

前回途中棄権に終わったMGCへの強い思い。4度目の五輪挑戦を集大成に

●高卒実業団入りで成長した宮脇

宮脇千博（トヨタ自動車・31）の福岡出場の目的は「自己ベストの2時間08分45秒の更新とMGC出場権獲得です」と明確だ。MGC（マラソン・グランドチャンピオンシップ。来秋開催のパリ五輪最重要選考レース）出場権は、以下の条件で獲得できる。

2時間08分00秒以内（順位に関係なく）

2時間09分00秒以内（日本人6位以内）

2時間10分00秒以内（日本人3位以内）

宮脇がMGC出場権にこだわるのは、前回MGC（19年9月。東京五輪代表2人が決定したレース）で途中棄権したことへの悔いが大きいからだ。

「20km過ぎに股関節と足首の痛みで棄権しましたが、痛みでどうにも走れなかったというより、ここで無理せずファイナルチャレンジに懸けたい、という判断をしたんです。先のことを考えてのことでしたが、走り終えて冷静になると、MGCのような舞台上でやめるべきではなかったな、という思いが強くなりました」

宮脇は世界で戦う“夢”を持って高校から実業団入りし、2年目の11年には早くも10000mで27分41秒57をマーク。12年ロンドン五輪を狙えるポジションまで力をつけたが、代表入りできなかった。その後もニューイヤー駅伝は12年3区、13年1区、14年4区と3年連続区間賞の快走を続けたが、次の16年リオ五輪も代表入りを逃した。

そして東京五輪のかかったMGCは途中棄権し、その後のMGCファイナルチャレンジ（20年東京マラソン・2時間09分04秒）も代表入りするには差があった。

「12年から16年は世間知らずというか、自分の置かれている状況を考えないで夢だけを語っていました。しかし現実を見れば自分は故障も多く、2回目のマラソンを走るまで3年も期間が空いていました（表参照）。同じチームで代表入りした服部勇馬（21年東京五輪マラソン代表）や西山雄介（22年世界陸上オレゴン・マラソン代表）と練習を比べても、自分はそのレベルにいません。今回もMGCをどう戦うか、までは見えていますが、代表を取った後に世界にどうチャレンジしていくかは、取った後に考えます」

今の宮脇はそれだけ、MGCで戦うことに集中している。

●長距離選手特有の症状に苦しめられながら

宮脇の代表入りを阻んだ大きな要因に、“抜け症”と言われる長距離選手特有の症状がある。接地した際に臀部や脚全体に力が入らないことが多い症状だ。宮脇は13年秋に右ヒザに力が入らないことから始まり、座骨神経痛などがマラソンや重要なレースでも頻繁に出るようになった。「MGCを途中棄権した右股関節の痛みも、“抜け症”から股関節に負担がかかって生じたものです。恥骨結合炎やシンスプリントなどのケガにつながっていました」

21年の福岡国際マラソンもエントリー後にケガが続き、出場することができなかった。今年の東京マラソンも、「40km走は1回しかできなかった」と完全に準備不足の状態出場した。この冬のマラソンで結果を残すために、マラソンを走らない期間が長くなりすぎないように、「どうしても1本走りたかった」のだ。

近年の宮脇は、20年は10000mで28分18秒50、21年は5000mで13分44秒23、今年は中部実業団対抗駅伝5区の区間新と、一定以上のレベルは維持している。

「今でも“抜け症”は練習の最初から出たり、距離走中に出たりしていますが、一時期より減っています。深く気にしないようになりましたね。以前はいやで、いやで症状が出ると落ち込んでいましたが、今は仕方がないことと考えると、症状が出る中でどうしていくかを前向きに考えられるようになっていきます」

●中部実業団対抗駅伝で驚きの区間新

11月13日の中部実業団対抗駅伝に、宮脇はトヨタ自動車ではなく中部実業団選抜Aチームとして出場。5区(12.2km)を35分18秒で走り抜け、区間記録を25秒も更新した。宮脇自身は走っている最中に「全員速いだろうな。区間新は出せても区間賞は取れない」と感じていた。だが終わってみれば、区間2位に38秒も差をつけていた。

「最初の1km、2kmで思ったより体が動くと感じましたが、そこ(35分18秒)までの記録を狙っていたわけではありません。駅伝を走るための練習は組んでいませんでしたから。しかしマラソン練習は順調で手応えはあったんです。区間記録くらいでは走れるかな、と思っただけでしたが、その日たまたま、動きがハマったのだと思います」

中部実業団対抗駅伝の走りができたからマラソンも走れる、と短絡的には考えていない。「マラソンと駅伝は距離も大きく違います。同じ走ることでも、同じ種目ではありません。マラソンは駅伝やトラックと違って、色んなことが起きる。駅伝が良かったな、というだけで、マラソンも上手くいくとは考えていません」

マラソン練習については、「12月のマラソンは初めてなので比較が難しい」としながらも、「自己新を出した18年東京の時よりも、距離もスピードも、どちらも質を上げられている」と手応えもある。質の高い練習ができたのは「18年までは履いていなかった厚底シューズの影響もある」と認めるが、シューズへの対応に進歩がある。

「パッと走れば厚底は速く走ることができますが、股関節を痛めたり、抜ける感じが強くなったりすることも多かったんです。そこで去年から動きづくりのドリルを取り入れました。それがうまくハマったのでしょう。厚底を履いてもケガが減っています」

MGC出場権獲得は次のマラソンでもチャンスがあるが、「MGCを取れなければ、世界で戦うことが求められるトヨタ自動車チームには残るべきではない」という強い気持ちで挑む。

「福岡は残り少ないチャンスの1つなんです。ここからが自分の集大成になる」

宮脇の乾坤一擲の走りが福岡で見られる。

宮脇千博のマラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2014	2.23	東京	15	6	2.11.50.
2	2017	3.05	びわ湖	25	20	2.16.51.
3	2017	10.08	シカゴ	11		2.13.23.
4	2018	2.25	東京	8		2.08.45.
5	2019	9.15	MGC	DNF		DNF
6	2020	3.01	東京	25	16	2.09.04.
7	2022	3.06	東京	40	33	2.12.41.