

潜在能力の高さを感じさせるランナー。新たな練習スタイルの成果を初めての福岡で見せられるか

### ●福岡の目標は日本人トップ

村山謙太（旭化成・29）が10回目のマラソン（表参照）となる今回、目標を「日本人トップ。タイムにはこだわらない」と設定して臨む。

駒大で10000m27分49秒94、ハーフマラソン1時間00分50秒（当時学生記録）とハイレベルの記録を残し、学生駅伝でも活躍した。旭化成入社1年目の15年に世界陸上北京10000mに出場。翌16年からはマラソンに挑戦し始めた。旭化成は日本マラソン界の発展を支えてきたチームである。その旭化成歴代のランナーたちと比べても、速いタイムで40km走などができていた。ニューイヤー駅伝では5区で何度も区間賞を取り、チームの優勝に貢献してきた。

だが9回のマラソン出場で2時間9分切りは、19年ベルリン・マラソン1回だけ。その後は途中棄権や欠場が続き、直近の22年大阪・びわ湖統合大会も2時間17分台と低調だった。「マラソンでは思ったような成績を出せていません。今年はチームスタッフの理解ももらって、思っているトレーニングをさせてもらっています。トレーニングをしたことが良い結果に現れれば、今後につながると思う」

新たな練習スタイルで出場する今回の福岡は、今後を占う意味でも重要なマラソンになりそうだ。

### ●新しい練習スタイルで何が変わったのか

新たなスタイルは「練習メニュー的にはこれまでと変わりません。スタッフと連携することも当たり前です」と村山。

では、以前とどう違うのか。

「自分の状態、体調をより細かくスタッフに伝えて、メニューをどうこなせば練習効率が上がるか、確認しながらやってきた1年です」

清水将也コーチによれば細かいことの相談も多くしているが、村山とのコミュニケーションで変化があったのは40km走の走り方だという。

「課題である30km以降のために、40km走を重ねてしっかり脚を作って勝負しよう、ということ」を丁寧に説明しました。村山本人も行けると思って走ったのに、脚が止まってしまう悔しさを何度も経験しています。何のために40km走をやるのか、具体的にイメージできるような話をしましたね」

村山は初マラソン当時からそうだったが、40km走を抜群に速いタイムで行うことができた。だが反動で、40km走後の練習に影響が出てしまうこともあった。またスピードを抑えて長く走る「泥くさい練習」（清水コーチ）を敬遠して、気分よく走ることができるスピード練習が多くなる傾向もある。

清水コーチは40km走やスピードを抑えたメニューも、「脚づくり」のために継続して行うことで、終盤のスタミナ切れを防ぐことができると説き続けた。そのためには体調が良くてもペースを抑える練習も必要なこと、体調が悪くても練習をやめず最低限のペースでやっておいた方がいいことなど、練習の波をコントロールする重要性も強調した。

それを日々の練習に落とし込むために、村山の体調をスタッフもしっかり共有し、お互いが納得できる話し合いを心がけた。

「村山が持っている力をレースでしっかり発揮したら、すごい走りをする」。清水コーチは村山がマラソンでも快走することを心待ちにしている。

### ●レガシーハーフが「良いステップ」に

具体的に今シーズン、どういう流れで福岡に合わせようとしているのか。

「前期シーズンで本来のスピードを戻すトレーニングをしました」と村山。大阪・びわ湖統合大会の2カ月後には、ゴールデンゲームズ in のべおか 5000mで13分36秒84と、自己記録に2秒強と迫った。1500mは練習中のタイムトライアルで、自己記録の3分42秒31と同程度のタイムで走ったという。

「その中でもしっかり走り込みをしました。今年ほど長期間、走り込みの時期に充てたことは初めてです」

村山は故障も少なくなかった選手だが、指導スタッフと密にコミュニケーションをとることで、練習を中断することなくトレーニングを進められた。村山のような選手が練習を継続できれば、結果は自ずと出る。

10月16日の東京レガシーハーフマラソンは、「福岡へ向けて現状を確認する」ために出場。「コンディションが合えば、外国勢の流れに乗って自己記録も更新できる」と感じていた。ピークを合わせたわけではなかったが、それだけ練習の積み重ねに厚みを感じていた。

実際、映像で確認できた6km過ぎでは、15人以上いたトップ集団の中で日本人は村山1人。5kmから6kmが2分40秒にペースアップしたが「そのくらいのスピードには対応できるトレーニングはしてきました」。マラソン練習の最中でも、駅伝で見せてきたスピード変化に対応する特徴は失われていなかった。

13kmでは集団から後退した。「世界と戦うことを考えたら付いて行かないといけません。日本人トップを守ろうとしてしまった。自分の弱さが出てしまいました」と、自身の課題から目を背けない。

20km付近で西山雄介（トヨタ自動車）と上門大祐（大塚製薬）に追いつかれ、日本人3人の争いになったが、残り200mで村山がスパート。ラストの強さを見せて2人を引き離れた。暑さと湿度の影響で記録は1時間02分14秒にとどまったが、村山が自身の特徴を発揮したレースと評価できた。

「福岡に向けて良いステップになったと思います」と村山。福岡国際マラソンでも日本人トップを取るレースができる。それを予感させる東京レガシーハーフマラソンの走りだった。

村山謙太のマラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2016	2.28	東京	30	20	2.16.58.
2	2018	3.04	びわ湖	21	11	2.17.43.
3	2018	7.01	ゴールドコースト	2	1	2.09.50.
4	2018	9.16	ベルリン	17	4	2.15.37.
5	2019	4.28	ハンブルク	38	8	2.21.25.
6	2019	9.29	ベルリン	9	1	2.08.56.
7	2020	3.01	東京	DNF		DNF
8	2021	2.28	びわ湖	DNF		DNF
9	2022	2.27	大阪・びわ湖統合	48	47	2.17.51.