



高橋

尚子

Naoko Takahashi

昨年はベルリンマラソンで日本中を沸かせてくれた高橋尚子さん。テレビや雑誌に登場することも多くなったが、意外に知られていない素顔もあるようだ。高橋さんが「人生の先輩」と慕う山下佐知子さんとの対談によって、今まであまり語られることのなかった一面が引き出された。

聞き手・山下佐知子（第一生命女子陸上部監督）

「いつまでも、
夢を追い続けていたい」

写真／中島健一、北川外志廣

監督のメニューをこなすために、1カ月前から準備します

山下 高橋さんが初めて実業団女子駅伝を走ったところから、「高橋っていうのはいいんだ、いいんだ」という話は小出さんから聞いていたんですね。でも、有森裕子さんからは「練習ではすごく強いんだけど、試合になるといまひとつ」って。だから、駅伝や初マラソンの結果を見て、「ああ、本当だな。やっぱり試合ではいまひとつだな」というイメージをちょっと持っていました。だけど、次の名古屋国際女子で優勝した時、後半の10kmをバーンと行ったでしょう。「ラスト10kmでこんなに行けるの？」みたいな衝撃だった。あれが転機になったんですか？

高橋 私の転機になったレースは、都道府県対抗女子駅伝なんです。あの試合を経て、監督に見てもらえるようになったので。

山下 そうなんです。見てもらうようになってからというのは、それまでのスタンスとは違う？

高橋 全然違いますね。監督とは、それまで話したことも、喋ったこともなかったんです。

山下 それまで小出さんは有森さんとか鈴木博美さんを見ていたんですね。

高橋 そうです。当時、小出監督は会社からマラソン選手しか見てはいけなかったといわれていて、そういう方針だったん

です（注：リクルート総監督時代）。

高橋 山下さんマジックにはまって、何かいろいろ喋りそうです。

山下 私も、なかなか聞けませんからね。高橋 山下さんのことも、教えてください。私もバルセロナ五輪のときに山下さんを見て憧れていたの。私たちの前にオリンピックに出て活躍した人がいたら、やっぱり、次に行く人はすごく楽しんですよね。

山下 でも、あなたはそれを越えていつてるじゃない。そこがいいところですよ。ね。今回、世界記録を狙った「評価」というとおこがましいけれど、そこだと思ってる。これまでオリンピックに出た翌年に、きちんとまた新たな目標に向かえた人っていないのね。そういうことは、他からも言われているんじゃないですか？

高橋 いいえ、初めてです。

山下 オリンピックに出た人たちが、その時、騒がれて有名になるでしょう。そこで、結果が良からうが悪からうが、また次に向かうことによつて、さらにマラソンの人気も高まっていくし、そこから本気のランナーが出てくるんだらうと思つて見ているんですけど、オリンピックを終えると、なかなか次の年に活躍できないのが現実。やっぱり休養しないと。

高橋 怖い部分がありますよね。そういう目で傍から見られていて、ヘタなことではできない。ですけど、ポウルダー（米

国）とかに行つてしまえば、自分の世界に入つてしまえるから。

山下 小出さんも、そう考えたんだと思いますよ。オリンピックだけじゃなくて、その後のこともきちんと考えて。そういうところがスゴイと思います。

高橋 オリンピックが終わった後も「次、どうしましょう？」って、監督とはそんな会話しかなかったんですよ。

山下 小出さんが「次は世界記録を狙うぞ」と目標設定するのはなくて、高橋さんが自分からも、「こんなふうにしたいんです」って言うんですね。世間のイメージでは、小出さんが全部を仕切っていて、「Qちゃんは、素直で言うことを聞くんだ」というイメージが作り上げられているようにですけど、私はちょっと違うんじゃないかと思っていました。それだけでは、絶対、金メダルを獲ったり、世界記録を出したりはできない。やっぱり、高橋さんが自分で目標を持つというところがあつていました。

高橋 そうですね。シドニーが終わつてすぐに、「今度は世界記録が出したい」と言つたんです。「それまで監督、ちゃんとしてくださいよ」と。監督が「じゃあ、



98名古屋国際女子マラソン 2時間25分48秒
中盤までは17分台後半のペースだったが、30kmを過ぎて一気にペースを上げ、30.35kmを16分06秒、35-40kmを16分21秒でカバー。2度目のマラソンで日本最高記録を更新した

よし、やるか」となると、「メニュー作ってください。メニュー、メニュー」って、毎日のように言ってる。そうすると、何日かしてメニューを作ってくれませんか？と、今度はそのメニューをこなせないと意味がないじゃないですか。だから、監督より1カ月前先にボウルダーに入らせてもらって、1カ月間は自分でメニューを立てて練習して、1カ月に監督が立てたメニューにすぐに入れるように、身体を作っておくんです。

せっかく、監督が徹夜状態で立ててくれたメニューができない身体だったら申し訳ない。だから、それまでに身体を作っておいて、すぐに監督のメニューにポンと入れるような形にしておく。あとはメニューをいかに忠実にこなすか。それも、良くもなく、悪くもなくやる。今日良すぎて、次の日走れなかったら、まるで意味がないですから。

山下 マラソンの練習ってそうですよね。今日、100%、120%やることじゃなくて、3カ月間のメニューを100%やることだもんね。

高橋 はい。今日、80%くらいで終わっても、それは明日のための80%かもしれないから、先のスケジュールを見せてもらって、「ああ、今日は全力で走っても、明日休めるな」とか、「今日は80%くらいにしておかないと、明日、この練習がこなせない」と考えるんです。1週間単位の単位で見えて。

山下 やっぱりねえ。

高橋 でも、最後は毎日走れないというくらいになります。そうしたら、けっこう体重も減ってくるし。

山下 やはり目標設定にしても、身体をつくるどころにしても、本当に自分の意志でやっているんですね。強さの理由はそこだと思いますよ。

高橋 2、3年前は、監督に言われたことを「はい、はい」という感じでいきましたけど、今は「こうしたいんですけど、どうですか」と。

山下 主張するようになってきたんだね。

高橋 はい。以前は監督のルールに乗っかって同じ方向に動いていたのが、今は2人が意見を言い合いながら、でも、同じ方向を向いているという感じですよ。

山下 監督がいて、下に選手がいるというのではありません、対等なんです。小出さんも選手を信じているからできるんですよ。私だったら、大事なマラソンの前に、「あなた一人で合宿に行って、身体作ってね」なんて言い切れないと思う。選手を信用することが意外に難しいんですよ。

高橋 「お前ならできる。お前なら、1カ月、身体をつくるために見放していても、やってくれる」と思ってくれる部分があります。私がボウルダーに1カ月前に行っている間は、それだけ費用もかかるわけじゃないですか。だから絶対ムダにできない。課題を何かしら決めて1カ

月過ぎしますね。そして監督から、「お前は、ちゃんとやって来るから、任せられるよ」という言葉をいただけるって一番嬉しいです。「強くなった」とか「良くなった」という言葉よりも、「1カ月前に比べても、お前は大丈夫だな」と人間的に信頼して言ってもらえるのが一番嬉しい。

山下 体重管理については、何か言われるんですか？

高橋 「おまえな、あまり太らないほうがいいぞ。次に走るのが大変だからな」って。

山下 「おまえ、今、何kgあるんだ」とは言わないんですか？

高橋 あまり深くは言われません。逆に「おまえはな、試合前にはきちんとか合わせられるからな。俺は何も言わない」と言われるので、「そこまで信用されてたら、絶対、痩せなくちゃ」って思う。逆にプレッシャーですよ。ね。「何食べてもいいよ」とか「甘いものを食べたかったら食べていいよ」と言っておいて、「だけどもおまえは、しっかりできる奴だからな。俺は何にも心配しないんだよ」って言うんです。

山下 そこだらうな。「食べるのもいいけど、落とす時、大変なんだから考えなさい」って言うってしまうのが普通なんだろうけど。

高橋 試合の3カ月前くらい前になると、せっかく監督がこれだけ信じてく

れているんだから、「ほら、高橋、やつぱりおまえはできただろう」って言うってもらえるように、頑張らなくちゃと思います。信頼してもらっているから。私はずっと「おまえは試合に弱い」とか「本番に弱い」と言われてきたから、「おまえ、強くなったな」とか、「本番に合わせられるようになったな」と言われると、やっぱり嬉しいです。

「一番ホットとできるのは、チームのみんなといるときだから……」

山下 信頼しているとはいえ、それはスゴイことです。ボウルダーでも、「ひと月、先に行ってる」なんて言われると、「何で来てくれないのかな」という気持ちにはなかつたの？

高橋 最初の1カ月はなかつたですね。私ばかり見てももうわけにいかないし。積水化学には16人という選手がいるから。私も、ちゃんと監督に伝えられるようになってからじゃないと、その期間はずっといいです。最後の必要部分を見てもえれば、あとの期間は他のみんなを見てもらえればいい。チームのなかで、今、誰が一番見なければいけないかという順番があると思うので。春はやっぱりサーキットを狙う人が優先で、その次は誰、ということがはつきり

しているわけです。かといって、レース前の2カ月前くらいは、私も見てもらいたいです。それが終わったら、今度は駅伝の子たちが、監督にちゃんと見てもらってという感じですよ。大阪、名古屋、東京という時には、やはり、そちらのほうが中心という感じです。

山下 チームとの折り合いとか、バランスが取れているんですね。ここまでの選手になってしまえば、「チームより私だけがいいじゃないですか」みたいなことも当然と思うんですけど。

高橋 チームメイトには「監督は高橋さんばかり見ていて、私たちを見てくれない」というふうな思っているんじゃない。私もチームのみんなと仲良くやっていきたいし。

山下 本音のところどう思っているんだ。高橋 もちろん。私が一番ホットとできるのは、やっぱりチームのみんなと一緒にいるときだから。

山下 ああ、それは分かる。私もそうでした。寮でみんなといる時が、一番ホッとした。合宿に行つて休養してきなさいといわれても、ホテルに1人とか2人とかでいると、周りやフロントの人に気を遣ったりということがあるのね。

高橋 チームメイトはみんな、すごく明るくて、言われたことを「はい、はい」と、楽しそうにするんですね。今回も、走り始めて2カ月前くらいの8月になつてくると、私はガンガン夢中でやって

るんですけど、最初のころって「何本できるかな」と半信半疑なんです。でも、後輩の子がすごくニコニコしてやってくるのを見ると、「後輩の子が何本もやってくるのに、私がそのくらいできなくちゃいけないな」と、励まされることがあるんです。

山下 強いつか弱いレベルじゃなくて、個々を見ていくと、どんな弱い選手でも尊敬する部分はあるよね。

高橋 はい、あります。強さとかは関係なくて、強い人でも、文句を言いなから、ダラダラ走っている人とは一緒に練習したくない。強くなって100%の力を出している人とは、一緒に走っていて、

私も頑張らなきゃと思う。例えば、後輩の子が6本、私が8本で一緒に走っているときに、後輩の子がすごく爽やかに終わっているのを見ると、「私も終わった後に、あんなふうには爽やかに終わりたい」と思うんです。そうすると、残りの2本は、やはり力を抜けない。そんなふうには、みんなから力をもらっているんです。

山下 世間一般的には小出監督と「2人だけ」のイメージがとて強いんだだけ



'98バンコク・アジア大会 2時間21分47秒
灼熱のタイで行われたレース。スタート時の気温25.5℃は徐々に上昇し、32℃に達する中、高橋は世界最高を上回るペースで35kmまで飛ばした。自己記録を4分01秒更新、アジア記録も大きく塗り替えた

ど、実はそうでもないんですね。

高橋 イメージが先行しているのがイヤですね。私と監督が、いかにもずっと一緒に歩いているように見えるみたいですが、監督がずっと私につきつきりというわけではなくて、チームがメインなんです。1年間で2、3カ月くらいは私のほうに集中するけど、それが終わったら、監督の目はチーム全員のほうに向いているんです。高橋と小出監督だけ、ポーンと浮いている感じに思われがちで、私ばかり見てもらっていると思っただけ、私ばかり見てもらっているとすげです。

もう何年かは陸上に

専念したい

楽しくなってきたから

山下 何かで読んだんですよね。「監督ってというのは、お兄さんのようで、彼氏のように、お父さんのようで」って。もうそろそろ29歳だっけ。恋愛や結婚のことは考えていないの？

高橋 山下さんはどうなんですか？

山下 あはは。うちの部も、高卒の選手には、彼氏を作るより早く実業団に慣れてほしいと思うんだけど、20代後半、とくに30歳前後になつてくると、心の拠り所とか寄りかかるところは別にあったほうがいいんじゃないかと思うんですよね。指導者というのは、競技に関するテクニクとか、アドバイスをしてく

れる人であつて。

高橋 私は、絶対、マイナスだけじゃないと思います。

山下 けっこう強くなつてくると、知り合う人たちが芸能人であり、スポーツ選手でありと、いわゆる有名人で、憧れの存在の人とも親しくなると思うけど。高橋 それが全然ないんですよ。

山下 でも、いいなと思う人はいるんでしょう。

高橋 山下さんはどうなんですか？聞きたいなあ(笑)。選手じゃなくて、山下さんご自身のこと聞きたいんですけど。

山下 今振り返ってみると、選手時代は余裕がなかったですね。男子と一緒に合宿して、そのなかでカップルになった人もいたの。合宿が終わつてみたら、「えー、つきあつてたの。知らなかった」みたいな。

高橋 えー！ そんなことあるんですか。私は男子選手とは合宿にも行かないです。アメリカで半年くらい過ごす間、電話もしないし、メールもしない。半年間、男の人と喋るのが監督とコーチくらい。考えたら寂しいですよ。

山下 今、世界にはヌデレバ選手とか、ツル選手がいるわけだけど、勝つとか負けるとかじゃなくて、いい勝負をしてほしいし、同じ土俵にいてほしいとすげう思うのね。ケニア勢のパワーはすげう、手強いなと思うところがあるんだけど、

何とか、日本人選手も同じ土俵にいてほしい。そういうところに高橋さんもいてほしいんだけど、海外の強豪選手たちって、家庭があるでしょう。高橋さんもそのあたりをどう考えているのかなと。

高橋 ヌデレバさんとか、シモンさんは、20代前半で結婚して、子供を産んで、1度、身体を休めて、復帰してきたのが25、6歳からじゃないですか。私たちが同じように家族を求めようとする、今から結婚して、

子供を産んでから競技に復帰しようとする、やっぱ無理ですよ。

山下 だから、1回、早くに産んどくか、そうじゃなかったら、競技を終えてからになりまよすね。

高橋 私なんか、もう後者のほうにならざるを得ない。やるどころまでやってからでないよ。「願望」は強かったほうなのに、最近はそれがなくなつてしまつて(笑)。「もう何年かは、こつちの道をもう少し頑張りたいな」っていう感じで、楽しくなつてきたから。

山下 競技者としての目標は、どこかの「大会」ということになるんでしょうけど、今はCM活動とか、講演活動とか、競技以外の仕事で、私はこういうことも



'00名古屋国際女子マラソン 2時間22分19秒
シドニー五輪代表をかけた優勝が義務づけられていたレース。中盤までは17分台で進み、中間点を過ぎて徐々にペースを上げていった。先に弘山晴美が大阪で記録した2時間22分56秒をも上回る文句なしのタイムでゴールした

株式会社
●イ
●表示
●この
●商品
本
東京支
大阪支

好きだというのはあるんですか？

高橋 やっぱり、陸上は今後も活かしていきたいですね。でも、今は自分の競技のことに必死ですから、これから先どっちの方向にということは……。でも、CMなり講演なりをさせてもらって、今までは私のなかで陸上競技がすべてで、その世界だけだったんですけど、一歩外に出ることで「何て陸上の世界って狭かったんだらう」と思いましたね。自分たちはすごくストイックに生きているんだと思っていたけど、外の世界ではいろんな人たちが頑張っている。例えば、CMをつくる人たちだったら、その人たちも朝からすごく一生懸命に。

山下 そうなんですよ。

高橋 ひとつの方向に向けて、頑張っている。私たちは、好きなことをこんなにやれているから、すごく幸せなことなんだと、改めて感じる事ができました。やはり、外に出ないと分らないものだなと思います。誰が何を言おうと、私はすごくいい経験をしました。遠回りをしていたように見えて、実はすごく勉強になった1年だったなと思います。

そつなくこなすのではなくて、ダメでもいいから何かを見てみたい

高橋 今、思うのは、有森さんとか、鈴木博美さんとかの世代の人たちから、言葉じゃなくて、「こういうふう」に練習す

るんだよ」「こういう気持ちでやるんだよ」と練習の中で教えてもらったのは、すごくラッキーだったと思うんですね。

山下 でも、全然、違うんでしょう。有森さんと鈴木さんで。

高橋 全然、違いますよ。個人的な人たちが多かったのが、リクルートの時代だったので。いろんな人から、いろんないいところを見ることができて。今、私が一番年上なんです。後輩の子たちに練習しながら伝えていけるのは、今、私とか、(小出)正子ちゃんしかいないんだなと思う。無言でも教えてあげられることって、練習のなかでもあると思うんです。

山下 それが一番だね。口でいくら言っても、軽いから。

高橋 そういう使命感みたいなものを最近……。山下さんは、指導者になるうと思つた時って、どんな感じだったんですか。

山下 私は元々、学校の先生をちょっとしていたのね。1学期間だけだけど。元々は、人に何かを教えるとか、後輩を励まして、それで元気がなったら嬉しかったりとか、そんなところが原点かもしれないですね。

高橋 陸上をずっとやってきたから、それを活かしたいっていうのは。

山下 それはある。高校の時、進路を決める時に、学校の先生に「陸上で食べていきたい」と言ったら、「バカか」と言わ

れて。まだ実業団もなかったからね。「それはそうだ」と思っているうちに、実業団ができて。私も自分で競技以外にな

いとわかつてるから。これを外したら生きていけない、というのがありましたね。これほど夢中になれるものがないから。

高橋 私も小学校から、ずっと教員が夢で、教職もとったんです。教員だけが夢で、大学まで行つたんです。

山下 えー、そうなの。

高橋 だから、実業団に誘われても、ずっと「行かない、行かない」と言つてたんです。「教育実習に行つて、教職に就く」って決めてたんです。でも、いざ決定する時に「陸上をもう少しできるなら、やりたいな」と思つて、「3年間だけ陸上やる」って、最初に制限を決めてリクルートに行つたんです。

山下 もっと一途に競技を目指して入つたような感じがあつたけど。

高橋 「3年で辞めますから」って、実業団に入つたんです。3年で芽が出るかどうかかわからないけど、とにかくやってみようと思つて。先生になりたいという気持ちがあつたから、制限を決めないでダラダラやるのはイヤだったんです。それがこまで来てしまった。体育では教員になれないけど、商業だったら商業高校とか普通科でも、まだ採用があるというところで、わざわざ商業に焦点を絞つていたんです。

山下 えー。初めて聞いたな。

高橋 これからの道は、まだはつきり決めてないんです。実業団とか、違う場所で教えるという意味では、山下さんは先輩に当たるわけじゃないですか。だから、お話を聞いてみたいなと思つたんです。

山下 高橋さんにその適性はあると思いますよ。

高橋 違つた意味で、同じように夢を追えるわけじゃないですか。

山下 そこですね。私も走るということより、競技が好きなんです。でも、自分が走れない以上、記録の更新を目指すとか、トップを目指すことはできない。だから指導者になつたというのが大きい。

高橋 夢をいつまでも追つていけるのはいいですよ。40になつても、50になつても、60になつても、いつまでも小出監督みたいに夢を追いつけられると思う。監督もまだずっと夢を見ているわけじゃないですか。それはすごく羨ましいなと思うんですよ。

山下 自分自身が選手を辞めた時点でトップを狙えないし。今は趣味として走るのが何となく理解できるんだけど、本当に気持ち込めてやるとしたら、トップを狙うところに関わりたいたいと思うんですよ。

高橋 やっぱり、初めてのことを一緒に切り拓いていきたいと思つています。そつなくこなすというのではなくて、ダメでも

いいから、何かを見てみたいという感じ。それは、やっぱりいいなと思つていますよ。

シカゴに出場できないと言われ、32kmを1人で突っ走りました

山下 マラソンって、ゴールテープが太いじゃない。それがだんだん近づいてくるでしょう。あの重みがすごいなと思つていますよ。

高橋 私はあまり意識したことがない。山下 私は優勝経験が名古屋の1度しかないんだけど、すごく印象に残っているのね。ラスト100mで、トラックがパツと直線になつたときに、太いテープが見えるのね。それがだんだん近づいてきて「ああ、マラソンってこうなんだ」というのをすごく覚えてる。

高橋 私は競技場の歓声のほうか不思議な感じ。トラックに入る前、トンネルのようなどころ(観客スタンドの下)を通るじゃないですか。そこでは何も聞こえなくて、シーンとしてるんですよ。それを抜けると、「ウワーッ」て……。あれが聞きたいな。静かな一瞬の間がすごくいいです。

山下 それをオリンピックでやってるんだもんね。本当にいい気持ちだろうと思う。

高橋 シドニーではトラックの最初の300mくらいは、いい気持ちだったんです

'00シドニーオリンピック 2時間23分14秒
18km地点で最初のスパート。市橋有里、シモンがこれに食らいつく。27kmからは高橋、シモンの一騎打ちとなり、35kmでサングラスを放り投げようと前に出ると、そのまま逃げる形でスパート。終盤にシモンは猛追を見せるが、追いつくことは出来なかった



ら、抜かれてたかもしれない。「もう絶対、大丈夫だ」って思っていたんですよ。それがもうびっくりしちゃつて。

山下 世界記録を出した時に、ラストの7、8kmくらいかな。高橋さんの走りの一番良いところって、切り替えた時のスピードの落差ですよ。あれって、他の日本人に絶対ないと思つてるのね。普通、切り替えても、それを連続できないから、また人に追いつかれたりするんだけど、一回上げると、バツと持つていく

じゃないですか。

高橋 「最後まで持つ」と確信しないと、スピードを上げないんです。

山下 自分で逆算できるところも、ひとつの能力だと思っんですね。世界記録を出した時も、ずっと安定したペースで行っていたし、残り5kmとか10kmで切り替えていくと思った。そうしたら絶対、(2時間) 18分台が出せると思ったのね。でも最後、上げようとしたけれど、上がってなかったでしょう。実は新聞やテレビで表情を見ていて、あまりに絞り過ぎてるなど思った。それがどう出たのかなど。

高橋 でも、体調的にも体重的にもベスト状態だった。体力がなかったわけでもないし、割と普通の走りはできていたと思います。

山下 自分では、ちよつと体重を落とすぎたかなというのはなかったんだ。

高橋 それはいいです。最後の1週間は、1日に3回も4回も体重計に乗ってました。

山下 減らないように？

高橋 減らないように、増えないように。0.5kgくらいの間でとどめるように生活しているの。

山下 レース当日も、ベスト体重だったと思うけど、ベスト体重を維持した期間が長かったと思っんですよ。

高橋 長かったですね。

山下 本番でベストになつてきているの

か、割と早い段階から、その状態をずっと維持しているのかで、ちよつと違いはあると思っんですよ。

高橋 そうですね。シドニーの時は、最後の1週間で合わせたという感じ。それまではけっこう体重があつて……。

山下 身体的にはシドニーの時のほうが、バネとか元気さとか、勢いとか、そんなのがあつたような気がする。世界記録を出した時は、状態も悪くはなさそうだし、記録は多分、出すだろうという感じはあつたけど、本当はもう一押しできるはずだったんじゃないか、という見方をちよつとしたんですよ。

高橋 1カ月前くらいに身体が仕上がつちやつて。いつが一番調子良かったかといえは、やっぱり8月の終わりくらいでした。調子が上がりが過ぎちやつたら、それを持続していかなければいけないじゃないですか。下がるわけにいかないから、とにかくずっと持続してきたという感じで、それがけっこう長かったかなと思っんですよ。8月の終わりくらいには「いつでもレースに」という感じになつていたんです。

今回はシドニーの時よりも、練習の開始が1カ月くらい遅かつたので、焦つてすぐ内容を詰めたんです。それで調子が上がっていくのが早くて、こんなに早く仕上がつちやつとは思わなかつたというくらい早かつた。トレーナーにも「8月はもう少し筋肉に弾力があつてい

いのに、何でこんななの」つて言われました。でも、痛いところもないし、すごく微妙なところだから、走つてみると良いか悪いかわからない。とにかく、すべてやつてきたから押ししていくしかなかつた。

山下 世界記録を出したのはすごいことだけど、あのレースの高橋さんのレベルでの出来を見た時には、合格点だけど120点ではないなという感じだったよ。

高橋 そうですね。本当はもつと始めからポーンと行きたかつたんですけど、確実性も狙つて、消極的になつたところはあります。

山下 そうはいつても、20分を切つて、世界記録を出したというところはきちんとかリアしてるから。

高橋 今回は、目標をそこだけに絞つたという感じはありますね。

山下 早くにピークの時期が来て、それを維持しながら試合に持つていくというのも、できそうに失敗する人がいっぱいいますからね。

高橋 最後の調整は、もう監督任せです。とにかく自分の調子は100%、監督に伝えてますので。でも、基本にある



01ベルリンマラソン 2時間19分46秒
曇り、気温16℃。高橋は5人のガードランナーに囲まれてスタート。中間点を過ぎるとギアチェンジし、25kmでローレペの世界記録を上回る。30kmの時点では18分台も予想されたが、最後の2kmは身体が動かずペースダウン。しかし、女子で初めて2時間20分台を切る快挙を成し遂げた