって表れた。しかし今後の井上のマラソンは、少し異なるレース展開になる可能性もある。

「逃げる展開以外の判断を、シビアにしていく**可能性もあります**」と話しているのだ。

黒木監督も「2度の東京マラソンは、当時の井上の力ではあの展開にけるしかなかった」と言うが、**地力**が上がっている今なら設楽や大迫のように、超高速で進む外国人選手の集団からいったん下がることも選択肢の1つになる。

注意しないといけないのは、井上が言うのは表面的なレース展開のことではないことだ。「レースは、その場その場で違うものなので、毎回同じ走りをするわけではありません。ただ、どういうレース戦略をとるにしても、**引いた気持ちで選択をするレースはしません**。例えばアフリカ勢に戦いを挑むとき、今の自分のタイムでは、(2度の東京マラソンのように)ついていくしか勝つ方法はありません」

その一方で、23kmで集団から下がった2020年東京マラソンの大迫のような走りも、理解できる。「大迫さんには大迫さんの考えがあって、下がってからチャレンジして自己新を出し、東京五輪代表を勝ち取っています」

自身が貰ってきた姿勢は変えないが、**地力**が上がったことで考え方の幅を広げれば、**レース展開の幅**も広がる可能性がある。



●ものの見方、考え方を柔軟にすることで強くなる

どんな練習をしていけば世界で戦うことや、2時間4分台を達成できるのか。ただ頑張っただけで練習すれば達成できるものではない。ここまで来るのにも、かなり高いレベルの練習をこなしてきた。

挑戦する姿勢を持ち続けられたから、その練習に立ち向かうことができた。だが、さらに上を目指すには、同じことをやっているだけでは難しいのかもしれない。

「今まで以上を求めるなら、走る距離を増やすことや、練習内容を上げるだけでは**ダメ**だと思います。自分の**感覚を変化**させることが**重要**で、そのためには今までわからなかったこと、気づかなかったことに気づいて、**自分のもの**にしていくことが必要になります。そうしていくことで、ある日突然できるようになることもある。そのチャンスやタイミングがどこかで必ず来る。それに気づいてつかむ準備を今後やっていきます」

具体的に説明するのは難しいが、例えば今までと同じ練習をしても、別の角度からその練習をとらえられれば、**違う効果**を生じさせることができるかもしれない。「マイナスに感じていたことをプラスだととらえられれば、**成長**につながられます」

ある練習メニューができなかったときに、見方を変えればその練習メニューに対して違うアプローチで走れるようになるかもしれない。それは練習だけに限らず、日常生活の中で**新たな理解**ができれば、疲労のコントロールが上手くできることにつながる。

それらができるヒントが、今回の**びわ湖マラソン**への過程で少しだけ見えた。



これまでのマラソンは走り終わると、「**1回切れる感覚があった**」という。

それほど全力を傾け、1回のレースに対して準備をしてきた。それが今回の**びわ湖マラソン**では「**自分もまだまだやれる**」と感じ、「**次のことをすぐに考えられた**」と言う。「自分のモチベーションとでもいうべきものが、改めて**自覚**できました。高い意識というよりも、良い気持ち、良い状態で再スタートが切れています」

つまり、無理をしていないということだ。世界で戦うレベルの取り組みは生やさしいものではない。無理矢理頑張ろうとしても、続けることは難しいだろう。それを**自然体**でやることができれば、続けられる可能性は大きくなる。

これまでは結果を出すことだけに生き甲斐を感じていた井上が、結果を出す過程にも面白さを感じ始めた。「結果を出すことが一番の目標であることに変わりはありませんが、**びわ湖マラソン**への過程で自分と向き合ったことで、そういう気持ちも新しく生まれてきた気がします」

これまで以上の練習や、それを実行するための生活を行うメンタル面の準備は整った。あとはそれを行ったときに、ケガをしたり慢性疲労に陥ったりしないようにしなければいけない。

そのための、一番の力となるのは**三菱重工チーム**だろう。

井上は一心不乱に目標に向かうタイプだけに、井上が見落とす部分にチームとして気づくことで故障を回避できる。仮に故障をしてしまったときは、リハビリを全力でサポートする。

世界に挑戦するのは井上だけの戦いではなく、**チーム**としての戦いでもある。

その②へ続く

成熟したチームへのプロセスを歩み始めた三菱重工マラソン部（その②）

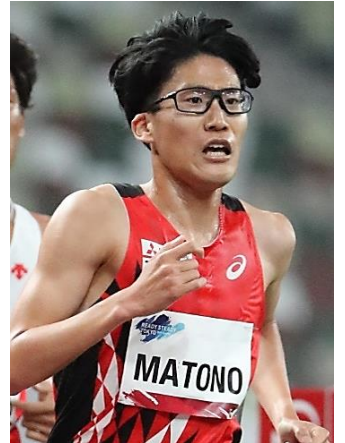
新キャプテンにスピードランナーの的野が起用された理由とは？
高卒ルーキーだった林田はチームから何を学んで成長しようとしているのか？

三菱重工は陸上競技部ではなく、マラソン部である。1982年の創部当初から、チームとして目指すのはマラソンであることを明確にしてきた。

実際、マラソンで現役サブナイン(2時間9分未満)選手数は5人と、チーム別では日本で一番多い。

また、松村康平(三菱重工;長崎総務G)が2014年アジア大会の男子マラソンで銀メダル、井上大仁が2018年アジア大会で金メダルと、日本代表として国際大会でも戦っている。そのチームのキャプテンを、今年(2021年)4月からトラック専門の的野遼大(三菱パワー;長プロ)が務めている。

的野のキャプテン就任で、三菱重工マラソン部はどう成長していこうとしているのだろうか。



●新キャプテン指名は駅伝への期待の表れ

的野遼大が黒木純監督から、新キャプテン就任の打診を受けたのは2月末だった。

「僕でいいんですか？」的野が問い返したのは当然だった。



三菱重工はマラソン部だが、的野はマラソンランナーではない。

昨年(2020年)の日本選手権1,500mで2位に入るなど、中距離のトップランナーとして活躍しているが、マラソンまで距離を伸ばせるタイプではない。最長で16kmくらいだろうか。

的野のフォームを見ればわかるが、スピードを出すのに適したダイナミックな動きである。

マラソンでも松村のように、他のランナーに比べてダイナミックなフォームの選手もいるが、他種目に比べればマラソンはコンパクトな動きになる。

では、なぜ的野がキャプテンなのか。

1つは駅伝の戦力としての期待である。

三菱重工のチームとしての目標の一つはニューイヤー駅伝の優勝で、1区や3区など、スピード区間と言われる区間で的野の快走が求められている。

「前キャプテンの木滑良(三菱パワー;燃製造)さんがずっと、優勝したいと言っていました。まだ就任して間もないのでキャプテンとしての覚悟は浅いかもしれませんが、やっぱり優勝しかありません」

1区(12.3km)を2回、今年は3区(13.6km。区間12位)と、すでに準エース区間を任されている。

2019年大会は1区で区間11位、トップから8秒差で役割を果たした。キャプテンに指名されたことで、今まで以上に的野の奮起が期待できる。

駅伝における的野のノビシロは大きい。その根拠は的野が現在、トラックで距離を伸ばすことに成功している最中だからだ。昨年は5,000mと10,000mでも自己記録を更新し、5,000mは13分35秒63と、トップレベルまでもう少しのポジションまで来ている。今季は10,000mでトップレベルの証しである27分台も狙う。

三菱重工は2019年のニューイヤー駅伝でチーム最高順位の2位となった。優勝した旭化成とはわずか4秒差。的野が4秒以上縮めることは可能だが、それで勝るとは言えないのが駅伝である。

前年と同じ区間を走っても前年以上の走りをする事自体が簡単ではないし、前の区間までのレース展開によっても走りは左右される。

現に的野も、2020年大会では1区で序盤の速いペースに乗って走ったつもりが、結果的にはオーバーペースとなって区間32位に終わった。

選手の調子やレースの流れを、簡単にはコントロールできないのが駅伝である。しかしその分、多くの対策や解決方法がある。

優勝を目指す道筋はいくつもあるわけだが、黒木監督は的野の成長をチームの成長につなげられると判断した。



●補強や動きづくりに積極的に取り組む姿勢

キャプテン起用のもう1つの理由は、補強や動きづくりに積極的に取り組んでいる的野の姿勢が、チーム内に拡散することを期待してのことだ。

黒木監督が次のように説明する。

「全体練習として補強と動きづくりを行っているのは、合宿の期間だけです。合宿以外ではそこまで時間が取れませんが、的野はちょっとした時間を有効に使って行っています。スピードを求めているからなのかもしれませんが、他の選手も見習ってほしい」

的野本人は、走るメニュー以外にも積極的に取り組む理由を次のように説明する。

「練習で長い距離を走る日は、僕だけ距離が短くなります。その分、スピードを上げた練習をして駅伝や10マイル(約16km)、ハーフマラソン(21.0975km)のレースに対応しようとしています。上手いかわないことが多いわけです。かといって、走り込むと(的野の場合は特に)故障のリスクが大きくなる。やれることは、少しの時間でも見つけて補強や動きづくりを行うことでした」

メイン練習の前や後に、寸暇を惜しんで行っている姿を黒木監督が見ていたのだ。



それを的野が積極的にに行い始めたのが「2018年くらい」から。1,500mは2017年までの自己記録が3分45秒82だったが、2018年以降は3分42秒96、3分42秒15、3分41秒82と高いレベルで安定するようになった。5,000mも同様に13分55秒19だったが、2018年以降は13分49秒11、13分40秒44、昨年が13分35秒63と確実にタイムが上がっている。

今季は五輪代表に最も近い5,000mを中心とする。「13分10秒台も視野に入れてやっていきます」。1,500mは中学時代に日本一になった思い出のある種目。「5,000mのための1,500mという位置づけですが、3分30秒台は出しておきたい」。そして10,000mでは「27分台で走れないと、駅伝でも戦えません」と意欲が大きい。

的野が結果を出せば黒木監督が期待するように、的野のスタイルがチームに波及するだろう。

的野もキャプテン指名に、その狙いがあることは理解している。

「ウチのチームはどの選手も、走ることはしっかりと行っています。走り込みは当たり前でできる。それにプラスしてスピード練習や補強、動きづくりをやっている僕が結果を出せば、そういうやり方もあるのだとわかってくれる。結果的にチームの底上げができて、総合力が上がっていくはずですよ」

昨年のコラム(五輪挑戦での成果と”次”への期待 全3回)でも紹介したように、三菱重工のトラック選手は他のチームに比べれば走る量が多い。短い距離の練習も行うが、長い距離の練習でアプローチするのが特徴だ。マラソン部である以上、そこがブレることは絶対はない。

今回の的野の**キャプテン就任**で、三菱重工はその逆バージョンを駅伝でやろうとしている。短い距離からアプローチするわけではないが、そのスタイルの中に駅伝・マラソンの強化のヒントを探ろうとしている。それができるのも、三菱重工マラソン部ならではの、といえるのではないか。

●駅伝メンバーから外れたことを冷静に受け止めた林田

林田洋翔(三菱重工;艦特調)にとって、入社1年目の**ニューイヤー駅伝**は苦い経験となった。

3区の的野の付き添い役を務めたが、付き添い自体は勉強になることも多く、無駄なことではない。

だが中学や高校1年時にトラック種目で**日本一**を経験し、入社1年目から駅伝で活躍することを目指してきた林田にとっては悔しいシーズンになった。

5,000mでは7月に**13分56秒00**の自己新で走ったが、練習も含めロードの不安定さを解消できなかったのだ。

三菱重工は**ニューイヤー駅伝**の1週間前に、8kmのタイムトライアルを行っている。力のある選手は“出し切る走り”をしないため集団でフィニッシュするが、林田も上位で走り終えた。

その結果だけで判断されればメンバー入りしたはずだが、そうはならなかった。それを林田自身はどう受け止めたのか。

「ここ(8kmのタイムトライアル)だけの判断にはならない、と覚悟していました。

ロードのポイント練習を外す(設定通りに行えない)ことが多い選手、調子の波の激しい選手を起用するのは、1つの賭けになることは理解できます」

昨年は9月末に右足の中指を痛めて練習が中断した影響もあったが、それまでもロードのポイント練習を外すことが多かった。しかし、11月の**九州実業団駅伝**を補欠の立場で見ている、そこでスイッチが入った。「九州予選は**2位**で、自分が勝てない先輩たちが走っても旭化成に負けてしまったんです。先輩たちのさらに上を目指さないといけない立場なんだと痛感しました」

その後のポイント練習は外すことが、ほとんどなくなった。しかし、最後の8kmタイムトライアルの前のポイント練習を外してしまった。はっきりした理由があるわけではないが、8kmのタイムトライアルに備えて無意識に、ここでは抑えて疲れを残さないようにしよう、という意識が働いたのかもしれない。

「そういったところが、メンバー入りできなかった理由だったと思います」。

ロードのポイント練習を外さないためにはどうすればいいか。その答えを19歳の林田が探している。



●短い距離では的野以上のスピード

高校から大学を経ないでトップレベルの実業団チームに入り、1シーズンが過ぎた。三菱重工での1年間で、林田は何を一番感じ取れたのだろう。

「新しい環境の中での練習に慣れることを大切にしてきました。(同じスピードランナーの)的野さんと一緒に練習することが多いので、学ばせていただいています。井上大仁さん、定方俊樹(三菱パワー;長吉安)さんたち強い先輩方からも背中を見て学ばせてもらったり、アドバイスをいただいたりしています」

的野との練習では自身の**長所**がスピードであることに加え、**スピードの質**に違いがあることも学ぶことができたという。仮にラスト1周を同じ 56 秒で走った場合でも、**的野**は 28 秒+28 秒だが、**林田**は 29 秒+27 秒なのだという。ある程度の距離を押しに行くスピードでは**的野**が上だが、短い距離のスピードでは**林田**の方がある。短い距離とはいえ、日本選手権 1,500m2位の**的野**を 19 歳が上回っているのだから、**林田**の**潜在能力**も日本トップレベルといえる。

では、その特徴をどうすれば**活かす**ことができるのか。



「ラストまで粘ればいいのですが、そのためには『日々の生活で**我慢を継続**することが重要』だと井上さんから教えていただきました。そう言われて自分の生活を見直すと甘いところがありましたし、毎晩ストレッチを続けて柔軟性を高めたり、競技に直結するところも**継続**しないといけません。そうすることで、メンタル的にキツイと思わず、このくらいイケる、と考えられるようになります」

19 歳で、ここまで自身のことを**冷静**に判断し、第三者にわかりやすく説明できる選手は少ない。自身を客観視できているのは確かだろう。

だがその**冷静**さが、**マイナス**に働いてしまっている部分もあるのかもしれない。ロードが**課題**となっていることに触れたが、トラックとロードの違いよりも、**個人種目と駅伝**の違いの可能性もある。

「練習の流れが良くなかったとき、“ここがよくない”という部分がわかります。駅伝のときは、『チームのために自分はこういったことが求められている。でも今の自分はこういう状態だ』と**気に**してしまうんです。個人種目なら、『今の自分はこの状態だけど、こうやって上げていくしかない』と前向きになれるのですが」

林田の場合は駅伝前にロード練習の課題が気になってしまい、自身を**悪い方向**に追い込んでしまうのだろう。

その反対のケースが、副キャプテンの**定方俊樹**である。大学時代は箱根駅伝で力を発揮できなかったが、三菱重工入社後は**ニューイヤー駅伝**で区間上位の走り続けている。その要因を定方は「自分で練習を**調整**できるようになったからです」と話している。

大学時代の**定方**は練習を**頑張り**すぎてしまう選手だった。三菱重工でトレーニングを続けるなかで「**限界**までやって終える練習なのか、そうではないのか。また、試合当日までの流れ、体の仕上がり具合などを**調整**することが判ってきました」という。

林田が練習をどう改善すれば、**定方**のように**大舞台**に合わせられるようになるのか。

トレーニングは**個性**が強いことなので、明解な方程式のような練習があるわけではない。

林田本人が**解決方法**を見つけていくしかないが(スタッフもそれをサポートするが)、現時点で考えているのは「**攻めの練習**」をすることだ。

「**的野**さんと一緒に練習するとき、いつもの**的野**さんに引張ってもらって、自分は後ろについて走っています。それを『**自分**が行きます』と引張る頻度を増やせば、と思っています。」

相手が**的野**さんでも“**負けられない**”という気持ちで練習ができれば、例えば日本選手権の決勝で一緒に走ったときに、練習のイメージで走ることができます」

林田はトラックを想定して話したが、駅伝でも同じように、本番に向けて良い流れを作る練習を考えられるはずだ。

三菱重工という色々なタイプのトップ選手が在籍するチームで、その環境を上手く**活用**できたとき、**林田**は再び**日本一**を争う選手になる。

成熟したチームへのプロセスを歩み始めた三菱重工マラソン部（その③）

山下の初マラソン2時間8分台と、
チーム初の2時間8分台を出した松村のコーチ就任に期待できるもの

三菱重工マラソン部は、新たな成長局面に入ろうとしている。

井上大仁がチームの顔としてマラソンと駅伝で高いレベルの走り続けている間に、マラソンでは定方俊樹が2時間7分台を、木滑良(三菱パワー;燃製造)と岩田勇治(三菱重工;特工)が2時間8分台を出した。2020年入社の山下一貴(三菱パワー;長サ国営)も2時間8分台に仲間入りしたが、違いは初マラソンでその記録をマークしたことだ。

そしてチーム初のサブテン(2時間10分未満)を出し、2014年アジア大会銀メダルと活躍した松村康平が現役を退き、2021年4月にコーチに就任した。自身の走りでチームを世界で戦う意識レベルに引き上げた男が、どんな指導をしてさらなる高みに三菱重工を押し上げようとしているのだろうか。

●井上の後を追った山下の初マラソン

山下一貴がルーキーシーズンの最後に初マラソンに挑戦した。

井上らとともに2021年2月29日のびわ湖マラソンを走り、2時間08分10秒の18位。

これは従来の初マラソン日本最高(2時間08分12秒)を上回るタイムである。別の初マラソン選手が2時間07分42秒で走ったため初マラソン日本最高とはならなかったが、「2時間10分未満」だった目標を大きく上回り、順調なスタートを切った。

想定以上のタイムを出せた理由として山下は、「一番は、井上さんと一緒に練習を継続できたこと」を挙げた。

「(スタミナ系メニューの)距離走はまったく同じ内容を行いました。井上さんが引っ張って、自分について行っただけですが」

黒木純監督は距離走だけでなく、「(レースが近づいていく)調整段階で行う16kmとか25kmのタイムも、井上とほぼ変わりません。良すぎましたね」と、山下の練習のレベルが高かったことを認める。25km走をやった後に山下は、「このタイムなら2時間10分で走れるぞ」と黒木監督から声をかけられた。「監督の中でデータの蓄積があるんだと思いました。三菱重工のマラソンの伝統と言える部分かもしれません」

井上も入社1年目の、2016年びわ湖マラソンが初マラソンで2時間12分56秒だった。

入社時の予定ではしっかり体力をつけ、2~3年目あたりでマラソン出場を予定していたが、リオ五輪代表選考レースの雰囲気を経験することを目的に出場に踏み切った。

山下も入社時には、1シーズン目の終わりに熊日30kmロードレースに出場するプランだったが、新型コロナ感染拡大の影響でその大会が中止になり、マラソンに予定を変更した。

5年前の井上と似た状況で初マラソンに出場し、今の井上と同じレベルの練習を行った。そして初マラソン記録では、井上を大きく上回ってみせた。

だが日本男子マラソンはこの2~3年で、高機能シューズの普及などもあり急激に記録のレベルが上がっている。実際のところ山下の大会着順は18位で、目標としていた8位に届かなかった。

「予想以上のタイムは出ましたが、風がなく、涼しい気象コンディションだったから出せた記録です。それで35kmまでは持ちましたが、他のチームの選手も残っていましたし、自分はそこから一気に落ちています。



タイム以上に**勝負が重要**なので、次のマラソンでは今回の井上さんのようにしっかり前の方で戦って、**8位以内に入賞**できるようにしないとけません」

初マラソンで2時間8分台という結果を残しても、山下に喜んでる様子は少しもなかった。これは三菱重工がマラソンチームとして、レベルが高くなっていることの裏返しとも言えるだろう。

●高く評価できる山下の**ニューイヤー**駅伝5区の走り

駅伝に目を転じると、ニューイヤー駅伝の山下は5区(15.8km)で**区間4位**と**快走**した。1つ順位を落としたが、山下を抜いたのは東京五輪マラソン代表の服部勇馬(トヨタ自動車)である。区間賞の服部とのタイム差は 33 秒。5区で3回の区間賞を取り、10,000mで日本代表経験のある村山謙太(旭化成)とは同タイムだった。



走り方も落ち着いていた。3秒先に中継所を出た村山には、序盤で引き離された。だが、駒大の先輩でもある村山が、ハイペースでスタートするのが特徴だと理解していた。そこでは無理をせず、追いついてきた服部と一緒に中盤以降で追いつけた。服部には引き離されたが、村山との差は中継時と同じ3秒まで戻したのである。

「(緩やかな上りの多いコースでも)気になるところは橋への上りくらいでした。向かい風が強い分、村山さんもペースが上げられなかったのだと思います。勇馬さんは7割くらいの状態だったと思いますが、一緒に走ってよかったです」

箱根駅伝では駒大のエース区間を任されていた山下だが、区間賞に迫る結果は残していなかった。その山下が、代表経験者や 10,000mのトップ選手が集まった5区で**区間4位**の成績を残したのである。

実際、**初マラソン**よりも**評価**している関係者もいる。

だがニューイヤー駅伝でも山下は満足をしていない。自身のことよりも、井上が4区(22.0km)で見せた走りの凄さを目の当たりにしたからだ。井上は3年連続の区間賞は惜しくも逃したが、3区の**野**から6位でタスキを受けると前半からハイペースで飛ばし、5km では4チームで2位集団を形成。その集団を**積極的**に引っ張って、トップを行くGMOインターネットグループを 12km 過ぎに抜き去った。

井上は東京五輪マラソン代表の中村匠吾(富士通)に、残り3km からの猛スパートに引き離されはしたが、前半は井上が一気に追いついていた。区間賞の佐藤悠基(SGホールディングス)と 14 秒差の区間2位で、チームを**優勝争い**する位置に引き上げた。

山下は入社時には4区を3年目くらい、場合によっては1年目から走りたいと意欲を見せていたが、「井上さんを追い越すのは難しい」と感じた。

「仮に同じくらいの走力を持てたとしても、あの走りはできなかったと思います。あの位置でタスキを受け取って、前に中村さんみたいに強い選手が走っていて、それでも最初からガンガン行って先頭に立つ。自分が同じことをやったら最後に失速していたでしょう。その前に、前に強い人がいたら引いた走りしかできなかったと思うんです。無難な区間順位でしか走れなかったはずですよ」

●どんな**オリジナリティ**を出せるか

びわ湖マラソン前のマラソン練習も、井上と完全に同じ内容ができたわけではなかった。

距離走は最後まで一緒に走ったが、「25km や 16km は、井上さんだけ最後の5km を上げていました」と山下は話す。それが現時点の地力の違いなのだろう。駅伝を走れば4区の区間2位と5区の区間4位となって現れ、同じマラソンを走れば1分 23 秒の差となる。それをどうやって、山下が今後埋めていくか。

ここで**注意**したいのは黒木監督が、25km や 16km のタイムも「井上とほぼ変わりません」と言っていること。入社1年目と初マラソンであることなど、諸々の要素を総合すれば、練習でも差が出るのは当然で、最後の5km は黒木監督がペースを抑えさせた。そこで井上と同じ練習をしていたら今の山下では負荷が大きくなりすぎて、マラソン本番では間違いなくピークが落ちていた。山下の成長をイメージできている黒木監督の目には、井上と同程度の練習をやっていたと映ったのである。

井上の特徴はマラソンや駅伝では**気魄**を前面に出し、トラックのスピードでは上の選手に対しても**攻撃的**な走りができることだ。山下本人がニューイヤー駅伝で感じたように、すぐに同じ走りをするのは難しいかもしれない。

だが山下としてはどうにかして追いつき、追い越したい。そこで利用できるのが、色々なタイプの選手が育っている三菱重工というチームだ。

他の先輩たちもそれぞれのルートで**高いレベル**に達してきた。そこに**ヒント**がある。山下が今後どんな道筋を選択し、井上レベルに迫っていくのかに注目したい。

●松村の成長でチームの**意識**が変化

松村康平の初マラソンは2012年の**別大マラソン**だった。

入社3年目のシーズン終盤(当時25歳)で、井上や山下より遅いタイミングだった。松村も山梨学院大のエースではあったが、井上のように学生トップレベルの選手というわけではなかった。

マラソンで勝負をすることは入社時からの**目標**だったが、黒木監督は「しっかりと体力を付けてから」という考えで初マラソンまで時間をかけた。

2時間11分18秒で日本人トップの総合4位に**入賞**した。当時のチーム記録は徳永考志の2時間10分10秒で、合格点といえる結果だった。

そして1年後の**びわ湖マラソン**で2時間10分12秒とチーム最高記録に2秒と迫ったが、練習内容から2時間9分台は確実と思われていただけに喜ばなかった。

だが3回目の2014年東京マラソンで2時間08分09秒とチーム初の**サブテン**を、2時間9分台を飛び越えて達成。日本人トップをとり、同年の仁川(韓国)アジア大会**日本代表入り**を果たした。

サッカーで言うところのフル代表(日本代表)に三菱重工の選手が入ったのは、**松村**が初めてだった。

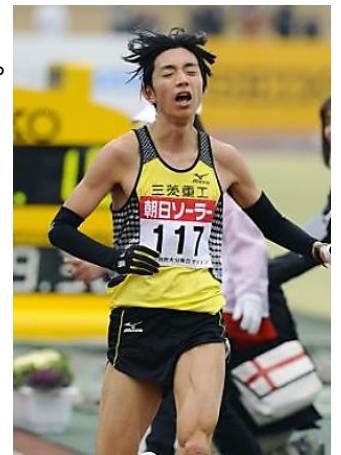
「東京マラソンはテレビに映っていた時間も長かったので、職場での反応が多かったですね。すごかったね、とっていただきました。チーム内では練習の段階でも、行けるんじゃないかという雰囲気がありました。入社時に飛び抜けて強かったわけではない自分が**8分台**を出したことで、同期入社の本滑(年齢的には4つ下)たちも**サブテン**を現実的に感じられるようになったようです」



アジア大会では優勝したH・マフブーブ(バーレーン)と壮絶なデッドヒートを展開し、1秒差の**2位**と**健闘**した(4年後のジャカルタ大会で井上がバーレーン選手との激戦を制し、その雪辱を果たした)。

「アジア大会に関しては、おめでとうと言っていいのか、勝てるチャンスがあったねと言うべきなのか、どっちを言おうか迷っているような反応が多かったですね。チーム内では本滑もトラックで**海外遠征**に行くようになった時期で、目標として見るところが広がっていった感じです」

松村と本滑が入社した2012年は、三菱重工がニューイヤー駅伝出場を逃した年だった。そこから2人が主力に成長し、入賞も望めるレベルに力をつけていった。その中心的な役割を松村が果たしていた。



マラソン練習も、松村が別大、びわ湖、東京と結果を出し続けるなかで、確立されてきたものがあった。それ以前はスピードを抑えめに走る持久系のメニューのウエイトが大きかったが、松村は 30km 走や 40km 走などのスピードを上げて行った。その分、疲労には**注意**を払い、練習に上手く抑揚をつけるようにした。

「強度に上げ下げをつけた練習の流れに、個別のメニューの設定がしっかり合致してきたと思います。監督に相談されて自分の意見も出しましたし、選手としては速いと思っても、監督の設定タイム通りにやってみたら行けた、ということもありましたね」

松村の後に**サブナイン**に入る選手が井上、木滑、定方、岩田、山下と三菱重工から次々に現れたが、その基調となる練習パターンを松村が形作ったのである。

●松村が**コーチ**としてやっていきたいことは？

松村が就任した**コーチの役割**とは何か。

監督が大きな方針決定も細かい部分のチェックもするのに対し、コーチは細かい部分の比重が大きくなるのは確かだ。だが練習や合宿、遠征の準備などにはマニュアル的なものがあったとしても、**一番重要**な選手への接し方にマニュアルはない。

接地や腕振りなど走りの細部まで、外から見てわかる範囲で**アドバイス**はする。

競技に**プラス**となる日常生活の仕方も同様だ。選手が悩んでいれば、**自身の経験**を話したりもする。

個別練習を選手が行う際の**判断の手助け**も、コーチの大きな**役割**だ。



松村の成長、強化過程でマラソン練習のメニューがある程度固まってきたとはいえ、それは負荷の大きいポイント練習が中心で、それ以外の練習(主にジョグ)については選手個々が考える。

その選手に選択肢を多く、場合によっては絞り、臨機応変に提供する。

その1つに、ジョグの仕方がある。

松村自身、ジョグをどう走るかを考え抜いた。

スピードを抑えて疲労回復を図るべきなのか、リズムを上げて次のポイント練習もさらに質を上げるべきなのか。ポイント練習との組み合わせ方は無数に選択肢がある。「今日はきついから、今日はこうだからと**判断できる**選手が、土台をしっかり構築できます」

後輩の井上もマラソンに挑戦する過程で、ジョグをする松村の後ろを走り、何かを学びとっていた。

故障への配慮もしっかり行いたいという。自身がアジア大会後は故障が多くなり、リオ五輪代表入りを果たせなかった。

「長い期間、日本のトップや世界で戦える選手を**育てたい**ですね。井上がそれをやってくれていますが、そういう選手を1人でも多くチームから**輩出したい**。そのためにはその選手のことを長い目で、一緒に考えたいですね」

走るという**シンプル**な競技ではあるが、シンプルであるがゆえに、多角的に取り組まないことにはその**レベル**を上げることはできない。ただ漠然と走っているだけで強くなることは不可能で、**自身の特徴**をどう活かしてくか、**課題**にどう対処していくかを考えられなければ成長はできない。



そのためには「**選手自身が自分で気づく**」(松村)ことがスタート地点になる。
そのためのアドバイスをするには、「まずは選手をしっかり**観察**することが重要になる」と松村は考えている。
「緊張感というより**責任感**を感じています。本当に勉強して、視野を広げないとできないことですから。でも、今まで選手の立場でやって来たことを、別の立場で見る**面白さ**もありますね」
松村がスタッフとしてどんな部分に気づき、どんな影響をチームに与えられるか。



三菱重エマラソン部がさらに**高いレベル**に行こうとしている今だからこそ、チームで“**初**”とつくことを成し遂げてきた松村に**期待**できる。

終わり