

参加日本選手中 10000mのスピードはナンバーワン。目標は2時間7分台でMGC獲得

### ●スピードが特徴のトーエネックで成長

27分34秒86と参加日本選手中一番の10000m記録を持つ河合代二（トーエネック・31）が、「福岡でまずは2時間7分台を」と目標を設定して臨む。同時に、MGC（来年秋開催のマラソン・グランドチャンピオンシップ。五輪代表最重要選考会）出場資格を「確実に取る」ことも目的だ。今年3月の東京を2時間08分31秒で走っているため、2大会平均で2時間10分00秒以内となる2時間11分29秒以内で走れば、MGC出場資格は得られる。

「将来的には日本記録（2時間04分56秒）に到達したいので、2時間7分台のベスト記録を持って来年のMGCにつなげたいと思っています」

河合は、大学では29分を切ることができなかった。4年時の日本リストは335位である。大学2年時に箱根駅伝の関東学連選抜の一員に選ばれたが、出場することはできなかった。

トーエネックには卒業1年後に入社。スピード練習に取り組み、武器であるトラックのスピードを獲得した。

松浦忠明監督はトラックのスピードランナーを多く育成する手腕に定評があり、27分台ランナーを5人も育ててきた。

「入社した頃は監督の立てるスピード練習にまったく対応できませんでした」と河合は振り返る。「単純に（100～1000mの距離を短時間のジョグでつないで繰り返して走る）インターバル走が学生時代よりも格段に増えました。高地トレーニングを1年間を通じて行うことも、自分には力になりましたね。かなり苦労しましたが、徐々に監督のメニューを理解して、毎日のトレーニングを反復していくなかで年々、記録が伸びました」

20年の日本選手権10000mで27分34秒86の日本歴代6位（現10位）をマークした。これは当時、マラソンも走る選手としては日本最速タイムだった。

### ●マラソン練習の変化

しかしマラソンを走る上では、スタミナ面の強化は不十分だったという。

河合には中学時代から「マラソンを走りたい」思いがあった。27歳となる2018年シーズンに初マラソンに出場したが、最初の2回のマラソンでは2時間20分も切れなかった（表参照）。「マラソン・トレーニングをほぼしないで出場した感じでした。トラックのスピードだけでマラソンに挑戦してしまったんです。マラソンはトラックのペースより速くないし、ペースもほぼ一定ですから余裕をもって走れると思って。でも、そこまでマラソンは甘くなかった」

しかし3回目のマラソンは成長を見せた。2時間10分50秒と大きく記録を伸ばした。

「トラックのスピードを殺さないことは前提として、普段の練習量を増やしました。2回目のマラソンまではちょこちょこケガで練習が中断しましたが、年間を通じて練習を継続できるようにしましたね。日頃のケアはもちろんですが、走るときに正しい体の使い方を意識しました。接地の仕方、重心移動の仕方、上半身の動きや腕振りを全て連動させ、無理なく体を動かせるようにしたんです」

だが4回目のマラソンとなったMGCは優勝争いに加われず、13位に終わった。5～6回目のマラソンでも2時間10分を切れなかった。停滞期だったといえる。

「練習はそれなりに継続していて、その間もトラックの記録は伸びていたのですが、マラソンでは殻を破れませんでした」

前述の 10000m 27 分 34 秒 86 を出した後のマラソンも、上手く走れなかった。

「今思えば、3 回目のマラソンの時に練習量を増やしましたが、それでもマラソンを走る距離の土台はできていなかったのだと思います。そこがないとスピードがあっても生かせない。スピードだけではマラソンに対応できないのだとわかりました」

選手のタイプによっては、少ないスタミナ練習でマラソンを走ってしまう選手もいる。だが河合は、そうではなかった。さらに持久的な練習を多く行い始めた。

### ●これまでのマラソンで最高の練習

6 回目のマラソン後のマラソン練習は、「距離が格段に増えています。月間 200 ～ 300km は違うと思います」と話すほど多くなっている。

7 回目のマラソンのウィーンで失敗（2 時間 21 分 47 秒・10 位）した原因は、「海外の環境に左右されるタイプではありません。いきなり走行距離を増やしたことで、（レース仕様にすることに）調整不足だったのかな」と考えている。

8 回目のマラソンの東京は 2 時間 08 分 31 秒と自己記録を 2 分以上も更新。「42.195km を走り切るペース配分が、以前よりはできていました」。21 年びわ湖と中間点通過はほとんど同じタイムなので、後半もペースを維持する持久力が向上した。

ただ、「目標は 2 時間 8 分切りでしたが、35km 以降にペースダウンしすぎました」と、課題はまだ克服できていない。

そして今回の福岡になる。練習メニュー自体は東京と大きく変えていないが、「少なからず自信がある」と言う。

「トラックのインターバル練習も質を落としていませんし、ロードの距離走でスタミナ部分が強化されています。食事量もしっかり摂るようにしていますし、日頃の体のケアは継続しています。そして睡眠をしっかりとり、（練習と栄養、休養の）3 つのサイクルの循環がしっかり行えています」

自身の特徴であるスピードを生かす準備が整ったが、河合はより上のステージを目指している。「正直、まだまだですね。特にマラソンでは、自分よりも速いタイムを持った選手がたくさんいます。いずれ自分も、そうした選手たちと渡り合えるようになりたい、と思っています」

河合の本格的な活躍が福岡から始まる。

河合代二のマラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2018	3.04	びわ湖	42		2.23.13.
2	2018	8.26	北海道	60		2.28.25.
3	2019	3.10	びわ湖	11	4	2.10.50.
4	2019	9.15	MGC	13	13	2.15.56.
5	2020	3.01	東京	32	23	2.11.37.
6	2021	2.28	びわ湖	94	90	2.14.41.
7	2021	9.12	ウィーン・シティ	10		2.21.47.
8	2022	3.06	東京	16	9	2.08.31.