

2026年第102回箱根駅伝観戦資料

(選手の敬称は省略させていただきました。楽しみながら選手の走りを観察して参考にしましょう)

観戦資料を書き始めて、今回で12年目を迎えました。「今年も出してくれるの?」「今年も楽しみにしています!」と、12月になると必ず声をかけてくれる人が出てきました。そのお陰もあり、10年以上も継続することができました。

観戦資料の情報源は、「予選会、出雲駅伝、全日本大学駅伝のテレビ中継」「関連する新聞記事やネットで得られるスポーツライターらの記事」「関東インカレ、全国インカレ、日体大記録会、MARCH対抗戦、ホクレン大会、各地のハーフマラソン大会などの結果」「箱根駅伝2026完全ガイド」などで、独自取材の情報は全くありません。

今年の順位予想は、成功した時と失敗した時の両ケースを考慮した上で、予想順位を決めました。学生生活の全てをかけてトレーニングしてきた選手たちのことを考えると、赤の他人が順位を断定するのは非常に失礼なことと思いつつながら10年以上が過ぎました。ご容赦ください。

1 102回大会の注目所

【青山学院の3連覇(通算9回目)なるか?】

優勝は青山学院、駒澤、國學院の3強の争い。青山は絶対的エース黒田の存在が大きくピーキングもうまいが、卒業したエース級4人に代わる戦力を実際に観ていないので未知の部分がある。

【國學院…悲願の初優勝なるか?】

前回、戦力的には青山学院や駒澤をリードしていたが、不本意な5位に終わった。今年の層の厚さは昨年より、同じ轍の後は踏まぬと雪辱に燃えている。

【駒澤、藤田監督の初戴冠は?】

3年目を迎える藤田監督。2年間苦汁を飲まされ、今回さらに戦力を強化して初の戴冠に向けて戦いに挑む。層の厚さでは國學院とともに、青山をリード、佐藤の完全復帰が鍵を握る。

【大会記録10時間41分19秒大幅更新なるか?…10時間39分台を期待!】

昨年の大会記録の青山学院のハーフの平均記録は、全体の3位で1:02:05だった。今年は、駒澤1:01:12、國學院1:01:20、帝京1:01:55と、3チームが前回の平均記録より更に速くなっている。60分台を4人擁する國學院と3人擁する駒澤に記録更新の期待。

【2区のエース対決区間…日本人が留学生を破り、区間新記録を出すことができるか?】

表4で見るとおり、留学生に匹敵する走力を持った日本人選手が急増している。昨年は、エティーリ(東京国際:1:05:31)に食らいついた吉岡響(創価:1:05:43)と黒田朝日(青山学院:1:05:44)も記録を更新したが、今一步及ばなかった。

【5区の山登りで、工藤慎作(早稲田)が区間記録更新】

工藤慎作は、世界ユニバーシティ大会ハーフマラソンで優勝。記録も昨年より2分23秒も更新する60分06秒で、全エントリー選手の4位にランクされている。本人も3分差であれば逆転できると公言している。先頭グループで襷をもらえば、独走で往路のゴールテープを切る姿も浮かぶ。

【シード権争いも大混戦】

上位10人のハーフの平均記録は4位の中央1:02:02~19位の城西1:02:57まで、その差僅か55秒。前回以上の熾烈なシード権争いが必至である。

参考資料 ①『102回東京箱根間往復大学駅伝競走チームエントリー』箱根駅伝公式ホームページ

②『箱根駅伝テレビ中継』読売テレビ 2025年1月2日、3日

③『箱2026完全ガイド』陸上競技マガジン1月号増刊

2 各校の戦力比較 (記録はエントリーより) (黄色はシード校)

表 1. 10000mエントリー平均

表 2. ハーフ (上位 10 人の平均)

順位	記録	大学	順位	記録	大学	1 時間 01 分 59 秒未満の選手
1	27:55:98	中央	1	1:01:12	駒澤	帰山 60:32 桑田 60:48 谷中 60:57 他 4 人
2	28:01:08	青山学院	2	1:01:20	國學院	上原 60:30 青木 60:45 辻原 60:51 他 6 人
3	28:23:54	國學院	3	1:01:55	帝京	島田 60:56 原 61:21 尾崎 61:24 他 3 人
4	28:33:12	創価	4	1:02:02	中央	吉中 60:45 岡田 61:11 佐藤大 61:26 他 3 人
5	28:33:29	日本	5	1:02:07	創価	ムチーニ 61:08 織橋 61:16 山口 61:32 他 1 人
6	28:35:00	駒澤	6	1:02:12	早稲田	工藤 60:06 山口 61:16 宮岡 61:59
7	28:35:76	城西	7	1:02:17	青山学院	黒田 61:3 塩出 61:54 佐藤 61:57
8	28:36:34	学生連合	8	1:02:19	日本	キップケメイ 59:49 高田 61:58
9	28:38:20	帝京	9	1:02:22	東洋	西村 61:18 緒方 61:42 松井 61:44 岸本 61:51
10	28:39:29	順天堂	10	1:02:28	中央学院	近田 60:45 市川 61:43
11	28:40:90	日本体育	11	1:02:33	東京国際	エティリ 59:30 菅野 61:41 ベット 60:11
12	28:43:93	東洋	12	1:02:34	山梨学院	キビエゴ 60:16 和田 61:35 ムトウク 60:30
13	28:45:40	山梨学院	13	1:02:36	大東文化	大濱 61:08 棟方 61:38
14	28:47:27	大東文化	14	1:02:40	東海	花岡 61:09
15	28:49:40	立教	15	1:02:41	学生連合	秋吉 61:38 上山 61:41
16	28:50:11	東海	16	1:02:51	順天堂	
17	28:50:42	中央学院	17	1:02:52	神奈川	宮本 61:09 酒井 61:43
18	28:53:52	神奈川	18	1:02:54	立教	馬場 60:26 國安 61:30
19	28:54:39	東京国際	19	1:02:57	城西	
20	29:00:78	東京農業	20	1:03:09	日本体育	平島 61:02
21	29:10:66	早稲田	21	1:03:12	東京農業	前田 61:42 原田 61:49

表 3. 大会記録の 1 km 平均ラップは 2 分 57 秒!

区間	距離	1 km 3 分	区最高; 1 km ラップ
1	21.3	1:03:54	1:00:40 2:51
2	23.1	1:09:18	1:05:31 2:50
3	21.4	1:04:12	59:25 2:47
4	20.9	1:02:24	1:00:00 2:52
5	20.8	1:02:24	1:09:11 3:20
往路	107.5	5:22:30	5:18:13 2:58
6	20.8	1:02:24	56:47 2:44
7	21.3	1:03:54	1:00:43 2:51
8	21.4	1:04:12	1:03:49 2:59
9	23.1	1:09:18	1:07:15 2:55
10	23.0	1:09:00	1:07:50 2:55
復路	109.6	5:28:48	5:20:50 2:56
総合	217.1	10:51:18	10:41:19 2:57

(ラップタイムは、1/10 単位を四捨五入した)

全大学が前回比顕著なレベルアップ: 1 位と最下位の記録差もこれまでに小さくなった			
ハーフマラソン平均タイムの比較(エントリー記録)			
2025 年 101 回		2026 年 102 回	
1 位	駒澤 1:02:00	駒澤	1:01:12
10 位	法政 1:03:06	中央学院	1:02:28
21 位	神奈川 1:04:07	東京農業	1:03:12
ハーフマラソン上位記録者が昨年比倍以上			
2025 年 101 回		2026 年 102 回	
~59:59	1 名	2 名	
60:00~60:59	7 名	15 名	
61:00~61:59	21 名	47 名	
※前回のような好天であれば、10 時間 40 分を切る大会新記録が期待できる			

1 km 平均 3 分 00 秒(10 時間 51 分 18 秒=昨年 5 位相当)で走ればシード権は確実!

表4. ハーフマラソンランキング (チームエントリー記録より：備考欄は出雲、全日本大学駅伝出場区間)

順	氏名	記録	大学	備考	順	氏名	記録	大学	備考
1	エティーリ	59:30	東京国際	出③	24	伊藤 蒼唯	1:01:16	駒澤	出④全⑤
2	キップケメイ	59:49	日本	全⑦	24	西村 真	1:01:16	創価	
3	工藤 慎作	1:00:06	早稲田	出⑧全⑧	28	原 悠太	1:01:21	帝京	出④全③
4	ベツト	1:00:11	東京国際		29	尾崎 仁哉	1:01:24	帝京	全⑥
5	キビエゴ	1:00:16	山梨学院		29	菅谷 希弥	1:01:24	駒澤	出⑤
6	馬場 賢人	1:00:26	立教		31	山川 拓馬	1:01:25	駒澤	出⑥全⑧
7	ムトゥク	1:00:30	山梨学院		32	佐藤 大介	1:01:26	中央	出⑤全⑥
7	上原 琉翔	1:00:30	國學院	出⑥全⑧	33	野田 颯臣	1:01:29	國學院	
9	帰山 侑太	1:00:32	駒澤	出②全③	34	嘉数 純平	1:01:30	國學院	
10	近田 陽路	1:00:45	中央学院		34	國安 広人	1:01:30	立教	
10	青木 瑠郁	1:00:45	國學院	出①全⑦	36	山口 翔輝	1:01:32	創価	出⑤全⑧
10	吉中 祐太	1:00:45	中央		37	白川 陽太	1:01:34	中央	
13	桑田 駿介	1:00:48	駒澤	出③	38	和田 瑛登	1:01:35	山梨学院	
14	辻原 輝	1:00:51	國學院	出④全②	39	並川 颯太	1:01:38	中央	
15	野中 恒亮	1:00:54	國學院	出③全③	39	秋吉 拓真	1:01:38	法政	
16	島田 晃希	1:00:56	帝京	出②全⑦	39	棟方 一楽	1:01:38	大東文化	
17	谷中 晴	1:00:57	駒澤	出①全②	42	黒田 朝日	1:01:39	青山学院	出⑦全⑥
18	平島 龍斗	1:01:02	日本体育		43	上山 詩樹	1:01:41	専修	
19	大濱 逞真	1:01:08	大東文化		43	菅谷裕二郎	1:01:41	東京国際	出①
20	ムチーニ	1:01:08	創価	出③全③	43	柴田 大地	1:01:41	中央	全④
20	宮本 陽叶	1:01:09	神奈川		46	高山 豪起	1:01:42	國學院	出⑤全④
22	花岡 寿哉	1:01:09	東海	全③	46	緒方滯那斗	1:01:42	東洋	
22	岡田 開成	1:01:11	中央	出①全⑦	46	前田 和磨	1:01:42	東京農業	
24	山口 智規	1:01:16	早稲田	出②全⑦	49	楠岡 由浩	1:01:43	帝京	出①全②
24	織橋 巧	1:01:16	創価	出①全④	49	酒井 健成	1:01:43	東京農業	

表5. ハーフマラソン記録分布 (エントリー記録より)

	青山	駒澤	國學	早稲	中央	城西	創価	国際	東洋	帝京	中学	順天	山梨	日本	東海
59分台	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
60分台	0	3	4	1	1	0	0	(1)	0	1	1	0	1	0	0
61分台	3	4	5	2	5	0	4	1	4	5	1	0	1	1	1
62分台	6	5	2	5	2	5	6	1	6	6	7	7	1	7	6

【記録から見た戦力】 駒澤と國學院が抜きん出ている

【2区のエース対決】 区間エントリー 黄色：補欠エントリー

黒田 (青山学院)、帰山、又は佐藤 (駒澤)、上原 (國學院)、山口 (早稲田)、溜池 (中央)、キムタイ (城西)、ムチーニ (創価)、エティーリ、(東京国際)、楠岡 (帝京)、吉岡 (順天堂)、馬場 (立教)、キビエゴ (山梨学院)、棟方一楽 (大東文化)、キップケメイ (日本)、花岡 (東海)、前田 (東京農業)、宮本 (神奈川)、倉本 (東洋)、山崎丞 (日本体育)

【5区山登り】 区間エントリー 黄色：補欠エントリー

山川拓馬 (駒澤)、高山豪起 (國學院)、工藤 (早稲田)、柴田 (中央)、野沢 (創価)、浅川 (帝京)、斎藤 (城西)、山口 (創価)、浦上 (日本体育)、三原 (神奈川)、弓削 (山梨学院) 鈴木 (日本)

3 レース展望

表6. 101回大会の各区間1位と最下位のタイム差

区間順位	1区	2区	3区	4区	5区	往路	6区	7区	8区	9区	10区	総合
1位	61:07	65:31	60:16	60:24	69:11	5:20:01	56:47	60:43	64:14	68:40	68:27	10:41:19
20位	63:51	68:50	65:00	64:57	77:48	5:36:50	61:34	67:12	69:51	73:12	74:38	11:11:50
タイム差	2:44	3:19	4:44	4:33	8:59	16:49	4:47	6:29	5:37	4:32	6:11	30:31

【往路重視の選手配置】

往路の劣勢を復路で挽回するのが難しいので、どこも往路に主力を配置してくる。青山学院、駒澤、國學院、中央は選手層が厚く、往路にも劣勢を挽回する選手配置が可能となる。往路優勝を目標にしている早稲田、創価は、復路の選手配置に不安が残る。東京国際、城西、山梨学院、大東文化、日本は、留学生の走りがシード権争いを左右する。

【1区 21.3 km 出遅れが致命傷になる】

特に傑出した選手はいない。記録上位の嘉数（國學院 1:01:30）、松井（東洋 1:01:44）、近田（中央学院 1:01:45）等が中心となるか？補欠エントリーの吉居（中央 10000m 27:45）が1区に配置する可能性が高く、その場合はハイペースの展開となり、波乱の可能性が大きくなる。最初の勝負ポイントは8km地点上りが始まる新八山橋、ここでの差は少なく、17km過ぎの六郷橋から熾烈なスパート合戦が始まる。

【2区 23.1 km エース対決区間】

エントリー選手は表5の下に書いた。留学生に、黒田、帰山、又は佐藤、上原（國學院）、山口（早稲田）、溜池（中央）、楠岡（帝京）、吉岡（順天堂）、馬場（立教）、棟方（大東文化）、花岡（東海）、前田（東京農業）、宮本（神奈川）、倉本（東洋）、山崎（日本体育）等が挑む。トップランナー同士の駆け引きや鏝迫り合いなどが観られ、往路の行方を方向付ける区間となる。13kmから権太坂が始まり2kmで約50mの坂を上る。18km下った後に20kmから残り3kmの上り下りの起伏があり、ここで大きな差が出てくる。

【3区 21.4 km、4区 20.9 km】

繋ぎ区間と言われてきたが、最近では、エース級を投入し、レースを有利にリードしたり遅れを挽回する重要な区間となっている。3区に宇田川（青山学院）、長部（中央学院）等、4区に村上（駒澤）、辻原（國學院）、緒方（東洋）、三代田（中央学院）、等がエントリーされている。しかしながら、ほとんどが当日変更されるメンバーがエントリーされており、現在、各校の監督やコーチ陣は、作戦の最終詰めを行っているところである。3区は9km地点まで緩やかな下りが続き、11mで海岸線に出る。好天の時は紫色の富士を見られるときもあるが、強い向かい風に悩まされることも多い。4区は小さな起伏が連続し、リズムがとりにくいコースである。鈴廣蒲鉾店の広場での中継は私たちのころと変わらない。

【5区 20.8 km】

「山（5区）を制する者が箱根を制する」という言葉は現在も生きている。前回、國學院はここで青山の若林から3分47秒遅れ、青山学院の独走を許す結果となった（往路5分25秒差）。エントリー選手は表5の下に書いたが、注目は工藤慎作（早稲田）である。先頭から3分遅れていても、逆転は可能だ。駒澤、國學院は補欠エントリーの山川拓馬と高山豪起が起用されるであろう。多くの学校が、山のスペシャリストを養成しており、今回も新たな山の神の誕生が期待できるであろう。また、気象条件の変化が激しく、低体温症、脱水、疲労の蓄積で大ブレーキが起きる危険な区間である。16.2kmの最高地点874mまで上りが続き、19.2km過ぎまで下りとなる。途中、函嶺洞門、大平台、宮ノ下、小涌園前で後続との差が計測されている。

（右写真：101回大会：宮ノ下付近を駆け上る工藤慎作選手）



【6区 20.8 km】

1位から10分以上遅れたチームは、一斉スタートとなる。この方式は、往路で遅れたチームが劣勢を挽回するのに有利なルールだと思う。襷を渡した順位が正式な順位とはならないので、シード権争いをしているチームにとって悩ましい業務が増える。伊藤（駒澤）、並川（中央）等がエントリーされているが、かなりの当日変更がある。箱根の山を1km最速2分30秒くらいの高速スピードで落ちていく。湯本からの平地でのブレーキも多くみられ、襷が渡るまで安心できない区間である。最初の上りは4km、そこから湯本まで一気に下り、残り3kmの平地が上りに見えるという。

【7区 21.3 km、8区 21.4 km】

復路の繋ぎ区間と言われていたが、こちらもシード権獲得や優勝争いをするために、非常に大事な区間になってきた。層の厚い学校がエース級の選手を配置することで、往路以上に1位と最下位のタイム差が大きくなっている。青山学院は、7区佐藤(1:01:57)、8区塩出(1:01:57)。駒澤は当日変更で8区に60分台の選手起用が予想されるであろう。國學院も7区に補欠選手を、8区飯國(1:01:51)が担当する。早稲田は8区宮岡(1:01:59)と7区62分台の補欠の起用が有力だ。ここで、エース級の選手が凡走すると、残りの選手の負担が大きくなる。7区は、最初に4kmほど下ってから細かな起伏が連続し、往路同様リズムがとりにくいコースである。8区は追い風になることが多いが、走っている選手は無風状態に感じ、体感温度が上昇して体力を奪われることになる。10時を過ぎると気温も上がってくるので、更に体力を奪われ、選手には過酷なコースとなる。

【9区 23.1 km】

復路のエース区間と言われ、エース級の選手が配置されている。佐藤(青山 1:03:53、菅谷(駒澤 1:01:24)、野田顕臣(國學院 1:01:29)、白川(中央 1:01:34)、尾崎(帝京 1:01:24)等、優勝争いや上位争いのために、エース級の選手がエントリーされている。この区間での当日選手変更は少ない方である。優勝争いやシード権争いの行方が明確になってくるので、タイム差に応じて、安全策を指示したり、ペースアップを指示したり、監督は選手たちに戦略の変更を命じることが多くなる。

【10区 23.0 km】

今回は、この最終区間で4校が併走し3つのシード権を争う熾烈なレースが展開された。最終的には自己記録が最も良かった順天堂が、僅か7秒差でシード権を獲得ができなかった。距離も最長区間とほとんど変わらず、気温も上昇してくるのでゴールテープを切るまで安心できないコースである（2021年第97回大会）。折田（青山学院 1:02:51）、新谷（駒澤 1:03:00：当日変更の可能性）、吉田（國學院 1:02:01：当日変更の可能性）、瀬間（早稲田 1:03:33：当日変更の可能性）、濱口（中央 10000m27:54）、岩田（城西 1:02:14）、薄根（東洋 1:02:31）、鎌田（帝京 1:04:77：当日変更の可能性）、大仲（日本 1:02:55）等がエントリーされている。どこも、安定感のあり確実に走る選手を配置してくるが、往路の結果や他校の戦略等を考慮して、補欠にエントリーしておいて、当日変更を考えている学校が多い。

4 チーム展望

当日の選手変更は、2日間で最大6名（往路、復路各日最大4名）までできるように変更された。29日の区間エントリーは、お互いが腹の探り合いをしている状況で提出されており、エントリーの50%前後の変更が予想できる。

【青山学院：目標総合優勝】 岡田の予想：2～6位の6位

絶対エース黒田が補欠になっているが、間違いなく2区を走るだろう。前回は、1分44秒の遅れを49秒差に挽回した。出雲、全日本とも圧倒的強さで区間1位とその力は健在。多少の遅れは挽回できるだろう。復路に塩出（7区）、折田（10区）が配置され、取りこぼしのない布陣と思われる。5区6区にエントリーされた2人の1年生の力は未知数で、当日変更があっても、前回区間新を出した若林、野村の穴を埋めるのは難しい。層の厚さが駒澤と國學院より薄く、3連覇は難しいだろう。

【駒澤：目標総合優勝】 岡田の予想：1～3位の2位

エース級5人を補欠にエントリーし、どのような状況にも対応できるようにしている。2区、3区に帰山と佐藤を配置して往路で総合優勝の流れをつくるのか、どちらかを復路に回して復路を盤石にするのか、どちらでも可能な層の厚さを誇っている。5区は山川に変更されるだろう。唯一の不安は、全日本駅伝で好走した佐藤の復活が本物かどうかである。

【國學院：目標総合優勝】 岡田の予想：1～3位の1位

青木、高山、野中、小熊が補欠エントリー。ハーフ60分台の青木、野中が復路に回ると、復路でも挽回ができる布陣となる。念願の初優勝に届きそうだ。しかし、高山は前回に続き本人が希望する5区に配置されるだろうが、自信過剰で、工藤（早稲田）に挑むと、ブレーキの可能性がある。

【早稲田：目標総合優勝】 岡田の予想：2～6位の4位

2枚エース山口（2区）、工藤（5区）の起用は予想通り。鈴木が往路を走れば往路優勝もある。総合優勝には戦力不足である。胸のW（伝統）の歴史は、プレッシャーにもなるが、目に見えない大きな力にもなっている。

【中央：目標総合優勝】 岡田の予想：1～5位の3位

過去2年、10000mのチーム平均記録全体1位を生かしきれずに不本意な結果となっている。今回は、それを修正して3強を脅かすダークホースとなる。補欠の吉居が1区に配置されると、ハイペースのレース展開になり、波乱が起きる可能性が大きくなる。溜池（2区）は、彼が1年生の時から私の押しの選手で、10000m27分台のスピードで区間賞を狙ってほしい。往路優勝はあるが、総合優勝にはエース級が1、2人足りない。

【城西：目標3位】 岡田の予想：8～15位のシード権争いの12位

キムタイ（2区）、斎藤（5区）の2枚エースがいるが、キムタイは留学生としては物足りないし、他校に比べ記録の伸びが小さく、厳しいシード権争いが予想される。

【創価：目標3位】 岡田の予想：6～12位の7位

出雲3位、全日本駅伝7位と、全員が安定した走りをしているが、ムチーニの記録は物足りない。昨年の箱根経験者が8人エントリー。ムチーニが補欠でムトゥクが4区にエントリーされている理由が不明。シード権獲得のカギは黒木（1区）と留学生が握っている。

【東京国際：目標4位】 岡田の予想：6～12位の10位

前回驚異的な区間新を出したエティーリと準エース菅野の貯金を、どれだけ維持できるか。この二人と、他のメンバーの力の差が大きいため、厳しいシード権争いを強いられるが、滑り込みセーフ。

【東洋：目標上位】 岡田の予想：6～12位の8位

昨年の箱根経験者が7人残り、チーム全体が記録を伸ばしている。絶対的エースがいないので、取りこぼしがあると、シード権獲得が難しくなる。苦しい戦いが続いているが、1秒を削る走りが生きてくる。

【帝京：目標上位】 岡田の予想：3～10位の6位

前回の箱根経験者6名を含め、2年生以上が大幅にレベルアップ。出雲8位、全日本駅伝5位。ハーフマラソンの平均タイムが全体3位。前回5区の楠岡が2区のエース区間を担当。ハーフ60分台の島田、61分台が尾崎(9区)、原(補欠)、廣田(補欠)と、上位争いのダークホースとなる。

【中央学院：目標10位】 岡田の予想：6～15位の11位

予選会で50位以内に入った4人が、全日本駅伝ではいずれも区間10位以下の凡走だった。近田(1区)、市川(2区)、長部(3区)、三代田(4区)と、惜しげもなく往路に主力を投入。貯金ができても、シード権に一步届かないか？

【順天堂：目標5位】 岡田の予想：9～18位の14位

予選会は総合力で2位通過したが、61分を切るメンバーがいない。鳴り物入りで入った吉岡も3年生、初めてのエース区間でどんな洗礼を受けるか？ 総合力をもってしても、スピード駅伝に対応するのは難しい。寮の一室に低酸素室を設置したそうで、その効果や如何に？

【山梨学院：目標シード権獲得】 岡田の予想：11～15位の13位

予選会でキビエゴが1位の好走。前回と同区間を任された平八(1区7位)と弓削(5区8位)、前回8区3位の阿部は4区担当。和田が61:35とレベルアップも、シード権獲得は難しい。

【日本：目標シード権獲得】 岡田の予想：9～12位の9位

今年は、3、4年生が大幅にレベルアップし、チーム全体の戦力が大きく向上した。予選会1位ながら2年連続本大会で凡走したキップケメイ(2区)。三度目の正直、予選会2位の今回、その力を発揮しなければならない。底上げなった日本人も力を発揮し、12年ぶりのシード権獲得となりそうだ。

【東海：目標10位】 岡田の予想：10～15位の19位

ハーフ61分台は花岡だけで、総合戦力が大きく上がらず、シード権争いに加わるのも難しい。

【東京農業：目標シード権獲得】 岡田の予想：6～12位の21位

前回100回大会の予選会は、僅か1秒足らずで本大会に出場できなかった。その悔しさを糧につかんだ今回の出場権。前田(2区)、原田(3区)がチームを引っ張る。ハーフの平均記録1:03:12は21位、全体の最下位では、シード権争いに加わるのも難しい。

【神奈川：目標10位】 岡田の予想：15～21位の17位

前回の箱根経験者が全員残り、今回もエントリー。全体の底上げができたが、他校もそれ以上に戦力が向上している。2年連続1区が最下位だったので、今回は、1区から3区に主力(上岡―宮本―西坂)を配置。5区は前回同様、三原(区間16位)を配置した。それでも、シード権争いに加わるのは難しい。

【大東文化：目標シード権獲得】 岡田の予想：15～21位の15位

前回同様、主軸の大濱(1区8位)、棟方(2区17位)を配置。全日本駅伝も苦戦し、スピード駅伝に対応するのが難しく、シード権獲得は難しい。

【日本体育：目標10位】 岡田の予想：15～21位の16位

チーム内での戦力差が大きく、総合的戦力でかなり劣る。全日本駅伝も苦戦しており、シード権争いに加わるのも難しい。

【立教：目標上位】 岡田の予想：15～21位の20位

ワールドユニバーシティゲームズ(ハーフマラソン4位入賞)日本代表の馬場と國安の2本柱。馬場が故障で出雲と全日本を欠場。2区にエントリーされているが、復調の度合いが不明。二人と他のメンバーの力が開いており、馬場の復調があっても、シード権争いに加わるのは難しい。

【関東学生連合】 岡田の予想：15～21位の19位

シード権争いに加わる戦力は有している。自分の持てる力を発揮することが彼らの使命。少しでも上位を脅かす存在になってほしい。次回大会から、選手の選考方法が変更になる。

5 順位予想

出場校	大学	大学の目標	岡田の予想	貴方の予想
1	青山学院	1	6	
2	駒澤	1	2	
3	國學院	1	1	
4	早稲田	1	4	
5	中央	1	3	
6	城西	3	11	
7	創価	3	7	
8	東京国際	4	5	
9	東洋	上	8	
10	帝京	5	5	
11	中央学院	10	12	
12	順天堂	5	14	
13	山梨学院	シ	13	
14	日本	シ	9	
15	東海	10	19	
16	東京農業	シ	21	
17	神奈川	10	17	
18	大東文化	シ	15	
19	日本体育	10	16	
20	立教	10	20	
21	学生連合		18	

3強の争いも
國學院、駒澤が
一步リード。青
山の連覇は厳し
そうだ。

ダークホースは
中央、早稲田、
帝京

上位争いに、
創価と東洋が加
わるが、シード
圏外もある。



熾烈なシード権争い



シード権をめぐり、日本、東京国際、
中央学院、城西が熾烈な争い。日本と
東京国際が抜け出しそう。

戦力的に他校より劣るが、1区2区の
滑り出しに成功したら、山梨学院、順天
堂がシード権争いに加わってくる。



6 ランニング技術を学びましょう

【まず全体の動きを観察してから部分を観察しましょう。シンクロしながら観察を繰り返すと、イメージトレーニングになります。皆さんには、技術が優れたピッチ走法の選手の観察をおすすめします。】

●全体の動きを観察するポイント

- ・力みのない滑らかな動き
- ・リズムカルな動き
- ・ごつごつしていない動き
- ・流れるような動き
- ・リラックスして走っている



(左) 給水手前までほぼ
同じラップで通過
2人とも良いフォーム
とリズムです

(右) 田中は笑顔の余裕。
村中は軸が崩れO脚。
残り3kmで田中のラ
ップが20秒ほど上回
りました。



9区 14.5km

9区 14.3km

9区 21.9km

9区 21.7km

田中悠登(青山学院) 1:08:40

村上響(駒澤) 1:09:04

●歪みのない美しい姿勢が故障を予防します

●頑張ると力んできます



(右側)
膝の内傾
膝の筋肉がよじれ
膝の観閲を痛め
やすくなります



しかめっ面
頬のこわばりが肩に伝わり、肩に力が入り、走りのリズムが壊れます。
息を吐くか、苦しい時は笑いましょう。力が抜けます。

●着地の技術(フォアフット) 観察のポイント

佐藤圭汰(駒澤) : 7区 18.4km 地点

速度 2分55秒/km

【右：空中フォーム】

リラックスしています
着地に入るところです

【左：フォアフット着地】

前傾理想的な前傾姿勢
体軸がしっかりしています



※画像はテレビ中継の映像を写真にして編集しました。