

つらい時期を乗り越える度に 選手として人間として成長できた。 その集大成を来年の東京マラソンで！

世界が歓喜したロンドン五輪。その余韻に浸る間もなく、アスリートたちは次なる目標に向けて闘志を燃やしています。とくに長距離ランナー達にとって、これからの季節は駅伝やマラソンなどの大会が目白押し。そこで今回、スポ・みどがゲストに迎えたのは日本が誇るマラソン選手、大崎悟史さんです。北京五輪代表に選ばれながらも、直前の故障で出場を断念。その後も体調不良に悩まされながら、それでも力強く走り続ける不屈のランナー大崎さんに、マラソンの魅力や今後の目標などを伺いました。



Special Interview
スペシャルインタビュー

—ロンドン五輪が幕を閉じた今、大崎さんの次なる目標は？

大崎 5000M、10000Mのレースが控えています。やはり主戦場はマラソンです。11月のニューヨークシティマラソンで勤を取り戻し、来年2月の東京マラソンで勝負をかけるつもりです。

—調整はどのくらい前から始めるのですか？

大崎 マラソンの場合、約3ヶ月を目安に仕上げていきます。最初の1ヶ月目は40KMを走り抜く脚力を養い、2ヶ月目でスタミナを作り、3ヶ月目は徐々に疲れを抜いていく。大会当日、コンディションを

ピークに持っていくよう全力を尽くします。それでも、不慮の事故は避けられません。北京五輪では代表選手に選んで頂いたのに、レース前日に股関節の故障が悪化して無念の欠場。ロンドン五輪でも、代表選考レースの前に体調を

崩してしまっ...

—それでも心を折らずに頑張りが続けられるのは？

大崎 つらい時期を乗り越えることで選手としても、人間としても飛躍してきました。これらの出来事はトラブルではなく、自分を成長させる試練だと考えています。

—本格的にマラソンを始めたのはいつ頃からですか？

大崎 市民ランナーだった父親の影響で走り始めました。高校では全国高校駅伝に3年連続出場、大学では箱根駅伝にも出場しました。世界を意識したのはNTT西日本関西に入社して4年後、2時間10分を切り、「サブテンランナー」の仲間入りを果たした時。決意を固めたのは翌年の東京国際マラソンでした。この頃、着実にタイムが縮む一方で仕事も忙しく、陽が沈んでから自主練の日々。ここで結果を出せば何かが変わる、そう信じて挑んだレースで2位に入

賞。日本人トップだったことでも自信がつかまりました。

—練習はドコで行っているのですか？

大崎 現在はNTT西日本関西の京都グラウンドですが、99年に入社してから会社が拠点を移すまで、10年以上も長居公園で練習していました。公園内のランニングコースは15周でちょうど42.195KMになるのでマラソン練習にはもってこい。一般の方と声を掛け合ったりして走るのも楽しいですね。子どもの頃は父親とランニングに、中学時代は大会に、高校時代は部活で校庭代わりに使っていて、インターハイ入賞の思い出も通算すると、何千周も走っているはず。

—長居公園のレースで最も印象に残っているのは？

大崎 やはり2007年の世界陸上競技選手権大会です。自分が成長してきた馴染みの場所が運良く世界選手権の舞

台に選ばれ、心身とも充実の時期に世界の強豪と競い合えるなんて、こんなに幸せなことではないですね。

—地元だけに声援も大きかったのでは？

大崎 沿道に立つ人の多さと声援の大きさには心から感動しました。あれほど皆さんの応援を温かく感じたことはありません。私もアスリートとしては年長組。東京マラソンで結果を残した後は、ぜひ大阪のレースで有終の美を飾りたいと考えています。

—最後に、スポーツを愛する大阪市民にメッセージをお願いします。

大崎 長居公園のランニングコースは、走りたい人にとって理想的な環境です。とは言え、無理は禁物。食事と同じで「腹八分目」を心掛けて欲しいですね。カラダへの負担も少なく健康的ですし、次に走るのが楽しみになりますよ！



2012年9月14日 長居陸上競技場にて

大崎 悟史さん
おおさき さとし

1976年生まれ。大阪府堺市出身。NTT西日本関西在籍。中学時代から陸上部に所属。清風高校では3年連続で全国高校駅伝出場。山梨学院大学では3年次に箱根駅伝10区で区間賞を獲得。NTT西日本関西に入社後、2007年世界選手権大阪大会で6位。2008年びわ湖毎日マラソンでは自己ベスト(2時間8分36秒)で3位。北京五輪代表の座を獲得するも、股関節の故障悪化のため欠場。ロンドン五輪代表選考レースでも体調不良のため出場を断念。現在は来年2月の東京マラソンに向けて調子を上げている。