

30km 以降の勝負が白熱しそうな予感

日本人選手たちが目標とする自己記録更新や、MGC出場権獲得のためのレース展開は？

新しくなった FUKUOKA はどんなレース展開になるのだろうか。アベル・キルイ（ケニア・40）は「2時間6分くらい」を目標としている。そのタイムを出すには5km 毎 15分00秒前後のペースで、30km 通過は1時間30分00秒前後になる。

ほとんどの選手が30km までは集団で進むと考えている。そして「30km からは（キルイも自分も）お互いにチャレンジングな走りになる」とマル・テフェリ（イスラエル・30）がコメントしたように、余力のある選手がどんどん前に行くだろう。

■日本人招待8選手の目標は？

日本勢の中に飛び抜けた本命選手はいない。日本人招待選手の自己記録は8人中7人が2時間8分台後半から9分台前半で、1分以内に収まっているのだ。

各選手が12月2日の記者会見で話した目標は以下の通り。

河合代二（トーエネック・31）

「コンディションは良いが結果だけを意識しないで、後半落ち着いたレース展開をして勝ちにこだわります」

宮脇千博（トヨタ自動車・31）

「練習は順調に積めていて状態も良いので、2時間08分45秒の自己記録更新とMGC出場権を狙って走ります」

久保和馬（西鉄・25）

「今の状況は7～8割でまあまあ。（11月3日の）九州実業団駅伝は良くありませんでしたが、この1カ月は良い練習ができました。最低限、MGC出場権と8位入賞を」

大石港与（トヨタ自動車・34）

「いつも通りで良いとも悪いとも言えません。（7月からコーチに就任した）中大で練習しているので、中大の藤原正和監督の持つ日本学生記録の2時間08分12秒を頭に入れて走ります」

村山謙太（旭化成・29）

「この大会に向けて1年間、練習も試合も合わせてきました。九州実業団駅伝は失敗しましたが、その後の1カ月は順調に仕上がってきました。タイムよりもマラソンをしっかり走りたい。自分の走りをして結果につなげたい」

赤崎 暁（九電工・24）

「練習は問題なく、状態は良いと思います。自己記録更新かつ、2時間08分00秒以内、日本人トップを目指して頑張ります」

細谷翔馬（天童市役所・22）

「コンディションは良いと思います。MGC出場権と、日本人上位を目指して頑張ります」

市田 孝（旭化成・30）

「コンディションは良くも、悪くも、というところです。目標はMGC出場権を第一に、3年ぶりのマラソンにベストを尽くすこと」

■MGC出場権を獲得するための30km以降のペース

記録を明確に目標とした選手は宮脇、大石、赤崎で、特に赤崎は2時間7分台への意欲を口にした。順位に関係なくMGC出場権が取れるタイムだが、赤崎は「MGCは当たり前」で、九電工の先輩である大塚祥平が2年前の福岡で出した2時間07分38秒を目標としている。

記録以外ではMGC出場権を目的としている選手が多い。MGC出場資格条件を改めて紹介しておく。

- （1）日本人1～3位なら2時間10分00秒以内
- （2）日本人4～6位なら2時間09分00秒以内
- （3）日本人7位以下なら2時間08分00秒以内
- （4）福岡を走った結果、日本陸連が指定する大会でマラソン2本平均タイムが2時間10分00秒以内を達成した場合

（3）は現実的にはハードルが高い。それに対して（4）はそれほど難しくない。調子が悪いときの保険的なケースと考えている選手が多い。ほとんどの選手は（1）～（2）で出場権獲得を狙ってくる。

今大会のメンバーであれば、日本人上位3人は（1）の条件は普通にクリアしそうだ。問題は日本人トップ争いから後れてしまった選手たちが、（2）の2時間9分以内でフィニッシュできるかどうか。

5kmを15分00秒ペースで最後まで走り切れれば2時間06分30秒台になるが30km以降は、そのペースを維持するのが難しくなる。だが30km以降の5km毎で16分を切れば、2時間9分以内は出せる。35kmまで15分台前半をキープできれば、40kmまでが16分オーバーに落ち込んでも大丈夫だろう。

会見で何人かの選手もコメントしていたが、30km以降の5km毎を16分以内でまとめられるかどうか、MGC出場権に近づく目安になる。

■30km以降でペースアップする日本人選手は？

30km以降はペース維持が難しいと書いたが、00年福岡で藤田敦史（富士通）が2時間06分51秒（当時日本記録）を出したときは、30km以降、特に40kmまでを14分44秒までペースアップした。そのとき藤田は外国勢に勝って優勝している。外国勢の力が毎回同じわけではないが、今回も30km以降でペースアップができれば優勝争いができるのではないかな。

会見では日本人招待選手の多くが、30km以降を課題に挙げていた。

河合「30km 過ぎも落ち着いてリズム良く走り、苦しい場面も来るとは思いますが、練習で克服したものもある。40km 以降は気持ちだと思えるので、強い気持ちで押して行きます」

宮脇「マラソンはいつもきつくて苦しいですね。20km くらいから苦しくなる覚悟を持って臨みます。どこというより、苦しくなる場所すべてがポイントです」

久保「(途中棄権した1回を除き) 過去2回、30km 以降でペースが落ちました。40km 以降の2.195km はペースを戻しているため、最低でも15分台に抑えて自己新を出したい」

大石「2回目のマラソンで給水を取ろうとして転倒したので、最初の5km、10kmの大集団の中でどう給水をするかが課題です」

村山「今年の大阪マラソンで30km 過ぎに飛び出した選手を追って、失敗しました。(追う)人数が少ないうちはつかず、追う人数が多くなったらついて行こうと思います」

赤崎「今年の大別マラソンは35km 以降で大幅にペースダウンしました。そのとき16分かかったところを15分台に抑えたい。30km まで力を温存して、後半しっかり戦える状態で30km にいたい」

細谷「今年の大東京マラソンでは30km 過ぎで前に出てしまい、その後大きくペースを落としました。前半から集団の中で他の選手の力も借りてレースを進め、30km 以降のペースダウンを減らすレースをしたい」

市田「過去4回のマラソンでは30km 以降の失速が課題になりました。今回は30km からがスタートという気持ちで、後半にビルドアップしたい。最後は自分との戦いなので、自分に勝ってフィニッシュしたい」

市田が30km 以降のペースアップを口にしたが、同僚の村山も次のような言い方をした。「もしもポンと飛び出したら、中途半端に行ったり下がったりしないで攻めていきます」

過去のマラソンやハーフマラソンで、遅いと感じたら飛び出すのが村山の特徴だ。そのときに自身に不安を感じてしまうと、その後の走りに勢いがなくなってしまう。出てしまったら、そのまま押し切るべきだと自分に言い聞かせた。

市田と村山以外は明確に言及しなかったが、最後まで走り切る練習ができていれば、そして強いメンタルを持てれば30km 以降のペースアップは可能である。飛び抜けた存在の選手がいなくても、誰かがスパートすれば他の選手も臆せず付いて行くだらう。新たなFUKUOKAは、30km 以降の激闘で幕を開ける展開を期待したい。