

本学駅伝プロジェクトについての研究 (第4報)

(近年の予選会動向と第95、96回箱根駅伝競走予選会の レース分析から)

武 田 一

キーワード：桜美林大学陸上競技部駅伝チーム、箱根駅伝予選会

第1章 はじめに

本学駅伝プロジェクトは「大学および学園の一体感およびブランド力の向上を目指す (ONE TEAM)」ことをミッションとし箱根駅伝へ挑戦している。第91回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会 (2014年) に1年生だけのチームで初出場から6回連続出場し21位 (第94回、第95回) が最高順位である。個人では第94回 (2019年) に田部幹也 (健康福祉学群3年・出雲工卒、現ホシザキ) が本学初の箱根駅伝3区 (関東学生連合チーム) を駆け抜け、その姿は日本テレビで真也加ステファン駅伝監督の取材VTRと共に全国ネットで放映された。また、本学の応援団は、遊行寺坂、茅ヶ崎公園野球場、湘南海岸公園の3か所に特別強化クラブの部員 (各ポイント20名程度) が中心となり早朝から応援の準備を行った。そして、200名程の教職員・学生に加え多くの方が応援にお越しいただいた。第95回においては、永瀬孝 (健康福祉学群2年・土岐商卒) が関東学連連合チームに選出された (本大会は補欠)。初出場からチーム順位、チームタイムとも毎年少しずつであるが更新してきたが第96回予選会においては初めて前年度を大きく下回る結果 (28位) に終わり前年度とのタイムも24分39秒下回る失敗レースとなってしまった。

本報告書の目的は近年の箱根駅伝の動向と箱根駅伝予選会がハーフマラソン (第94回以前は20km) になった第95回^{注1)}、第96回におけるレース分析を中心に箱根駅伝に出場するための方策を考察し加え駅伝プロジェクトの活動を報告することである。

なお、個人情報については関東学生陸上競技連盟 (以下、関東学連)、陸上競技関係掲載紙などにより一般に公開されている情報を使用し、本文に掲載されている研究対象者には、研究の内容及び方法を説明し、理解を求めたうえ、個人情報 (氏名) 等が掲載される旨、同意を得て協力していただいている。

第2章 箱根駅伝予選会の一般的なレースプラン

箱根駅伝予選会のレースは上位10名の個人の成績を換算したチーム成績により争われるため、作戦としては以下のような単独走と集団走を組み合わせで行うのが一般的であ

る。①エース級の力のある選手は単独走にて他大学と競り合いタイムを短縮する。②それ以外の選手はタイム設定した集団走を15km付近まで行いその後残りの力を振り絞ってタイムを短縮する。近年、数分の差で順位が変わるハイレベルな大会になったため、エース級の選手の存在に加えてチーム内の下位の選手(8～10番目)の走りが大きく左右する。上位の選手が好調でタイムを縮めても30秒から1分の間であるが、昭和記念公園の起伏のあるコースにおいては下位の選手が失速するとラスト5kmで1分以上ロスしてしまう。集団走の利点はペースの安定と仲間と走れる安心感、励ましあいながら走れる集団心理による失速率^{注2)}の低下があげられる。

第3章 近年の箱根駅伝予選会の出場校について

近年、本学も含め箱根駅伝プロジェクトなどの名称で大学を上げて箱根駅伝を目指す大学が増えてきた。2000年(第77回)の予選会に出場した大学は30校であったが、2016年(第93回)では50校と16年間で20校も増加している。関東学連は出場校を抑えるため2018年(第95回)からは距離を20kmからハーフマラソン(21.0975km)に変更し標準記録も10000mのみとしたため39校と減ったが翌年(第96回)には43校に増加している。また、陸上自衛隊立川駐屯地～立川市街地～国営昭和記念公園でのコースとなった第83回からの第94回までの12年間で20位のタイムが1位、10位通過のタイムより大きく短縮(25分程度)していることから予選会出場チームのレベルアップが図られていることがわかる(表3-1)。

過去10年間(第87回～第96回)において連続してシード権(本大会10位以内)を獲得し、予選会に出場していない大学は東洋大学と青山学院大学のみであり、過去5年間(第92回～第96回)でも東海大学を加えた3校のみである。このことから近年優勝を争う3校以外はシード権を得ることが出来ず予選会に落ちる可能性が高いことから、競技力のレベルアップに加え高いレベルで各チームが均等化されレース当日にどれだけ力を発揮できるかによりシード権を得れる熾烈な時代へと移り変わっていることが伺われる。

また、予選会出場校についてはおおよそ3つのグループに分類される(以下、2020年9月現在)。まずは、優勝経験もあり箱根駅伝第1回大会出場したオリジナル4の筑波大学(前東京高等師範学校、61回出場、第96回に26年ぶり出場)、明治大学(61回出場)、早稲田大学(89回出場)、慶応義塾大学(30回出場、第71回から不出場)や(以下、初出場順)東京農業大学(69回出場、第91回から不出場)、法政大学(80回出場)、中央大学(93回出場)、日本大学(89回出場)、東洋大学(78回出場)、拓殖大学(41回出場、第89回から不出場)、専修大学(68回出場、第91回から不出場)、立教大学(27回出場、第45回から不出場)など戦前までに初出場した古豪と言われる大学。

戦後の予選会がない時期に出場した日本体育大学(72回出場)、神奈川大学(51回出場)に加え第31回(1955年)から行われた予選会を勝ち上がってきた国士舘大学(48回出場)、順天堂大学(61回出場)、青山学院大学(25回出場、戦前1回出場)、亜細亜大学

(33回出場、第87回から不出場)、駒澤大学(54回出場)、大東文化大学(50回出場)、東海大学(47回出場)、山梨学院大学(33回出場)、中央学院大学(21回出場)、帝京大学(21回出場)、城西大学(15回出場)、國學院大學(13回出場)、上武大学(11回出場)などの10回以上出場回数がある伝統校。

そして、近年、初出場をした創価大学(第91回、3回出場)、東京国際大学(第92回、4回出場)を加え関東学院大学(6回出場、第80回から不出場)、初出場を目指す本学を加えた流通経済大学、麗澤大学、東京経済大学、駿河台大学、武蔵野学院大学、日本薬科大学、芝浦工業大学、明治学院大学、育英大学などの新興校となる。特に、東京国際大学(2011年創部)は第93回(2017年)に初出場し第96回(2020年)には5位に入賞しシード権を獲得するなど目覚ましい活躍をしている。

現在、本校を含め上記40校以上が箱根駅伝の強化を行っている。この様な状況の中、第96回では33年連続出場、箱根駅伝3回優勝(2連覇含)を成し遂げた真也加駅伝監督の母校山梨学院大学が落選するなど予選会の突破はますます熾烈になってきている。

表3-1 予選会が国営昭和記念公園で開催されてからの記録の推移

大会	年	1位	10位	20位	本学	1位	10位	20位	出場校数
第77回	2000	10時間23分14秒	10時間36分04秒	11時間24分50秒	—	大東文化大学	国士舘大学	青山学院大学	30
第78回	2001	10時間07分45秒	10時間18分43秒	11時間03分57秒	—	早稲田大学	国学院大学	国際武道大学	34
第79回	2002	10時間10分20秒	10時間25分29秒	10時間55分51秒	—	東海大学	専修大学	流通経済大学	34
第80回	2003	8時間37分50秒	8時間44分25秒	9時間24分30秒	—	法政大学	拓殖大学	国際武道大学	37
第81回	2004	10時間09分07秒	10時間13分55秒	10時間44分44秒	—	早稲田大学	東京農業大学	慶應義塾大学	36
第82回	2005	10時間10分17秒	10時間19分41秒	10時間53分34秒	—	東海大学	拓殖大学	国際武道大学	39
第83回	2006	10時間06分53秒	10時間16分58秒	10時間51分30秒	—	早稲田大学	拓殖大学	立教大学	44
第84回	2007	10時間10分49秒	10時間16分38秒	10時間45分43秒	—	中央学院大学	法政大学	松陰大学	42
第85回	2008	10時間13分20秒	10時間21分01秒	10時間42分08秒	—	城西大学	大東文化大学	麗澤大学	45
第86回	2009	10時間03分39秒	10時間15分40秒	10時間30分32秒	—	駒澤大学	亜細亜大学	関東学院大学	47
第87回	2010	10時間11分39秒	10時間27分35秒	10時間50分19秒	—	拓殖大学	法政大学	関東学院大学	36
第88回	2011	10時間12分08秒	10時間19分39秒	10時間45分00秒	—	上武大学	順天堂大学	関東学院大学	40
第89回	2012	10時間04分47秒	10時間15分28秒	10時間39分42秒	—	日本体育大学	拓殖大学	松陰大学	45
第90回	2013	10時間04分35秒	10時間12分29秒	10時間31分23秒	—	東京農業大学	城西大学	麗澤大学	44
第91回	2014	10時間07分11秒	10時間14分03秒	10時間35分49秒	11時間06分06秒(29位)	神奈川大学	創価大学	亜細亜大学	48
第92回	2015	10時間06分00秒	10時間12分04秒	10時間31分20秒	10時間54分45秒(30位)	日本大学	上武大学	流通経済大学	49
第93回	2016	10時間08分07秒	10時間16分17秒	10時間36分10秒	10時間41分04秒(25位)	大東文化大学	日本大学	明治学院大学	50
第94回	2017	10時間04分58秒	10時間10分34秒	10時間26分32秒	10時間28分25秒(21位)	帝京大学	東京国際大学	亜細亜大学	49
第95回	2018	10時間29分58秒	10時間46分27秒	11時間05分45秒	11時間06分16秒(21位)	駒澤大学	山梨学院大学	明治学院大学	39
第96回	2019	10時間47分29秒	10時間56分46秒	11時間16分21秒	11時間30分55秒(28位)	東京国際大学	中央大学	東京経済大学	43

注1) 第77回大会(2000)から第82回大会(2005)は国営昭和記念公園周回(20km)で開催

注2) 第83回大会(2005)からは陸上自衛隊立川駐屯地～立川市街地～国営昭和記念公園(20km)で開催

注3) 第80回大会(2003)は箱根町芦ノ湖(16.3km)で開催

注4) 第95回大会(2018)よりハーフマラソン(21.0975km)に変更

 は最高記録

出所：著者作成。

第4章 第95回、第96回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会 本学の結果

第95回予選会より距離が20kmからハーフマラソン(21.0975km)に変更された。このことによりペースをコントロールし自分の力を発揮することの必要性がより高まった。その為には、選手自身がコンディション、コース特性(前半は滑走路や市内でフラット、後半は昭和記念公園での起伏)や気象条件(前半は日差しを遮るものがない等)などを把握し、500人近い選手が密集して走る中でペースコントロールをしなければならない。

表4-1 第95回、第96回東京箱根間往復大学駅伝競走大会予選会 本学の成績

	第95回(2018年)				第96回(2019年)			
	21位:11時間06分16秒				28位:11時間30分55秒			
	順位	21.0975km	名前	学群	順位	21.0975km	名前	学群
1	1	60.44	レダマ・キサイサ	GC3	1	61.01	レダマ・キサイサ	GC4
2	82	64.21	田部 幹也	健福4	186	66.53	小橋 新	LA4
3	158	65.23	永瀬 孝	健福2	242	67.49	永瀬 孝	健福3
4	203	66.00	佐藤 拓巳	LA3	257	68.15	佐藤 拓巳	LA4
5	208	66.04	前山 晃太郎	健福2	276	68.44	宮崎 柔之介	LA4
6	287	68.07	松本 瞬	健福2	306	69.49	伊藤 一晟	健福1
7	294	68.12	森 駿太	健福4	335	70.43	岩田 尚大	健福4
8	296	68.14	岡野 文哉	健福3	358	71.46	鶴田 和博	BM4
9	318	68.59	嶋津 颯太	健福4	361	71.51	米谷 哲	健福2
10	350	70.12	浅田 智哉	健福2	422	74.04	須田 大志	健福1
11	360	70.53	永田 陸	LA2	424	74.12	浅田 智哉	健福3
12	392	72.34	阿川 大祐	健福3	441	75.07	岡野 文哉	健福4

出所：著者作成。

1 第95回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

本学は21位と目標の20位以内にはあと31秒差(20位 亜細亜大学)とわずかながら及ばなかった(表3-1)。

個人ではレダマ・キサイサ(GC3年)がレースを引っ張り昨年に続き1着でゴールし、第94回大会で3区(関東学生連合チーム)を走った田部幹也(健福4年)が82着と予定通りチームを引っ張った(表4-1)。そして、158着の永瀬孝(健福2年)が昨年の田部に引き続き関東学生連合チームに選出された(本大会は補欠)。レース内容の失速率については上位4名の選手が5%以内と目標値をクリアしたが5番目以降の選手は6.1%~11.8%と結果的にオーバーペースであり力を十分に発揮できなかったといえる(表4-2、図4-1)。なお、パーソナルベストを更新した選手は6名(キサイサ:日本学生2番目の記録、田部、永瀬、佐藤、前山、松本)であった。

表4-2 第95回東京箱根間往復大学駅伝競走大会予選会 通過タイムと失速率(2018年)

		5km	10km	15km	20km	21.0975km	/km	失速率
1	レダマ・キサイサ	14.33	28.34	42.52	57.30	60.44	2.52.1	0.6%
	lap		14.01	14.18	14.38	3.14		
	/km	2.54.6	2.48.2	2.51.6	2.55.6	2.56.8		
82	田部 幹也	14.58	30.00	45.30	61.07	64.21	3.03.1	4.3%
	lap		15.02	15.30	15.37	3.14		
	/km	2.59.6	3.00.4	3.06.0	3.07.4	2.56.8		
158	永瀬 孝	15.16	30.41	46.19	62.03	65.23	3.06.0	3.1%
	lap		15.25	15.38	15.44	3.20		
	/km	3.03.2	3.05.0	3.07.6	3.13.0	3.02.3		
203	佐藤 拓巳	15.22	30.52	46.33	62.37	66.00	3.07.7	4.6%
	lap		15.30	15.41	16.04	3.23		
	/km	3.04.4	3.06.0	3.08.2	3.12.8	3.05.0		
208	前山 晃太郎	15.16	30.41	46.22	62.34	66.04	3.07.9	6.1%
	lap		15.25	15.41	16.12	3.30		
	/km	3.03.2	3.05.0	3.08.2	3.14.4	3.11.4		
287	松本 瞬	15.21	30.52	48.14	64.47	68.07	3.13.8	7.8%
	lap		15.31	17.22	16.33	3.20		
	/km	3.04.2	3.06.2	3.28.4	3.18.6	3.02.3		
294	森 駿太	15.15	31.02	47.49	64.52	68.12	3.14.0	11.8%
	lap		15.47	16.47	17.03	3.29		
	/km	3.03.0	3.09.4	3.21.4	3.24.6	3.10.5		
296	岡野 文哉	15.40	31.42	47.49	64.38	68.14	3.14.1	7.3%
	lap		16.02	16.07	16.49	3.36		
	/km	3.08.0	3.12.4	3.13.4	3.19.6	3.16.9		
318	嶋津 颯太	15.39	31.46	48.31	65.28	68.59	3.16.2	8.3%
	lap		16.04	16.48	16.57	3.31		
	/km	3.07.8	3.12.8	3.21.6	3.23.4	3.12.3		
350	浅田 智哉	15.33	32.20	49.43	66.39	70.12	3.19.7	8.9%
	lap		16.47	17.23	16.56	3.33		
	/km	3.06.6	3.21.4	3.28.6	2.23.2	3.14.1		
360	永田 陸	15.35	32.06	49.26	67.09	70.53	3.21.6	13.7%
	lap		16.31	17.20	17.43	3.44		
	/km	3.07.0	3.18.2	3.28.0	3.32.6	3.24.1		
392	阿川 大祐	15.30	32.18	49.44	68.24	72.34	3.26.4	20.4%
	lap		16.48	17.26	18.40	4.10		
	/km	3.06.0	3.21.6	3.29.2	3.44.0	3.47.8		

出所：著者作成。

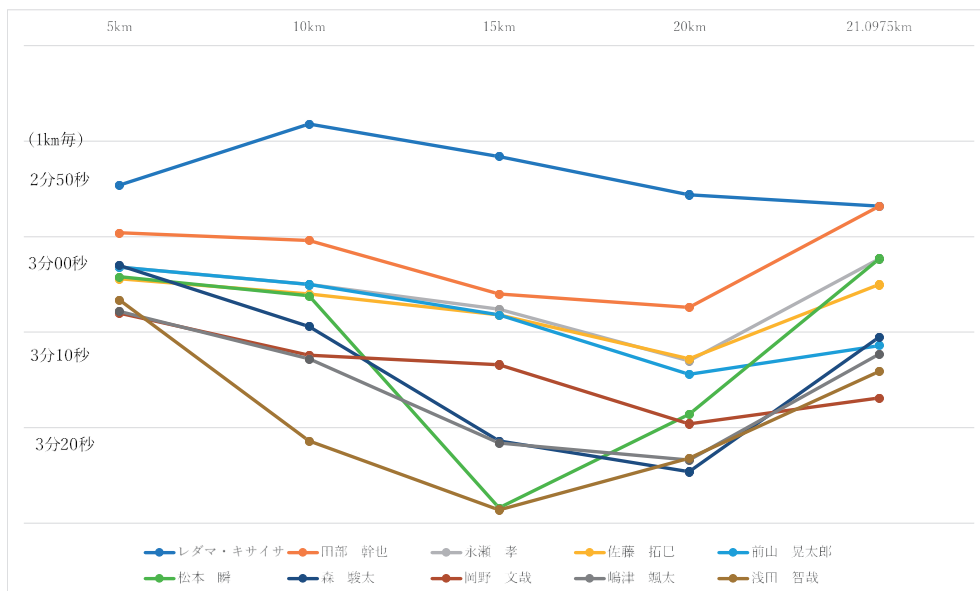


表 4-1 区間ごとの速度の変化 (2018年)

出所：著者作成。

2 第96回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

本学は28位と目標の19位以内には全く及ばなかった(表3-1)。様々な要因があるが大きな原因は新チームとなり昨年以上の目標を立て臨んだが春先に故障者が多くでたため走り込みが足りないなど準備不足があげられる。選手たちがレース前に円陣を組み気合を入れたこともあるのか1周目(約2km)今までの予選会以上に上位で走りオーバーペースで入ったことに加え、レースの後半日差しが出てきて体力を消耗してしまった。当日9時の天候は、晴天、気温17.9℃、西の風1.3mがフィニッシュ時には気温は25℃に上がった。また、昨年主力で走った選手がエントリーできなかったのも大きかった。

個人ではレダマ・キサイサ(GC4年)がレースを引っ張り3年連続1着でゴールしたが失速率は3.6%と本来のレースではなかった。チーム内2番目でフィニッシュした小橋(LA4年)は関東学生連合チームに54秒届かなかった。

表4-3 第96回東京箱根間往復大学駅伝競走大会予選会 通過タイムと失速率 (2019年)

		5km	10km	15km	20km	21.0975km	/km	失速率
1	レダマ・キササイ	14.17	28.27	42.58	57.46	61.01	2.56.4	3.6%
	lap		14.10	14.31	14.48	3.15		
	/km	2.51.4	2.50.0	2.54.2	2.57.6	2.57.7		
186	小橋 新	15.20	31.09	47.14	63.24	66.53	3.10.2	5.4%
	lap		15.49	16.05	16.10	3.29		
	/km	3.04.0	3.09.8	3.13.0	3.14.0	3.10.4		
242	永瀬 孝	15.09	31.00	47.21	64.16	67.49	3.12.87	11.7%
	lap		15.51	16.21	16.55	3.33		
	/km	3.01.8	3.10.2	3.16.2	3.23.0	3.14.1		
257	佐藤 拓巳	15.21	31.24	47.55	64.44	68.15	3.14.1	10.6%
	lap		15.48	16.32	17.03	3.31		
	/km	3.04.2	3.09.6	3.18.4	3.24.6	3.12.3		
276	宮崎 柔之介	15.47	31.59	48.24	65.10	68.44	3.15.47	6.2%
	lap		16.12	16.25	16.46	3.34		
	/km	3.09.4	3.14.4	3.17.0	3.21.2	3.15.0		
306	伊藤 一晟	16.00	32.28	49.17	66.10	69.49	3.18.6	5.5%
	lap		16.28	16.49	16.53	3.39		
	/km	3.12.0	3.17.6	3.21.8	3.22.6	3.19.5		
335	岩田 尚大	16.05	33.28	50.28	67.11	70.43	3.21.1	8.6%
	lap		17.23	17.00	17.28	3.32		
	/km	3.13.0	3.28.6	3.24.0	3.29.6	3.13.2		
358	鶴田 和博	15.59	32.44	50.03	67.54	71.46	3.21.1	11.7%
	lap		16.45	17.19	17.51	3.54		
	/km	3.11.8	3.21.0	3.27.8	3.34.2	3.33.2		
361	米谷 哲	15.47	32.22	49.58	68.03	71.51	3.24.3	14.6%
	lap		16.35	17.36	18.05	3.48		
	/km	3.09.4	3.19.00	3.31.2	3.37.0	3.27.7		
422	須田 大志	16.05	33.34	51.29	70.08	74.04	3.30.6	16.0%
	lap		17.29	17.55	18.39	3.56		
	/km	3.13.0	3.29.8	3.35.0	3.43.8	3.35.0		
424	浅田 智哉	15.54	33.28	52.06	70.31	74.12	3.31.0	15.8%
	lap		17.34	18.38	18.25	3.41		
	/km	3.10.8	3.30.8	3.43.6	3.41.0	3.21.4		
441	岡野 文哉	16.09	33.35	51.56	71.04	75.07	3.33.6	18.5%
	lap		17.26	18.21	19.08	4.03		
	/km	3.13.8	3.29.2	3.40.2	3.49.6	3.41.4		

出所：著者作成。

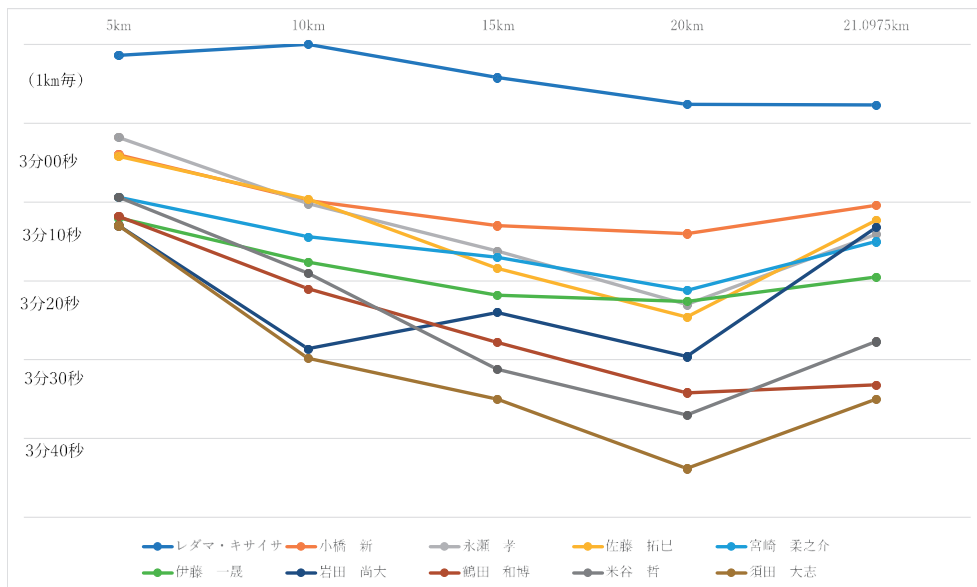


図 4-2 区間ごとの速度の変化 (2019年)

出所：著者作成。

第5章 おわりに

2013年4月から始まった駅伝プロジェクト箱根駅伝への挑戦は6回目を終えた。第95回大会はチームの上位陣が他チームと戦える戦力へと成長、更なるステップを目指した第96回大会は大きな失敗となってしまった。現在(2020年9月)、その失敗を糧に走行距離の確保、怪我の予防、ペースのコントロールなど課題を克服するため選手たちは練習に励んでいる。しかし、新型コロナウイルス感染症禍の中、急遽、白馬合宿(本学白馬シーズンキャンプ)が中止となり、過酷な暑さの中、第2国際寮にて寮内合宿を行っている。10月17日の箱根駅伝予選会では結果はともあれこれまでの選手たちの努力に報いるためにも開催できることを祈るばかりである。最後に、この駅伝プロジェクトを支援いただいております学園関係者の方々、市民の皆様にご感謝いたします。

注

注1) 東京箱根間往復大学駅伝競走予選会(通称、箱根駅伝予選会)は第95回以降、世界の陸上競技動向により20kmからハーフマラソン(20.0975km)に変更している。コースは陸上自衛隊立川駐屯地の滑走路をスタートし立川市街をとおる国営昭和記念公園をゴールとするロードレースである。箱根駅伝への出場は上位10名の合計タイムが少ない10位以内の大学である。距離の変更に伴い選手の出場資格は10000mのみとなり(それ以前は5000mを16分30秒以内も可)、34分以内の公認記録をトラックで有する者がエントリーできる。エントリーは10名以上14名以下とし出場人数は10名以上12名以下である。但し、第97回大会は新型コロナウイルス感染症禍の中、10000mのレース開催が少ないため5000m(16分30秒以内)の標準記録が復活した。

注2) 一般的な長距離走のレース展開は序盤に最も早い区間がありその後ペースを維持ないしダウンし後半ラストスパートをしてゴールするのが一般的である。失速率とはスタートから5km (A) までと15km～20kmの区間タイム (5km : B) を比較したものである。Aを基準として何%増加したかを失速率とした。公式は $(B-A) / A \times 100$ である。この失速率が低いほどレースをコントロールし自分の力を発揮できたという指標の一つとなる。また、失速率が高い選手は前半のオーバーペース、体調不良、練習不足などが原因で後半著しくペースダウンしてしまう。

引用 (参考) 文献

三浦健編 [2015] 『大学駅伝記録事典－箱根・出雲・伊勢路』日外アソシエーツ株式会社。

[2012] 『箱根駅伝歴史シリーズ【第1巻】激闘の予選会史』ベースボールマガジン社。

関東学生陸上競技連盟、<http://www.kgrr.org/> (2020年9月11日)

[2018] 『陸上競技マガジン 2018年12月号』ベースボールマガジン社。

[2019] 『陸上競技マガジン 2019年12月号』ベースボールマガジン社。

関東学生陸上競技連盟、<http://www.kgrr.org/> (2020年9月11日)