

再スタート3年目の“Fukuoka”、世界へ走り続けるランナーたち

優勝候補に挙げられる黒崎播磨の土井と安川電機の古賀。 地元福岡勢の走りにも注目

土井大輔（黒崎播磨）は初マラソン以降、毎年着実に成績を上げてきた。古賀淳紫（安川電機）は今年は初マラソンの記録を一気に更新する兆しがある。

●土井が2回目の失敗で学んだメンタル面の重要性

土井大輔（黒崎播磨）は今年2月に2時間06分54秒で走り、優勝候補の1人に挙げられている選手。来年の東京世界陸上の代表入りするには、参加標準記録の2時間06分30秒突破が大前提になるが、土井は記録については意識しないという。

「強い選手が集まったので、順番を取れば記録は付いてきます。目標として2時間06分30秒を切ることも頭に入れていますが、レース中にタイムを出そうとしてテンションを上げたりはしません。レースの流れの中でしっかり順番を取る、勝ちきることが福岡での一番の目標です」

タイムを狙うと力みが生じるタイプだった。初マラソンで2時間08分13秒の好記録を出したが、2回目で日本トップレベルのタイムを一気に出そうとして失敗した（表参照）。

「自分にプレッシャーをかけすぎて、周りが見えなくなっていました。初マラソンは30km以降でペースが落ちましたが、それも仕方ないことだと受け容れて走っていました。それが2回目は、30km以降で勝負をするために前半で余裕を持たないといけない、と意識しすぎてしまったんです。10kmや15kmで少し余裕がなくなっただけで、30km以降のことを心配しながら走っていました」

マラソン回数を重ねるごとに、メンタル面のコントロールができるようになった。今年2月の大阪マラソンは、パリ五輪代表入りのために2時間5分台を出す必要があったが、そこを意識すると逆効果と考えて記録はそれほど意識しなかった。その結果が自身初の2時間6分台で、「やってきたことの成果は出せた」と納得できた。

練習の進歩も大きかった。黒崎播磨の練習の特徴は、タイムは決めないが距離や本数などのパターンは変更しないこと。「以前より1つ1つの練習に少しだけ余力を持てるようになりました。それが狙った試合に合わせることに繋がったと思います」

今年は夏から自主的に走る量を増やしたことで、秋には「(疲れも蓄積して)スピードが上がらない状況」に陥った。それでも約2週間の調整で11月3日の九州実業団駅伝(15.5kmの5区で区間2位)には合わせる事ができた。

「旭化成に(1秒)先行されてしまったので、駅伝としては反省があります。しかし福岡国際マラソンに合わせることを考えたら、駅伝に向けて叩けば(調整すれば)、体を動かすことができました。ベースの部分はこの1年でも着実についてきています。あとは体調のピークを作ることが重要になるので、そこを合わせきる能力を駅伝で確認できました」

黒崎播磨の先輩では、細谷恭平が21年大会で2位、去年は5位と、今大会でともに日本人1位になった。「細谷さんのやってらしたことを目の前で見えています。そこも参考になると思って福岡出場を決めました。スタートラインに立ったときには42.195kmのなかで、自分の力を100%発揮することを考えます」

福岡を盛り上げる準備は整っている。

■ マラソン全成績 = 土井 大輔

回数	年	月日	大会	全体順位	日本人順位	記録	中間点通過
1	2021	2.28	びわ湖	21	20	2.08.13.	1.03.21.
2	2022	2.27	大阪	18	18	2.10.56.	1.03.31.
3	2022	9.25	ベルリン	12	4	2.09.40.	1.04.06.
4	2023	2.26	大阪	15	8	2.07.55.	1.03.20.
5	2023	10.15	MGC	9	9	2.10.18.	1.04.09.
6	2024	2.25	大阪	5	4	2.06.54.	1.02.48.

● 基礎練習からやり直して故障回避ができ始めた古賀

安川電機の中本健太郎監督も初めて福岡国際に出場する。

全日本実業団ハーフマラソンやニューイヤー駅伝最長区間で、何度も快走していた選手。初マラソンの22年別大は、期待に応じて2時間08分30秒と好走した。だがその後は2時間12～15分台が4レース続いた。

中本健太郎監督が古賀の、ここまでのマラソンを以下のように振り返った。

「別大前は故障もありましたが長引かず、練習は継続できました。その後の4レースは、故障や体調不良が多く、練習がまったく足りていませんでした。今年7月のゴールドコーストで久しぶりに練習が継続できたんです。これまで練習を欲張りすぎていましたが、まず（スピードを抑えてでも）継続して走る基礎練習からやり直し、食事面を見直したりアレルギーの検査で体質の問題点を明確にしたりして、土台から作り直したことがサブテン（2時間10分未満）につながりました」

ゴールドコーストでつかんだ成功パターンを、福岡国際に向けても続けて来た。世界陸上参加標準記録は自己記録よりちょうど2分高いが、「自己記録を出せばそのくらい行く可能性はあります。高いとは思わず攻めていける」と中本監督は感じている。

記録を出さないと代表には選ばれないが、「まずは勝負をしていく」ことも古賀と確認している。

走りとしては独特な大きな腕振りが特徴で、「上半身と骨盤が連動して推進力になっている」と中本監督。沿道のファンも古賀を見つけやすい。

“師走の風物詩”として、前身の福岡国際マラソン選手権から地元の人々に愛され続けてきた大会。今年も福岡県に拠点を置くチームの選手たちが沿道を沸かせてくれそうだ。

■ マラソン全成績 = 古賀 淳紫

回数	年	月日	大会	全体順位	日本人順位	記録	中間点通過
1	2022	2.06	別大	4	4	2.08.30.	1.03.42.
2	2022	10.09	シカゴ	23	4	2.13.42.	1.03.46.
3	2023	3.05	東京	48	35	2.15.27.	1.02.12.
4	2023	10.15	MGC	20	20	2.12.18.	1.04.12.
5	2024	3.03	東京	35	21	2.13.35.	1.02.57
6	2024	7.07	ゴールドコースト	3	1	2.09.22.	-