

自身“ラストシーズン”のマラソンで2時間7分台の優勝争いを。中大コーチ就任、新たなアプローチで挑戦

●「応援してくれた人に走る姿を見せたい」

2年9カ月ぶりにマラソンに出場する大石港与（トヨタ自動車・34）に、何かやってくれそうな雰囲気漂い始めた。

10月に10000mで27分57秒32をマークし、34歳での27分台は最年長記録と言われている。その記録を出した過程に意味があるのだが、その点については後述する。

「福岡の目標は優勝争い、日本人トップ争いです。レース展開の前の方にいたいな、と思っています。タイムは2時間7分台がついてくればいい」

2時間7分台を出せば来秋開催のMGC（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）への出場権が得られるが、大石は「今シーズンが集大成。先のことは考えていません」と明言する。

「これ以上競技を続けるのはキツイので、自分の中で今シーズンをゴールと設定して頑張ろうと思いました。コロナにかかって出られなくなりましたが8月の北海道、12月の福岡、年明けの1本と、1年で3本走る予定でした。北海道、九州、そして大都市で走って、応援してくれた人に走る姿を見せたい」

7月1日には母校の中大コーチに就任。トヨタ自動車所属で試合に出場するが、セカンドキャリアへの一歩も踏み出した。練習環境も中大を拠点として、これまでとは異なるアプローチでマラソンに挑戦する。

●納得ができる練習ができて代表には届かず

大石のレースで最もインパクトがあったのは、17年ニューイヤー駅伝3区の20人抜きだろう。23位でタスキを受けて3位まで、13.6kmの区間なので1km毎2人近くを抜き去った。

その1カ月後の別大でマラソンに挑戦し、2時間10分39秒と初マラソンとしては評価できるタイムで走った。しかし「あれは“出ちゃった記録”。再現性はなかった」と、大石自身の評価は低い。

マラソン2度目の18年東京は5km付近で転倒し、その後も走り続けたが16kmで途中棄権した。19年のMGC出場権は取るつもりで走ったが、「いくら走れていてもMGCで勝負できる手応えは得られなかったと思います」とドライに言い切る。設楽悠太（Honda）、大迫傑（Nike）、服部勇馬（トヨタ自動車）らには勝てるとは思えなかったという。

19年びわ湖は、前年夏まで体調を崩していた時期が長かったことが影響したが、同年シカゴは初めて納得できる練習ができた。強風とペースメーカーの不安定さで記録は出なかったが、「走れたと位置づけている」というマラソンになった。

「シカゴは練習が最初から終わりまで、初めて故障しないでできました。（設定タイムを）外す練習もありませんでした。月間1000kmまではいかなかったですけど、距離もある程度は走れていま

したね」

同じ練習内容が20年の東京に向けてもできた。そこで2時間05分50秒を出せば東京五輪代表入りできたが、「そのレベルの日本人トップ争いは絶対にできない」と、最後のチャンスに対しても現実的に考えていた。

それでも2時間08分52秒と、トップレベルの証しである2時間9分切りを初めてやってのけた。その後のマラソンは、体調を崩したこともあって出場していないが、今回の福岡で2時間7分台を目指す1つの基準となった。

●中大コーチに就任。学生との練習でつかんだものは？

大石は7月に母校の中大コーチに就任し、練習も学生たちと一緒にやっている。当初は学生のメニューにプラスして練習するつもりだったが、「最近は学生と一緒にちょうど良い」と感じるようになった。マラソンで2時間7分台を狙う練習が、学生と同じでいいわけがないのだが…。

「学生たちよりも後ろからスタートするんです。先頭に追いつくのに結構負荷がかかりますね。集団から離れる選手に走りながらアドバイスをするのですが、それも自分の練習にできるんです。その選手を観察しながら、何をしたら動きが良くなるかを短時間でアドバイスしないといけません。自分が同じ状況になったら、自分にどうアドバイスをするかの練習になります」

10月の27分57秒32も、今の練習スタイルで出すことができたと感じている。

動きの感覚としてはニューイヤー駅伝の20人抜きの際は、「最高の感覚でした。力を入れても(地面に)ちゃんと伝わって走れていた」。それが今は「上手く力を抜きながら走っている感覚」だという。「(27分57秒32は)割と狙っていた記録です」と、練習中から手応えがあった。それはマラソンでも同じようにできると感じている。大石が口にした福岡での2時間7分台も、十分に達成可能な記録だろう。

「中大に来たことで少しゆとりをもって走ることができています。それが僕の競技人生を伸ばしてくれるかもしれません」

福岡で目標を達成したとき、大石はラストシーズンについてどう考えるのだろうか。

大石港与マラソン全成績

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2017	2.05	別大	4	3	2.10.39.
2	2018	2.25	東京	dnf		DNF
3	2019	3.10	びわ湖	20	12	2.13.02.
4	2019	10.13	シカゴ	13	1	2.11.02.
5	2020	3.01	東京	24	15	2.08.52.