

# 世界記録保持者 もりたかずひろ

森田和裕さん  
(玉川地内/23歳)

知的障害者のマラソン世界記録(2時間20分07秒)を持ち、ときがわ町を代表するパラアスリートとして活躍している森田和裕さん。世界記録達成までのウラ話を、一応陸上競技の経験者である広報担当が聞きました。



**陸上のきつかけと初マラソン**  
陸上競技はいつから始めましたか。  
陸上競技は、中学(都幾川中)の時に部活で陸上部に入ったことで始めました。もともと野球部に行きたかったのですが、速いボールを取るのが苦手(笑)。知り合いがいた陸上部に入りました。高校(特別支援学校)では陸上部がなかったで、仕方なくサッカー部でした。3年生の後半から部活を辞めて、体育の先生の個人指導で陸上を始めました。

**森田さんの略歴** 2010年(12歳)部活で陸上を始める / 2017年(19歳)埼玉滑川走友会入会 / 2019年(21歳)東京マラソン2時間29分46秒 / 同年(21歳)INASグローバル大会プリスペン10000m 31分53秒(金メダル) / 2020年(22歳)文部科学大臣顕彰 / 2021年(23歳)びわ湖毎日マラソン2時間20分7秒(知的障害者世界記録)

**マラソンを始めたのはいつですか。**  
19歳の時に滑川走友会に入ってからです。滑川走友会に入るきっかけは、新宿ハーフマラソンを走ったときに、当時のコーチの知り合いが滑川走友会にいたこともあり、

一緒に走ることにになりました。その結果が良くて、滑川走友会の監督がスカウトしてくれました。それから5000m、10000mをはじめ、その後上尾シティハーフマラソンに出たときに、東京マラソンに出られるタイム(準エリート)を記録し、東京マラソンの出場権を手に入れました。最初は「フルマラソンをやるのかわい」「42.195km、走れるかなあ」とちょっと抵抗がありましたが、「せっかくなので試してみるか」と思って、出場した2019年の東京マラソンが初めてのフルマラソンでした。

**2019年の世界大会で優勝**

**最初のマラソンはつらかったですか。**  
そうですね。でも2時間29分で走れて、監督も「おお、2時間30分切ったんだって驚いてくれました。たまたまいた集団に芸能人の猫ひろしさんが走ったので、ついていいたら、最後は猫ひろしさんに勝ちました(笑)。  
2019年の東京マラソンがあって、同じ年にオーストラリアで10000mの世界大会に日本代表として出場。その10000mでは優勝しました。  
走る前は少し不安でした。いざ走り始めたら、日本代表の仲間がひとり集団から断トツで抜け出していたので、「これは厳しいかな、2、3番手かな」と思っていたのですが、後半になってから距離が縮まってきて、横につけました。そこから一気に追い抜いたら、そのままゴール

ルして、あ、1位になっちゃったって嬉しかったです。世界で一番です(笑)。日本代表として出た10000mは、日本を背負っている重み、プレッシャーはありましたか。  
ありましたね。スタート位置についての緊張感が違いました。周りは外国の方ばかりで、こんな初めてでした。そして優勝、表彰台に上って金メダル。次の日の表彰式でもらいました。観客席の知らない外国の方から、さん付けで名前を呼ばれました(笑)。海外ではどんな違いを感じたのかを教えてください。

気候も食事も違いました。オーストラリアには1週間滞在したのですが、食べ物がありおいしくなかったです。周りはみんな日本食を持ってきていたのですが、僕はせっかくだから現地の食材を食べようと思っていたので、「おいしくないな」って思いながら、仕方なく食べていました(笑)。でも段々慣れてきたから、最後は美味しく感じました。試合が終わってからはデザート類も食べましたが、甘過ぎて、砂糖を食べるみたいでした(笑)。

**食事の違いは試合に影響がありませんでしたか。**

これがしませんでした。  
試合前で食事に気を付けたことは、デザートを食べないことくらいですか。そうですね、甘いものはあまり食べないで、炭水化物を増やす程度です。

**10000mはいつ行われたのですか。**  
大会の早い段階で行われました。試合が終わった後は、日本のほかの陸上チームの友達が増えたので、その人たちと応援に行ったり、ホテルに籠っていたりしました。  
海外の方との交流はありましたか。  
話しかけられたのですが、英語が喋れないので笑ってごまかしていました(笑)。でもTシャツや帽子の交換をしました。外国の方にとって、特に日本のジャージは良いものみたいです。でもジャージはさすがに渡せないで、熊谷のさくらマラソンのTシャツをあげました(笑)。その人は身体が大きかったので、僕のサイズで大丈夫なのかと心配したのですが、ぴちぴちになりながら喜んで着ていました。一方、僕にくれたのはエッフェル塔のキーホルダーでした(笑)。



森田さん(写真右から2人目)と、埼玉滑川走友会の監督(同中央)と選手たち。

**次の世界大会ではTシャツをたくさん持っていきたいですね(笑)。**  
そうですね。

**2021年に世界記録樹立**

10000mで世界一となった森田さんですが、次は世界記録を更新できるのではないかと感じていたのですか。  
監督からは「絶対に世界記録を出せる」と言われていたのですが、「本当かなあ」と思っていました。まあ監督が言っているし、信じてみようかなと思っていました。びわ湖毎日マラソンで出ました。本当なら2時間20分を切りたいかったのですが、結果は2時間20分07秒でした。とりあえず更新できたのでよかったです。  
**びわ湖はどんなコースでしたか。**  
思ったよりも平坦なコースでした。途中に坂はありましたが、それほど急でもなかったもので走りやすいコースでした。  
**当日の身体の調子はいかがでしたか。**

いい感じでした。走る前からコンディションが良かったです。  
**どういったレース展開でしたか。**  
全体が始めからハイペースでした。僕は、最初は抑えめぐらいかと思っていましたが、周りが速かったんで僕も一緒に飛び出していたみたいです。でも、それが結果につながったんじゃないかと思えます。後半、30kmくらいからペースが落ちてしまったのですが、ラストの数kmから、気持ちを切り替えて走れました。  
**走っている中で、この人についているといったことを考えていましたか。**  
自分に合った集団についているかと思っていました。集団がいくつあったか、遅いと思ったら前の集団について行く感じで、徐々に前に行きました。  
**何回目のマラソンでしたか。**  
3回目です。東京マラソン、福岡国際、そしてびわ湖です。  
**ゴールした時に、世界記録を更新した**

**とはわかりましたか。**

自「記録は更新したな」と思っていたのですが、その時は走り終わった直後だったので、世界記録が思い出せなくて(笑)。あとから「更新したよ」と言われて「そうなんだ」と驚きました。  
**周りからの反応はありましたか。**  
「おめでとう」とメールやメッセージを結構な数もらいました。  
**次の目標は。**  
次のマラソンで、2時間20分を切りたいです。  
**靴は話題の厚底ですか。**  
はい。エアが入っている有名なピンクです。

**の靴です。**  
耐久性があまりないと聞きました。マラソン1、2回くらいですか。  
それくらいですね。高いけど、すぐにダメになります。それでも一番良いです。  
**練習でも履くのですか。**  
練習ではさすがに履きません(笑)。大会が近くなってきたら、慣らすために何回か使っています。  
**やはり、全然違いますか。**  
すごいですね。スポンジの上に乗っているような感じでフワフワしていて、慣れないと変な感じですが。今回の記録は靴の力もあったように感じます。周りの方も

森田さんの

## とある平日のスケジュール

- 04:30 起床・朝練習
- 07:00 職場へ出発
- 08:30 仕事開始
- 16:30 仕事終了
- 17:00 午後練習
- 20:00 練習終了
- 21:00 帰宅・夕食・風呂等・就寝

森田さんの

## 夏場のとある一週間の練習メニュー

- 月曜日 70分jog+100m×5
  - 火曜日 スピード練習(1.5km×4)
  - 水曜日 距離走(5km×4)
  - 木曜日 70分jog+100m×5
  - 金曜日 スピード練習(1000m×5)
  - 土曜日 合宿(10km+5kmトライアル)
  - 日曜日 合宿(30km+800m×8)
- ※朝は毎日30~40分jogを行う



採火式にてグータッチをする渡邊町長と森田さん。