

## 3年ぶりのマラソン、3回目の福岡を「初マラソン」と位置付けて臨むスピードランナー

### ●一度はマラソン進出に失敗

3年ぶりのマラソン出場となる市田孝(旭化成・30)が「もちろん優勝したい気持ちはありますが、足元を見たら(日本人)6位以内で2時間09分00秒以内」を目標に福岡を走る。市田が掲げたのは、来年秋開催のMGC(マラソン・グランドチャンピオンシップ。パリ五輪代表選考最重要レース)の出場資格となる条件だ。10000mやハーフマラソンの日本トップ選手であることを考えれば、少し控えめな目標設定といえる。

その理由は、過去4回のマラソンが失敗続きだったから(表参照)。初マラソン時にはすでに、トップレベルの証しである10000m27分台を出し、ニューイヤー駅伝では最長区間の4区(22.0km)で区間賞を獲得していた。

「マラソンは(トラックや駅伝とは)別競技だと改めて思いました。それでもマラソンで成功したい。最初の2回は2月の東京に2年連続で出場しましたが、少しでも早くマラソンで成功したい思いが強くて、3回目は(開催時期が3カ月早い)福岡を選びました。少し焦りもあったのかもしれませんが、3回目で自己記録を2時間12分台に縮めました。30km以降でかなり失速しています。4回目の福岡はもっと激しく失速しました。何が良くなかったのか、原因は明確にできませんでしたが、トラックでもう少し戦いたい気持ちがあったことも失敗の一因だったと思います。気持ちが中途半端で、すべてを懸けて臨めていなかった」

4回目を走った後はマラソンに出場することをやめ、もう一度トラックに集中する。ショックはあったが、「トラックで悔いなくやり切りたい」と、自身の方向をはっきり決められた。

### ●10000m再チャレンジを経ての変化

10000mへの再チャレンジは、日本代表には届かなかったが収穫も多かった。

20年以降の3シーズンでトップレベルの証しである27分台を4回マークし、日本選手権は21年が4位、今年は3位に入った。世界陸上オレゴンの標準記録(27分28秒00)を破れば代表入りできる戦績を残したのだ。26分台ペースで展開する6月のオランダの試合にも遠征したが、結果的にレベルが高く後半ペースダウンした(28分26秒23)。

市田と同様のことを狙った日本人選手は、そこで標準記録突破を断念したが、市田だけが17日後のホクレン Distance Challenge 20周年記念大会に再チャレンジ。28分13秒65と試みは成功しなかったが、3月以降毎月1本はハイレベルの10000mを走り続けたことが、市田に変化を起こした。

「10000mで代表入りしたら理想的でしたが、悔いなくトラックをやり切った部分もありました。そこがマラソンのベースの余裕度にもなります」

マラソン練習を再開し、3年前までと大きく変わったのは「40km走前後の練習」だという。「以前は40km走を行うと体力が削られすぎて、翌日の練習や次の大事な練習ができないことが多かったんです。今は40km走をやっても前後の練習をしっかりできるようになりました。例えば、1000m15本をやって1日空けて40km走を行う場合でも、中1日を抜く練習にするのではなく、朝に20kmをできたりするようになりました。体が疲れた状態でも40km走を行えるようになったん

です。40km 走のあとは体のキレがなくなる感覚が強かったのですが、翌日に 200m×10～15 本ができるようになりました。持ち味のスピードを生かせるようになっていきます」

練習では 1000m の距離を活用しているが、「マラソン練習で速いときは 2 分 55 秒で 10 本ですが、気持ちの余裕を持てるようになった」という。またトラック選手がマラソンを走るときのステップにするのがハーフマラソンだが、市田は 21 年 2 月に 1 時間 00 分 19 秒（日本歴代 4 位）と自己記録を大きく更新した。

10000m とハーフマラソンの自己新、そして練習内容と、3 年間マラソンを離れたことで、以前とは違うマラソンへのアプローチが可能になった。

## ●マラソンをいったん断念した福岡で再出発

4 回目までのマラソンを失敗した原因を、当時は明確に特定できなかった。しかし 3 年間もう一度トラックを突き詰め、練習に変化が現れるようになって、わかってきたこともある。「全体的な練習量が不足していた」ことは明確に改善され、食事が「細かった」が明らかに増えている。「4 回目まではマラソンを経験したとは言えなかったと、今は思っています。マラソンをするための練習はしていませんでした。自分の中では今回の福岡が初マラソンです。早くマラソンを経験しないと“次”が見えてきません。そのために、マラソンを一時断念することになった福岡で再スタートを切りたい」

“初”マラソンを経験し、課題が見つかり、そこへの対応がスムーズにできればもう 1 本、MGC 前にマラソンを走ることができる。福岡国際マラソン自体も再スタートするが、市田にとって色々な意味のある再スタートになる。

市田は 2020 年 5 月に入籍した。相手は同じ鹿児島県出身の西田美咲（エディオン・31）で、2 時間 28 分 51 秒の記録を持つマラソンランナーである。それぞれのチームで活動しているため一緒に暮らしていないが、会えばマラソンについて話をすることも多い。

「普段から妻が頑張っているので僕も頑張れる。練習がキツイときも支えになってくれる存在です。食べる量がまだまだ足りていないことも、気づかせてくれました。僕は給水の必要はない、くらいに考えていましたが、給水やエネルギー補給の重要さも妻のマラソンを見て考えるようになりましたね」

レース後に好走の理由を問われ、トレーニングの違いに加えて「結婚がありました」と市田が話す。そんな微笑ましいシーンが福岡で見られるかもしれない。

市田孝のマラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2017	2.26	東京	50	37	2.19.24.
2	2018	2.25	東京	35	27	2.15.09.
3	2018	12.02	福岡国際	12	10	2.12.32.
4	2019	12.01	福岡国際	28	21	2.19.05.