

# 兵庫一筋の 鍛錬で成長

村本一樹(29) 星陵高—兵庫県立大出—住友電工

## スタミナに磨き、MGCなるか

27日号砲の大阪マラソン・びわ湖毎日マラソン統合大会に、住友電工の村本一樹(星陵高—兵庫県立大出)が招待選手として出場する。昨年は18年ぶりに兵庫記録(2時間7分36秒)を樹立。遅咲きの29歳は「2月の戦いに1年間懸けてきた。去年よりもベースアップできている」。地元公立高、公立大、実業団で鍛錬した「純兵庫産」のランナーが2024年パリ五輪代表選考会「グランドチャンピオンシップ(MGC)」の出場権を狙う。  
(尾藤央一)

### 27日・大阪マラソン



フルマラソン挑戦8度目。昨年2月に滋賀県最後の開催となったびわ湖毎日マラソンが初めて納得できたレースだったという。自己記録を10分近く更新しての11位に「ようやくトップレベルのタイムが出た」と安堵(あんど)すると同時に「次は優勝争いに絡む」と目標を切り替えた。

24歳で初めて挑んだ17年の北海道マラソンは2時間19分53秒。以降は後半のスタミナ切れを克服できず「いつも25〜30キロで失速。ふらふらにならずに走ることがなかった」。2年前、藤山哲隆コーチからの助言をきっかけに練習方法を一変させ、運動生理学の観点から体づくりに励んだ。

「糖分をいくら蓄えても30キロでな

くなってしまう。脂肪をエネルギーに変える体質になるよう努力した」と練習では糖分を大幅に制限し、練習中の水分もお茶と水に限った。「考える能力がなくなる状態にする。けがをしない程度に生理学的に追い込む」。脂質代謝能力が向上し、後半のスタミナ維持につながった。

都大路や箱根駅伝とは無縁で「泥くさくさやってきた」との自負がある。神戸市立岩岡中時代はバスケットボール部。星陵高1年冬に陸上部へ転向し、県高校総体5000メートル18位が最高成績。卒業後は浪人も経験した。兵庫県立大では関西学生対校選手権2部の5000メートル、1万メートルで2年連続2冠などを達成。「関西が合っていた。半歩先の目標が見えたことがよかった」と振り返る。

今夏の世界選手権代表を懸けたレースを前に、「引退するまでに一度は日の丸をつけたい」と村本。「去年のびわ湖がまぐれじゃないことを証明したい。一発屋にはならない」と強調した。

陸上の関西実業団選手権男子1万メートルで力走する住友電工の村本一樹 2021年5月14日、大阪市、ヤンマースタジアム長居