



第79回箱根駅伝

新春 応援ガイド

新春

1月2日午前8時
大手町・読売新聞社前スタート

東洋大学箱根駅伝の記録
出場回数ベスト6、過去最高順位は3位

東洋大学の初出場は昭和8年の第14回大会。出場回数は今回の出場を含めて61回となった。この記録は東京農大と並んで6位。ちなみに1位は中央大学の77回、2位は日本大学の74回、3位は早稲田大学の72回、4位は法政大学の67回、5位は筑波大学の62回である。

東洋大学の過去最高記録は昭和35年の第36回大会での3位である。4位は第40回大会と44回大会の2回。5位も第21回大会と第45回大会の2回だ。

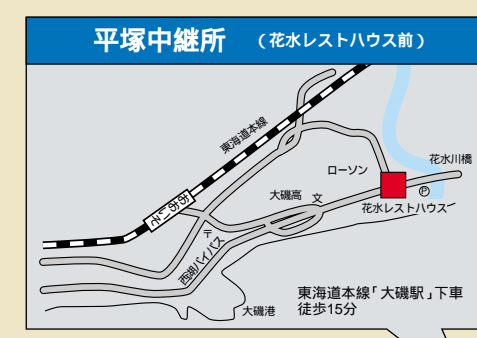
通過予定時刻			
区間	主な通過地点	往路	復路
1区	読売新聞東京本社	8:00	13:33
	日本橋		13:30
10区	品川駅前	8:22	13:08
	六郷土手交差点	8:51	12:36
2区	鶴見中継所	9:02	12:22
9区	高島町駅ガード	9:30	11:47
	横浜横須賀道路ガード	9:45	11:30
3区	戸塚中継所	10:08	11:10
8区	藤沢橋交差点	10:27	10:50
	湘南大橋	11:03	10:12
4区	平塚中継所	11:12	10:05
7区	押切橋	11:40	9:33
	小田原警察署	12:06	9:07
5区	小田原中継所	12:14	8:58
6区	箱根湯本駅	12:22	8:46
	恵明学園	12:59	8:20
	箱根 芦ノ湖	13:26	8:00

3区 戸塚～平塚(21.3km)
往路の中盤となる3区。スタートして1kmあたりから9km付近までが下り坂だが、オーバーペースは禁物である。後半は湘南海岸沿いの道になり、海風をいかに克服して走るのがポイントになる。

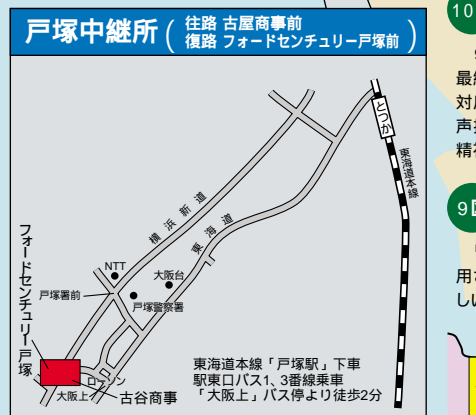
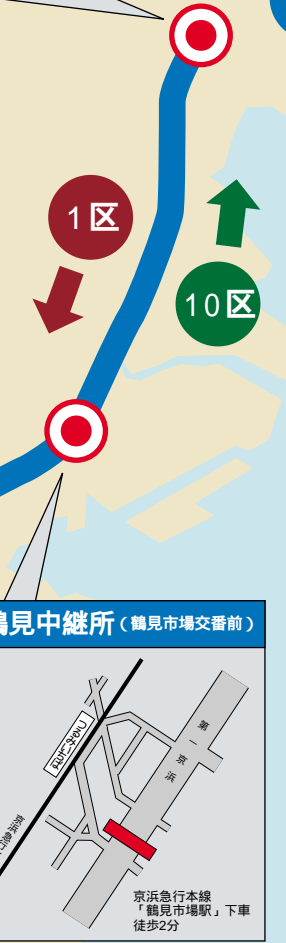
4区 平塚～小田原(20.9km)
平地の区間では最も短い4区だが、近年では、この区間に準エース級を起用する大学が増え、往路のポイント区間となっている。多少のアップダウンはあるが、全体的には平坦なコースである。

5区 小田原～芦ノ湖(20.7km)
通称「山登り」と言われる5区。箱根駅伝の看板区間である。通常の練習では行かない坂道を一気に駆け上がるため、特殊なコースとしてスペシャリストが生まれる区間でもある。

2区 鶴見～戸塚(23.0km)
「花の2区」とも呼ばれ、各校のエースが集まる箱根駅伝における最長区間で、日本陸上界の数々の名ランナーを生んでいる。一方、権太坂などのアップダウンがあり、アクシデントも起こりやすく、「魔の区間」とも呼ばれている。



1区 東京大手町～鶴見(21.3km)
1区は駅伝全体の流れを決める大変重要な区間。スピード駅伝の時代に入り、各校とも遅れないために準エース級を起用してくる。各校が牽制しあって、スロウペースになることも多い。

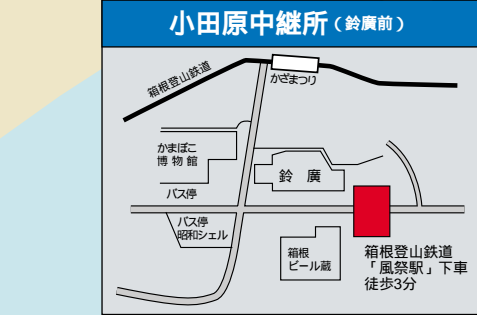


10区 鶴見～大手町(23.0km)
9人の思いが込められたタスキをゴールに運ぶ最終区間。平坦なコースではあるが、ビル風はどう対応するかがポイントになる。日本橋の大観衆が声援をおくる中、走るプレッシャーは想像以上で、精神的な強さを持つ選手がアンカーを務める。

9区 戸塚～鶴見(23.0km)
「花の2区」を逆走する9区。2区と同じく各大学のエース級が起用される。各大学の差がついているので、ペースを維持するのが難しい。ここで確実に走れるかどうか、総合順位に大きく影響する。

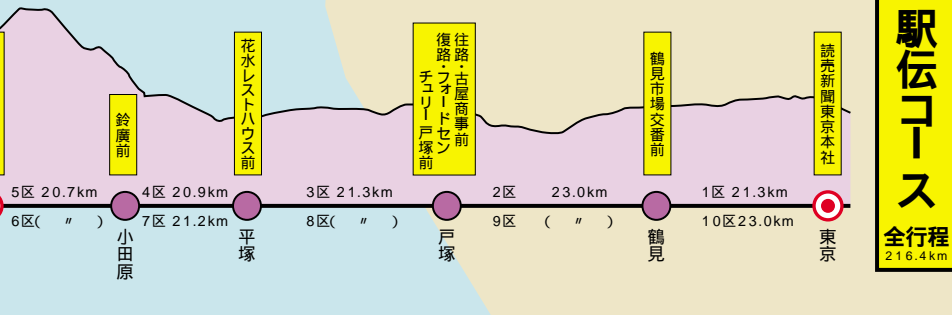
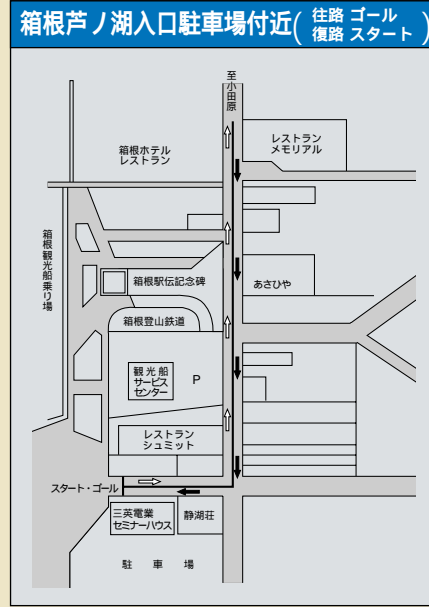
6区 芦ノ湖～小田原(20.7km)
「山下り」と呼ばれる6区。全区間の中で最もスピード感とスリルのある区間である。次々と急カーブを曲がり下るため、太ももには平地の何倍もの負担がかかり、コース取りなどのテクニックが必要となる。

7区 小田原～平塚(21.2km)
10区間の中で一番気温の変化が激しい7区。ほぼ平坦なコースだが、走っている間に気温が急上昇する。流れに乗れるかどうか、復路のレース展開に大きく影響する区間である。



8区 平塚～戸塚(21.3km)
前日3区と同様に海風をいかに克服するかが鍵になる8区。前日とは違う風の強さや向きなどにより、レースの展開が変わってくる。9区に勢いをつける区間である。

第79回箱根駅伝出場校			
シード校		予選通過校	
駒澤大学	37回連続37回目	東海大学	31回連続31回目
順天堂大学	46回連続46回目	東洋大学	3年ぶり61回目
早稲田大学	27回連続72回目	法政大学	5回連続67回目
中央大学	74回連続77回目	日本大学	6回連続74回目
大東文化大学	36回連続36回目	中央学院大学	4年ぶり4回目
神奈川大学	12回連続35回目	日本体育大学	55回連続55回目
亜細亜大学	2回連続26回目	拓殖大学	2年ぶり30回目
帝京大学	6回連続6回目	國學院大学	2年ぶり2回目
山梨学院大学	17回連続17回目	関東学院大学	2回連続5回目
		専修大学	2回連続60回目
		関東学連選抜	オープン参加
			個人記録は有効



駅伝コース
全行程
216.4km

川嶋伸次 監督に聞く



意識改革が必要だった

東洋大学に進学してきた選手たちは元々ある程度の実力はあったと思います。しかし、わたしが就任してきた当初の練習では緊張感がやや欠けており、チームとして向上していこうという気持ちがいかに感じました。

そうした練習を見て、中間層の選手の底上げをして、強い選手が危機感を持つ雰囲気作りに着手しました。強い選手をさらに強くするにはやはりライバルが必要で、今まで自分より遅いと思っていた仲間が良い記録を出すと、「これはいかん」と目の色が変わってきて自然に競争意識が生まれてきたのが良かったと思います。わたしにとってこの競争意識こそが、チームの生命線であると思っています。就任1年目というところでまだ手探りで指導しているのが現状ですが、自分が選手時代にやってきた基本を徹底することを心がけてきました。

指導法を模索している中で、箱根駅伝予選会と全日本大学駅伝の結果には、正直驚いています。選手たちが目標としていた全日本大学駅伝に出場できたことで、「俺たちにもできる」と自

信を持ち始めたのが、予選会での予想以上の好結果に繋がったよです。

いざ箱根駅伝

まだ20kmを走るのが精いっぱい基礎体力しかない選手がほとんどです。わたしも多くの大会で走っていますが、駅伝は怖いものです。ましてハードでタフな箱根駅伝のコースですから、どのような結果が出るかは未知数ですね。よい結果が出る時もある、悪い結果が出る時もある。選手たちはまだ気持ちにムラが多く、自信を持って箱根を走らせられるほどの域には今のところ達していません。

12月上旬までに16人ぐらいを絞り込んで、最終的に調子のよい選手を使います。そういう意味では予選会に出た選手が半分くらい変わっている場合もあるかもしれません。ただし、メン



バーからはずれても腐ることなく代表選手をサポートすることが大切だと感じます。そして、「次の大会には必ず自分が」とライバル意識をさらに熱くさせていけば、数年後には...と思っています。

レース展開は

今回の箱根駅伝では、セオリー通りの区間配置をしようかと思っています。私の場合、どちらかという試合のシミュレーションは、悪い場合を想定しながらやっていきます。速い選手だけではうまくいかないのが駅伝だと思っています。悪い流れが出始めたときに状況を判断して走れる選手も必要なのです。爆発力を持っている選手も、悪い流れの中ではそれを生かすことができないうこともあります。

メンバーに関しては、1区は集団で走ってくれて2区以降で勝負できるレス展開を描いているので、エース級の3人をどう使うかというところがですね。あとは他の選手に関してですが、4年生は最後の年なのでいままら言うことはないのですが、3年生以下は試

箱根路に挑むエントリー候補選手

出身校 陸上を始めたきっかけ チーム目標 個人目標 箱根駅伝が終わったら 1万mタイム(分:秒)

久保田 満 くぼたみつる(経済学科3年)



高知工業(高知) 小学校からマラソン大会は負けた事がなかったため中学で陸上部に入りました。シード権を取る! 強くでて3位入賞! 花の2区を走りたい! 自分の満足する走りをする。実家へ帰りゆっくり家族とすごしたい。28:46.79

伊藤 貢 いとうこう(情報工学科4年)



本荘(秋田) 家族に影響されて3位入賞。区間3位以内。もちをたたくく食べたい。友人と死ぬくらい飲みたい。30:08.72

岩田 豪 いわたこう(経済学科4年)



西脇工業(兵庫) 走るのは速くなかったけど走るのが好きだから。シード権をとって5位以内に入る。区間賞。とりあえずゆっくり休む。そのあといっぱい遊ぶ。29:37.94

奥田 孝志 おくだたか(経済学科4年)



智辯学園(奈良) 小学校のマラソン大会でいつも上位にいたから。シード権獲得。チームに貢献する事。足をひっぱらないようにしたい。ゆっくりしたい。29:18.23

田辺 公大 たなへい(経済学科4年)



根拠(鳥取) 中学3年の時に箱根駅伝で結果が良かったから。シード権獲得。一人でも他大学の選手を追い抜く。友人に会いたい。29:27.73

和田 三洋 わたみつひろ(経済学科4年)



日章学園(宮崎) 4年生で最後の箱根なので大学4年間のすべてを駅伝にぶつけたい。箱根駅伝のことしか考えていない。29:45.00

菅原 寿和 すがわらしゅわ(国際経済学科3年)



一関学院(岩手) なんとなく3位以内。区間賞。ねていたい。30:08.59

鈴木 北斗 すずきほくと(経済学科3年)



秋田工業(秋田) 覚えていない。3位以内。区間賞。その時になったら考える。30:14.80

永富 和真 ながとみかずま(機械工学科3年)



鳥栖工業(佐賀) 中学の時バスケットをやっていたので。駅伝に誘われたので。シード権獲得。区間3位以内。実家に帰って、親と食事に行きたい。29:34.90

濱田 智也 はまたとみや(環境建設学科3年)



高知工業(高知) 中学の時の恩師に出会えたこと。シード権獲得。区間9位以内。遊ぶ。30:29.64

三行 幸一 みつゆきこういち(経済学科3年)



日章学園(宮崎) 少し走るのが速かったから。シード権獲得。チームのために流れる。作ること。みんなと飲みに行きたい。28:57.40

大橋 怜 おおはしりょう(経済学科2年)



土岐商業(岐阜) 同じ高校出身で駒澤大学出身の勧誘誘されて7位以内(控えめ)。区間3位以内。家族と温泉に行く。彼女と陸上の事を考えずに1回限り色んな所に行く。29:27.60

北岡 幸浩 きたおかゆきひろ(情報工学科2年)



智辯学園(奈良) 小さい頃から走ることが好きだったので。上位入賞。区間上位。地元で帰って成人式に出て友達と遊びたい。30:04.35

布江 剛士 ふえこうし(国際経済学科2年)



高岡向陵(富山) 人より走ることが得意だった。どこまで伸びるか試してみたい。3位以内。まずメンバーになること。順位を下げない。友達と飲み回す。29:57.80

信清 高志 のぶきたか(経済学科2年)



如水館(広島) 中学の時、陸上部がなく。寄せ集めで駅伝に出たこと。上位入賞でシード権獲得。持っている力を十分に発揮して。一つでも順位を上げる。今まであまりゆっくりできなかったのだから。29:56.50

南川 勝大 みなみかわかつひろ(経済学科2年)



福生(三重) 走るのが好きで中学の陸上の顧問の先生に誘われたこと。シード権獲得。どこでもいから走る。結果を出す。チームに迷惑をかけない。バツと遊びたい。30:12.11

渡辺 和孝 わたなべかずたか(経済学科2年)



鎮西(熊本) 中学の時、先輩に誘われて。シード権獲得。箱根駅伝を走る。嬉しい。30:16.63

渡辺 史侑 わたなべふゆみ(環境建設学科1年)



高知工業(高知) 小学校のときマラソン大会で速かったから。シード権獲得。メンバーの一員として。タスキをつつ。ゆっくり走って、おいしいものを食べたい。29:59.09

合当日までの50日間にいかに成長するかがポイントです。選手たちが勢いを作ってくれると思います。普通のロードレースとは違う、登りと下りの特殊区間をどう乗り切るかというところが不安要素もありますが、それが箱根駅伝の醍醐味でもあるので、楽しみにしています。

走れる喜びを感じながら

今回の大会では選手に「走れる喜びを感じながら思いきり楽しんでい」と送り出すつもりです。

出るからには頂点を目指したいと将来的には思っていますが、今年も参加が20大学になったことで10位までがシード権を取れますから、目標としてはシード権獲得というところですかね。シード権を取ってあげば、来年の予選会に合わせたコンディショニングはせず、本大会に照準を絞って、別の大会への出場や練習に取り組みますからね。

今後は選手の体調管理と故障に注意して、オーバーワークには気をつけてながら最後の調整をやっていきたいと思っています。



神田哲広コーチに聞く

予選会落ちた昨年と違うのは、選手の前向きな姿勢ですね。以前なら朝の練習があるといつても、消灯時間が遅れたりしていたことがありました。今は授業に出席するため、朝練の時間を以前より早めて午前5時過ぎには動き始めるので、学生たちも消灯時間前に就寝していることが多くなりました。

新しい合宿所が陸上競技部の単独合宿所になったおかげで、自分たちのリズムで生活ができる環境になったことも大きいですね。

陸上競技場も新しくなり、ゴムチップウレタンという素材を使用した全天候型グラウンドになったことで、走りやすくなりタイムのほうも伸び、選手たちが自信を持つようになりました。

コーチとして練習後のフォローや記録が伸びずに悩んでいる選手、ケガをしている選手からいかに話を聞きだすかを考えるなど、川嶋監督と選手との間でパイプ役をしっかりとこなしていければと思っています。

箱根駅伝では「楽なレースは無いからしっかりと苦しんで来い」と選手たちに指示するつもりです。



川嶋監督・神田コーチ ミーティング風景