

 4年目の新生“Fukuoka”、白熱の勝負を盛り上げる選手たち 

3年前の2022年、地元が主体となって再スタートした福岡国際マラソン。その4回目の大会が12月7日、福岡市平和台陸上競技場を発着点とする42.195kmのコースで行われる。MGCシリーズ2025-26の最高ランクであるG1大会であり、2027年開催のMGC(マラソン・グランドチャンピオンシップ)の出場権を得る大きなチャンスになる。また、来秋開催のアジア大会代表選考競技会の1つに指定されている。招待選手たちの特徴や、今大会に懸ける思いを紹介していく。

●粘りの走りでハイレベルの安定感。福岡で2度の日本人1位の細谷恭平が優勝に強い意欲

出場日本選手中最高記録の2時間05分58秒を持つ細谷恭平(黒崎播磨)が、自身3度目の福岡出場で初優勝に意欲を見せている。

今年の大阪マラソンが細谷の特徴をよく表していた。当時29歳、10回目のマラソンで2時間05分58秒と自己新をマークしたことに加え、レース終盤で驚異的な粘り強さを発揮した。32kmで日本人5人を含む先頭集団から後れ始め、一時は約50m差をつけられたが、38km手前で追いついてみせた。

「代表がかかっていましたから、少しでもチャンスがあるなら勝負したい。根性というか意地というか…いつもの粘りですが」

日本人トップの近藤亮太(三菱重工)には最後で引き離されたが、日本記録(2時間04分56秒)保持者の鈴木健吾ら3人を抜き去って日本人2位、全体4位に食い込んだ。

しかし9月のベルリン・マラソンは2時間18分55秒と、低調な記録に終わった。10kmまでは1km2分58~59秒ペースの集団で走ったが、10km以降は徐々にペースダウンした。転倒して途中棄権したMGCを除けば、初マラソン以降で初めての失敗レースである。

だがベルリンでも30kmを過ぎて持ち直し、最後の2.195kmは3分07秒ペースまで上げてフィニッシュした。「10km過ぎで脚に力が入らなくなり、思うように体を動かすことができませんでしたが、終盤は脚に力が入られるようになって、いつもの粘る走りに持っていくことができました」。失敗したベルリンも、細谷らしさが見られたレースだった。

●細谷を中心に勝負が盛り上がるか

大阪マラソンは細谷の粘りが発揮されたレースだったが、今年9月に開催された東京世界陸上代表には届かなかった(補欠代表)。過去にも細谷は、21年の福岡で日本人1位となり22年杭州(中国)アジア大会代表に選ばれたが、アジア大会が23年に延期されたため代表を解除されてしまったことがあった。

パリ五輪代表選考レースでもあと少しで代表に届かなかった。23年10月のMGC(23年大会はパリ五輪代表3枠のうち2人が決定)は、28kmで後ろの選手と脚が接触して激しく転倒。途中棄権せざるを得なかったが、1カ月半後の福岡で再挑戦した。

派遣設定記録の2時間05分50秒をクリアすれば、パリ五輪3人目の代表が有力になったが、30kmでペースメーカーが外れると6人の先頭集団は牽制し合った。外国勢は記録よりも勝負優先に切り換えていた。記録が必要な細谷は先頭を引っ張ったが、40kmで力尽きて後退した。それで

も細谷はあきらめず、翌24年3月の東京マラソンで再度、派遣設定記録に挑戦。福岡よりも記録を縮めたものの、1分05秒届かなかった。

来年の名古屋アジア大会代表は2名で、3月までの選考競技会と指定大会の結果を踏まえて代表が決まる。福岡の結果だけで代表が決まるわけではないが「優勝が最優先です。勝ちに行くレースをします」と、細谷は勝つことを一番の目標に福岡を走る。

■マラソン全成績＝細谷 恭平

回数	年月日	大会	記録	全体順位	日本人順位
1	2020/3/8	びわ湖	2.28.47.	120	
2	2021/2/28	びわ湖	2.06.35.	3	3
3	2021/12/5	福岡国際	2.08.16.	2	1
4	2022/10/9	シカゴ	2.08.05.	6	1
5	2023/3/5	東京	2.08.10.	14	5
6	2023/10/15	MGC	DNF(28km手前)		
7	2023/12/3	福岡国際	2.07.23.	4	1
8	2024/3/3	東京	2.06.55.	12	3
9	2024/10/13	シカゴ	2.07.20.	6	1
10	2025/2/24	大阪	2.05.58.	4	2
11	2025/9/21	ベルリン	2.18.55.	27	11

●西山雄介も優勝に照準。前回2位で世界陸上代表入りを逃したりベンジへ

前回2位の西山雄介（トヨタ自動車）が「目標は優勝だけ」と、勝負への強い意欲をもって今年も参戦する。

昨年の福岡は吉田祐也（GMOインターネットグループ）に「完敗」（西山）した。西山は30km手前で先頭集団から後れ2時間06分54秒の2位。自己セカンド記録で悪いタイムではなかったが、32km手前から独走した吉田に1分38秒差をつけられた。2時間05分16秒（日本歴代3位）で優勝した吉田の後半は1時間02分20秒で、日本選手が2時間6分未満で走ったレースでは過去最速のスピードだった。

「僕がやりたかったレースを吉田君にやられてしまったのに対して、僕はそのレースをするための努力が足りなかったんです。（自分に対する）悔しさが大きかった」

西山の競技人生の目標は、24年のパリ五輪、今年の東京世界陸上で世界と戦う姿を家族や自分を支えてくれた人たちに見せること。そして22年オレゴン世界陸上で達成できなかった世界大会で入賞することだった。

しかし23年10月のMGCで、オレゴンから1年3カ月と長い準備期間をとったにもかかわらず、46位と大敗した。思いの強さが空回りした。24年3月の東京マラソンでは日本人1位で2時間06分31秒の自己新をマークしたが、パリ五輪派遣設定記録の2時間05分50秒に41秒届かなかった。

昨年の福岡では、吉田に敗れたレース後すぐに東京世界陸上への再チャレンジを表明。今年2月末の大阪マラソンにエントリーしたが、レース数日前に発熱し、スタートラインにつくことができなかった。さすがの西山も心が折れたという。

「気持ち的にしんどくなって、しばらくは何もできなかったですね。この先どうしていくか、かなりの期間、考え続けました」

陸上競技から離れることも選択肢の1つだったが、西山は「原点に戻る」ことを決断した。

●原点に戻って「楽しむことを第一に」

決断の経緯を西山は次のように話している。

「代表を狙うマラソンを続けることがしんどくなってしまったんです。代表になることは考えず、陸上競技を始めた頃の“楽しむこと”を第一に考えて走りたいと思いました。ここ数年、レースを楽しめていませんでしたから」

その最初のマラソンが福岡となる。しかし具体的な目標も設定しないと、レースを楽しむことはできない。今回は昨年2位の「リベンジをする」ことが、シンプルにレースを楽しめると思った。「福岡では楽しむ気持ちを持ち続けながら、42.195kmを走り切りたいと思っています。今回は優勝だけが目標です。レースの駆け引きなど勝負をすることを楽しみたいですね」

トレーニングに関しては、「毎回変えています、今回は別のアプローチをしている」という。これまでのマラソン練習は全て、練習の距離やタイムで前回は少しずつ上回る「バージョンアップ」を行ってきたのに対し、今回は練習の流れや組み方なども変更している。

その一例が1カ月前にレースに出場したこと。11月9日の中部実業団対抗駅伝7区（11.8km）を走った。区間賞選手と14秒差の区間2位は「悪くありませんが良くもない」という自己評価だ。新しいパターンがマラソンにつながるかどうか。その答え合わせをするのが福岡国際マラソンになる。

タイムについては、「後からついてくれば楽しいかもしれません」と言う。今回は狙っていないが、今後の目標として日本記録（2時間04分56秒）も掲げている。

「これまでペースの速い展開がありませんでしたが、日本記録を狙うレースに挑戦するのも楽しいのではないかと考えています」

何が楽しいかを探しながら進んで行くためにも、まずは福岡で勝負を楽しみ、昨年の悔しさを晴らす。

■マラソン全成績 = 西山 雄介

回数	年月日	大会	記録	全体順位	日本人順位
1	2022/2/6	別府大分	2.07.47.	1	1
2	2022/7/17	世界選手権	2.08.35.	13	1
3	2023/10/15	MGC	2.17.49.	46	46
4	2024/3/3	東京	2.06.31.	9	1
5	2024/12/1	福岡国際	2.06.54.	2	2

●菊地駿弥が初めての長期間高地練習を経てマラソン出場

名門・中国電力のエースがいよいよマラソンで本領を發揮しようとしている。

菊地駿弥（中国電力）は「優勝だけを目指して頑張りたい」と目標を絞っている。「タイムにとられると、自分が思ったレースができなかったりします。タイムは優勝したらついてくる、くらいに考えて臨みたいと思います」

今年2月末の大阪マラソン（表参照）で、2時間06分06秒の好記録をマークしたが7位、日本人4位に終わった。2時間05分39秒で2位（日本人トップ）になった近藤亮太（三菱重工）が東京世界陸上代表に選ばれ、本番でも11位と健闘した。菊地は大阪を「やれることはやったので、すっきりはしていましたが、目標としていた代表入りができず本当に悔しかった」と振り返る。次のマラソンでは「新しいことに挑戦する」ことを決めた。

夏に米国フラッグスタッフで約6週間と、自身初めて長期間の高地トレーニングを積んだ。城西大時代には低酸素室を活用していたが、卒業後は菅平などで短期の高地練習をすることはあったものの、長期間はしていなかった。夏の高地トレーニングをスムーズに行うために、春にも城西大の低酸素室で練習を行った。

「(週に2～3回行う負荷の大きい)ポイント練習もジョグも、全部ではありませんが朝練以外は基本、低酸素室で走りました。トレッドミルという器具の上で走ることになるので、実際のロードのように硬くありませんし、接地の感覚は若干違います。なので、低酸素室で走った後に外に出て、流し(200m程度の距離で行う快調走)をしたりして、感覚を馴らすこともしていましたね。おかげでフラッグスタッフの練習にも、早く馴れることができましたと思います」

効果は帰国後の練習やレースで、「きつくなってから呼吸がしっかりできたりする」と感じられている。

●中国電力の偉大な先輩3人を超えるために

中国電力には世界で活躍した3人のランナーがいた。

◇油谷繁：2時間07分52秒（01年びわ湖）。01年世界陸上5位、03年世界陸上5位、04年アテネ五輪5位

◇尾方剛：2時間08分37秒（03年福岡国際）。03年世界陸上12位、05年世界陸上銅メダル、07年世界陸上5位、08年北京五輪13位

◇佐藤敦之：2時間07分13秒（08年福岡国際）。03年世界陸上10位、08年北京五輪76位、09年世界陸上6位

油谷は世界陸上&五輪3大会に出場し、その全てで5位入賞を果たした。尾方はヘルシンキ世界陸上で銅メダル。福岡国際マラソンでは03年に自己新、04年に優勝と快走した。佐藤は07年の福岡国際マラソンで自己新をマークし日本人1位、09年世界陸上で6位に入賞した。

菊地は自己記録ですでに3人を上回っているが、3人の現役時代は今のような記録が出る厚底シューズはなかった。「記録は指標に過ぎません。3人とも強さがありました。だからこそ、今度の福岡で優勝したい」と意気込む。

中国電力の現監督の佐藤からは直接指導を受けている。油谷と尾方も広島で活動していて、菊地は話を聞く機会があるという。

「勝つという目的は同じでも、レース中の気持ちの持ち方や、勝つために何をするかなど、お話を

うかがうと三者三様なんです。自分の特徴や得意なことを生かして戦われていて、ただ勝ったのではなく、勝つべくして勝った3人なんだと思いました。3人の真似をしても勝てないと感じたので、僕は僕のやり方を作っていくといけません」

その1つが今年取り組んできた、高地トレーニングを取り入れた練習だ。周囲からのアドバイスももちろん聞くが、どんなトレーニングを行うかは、菊地自身が決めている。大阪の好記録の背景には、前年の東京マラソンより大会前のレース数を絞ったり、起伏を走る頻度を多くしたりしたことがあった。今回の福岡に向けては合宿場所も自身が決めた。

「フラッグスタッフから帰国して3カ月あるので、福岡までにどんな準備をすべきかを考えて、そのトレーニングを行うにはどこが最適か、自分で決めました。身の入り方が違いましたね」

城西大やフラッグスタッフなど、チームから離れて練習することも多いが、チームあつての自分だということも忘れない。その現れの1つが11月9日の、中国実業団駅伝に出場したことだ。当初は福岡の1カ月前であり菊地は出場しない予定だったが、体調不良者が出たため出場した。菊地は1区で区間2位選手を24秒引き離す区間賞と好走し、中国電力の優勝に貢献した。

「毎年僕が主要区間を走ってきましたが、今年はチームが、『菊地抜きでも中国地区で勝たないと、ニューイヤースタッフでも戦えない』と配慮してくれたんです。チームのサポート、チームメイトの協力があってマラソンに取り組んでいる。チームのためにも、マラソンで勝ちたいと思っています」

福岡で“中国電力選手の快走”が久しぶりに見られそうだ。

■ マラソン全成績 = 菊地 駿弥

回数	年月日	大会	記録	全体順位	日本人順位
1	2021/2/28	びわ湖	2.33.28.	316	
2	2023/2/26	大阪	2.08.20.	21	13
3	2023/4/16	ロッテルダム	2.21.09.	47	2
4	2024/3/3	東京	2.10.50.	27	15
5	2025/2/24	大阪	2.06.06.	7	4