

# パリ2024オリンピック競技大会 男子マラソン(ケニア代表) 出場決定!!

アレクサンダー・ムティノ選手  
(NDソフト所属)

おめでとうございます!



## 強さの秘訣 当たり前のことながら . . . .

南陽市民体育館長 堀江昭浩 (JSPQ資格 コーチ3)

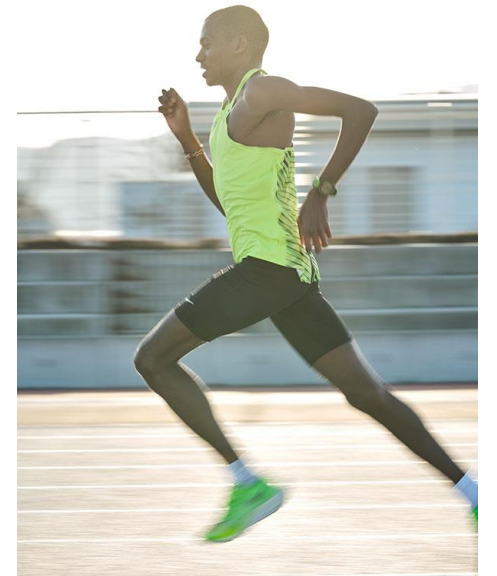


全国への挑戦を続けるNDソフトアスリートクラブメンバーの一人にアレクサンダー・ムティソ君(Alexander Mutiso)というケニヤ人選手がいます。マラソンの半分の距離(21.0975km)で行われるハーフマラソンにおいて、57分59秒という世界歴代4位の記録(2020年 Valencia)を持つ一流選手です。ときどき、夕方の花公園ランニングコースを一人で走る姿が見られます。

2年ほど前のことですが、散歩する私の近くに練習するアレックス君の姿がありました。太もものあたりに手をつき、前かがみの姿勢で背を丸くし、喘いでいます。ほどなくして、顔をあげ背を真っすぐにしたと思うと、すごい勢いで走り出しました。直角コーナーは相当の内傾で減速を抑え、下りは飛ぶように、400m全力走のような速さで駆けていきます。そのままの勢いでコース1周(約1km)を3分もかからずに走り切りました。すると、また同じように苦しそうな表情・姿勢で足を動かしながら少し休み、十分に呼吸を整える間もなくまた走り出すのでした。10本程度は繰り返していたと思います。

長距離走種目では、ケニア、タンザニア、エチオピアといった東部アフリカ出身選手たちが圧倒的な強さを誇ります。お尻の位置・形、末端部の細さ、厚みのある胸郭、薄い皮下脂肪・・・等々、プロポーション自体が走ることに有利なのは明らかです（形態は機能を反映する！）。ただ、より筋力を上げ持久力を増すという生理的な機能を変えていくには、他人種同様の努力が必要です。

アフリカ系の選手は元々速い、というイメージだけが先行しがちですが、アレックス君が一人で自分自身を徹底的に追い込む姿に、圧倒的な迫力を感じるとともに、その恵まれた体形だけでなく、プロとして当然とは言え、その力を最大限に発揮させるために相当の努力をしていることがわかりました。上記の1回以外、普段はジョギングのようです。走りが得意な方、May I follow you? で3m後ろから追いかけてみてはいかがでしょうか？



一般社団法人南陽市スポーツ協会広報誌「スポーツ南陽」2023.1月号 「館長コラム」から転載。  
文中の記録・戦績は当時のものです。堀江昭浩氏は、山形陸上競技協会副会長でもあります。