

# 五輪挑戦での成果と”次”への期待(その①)

## 井上が挑戦した歴史的な高速ペース

井上大仁(MHPS 長建設)が東京マラソンで歴史的な高速レースに挑戦した。

終盤でペースを落として東京五輪代表には届かなかったが、見ている者の胸を打つ走りだった。

前年のMGC(マラソングランドチャンピオンシップ。東京五輪代表2人が決定するレース)で完走者中最下位と大敗した後、井上はどのように立て直したのか。

井上の**世界を目指した走り**とそれまでの取り組みは、MHPSの企業イメージとも重なる部分があった。

### ●敗れても悔いはなかった東京マラソン

2020年3月1日。

東京五輪男子マラソン3人目の代表を懸けた東京マラソンを、井上大仁は歴史的な高速ペースで走っていた。



スタート直後からアフリカ系世界トップランナーの先頭集団で攻める走りをする井上(6km付近)

中間点を1時間 01 分 59 秒で通過。日本人では井上と大迫傑(ナイキ)選手の2人だけが、アフリカ系の選手たちで形成された集団に残っていた。23km でトップ集団が分裂し、井上も 24km 付近で先頭からは後れ始めたが、30km は1時間 28 分 28 秒通過と**日本人史上最速スピード**で走っていた。

日本記録(2時間 05 分 50 秒)を大きく上回る2時間5分前後の記録が期待できた。



33km 付近

だが、そこまでが精一杯だった。マラソンは1km3分 00 秒で 42.195km を走りきると2時間 06 分 36 秒になる。

井上は 29km から1km 毎が3分以上かかるようになった。23km で引き離れた大迫選手に 32km で追いつかれ、33km 手前でリードを許し始めた。

35km ではまだ日本記録も可能だったが、35km を過ぎるとさらにスピードが落ち、フィニッシュでは 26 位に後退していた。

「自信はあったので(高速ペースにも)腹をくくってついていきました。中間点くらいから最後まで持たせるのは厳しいかなと感じ始めましたが、行けるところまで行くしかなかった」タイムは2時間 09 分 34 秒で、最後はジョグのようなペースになっても2時間 10 分を切った。

五輪代表は2時間 05 分 29 秒と、日本記録を更新して4位(日本人1位)に入った大迫選手に決まった。

井上は「素晴らしい走りでした。オリンピック代表にふさわしいと思います」とライバルを称えた。

「悔しさよりもやり切った感、充実感が久しぶりにあります。こういうペースを経験したことは財産になる」

次につながるレースだったことは井上自身も認めるが、「**すごかった**」と言われることに対しては、「マラソンはゴールが全てですから」と、**やんわり拒絶**している。

ぎりぎりまで先頭集団で走らず、多少の余力を残して集団から離れれば、終盤ももう少しスピードを維持できたのは間違いない。

「今回は前につくことしか考えていませんでした。躊躇して行かなかったら、2年前の東京マラソン(2時間 06 分 54 秒)がそうだったように、結局流れに乗れなかったかもしれません。」



38km 付近

付いて行ったら流れに乗った可能性もあった。大迫選手が来なかったら行けたかもしれませんが、大迫選手に少しでも付いたら違ったかもしれません。色々な見方があると思いますが、あくまでもタラレバです。あのときの自分に考える余裕はなかったし、本当にぎりぎりのところであの走りになったわけです。後悔はありません」

井上がそこまで言えるのは、不完全燃焼の走りに終わったMGCから立て直し、自分らしい走りに**チャレンジ**できたからだった。

## ●焦りがあったMGC。黒木監督の見方は？



MGC、完走者中最下位でゴールに向かう井上

東京マラソンの6カ月前。2019年9月15日のMGCで井上は、完走選手中最下位の27位(2時間22分10秒)に終わっていた。

暑さに弱いわけではない。前年のアジア大会は8月のジャカルタ(インドネシア)開催だったが、日本に32年ぶりの金メダルを持ち帰った。

その実績からMGCでも**優勝候補の1人**に挙げられていた。

<表1 井上のマラソン全成績>

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2016	3.06	びわ湖	9	7	2.12.56
2	2017	2.26	東京	8	1	2.08.22
3	2017	8.06	世界選手権	26	3	2.16.54
4	2018	2.25	東京	5	2	2.06.54
5	2018	8.25	アジア大会ジャカルタ	1	1	2.18.22
6	2019	4.15	ボストン	12	1	2.11.53
7	2019	9.15	MGC	27	27	2.22.10
8	2020	3.01	東京	26	17	2.09.34

MGC出場資格を、チーム別では2番目に多い3人が持っていたMHPS。

木滑良(MHPS 燃製造)、岩田勇治(MHI 特工)とMGC前に長崎で行った会見で、井上は「自分が(出場選手中)一番強いと思っている」と強気の姿勢を見せた。

だがMGCの井上はまったく精彩を欠いた。設楽悠太(Honda)選手がスタートから飛び出し、その他の選手は余裕のあるペースで集団を作った。ところが井上は、その集団から15km手前で後れてしまった。東京マラソンのように歯を食いしばって耐えるのではなく、なすすべなく後退した。まったく**予想外の展開**だった。

4月のボストン・マラソンの頃から足に違和感が出ていたが、練習は滞りなくできていた。入手できた情報を総合すると、井上失速は以下のような経緯だった。

マラソンは余力を持って練習を続けないと、レース本番で最大の力を発揮できない。

ところがMGC前の井上は、練習のタイムなどは前年のアジア大会前と大きく変わっていなかったが、自身の感覚との**ズレ**があった。以前と同じタイムで走ろうとすれば走れたが、力を使っている感覚が大きかった。井上はそのときの状況を「状態が上がってこなかった」と振り返った。

「走っていても実際のタイムと自分の感覚が一致せず、それが**焦り**になり、さらに走りの感覚がおかしくなる悪循環が生まれていました。それを立て直せなかった。大会前の会見も、(自分が一番強いと言ったが)具体的な根拠を言えませんでした。自信がなかったのだと思います」

それに対し黒木純監督は、練習よりも「**気持ちの問題**」だと端的に、そして厳しく指摘した。

「いつもと変わらない状態なのに、本人は焦ってピリピリしていた。実際、3年前に2時間8分台を出した東京マラソンも、今回の東京マラソンも、このくらいの練習でもここまで走れるのか、と感じました。

どこまで大丈夫なのかは個人差もあることですが、思うような練習ができなくてもレースでは集中して走れる選手です。しかしMGCでは、何かしら追われてしまうものが邪魔をして、それができませんでした。選手自身の**気持ちの問題**で、第三者がコントロールするのは難しい部分です」

結果を残してきた選手と指導者でも、感覚がまったく同じにならないこともある。

だがその違いは、師弟が、さらにステップアップするチャンスでもある。同じ方向を向いているのに、感覚や考え方のギャップがどうして生じるのか。



MGC、スタート直前の様子



東京マラソン 2020 前の記者会見

そこをお互いに理解しようとするプロセスで、何かしらの**気づき**が生まれるからだ。それが問題解決に結びつくことも多い。

師弟という言葉を使うと上下関係を感じてしまうが、選手と指導者は上下関係ではなく一緒に解決方法を見つける仲間と言った方がいい。

トップ選手には**独特の感覚**があり、指導者には多くの選手を現場で見てきた**知識や経験**がある。コミュニケーションがしっかりとれていれば、選手と指導者の多少の相違はプラス材料だ。

MGCの失敗には、井上が本来持つ**“引かない”**気持ちが欠けていた。

そこに気づいたから、東京マラソンでは驚異的なハイペースへの**挑戦**が可能になった。

## ●「絶対に引かない」井上らしさ

MGC前も**“引かない”**気持ちは持とうとしていた。前述のように会見では「自分が一番強い」と言い切った。

自信を持ってなくても、大一番の前に「気持ちで引いてはいけない」と考えたからだ。だが自信のなさから、レースまでの間に不安を感じてしまい、本番に合わせることができなかった。

それに対し東京マラソンでは、23km でペースが上がったときに臆さず**攻めの走り**をした。

「理想と現実をすり合わせて、ちょっと背伸びするくらいの挑戦をする。時には自分のキャパ以上に向かって行きます。それを繰り返してここまで来ました」

2年前のコラム([長崎から世界へ挑戦する MHPs マラソン部\(その①\)](#))でも紹介したように、井上は高校時代には全国大会に出場したことがなかったが、長崎県内や九州の、自分より強い選手に全力でぶつかっていった。

山梨学大では1学年上の大迫(当時早大)選手や設楽悠太(当時東洋大)選手、同学年の村山謙太(旭化成。当時駒大)選手や中村匠吾(富士通。当時駒大)選手ら学生トップ選手に挑戦し、肩を並べて走れるまでに成長した。

そしてMHPsでマラソンに取り組み、日本代表として世界陸上とアジア大会に出場。**世界と戦う**ポジションを築いた。東京マラソンの 23km で**引かなかった**のは、五輪代表だけを考えるのではなく、**世界に挑戦する気概**で臨んだからだった。その姿勢をなくしたら成長ができなくなる。井上はそう考えていた。

MHPs初の五輪代表入りという目的は実現できなかった。

失敗だったことは否定できない。だが井上らしさは持ち続け、東京マラソンでは井上でなければできない走り方をして見せた。

井上はまだまだ強くなり続けるはずだ。

五輪代表を逃した今、何を目標としていくのか。

「目指すのはこれまでと一緒に、**世界に挑戦**していくことです。(その結果として)力がついて代表になれば、メダル争いに絡んでいく。それは変わりません」

黒木監督によれば、2020 年前半はマラソンを走らず、トラックの10,000mで27分30秒前後の記録を狙って行くという。

日本記録(27分29秒69)も出せるものなら、出しておきたい。それができれば、マラソンの高速ペースに対応したときの余裕度が大きくなる。

井上はMHPsマラソン部ホームページの今シーズンの目標欄に、“**マラソン 2 時間 4 分 30 秒**”と躊躇いなく書き込んだ(<http://nagasaki-marathon.mhps.com/profile/runner/inoue.html>)。

次は歴史的なペースではなく、日本のマラソンの歴史を変えるつもりだ。



トラック練習の様子

その②へ続く

# 五輪挑戦での成果と”次”への期待(その②)

## サブナイン現役人数日本最多チームに

井上の高速ペースへの挑戦が強烈だった東京マラソンにおいて、MHPSはチームとして**快挙**を達成していた。定方俊樹(MHPS 長吉安)が**2時間07分05秒**で10位(日本人4位)、岩田勇治(MHI 特工)が**2時間08分45秒**で23位(同14位)に入った。サブナイン(2時間9分未満)を達成した選手数は**5人**になり、これはチーム別では旭化成に次いで2番目に多い。MHPSは5人全員が**現役**で、現役選手のサブナイン数は**日本最多**となった。

<表2 MHPSのサブ9選手>

日本歴代	タイム	選手	年月日	大会
6	2.06.54	井上大仁	2018/2/25	東京マラソン
9	2.07.05	定方俊樹	2020/3/1	東京マラソン
30	2.08.08	木滑 良	2018/2/25	東京マラソン
31	2.08.09	松村康平	2014/2/23	東京マラソン
50	2.08.45	岩田勇治	2020/3/1	東京マラソン



井上 定方 木滑 松村 岩田

### ●定方が日本歴代9位の快走

定方の東京マラソンのタイムは**日本歴代9位**。

自己記録を8分48秒更新し、いきなり日本のトップレベルに躍進した。井上も18年の東京マラソンで2時間06分54秒の**日本歴代6位**を出している。歴代10位以内に2選手がいるのは、MHPSと大塚製薬の2チームだけだ。

<表3 定方のマラソン全成績>

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2017	2.12	延岡	13	13	2.21.21
2	2018	2.04	別大	22	17	2.16.21
3	2018	8.26	北海道	23	22	2.20.43
4	2019	3.03	東京	18	15	2.15.53
5	2020	3.01	東京	10	4	2.07.05



東京マラソンで躍進した定方

定方は2時間7分台の要因として、練習の進歩とメンタル面の変化の両方を挙げた。

トレーニングでは、今回は**「余裕度」**が違ったという。

定方は高いレベルの練習を続けられる選手で、昨年の東京マラソンも2時間8分台を狙っていた。雨と寒さで終盤ペースダウンしたが(2時間15分53秒)、トレーニングは順調に積んでいたという。「今年もほとんど同じ設定タイムで練習しましたが、余裕がありました。マラソンを**走れるイメージ**が、より強くなったんです」



1月のニュージーランド合宿

「ほとんど同じ」ではあったが、タイムを上げたメニューもいくつか行った。今季は日本の長距離界全体に、駅伝やハーフマラソンなどで新記録、好記録が続いていた。東京マラソンもMGCファイナルチャレンジ設定記録の2時間05分50秒の更新を目指し、高速レースになることが予想できたからだ。

「1月のニュージーランド合宿は、昨年の50km走を40km走にして、その分速いタイムで走ったりしました。また短い間隔での40km走も行いました。疲労も残っていた中で2本目の40km走ができたので、その時点でマラソンの体ができていると感じられましたね」

黒木監督は定方の、ニューイヤー駅伝からの**流れが良かった**と見ている。これまではスタミナ型の選手向けの5区を任されることが多かったが、初めてスピード型選手の多い3区を走った。

黒木監督は定方のニューイヤー駅伝の走りを見て「この走りができれば、東京マラソンでも**気負わずに行ける**」と感じたという。

「区間13位でしたが、(ペースを作るのが難しい)単独走で5人を抜きました。ずっと追いつけないといけなかった展開でしたが、力まない良い走りでしたね。ニュージーランドでは上りのコースを多く走りますが、上りで**力まない動き**ができるようになりました。上手く体を使えるようになったからで、マラソンにも生きる部分です」

精神的にも今回の東京マラソンは落ち着いて臨むことができた。大一番の前に緊張してしまうことが多かったが、定方は「今年は開き直りじゃないですけど、自然に考えられるようになりまして」と振り返った。「昨年は日常生活の中でもマラソンのことを考えるとドキッとして、そういった部分をどうにかコントロールしようと焦っていました。前の晩に眠れなくても、眠れないのは普通だから、そのことをダメと思わずに受け容れてスタートすればいい」**メンタル面の成長**があれば、少しの練習の違いがレースでは大きなタイム差となって現れる。それがマラソンという種目の**醍醐味**なのかもしれない。



2020年ニューイヤー駅伝3区

## ●不調だった岩田が2時間8分台を出せた経緯

岩田は定方とは対照的に、周囲をうならせるほどすごいタイム設定や走行量の練習ができるわけではない。昨年のコラム(東京五輪への道(その②))でも紹介したように、マラソンが近づいてくると調子を上げ、レース本番も良いリズムで走ることができる。

そこには岩田流の**ポジティブ思考**も関与していた。

「僕は練習がよくなっても、反省はしますが”あーダメだ”とは考えません。悪い時期があっても(調整練習の)最後には走れる感覚に持っていく自信があります。あのとき練習ができずに苦しんでおいて良かった、と思えるようにできるんです。そうなってくれば苦しんだ分、レースになったらどれだけ走れるのだろう、とワクワクしてきます。気持ちが上がってくれば動きもよくなってきますよ」



力を発揮できなかった MGC

ジョグを速く行うスタイルも取り入れ、昨年の別大マラソンで自身初のサブテン(2時間09分30秒)を達成した。ところが9月のMGCは思い通りにできなかった。レース前日までは別大と同じように、気持ちも動きも上がってきていた。だが、「レース当日になって、大会の雰囲気**飲まれてしまった**」と言う。「(日本選手だけの五輪選考という点など)これまでのマラソンとは違うことや、色々と考えすぎました。**雑念**だったと思います」MGCは2時間19分45秒で20位。北海道マラソンなど夏場で安定した成績を残してきた岩田が、本来の力を発揮できなかった。

<表4 岩田のマラソン全成績>

回数	年	月日	大会	順位	日本人	記録
1	2012	2.12	延岡	11	11	2.19.58
2	2013	2.03	別大	29	24	2.23.35
3	2014	2.09	延岡	5	5	2.14.46
4	2014	8.31	北海道	5	5	2.17.26
5	2015	8.30	北海道	5	4	2.17.29
6	2017	2.05	別大	8	6	2.12.15
7	2018	3.04	びわ湖	46	34	2.24.00
8	2018	8.26	北海道	7	6	2.15.09
9	2019	2.03	別大	6	3	2.09.30
10	2019	9.15	MGC	20	20	2.19.45
11	2020	3.01	東京	23	14	2.08.45

MGCが終わって気持ちの切り換えはできたが、初めて代表入りを意識したマラソンを経験し、心身の疲労が残った。ニューイヤー駅伝に向けては自分の感覚を戻すことができず、12月に入って上向き始めたがメンバーからも漏れた。

東京マラソンに向けての練習も、前半は順調とは言えなかった。軽い捻挫をしたためニュージーランドでポイント練習(週に2~3回行う強度の高い練習)を2回見送った。

「ちょっと焦りましたが監督が、『良い休みになるから』と、**プラス**の方向に持って行ってくれました。あそこで無理して練習していたら、ケガが長引いて東京マラソンに合わせられなかったと思います」

ニュージーランド最後の40km走は、タイム設定は高くないものの、岩田にとっては良い内容だったという。

「捻挫をしたのでずっとできたわけではありませんが、東京マラソンが近づいてリズムの良い速いジョグもできるようになりました。いつも通りのパターンに持ち込めたと思います」

黒木監督もマラソン2週間前に1人で行った20km走で、「ペースを抑えないといけなくらい調子が上がっていた」と証言する。



東京マラソンでサブナインの快走

東京マラソンの中間点は1時間02分29秒、30kmは1時間30分06秒と、ともに自身最速記録より1分以上速いタイムで通過した。井上と比べれば1分半遅いが、岩田にとっては高速ペースだ。

オーバーペースになる懸念もあったが、岩田は引かなかった。

「MGCのように構えてしまうことはなく、リラックスした走りができたと思います。もう一度サブテンで走ることが目標でしたが、レースの中で上のタイムを狙っていきました。レースの中でチャンスをつかみ取れたと思います」

高校時代に全国大会に出られなかった岩田が、入社して13シーズン目に自身初サブテンに達し、14年目にサブナインも成し遂げた。定方も大学時代は箱根駅伝で活躍できなかった選手。東京マラソンの2人がMHPSの**育成力の高さ**を示していた。

## ●選手個々に合わせたマラソン練習

MHPSで最初にサブナインをマークしたのは**松村康平**(MHI 長崎総務G)で、14年の東京マラソンを2時間08分09秒(日本人1位)で走った。

これはMHPS初のサブテンでもあった。世界に近づくために2時間7分台も考えていたMHPSらしい。

2人目が17年東京マラソンで2時間08分22秒(日本人1位)をマークした**井上**で、3人目が18年東京マラソンで2時間08分08秒をマークした**木滑良**だった。

定方の入社は14年4月だが、松村が2時間8分台を出した2月には入寮していた。「松村さんと木滑さんは僕が入社した時期から、マラソンで成功されていきました。1年後には井上が入社してきたんです」

井上は1シーズン目の終わりの16年3月に初マラソンを走り、定方はその1年後の17年3月が初マラソンだった。

定方は入社1年目こそ故障が多く駅伝メンバーにも入れなかったが、2年目の16年ニューイヤー駅伝から連続出場している。チームは11位、4位、8位、2位、17位の成績を残してきた。

「松村さんがチームの**壁だった記録を破ってくれた**のも見ていましたし、駅伝も含めてチームと一緒に自分も成長できました。ただ、松村さん、木滑さんの練習量はすごく多く、僕があれだけ走ったらマラソン本番は走れないと思います」

井上も松村や木滑ほど練習量は多くないが、ポイント練習の設定タイムが高い。定方も井上に近いが、井上と比べれば練習量は多い。今年1月のニュージーランド合宿では、午前中に40km走を行った日の午後も1時間くらいジョグができたし、回復が目的のポイント練習以外の日にも3部練習(1日に3回の練習を行うこと)ができた。

そして岩田は松村や木滑ほど走り込まないし、井上や定方ほどポイント練習のタイムは高くない。その代わり前述のように、レース前になると岩田にしかできない調整方法で**走りの感覚**を上げていく。

だが岩田も、入社は松村や木滑より前で、その2人と同様にすごい練習量をこなしていた時期があった。

「若い頃はガムシャラに練習していました。誰よりも長く走って、誰よりも遅く帰ってくる生活でした。夏場でも月間1,000km以上走りましたが、結果に結びつきませんでした。それで自分なりの感覚を見つける方法に変えてきました」



MHPSは複数選手が同じ場所でマラソン練習をするし、同じポイント練習を行うことも多い。だが設定タイムもメニューの組み方も個々で異なる。

黒木監督がその理由を話してくれた。

「以前は(強度の高い練習や膨大な走り込みなどで)叩いて、叩いて勢いを付けるトレーニング法でしたが、**メリハリ**をつけるパターンを松村がやったときにヒットしたんです。疲労を残さず、なおかつ走り込みもできる方法です。だからといって、その後全員に同じやり方を当てはめているわけではありません。

木滑も井上も、個人に合った練習を**選手と相談**しながら考えています」

岩田は「自分1人ではサブナインには到達しなかった」と断言した。

「マラソン練習は簡単なようで難しいし、難しいようで簡単などころもある。うちの選手も1人1人違うやり方で強くなりました。このチームはそういった**努力を積み上げる**ことで強くなっているんだと思います。そこにはチームの**ノウハウ**だったり、**スタッフのサポート**だったり、選手同士でも**刺激し合う**ことだったり、チームだからできることが多くあるんです」正確なデータはないが、初マラソンから8年かかっていたサブナイン達成は極めて珍しい。

そんな岩田の言葉には説得力がある。



松村

井上

木滑

# 五輪挑戦での成果と”次”への期待(その③)

## 新たなスタートに相応しい2人の新人

2020年4月、MHPSは社名を三菱パワーに変更することを発表した(正式なチーム名及び変更時期は未定)。

マラソン部も、東京五輪を目指す過程で得た成果をさらに推し進めるべく、新たな一歩を踏み出した。

そのタイミングで入社した2人は、ともに世界を目指せる人材だ。

**山下一貴**(MHPS 長ヶ国営。瓊浦高・駒大卒)は駒大でエース区間を任された選手。

**林田洋翔**(MHI 艦特調。瓊浦高卒)は3,000mの前中学記録保持者で、高校でも全国トップレベルのランナーだった。

山下はマラソンで、林田はトラックで**日本代表**を目標としている。

”長崎から世界へ”。MHPSの企業テーマにマッチした2人がチームを活性化させる。



林田

山下

### ●駒大出身の山下が”ポスト井上”に意欲

MHPSは2019年のニューイヤー駅伝では、最終区まで優勝争いを演じて2位に入っている。新人2人の成長次第で駅伝の優勝が大きく近づく。

山下は学生駅伝の強豪である駒大で、箱根駅伝などのエース区間を任されてきた選手。「大卒は**即戦力**にならないといけません」と頼もしい。



ポスト井上を目指す山下

「ニューイヤー駅伝(最長区間の)4区は井上さんが簡単に譲ってくれないと思いますが、3年目くらいには後を継ぎたいですし、1年目でも自分のような新人が頑張れば、先輩方のお尻に火が点いてチーム全体が押し上がると思うんです。

1年目から主要区間を走って、優勝に貢献できたらと思っています。場合によっては4区も行けるようにしたいですね。井上さんが他の区間に回ったら、その区間はライバルチームに怖さを与えられますから」

走りのタイプを**スピード型**と**スタミナ型**に分けるなら、山下はスタミナ型だと自己分析する。前半から速いペースで飛ばしてタイムを稼ぐのではなく、後半もペースを落とさずレース全体でタイムを上げる。

駅伝なら前半で競り合うよりも、後半で前を行く選手を抜いて行く走りになる。あるいは競り合う相手がいない単独走をする中で、ライバルチームをタイムで上回る。

学生時代は全日本大学駅伝の8区で力を発揮した。19.7kmの同駅伝最長区間で最終区。単独走になることが多く、山下は2年時から区間7位、2位、3位の成績を残してきた。3年間トータルで2人しか抜いていないが、一度も抜かれなかった点が**評価**できる。

ただ、同じように3年間走った箱根駅伝2区では3年時の区間9位が最高成績。

4年時は順位を4つ上げたが、2、3年時には順位を下けている。現状の力では、前半のスピードも要求されるニューイヤー駅伝4区に出場しても、学生時代の力では苦戦するだろう。

だが、実業団入りを契機に成長する選手、スピード型に変わる選手もいる。そのための要素をどうやって見つけていくか、が重要になる。

山下は大学時代との違いを「MHPSの練習は最後を全力に上げるメニューがあること」と感じている。

「距離を踏むメニューは苦手としていませんが、トラックでスピードを出すメニューは頑張っって早く慣れていかないと」

トラックの日本トップレベルには簡単には行けないが、現在28分31秒89の10,000m自己記録を少しずつでも短縮できたなら、駅伝やロードレースで期待している。

入社1シーズン目の目標は、(21年)2月の**熊日 30km**での優勝と設定した。



スピード型に変わるか

だがその①で紹介したように、東京マラソンの井上の30km通過タイムは1時間28分28秒で、それと比べてしまうとかなりハードルが高くなる。熊日30kmでは1時間30分前後のタイムでも、勝負どころで**スピードの切り換え**ができれば1年目の成果を出せたと評価できる。それが将来的に、マラソンで大成する布石にもなるだろう。

## ●自己新のレースでMHPS選手たちと走ってきた林田

林田は「中学の頃からずっと入りたいと思っていた」と、MHPSが**憧れのチーム**だったことを明かした。中学1年時に松村がアジア大会で銀メダルを獲得し、3年時にはチームがニューイヤー駅伝で4位に入賞した。



高校2年で10,000m自己新

林田自身も3年時には3,000mで**8分19秒14**の中学記録(現中学歴代2位)をマークし、全日本中学選手権で**優勝**した。

高校生(瓊浦高)になると林田は、MHPSの選手と同じレースにも出るようになった。10,000mで自己新(**28分45秒75**の高校歴代8位)を出したレースには、MHPSのメンバーも大半が出場。

28分37秒27の井上が日本人最上位でフィニッシュし、的野遼大(MHPS 長プロ)、目良隼人(MME 過製造)、定方とMHPS勢が上位を占め、当時高校2年生だった林田が日本人5番手に続いた。佐藤歩(MHI 艦特調)と岩田には先着していたのだ。

「MHPSの方たちはすごいな、と走りながら感じていました。自分も前に出て仕掛けましたが、中盤でペースダウンすることが多かったんです。そういうとき井上さんが自分の前にずっと出てくれて、「離れるなよ」と手で合図をしてくれました。それで28分45秒を出せたのだと思います」

3年時に5000mで14分08秒32の自己新を出した時も、定方が「林田、行くぞ」と声をかけて前に出てくれたという。

関東の大学に進学すれば箱根駅伝という魅力的な大会に出られるが、MHPSに加わり上を目指すのは林田にとって**自然な**ことだった。

「個人ではトラック種目で日本記録を更新して、**世界で戦える選手**になることが目標です。チームではニューイヤー駅伝の優勝にあと少しだと思うので、優勝に貢献できるように区間賞を取り続けたい」

林田なら高校から実業団入りしても、レベルの違いに苦しむことはない。中学、高校と世代トップクラスの戦績を残したトラックのスピードランナーが、実業団でどんな成長を遂げるのか。長距離関係者たちの**注目**も集めそうだ。



実業団での成長に注目の林田

## ●マラソン部の中距離ランナーたち

スピードランナーといえど、MHPSでは**的野**の名前が真っ先に挙げられる。昨年1,500mで3分42秒15の長崎県記録をマークし、日本選手権は4位に入賞した。2020年は5,000mでも日本選手権出場権を得ている。



MHPSのスピードランナー的野

東京五輪が2021年に延期されたことで、5,000mでの代表入りも視野に入ってきた選手だ。

取材をしたのは3月で、新型コロナウイルスの感染による各大会の中止が決まる前だったが、「今年の日本選手権は1,500mで優勝が目標です。5,000mもこれからの練習次第で、優勝を狙える」と話していた。

改めて紹介するまでもなく、MHPSは陸上競技部ではなくて**マラソン部**である。

マラソンに挑戦するために入部する選手が多いが、そのなかで的野は1,500mを中心に走ってきた。今後は5,000m・10,000mで代表入りを目指していく。的野は「マラソン部の練習」が、トラック種目にも有効だと自信をもっている。

「他の中距離選手たちとは走ってきた距離が違ふと思います。今年は唐津10マイル(約16km)で**優勝**し、このチームのニューイヤー駅伝メンバーにも入ることができた。入社1~2年目には考えられないような**スタミナ**がついてきました。タフさが身についたことで、練習でかなり追い込むことができます。」



ラストパートで優勝した唐津10マイル

日本選手権など予選と決勝が行われる大会では、予選でいっぱいになってしまうことはありません。そしてそのスピードを5,000mにも生かすことができます」

6月から秋の開催に予定が変更されたが、今年の日本選手権は2種目に出場する。大学ではケガが多く、インカレは1,500mにしか出場できなかった。2種目出場は高校(諫早高)以来約10年ぶりとなるが、「スタミナ面に不安はありません。どれだけ走れるか、楽しみな気持ち大きいですね」と、**積極的な姿勢**で臨む。

的野も林田と同じで中学時代に、800m・1,500mと全日本中学選手権2冠を達成した。

そのスピードを武器に順大では箱根駅伝も意識した練習を行った(出場は1年時だけで7区区間7位)。

そしてMHP5で同期の井上に練習で食い下がることで、1,500mのタイムも伸び、5,000mでも日本トップレベルへの手ごたえを感じられるまでになった。

林田については、その的野が「似たタイプですがスピードだけなら僕より速い」と認めている。1,500mのタイムは3分45秒66が自己記録の林田より、的野の方が4秒以上速い。だが400mなら林田の方が速いという。

短い距離のスピードがあれば、距離の長い種目を走ったときにスピード的には余裕が持てる。的野が5,000mで期待されているのも、1,500mのスピードが根拠である。

同じように林田も1,500mで期待でき、いずれは5,000mまで距離を伸ばすプランだ。

林田は的野との共闘に**意欲十分**だ。

「的野さんの1,500mは本当に速いですから、学ぶことはたくさんあると思います。アドバイスもしていただき、一緒にMHP5のトラックのレベルを上げていきたい。

そしていつか、超えたいと思っています」

もちろんスピード練習も行うが、MHP5はマラソン部なのだから、**持久力からアプローチ**する軸はぶれない。

トレーニング方針を迷うことはなく、ある意味集中しやすいのではないかな。

マラソン部の中・長距離コンビが**面白い存在**になる。



スピードが魅力の林田

## ●”引かない姿勢”が根付いたチーム

4月に発表された新社名(三菱パワー)は、三菱重工業の完全子会社となることに伴っての変更だ。

会社もチームも、目指すところは**”長崎から世界へ”**で変わらないが、三菱重工グループ全体のバックアップを受ける。



目指すところは世界と語る黒木監督

黒木監督は「三菱の名前に恥じないようにしないとけない。

会社がどこで戦っているかといえば、**世界**でしかありません」と、新たなスタートに気を引き締めている。

五輪にこそ届かなかったが、今年の東京マラソンの井上の走りがチームの姿勢を象徴していた。その①で紹介したように、勝負どころで**引かなかった**。

「自分はチームの柱。自分が引いたところがチームの限界、と思ってやっています」

だが井上は、同じ考え方をチームメイトに強要しているわけではない。選手個々に異なるマラソン練習をしているように、競技への姿勢も「その人のスタイルがある」と、多様性を認めている。

「選手個々の強みを生かしながら、色んな人の気持ちや考え方を吸収していくのがMHP5というチームです」

そのなかでも**”引かない姿勢”**は、チームに根付いてきている。

定方も岩田も東京マラソンで、自己記録を考えたら明らかに速いペースに挑んだ。

定方は井上に対しても、「**負けたくない**」とはっきり口にする。

「設定タイムがあるメニューでも、井上がどんどんペースを上げることがありますが、**絶対に離れないぞ**」と頑張る練習ができます。それで力を使い果たして翌日以降の練習に支障が出たらよくないので、『井上よりも余裕をもって終わってやる』ということも**意識**します」

的野も同学年の井上に負けない活躍を、自分の種目でしたいと考えている。

日本人にとっては1,500mや5,000mで五輪参加標準記録を破るのは、マラソンで2時間6分台を出すより難しい面もある(標準記録を破れなくても、世界ランキングで出場できる可能性もある)。

それでも的野は「1,500mの3分38秒(日本記録の3分37秒42に近いタイム)の方が、井上の2時間6分台より**可能性がある**」と、強気の姿勢を崩さない。

MHPSはマラソンが強くなる過程で、選手個々の特徴に応じたマラソン練習を組む流れができた。

そこに井上が加わって、日常生活中でも**高い目標**を口にするようになった。黒木監督も以前から高い目標設定をする育成方針だったこともあり、「**引かない**」姿勢がチームに根付いた。

そして新人の2人も、高い目標を持って入社した。

MHPSは今後も、日本代表選手を狙う選手が育つ潜在力を持つチームといえるだろう。

新たな一歩を踏み出したマラソン部の未来には、光が見えている。



おわり