

# 東京2020を継承した今後の強化策と 陸上の価値向上を目指して

## 1 Summary of TOKYO 2020 東京2020を終えて

日本にとって2度目の五輪開催となる東京2020オリンピック(以下、東京2020)が終わって、1年が過ぎた。新型コロナウイルス感染症という過去に経験したことのない世界的なパンデミックに襲われた中、大きなトラブルもなく無事に大会を終えられたことを何よりも安堵しつつ、自分の中で一抹の残念さがぬぐい切れない。

19日間の大会の最終日、陸上競技のフィナーレを飾る8月8日の男子マラソン。大迫傑(Nike)が2時間10分41秒で札幌・大通公園にゴールし、2大会ぶりの入賞を果たして涙する姿を、私は解説者として、東京のスタジアムから画面越しに見ていた。この時のために建て直された新国立競技場で、8万人の大観衆の歓声と拍手に包まれながら、五輪というアスリートの究極の夢の舞台に思う存分浸らせてやりたかったと悔しさがこみ上げた。

私は1996年アトランタ大会と2000年シドニー大会に、長距離代表として2度出場した。10000mで7位に入賞したシドニーで味わった、11万人が埋め尽くしたオリンピックスタジアムの熱狂と興奮は、22年経った今でも脳裏に焼き付いている。2013年8月、東京2020の開催が決まった時、私だけでなく日本中が、あの感動が東京にもたらされるのだと期待した。

日本陸連も地元五輪の成功と成果を目指し、強化策を大きく見直した。トラック長距離ではすでに2016年リオデジャネイロ大会から、出場や国内選考の方式が大きく変更されていた。ワールドアスレックス(世界陸連/WA)がワールドランキング制を導入し、ターゲットナンバー制を設けたことで、参加標準記録が一段と高く設定された。その記録の突破者とターゲットナンバー内のワールドランキング上位者が大会に出場する。

マラソンについては、これまで五輪代表は世界選手権および複数の国内選考会というコースも気象条件も異なるレースの結果を元に決定し、その選考過程は過去幾度となく課題も生んできた。その反省も踏まえ、東京2020に向けては戦える選手を代表とするための「マラソングランドチャンピオンシップ(MGC)」が設立された。

必要条件をクリアした選手のみが出場できるMGCは、オリンピック同様にペースメーカー不在、自らの力で駆け引きしなければならない。また、MGCは五輪前年の9月開催で、本番に近い暑さに対応する能力も必要とされる。そして、コースは五輪本番と同じ。飛行機での長距離移動、食事、言葉や練習環境など、海外大会につきもののストレスは排除できる。地元開催だからこそその「地の利」を、最大限に利用する戦略が整えられたはずだった。

強化委員会シニア・ディレクター

高岡 寿成 TAKAOKA Toshinari

しかしながら、そのMGCを終え、東京2020開幕まで1年を切った2019年10月、酷暑のドーハ世界選手権での棄権者続出したことによってIOCが、「選手の安全確保」を理由に男女マラソンと競歩の札幌移転を突然決定。代表選考基準の核心だった「東京の暑さとコースへの適応能力」は、根底から揺るがされた。

さらに、オリンピックイヤーの幕が開いた2020年1月、中国から広がった新型コロナウイルスが、瞬く間に世界を覆いつくし、近代五輪100年の歴史で初めての1年間の延期という事態に追い込まれた。世界中のアスリートが、トレーニングどころか一時は自宅から外出することもままならなくなった。

無観客、選手・関係者の行動制限、厳格な検査の実施等である2021年の開催にはこぎつけたが、長期間の隔離生活を送ることになる選手のコンディショニング等、これまで誰も経験したことのない困難と向き合いながら手探りの調整を強いられた。世界最高峰の選手たちが、万全のコンディションを整え、最高の舞台に臨む4年に1度の舞台は、無事に終えることだけで精一杯となった。

ただ、この誰も経験したことのない厳しい試練は、我々の想像を超える形で新たな扉を開いてくれた。

大会初日、男子3000mSC予選からいきなりの衝撃だった。19歳の大学生、三浦龍司(順天堂大学)が最後まで先頭に立ち続けるという過去に例を見ない展開を見せ、タイムも8分09秒92と自身が持つ日本記録を大幅に更新。決勝でもスタートから果敢に攻め、この種目日本人初の入賞となる7位に食い込んだ。外国勢相手に一步もひるまず、対等に挑む姿に驚くばかりだった。



同様に女子でも20歳の廣中璃梨佳(日本郵政グループ)が5000mで決勝進出、10000mでも7位に入賞。さらに1500mは21歳の田中希実(豊田自動織機TC)が8位入賞を果たした。女子1500mは1972年ミュンヘン大会での種目採用以来、日本選手が出場したのは今回が初めてである。世界との差に特に苦しめられてきた種目での入賞は、まさに快挙だった。

この3選手はいずれも高校時代から全国区で活躍し、将来を嘱望されていた。しかし、国内で高い評価を集めても、その才能がそのまま五輪で発揮できるケースは少ない。

よく「五輪には魔物がいる」と言われる。冷静に考えれば、「魔物」は選手個人が頭の中で勝手に作り上げた幻の世界の感覚であり、現実に行われるルーティンは通常のレースと変わらない。

その幻を生み出してしまう一つの要因が、出身地や所属先で開かれる盛大な壮行会である。かつてないほどに注目を浴び、重圧と緊張に平常心を失えば、たとえ肉体的なコンディションが万全だったとしても、高いパフォーマンスは期待できない。東京2020前は多くのイベントが中止・縮小され、選手に余計なプレッシャーを与える機会が最小限となった。

また、本来なら大観衆が埋め尽くしたであろうスタジアムは、

## 2 Road to PARIS 2024 パリ五輪に向けて

五輪出場にあたっては、今後も参加標準記録とワールドランキングを用いて参加資格が与えられることが予想される。グレードの高い大会の選択が重要になるとともに、出場レースの確保もカギとなる。そのためにも日本国内でハイグレードの大会開催が必要である。グレードの高い大会は選手に大きな目標を与えると同時に、国内で世界のトップ選手の真剣勝負を目の当たりにできる貴重な機会、新たな陸上ファン開拓にもつながる。

トレーニング環境も年々整備が進んでいる。国内に高地トレ

カラフルに彩られた客席が視覚的な寂しさを一見隠してはいるが、巨大スタンドを揺るがず大歓声はない。声援を力にできる選手もいるが、多大なプレッシャーに感じる選手にはレースに集中できる環境だっただろう。これはコロナ禍という災いが転じて福となった一面とも言える。

マラソンでは男子の大迫が6位、女子の一山麻緒(ワコール)が8位で入賞を果たした。酷暑を避けて移転させた札幌で、男子のスタート時の気象は気温26度、湿度80%、106人中30人が棄権した過酷な条件。女子は本番半日前にスタート時間が1時間繰り上げられるという異例の事態の中、MGCで勝ちきれず、ファイナルチャレンジで代表をつかんだ2人が、メダルには届かなかったが、サバイバルレースで粘り強さを発揮した。女子の入賞は2004年アテネ大会以来。2人の豊富な練習量だけでなく、科学委員会と一緒に取り組んできた暑熱対策もパフォーマンスを支える力となった。

これら東京2020での好成績は、地元開催に向けて選手と指導者、陸連が総力を挙げた長期計画の下、情熱を持って取り組んだからこそ達成できた。次回の2024年パリ大会に向け、東京大会の経験を最大限に活用して強化につなげていかなければならない。

ーニングが可能な場所は少ないが、標高1800mの湯ノ丸高原(長野県東御市)に400mトラックが作られている。平地でも多くの大学や実業団に低酸素室が整備され、都内には低酸素のスポーツジムも現れている。これまでのように米国など海外に赴かなくても、整いつつある国内環境を有効に組み合わせることで、長時間の移動や生活上のストレスの少ない低酸素トレーニングが国内でも可能になりつつある。

クロスカントリーコースも、低酸素環境と並び重要である。路面が柔らかい不整地でのトレーニングの必要性は、私が現役時代の30年前から説かれていたが、日本人には馴染みがない上にコースもなく、取り組みは少なかった。しかし、ケガの予防や筋力強化を求め、近年はトラックの周囲にクロスカントリーコースを設置する大学が増えた。地方の陸上競技場も積極的に整備し、実業団や大学の合宿を誘致している。このようなハード面での環境整備は、今後も選手の育成に有益に働くだろう。

長距離・マラソン選手にとって負荷の大きいトレーニングは怪我と隣り合わせである。治療法のみならず、ランニングフォームやシューズ等、各分野に精通したプロフェッショナルが選手をサポートする体制が整備されることが望ましい。その人材育成にも着手していかなければならない。

前回の1964年東京大会は、戦後の日本のスポーツ発展の大きな礎となった。さまざまな競技のメダリストたちがその後、指導者となり、次世代を育て、また子どもたちの憧れとなって競技の裾野を広げた。今回の東京オリンピックも同様に、21世紀の日本陸上界の発展の布石とならなければならない。

パリ大会まで2年あまり。東京で新時代の扉を開いた選手たちは、パリに向かって有力候補として代表選考の最前線をけん引するだろう。その成長を最大限に引き出し、今回残念ながら届かなかったオリンピックのメダルにつなげるために、我々強化スタッフも一丸となって全力で取り組んでいきたい。