

【様々な視点で大会を楽しみましょう】…登場人物の敬称は省略させていただきます

● 94 回大会青山学院優勝記録 11 時間 4 分 10 秒は、現在では、シード権も獲得できない記録となっていました。レースの高速化が進み、各チームの戦力も拮抗しており、手に汗握る優勝争いやシード権争いを楽しめるようになりました。今年は、98 回大会青山学院優勝記録 10 時間 43 分 42 秒を更新できる期待が持てます。

● 記録を評価したいときは、1km の平均ラップ 3 分 00 秒を目安としてください。上位争いをするチームの選手の平地 1km の入りは 2 分 50 秒前後です。3 分 00 秒を維持できれば、総合タイムは 10 時間 51 分 18 秒で、上位入賞は間違いありません。(過去の大会データ参照)

● 選手個々の競技力が大幅に向上し、留学生を負かす日本人選手も出てきました。大迫傑選手のような大学のときから将来のマラソンを目標とする選手も育ってきました。2 区には各学校のエースが集結、10000m27 分台の日本人スピードランナーが、留学生を負かすシーンが期待できるでしょう。

● 今年も、昨年の佐藤圭汰(駒澤)のような、スーパールーキーに注目が集まっています。前田和磨(報徳学園～東京農大):箱根予選会日本人 1 位(全体 9 位)、10000m28 分 03 秒 5、全日本大学駅伝 2 区 3 位(区間新)と既にチームのエースとして活躍しています。吉岡大翔(佐久長聖～順天堂):U-20 日本代表、日本インカレ 5000m日本人 1 位:全日本大学駅伝は 3 区 14 位とふるいませんでした。彼等が 1 区を走ると、1km2 分 50 秒を切る高速レースは必死。新記録更新と波乱の要因となり、大会を盛り上げてくれるでしょう。

● 5 区の山登りは毎回様々なドラマが生まれます。去年は、激坂最速王の山本唯翔(城西)が大会新記録を出しました。今年の激坂最速王の山本雷我(国士舘)が去年に続き再挑戦。吉田響(創価)が新山の神になるんだと豪語しています昨年失速した青山学院は、98 回区間 3 位のエース格若林宏樹の起用が報道されています。

● 6 区は箱根だけの最速コース。99 回区間新の最速ラップは 1km2 分 34 秒です。

● 監督陣も多くが箱根を経験しており、実業団でも活躍しています。榎本和貴(創価)は 4 回とも区間賞:2000 年別大マラソン優勝。藤田敦史(駒澤)は 4 回出場、世界陸上マラソン代表 2 回。一方、高校の駅伝監督から招聘された両角(佐久長聖～東海)、真名子(仙台育英～大東文化)等の采配にも注目しましょう。(表 6.出場校監督の略歴参照)

● 市民ランナーの皆さんは、選手の走りを見て大いに参考にしてください。

・全体像…リラックスしたリズムカルで流れるような動き:重心の位置(適度な前傾)

精彩のない動き、力感のある動きなど

・リラックスした入り…三浦龍司(順天堂):ランニングフォームは文句のつけようがありません。

・究極の省エネ走法…溜池一太(中央):観た目遅いようですが、ランニングエコノミーの効率大です。

・リズムの取り方…多くの選手は腕の振りや手首の使い方でリズムを取っています。

・正面から観た足首や膝の着地時の動き(平林:國學院の回内:右爪先が外・膝が内側に曲がる)

・肩の左右の振幅の大小…前半から振幅が多い選手はブレーキの可能性有り

・表情・目力・皮膚の色・発汗状態など

● 気象条件(2023 年 12 月 28 日 15:00 現在の予報)

・2 日 東京:曇時々晴れ、最低 3°C、最高 10°C、降水確率 10% 箱根町の降水確率 30%

・3 日 東京:曇一時雨、最低 4°C、最高 14°C、降水確率 50% 箱根町の降水確率 60%

1. エントリー記録に基づく各チームの戦力(出典：箱根駅伝公式サイトより)

大学名 目標	10000m上位	ハーフ記録の分布と 10 人の合計タイム：順位							順位予想欄	
	10 人計と順位	00	01	02	03	04	他	合計タイム・順位	岡田	あなた
① 駒澤 優勝	4 : 43 : 32 ①	1	2	7	2	1	3	10 : 21 : 06 ①	1	
② 中央 優勝	4 : 44 : 27 ③	0	1	5	4	2	4	10 : 28 : 39 ④	2	
③ 青山 優勝	4 : 44 : 07 ②	0	1	4	9	0	2	10 : 26 : 59 ③	4	
④ 國學院 3 位	4 : 46 : 01 ⑤	1	2	7	4	0	2	10 : 21 : 50 ②	3	
⑤ 順天堂 5 位	4 : 49 : 29 ⑬	0	1	4	2	2	7	10 : 32 : 51 ⑬	11	
⑥ 早稲田 5 位	4 : 49 : 51 ⑲	0	2	2	5	5	2	10 : 30 : 03 ⑧	8	
⑦ 法政 5 位	4 : 49 : 37 ⑱	0	1	3	6	3	3	10 : 32 : 40 ⑮	10	
⑧ 創価 3 位	4 : 46 : 16 ⑦	0	0	3	8	2	3	10 : 31 : 17 ⑪	6	
⑨ 城西 3 位	4 : 46 : 57 ⑧	0	1	2	5	6	2	10 : 32 : 23 ⑭	5	
⑩ 東洋 シード	4 : 48 : 11 ⑩	1	0	3	8	2	2	10 : 29 : 53 ⑥	13	
⑪ 大東 シード	4 : 46 : 02 ⑥	0	0	4	7	4	1	10 : 29 : 42 ⑤	7	
⑫ 明治 8 位	4 : 48 : 11 ⑪	0	0	4	7	4	1	10 : 31 : 08 ⑩	14	
⑬ 帝京 シード	4 : 49 : 18 ⑮	0	0	4	10	1	1	10 : 29 : 53 ⑥	9	
⑭ 日体 10 以内	4 : 49 : 33 ⑰	0	0	3	4	8	1	10 : 32 : 32 ⑰	16	
⑮ 日本 繰上無	4 : 48 : 55 ⑬	①	0	1	2	10	2	10 : 35 : 57 ⑲	23	
⑯ 立教 シード	4 : 49 : 13 ⑭	0	0	3	5	3	5	10 : 36 : 01 ⑳	22	
⑰ 神奈川 シード	4 : 48 : 47 ⑫	0	0	3	5	7	1	10 : 32 : 15 ⑬	18	
⑱ 国士舘 10 以内	4 : 52 : 31 ㉓	0	1	0	5	7	3	10 : 35 : 57 ⑲	17	
⑲ 中央学院 10 以内	4 : 47 : 45 ⑨	1	0	2	5	2	6	10 : 31 : 47 ⑫	15	
㉒ 東海 3 位	4 : 45 : 22 ④	0	0	2	9	5	0	10 : 34 : 21 ⑱	12	
㉒ 東京農業シード	4 : 50 : 00 ㉒	0	1	2	1	7	5	10 : 38 : 05 ㉒	20	
㉒ 駿河台 シード	4 : 50 : 35 ㉒	0	1	1	3	6	5	10 : 38 : 16 ㉓	19	
㉒ 山梨学院シード	4 : 50 : 33 ㉒	1	1	1	5	6	2	10 : 31 : 04 ⑨	21	

【エントリー記録について】 上記表：00 は 1 時間 00 分台～04 は 1 時間 04 分台 1 (緑色の数字) は留学生
箱根予選会、全日本大学駅伝が終了した後、殆どの大学が、10000m 記録会とハーフマラソン大会に参加している。その主な目的は、①まだ決めかねている校内の選手選考 ②トレーニングの成果を確認する本番前最後の記録挑戦 ③トレーニングの一環 である。

●10000m・・・11 月 25・26 日、12 月 2 日の日体大記録会、11 月 25 日の八王子ロングディスタンスが、箱根前の最終調整大会になっており、ここでかなりのベスト記録出ている。10 人の合計タイム 1 位の駒澤と 11 位の明治との差は 2 分 38 秒しかない。最下位駿河台との差も僅かに 6 分 03 秒である。

●ハーフマラソン・・・11 月 19 日の上尾シティマラソンに 17 校が参加している。駒澤、國學院、早稲田、創価、大東文化、明治、山梨学院は、エントリー選手の 5 名以上が参加。青山学院、日本体育、立教、国士舘、東京農業、駿河台の参加はない。東洋の殆どは地元で開催される 26 日の小江戸川越ハーフマラソンに練習の一環として参加している。駒澤の鈴木、篠原、佐藤は、25 日の八王子ロングディスタンス 10000 m に参加、3 人とも 27 分台の自己新記録。上位 10 人のハーフの合計記録も大接戦。箱根の本番では、独走になると力を出せない選手も多く、持ちタイムの悪い選手が勝つケースが多々ある。

2. 大会展望

① 波乱要素

●気象条件

12月下旬なのにタンポポ・河津桜が咲いている。現時点での東京の天気予報は曇時々晴れ、最高気温 2 日 12℃、3 日 15℃、湿度 2 日 10%、3 日 20%。5 区の中継点と箱根の気温の寒暖差は小さくて済みそうだ。9 区、10 区は気温がもっと上昇する恐れもあり、脱水症状の心配がある。

●最終調整

多くのチームは全寮制で監督の目も行き届いており、最終調整に抜かりはないだろう。それでも、特に精神面については、ピーキングができたかどうかは当日しか立証できない不確定要素だ。昨年の青山学院 6 区が典型的な例だろう。走りには精彩がなく、襷をつなぐまで修正ができなかった。顔が引きつり、口が開いて呼吸が苦しそうで、着地時の体軸が不安定。一晩中うとうとまどろんでいるうちに朝を迎えたとされる。自分でも「どうしたのだろう。こんなはずではない・・・」、懸命に挽回しようとするが体が思うように動いてくれない・・・。もがいているうちに襷となったのではなかろうか。青山学院の 5 区の走りも、スタートから精彩を欠き、調整が上手くできなかったと思われる。

② 優勝予想

【死角が見当たらない駒澤】

出雲駅伝、全国大学駅伝での駒澤の選手の走りは安定しており、走法からブレーキを起こす選手の心配はない。鈴木芽吹が最盛期にほぼ戻っており、大きなアクシデントがない限り、駒澤の優勝は間違いない。藤田監督と大八木総監督の関係にも関心がある。

●97 回 駒澤が 9 区で 3 分 19 秒の大差を逆転して優勝。創価はアクシデントに泣いた。

●99 回 6 区青山が区間 20 位の大ブレーキで 3 位から 7 位に後退。以後挽回するも 3 位まで。

【青山学院、中央、國學院は、駒澤を脅かすことができるか？】

この中では青山学院の層が最も厚いが、佐藤一世・山内・荒巻等に一抹の不安がある。中央は溜池一太が活躍の予感。吉居大和が去年の走りが再現できれば駒澤を脅かす。國學院はダークホース。平林の走法に一抹の不安がある。いずれのチームも駒澤より不安要素が多く、駒澤を負かすのは不可能だ。

③ シード権獲得争いは大混戦

【シード権獲得するには往路 10 位以内が必死】

往路 11 位以下からのシード権獲得は至難の技。94～99 回大会までで逆転があったのは僅か 8 校。97 回青山学院は優勝候補、早稲田は 3 位以内の前評判だった。何処も往路重視のオーダーになる。

●94 回：帝京 12 位～9 位・中央学院 11 位～10 位 ●95 回：逆転なし ●96 回：東洋 11 位～10 位

●97 回：青山 11 位～4 位・早稲田 11 位～6 位 ●98 回：法政 13 位～10 位 ●99 回東洋 11 位～10 位

【シード権争いは大混戦・・・1 区と 2 区の走りが波乱を起こす】

■で示した 10 校がシード権争い。1、2 区で出遅れたチームは 3 区以降も連鎖反応で凡走する傾向が強く、上位入賞やシード権獲得が極めて厳しくなる。城西、大東文化、創価、国士舘は、留学生が大きな貯金をつくれば有利。城西は上位も狙える。上位の力がある早稲田は、毎年エース格の凡走があるのが不安材料。法政は毎年堅実に走っており、99 回の 5、6 区が残っており、上位も狙える潜在力はある。帝京は 99 回経験者が 7 人残っており、全日本大学駅伝にも出場している。経験が大きな力になるだろう。

明治は過去 3 年シード権を獲得できる戦力がありながら結果を出せずにいた。4 度目の正直と願いたい、総合的戦力はこれまでよりも低下。順天堂は、これまで凡走続きだった国際レベルの三浦龍司(順天堂)が頑張ってもシード権獲得がやっと。東洋はエントリー記録によれば上位の力はあるが、エース級選手の体調に一抹の不安があり、シード権喪失の可能性も大きい。エントリー記録で上位の東海は、編入生吉田の活躍とエース級選手の復活が 3 年振りシード権復活の鍵を握る。

【シード権争い：過去 5 年間の 10 区での逆転は 2 回】

- 96 回 創価が区間新で中央学院との 55 秒差を逆転し 9 位でゴール。
- 98 回 法政が東海のブレーキに助けられ 1 分 22 秒差を逆転し 10 位でゴール。

3. レース展望 (5. 過去の大会データも参考)

大会全体の大きな流れは、1 区と 2 区のレース展開が鍵を握っている。28 日 15 時発表の天気予報によれば、大会当日東京の気象条件は、2 日は曇時々晴れ、最低気温 3℃、最高気温 10℃、降水確率 20%で、概ね良好である。箱根町の降水確率は 30%。3 日は曇一時雨、最低気温 4℃、最高気温 14℃、降水確率 50%。箱根町の降水確率は 60%。雨の予報が気になるところである。(大会展望を書いたときから予報が変わっている)

【1 区 21.3km のレース展望】

1 区の重要性が益々増し、エース格を投入するチームが多くなった。佐藤圭汰(駒澤)・山口智規(早稲田)、佐藤一世(青山学院)の起用が報道されている。これに吉居駿恭(中央)、吉岡大翔(順天堂)、前田和磨(東京農業)・レマイヤン(駿河台)等が起用されれば、1km の平均ラップが 2 分 50 秒前後を刻む高速レースが必至。優勝狙いの駒澤、中央、青山学院は失敗しないために、お互い牽制しながらのスタートになるが、前田やレマイヤンが飛び出し、高速で引っ張るようになるのではないかと。

区間記録が 1:02:16~1:03:00 (2 分 55 秒~3 分 00 秒/km) では、1 位と最下位チームとのタイム差は小さい。1:01:00 (1km の平均ラップ 2 分 52 秒) になると、大きなタイム差が出てきて 2 区以降の波乱要素となる。・スタート直後の展開・新八ツ山橋(ここから監督の指導が可能)・六郷橋手前の展開の変化に注目

【2 区 23.1km】エース対決：日本人 VS 留学生

駒澤は鈴木か篠原、吉居大和(中央)、太田?(青山学院)、平林(國學院)、三浦(順天堂)、山口(早稲田)、松永(法政)、ムチーニ(創価)、キムタイ(城西)、ワンジル(大東文化)、カマウ(国士舘)、吉田礼志(中央学院)、レマイヤン(駿河台)ムトゥク(山梨学院)等、各校のエースが結集する。

2 区では数多くのランニングの醍醐味を味わうことができます。

- ・1 位で襷を貰った選手の 1km の入りのラップ
- ・前の選手を追いかけるときのラップタイム(留学生は 2 分 30 秒/km 台で入ることが多い)
- ・追いつかれた選手の対応の仕方
- ・スパートのタイミング
- ・併走するエース同士のつばぜり合いや腹の探り合い
- ・留学生 VS 日本選手...今年も日本選手が区間賞の可能性は大きい。
- ・戸塚の壁(残り 3km の上り坂)はエースの力が試される。

【3 区 21.4km 4 区 20.9km】

一般につなぎの区間と言われている。独走のケースが多くなり、1km 毎のラップタイムやランニングフォームなどをチェックしながら観ると、山登りまでの展開の変化が想像できる楽しみがある。

【5 区 20.8km】

毎年数多くのドラマが生まれる区間。99 回の区間賞山本唯翔(城西)、4 位山川琢馬(駒澤)、成長した 7 位

伊地知（國學院）、今年の激坂最速王山本雷我（国土館）、吉田響（創価）等が、新山の神にならんと挑戦する。二桁の順位の入替わりも起こっている。

【6区 20.8km：往路 10 分差までは時間差スタート】

天気予報の降水確率 60%が気になる。最初の 4km は上り、急坂が約 14km 続き、箱根湯本駅から中継点まで 3km の平地：走法の切り替えが出来ない選手は凡走している。スタート時と中継時の気温の寒暖差が大きくアクシデントの恐れもある。箱根でしか観られない超高速区間。昨年区間賞の伊藤蒼唯（駒澤）の 1km のラップ：最遅 3 分 49 秒（時速 15.7km）、最速 2 分 34 秒（時速 23.4km）。

【7区 21.3km 8区 21.4km】

監督たちには、優勝やシード権獲得のための戦術の変更が求められる。走路の要所に配置した応援部員たちからタイム差や選手たちの細かい情報を刻々と集め、それに基づいて残りの区間の選手たちに、新たな戦術を伝えていく。襷が 9 区に渡されるまで継続される。獲得たちの檄も激しくなる。

【9区 23.1km】9, 10 区：優勝、シード権を賭けた死闘区間

復路では 9 区が区間 1 位と最下位の差がもっとも大きい区間。9 区からの逆転は 96 回と 98 回の 2 回しかないで、エース格の選手は堅実に走っているようだ。

【10区 23.0km】

10 区も距離が長く、エース格の選手が起用されている。気温が高くなる傾向が強く、熱中症の心配もある。97 回大会は、駒澤が 9 区で 3 分 19 秒の大差を逆転して優勝。創価はアクシデントに泣いた。10000m やハーフのベスト記録で見ると、持ちタイムの上の選手が負けているケースが数多くある。

4. チーム分析と大胆順位予想（私の予想は、表 1. エントリー記録に基づく各チームの戦力に記載）

★は、今年全日本大学駅伝を録画した映像を基にまとめた。●は、参考資料を基にまとめた。

全日本大学駅伝の分析

★エース格選手の凡走が結構見られた。あくまでも箱根の結果を最重要視しており、かなりの選手が箱根に向けた調整の過程で参加していると思われる。

★高温・高湿の影響・・・気温 7:00-17℃、8:00-18℃、10:00-20℃、12:00-22℃ 湿度 80%～71%

高温のため、いずれの区間も後半の走りが苦しそう。距離が短いために、ペースダウンは小さかった。

箱根の 20km 以上になると、ペースダウンが大きくブレーキする選手が必ず出てくる。

★先行する選手が追いつかれても、エース格の選手は併走でき、相乗効果で、好走できていた。

2 区山口（早稲田）と佐藤（青山学院）とベツト（東京国際） 中野（中央）と山中（帝京）

7 区湯浅（中央）と平林（國學院） 8 区伊地知（國學院）・田中（青山学院）・阿部（中央）など

箱根では、99 回大会の 2 区（吉居、田澤、近藤の息をのむデッドヒート）が典型例。

★エース格の選手でも、オーバーペースで入ると後半失速している。3 区吉居（中央） 3 区石塚（早稲田）

箱根では、残り 5km からの走りで、30 秒以上のペースダウンは多々ある。

【駒澤大学 目標：優勝、99 回箱根経験 5 名】

★全日本大学駅伝出場 8 人のランニング技術は申し分なく、市民ランナーのお手本になる。体幹は安定。上半身と下半身がうまく連動し、ピッチとストライドのバランスが良い。

●八王子ロングディスタンス 10000m で、佐藤圭汰 27:28:50（U20 日本記録）、鈴木芽吹 27:30:69、篠原候太郎 27:38:66。上尾シティハーフで、白鳥 7 位、庭瀬 8 位、安原 11 位、花尾 13 位、小山 22 位と、5 人が 1 時間 02 分台の好記録を出しても、藤田監督は「駒澤の強さを見せられなかった」と厳しい総括を

述べていた。安原太陽 FISU ワールドユニバーシティゲームス 5000m2 位。死角が見当らない。98 回大会の記録更新を期待したい。

- 大八木総監督がスーパーエースの 3 人を（現トヨタ自動車の田澤廉と一緒にトレーニングをしている）、藤田監督がその他の選手を見るという分業体制。この体制の行方も興味深いものがある。

【中央 目標：優勝、99 回箱根経験 5 名】

- ★走りに切れがありスピード感十分の選手が多い。溜池の走りは他の選手と違い、ロード向きの中央では特異の存在。藤原監督は、トラックでスピードをつけるトレーニングを重視しているようだ。

藤原監督談：「箱根～世界へ」を実現させるためにも、1～2 年生には 1500m や 5000m などトラックの短い距離でスピードを強化して、その延長線上に 10000m やハーフマラソンがあるという考えでやっていきたい。3～4 年生になると今後の可能性がある程度見えてきます。『箱根駅伝は「マラソン日本」の危機を救えるか』宝島社 2016 より

- 強豪校との接触を極力避けて、トレーニングや調整に取り組んできたようである。
- 吉居大和・・・八王子ロングディスタンス 10000m を「最初の 10km の通過をどれくらい余裕を持って行けるかをイメージした練習の一環として」駒澤の 3 人と走り、自己記録を大きく更新する 28:01:02。このまま順当に調整ができれば、昨年の再現も期待できる。
- MARCH 対抗戦で湯浅仁が自己記録更新の 28:12:17。中野、吉居駿等がエース格に成長。上手く滑り出せば、打倒駒澤の最有力。
- 溜池一太・・・究極の省エネ走法。見た目速く感じないが、今大会の中で最もリラックスして走っており、ランニングエコノミーは抜群である。5、6 区以外何処でも安心して起用できる選手である。

【青山学院 目標：優勝、99 回箱根経験 3 名】

- ★持てる力を絞り出すためか、全員が残り 2km から全身を使った走りに切り替えている（ランニングフォームが変化し、ランニングエコノミーの効率が悪くなる）。中間地点から、既に上半身の揺れが見られる選手が何人かいる。6 区荒巻の走りに一抹の不安。4 区小原の上半身と下半身の連動動作にちぐはぐさが観られたのも不安要因。
- MARCH 対抗戦で、佐藤、黒田、倉本、太田、白石、山内が 28 分 30 秒以内の自己新記録。28 分台の選手が 20 名、他大学を圧倒する層の厚さである。校内選考も難しかったに違いない。外れた選手等の気持ちなどを考慮すると、層の厚さがチーム戦力ダウンの要因になる可能性もある。
- 佐藤一世・・・高校 2 年で全国デビュー。3 年時の全国高校駅伝 1 区区間賞。全国大学駅伝区間賞 2 回。12km 前後では圧倒的強さを発揮している。箱根駅伝も 4 区 6 位、8 区 2 位、7 区 7 位と好走しているが、残り 3～4km のマッチレースでは後れを取っている。今年は 1 区の起用が報道されており、超高速レースへの対応に一抹の不安がある。
- 1 年時 5 区 3 位の若林宏樹が復活し、昨年失速した 5 区に再起用の報道。
- 100 回は「負けてたまるか大作戦！」監督のキャラが、吉と出るか凶と出るかも興味あり。

【國學院 目標：3 位、99 回箱根経験 7 名】

- ★経験者 7 名が全日本大学駅伝に出場し、山本以外がしっかりと結果を出して 3 位。チームのエースに成長した平林清澄は、高校時代からの右の着地脚のオーバープロネーションが修正されていないのが不安材料。
- 伊地知賢造、山本歩夢、青木瑠郁等を中心にチームの総合戦力は昨年以上。駒澤を脅かす存在。

【順天堂 目標：5 位、99 回箱根経験は 5 名】

- ★箱根経験の 5 名のうち全日本大学駅伝出場は 4 名。注目の三浦はトレーニングの一環のような安全走行。鳴物入りで入学したルーキー吉岡の初めての全日本大学駅伝は、区間 14 位の凡走。

- 国際級のエース三浦龍司の快走をもってしても、シード権獲得は難しい。
- 三浦龍司・・・3000mSC で国際級選手ではあるが、箱根駅伝は彼の力から見ると凡走を繰り返している。闘志を表に出さないのが彼の特徴だが、最後にどのような走りを見せてくれるか興味が尽きない。彼の走りはトラックの走りで、現時点ではロードには向いていないとも思われる。私の希望としては、3000mSC の五輪や世界陸上のメダリストになってから、マラソンにも挑戦して貰いたい。かつてのスピードとスタミナを持ち合わせた中山竹通選手を想像している（中山選手のむき出しの闘志は真似できないだろうが）。
- 吉岡大翔（佐久長聖）・・・5000m13:22:99 の高校記録保持者で、新戦力として期待されている。20km 以上を独走で走りきるにはまだ力量不足。1 区起用が最も力を発揮できそうだ。

【早稲田 目標：5 位、99 回箱根経験 8 名】

- ★箱根経験の 8 名のうち全日本大学駅伝出場は 6 名。エース格の凡走でシード権喪失。全日本大学駅伝も箱根に向けたトレーニングの一環としか捉えていたのではないかな？
- 毎年箱根の上位候補に挙げられながら、三本柱が揃って好走した例がないここ数年。全日本大学駅伝の結果から、今年も同様の懸念がある。
- 菖蒲敦司・・・8 月の FISU ワールドユニバーシティゲームス 3000mSC3 位入賞
- 山口智規が上尾シティハーフで 1:01:16 の 2 位。本人は、2 区でのエース対決を望んでいる。

【法政 目標：5 位、99 回箱根経験 6 名】

- 予選会で敗退し、全日本大学駅伝の出場はなし。毎年注目されるような話題はないが、しっかり結果を出している。他校との接触を極力避けて、トレーニングや調整に取り組んできたようである。
- 3, 4 年生中心に、99 回の経験を活かそう。99 回 5 区細迫、6 区武田の走りが鍵。松永、宮岡が上尾シティマラソン（ハーフ）で好走。

【創価 目標：3 位、99 回箱根経験 4 名】

- ★東海大から編入した吉田響の存在が大きい。ムチーニはまだ 1 年生で大きな期待はできないが、伸びしろがあり、箱根は全日本大学駅伝以上の期待が可能。
- 10000m27:50:66 を持つ、留学生 R.カミナの不在は大きなマイナス。吉田響が「新山の神」を目指して頑張りたい（区間賞）」と力。全日本大学駅伝もシード権を維持したが、4 人が凡走。
- 箱根を 4 回走った監督は 4 回とも区間賞。最終調整や選手の走りに豊富な経験が活かされるだろう。

【城西 目標：3 位、99 回箱根経験 8 名】

- ★全日本大学駅伝は、99 回箱根経験者 8 名が出場。6 人が凡走。3 区キムタイと 4 区斎藤将也の区間賞がなければ、シード権獲得はなかった。
- 他校との接触を極力避けて、トレーニングや調整に取り組んできたようである。総合的戦力は高く、99 回の上位校には怖い存在になる。
- 山本唯翔が 8 月の FISU ワールドユニバーシティゲームス（中国・成都）10000m3 位。昨年凡走のキムタイの区間上位は大きな貯金になる。好調斎藤将也を加えた 3 本柱の活躍で 3 位も狙える。

【東洋 目標：10 位以内、99 回箱根経験は 4 名】

- ★スタートに躓き、そのまま修正できずに 14 位でシード権喪失。今季は昨年より更に低迷している。
- エース格の松山和希と石田洸介等の復帰が未知数で総合戦力も相対的に劣っている。

【大東文化 目標：シード権獲得、99 回箱根経験 6 名】

- ★箱根予選会 1 位通過、全日本大学駅伝シード権獲得と勢いが止まらない。予選会途中棄権のワンジルは、慎重に走っているようでも区間 2 位で、本番での走りがシード権獲得の鍵を握る。
- 昨年の箱根経験、真名子監督の仙台育英高校での指導経験がしっかり生きている。本番までに、ワンジル

の完全復活はありそう。最終調整前の最後の大会として、11月の上尾シティマラソン（ハーフ）に8名、12月2日の日体大記録会に全員が出場。シード権獲得に届くだろう。

【明治 目標：8位、99回箱根経験は5名】

●97～99回はシード権を獲得できる戦力がありながら結果を出せずにいた。今年の全日本大学駅伝は予選会敗退。総合的な戦力はこれまでより落ちているが、監督の交代による4度目の正直を期待したい。

【帝京 目標：シード権獲得、99回箱根経験7名】

★箱根経験者7名が全日本大学駅伝に出場も、西脇主将の大ブレーキもありシード権獲得ならず。

●着実に力をつけている。絶対的なエース不在でも、シード権獲得を狙えそう。

【日本体育 目標：10位以内、99回箱根経験4名】

●99回箱根経験者2名がエントリーから外れ、絶対的エースも不在で苦戦。

【日本 目標：繰り上げなしに襷を繋ぐ、99回は不出場】

●4年振りの箱根復活は、倉敷高校で全国高校駅伝を3回優勝に導いた新監督の存在なくして不可能だった。予選会1位のキップメイの貯金を活かして何処まで頑張れるか。

【立教 目標：シード権獲得、99回箱根経験8名】

●99年経験者10名が在籍、8名がエントリー。直前の監督解任を乗り越え6位で予選通過。前監督の指導でレベルが上がった戦力と選手間の強い絆で何処までカバーできるか。最終調整が鍵を握る。

【神奈川 目標：シード権獲得、99回は不出場】

●2年振りの復活。98年に3人が経験。予選会13位（日本人3位）の小林篤貴がチームを引っ張る。総合優勝2回の大後監督の手腕をもってしてもシード権獲得は厳しい。

【国士舘 目標：10位以内、99回箱根経験6名】

★スタートから流れに乗れず、そのまま修正できずに15位でシード権獲得ならず。

●予選会2位カマウ（2区予想）と今年の激坂王1位（54：11）山本雷我（5区予想）の活躍で、往路を10位以内で乗り切れば、シード権争いに加わることができるが、苦しいか。

【中央学院 目標：10位以内、99回は不出場】

●監督が最重要区間と考える1区と、予選会11位（日本人2位）の絶対的エースの吉田礼志2区の走りに2年振りのシード校復帰がかかっている。激坂最速王6位（55：53）柴田大輝の5区起用はあるか。

【東海 目標：3位、99回箱根経験5名】

●予選会20位も、シード権を獲得できる潜在的総合力はある。8月のFISUワールドユニバーシティゲームス5000m4位エース格の石原翔太郎が復帰。吉田響の抜けた穴は大きい、越、花岡の復帰が鍵。

【東京農業 目標：シード権獲得、99回は不出場】

★10年振りの箱根復帰。ルーキー前田の活躍もあり、全日本大学駅伝でも前半で存在感を示す。来年以降を見つめ、足固めの年になる。

●前田和磨…箱根予選会9位（日本人1位）1:01:42、全日本大学駅伝2区11.1km3位31:11（区間新）と既に大学生の一線級の活躍をしている。ランニング技術は申し分ないが、体はまだ発育途上で、ひ弱い側面も見られる。今の勢いで、箱根までは乗り切ることができそうだ。1区で引っかき回して欲しい。

●吉村颯斗…激坂最速王3位（55：36）で5区を希望している。

【駿河台 目標：シード権獲得、99回は不出場】

●徳本監督の奇策、留学生の1区起用があれば大きな波乱要素となりレースが盛り上がる。

【山梨学院 目標：シード権獲得、99回箱根経験4名】

●ここ数年は、留学生の存在で予選会通過がやっと。

5. 過去の大会データ

【優勝記録】

回	総合優勝 217.1km	往路優勝 107.5km	復路優勝 109.6km
99	駒 澤 10 時間 47 分 11 秒	駒 澤 5 時間 23 分 10 秒	駒 澤 5 時間 24 分 01 秒
98	青山学院 10 時間 43 分 42 秒	青山学院 5 時間 22 分 06 秒	青山学院 5 時間 21 分 36 秒
97	駒 澤 10 時間 56 分 04 秒	創 価 5 時間 28 分 08 秒	青山学院 5 時間 25 分 33 秒
96	青山学院 10 時間 45 分 23 秒	青山学院 5 時間 21 分 16 秒	東 海 5 時間 23 分 47 秒
95	東 海 10 時間 52 分 09 秒	東 洋 5 時間 26 分 31 秒	青山学院 5 時間 23 分 49 秒

● 1 km の平均ラップ 3 分 0 0 秒（1 0 時間 5 1 分 1 8 秒）で走れば上位入賞。優勝もある。

● 近年は高速化が一層進み、98 回大会の驚異的な大会記録の更新が期待される。

【区間記録及び区間記録の 1km 当りの平均ラップ（1/100 秒以下切り上げ）】

1 区	2 区	3 区	4 区	5 区	6 区	7 区	8 区	9 区	10 区
1:00:41	1:05:49	0:59:25	1:00:00	1:09:12	0:57:17	1:01:40	1:03:49	1:07:15	1:07:50
2:51	2:51	2:47	2:53	3:20	2:46	2:54	2:59	2:55	2:57

● 区間記録を出した選手は、世界のマラソンで通用する潜在能力はある。2、3、4 区は Y. ヴィンセント（東京国際）。ヴィンセントに続く区間 2 位以下の日本選手も引けを取らない。

【区間 1 位と最下位のタイム差(学連選抜を除く)】・・・3 分でおおよそ 1 km の差になる

回	1 区	2 区	3 区	4 区	5 区	6 区	7 区	8 区	9 区	10 区
99★	2:45	5:13	2:49	6:06	6:56	5:01	3:53	2:44	6:59	7:16
98※	4:07	4:51	4:55	5:08	6:26	3:14	3:43	4:47	7:29	6:08
97★	2:04	5:41	4:37	5:15	7:23	5:35	3:57	3:59	6:13	4:11
96	4:15	5:15	6:31	5:35	6:35	3:53	4:31	3:58	5:17	4:12
95	8:40①	4:10	5:30	5:10	7:03	4:21	4:53	5:16	6:31	8:38②
94★	1:39	3:56	4:47	4:37	9:28③	5:11	6:04	6:30	3:39	3:19

● 98※・・・中央の吉居大和が 10km を 14 分少しで引っ張った高速レース。 ★・・・94, 97, 99 大会の区間記録は 1:02:16～1:03:00。エースクラスの起用で 1km の平均ラップが 2 分 55 秒～3 分 00 秒のペースでは、1 区での各チームの差は余りつかない傾向である。①は足首の故障、②③は低血糖のアクシデントで、致命傷になっている。アクシデントを除けばほぼ例年通りの差

● 1、2 区で構想通り運べなかったチームは、上位入賞やシード権獲得が極めて厳しい。

● 5 区はアクシデントが発生しやすく、毎年大きなブレーキで大きく順位を落としているチームある一方で、期待以上の好走で大きく順位を上げるチームチームが 1～3 校ある。(95、97、99)

● 6 区は調整失敗と思われる理由で大ブレーキが起こっている。(97、99 回大会)

● 10 区は、高気温になると熱中症や低血糖のアクシデントの心配がある。(95 回大会)

● 好調を維持している伸び盛りの下級生の期待以上の好走が、シード権獲得に貢献している。

【シードとノーシードの差は僅か：10 区での逆転は過去 6 年で 2 回】

回	99	98	97	96	95	94
10 位と 11 位タイム差 分:秒	1:32	0:26	0:26	1:59	1:16	0:14

● 96 回：創価が中央学院との 55 秒差を逆転 ● 98 回：法政が東海との差 1 分 22 秒を逆転

97 回大会は、駒澤が 9 区で 3 分 19 秒の大差を逆転して優勝。創価はアクシデントに泣いた。

6. 第100回箱根駅伝出場校監督の略歴

2023.12.16

岡田一彦

大学名		出身大学 出身高校	箱根駅伝出場歴、競技歴、指導歴
1	駒澤 2023	駒澤	72-1区、73・74-2区、75-4区区間賞 1999富士通 2000福岡国際2:06:51
	藤田 敦史 47歳	清陵情報	世界陸上マラソン代表2回 駒澤コーチ2015
2	中央 2016	中央	76-78-5区、79-2区:区間賞、2003びわ湖毎日2:08:12(日本学生最高)
	藤原正和 42歳	西脇工業	ホンダ2003 世界マラソン代表3回
3	青山学院 2004	中京	日本インカレ5000m3位、1989中国電力:全日本実業団駅伝
	原 晋 56歳	世羅	
4	國學院 2009	駒澤	74・75-7区、76-4区総合優勝 富士通2000～家業
	前田康弘 45歳	市立船橋	國學院コーチ2007
5	順天堂 2016	順天堂	80～83-9区:83区間賞:83総合優勝 JR東日本2007:ニューイヤー駅伝
	長門俊介 39歳	諫早	順天堂コーチ2011
6	早稲田 2022	早稲田	箱根4回69-4区区間新:総合優勝 SB食品1994
	花田 勝彦 52歳	彦根東	アトランタ・シドニー五輪トラック代表 上武大監督2004～GMO監督2016
7	法政 2013	法政	73-5区、75・76-2区(区間賞)、コニカミノルタ2000:2003世界陸上10000m18位
	坪田智夫 46歳	神戸甲北	86日本選手権1万m優勝、全日本実業団駅伝4回区間賞、法政コーチ2012
8	創価 2019	中央	70-71-8区、72-73-4区:4回連続区間賞、旭化成1997
	榎本和貴 49歳	小林	2000別大毎日優勝2:10:44優勝 沖電気監督2004～トヨタ紡織監督2007
9	城西 2002	早稲田	67-68-2区、69-1区(区間賞)、70-9区 エスピー食品1994
	櫛部静二 52歳	宇部鴻城	日体大大学院1998～城西大コーチ2001～ 2002防府読売3位2:11:22
10	東洋 2009	東洋	72-3区、73-7区、74-1区、コニカミノルタ1999:ニューイヤー駅伝3連勝
	坂井俊幸 47歳	学法石川	学法石川教諭2005～東洋大監督2009
11	大東文化 2022	大東文化	74-7区、75・76-1区、77-10区区間賞 ホンダ2001
	真名子 圭 45歳	四日市工	三重県県立高校教諭2006～仙台育英高監督2012
12	明治 2023	日本	70-7区、71-10区、72-1区:日本選手権1500m優勝 SB食品1996～
	山本 毫 50歳	伊豆中央	明治コーチ2003～明治副監督2018
13	帝京 2005	国士舘	59-10区、60-2区、61-4区、62-2区、雪印乳業1986～1995
	中野孝行 60歳	白糖	三田工業高女子駅伝部1995～、NECコーチ1999
14	日本体育 2020	日本	60-4区
	玉木良二 54歳	長野吉田	長野県県立高校教諭1984～長野東高女子駅伝部監督2005
15	日本 2023	日本	59-10区 日本電気HE1983
	新 雅弘 62歳	岡山日大	倉敷(旧岡山日大)高校教諭・コーチ1986～倉敷高監督1994
16	立教 2023	立教	高校・大学は棒高跳
	原田 昭夫 68歳	芝(東京)	会社員1980～不動産管理会社経営 立教監督2002～立教総監督2018
17	神奈川 1997	日本体育	箱根駅伝部マネージャー
	大後栄治 59歳	日体荏原	神奈川大コーチ1989～監督1997
18	国士舘 2022	国士舘	箱根無 日清食品2001～JALグランドサービス～八千代工業
	小川 博之 45歳	田村	国士舘コーチ2010～サンベルクス監督:国士舘助監督2012
19	中央学院 1992	順天堂	全国高校駅伝2位、箱根1回
	川崎 勇二 61歳	報徳学園	中央学院コーチ1985～監督1992
20	東海 2011	東海	62・63-3区、64-1区 65-2区 日産自動車1989～ダイエー
	両角 速 56歳	東海大三	佐久長聖高校監督1995～2010
21	東京農業 2018	東京農業	60-7区、61・62-5区、63-2区 ダイエー1987:1989びわ湖毎日優勝2:14:31
	小指 徹 59歳	秩父農工	SUBARU総監督
22	駿河台 2012	法政	75・761区-区間賞、77・78-2区区間賞 日清食品2002
	徳本 一善 44歳	沼田	2003、2004日本選手権5000m優勝 駿河台コーチ兼選手2011
23	山梨学院 20	山梨学院	67・69-1区、68・70-4区、ダイエー1994～富士通1998～
	飯島理彰 52歳	荏田	山梨学院コーチ2000～監督2019～

出典 ① 箱根駅伝公式サイト

② 報知グラフ2024年1月増刊号『箱根駅伝2024完全ガイド』報知新聞社 2023.11

顕著な大学生の競技力向上

科学的トレーニングの進化、実績のある実業団選手の監督就任、恵まれたサポートとトレーニング環境で、最近の大学生の競技力が格段に向上してきました。その影響は高校生にまで及び、佐藤圭汰選手や前田和磨選手のようなスーパースターが育っています。一方、それらの選手の高校生段階での疲労骨折や貧血の事例も報告されています(女子の事例は男子より多い)。大学卒業後の競技力が更に向上するのか、非常に興味があります。

【参照資料】

- ① ★SAPORO スポーツスペシャル 徹底取材！箱根駅伝 春夏秋冬前編…日本テレビ 2023.11.25
- ② ★SAPORO スポーツスペシャル 徹底取材！箱根駅伝 春夏秋冬後編…日本テレビ 2023.12.24
- ③ 第 55 回全日本大学駅伝対校選手権大会…テレビ朝日 2023.11.5
- ④ 第 99 回東京箱根間往復大学駅伝競走…日本テレビ 2022.1.2～3
- ⑤ 第 100 回東京箱根間往復大学駅伝競走チームエントリー…箱根駅伝公式サイト 2023.12.11
- ⑥ 『箱根駅伝 2024 完全ガイド：出場選手名鑑』報知新聞社、2023.11.27
- ⑦ 『箱根駅伝 2024 完全ガイド』陸上競技マガジン 1 月号増刊、2023.12
- ⑧ 各種大会の主な記録
激坂最速王決定戦 2023.11.18
上尾シティマラソン 2023.11.19
MARCH 対抗戦 2023.11.22
八王寺ロングディスタンス 2023.11.25
小江戸川越ハーフマラソン 2023.11.26
日体大記録会、日体大チャレンジゲームス 2023.12.2

中央学院大学 川崎勇二監督の論文『箱根駅伝の最終調整に関する一考察』2010 年からの引用です。

「箱根駅伝の成績向上には、各チームの 10000m とハーフマラソンの平均タイムを向上させるのが、極めて有効である。」

「11 月以降の直前の競技会出場は、箱根駅伝の結果に良い影響を与えるものではない。しかしながら、箱根駅伝前の経験や調整の一環として、競技会への出場を考えるなら、箱根駅伝まで最も時間があり、なおかつ、距離も同等の上尾ハーフに出場することが望ましいと思われる。」

※今年は 11 月 19 日開催…エントリーリストの 75 人が参加。この大会で自己新記録を出した選手が数多くいます。彼等の箱根駅伝の結果で検証してみましょう。

興味がある方は、川崎勇二監督のこちらの論文も読んでください。

『箱根駅伝の事前調整に関する一考察』中央学院大学人間・自然論叢、第 28 号、2009 年

『箱根駅伝の近年の傾向に関する一考察』中央学院大学人間・自然論叢、第 30 号、2010 年

『箱根駅伝の戦術に関する一考察』中央学院大学人間・自然論叢、第 38 号、2018 年