

初マラソンから2年連続2時間8分台。1年前の福岡途中棄権を払拭したい地元ランナー

●「後半で応援しようと言われていた方たちに申し訳なかった」

久保和馬（西鉄・25）が「2本合わせてのワイルドカードでもいいので、最低でもMGC出場権の獲得。調子が良ければ3位以内」と目標を設定した。今年3月の東京マラソンで2時間08分48秒を出している。2時間11分12秒以内を出せば2本平均が2時間10分00秒以内となり、MGC出場権を獲得できるのだ。

東京マラソン後には「次のマラソンでは2時間7分台で、（順位によらず）一発でMGCを決めたい」と話していたが、現時点ではそう言い切ることができない。難しい状況に置かれていることがうかがえる。

久保のマラソン歴は3回（表参照）。1回目と3回目が2時間8分台で初マラソンから2シーズン、そのレベルを維持している。評価できる部分だが、2回目だけが途中棄権。それが1年前の福岡国際マラソンである。福岡の実業団チームで活動している久保にとっては辛い経験だった。

「左脚のハムストリング（大腿部裏）を痛めて、25kmでリタイアしました。会社の方達が沿道で応援してくださったのですが、後半で応援しようと言われていた方たちは僕を見られなかったんです。終わって、本当に申し訳なかったな、と思いました。今年は去年走れなかった分も、しっかり走りたいと思っています」

途中棄権の3カ月後の東京では自己記録を5秒更新。タイムだけ見ればほぼ同じレベルだが、初マラソンのびわ湖は1km毎が3分00秒の集団でレースを進めたのに対し、東京は2分58秒の集団で攻めた走りをした。順位もびわ湖の28位から東京は20位に、日本人順位は28位から13位に上がった。福岡の途中棄権を挟んだが、久保の進化は明らかだった。

今シーズンは福岡で昨年の雪辱を果たしたい気持ちもあったが、さらなる記録短縮には自身の絶対スピードを上げる必要があると感じ、一度はトラックレースに専念することを決めていた。しかし復活した福岡への気持ちも大きくなった。「夏までにトラックで5000m、10000m両方で自己新を出す」ことを自身に課し、5月に5000mで14分04秒68、6月に10000mで28分49秒71の自己新をマークしたことで福岡出場に踏み切った。

スピードアップの要因はジョグの変更だった。初マラソンに出場した入社2シーズン目からジョグの量を増やし、レベルアップすることに成功した。だが東京マラソン後は、さらなる記録短縮には自身の絶対スピードを上げる必要があると感じ、「長いジョグを控えめにした」と言う。「その分、ポイント練習やスピード練習に重きを置いたことで、トラックの自己新につながりました」

ジョグの活用法は学生時代も含め、久保の成長に大きく影響してきた。

●夏の故障をきっかけに秋に調子が下降

トラックの自己新で気分良くマラソンに向かうはずだったが、久保は夏合宿でつまずいてしまう。故障を察知して回避する能力が高く、練習の中断が少ないことが特徴だったが、「右のアキレス腱を痛めて2週間、まったく走れませんでした」。その後も1週間痛みを抱えて走らざるを得なかった。「これまではケガをしても走りながら治せたのですが、ここまで走れないケガをしてしまったのは2年ぶりです」

8月中旬に本格的な練習を再開し、10月1日には10000mで28分57秒72と、自身2度目の28分台で走った。「予定よりかなり速かった」と、そこまでは順調だった。しかしその1週間後の合宿から「調子が落ちて走れなくなってしまった」という。

ポイント練習がタイム設定通りに走れなかったり、メニュー自体を短い距離や少ない本数に変更したりした。11月3日の九州実業団駅伝は主要区間の予定だったが、2番目に短い4区(9.5km)に出場した。区間7位の結果に「もう30～40秒は速くイケるはずなのに」と、悔しさを露わにした。

2時間8分台を出した前の合宿では、かなり高いレベルの距離走ができた。だが今回は、「40km走を30km走に変更した」ことが何度もあった。途中棄権した前回の福岡前と比べても、練習は良いとはいえない状況で来ている。

●精神的に落ち着いた走りができる選手

だが久保の様子に悲壮感を感じられない。

その理由の1つは前述のように、10月1日に10000mでセカンド記録の28分57秒72で走ったこと。久保自身が想定していたタイムより20秒以上速かった。九州実業団駅伝の区間タイムも良くなかったが、「ラスト1.5kmは2分50秒(ペース)くらいまで戻すことができた」という。

九州実業団駅伝後の練習も、「上がってきている感覚」がある。

「ポイント練習は設定通りに行けていて、練習の消化自体は悪くありません。このあとすごくキツイ練習を合宿でやっていきますが、そこでどう走れるかで福岡の結果も違ってくると思います」

そして久保の躍進を支えてきたジョグが、今回もしっかりできている。

「ポイント練習は良くなくても、20km前後のジョグはずっとやれて来ています。そこは積み上げができている感触があるんです。1年目で60分くらいしかしていなかったジョグを2年目から伸ばしていき、走りやすい冬場はさらに伸ばして来ました。基本的なベースを大きくする努力は4年目の今も継続しています。今回も距離に関して不安はありません」

久保の場合はジョグがメイン練習と言えるのかもしれない。

そして、つねに落ち着いて走ることができることが、久保の武器の1つになっている。好調だった山梨学院大3年時は病気でドクターストップがかかり、箱根駅伝を走ることができなかった。それでも腐らず4年時には副キャプテンをつとめ、努力をする姿がチームメイトの心を打った。

「(プロ野球ソフトバンクホークスの)柳田悠岐選手を見習って、気持ちを落ち着かせるためにストレスを貯めないようにしています。イラッとするのがあっても落ち着いて、落ち着いて、と言い聞かせて、感情が悪い方向にいかないように心がけていますね。長い距離を走る場合特に、悪い考えがよぎると走りへの影響が大きくなるんです。レースでも集中して走ることを意識しています」

昨年の途中棄権後は、福岡を走ることはないと思っていた。再び地元を走れることへの喜びが、久保のレースへの集中力を大きくする。

久保和馬マラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2021	2.28	びわ湖	28	27	2.08.53.
2	2021	12.05	福岡国際	dnf		dnf
3	2022	3.06	東京	20	13	2.08.48.