

ふるさとを語る

兵庫県は、5つの国で成り立っており、多彩な人材を輩出しています。そこで、毎回、様々な分野で活躍中の方にふるさとひょうごを語っていただいています。

今回は、ロンドンオリンピックマラソン代表に選ばれた山本亮選手に、榎本県人会事務局長がお話を伺いました。

山本 亮

(やまもと りょう)

マラソン選手
(佐川急便陸上競技部所属)
神戸市出身
昭和59年生
神戸市立西神中学校、
兵庫県立長田高等学校、
中央大学卒業



男子マラソン代表おめでとうございます。山本選手は、びわ湖毎日マラソンを日本人選手トップの2時間8分44秒でゴールし、見事オリンピック代表選手を手に入れました。その時のお気持ちを聴かせてください。

マラソンの準備は3カ月前から入ります。今回のびわ湖マラソンは、準備の時からオリンピック代表になることをめざしていました。毎月千キロメートルを超える練習をしますが、量だけではなく、スピード、質も高められていきましたので、スタートラインに立った時、準備してきたものをしっかり出せればいけないはずだと、自信はありました。

最後はトラック勝負になりましたが、最初からそういう作戦だったのですか。

ねらっていた訳ではありませんが、後半はずっと、「絶対追いつける。トラック勝負になれば絶対に負けないう」という思いがあり、持っているものをしっかり出したレースでした。

兵庫県は、駅伝などで優秀な長距離ランナーを輩出してきましたが、山本選手は兵庫では初めてのオリンピックのマラソン選手だそうですね。

僕も知らなくて、聴いた時はびっくりしました。まだまだと思いますが、ホント嬉しいなと思います。同級生や先輩方からお祝いのメッセージもたくさんいただきました。

神戸市立西神中学校入学後、陸上を始められました。ご両親も市民ランナーですね。

はい。両親が走るのに、たまについて走りに行ったりして、走るのが楽しいなと思いました。父はまだたまに走っています。昨年は、神戸マラソンを完走しました。

その後、県立長田高校へ進まれましたが、高校生活はいかがでしたか。

インターハイは、千五百メートルの出場で高2、高3とも予選落ちでしたが、高校生活は、たくさん友人ができて、非常によかったです。

当時の若浦監督から、マラソンはいずれやるべきだと言われていました。大学で陸上を続けることは決めていましたが、その先、実業団へ進むことは考えていなかったです。監督とは今も連絡をとりましますし、毎年年初には

陸上部のOBが集まって、同窓会もしています。

私も長田高校の卒業生ですが、グラウンドを何周も走る「周回走」は長田の伝統ですね。今の山本選手の血となり肉となったんでしょうか(笑)。

今というのはわからないですけど(笑)。練習プラスアルファ、あそこでもしつかり頑張れたことは、高校時代の成績につながっていたと思います。それがあってこそ、大学進学です。

大学は、中央大学へ行かれましたね。箱根駅伝を目指してですか。

はい。マラソンより、箱根駅伝に出場したいという思いがあり、関東の大学に行くことを決めました。箱根駅伝は注目度が高く、レベルも年々高くなっているため、全国から顔なじみの選手が集まってきました。箱根を走って、いよいよマラソンを走る自信ができたなと思います。

8月12日のオリンピック本番まで3ヶ月を切りました。今ほどのような練習をされているのですか。

今は、しつかり走り込んで、体力をつけ、土台の部分を作っています。今、土台をしつかり作っておかないと、その後どれだけ練習を積んでもだめです。量を積みながら、質も高めていっています。ここ菅平高原には、他のチームもたくさん来ていますので、張り合いもあります。ロンドンへは、本番の2週間前くらい、7月の末に行きます。

オリンピックのマラソンには、国民は特別に熱い声援を送ります。プレッシャーは感じていますか。

プレッシャーはありません。でも、それを感じられるのは、マラソンは4年に3人の選手だけなので、単純にすごいことだと思っています。プレッシャーに目をつぶるんじやなくて、それを受けとめた上で、力に変えられたらいいなと思います。プレッシャーとしつかり向き合ったら、自分の中で整理がつくので、後はプレッシャーも楽しんで、力に変えて、頑張ろうって、やっています。

メンタルな部分は、マラソン選手にとって、大きいものではないでしょうか。走りながら常に作戦を練っておられるのですか？

マラソンは、2時間以上かけて戦う勝負ですので、メンタルな部分をコントロールできないと、戦えない競技だと思っています。

走る時、ある程度考えることも必要なんですけど、2時間以上ずっと張り詰めっぱなしというのもできないです。レース序盤など変化がないところでは、あんまり何も考えないで、集中しないということも大事にしています。頭の中で、休んだり、集中したり、切り換えて走っています。

今は神戸マラソンや東京マラソンなど市民マラソンが増えました。

ほんとうに多いなと思います。練習してても、僕が大学の頃と比べて市民ランナーは圧倒的に増えました。僕は、根本的に走るのが好きです。練習量を積んでいて、しんどい面もありますが、やっぱり走る楽しさがあった、それがあるからこそ、走れていると思います。市民ランナーの皆さんも、走ることによって、体だけではなく、色々な余計なものが落ちていくのではないで

しょうか。楽しんで走っていただけたらなと思います。

ロンドンオリンピックの目標を教えてください。

日本選手団として入賞を目標にしていますので、僕も入賞が目標です。そして、何より、オリンピックという大舞台で、しつかりと前で勝負しながら、自分の力を出し切りたいと思っています。準備も含めてオリンピックだと思おうので、そこも存分に味わいながら、自信を持ってスタートラインに立てるよう、しつかりと準備をしていきます。

最後に、ふるさとひょうごの皆さんにメッセージをお願いします。

僕は、日本代表として走りますが、兵庫の代表としての気持ちもあります。兵庫で初のマラソンのオリンピック代表は非常に光栄なことなので、誇りを胸に、しつかりと走りたいと思います。皆さん、応援して頂けると嬉しいです。

多くの兵庫県人の皆さまと応援させていただきます。秋には神戸マラソンがあります。凱旋を期待しています。

(平成24年5月29日 長野県菅平高原にて)

