

若手、実績組とも充実の三菱重工マラソン部

その③井上、的野、定方の21年シーズンと今後に期待できる理由

21年度は若手コンビが代表入りの結果を残したが、22年度で30～31歳になる定方俊樹(長ブ安)、的野遼大(長プロ)、井上大仁(長建設)の3人も今後に十分期待できる。メイン種目での自己記録更新はできなかったが、サブ種目での自己新や内容の進歩が見られているからだ。21年度の林田洋翔(艦特調)のように一気に成長する選手もいるが、三菱重工では時間をかけた強化が実を結んでいく選手も多い。日本トップレベルで戦ってきた3人の21年度を振り返り、30歳以降でのさらなる成長の可能性を紹介する。



▲定方選手

▲的野選手

▲井上選手

●井上のマラソンでのアクシデントと集中力

若手2人が代表入りの活躍をしたが、三菱重工のエースが井上大仁であることに変わりはない。マラソンで17年世界陸上代表入りし、18年ジャカルタ・アジア大会では日本勢32年ぶりの金メダル。ニューイヤー 駅伝エース区間の4区(22.4km)を入社後すべて走り、区間賞2回を含め7年連続区間3位以内の実績を持つ。



2018ジャカルタ・アジア競技大会(優勝)

21年度は11月に八王子ロングディスタンス10,000mで27分43秒17、1月には大阪ハーフマラソン(21.0975km)で1時間01分14秒と2種目で自己新をマークした。ハーフマラソンは2月に林田が更新したが、10,000mはチーム最高記録である。



▲東京マラソン2021(17位)

しかし3月の東京マラソンは2時間08分33秒で17位という結果で、目標としていた世界陸上代表入りを逃してしまった。レース後半に一度、腹痛のためコースアウトしたことが響いた。その日だけのアクシデントだったが、井上自身は別の見方をした。

「八王子で10,000mの自己新を出してからは、自信を持ってマラソン練習ができていましたが、それまでの取り組みが集中力を欠いた感じになっていました」

集中力の欠如がレースに現れたのが、11月3日の九州実業団駅伝だった。1区(12.9km)でスタート直後に先頭に立ったが、走りが明らかに力んでいた。区間3位に終わったことで、気持ちのコントロールができていなかったことに気づいた。4週間後の八王子には上手く

集中して行くことができ、自己記録を**13秒10も更新**できた。そのままマラソン練習も順調に取り組めたが、東京マラソンでは腹痛を起こしてしまった。

「年間で集中力を欠く時期があったことが、マラソンで出てしまった感じです」

もしかしたら腹痛は、レース直前の食べ物に原因があったのかもしれない。だが食べるものへの配慮など、細かい部分に気持ちがいていなかったとしたら、それは集中力の問題だと井上は考えた。

突き詰めると、集中力を欠いた時期が生じたのはなぜか、という問題になり、その答えは、現在のレベルを破るための**試行錯誤**がまだ1つの方向に定まっていない、ということになるのだろう。

黒木監督はどう見ているのか。

「井上は集中できれば**爆発力**がある選手ですが、今回の東京マラソンも含め、色んな方面に目が行ってしまうと走りがおかしくなる。強くなりたい気持ちが根本にあるからですが、悪い方向に働いて集中できなくなってしまう。色々なことを見ようとする自体は悪いことではありませんが、井上は心で走っている選手。自分がどうか、というところを見た方がいいと思います」



井上は学生時代に同世代の選手に勝つにはどうしたらいいか悩んだり、17年世界陸上で世界を相手にどう戦うべきか苦しんだりした。その時期にも今回と同じように、走りに余分な力みが生じたことがあった。2時間6分台で2回走るなど**日本有数のランナー**に成長した今も、さらにその上の**世界で戦う**ことを自身に課している。そのパターンに再度突き当たっているのでは？ という問いかけに、井上自身も「そうかもしれません」と否定しなかった。

今の井上の課題は自分に冷静に向き合い、集中力を発揮するための方法を冷静に判断すること。そこができれば「**パリ五輪には絶対に出てメダル争いをする**」という目標に突き進んでいける。

●1,500mの3分39秒35で5,000m代表入りに再び意欲を持った

的野遼大も21年度は、東京五輪を狙った5,000mでは代表に届かなかった。13分13秒50の参加標準記録突破も、世界ランキングで出場枠に入ることも残念ながら差があった。

しかし五輪代表を逃した翌7月に、以前の専門種目だった1,500mで3分39秒35の自己新をマークした。中距離ランナーの勲章である3分30秒台に入ったことは評価できたし、的野自身にも大きなことだった。「5,000mでまったくタイムが出ず気持ち的に落ち込んでいましたが、夏までのラストレースで力を出し切りたと思って走りました。1,500m用に特別な練習は積んでいないなかで出すことができたので、(日本記録



▲ホクレン DC 千歳大会 1,500m
自己新(3分39秒35)

の)3分35秒台も見える走りの感覚でした。(4位で)勝負には負けましたが、次の目標ができた喜びがありましたね。1,500mでそのスピードがあるなら、しっかり練習すれば5,000mでもタイムが出せるはずです」

的野の中距離への適性は高いが、世界と戦うことを考えたとき5,000mの方が可能性はあると判断した。5,000mや10,000mになると結果が出せないのは、スピード持久力が現時点では不十分で中だるみをしてしまうからだが、的野自身はメンタル面を課題に挙げる。「ラストに自信があるので最後で追いつけばいいやと、中盤でサボってしまうんです。毎回レース後に後悔します。勝ちに行く気持ちが小さいんじゃないかって」

一般的に使われる意味で“サボっている”わけではない。中だるみする自身の問題点に立ち向かうため、あえて自分を卑下する言葉を使っているのだ。練習は「井上、林田に引けを取らないものができています。最近の練習では我慢する部分もできてきました」と自信を持つ。その分、自分のレースに不甲斐なさがつるのだろう。「そこをレースでも出せるようにしないとイケません」という言葉に力を込めた。

三菱重工は陸上競技部ではなくマラソン部。トラックがメインの的野や林田の練習も、しっかり距離を走る練習がベースとなっている。黒木監督は3分39秒台を出せたことで、「練習の組み合わせでノビシロはある」と見ている。



実際、三菱重工の練習パターンだけにこだわらず、他チームの練習にも積極的に参加している。的野も「よその合宿に行かせてもらって交流の幅がある」と話す。

「8月で30歳になりますが、年下の選手に教えられることが恥ずかしいとは思いません。強い選手たちからどんどん吸収すれば、まだまだ新しい経験ができる」

1,500mでもタイムを縮める期待は持てるが、代表を狙うのは5,000mで、駅伝につながる10,000mでも井上に続いて27分台を出したいと考えている。的野の挑戦はここからが本番だ。

●チーム最年長、30歳の定方が2時間8分台で走った意味



▲東京マラソン2021(18位)

定方俊樹は22年3月の東京マラソンで2時間08分33秒の18位。最後は井上に競り負けたが同タイムでフィニッシュした。定方にとって自己2番目のタイム。2時間07分05秒をマークした20年東京マラソン以降は少し苦しんでいたが、展望が開けたレースになった。

2時間7分台を出した後はコロナ禍でレースの中止が相次いだ。21年2月のびわ湖を次のマラソンとしたが、1月の合宿中に転倒し、負傷からの回復が不十分で出場できなかった。秋の海外マラソン挑戦を目標に7月からマラソン練習を始めたが、新型コロナの感染拡大でまたも大会が中止に。スライドして12月の福岡国際マラソンに出場し、

終盤までトップ集団に加わった。しかし最後は力尽き、2時間10分31秒の9位に終わった。

マラソン練習が長期間続いたことが、今までになかったことだった。「7月末から12月まで(通常は2~3カ月間の)マラソン練習を、5カ月やりました」と定方。

12月の福岡国際出場も初めてで、1カ月の間隔でニューイヤー駅伝に出場したのも初めて。「マラソン練習期間はずっと1人で練習していましたし、駅伝前は2回だけ一緒に練習しました」。それでも7区で区間5位。順位は1つ落としてしまったが、初めてづくしのスケジュールの中でマラソンと駅伝を形にした。

さらに、3カ月のインターバルで22年3月の東京マラソンに出場した。これも初めてのパターンでトレーニングを行って出場し、中盤で集団から後れながらも粘り、2度目のサブナインを記録した。

「ニューイヤー駅伝の後、疲労を抜くため1カ月練習を落としましたが、長期間のマラソン練習で脚ができていたんだと思います。



▲第66回 NY 駅伝(7区:区間5位)

40km 走を2時間12~13分で平気で走ることができました。スピードを戻すのに少し時間がかかりましたが、東京マラソンには世界陸上代表を狙ってスタートラインにつくことができたんです。20km 過ぎで日本人の先頭集団から後れて悔しい結果に終わりましたが、中盤で離れ始めても2時間8分台でまとめられたのはやはり、脚ができていたからだと思います」

2時間8分台は、レベルが上がっている今の男子マラソンで特筆すべき記録ではない。だが定方にとっては内容のある2時間8分台だった。

初マラソンから2時間15~21分台のレースが4回と、失敗を続けていた定方。5回目の20年東京マラソンで2時間7分台を出したが、「誰かが集団から飛び出しても追わず、自分のタイムだけを考えて走りました。記録会のようなマラソンでした」という。

しかし6回目の21年福岡国際は、「勝ちを狙った走り方」をした。30km から抜け出した選手を「苦しかったけど、もたせてみせる」と強い意思で追い上げ、31km で先頭集団に加わった。33km で力尽きたが「後悔はなかった」という。



7回目の22年東京マラソンも世界陸上代表を狙って勝負に行ったが、中盤で先頭集団から離れた。4回目までのマラソンでは中盤で離れると大きく失速していたが、2時間8分台でまとめるところまで成長している。

三菱重工チームの中では最年長(22年3月で30歳)だが、「自分は失敗を重ねても1個1個つぶして、やっと結果を出せるようになった。これからも強くなっていけると、自身のノビシロに手応えを持っている。

●井上に代わり4区を任せられる選手が育てばニューイヤー駅伝優勝も

三菱重工は駅伝の強化と個人の強化が、上手くリンクしているチームである。入社3年目コンビが日本代表入りの力をつけ、ベテラントリオにもさらなる成長が期待できる。他の優勝候補

チームのような選手層の厚さはないが、ニューイヤー駅伝で優勝に挑戦する戦力は整った。

三菱重工は九州予選で敗退し、全国大会であるニューイヤー駅伝に08年、09年と出られなかった。しかし09年に入社した松村康平と木滑良が中心選手になって戦力が上がり、ニューイヤー駅伝入賞(8位以内)を狙えるチームに成長。井上の入社2年目の17年大会で4位と初入賞を果たすと、その後は20年を除き入賞を続けている。19年大会はフィニッシュ直前まで旭化成とデッドヒートを演じて2位と、頂点に肉薄した。

2008年度以降成績

年度	九州実業団毎日駅伝		ニューイヤー駅伝	
	順位	タイム	順位	タイム
2007	8	4時間09分38秒	-	予選落ち
2008	7	4時間01分03秒	-	予選落ち
2009	5	3時間56分29秒	29	5時間01分46秒
2010	5	4時間01分15秒	26	5時間00分55秒
2011	5	3時間57分37秒	16	4時間57分07秒
2012	5	3時間59分15秒	24	5時間00分20秒
2013	5	3時間54分12秒	20	5時間03分22秒
2014	6	4時間00分43秒	32	5時間06分42秒
2015	4	3時間56分49秒	11	4時間58分10秒
2016	1	4時間02分57秒	4	4時間52分23秒
2017	1	4時間02分31秒	8	4時間59分10秒
2018	3	3時間55分02秒	2	4時間51分31秒
2019	5	3時間58分54秒	17	4時間53分41秒
2020	2	3時間53分08秒	6	4時間52分45秒
2021	2	3時間51分55秒	4	4時間52分49秒

赤文字⇒最高順位 青⇒入賞

井上がエース区間の4区(22.4km)を入社後ずっと走り続け、区間賞2回を含めすべて区間3位以内の快走を続けている。だが、井上が故障をしたら入賞は危うくなる。定方や目良隼人(MME・過製造)が危機感から、「自分たちがしっかりしなければ」とコメントしていたことが何度もあった。繰り返すが井上はアジア大会マラソン金メダリストで、4区の区間賞も2度取っている選手である。簡単にその代わりができるわけではないが、“ポスト井上”候補として山下と林田が育ってきた。

山下は入社時から4区に意欲を見せていたが、5区で2年連続区間4位という成績。駅伝でも走らなければいけない立場であることは、しっかり自覚している。黒木監督は「普段はあまり高い目標を口にしません、秘めた芯の強さや責任感を持った選手です。大事な練習になると顔つきが変わります」と評価する。マラソンだけでなく、駅伝のエースに成長することも期待できる選手だ。

林田は初出場だった22年大会で、4区よりもスピードが求められる3区(13.6km)で区間3位と力を発揮した。黒木監督からは「勢いだけでは4区は走れない」と、もう一段階上の力を求められているが、「4区を走りたい」とはっきりと口に出している。

「自分がエースになるつもりでやらないと成長できませんし、チームにも火をつけたかったです。入社するときに、自分と同じ高卒入社の木滑さんから『林田が下から上がって行けば、他のメンバーも気合いが入ってチームが活性化するから』と言われていました」

山下や林田が4区で区間賞争いができるようになれば、井上を5区や7区に起用して勝負を決めに行くことができる。そういうチーム状況になれば、これまで1区や5区を区間上位で走ってきた定方が、「後半区間で力を出す」ことに徹することができる。

重要なのはそうした区間配置ができるくらい、各選手が力をつけることだ。そうなれば起用区間は変わってきても、どの選手も区間賞争いができるチームになる。“ポスト井上”の課題をクリアするための頑張りやチームの選手層を厚くし、目標とされている井上も「優勝するまで4区を走る」つもりでいる。

今の三菱重工には、ニューイヤー駅伝初優勝を実現できるチーム内の循環ができてきている。