

再スタート2年目の“Fukuoka”、それぞれの挑戦

②ケニア・エチオピアのベテラン2人が自己記録更新と優勝に意欲を見せる

●世界大会メダル3個と、その後の故障＝アベル・キルイ（ケニア）

参加選手中ただひとり、世界大会のメダルを獲得しているのがキルイである。世界陸上は09年ベルリン大会、11年テグ大会と2連勝。12年ロンドン五輪でも銀メダルを獲得し、当時世界最強ランナーと言われた。現在41歳だが、09年にマークした2時間05分04秒の自己記録更新への意欲は衰えていない。福岡国際でも終盤のペースアップができれば実現できる。それが可能な練習ができてきているという。

09～12年の世界陸上とオリンピックでメダルを取り続けたが、13年に大きなケガに見舞われた。「左脚のこのあたり（頸骨の下部）にヒビが入ってしまったんです。かなり負荷の大きい練習をしていたからでしょう。手術はしませんでした。オランダで精密検査を受けました。完治するまで4年間くらいかかってしまいましたね。その間の世界陸上とオリンピック代表は入れませんでした」

17、18年には2時間7分台を続け、20年には2時間05分05秒と自己記録に1秒に迫った。風やコースの起伏で記録は大きく変わってくる。異なるレースでの1秒差は、差と言える違いではない。

「自分としては満足できた部分と、(7位で)表彰台を逃して悔しい気持ちの両方を感じましたが、(ケガをする前のレベルに戻って)神様は喜んでくれたのではないかと思います」

シーズンベストは21年も2時間06分52秒、22年は2時間07分25秒と衰えは感じさせない。現役を続けている大きな理由の1つが、オリンピックの金メダルを取っていないことがある。福岡国際で弾みを付け、4月までにもう1本走るマラソンでケニア代表に選ばれる成績を残せば可能性はある。

●41歳まで競技力を維持できる理由とは？

五輪金メダルがモチベーションになったとしても、ほとんどの選手は41歳までマラソンを走り続けることなどできない。

13年のケガの背景に「負荷の大きい練習をしたこと」を挙げていた。ケガの前と後ではトレーニングを変えたことが、競技寿命を延ばしたのだろうか。さらにはケガをした後も10年経ち、その間に超ベテランの年齢になった。その10年間でもトレーニングの変化があったのではないか。

その仮説を立てて質問したが、キルイは「トレーニングは大きく変えていません」と言い切った。「年齢が上がっても同じトレーニングをしていますし、疲れ方は変わっていません。問題はないと思っています」

体力部分の衰えがまったくないわけではない。衰えをカバーできる方法をキルイが身につけた。それはトレーニングや日常生活における「規律」であり、「一番大事なものはストレスフリーでいること」だという。

「規律は、練習のプログラムや食事、睡眠、マッサージなどのケアで、それらの全てに規律を持つことです。それがケガをしないうつながりです。ケガをしなければ体はついてきます。体重もコントロールできる。全てが規律に含まれます」

ストレスフリーは気持ちの持ち方が、競技に影響することを強調している。

「人を敬ったり、人に対して良いことをしたりする。それらは人生自体を充実させます。人生が充実すれば、(競技を含めた)キャリアにつながっていく。ストレスを感じないためにはどんな状況

に置かれても笑顔を絶やさないことが一番大事です。その信念を持ってずっとキャリアを続けています」

取材中もつねに、笑顔を絶やさず受け答えをしてくれた。

キルイに年齢の壁は存在しない。それを福岡国際の走りで証明する。

●幼なじみのメダリストを目標に＝アベベネゲウォ・デゲファ（エチオピア）

参加選手ただ一人、2時間4分台のタイムを持つデゲファは、優勝にも記録にも意欲的だ。こちらにも39歳の大ベテランだが、20代では目立った活躍をしていない。自己記録の2時間04分51秒を出したのは、35歳の19年12月のバレンシア・マラソン。同じ年の3月に2時間06分49秒を出しているが、それ以前の自己記録は13年にマークした2時間08分46秒だった。自己記録更新に6年もかかったのは何故なのか？

「その間に故障があったからです」

14～16年の3シーズンは2時間10分を切れなかった。17、18年はマラソンに1レースも出場していない。19年に大きく記録を伸ばした理由は、厚底シューズへの適性だったという。

「シューズを変えて故障をしなくなりました。（ケガの心配がなくなって）トレーニングも変わりました」

自己記録は更新できていないが、20年も2時間05分15秒、21年も2時間05分27秒、22年も2時間06分05秒と、自己記録に近いタイムを出し続けている。

今年は4月のロッテルダムで2時間08分12秒の8位。力を発揮したレースではなかったが、福岡国際に向けては「3カ月半、アディスアベバで練習を積んできました。コンディションは問題ありません。2時間6分と優勝が目標です」と好調をアピールしている。

●かつて福岡国際で2連勝したケベデの背中を追って

08、09年と福岡国際で2連勝したツェガエ・ケベデ（エチオピア）は同じ地域の生まれで、デゲファは「親友です。7歳頃からの知り合い」だという。

ケベデの方が3歳年下だが、マラソンで強くなったのはケベデの方が早かった。08年の北京五輪と09年の世界陸上ベルリンで連続銅メダル。13年世界陸上モスクワでも4位に入賞した。福岡国際の2連勝だけでなく、10年と13年のロンドン、12年のシカゴ（自己記録の2時間04分38秒）などで優勝している。21～26歳の間に世界トップレベルで活躍した。

それに対してデゲファは、35歳のときに自己記録を出した遅咲き選手。成長過程は正反対と言っている。「以前はツェガエから色々教えてもらっていましたね。今は違うチームですが、4年前までは一緒に練習していました」

ケベデも、36歳となった現在も競技生活を続けている。18年には2時間05分21秒と、自己記録に近いタイムで走った。デゲファが自己新を出した19年バレンシアが、一緒に走ったただ一度のマラソンで、デゲファが3分03秒差で勝っている。

親友の背中を追って成長してきたデゲファは、ケベデの記録を破ることに意欲的だ。福岡国際ではケベデが09年大会で2時間05分18秒をマーク。当時、日本国内で出た最高記録だった。自己記録もケベデの2時間04分38秒に対し、デゲファは2時間04分51秒と13秒差に迫っている。

今回の目標は「2時間6分で優勝」だが、調子が良ければペースメーカーが外れた後、デゲファが目標タイム以上を狙うペースに上げるかもしれない。「（ケベデの2時間04分38秒も）日曜日に破りたい」と笑いながら話している。