

新たな FUKUOKA、観戦のポイント
元日本記録保持者・高岡寿成さんが明かすマラソンの面白さ
レース中に選手が考えていることは？

選手はマラソンのレース中にどんなことを考えながら走っているのか？ そこが少しでもイメージできれば観戦が面白くなる。01年の福岡で初マラソンを走り、03年福岡で五輪代表を狙った高岡寿成さん（現花王監督。元日本記録保持者）に、集団の中で走っているときや、勝負に出る場面でどんなことを考えていたかを振り返ってもらった。そこから見えてきたのは、マラソンは選手のメンタルが大きく影響する種目であることだ。

高岡寿成マラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	記録
1	2001	12.02	福岡国際	3	2.09.41.
2	2002	10.13	シカゴ	3	2.06.16.
3	2003	12.07	福岡国際	3	2.07.59.
4	2004	10.10	シカゴ	3	2.07.50.
5	2005	2.13	東京国際	1	2.07.41.
6	2005	8.13	世界選手権	4	2.11.53.
7	2006	2.12	東京国際	2	2.09.31.
8	2007	4.15	長野	7	2.15.00.
9	2007	12.02	福岡国際	10	2.13.40.
10	2008	4.06	パリ	16	2.11.21.
11	2009	3.22	東京	DNF	DNF

■集団の中で選手が考えていること

マラソンは前半、集団でレースが進む。近年は30kmまでペースメーカーがつく大会が多い。大人数の集団の中での位置取りや走り方は、こういった点に留意しながら走っているのだろうか。給水を取るためには左側に寄って走っていれば良い、と考えがちだが…。

高岡 よく言われるのはテレビ画面で見えない位置で走るといい、ということです。前で走るより、人の後ろで走った方が力を使いません。基本的には、ペースメーカーがいる間は何も考えずに走る方がいいと思います。特に福岡は起伏が少ないコースなので、流れに身を任せて走れば良い。給水は、取らないときは中央ライン側を走るのが普通ですが、給水を取る時も絶対に左側にいた方がいいとは限りません。左側にいると被さってくる選手がいて走りにくいときがあります。そこは好みというか、その選手がどう感じるかの問題でしょう。

高岡さんは自身のコントロールできないところを過度に意識するよりも、走るリズムに集中したという。集団で進んでいる間、レースの動きに表面上は大きな変化はないが、選手たちはいかに力を使わずに走るかを考えている。

高岡 集団の中ではリズムが合う人の後ろを走るようにしました。国際大会で日頃から一緒に練習しているチームメイトと、前後の位置を交替して走ったこともありでしたね。国内大会ではそこまで神経は使わず、(設定ペースだった1km 毎) 3分 00 秒で押し切るリズムを意識しました。練習で反復しているので体はそのペースを覚えています。それを変に意識することなくレースで再現するだけです。

しかしペースメーカーが設定通りに走れないことも、現実には起きる。そういうとき、選手は何を考えて対処するのか。

高岡 ペースメーカーによっては5 km 毎が設定通りでも、その中で速かったり遅かったりすることもあります。そこでメンタルが左右されるようではダメなんです。いかに落ち着いて走るかを意識しますね。もともとペースメーカーはいてくれることに感謝しながら、ペース自体は設定通りいかないことも想定します。給水が上手く取れるとは限らないのと同じです。ペース設定通りには進まないかもしれない、給水は取れるとは限らない。少くく思惑と違う展開になっても気にしないようにしていました。

■自身の余力を選手はどう意識しているのか

選手は自身の余力をどう意識してレースを進めているのだろうか。ペースメーカーが付いている間に「最後までもつのだろうか」と考えてしまうことも当然ある。

高岡 集団の中で自分の余力を考えてしまうこともあります、考えてもないものはないんです(笑)。レースには流れがあって、それは自分でコントロールできません。自分で主導権をとる方法もありますが、そのためには力を使いますからリスクが生じます。それよりもキツイと感じたら、それはずっと続くわけじゃない、と思えるかどうか。実際、我慢していれば楽になることもあります。そのときに影響するのが、練習ができていたかどうか、です。練習ができていれば、自信をもって我慢することができますね。

集団で進んでいる間にライバルを意識することもあるが、ペースメーカーが外れてからは特に、勝負どころを考えて、ライバルの余力を判断しようとする場面もある。

高岡 同じチームと一緒に練習している選手なら表情で余力がわかりますが、違うチームの選手はそこまでわかりません。判断材料になるのは、仕草やレースの中の動きでしょうね。例えば給水ボトルを近くの欲しがっている選手に手渡していたら、周りが見えている証拠です。他の選手と接触しそうになっている選手は、余裕がなくて周りが見えていないのかもしれない。キツイ表情をしていても周りに気を配れているようなら、まだ余力があると判断していいと思います。

■勝負するシーンで選手は何を考えているのか

高岡さんは一定のペースで進み、我慢比べに負けた選手が落ちていく展開も「その選手の粘り方がわかって興味深い」というが、選手同士が駆け引きをしたり、スパートを掛け合ったりする展開の方が「見る側は楽しめるのではないか」という。

高岡 スパートされたときは、そのスピードが明らかに速いのか、その選手に誰が付いて行くのか、などが判断材料になります。例えば(1 km) 2分 40 秒に上げた選手がいても、そのペースが続くわけがありません。残りの距離を考えて、どこから追いかけるかを考えます。今年の国内マラソンでもそういうシーンが何度も見られました。30km で集団を引き離れた選手が現れて、それに付く選手もいる。しかしそのまま押し切ることはできなくて、35km くらいで後続が追いついてまた集団になる。先にスパートした選手は余力がなくなり、追いついた選手たちの中から勝負に出る選手が現れる。性格的に思い切りスパートしてしまう選手もいますが、ほとんどの選手は相手の余力

や顔ぶれを見て、自分が残りの距離をどう走れるか、自分もキツイ状態の中で判断します。サポートした方の選手は、相手がどういうリアクションをするかを見ている。すぐに反応されたら、余裕があると判断します。戦術的にワンポイント後れて動く選手もいるので、そうしたところも見ていますね。選手の余力や考え方が現れるシーンなので、見ている側も面白いと思いますよ。

マラソンでも 40km を過ぎてから、あるいは競技場に戻ってからトラックの残り 1 周勝負になることもある。ラスト勝負になることに対して、選手はどのような考え方をするのだろうか。ラスト勝負に自信を持つために、走りながらメンタルをコントロールする方法があるのだろうか。

高岡 ラストで勝てるのは、スピードがある選手とは限りません。余力がある選手が勝つことが多いと思います。同じくらいの余力であればスピードがある選手が勝ちますが、スピードがない選手でもラストで勝てるんだ、というプライドを持てれば勝つことができる。逆に、自分はラスト勝負が苦手だと思ってしまったら勝てません。メンタルが影響すると思います。

高岡さん自身 03 年の福岡国際マラソンで、そういった経験をした。翌 04 年のアテネ五輪代表選考がかかったレースで、国近友昭（エスビー食品。現 N T T 西日本監督）、諏訪利成（日清食品グループ。現上武大監督）と三つ巴の争いになったが、平和台競技場に入る手前で引き離されて 3 位と敗れた。

高岡 強敵と思っていた尾方剛選手（中国電力。現広島経大監督）がキツそうだったので、今がチャンスと思って 38km で私がサポートしたレースです。国近選手と諏訪選手に付いて来られましたが、2 人に対してももう一度勝負できると思っていました。自分から動いたことで力を使っていたが、そこは自信がありましたね。しかし大濠公園に入る手前で少し離されて、濠を渡って競技場に向かう坂で気持ちが折れました。傾斜も緩やかで距離も短く、普段なら簡単に走れる坂なのですが、そのときは「ここでこの坂か」と思ってしまったんです。最後のトラック勝負なら勝てると思っていたのに、その気持ちが続かなかった。相手の方が気持ちが強かった、ということです。尾方選手に勝つという狙いは正解でしたが、相手と 1 対 1 にはならず、結果的に 1 対複数になってしまった。だからこそマラソンは、駆け引きのパターンが増えて面白いのだと思います。