

## 全日本実業団が10倍面白くなるコラム①

リオ五輪入賞も期待される3選手が、昨年の全日本実業団で“初”の標準記録突破

文：寺田辰朗

昨年の全日本実業団（9月・岐阜）を戦った選手たちのなかから、リオ五輪に18人が出場する。そのうち3人は、全日本実業団が初めての標準記録突破だった。男子400mHの野澤啓佑（ミズノ）は予選でいきなり49秒08の自己新をマークしてみせた。男子棒高跳の山本聖途（トヨタ自動車）は5m70を2年ぶりにクリア。そして鈴木亜由子（日本郵政グループ）は入社後2度目の10000mで、31分48秒18の大幅自己新で走った。

### ●野澤が3年ぶり自己新を予選で出した意味

昨年の全日本実業団一番のサプライズが、野澤の49秒08だった。自己記録は早大3年時の2012年にマークした49秒15で、その後は故障の影響もあって記録を伸ばすことができないでいた。昨シーズン前半も49秒76しか出すことができず、北京世界陸上の標準記録には届かなかった（リオ五輪と同じ49秒50）。

言うまでもなく、予選を全力で走ったわけではない。3年ぶりの自己記録が予選で出たことには、「49秒台は出ているかな、と思ったので…」と、野澤自身が驚いていた。

だが、次のコメントに今季の飛躍へのヒントがあった。

「感覚的には前半でリズムを刻んで、最後まで歩数を上手く合わせて走っただけだったのです」

野澤のインターバル歩数は昨年まで14歩で、8～9台目までその歩数で走破した。トップレベルの400mハードラーは、5台目前後まで13歩で行くのが主流である。野澤も今季13歩を導入したが、昨年までは無理をしてストライドを伸ばすことよりも、「リズムを重視」していた。

冬期練習を経て14歩ではインターバルが詰まるようになり、4月の豪州の大会の予選後に変更を決断。その大会の決勝から13歩を続けている。歩数変更後に技術が不安定となってしまうケースもあるが、野澤は13歩に変更後も大きなミスをしていない。13歩も「自分のリズム」だと感じられているからだ。

その結果、「昨年までと前半のスピードが違う」レースが可能になり、48秒台を連発している。五輪最重要選考会の日本選手権は、予選・準決勝・決勝と3ラウンド制で行われた。3本目の決勝に体力を温存するのが普通だが、予選で48秒82と昨年の全日本実業団以上のタイムで走った。今の野澤は中途半端に抑えるよりも、“リズムを崩さない”走りの方が楽なのだろう。

リオ五輪でも予選を48秒台で走れば、確実に準決勝に進むことができる。決勝進出には、準決勝で48秒前半の記録が必要になりそうだが、今の野澤には期待できるタイムだろう。この種目で五輪ファイナリストとなれば、日本人初の快挙である。

昨年の全日本実業団は野澤の“リズム重視”のハードリングが1つの完成形となり、リオ五輪のファイナリスト候補にステップアップする契機となった。

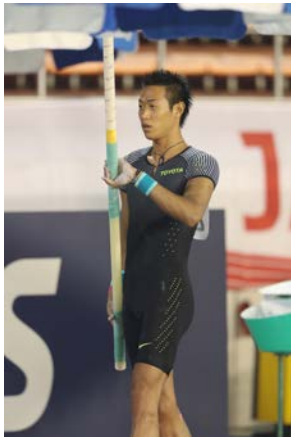


### ●腰痛克服の最終段階に来ていた山本

昨年の全日本実業団の5m70は、山本聖途にとって2013年モスクワ世界陸上以来の5m70台。世界陸上跳躍種目日本人最高順位の6位に入賞した大会である。

だが、当時から腰に痛みを抱えていて、帰国後の試合で悪化させてしまった。翌14年のアジア大会は記録なし、昨年の北京世界陸上は5m65を跳んだが予選落ちした。跳躍練習はできるのだが、試合になると腰痛の影響もあって技術が安定しなかった。

山本が腰痛を完全に克服したのは、昨年末に米国で行ったトレーニングだったが、全日本



実業団でも道筋は見えていた。試合後に次のように話していたのである。

「この2年間は、重心に乗る助走ができていませんでした。腰を気にして、抜けるような部分があったんです。今は一步一步を、しっかりと踏める感覚があります。ただ体幹を鍛えるのではなく、動きにつなげるために后背筋や肩甲骨の使い方がすごく重要だとわかってきた。ウエイトトレーニングで臀部も鍛えましたし、体重も増えてきました」

4カ月後の今年1月に、5m77の室内日本新を樹立。その高さをリオ五輪本番で跳べば、モスクワ世界陸上に続く入賞も可能になる。それは4年前に、「何もわからない状態」で出場して記録なしに終わったロンドン五輪の、リベンジの好機でもある。

#### ●鈴木は10000mへの苦手意識克服

鈴木亜由子は北京世界陸上5000mで9位と好走した後に、リオ五輪の種目選択を質問されると「うーん…」と言いよんだ。野澤にも共通する部分だが、鈴木も“選択”を迫られる場面では慎重なタイプである。だが、自身がこれと思うことができれば、大胆な走りや行動に移す。

北京世界陸上前には良い練習ができたことで、外国勢を相手に思い切った走りをした。ラスト1000mなど、国内レースよりも明らかにスピードが出ていた。10年の世界ジュニア(5000m 5位)、13年のユニバーシアード(5000m 3位&10000m優勝)など、国際大会では力を出し切る走りができている。

種目選択に話を戻すと、鈴木が最終的に10000m挑戦を決断したのは、冬期練習を順調に積んだ後だが、昨年全日本実業団が間違いなく判断材料になった。10000mは学生時代は2本しか走っていない。実業団入り後も1年目(2014年)の12月に33分台で走っているだけだ。走りきれぬのかどうか、距離的に不安があった。

だが「4回目」の10000mだった昨年全日本実業団は、4000mから独走して逃げ切ることに成功した。リオ五輪標準記録突破も、10000mでは初めてだった。

「リオの種目はまだ決めていませんが、10000mも標準記録を切ったことで選択肢が広がりました。10000m用にガッツリ練習してきたわけではないのに、思った以上に1人で押して行くことができたのはよかったです」

高校時代に2度も足の甲の手術をした。その経験も、鈴木が慎重になっている理由だが、今年の冬期は昨年よりも故障で走れない期間が少なかった。5月の米国遠征で31分18秒16と派遣設定記録を破ると、10000m挑戦も決意。6月の日本選手権を31分18秒73で快勝した。

昨年の北京世界陸上5000mは、入賞まで狙っていたわけではなかったが、0.29秒と惜しいところで入賞を逃した。リオ五輪は堂々の入賞候補。達成すれば、それが5000mでも10000mでも、1996年のアトランタ五輪以来20年ぶりの快挙になる。

山本が昨年全日本実業団で「これで冬期練習に良い気持ちで入って行ける」と話したように、全日本実業団を目的を持って戦えば、翌シーズンを明確にイメージしてトレーニングを積んで行くことができる。

それが3人とも代表入りにつながった。リオ五輪での活躍を、期待して見守りたい。

