

<スポーツを解析する(4)>

高橋尚子はアテネで勝てるか

盛田 常夫

アテネ代表選考会すら始まってもないこの時点で、代表にも決まっていない高橋の勝利を占うことは無謀だろうか。そうではない。代表選考は結果にすぎない。高橋のアテネへの勝利の計算はもう始まっている。

オリンピックに勝つことは世界記録をたたき出すより難しい。4年という時間のある特定の時点で、選手は肉体的にも精神的にも最高の状態でレースに向かわなければならない。しかし、どの競技でも選手には好不調の波がある。故障することもある。勝てるだけのトレーニングを積んだとしても、レース当日に最高の肉体的状態で臨まなければ、勝てるものも勝てない。最高の状態とは何か。練習の疲れが完全に抜け、練習の成果を100%出せる状態だ。2004年8月22日午後6時に、すべての条件を合わせなければならない。もちろん、厳密なスケジュール管理はレース3~4カ月前からになるだろうが、そこに至るまでも、選考レースとオリンピック本番をにらんだ数カ月単位のトレーニング・スケジュールが組まれる。だから、もうアテネへの闘いは始まっている。

強敵ラドクリフ

2002年にマラソン競技に参入した英国のラドクリフ(Paula Radcliffe)は、4月のロンドン・マラソンで世界記録に9秒遅れの記録で、初マラソン初優勝をなし遂げた選手である。ラドクリフはもともとトラックの長距離選手で、長距離の英国記録をすべて保持しているが、メジャーな国際大会(オリンピックや世界選手権)のトラック競技での優勝はない。シドニー五輪の1万メートルは4位。しかし、シドニー以降、急激に記録を伸ばし、5000mは世界記録に数秒に迫る14分31秒の持ちタイムで、マラソンに参戦してきた。長身のやや突っ立った姿勢で、首を振りながら、苦しそうに走るのが印象的な選手で、シドニーではレースを引っ張りながら、最後は完全にエチオピアのツルに交わされてしまった。初マラソンの世界記録に続き、同年秋のシカゴ・マラソンで世界記録となる2時間17分18秒をたたき出して優勝した。そして、今年2003年4月13日。再びロンドン・マラソンで、ラドクリフは2時間15分24秒の驚異的な記録で、ダントツの優勝を飾った。百米平均19.25秒で42.195キロを走りきった勘定になる。5000メートルをほぼ16分ちょうど、1万メートルを32分のペースである。これは我々の少年時代の男子の世界記録で、現在でも男子の中堅選手の記録である。

ラドクリフは最初から先頭に立って飛ばすタイプなので、体調が万全でスピード勝負になると、現在の時点で彼女にかなう選手はいない。こういう走りをされると、絶好調の高

橋でも勝負にならない。スピードに圧倒的な差があれば、駆け引きなど関係なくなるからだ。いわばテニスのヴィーナス姉妹や、2000-2001 年度のスキー・ジャンプのマリッシュのように、他の選手との力の差が圧倒的なのだ。

このラドクリフが、アテネで前人未踏の 1 万メートルとマラソンの二種目の優勝をねらいたいと言い出した。英国陸連もその意向を受けて、国際陸連にこの二つの競技種目の日程に、最低 5 日間の間隔を設定した欲しいと要望したが、アテネ組織委員会はマラソン発祥の地アテネでのマラソン日程を優先したために、これは実現しなかった。1 万メートルが先に行われれば疲労が少なくマラソンにも参加できるが、マラソンの後の 1 万メートルは難しいだろう。それでもラドクリフは両方の競技に出場するのか、それともどちらかの種目に絞るのか。その決断は直前まで持ち越されるかもしれない。

怖い物なしに見えるラドクリフに立ちはだかるものは三つある。

一つは、ドーピング・テスト。シドニー以降、それも 30 歳に近くなった年齢で急激に記録を伸ばしたラドクリフは、常にドーピング・テストの対象になっている。風邪を引いた時の治療薬などに、余分な気を遣う必要が出てきた。

二つは、怪我。ラドクリフの走法は 5000 メートルや 1 万メートルのそれである。腰の位置が高く、ストライドが伸びるからスピードが出る。しかし、マラソンのような長距離になると、この走法は脚にかかるショックと負荷が大きい。だから、ほとんどのマラソン・ランナーはやや腰を落としてストライドを縮めるピッチ走法をとり、踵から接地することでショックを和らげ、疲労と負荷を減らしてスタミナを温存する。もう若くないラドクリフが、このままの走法で練習を重ねることになれば、怪我のリスクは小さくない。

三つは、暑さである。これまでのマラソン記録はすべて、気温が 10 度程度の寒い気候の中で行われている。シドニー 1 万メートルで惨敗したように、暑さの中のレースはまったく別物だ。スピード勝負に出ると、今まで経験しなかった疲労に見舞われるはずだ。スピードを抑えればラドクリフの良さは出ない。かといって、最初から飛ばしたのでは、未知の体験の領域に入っていく。そこが難しいところだ。

いずれにしても、絶好調ラドクリフの最大の敵は、1 年以上もの長い準備時間だ。

ツルの挑戦

エチオピアのツル (Deratu Tulu) は 1990 年代女子長距離の実力者だ。1992 年のバルセロナ五輪と 2000 年のシドニー五輪の 1 万メートル金メダリストである。一つおいた五輪の同じ種目で優勝するという珍しい記録をもっている。シドニーではマラソンとの二種目制覇を狙っていた。素人目には、同じ長距離種目だから問題ないと思えるかもしれない。しかも、彼女はその日のために、ものすごいトレーニングを積んできた。だから、もしツルがマラソンを走れば、誰もが高橋の最大の強敵になると考えていた。

五輪前のトレーニングで、ツルは 1000 メートルのダッシュを 30 回繰り返すという猛練習をおこなっていた。それも 3 分のペース、つまり 100 メートル平均で 18 秒のペースで

1000メートルを走る。それを30回繰り返すという男子顔負けの猛練習だ。これだけの練習を積んでいれば、1万メートルだろうが、マラソンだろうが怖いものなしと思うだろう。しかし、水泳とは違い、陸上トラック競技での掛け持ちは肉体的に非常に大きな負担になるし、オリンピックのような特別の舞台であればなおさらである。

最終的にツルはマラソンを捨てて、1万メートルを選んだ。それは正解だった。マラソンでは高橋に勝てなかつただろうし、42キロを走った後で1万メートルを最高の状態で走りきることはできなかつただろう。ラドクリフが4位に終わった1万メートルで、ツルは30分17秒の自己最高記録で優勝した。不確定要素の多いマラソンに比べ、1万メートルの唯一のライバルは同僚のワミだから、金メダルを取れる確信があつたはずだ。それはまた、1996年のアトランタでワミに抜かれ、メダルを失ったリターンマッチでもあつた。

ツルは今年のロンドン・マラソンに出場した。しかし、結果は平凡なタイムで10位に終わった。来年のアテネに向けて、ツルはマラソンを諦め、1万メートルに絞るだろう。

ロルーベの失敗

ツルはシドニーのマラソンを捨てたが、両方に賭けた選手がいた。高橋の強敵と目された、というより優勝候補の一番手だったケニアのロルーベ (Telga Loroupe) である。1999年のベルリン・マラソンで世界記録を出し、2000年のロンドン・マラソンを制して、シドニーに乗り込んだ。しかし、どうしたことが、体調を崩して、マラソンは13位の惨敗に終わった。そして、中5日で1万メートルに出場した。結果は、ラドクリフに遅れること11秒の5位に終わった。

ロルーベのケースは、オリンピックの長距離競技の掛け持ちがいかに難しいかを教えている。シドニー前のマラソンを二連勝して乗り込んで惨敗。そして、1万メートルでもメダルに適わなかつた。「二兎を追う者は一兎をも得ず」の通りだ。マラソンに出ていなければ、1万メートルでメダルがとれたかもしれない。しかし、マラソンの優勝候補にはそのような選択は最初からなかつた。マラソンに負けた時点で、ロルーベにとってシドニーは失敗だったのだ。

それにしても、マラソンの後に1万メートルを走れるのは驚異的だ。ラドクリフはロルーベの教訓を活かせるか、それとも前人未踏のチャレンジを行うか。この決断も興味深い。

高橋の勝機

高橋のアテネ戦略は肋骨にひびが入つたために修正を余儀なくされた。今年8月のパリで開かれる世界選手権で日本人一位となつてメダルをとれば、自動的にアテネ代表に選ばれる。小出監督の戦略は早めに代表の座を射止めて、後はゆっくりアテネを目指す予定だった。しかし、この故障で予定を変更せざるをえない。実は、シドニーの前年も、世界選手権直前の故障で、レース参加を諦めた。余程、高橋は世界選手権に縁がない。代表の座を獲得するためには、12月の東京国際、来年の大阪国際と名古屋国際のどれかで勝つこと

が条件になる。シドニーの代表も、ぎりぎりの名古屋で獲得した。故障が完治すれば、代表の座は問題ないはずだ。

多分、高橋は東京国際までマラソンを走らないだろう。競技感覚を失わないように、20キロレースに出るか、遅めのタイムを設定してマラソンを走ることあるだろうが、選考対象にならない外国の大会には出ない。これにたいして、今年のロンドンを走ったラドクリフやヌデレヴァ、ロルーベなどは、秋のシカゴ・マラソンか、あるいは来年春のロンドン・マラソンに参加して、最後の調整機会とするかもしれない。ラドクリフなどの外国勢は、国際大会をこなしていくことで、アテネへの準備をおこなうのにたいして、高橋は選考レースをこなすだけで、アテネの本番に向かうことになる（東京国際で代表に決まれば、名古屋で調整する手もあるが）。

この対照的な手法のどちらに軍配があがるだろう。高橋にかんする限り、小出監督の体調管理とトレーニング法は、これまで百発百中である。シドニー前の故障の際も、災い転じて福とした。長距離選手は定期的に体を休ませなければ、体調を維持できない。年がら年中走っていると、知らず知らずのうちに疲れが蓄積する。とくに、好調な時ほど注意しなければならない。体調が良いと、どうしても走り過ぎる。それが後になって故障の原因となる。調子が良くても走り過ぎさせない、調子が悪くても悪いなりに走らせる。そこが監督・コーチの腕の見せ所なのだ。休んだことで、体に溜まった疲れがとれた。レースの勝利を積み上げてシドニーで惨敗したロルーベと、名古屋の一発だけでシドニーで勝利した高橋のケースは、アテネの勝負を暗示しているようにも思える。

最高のスピードを持つラドクリフは、マラソン連勝と世界記録を携えて、自信満々でアテネに乗り込んで来るだろう。それを迎える小出監督と高橋はまさに宮本武蔵の気分になるのではないかと。スピード・ランナーのラドクリフにとって、敵はライバルではなく、夏のアテネの暑さだ。消耗を避けるためにスロー・ペースになれば、小出監督の術中にはまる。それとも、暑さを物ともせず最初から独走態勢を築こうとするのか。夏のアテネではどんな記録を携えてくるかが勝敗を決めるのではなく、8月22日の18時に最高の体調でスタートに立てることが勝敗を決める。そして、暑さに強く、ペースを守れる者が、最後の勝利を得る。アテネ五輪が今年であれば、ラドクリフの優勝は間違いない。しかし、来年夏も同じ状態でスタート・ラインに立てるか。それは誰にも分からない。そこがオリンピックの面白さであり、難しさである。

スロー・ペースで生まれれば、高橋に勝機が出る。その場合、ラドクリフではなく、実力者のヌデレヴァ（Catherine Ndereba）が高橋のライバルに浮上する可能性が高い。ヌデレヴァはここ2年、ラドクリフの陰に隠れて注目されていないが、もっとも安定度の高いマラソン・ランナーである。そして、高橋が負けるとすれば、レースが最後までもつれる場合だ。シドニーでもそうだったが、最後の数キロになってスピードが落ちる。トラックまで勝負に持ち込まれたら確実に負ける。だから、シドニーと同様に、30キロ過ぎた時点で、数度の揺さぶりが必要になる。そのためにも、苦手のスピード練習は欠かせなくなった。

高橋を追う日本選手

高橋に続くのは渋井陽子である。ラドクリフに記録を破られてしまったが、2001年大阪国際で、初マラソンの世界記録2時間21分22秒を記録した選手である。2001年の世界陸上で4位、昨年のシカゴ・マラソンでラドクリフ、ヌデレヴァに次いで3位となった女子マラソン界の新星である。もともと、5千、1万の選手で、昨年のアメリカの大会の1万メートルで、日本女子として初めて31分の壁を破ったスピード・ランナーだ。その渋井、高橋と同様に現在故障中で、今年暮れからの代表選考レースに向かうことになる。スピードがあるだけに面白いが、シカゴではラドクリフに4分、ヌデレヴァに2分の差をつけられている。

渋井に続くのは、世界選手権代表に決まった野口みずきで、2003年の大阪国際で国内最高記録の2時間21分18秒で優勝した。3位になった坂本直子は2時間21分51秒の初マラソン日本新記録を樹立している。渋井も含めて、野口、坂本は20歳代前半と若く、上り坂にあるのが頼もしい。今後の代表選考レースも目が離せなくなっている。

最後に、高橋、ツル、ヌデレヴァは1972年生まれで、ラドクリフとロルーベは1973年生まれ。アテネでは皆30歳を超えての挑戦ということになる。アテネはベテラン同士の闘いになるのか、それとも日本の若い選手がその一角に食い込むのか、長距離の世代交代も一つの注目点である。