

# 諦めずに自分を信じて 頑張れば 必ず目標は達成できる

～42.195キロ 大勢の声援を力に変えて～



日本記録を更新した東京マラソンを快走する設楽選手

2018年の東京マラソンで16年ぶりに日本記録を塗り替え、男子マラソン界の新星として期待を集めている設楽悠太選手。埼玉県で生まれ育ち、社会人となった今も、狭山市を拠点に選手生活を送っています。東京オリンピックの有力候補としても注目されている設楽選手に、マラソンへの思いや学生時代の思い出、子どもたちとの交流活動について伺いました。

2018年の東京マラソンでは、日本記録を16年ぶりに更新する素晴らしい走り、私たちに感動を与えてくださいました。この1年間を振り返って、ご自身や周囲の方々の変化を感じていらっしゃいますか。

この1年、いろいろな方から声を掛けていただく機会が増えました。東京マラソンをきつかけに、応援してくださる方が増えたことはとてもうれしいですね。走っているときもずっと声援は聞こえているんです。応援に来てくれた友人や家族の姿も目に入ります。2018年の東京マラソンを走っている最中、足に痛みが出てとても苦しかった時がありましたが、家族や会社の同僚、沿道の皆さんの声援が耳に届いたことで力が湧いてきて、記録更新ができました。僕一人では走りきることができなかったと思います。

設楽選手は2016年のリオデジャネイロ五輪に1万メートルの日本代表として出場されました。その後、本格的にマラソンに転向されましたが、その経緯やマラソンの魅力をお聞かせください。

リオデジャネイロ五輪では、トラック競技での世界の壁を痛感しました。その後、気づいたらマラソンをやっている自分がいたんです。誰かに勧められたわけではなく、ごく自然な流れでした。

マラソンの魅力は2時間以上、ずっと沿道の声援を受け続けながら走れることです。トラック競技と比べ、応援してくれる人の数が桁違いに多い。それだけ注目を集める競技だといえます。

小さい頃からスポーツに親しんでいたのでしょうか。

いえ、小学生の頃はゲームで遊ぶことに夢中で、走ることは好きではありませんでした。6年生の時、親の勧めで地元の陸上教室に入ったのですが、やらされ感があったので、熱心に練習したわけではありません。それでも続けたのは兄（双子の兄、啓太さん。日立物流所属）

過酷なレースに挑み続ける設楽選手のリフレッシュ方法は何か。

友人と楽しくお酒を飲むことです。飲むとリラックスできて、「明日からまた、頑張ろう」という気持ちになります。オンとオフのメリハリをつけることで、モチベーションアップにもつながっています。

毎日の練習のなかで、狭山市周辺を走ることがありますか。

はい、よく走っています。地域の皆さんから「頑張ってください」と声を掛けられると、うれしいですね。

地域の方には、とてもお世話になっています。東京マラソンで日本記録を更新したときなど、自治会の方が号外ポスターを作成して、商店街に掲示してくださいました。また年に2、3回、Honda陸上競技部として、市内の小学生対象のかけっこ教室に参加してお手伝いするなど、地域との交流を図っています。

昨年7月には、母校の男衾中学校（寄居町）を訪れて、生徒たちと一緒に走ったと伺いました。後輩たちはとても喜んだのではないのでしょうか。

子どもたちと交流すると、必ず元気をもらえるので、今度は僕が子どもたちに感動を与えられるような走りを見せなければ、と気持ちが高まりました。これからは、子どもたちとは積極的に関わっていききたいですね。

東京オリンピックを見据えて調整されている最中だと思えますが、意気込みをお聞かせください。

僕にとっては東京オリンピックが全てではなく、数あるレースの一つだと捉えています。まだ代表にも



の陸上選手）が、とてもまじめに陸上の練習に励んでいたからです。自分もなんとか兄についていったという感じですね。

高校卒業後はお兄さんと一緒に、東洋大学に進学。箱根駅伝では、2度の総合優勝に貢献されました。一番思い出に残っていることは何ですか。

大学4年時の箱根駅伝が印象に残っています。この年は兄が主将、僕が副主将を任せられ、2人でチームを支えました。本番では僕が3区、兄が5区を走り、往路優勝と総合優勝を成し遂げることができました。

Hondaに入社された後も、ニューイヤ駅伝で区間新記録を樹立するなど輝かしい成績を収めていますね。

Hondaは、選手の自主性を尊重してくれるので、一人一人の個性にあった練習ができます。そのようなチームカラーが僕に合っていて、自分のペースで練習に取り組むことができています。それに、選手同士とても仲が良いです。

選ばれていないので、意気込みを語ることはできませんが、ここまで、とても順調に調整できています。まずは今年の9月に行われる「マラソングランドチャンピオンシップ」（東京五輪代表選手選考レース）で代表の座をつかみたいと思います。

応援しています。では最後に、子どもたちに向けてメッセージをお願いします。



## Profile

陸上選手 Honda陸上競技部所属  
したら ゆうた

### 設楽 悠太さん

1991年生まれ。埼玉県大里郡寄居町出身。武蔵越生高校、東洋大学卒。大学時代、箱根駅伝で活躍し大学2年で区間新記録を樹立するなど、2度の総合優勝に貢献。2015年、日本選手権10000m第2位。2016年、リオデジャネイロ五輪に出場。2017年にマラソンに転向し、ハーフマラソンで1時間0分17秒の日本記録を樹立。2018年の東京マラソンで2時間6分11秒の日本記録（当時）を更新した。