

4年目の新生“Fukuoka”、白熱の勝負を盛り上げる選手たち

丸山竜也（トヨタ自動車）、鎧坂哲哉（旭化成）、久保和馬（西鉄）の3人は、2027年開催のMGC（マラソン・グランドチャンピオンシップ）の出場権獲得を最低限の目標に出場する。

●MGC 出場権獲得、そしてアジア大会代表も狙う丸山竜也

丸山は目標を3段階に設定して、自身初めての福岡国際マラソンに出場する。「MGC 出場権を確実に取りたいということと、日本人3位以内に入ることが目標です。自己記録が4番目なので、僕より持ちタイムが上の3人のうち1人は倒したい」

アジア大会代表も、視野に入れていないわけではない。丸山は25年3月のアジア選手権マラソンに日本代表として出場。36km付近で北朝鮮と中国選手に離されたが、35km以降も3分00～03秒ペースを維持し、優勝した北朝鮮選手と38秒差、2位の中国人選手とは6秒差の3位でフィニッシュした。2時間07分06秒の自己新を出した東京マラソンから28日後のレース。「東京でしっかりタイムも狙った上で、日本代表も経験したい」と強行出場した中での結果だった。「アジア選手権は“選んでいただいた代表”で、自分で“つかみ取った代表”ではありませんでした。福岡には僕より上の選手がたくさん出るので日本人3位を目標にしていますが、先頭集団に35km、40kmと付くことができたら、代表も狙って最後は勝ちきるレースをしたいと思っています」

トヨタ自動車に移籍した22年以降の丸山は、2時間7～8分台を4レース続けたが、国内レースでは日本人5～6位が定位置になってしまっている。25年の東京マラソンが特に惜しいレースだった。2時間06分00秒で日本人1位になった市山翼（サンベルクス）と、同じ集団で粘っていたが37～38kmで後退した。

「過去の東京マラソンのデータでは、日本人選手は35～40kmが1km3分以上かかることが多かったんです。キツくなったとき、他の選手も落ちてくると思って離れてしまいました。気持ち次第であと1～2kmは付けたと思いますし、そうだったら最後がどうなったかわかりません」

トレーニングはその東京マラソン前が、一番良かったという。今回の福岡に向けても「同じ組み方」で練習してきた。「余裕度という点ではどうなのかわかりませんが、東京の前よりも動きが良くなって、タイムは速くなっています」

35km過ぎの先頭集団に丸山がいるとき、優勝を目指す丸山の走りにも注目だ

■マラソン全成績＝丸山 竜也

回数	年月日	大会	記録	全体順位	日本人順位
1	2018/2/25	東京	2.27.02.	118	
2	2018/12	チャイニーズタイペイ	(不詳)		
3	2019/2/17	京都	2.16.27.	1	1
4	2019/3/24	佐倉	2.17.53.	1	1
5	2020/3/1	東京	2.23.58.	104	
6	2020/12/20	防府	2.09.36.	1	1
7	2021/2/28	びわ湖	2.11.10.	55	53
8	2022/9/25	ベルリン	2.07.50.	8	2
9	2023/2/5	別府大分	2.08.26.	8	6
10	2023/10/15	MGC	DNS		
11	2024/2/25	大阪	2.07.52.	6	5
12	2024/10/13	シカゴ	2.11.07.	17	4
13	2025/3/2	東京	2.07.06.	15	5
14	2025/3/30	アジア選手権(中国・嘉興)	2.11.56.	3	1

●トラックも含めた豊富なレース経験を生かす鎧坂哲哉

35 歳、今年 4 月からプレイングコーチとなった鎧坂は、マラソンを始めたことが競技人生の転換点となった。

世羅高校時代から世代トップレベルの選手として活躍し、旭化成入社後は 15 年北京世界陸上 10000m 代表に成長。駅伝を走れば区間賞と、スピードランナーぶりを発揮していた。「トラックで世界と戦いたい」。その思いで競技を続けていたが、16 年リオ五輪に続いて 21 年東京五輪も代表を逃し、進退を考え始めた。

「そのタイミングでマラソンを 1 本、本気で走って見たらどうか、とアドバイスをしていただきました。そこで走れたら、この先も頑張れるかもしれない、と考えてマラソンに出場しました」

22 年 2 月の別府大分が本気で取り組んだ最初のマラソンで、2 時間 07 分 55 秒で 2 位。そのレースで優勝した西山雄介（トヨタ自動車）が、同年のオレゴン世界陸上でも 13 位と健闘した。

「別大では西山選手がいたから最後まであきらめない走りができましたし、彼がオレゴンで入賞に迫る走りをしたので、自分が出ていたらどういうレースができたんだろう、と考えることもできました」

だが翌年の MGC（マラソン・グランドチャンピオンシップ。パリ五輪代表 3 枠のうち 2 人が決定）は 11 位。パリ五輪へ最後の挑戦となった 24 年大阪マラソンは、以前から出ていた座骨の痛みが雨の中で悪化し、25km 付近で途中棄権と苦汁をなめた。

その後は 1 レース毎にテーマを決め、海外レースを 3 連戦。想定外のスローペースで記録は落ちたが、3 本目のプラハでは日本記録を狙うことも考えていたという。

ところが、8 カ月間に 3 連戦したためか、恥骨を痛め 4 カ月間も走る練習が中断した。4 カ月のブランクは鎧坂自身初めてで、復帰戦の福岡での優勝争いはまだ難しいと考えている。

「復帰していくための足がかりと位置づけていますが、甘えた目標は掲げたくない。MGC 出場権は取る気で行きます」

福岡の出場メンバーを見て最初に「また西山選手か」と思ったという。勝つことは難しいかもしれないが、実質的な初マラソンで競り合った西山との戦いは、鎧坂のモチベーションを大きく上げるだろう。

コーチ兼任となったこともプラスにとらえている。やるべきことが増えているのは事実だが、練習メニュー立案に関わる選手が日本代表を目指していることも、「刺激となっています」と鎧坂。

「上で戦う気持ちをなくしたら、一気に弱くなってしまいます。今もしっかり、強くなるための練習をしています」

何より、トラックで本気で上を目指していた経験はマラソンでも役立っている。「練習をしっかりとやらないと結果が出ないのはトラックもマラソンも同じです。強度の高い練習と、（世界や上のレベルを）狙って行く気持ちはマラソンでも変えていません」

鎧坂の話し方から、良い意味で肩の力が抜けているようにも感じられる。今回の福岡では豊富な経験を生かした鎧坂のレース運びにも期待したい。

■マラソン全成績＝鎧坂 哲哉

回数	年月日	大会	記録	全体順位	日本人順位
1	2018/10/14	メルボルン	2.24.40.	7	1
2	2022/2/6	別府大分	2.07.55.	2	2
3	2022/11/6	ニューヨークシティ	2.12.12.	6	2
4	2023/10/15	MGC	2.10.50.	11	11
5	2024/2/25	大阪	DNF		
6	2024/9/15	シドニー	2.08.53.	4	1
7	2024/12/1	上海	2.08.34.	8	1
8	2025/5/4	プラハ	2.09.10.	3	1

●再び福岡でのM G C出場権獲得を狙う久保和馬

久保和馬（西鉄）は3年前の福岡国際マラソン 2022 で日本人4位、2時間09分19秒と好走し、翌23年のM G C出場権を獲得した。地元の福岡市出身で、所属する西鉄も福岡市を拠点に活動する。「会社の同僚、友人・知人、家族と、沿道の至るところで応援をしてもらいました。力になったと思います」

しかしその後の2シーズンは23年東京マラソン途中棄権、同年M G C 55位、24年東京マラソン途中棄権と、マラソンではまったく良い走りができなかった。初マラソンから4回のマラソンで、2時間9分前後で3回走っていた選手としては不本意だった。

「前回の福岡の後は、練習はできていてもレースに合わせられませんでした。特に昨年の東京は、3週間前のハーフマラソンで自己新（1時間02分25秒）も出していましたが、マラソンに結びつけられなかったですね」

しかし今年2月の大阪マラソンでは、記録は2時間11分31秒だったが「レース当日に合わせることができて、久しぶりにしっかり走ることができた」という感触があった。前年24年は年初からケガと体調不良が続いたが、年間全体ではトラック、駅伝としっかり走ることができ、10000mの自己新（28分44秒81）も出していた。それにプラスして「自分の強みであるジョグをしっかりと走れていた」ことが大きかった。

今回の福岡に向けては、4～6月に左足首のケガで練習が中断した時期もあったが、夏合宿ではしっかり走ることができ、「距離に関しては不安はない」と言える練習ができた。スピードに関しては「若干足りていない」と認めるが、元々スピードがあるタイプではない久保にとっては、こだわらなくていい部分かもしれない。

「(週に2～3回行う負荷の高い) ポイント練習に合わせるより、ジョグの質量とも落とさないことを意識してやっています。僕の場合ポイント練習に合わせてしまうと、レースにピークを合わせられない傾向があるんです」

久保の場合ポイント練習がスピード系のメニューだった場合、ポイント練習自体が試合のような負荷になり、ダメージが残ることもある。昨年の東京マラソン前に、ハーフマラソンの自己記録を出したことも同様で、そこで良いタイムで走ってもマラソン本番にピークが合わなかった。今回は夏場から走り込みを続け、疲労をためないことにも注意して、レース当日にピークを合わせるように練習の強弱をつけている。

「3年前と同じようにM G C出場権を取ることが最低限の目標です。日本人6位以内に入って、2時間09分00秒以内の記録を出します。これまでの経験から1km3分00秒くらいのペースなら余裕を持って走れます」

地元福岡での声援を追い風として久保の快走が見られるだろうか。

■ マラソン全成績＝久保 和馬

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	2.08.53.	28	27
2	2021/12/5	福岡国際	DNF(25-26km)		
3	2022/3/6	東京	2.08.48.	20	13
4	2022/12/4	福岡国際	2.09.19.	10	4
5	2023/3/5	東京	DNF		
6	2023/10/15	MGC	2.24.13.	55	55
7	2024/3/3	東京	DNF		
8	2025/2/24	大阪	2.11.31.	44	37