

箱根駅伝山登り5区で2年連続区間賞。市民ランナーとなって福岡参戦

●市民ランナーがMGCを目標に

大卒1年目の今季から市民ランナーとして活動している細谷翔馬（天童市役所・22）が、「まずはMGCの出場権を獲得することが最大目標です。次の大きな舞台へのステップとしたい」と福岡への出場を決めた。

箱根駅伝山登りの5区で2年連続区間賞と、今年3月には東京マラソンで2時間09分18秒の学生歴代3位。帝京大に在学していた昨シーズンまでは、学生トップランナーだった。だが「公務員をやりながら実業団やプロ選手にどんな挑戦ができるか」と、地元の天童市役所に勤務しながら走り続ける道を選んだ。

勤務時間は8:30から17:15。そこから練習を20時頃まで行う。早朝練習は「やろうと思っていましたが、生活環境が変わって難しくなりました。早朝も走ると疲れが溜まってしまう」と判断し、現時点では1日1回の練習にとどめている。

トラックシーズンの土曜日には母校である東北高校の練習に参加し、主にスピード練習を行う。高校生を引っ張ることで、メニューの距離以上の負荷をかける。日曜日は早朝に30km走など距離走を行うことが多い。

山形県縦断駅伝を目指す天童市役所のチームがあり、一緒に練習することもあるが、基本は1人で走る。給水は歩道脇に置いておき、一度立ち止まって飲む。

学生時代は平均して月800km前後、東京マラソン前は1000km走ることができていたが、今は600kmくらいに落ちている。

「夏に（週に2～3回行う負荷の大きい）ポイント練習以外の日に30kmジョグを入れたら、疲労が抜けなくなって走れなくなってしまいました。今はポイント練習の日しか30km走など距離走は行いません」

以前の川内優輝のように、実業団チームに所属しないで活躍する選手も現れ始めた。だが市民ランナーたちが、環境的に恵まれているわけではない。

●初マラソン日本最高も狙える調子の良さだった

帝京大での細谷は前述のように、3、4年時に箱根駅伝5区の区間賞を連続で取る活躍を見せた。だが3年時までは10000mが29分42秒34と、スピードは箱根駅伝トップ選手とは言えないレベルだった。自身も「特殊区間の区間賞を取っただけで、実業団で通用するとは思えない」と考えていた。

だが4年時に10000mは28分53秒90まで記録が伸びた。東京マラソンも「表だっては2時間10分切り」を目標としたが、直前には藤原正和（当時中大）の持つ2時間08分12秒の学生記録や、星岳（コニカミノルタ）の持つ初マラソン日本最高の2時間07分31秒の更新を狙っていた。ちなみに星は帝京大の1学年先輩で、東京の前週に初マラソン記録を出したばかりだった。

「練習が箱根駅伝前よりも調子が良くて、3分00秒ペースが全然キツくなかったんです。（帝京大の中野孝行監督からはビルドアップの最後を（1km）3分25秒くらいに、と言われていたのに2分52秒まで自然と上がっていました。3分10～15秒設定のペース走は2分55秒で行けたりしましたね。マラソンの3分00秒ペースは余裕で行ける、と感じていました」

東京マラソンでは3分00秒どころか、2分58秒ペースの集団で走った。豪華メンバーに挑戦したい気持ちが大きくなったからだが、「走り始めて速いと感じたら下がればいい。同じように判断する実業団選手もいる」と考えて挑戦した。

しかしその集団で30kmまで、余裕を持って走ることができた。マラソンの30km通過が1時間29分40秒は驚異的だ。30kmの学生記録は服部勇馬（東洋大。現トヨタ自動車）が2014年の熊日30kmで出した1時間28分52秒である。初マラソン日本最高も十分狙えた。

だが32kmで集団の前に出て引っ張ったことが、35km以降のペースダウンを招いた。40kmまでの5kmが16分26秒もかかってしまったのだ。

だが、裏を返せば細谷にはまだまだのびしろがある。それを印象づけた初マラソンだった。

●市民ランナーとしての第一歩に

市民ランナー1年目の細谷の記録は低迷した。5000mは14分38秒60、10000mは30分09秒41で、5000mは細谷自身の高校生時、10000mは大学1年時のレベルである。10000mは東京マラソンの10km通過タイムより遅い。

前述のように市民ランナーの環境に苦戦しているからだが、新しい環境で8カ月が経ち、上向く兆候も現れ始めた。一番重要なのは、トレーニングを市民ランナー環境にどうアジャストするか。そこで参考になったのが、市民ランナーとして日本代表まで成長した川内の助言だった。

「ポイント練習以外のジョグを、4分00秒ペースで20kmとか30kmの距離をやっていたのですが、川内さんから『上げ過ぎかもしれないよ。疲労が溜まってしまう可能性がある』とアドバイスをいただきました。それからジョグを、ペースに関係なくリズム良く走る走り方に変えたんです。疲れているな、と感じたら時計を見ずに、遅くても気にしない。5分かかって、4分より速くなってもいいから、そのときの体調に一番合ったジョグをする。そうしたら体の状態が徐々に戻ってきて、スピード練習を入れると効果が出てきました」

10月9日には2回目のマラソンとなる新潟シティマラソンに出場。「練習のペース走」という位置づけだったが、3分10秒ペースで30kmまでゆとりを持って走ることができた。ただ終盤では、エネルギー切れを起こして大きくペースダウンし、スタミナ不足の課題が明確になった。

しかし11月3日の東日本実業団駅伝は12.9kmの7区を39分07秒（区間16位）と、向かい風の中で「1km3分00秒ペース」で走った。その2日後にはハーフマラソンに、「3分05秒ペースで行ければ」と出場。起伏の多いコースを1時間04分58秒（1km平均3分04秒76）で走破した。絶好調だった東京マラソン前とは比べられないが、卒業後の流れを考えると完全に上昇気流に乗った。福岡の先頭集団が仮に3分00秒ペースになっても、そこで走る手応えを「だいふ持っています」という。

「不安がまったくないわけではありませんが、市民ランナーとしてどこまでできるか、色々な意味で楽しみです。実業団でなくてもMGC出場権を取ることを見せられれば、それは意味がある。あと3週間、しっかり準備してレース当日を迎えたい。応援してくださる方が山形県を中心に多くいらっしゃいます。よかったね、おめでとうと言ってもらえるよう、頑張っている姿を見せたいですね」

箱根駅伝で注目を集めた細谷が、市民ランナーとしての一步を福岡で記す。

細谷翔馬マラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2022	3.06	東京	23	16	2.09.18.
2	2022	10.09	新潟シティ	2	2	2.24.41.