

# 若手、実績組とも充実の三菱重工マラソン部

## その② 林田躍進の原動力となった走り方と考え方の自己改革



▲第50回全日ハーフ(優勝)

20歳の若手がハーフマラソンの日本代表条件をクリアした。林田洋翔(艦特調)が22年2月の全日本実業団ハーフマラソンに1時間00分38秒(日本歴代8位)の好記録で優勝を飾ったのだ。その快走は前年11月の九州実業団駅伝の失敗から立ち直り、10,000mの自己新記録、ニューイヤー駅伝3区(13.6km)でトップを奪う快走(区間新記録で区間3位)を経て実現した。入社1年目は「ロードは苦手」と言っていた林田が、三菱重工というチームの何を活用して課題を克服していったのだろうか。

### ●ニューイヤー駅伝3区で驚きの快走

ニューイヤー駅伝3区(13.6m)の林田の走りに目を見張らされた。5km 通過は13分29秒で、タイムだけ見れば37チーム中12番目。特別速い入り方をしたわけではない。「黒木監督から最初は行きすぎるな、と言われていたんです。(6km 手前の)上福島を曲がってからが勝負と思っていました」

上福島を左折し、リードを奪い始めた林田の走りには躍動感があった。だが後方からは、10,000m日本記録(27分18秒75)保持者の相澤晃(旭化成)が追い上げてきていた。

「カメラ車のガラスに相澤さんが映ったときは『近い!』と思いました。『気にせん気にせん、追いつかれてもラストで勝てる』、と自分に言い聞かせました。1位でさえ持っていけば、あとは井上さんが(優勝に向けて)何とかしてくれます。自分がやるべきことは、自分の走りをするだけ」林田の走りは乱れなかった。終盤になると相澤との差は縮まらなくなり、2位に上がった旭化成と16秒、約100m差で4区に1位中継してみせた。

林田の個人成績は区間3位でタイムは37分17秒。区間賞は相澤、区間2位は太田智樹(トヨタ自動車。10,000m27分33秒13)だった。その2人に10,000m自己記録28分05秒26の林田が続き、従来の区間記録を上回った。予想を覆す大健闘で、三菱重工は5区終了時まででトップを走り続けて4位に入賞した。

林田の快走は、2月の全日本実業団ハーフマラソンでも続いた。1時間00分38秒の好記録で優勝し、前年同大会から3分半もタイムを上げてみせた。その結果、世界ハーフマラソン選手権(11月、中国・揚州)の代表選考条件もクリアした。

林田は2月の全日本実業団ハーフマラソンでも続いた。1時間00分38秒の好記録で優勝し、前年同大会から3分半もタイムを上げてみせた。その結果、世界ハーフマラソン選手権(11月、中国・揚州)の代表選考条件もクリアした。

林田は大村桜が原中学時代に3,000mで全国大会優勝を果たし、瓊浦高校時代も世代トッ



▲第66回 NY 駅伝3区  
区間新記録3位

プレベルの力を維持していたが、ロードレースの実績はトラックに比べ乏しかった。入社1年目も九州実業団駅伝、ニューイヤー駅伝ともメンバー入りを逃し、全日本実業団ハーフマラソンは113位(1時間04分10秒)とまったく振るわなかった。

「ロードは苦手なんです」という林田の言葉を聞いたのは、一度や二度ではなかった。それからわずか1年で、全国トップレベルに躍進した背景には何があったのだろうか。

### ●九州実業団駅伝の失敗をきっかけにロードへの苦手意識を克服

急成長の要因は、林田の競技への取り組みすべての意識が高くなったからだが、技術面では「お尻とハムストリング(太腿裏側)の筋肉を使う走りに変えた」ことが大きい。それ以前はふくらはぎに負担をかける走り方で故障も繰り返した。それがロードの苦手意識にもつながっていた。

「僕はもともと腰高の走りなんです。毎日5分でもいいので腰の上にさらに骨盤を乗せて、お尻とハムを使う意識でゆっくり走り、その感覚を身につけました。徐々に速いペースでも、その動きを無意識にできるようにしていきました」

21年の春に故障をして、トレーナーからアドバイスを受けたのが5月末。ケースバイケースではあるが走り方の変更には普通、時間がかかる。

「僕は感覚派なので(笑)、1カ月くらいでできるようになりました。的野さんの走りが目指すイメージで、以前からずっと見させていただいていたので、短期間で習得できたのだと思います。腕振り、接地、脚の運びなど、本当に良いお手本にさせていただきました」

故障が減り、練習で走る距離も自然と増えた。21年夏の練習は、「ずっと追い込んで、『耐えろ耐えろ』と自分を叱咤激励して走り込んでいた」という。黒木監督の目には「以前の1.5倍くらい走っている」と映った。

そしてメンタル面の変化が、ある意味決定的な要因だった。

林田は駅伝前になると脚の不調を訴えることが多かったが、黒木監督は「林田はロードが苦手ということを利用して、責任を果たしていなかった」と厳しい評価をしていた。能力の高さ、期待の大きさの裏返しでもある。練習でも余力はあるはずなのに、消極的な姿勢が目についた。



▲九州実業団毎日駅伝6区 区間5位

林田自身もそこに気づき、自分を変えないといけないと強く思ったのが昨年の九州実業団駅伝(21年11月3日)だった。6区(10.9km)で区間5位。林田から見ると1学年上だが、高卒3年目の若手選手に抜かれ、2位から3位に順位を落とした。アンカ一の7区(16.0km)で山下が抜き返して2位を確保したが、不安を感じさせる結果だった。

実業団選手が駅伝で期待されること、それに応えることがどういふことなのか。黒木監督が丁寧に説明した。そこで林田の姿勢が前向きになった。「それまでは自分はトラックがメインだからしょうがない、と考えてしまう部分もありましたが、その考えをなく

しました。ここで逃げたら自分は変わらない」

1年目はロードで行うポイント練習(週に2~3回行う重要な練習)は、ほぼ外していたが、九州実業団駅伝後は一度も外さないようになった。

12月4日の日体大長距離競技会 10,000mでは、ケニア勢を中心とするトップ集団からは少し離されてしまったが、林田の集団にいるケニア選手のペースが上がらないと判断すると積極的に前に出た。自己記録28分45秒75の林田が、28分10秒前後が狙えるペースを自ら作った。「それまでは1人で走る状況になると『いやだなあ』と思うことがありましたが、日体大では1人で押して行く走りが苦じゃなかったんです」長距離選手の勲章の1つである27分台には届かなかったが、**28分05秒26**と自己記録を**3年ぶり**に、それも**40秒も更新**した。

日体大の直後に黒木監督に話を聞くと、ニューイヤー駅伝3区起用に関してはまだ迷っていた。他の候補選手の状態も悪くなかったからだが、日体大後も前向きな姿勢で練習している様子を見て黒木監督は林田の**3区起用**を決意した。

先ほど紹介した林田のコメントにあるように、相澤に追い上げられる展開になっても慌てずに自分の走りを貫いた。黒木監督も「プレッシャーのかかる場面でも役割を果たしてくれた。彼の次の展開が開ける走りだった」と高く評価した。3区で勝った相手には、今年(22年)の世界陸上 10,000m代表候補と言われる選手も複数いたのである。

#### ●世界での戦いも明確にイメージできるまでになった林田

22年のトラックシーズンに入り、林田は**27分28秒00**の世界陸上(22年7月に米国オレゴン開催)参加標準記録に本気で挑戦した。自己記録よりも40秒近く速いタイムだが、ひるむ気持ちはまったくなかった。だが4月9日の**金栗記念**は28分09秒07で**11位**(日本人5位)、5月7日の**日本選手権**は28分19秒64で**16位**(B組2位)。標準記録は遠かった。「金栗記念は7,800mでペースが上がったとき、付くかどうするか頭で考えてしまいました。頭で考えるのではなく、感覚的に(即座に決めて)行けるようであればダメです」。日本人トップの伊藤達彦(Honda 東京五輪 10,000m代表)には**30秒弱**離された。その結果、日本選手権は記録の良い選手が出られるA組を走ることができず、B組に出場することになった。速いペースに持ち込もうとする選手がいなかったため、林田



▲第30回金栗記念

が 3,000m手前から先頭に立ってペースメイクをせざるを得なかった。5,400mから大六野秀敏(旭化成)が抜け出すと、林田は追走することができなかった。「ついて、ついて、我慢して、ラストスパートをかけるのが自分のパターンですが、最近は自分でリズムを作ることができるようになりました。日本選手権も先頭を何度か交代してレースを引っ張りましたが、後半の早い段階で大六野さんに反応できず、力のなさを感じました」

林田は日本選手権後に「**しっかり階段を上っていく時期になった**」とコメントしているが、



どういう意味なのか。

「12月の日体大から全日本実業団ハーフマラソンまで、一気に上がってきました。二段飛ばしや三段飛ばしで上がる時期もあっていいのですが、今は一段一段、しっかり踏みしめて上がっていかないといけない時期になったのだと思います」

練習は昨年よりもワンランクレベルの高い内容になった。昨年の日体大から全日本実業団ハーフマラソンまでは練習で積極的な走りができていたが、タイム設定なども上がった中で同じように積極的に走ることが難しくなっている。林田は今、ちょっとした壁に突き当たっているところなのだ。



▲第106回日本陸上競技選手権

それでも日本選手権では2位集団の先頭を走り続け、黒木監督も「乗らないレースは我慢がきかないことがほとんどでしたが、そこはクリアできてきました。良い形にはなってきています」と成長の跡を感じている。

世界陸上の日本代表には届かなかったが、世界ハーフマラソンの代表条件はクリアしている。新型コロナ感染の状況で中止や延期になる可能性もゼロではないが、林田にとってはチャンスである。1年前にはロードに対して苦手意識が強かったが、今は「トラックでも(1,500mや 5,000mよりも)長い10,000mの方が我慢できるようになっています。10,000mで勝負することがハーフにもつながっていく」と自信も持つようになった。世界ハーフは58分台で優勝が決まることもある。

58分台は日本選手にとって異次元のスピードだが、59分台の展開になら絶対に付けないレベルではない。「どこまで食らいつけるか挑戦し、最後まで絞り出すことをテーマにします。目標は日本記録(1時間00分00秒)更新と10位以内。世界に挑戦できるのは初めてなので、ワクワクしています」

まだまだ発展途上の段階だが、林田は世界での戦いが具体的にイメージできるところまで来ている。駅伝でのさらなる活躍だけでなく、来年(23年)の世界陸上ブダペスト大会への視界も開けてきた。