城西大学 Sports
箱根駅伝特集号
2014年12月 vol.18
城西大学の題字は創立者・水田三喜男先生
発行所：〒350-0295　埼玉県坂戸市けやき台1-1　城西大学

第91回箱根駅伝

シード権獲得 「黄色の襷」をつなげ!!

夢のせて伝統の黄色の襷をつなげ――。城西大学男子駅伝部は正月2、3日に行われる第91回東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）に出場する。12年連続12回目の出場は、城西大学男子駅伝部の築き上げた伝統をつないだ証だ。前回は19位という悔いの残る結果に終わった。2015年はシード権獲得、上位入賞で城西大学創立50周年という節目を飾ってほしい。新春の箱根路を走り抜ける城西ランナーに精一杯エールを送ろう。

中面にメンバー紹介

12年連続出場 おめでとうございます

水田 宗子 理事長

12年連続の箱根駅伝出場、おめでとうございます。秋の予選会を突破し、本大会出場を果たしました。これは、男子駅伝部の選手の一人ひとりが、「晴れある舞台」を目指し、厳しい練習に励んだ成果だと思います。

学校法人城西大学は、2015年、創立50周年を迎えます。城西大学の姉妹大学である城西国際大学も20年の歩みを刻みました。その創立者の水田三喜男が掲げた建学の精神である「学問による人間形成」は、スポーツにも通じるものです。男子駅伝部の活躍は、この建学の精神と、先輩たち・大学関係者らが築き上げた伝統ならびに地元の皆様の応援の力に支えられていると感じます。

駅伝部のみなさん、創立50周年の年の幕開けにふさわしい疾走を期待しています。

村山 紘太主将

良い雰囲気で本戦へ！

10月の箱根駅伝予選会で日本人歴代最高記録を更新して1位となり、11月の全日本大学駅伝でも1区で兄の村山謙太（駒沢大）とトップ争いを展開した主将の村山紘太選手（経営4）に聞いた。

【聞き手・佐川由紀】

――箱根駅伝に臨むチームの状態はどうですか。

とても良い雰囲気で箱根駅伝に臨めそうです！

――意気込みを聞かせてください。

最後の箱根駅伝なので、悔いのないような結果を残したいです。

――ライバルは。

自分自身の甘さです。

――一言メッセージをお願いします。

来年は例年以上に厳しい戦いが予想されるので、皆さんの応援よろしくお願いします。

チーム一丸 大手町で笑顔を

3大会ぶりに出場となった全日本大学駅伝が11月2日に伊勢路で行われた。村山紘太（経営4）は大会前、一現状、自分は「匹狼のような状態。みんなで戦わなければ勝つことができないのが駅伝」と話していた。その言葉通り、村山は1区で兄・村山謙太（駒沢大）と区間賞を争うデッドヒートを演じた。

エース区間の2区を任されたのは横田良輔（経営4）だった。これまで、エース区間は村山が担ってきた。横田は「どうとう自分が任されることとなった。絶対に次のエースになりたい！」と思ったという。村山から横田へ。スピードを生かしてチーム全体にいい流れをつくることが狙いだったが、期待通りの結果にはならなかった。

箱根駅伝は各区の距離も延びる。また全日本大学駅伝には出場していない大学も出てくる。何が起きるかわからないのが「箱根駅伝」。城西大学の最低目標は「シード権奪回」だが、そのためには村山一人の力ではなく、チーム全体の底上げが不可欠になる。4年生が中心となっている現チームだが、11月16日に行われた上尾シティマラソン（ハーフマラソン）では、高橋一生（経営2）、佐藤穂空（経営2）、廣瀬秀宣（経済2）が64分台の記録を出した。翌週の1万㍍の記録挑戦競技会では松村陣之助（経営2）が29分台前半の好タイムを出し、下級生の力が上がってきている。

競技場で輝き選ばれたのは選手たちが仲間を応援する声だった。全力で走った後、今度は仲間を応援する。チームが一丸となって箱根に向かう姿が伝わってきた。今年の4年生は箱根駅伝で競技生活を終える選手が多い。4年生の有終の美を見届け、そして1月3日、大手町に選手たちの笑顔が弾けることを期待したい。沿道、またはテレビ放送で選手を全力で応援しよう。その声は選手へ届くはずだ。【吉田美咲】

第90回のメンバー（学年は当時）

	名前	学年
1区	山口 浩勢	4年
2区	村山 紘太	3年
3区	横田 良輔	3年
4区	松村陣之助	1年
5区	黒川 遼	3年
6区	菊地 聡之	1年
7区	佐野琛一郎	4年
8区	河名真貴志	2年
9区	寺田 博英	3年
10区	杵島 凌太	3年

過去の成績

第80回	総合19位	11時間42分15秒
第81回	総合15位	11時間22分49秒
第82回	総合11位	11時間16分10秒
第83回	総合11位	11時間20分50秒
第84回	総合11位	11時間20分19秒
第85回	途中棄権	
第86回	総合6位	11時間17分53秒
第87回	総合11位	11時間13分26秒
第88回	総合6位	11時間10分17秒
第89回	途中棄権	
第90回	総合19位	11時間25分42秒

第90回大会で3区横田（右）へ襷をつなぐ2区の村山＝陸上競技社提供

箱根駅伝他大学情報

優勝候補は？ 若いチーム　古豪に挑む

今回の箱根駅伝の優勝候補は全日本大学駅伝を制した駒沢大学、エースが毎年生まれる東洋大学、優勝候補有力と言われる青山学院大学、今回のメンバーが優勝に一番近いと言われている明治大学と4校が挙がっている。その中でも有力候補とされているのは、毎年優勝を目前とし、今年も全日本を制した駒沢大学だ。駒沢大学には、わが校エース村山紘太の双子の兄・謙太が所属している。駒沢以外の3校は、近年急激に力をつけてきたチームで、若いチームが古豪と言われるチームにどのように挑むのか。試合展開が楽しみだ。

今年の箱根駅伝では、城西大学はシード権を争うと考えられる。シード権は、上位10校までに与えられるもので、翌年の箱根駅伝に自動的に出場することが約束される。11位以下になった場合、箱根駅伝に出場するためにはは予選会に参加しなければならない。そのため、10月の予選会に一度ピークを合わせなければならなくなる。予選会でもまた上位10位に入らなければ本選出場は果たせない。今回の予選会では、城西大学は9位で本戦出場を決めた。例年出場している東京農業大学や法政大学が涙をのんだ。また、創価大学が本戦初出場を果たした。予選会に一度ピークをつくらねばならないことは、なるべく避けたいところだ。今回はなんとしても、シード権を獲得したい。

今回予選会を通過したチームの中だと、毎年名前の挙がる神奈川大学、本戦出場回数は少ないが、シード権を獲得したことのある国学院大学、新監督になった5年前から着々と力をつけてきた下級生を中心として戦う東海大学、前回大会花の2区で棄権した留学生のいる山梨学院大学が城西大学とシード権争いをするとの予想される。

近年、大会記録更新が続くとともに、シード権争いもまた熾烈になってきている。箱根駅伝を含め学生三大駅伝のうち、今年は出雲駅伝が中止になったことで、箱根駅伝の予想がしにくくなっている。新春、東京箱根間でどんな選手、そしてどの大学が活躍するのか、興味は尽きない。【鎌倉恵美】

第98回日本選手権リレー 400メートル39秒88 4位入賞 来シーズンへ飛躍誓う

陸上競技部

10月31日から11月2日にかけて、横浜市の日産スタジアムで第98回日本陸上競技選手権大会リレー競技が開催された。城西大学は400㍍リレーと1600㍍リレーに出場。400㍍リレーは39秒88で4位入賞、1600㍍リレーは予選敗退だった。

初めての全国の舞台で力走する畠山

400㍍リレーは4年生が抜けて、今年のメンバーだった鈴木宏明（経営2）と山口竜哉（経営2）、畠山祐輔（経営3）が加わった。山口は「大会の雰囲気を新しいメンバーで味わうことも大事」、鈴木も「目標を持って次のラウンドに進めるようにしたい。関東インカレや日本インカレを考えると、40秒を切らないと決勝は難しい」と意気込みを語っていた。

新チームで4人が揃って練習できた期間は短かった。中でも3走の久保田と4走の畠山のバトンパスは、大会前にようやくタイミングが合ったという。レース直前のスタートが少し早くもたついてしまったが、決勝では「ドンピシャだった」と久保田が振り返るようにスムーズなバトンパスを見せた。

畠山は「3位以内に入らなければ負けだと思っていた」と語る。しかし、40秒を切るという一つの目標は達成した。「全国大会でチームの目標だった39秒台を出せたのはよかったし、チームに貢献できたと思う」と久保田は話した。短距離ブロック長も務める畠山は「来シーズンは400㍍リレーチームをまとめ、短距離ブロックを守り張っていけるようこの経験を生かしたい」とまとめた。

この大会をもって陸上競技部の今シーズンの主な公式戦は終了となる。大会後に千葉佳裕監督は「今年は表彰台まであと一歩というのが多かった。我々は成長するしかない」と選手たちにさらなる奮起を促した。

【知見寺美紀、写真も】

「杜の都」カ出し切れず 富士山女子駅伝でリベンジを

女子駅伝部

第32回全日本大学女子駅伝対校選手権大会（杜の都駅伝）は10月26日、仙台市陸上競技場から仙台市役所市民広場までの6区間38㌔に26チームが参加し行われた。

城西大学は、5区のエース和田春香（経営2）以外、本大会の出場経験がないフレッシュなメンバーで挑んだ。1区に起用された期待のルーキー福岡妙希（現代政策1）が、レース終盤で先頭集団に食らい付くも、集団のペースアップに対応出来ず区間15位で襷を渡した。初出場の4区田島美加（経営3）が区間10位と力走したが、順位を大きく上げることができず、14位でフィニッシュした。本大会シード権と12月23日に静岡県富士市・富士宮市で行われる全日本大学女子選抜駅伝競走（富士山女子駅伝）の自動出場権を逸したが、5000㍍上位人のチーム記録によるエントリーで1位となり、富士山女子駅伝への出場権を獲得した。

杜の都で悔しい思いをした選手たちは、11月15日に行われた日体大記録会で踏ん張りを見せた。1区を走った1年生ルーキー福岡妙希（現代政策1）は狙う着の16分13秒49の自己ベストをマーク。ほかにも、2区を走った中山成美（現代政策3）、3区を走った牧野夏奈（現代政策1）、4区で力走した田島美加（経営3）も自己ベストをマークした。選手たちは杜の都のリベンジを胸に富士山女子駅伝に臨む。【千澤隆希】

杜の都駅伝で力走する（写真右から）田島、中山、牧野＝吉田美咲撮影

ラグビー部 7戦全勝で優勝

3部返り咲きをかけ 入れ替え戦へ

4部で優勝したラグビー部

ラグビー部は関東大学リーグ4部で7戦全勝で優勝した。12月14日（日）の入れ替え戦で3部返り咲きを狙う。

小田田忠弘選手（経営4）が率いる今季のラグビー部の特徴は「力強さと明るさ」、そして「粘り強さ」だ。リーグ戦1戦のほとんどを逆転勝ちしたことにも表れている。

桜美林大戦では残り10分で3トライ以上の差を跳ね返し、駒沢大戦では1スタイムも残り1分で逆転した。最終戦の東京理科大戦も前半の16点差を後半にじりじりつめ、終わってみれば1点差で逆転した。地力がなければできない芸当だ。いくら追い込まれても選手たちは逆転の原動力の明るさは消えない。日ごろの厳しい練習で培った自信がそうさせているのだろう。

入れ替え戦で当たる駿河台大は昨年度の城西は駿河台に敗れ4部に陥落した。逆転劇は見るものを楽しませてくれるが、今度の入れ替え戦は相手を試合開始から圧倒する本物の力強さを見たい。

記者の目

Jスポに参加して城西を盛り上げよう！

私は、ある方から声がかかって城西大学スポーツ新聞（Jスポ）に参加した。初の業学部生の参加と知ったときは驚いた。私自身、部活やサークルにまったく精通しておらず、どのように参加すればいいのかまえ込んだものだ。しかし、部活等とまったくかかわりのない人でも楽しく読んでもらおうと思い、スポーツと業学の観点から「薬学コラム」を始めた。

Jスポ記者として感じたのは、文系の学部生だけではなく理系の学部生にも参加してもらいたいということだ。私自身、Jスポの記者となって城西の運動部の状況を知り、発見することがたくさんあった。また、理系学部ならではの観点から、今までにないJスポを作るお手伝いができたのではないかと自負している。

今年から公式サークルとして認められ、これから先、どんなJスポが作られていくのか楽しみでしょうがない。またこの新聞を見ている人は、ぜひ周りの人に薦めてほしい。そしてJスポに参加して、この城西大学を盛り上げていってほしい。

【斎藤明彦】

記者募集

連絡はこちらまで
j-sports@josai.ac.jp

記事を書いてみませんか。初心者でも大丈夫です。新聞記者経験がある職員が取材・書き方を基本から指導します。留学生も「学生記者」として活躍しています。興味がある学生、やる気がある学生、大歓迎です。写真、イラスト、漫画などでも協力してくれる学生もぜひ参加してください。

Pharmacy×Sport　日常でも起こる低体温症　食事と運動で体調管理を

箱根駅伝で途中リタイアする原因で多いのが、低体温症だ。冬の箱根、低い気温に強い風、日ごろのコンディション管理をしっかりしていても防げないケースもある。しかし、低体温症は箱根駅伝の〝専売特許〟ではない。日常生活にも低体温症の危険は潜んでいるのだ。

人間の平均体温は36.5℃で、その状態が人間にとって一番健康で新陳代謝も活発に働く。ところが、体温が36.5℃を下回ってしまうと新陳代謝が鈍くなり、体に蓄えているエネルギーのかたまりである脂肪を燃やせなくなる。そのために力が出なくなる。これが低体温症のメカニズムだ。

低体温症の原因は、食事で摂取できるミネラルとビタミンの不足である。ミネラルとビタミンは体内で作ることができないため、偏った食事などでミネラルとビタミンが不足すると、低体温になる可能性が高くなる。ほかにも冷たいものの食べ過ぎ、運動不足でも低体温になる恐れがある。

低体温症になると、前述したように新陳代謝が低下し脂肪を燃やせなくなるため太りやすくなったり、また免疫力も低下するため、生活習慣病などの病気にかかりやすくなったりする。

このようなことを防ぐため、日ごろからバランスの良い食事、適度な運動を心がけることが大切である。また、この二つを実践することによって、ほかの病気にもかかりにくくなるだろう。

【西村健太郎】

取材スタッフ
編集長　経営学部4年　知見寺美紀
経営学部4年　佐久間峻
経営学部4年　市澤隆希
現代政策学部4年　鎌倉恵美
薬学部4年　斎藤明彦
薬学部4年　小峯大輝
経営学部4年　関原彩賀
経営学部4年　中村亮介
経営学部3年　吉田美咲
経営学部3年　佐川由紀
薬学部2年　巻幡仁美
薬学部2年　松岡遊史
薬学部2年　西村健太郎
経営学部1年　岩内菜緒
薬学部1年　本間智久
アドバイザー
2013年度卒業　久村洋介
伊藤香澄
中里絵美
Jスポ フェイスブック はこちら　▶ http://www.facebook.com/JOSAISPORTS

コース説明

【テキスト・知見寺美紀／写真・知見寺美紀、佐久間峻】

スタート地点 大手町

往路 1～5区 107.5キロ

第1区
大手町～鶴見 21.3キロ

出遅れず上位を狙え!

1区のコースは全体的にフラット。目立ったアップダウンは7.8キロ付近の八ツ山橋と18キロ付近の大郷橋のみ。そのため近年はハイペースになることが多く、1区から差が大きくなることがある。特に前回大会は各校エース級の選手が1区に集結、区間歴代3位のタイムが出るなど、ハイレベルなレース展開となった。"流れ"が大切な駅伝で1区での出遅れが大きいと後の区間で苦戦を強いられるため、できるだけ上位で襷を渡したい。

コースが目の前にある保土ケ谷駅前のマンホールも駅伝仕様になっている

第2区
鶴見～戸塚 23.1キロ

エースも苦しむ二つの坂

花の2区と呼ばれる各校エースが配される区間。平地区間では最も長い23.1キロで、二つの厳しい上り坂がある。一つは14キロ過ぎにある有名な「権太坂」。左右にカーブしながら約20℃を上る。実際に現地に行った学生記者は「自転車で上ったがきつかった」と話す。もう一つは、コース終盤の20キロ過ぎから戸塚中継所までの約3℃に及ぶ「戸塚の壁」とも呼ばれる坂。2区経験者である村山紘太も「権太坂よりこの坂の方がきつい」と話すほど。特にラスト800℃の急な坂で苦しむ。各校のエースでさえ2区の「二つの坂」の攻略は簡単にはいかない。また、2区ではエースによる「ごぼう抜き」も多く見られる。

旧東海道には樹木伝説の由来などが書かれた看板があるが、江戸時代から梅太坂は難所となっていた

第3区
戸塚～平塚 21.4キロ

湘南の海風と砂が襲う

箱根駅伝の名物の一つである湘南の海を左に見ながら走るコース。序盤は下り坂だが、ここでのペース配分を間違うと後半が苦しくなる。11、9キロで国道134号線に出ると、選手の正面には富士山が見える。海からの風がとても強い年は、選手がふらつきながら走る場面も。砂防林のある海岸線だが風に乗って砂が飛んできて、目を開けられないことも。後半はアップダウンの少ないコースだが、風という見えない敵が選手を襲う可能性がある。かつては「1年生の起用が目立っていた3区だが、前半型オーダーを組む大学が増えたことで主力級の選手の起用が多くなっている。

初期東海道の松並木は江戸時代に植樹された400年以上の歴史を誇っている

第4区
平塚～小田原 18.5キロ

差を詰めたい最短区間

2006年の距離変更により18.5キロの最短区間になった4区。中継所を出てすぐ海岸線に別れを告げますが、それでも海からは近く風の影響を受けやすい。また距離は短いが、細かいアップダウンが多く選手を苦しめる。コースの中に10の橋があるが、橋による アップダウンはあまり目に見えないため、知らら間にペースを乱してしまうこともある。終盤小田原市内に入ると道幅が広くなり、目の錯覚で自分のペースを見失うこともある。かつてはつなぎ区間のイメージが強かった4区も、5区が最長区間になったことによりここで少しでも差を詰めておきたいと各校重点を置き始めている。短い距離だが甘く見られない。

18キロ過ぎにある大八橋。ゴールまであと1キロ

第5区
小田原～箱根・芦ノ湖 23.2キロ

折り返し地点 箱根・芦ノ湖

総合順位に響く"山対策"

天下の険とうたわれた箱根の山。今年箱根駅伝の代名詞とも言われるこの5区は、10区間中最長の23.2キロ。標高差864℃を一気に駆け上がる。各大学シーズンの早い段階から"山対策"をする ほどの区間である。箱根湯本駅のあるる5.5キ付近から本格的な上りが始まり、ここから約13キ曲がりくねった急な坂道を上る。この間山の中を走るため、木々に覆われ日差しはあまりない。18キロの声之湯の手前でいったん上りが終わるが、ジェットコースターのように下りまた坂を上がる。国道1号線最高点を過ぎると下りに入り、眼下に芦ノ湖が見えてくる。5区は上りのイメージが強いが、この下りをどう走りきるかもポイントになる。ここ5年で往路優勝したチームが総合優勝したのが4回と、5区の結果が総合順位に影響すると言っていいほど重要な区間であり、そのプレッシャーは大きい。さまざまな要因が複雑に絡み合うことで選手の体調も変化するため、細心の注意が払われる。

男子駅伝部メンバー紹介

城西ランナーに熱い声援を送ろう!!

名前
学部学年／出身高校
（1）箱根駅伝に対する意気込み
（2）尊敬する人物
（3）勝負メシ
【聞き手・佐久間峻、中村亮介／写真・知見寺美紀、吉田美咲】

村山 紘太
男子駅伝部主将
（経営4）宮城・明成
（1）最後の年くらいは結果を出す
（2）尊敬している人はいない
（3）ゲン担ぎは新しい靴下を履く

杵島 啓太
（経営4）福岡・大牟田
（1）兄の分まで頑張る
（2）柳部静二監督
（3）暖暖亭の豚肉スタミナ丼

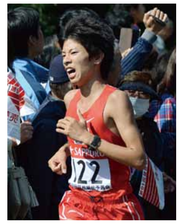
黒川 遼
（経営4）青森・青森山田
（1）今季の不調を吹き飛ばすような勢いのある走りをします!!
（2）松岡修造さん（テニス解説者、指導者）
（3）みたらし団子

寺田 博英
（経営4）福岡・福岡大付大濠
（1）第90回箱根駅伝のリベンジ
（2）樋井力靖選手（東京国際大学駅伝部）
（3）みたらし団子

二平 智裕
（経営4）茨城・水城
（1）最後の箱根駅伝なので 4 年生の役割を果たせるように頑張る
（2）イチロー選手（メジャーリーガー）
（3）餅米 100％の塩豆大福

横田 良輔
（経営4）宮城・利府
（1）人生で一番輝く瞬間にすること
（2）フットボールアワー・後藤輝基さん（お笑い芸人）
（3）パスタ（嫌いだけど）

河名 真貴志
（経営3）広島・世羅
（1）8区のリベンジ頑張ります!!
（2）尾方剛さん（元・中国電力陸上競技部）
（3）オムライス



西岡 喬介
（経営3）愛媛・松山工業
（1）チームのために自分にできることは精一杯やります
（2）山崎太子さん（治療院の先生）
（3）暖暖亭のスタミナ丼

舟生 翔人
（経営3）千葉・柏日体
（1）走りでチームに貢献します!
（2）村山紘太さん
（3）暖暖亭の親子丼

室井 勇吾
（経営3）大分・日本文理大付
（1）有名になる走りをする!!
（2）山本雄大
（3）ココア

山本 雄大
（経営3）兵庫・須磨学園
（1）チームに貢献する走りをする!
（2）錦織圭選手（テニスプレーヤー）
（3）こしあんの大福

菊地 聡之
（経営2）東京・岩倉
（1）クレイジーな速さで シード権を獲得します
（2）村山紘太さん
（3）一平ちゃん焼きそば

佐藤 穏空
（経営2）宮城・利府
（1）みんなへの恩返しの走り
（2）お父様お母様
（3）シュークリーム

高橋 一生
（経営2）秋田・大曲工業
（1）がんばります
（2）村山紘太さん
（3）フレンチトースト

廣瀬 秀宣
（経済2）兵庫・西脇工業
（1）記憶に残してもらえる活躍をする
（2）特になし
（3）レンジで 15 分チンしたパスタ２人分

松村 陣之助
（経営2）山口・西京
（1）頑張ります
（2）特になし
（3）焼肉

菅 真大
（経営1）愛媛・松山工業
（1）チームに貢献する走りをする
（2）柳部静二監督
（3）なし

白幡 晶
男子駅伝部部長

昨年、今年とご期待に添えない結果が続いたので、悔しさをバネに選手一同頑張っています。城西のすごさは、村山君だけではないというところを必ず見せてくれるものと思います。

柳部 静二
男子駅伝部監督

今年度は４年生が主体のチームとなりました。その世代が１年生の時には６位に入っており、喜びも知っている選手たちです。今大会は皆の力を合わせて、最低シード権、５位以上の目標を達成し、再度喜べるようにしたいと思います。

わたしたちも応援します

石川 清
坂戸市民応援団団長・坂戸市長

関学50周年を迎える記念の年に、12年連続して箱根駅伝に出場されますことをお喜び申し上げます。

地元の方々をはじめ全国の卒業生や関係者が、箱根路を走る皆さんを応援しています。控えの選手、役員に回る選手の皆さんも一丸となり、城西大学の誇りを胸に全力を出し切ってください。

藤縄 善朗
鶴ヶ島市長

城西大学駅伝部、頑張れ!

鶴ヶ島市内には城西大学駅伝部の合宿所があります。市民は日々練習を重ねている君たちの姿を見ています。選手の皆さん、自分と仲間を信じて、箱根路を駆け抜けてください。年の初めに君たちの雄姿を見られることを楽しみにしています。

谷ケ崎 照雄
日高市長

城西大学駅伝部の皆さん、第91回箱根駅伝への出場おめでとうございます。

練習で市内を走る姿さんを見かけると、心の中で「頑張れ」と応援しているファンの一人です。厳しい練習を重ねてきた仲間と襷をつなぎ、地元に新春の明るいニュースを届けてください。

「頑張れ城西大学　箱根の風になれ!」

井上 健次
毛呂山町長

第91回東京箱根間往復大学駅伝競走への12年連続12回目の出場、おめでとうございます。

厳しい予選会を勝ち抜き、本大会への出場を見事に果たした選手たち、このままの勢いで、チーム一丸となり、血のにじむ練習を重ねてきた自分と仲間を信じ、「城西の襷」を繋ぎ、栄光へ向かって箱根路を駆け抜けてください。

今年も、城西大学を応援しています。

新井 雄啓（かつひろ）
越生町長

城西大学男子駅伝部のみなさん、東京箱根間往復大学駅伝競走、12年連続出場おめでとうございます。

各校とも拮抗した力のなかでの予選会の通過と本大会連続出場を果たしたことは、日々の練習で養えた力と存じます。

正月２・３日の本大会では、最後までベストを尽くして勝利の女神の微笑みを勝ち取ってください。ゴールの大手町で歓喜の輪ができますよう願っています。

鈴木 文雄
同窓会会長

第91回東京箱根間往復大学駅伝競走12年連続出場おめでとうございます。

大会は2015年、創立50周年の幕開けに開催されます。50周年のイベントがたくさん控えております。その弾みをつけるためにもシード権獲得の走り、を見せてください。同窓会員7万5000人、さらに姉妹校・城西国際大学のみなさんも「オール城西」のもとで応援しています。黄色い襷！がんばれ城西！

三原 雅夫
父母後援会会長

城西大学男子駅伝部の皆さん、「第91回箱根駅伝」出場おめでとうございます。先般行われた予選会のテレビ中継では、思わず本番さながら応援に力が入ってしまいました。

選手おーへ人おーへ人が毎日の練習、夏合宿と箱根駅伝本番に向けて努力されてきたと思います。

４年生は最後の箱根駅伝になりますので、悔いのないレースをして後輩に先輩の姿を見せていただき、後輩の方々は先輩を追い越す気持ちで、予選会の勢いのまま本番に向け頑張っていただきたいと思います。

木下 高志
城西大学OB・埼玉県議

「がんばれ城西大学！」の横断幕が街のいたる所に掲げられ、坂戸市全体で城西大学を応援する雰囲気になってきいりました。今年も城西大学箱根駅伝坂戸市民応援団により、市民参加の大応援が行われます。ぜひともチームワークを保ちながら、上位入賞に向けて健闘を祈ります。城西大学は地域貢献活動を積極的に行っており、地元の方々からの心のこもった応援に感謝を申し上げます。

井上 悦夫
男子駅伝部後援会会長兼顧問

４年間苦労してきた最上級生が力を合わせ、チームを引っ張っていく、これが城西大学男子駅伝部の伝統です。

今回も4年生が多くメンバー入りするでしょう。先輩たちが残した12年連続出場という伝統に感謝しながら、さらに「自分たちで新しい伝統をつくる」という気概を持って走ってください。

私の箱根駅伝

【聞き手・吉田美咲】

自分を成長させてくれた

山口 浩勢さん
2013年度卒業
現在:愛三工業

――4年間を振り返って。

1年目は一番気が楽で結果も伴っていた。3年目から主将を任せられ、色々と抱え込んでしまった。もっとリラックスすればよかったと今は思います。でも、その4年間が確実に自分を成長させてくれたので、すごくいい経験をさせてもらえたと思っています。

――本戦前、健康面や生活面などで気をつけていたことはありますか。

一番は風邪。手洗いうがいはもちろんのこと、出掛ける時はミニ･アルコール除菌を持ち歩いていました。帰宅後は衣類をすぐ洗濯するなどして、ウイルスを室内に持ち込まないように注意しました。

――箱根駅伝は距離が長いです。きついときに何を考えましたか。

箱根駅伝では沿道の応援がすごいので、沿道に目を向けて気を紛らわしていました。普段はきつい時、自分がきついなら皆もきついんだと思い、逆にここで差を広げてやろうと思って、かえって元気が出てきます。

――箱根駅伝を控える後輩に一言。

短い期間で飛躍的にパワーアップすることは難しいです。ここまできたら残された期間、練習でどれだけ自信をつけられるかだと思います。駅伝当日、自信たっぷりの表情で堂々とスタートラインに立つ皆を楽しみにしています。頑張ってください。

人生で一番濃い1カ月

佐野 瑛一朗さん
2013年度卒業
現在:読売情報開発

――4年間を振り返って。

大学3年間はまったく結果を残すことができず、ずっとBチームで練習してきました。しかし、4年目で伸び、箱根駅伝予選会、箱根駅伝本戦を走らせていただきました。最後まで箱根駅伝をあきらめず、競技に取り組めたのは自分の力だけではなく、サポートしてくれる方や応援してくださる方、周りの仲間や多くの人のお陰だったと、今こうして時間がたってより一層思います。

――本戦前、健康面や生活面などで気をつけていたことはありますか。

脚の状態に少し不安があったので、箱根までの1カ月間はほぼ毎日、脚のケアのことについて考え、少しでもコンディションが上がるように努力していました。なにがなんでも箱根を走ってやるという強い気持ちで生活していました。箱根前の1カ月間は、人生で一番濃い1カ月になりました。

――箱根駅伝は距離が長いです。きついときに何を考えましたか。

箱根駅伝が現役最後の大会だったので、それまでの約10年間の競技生活を思い出しながら走りました。

――箱根駅伝を控える後輩に一言。

駅伝部の活躍はメディアなどを通じて拝見しています。今自分ができることをしっかりやって、最高の状態で箱根駅伝に臨んで過去最高順位を達成してほしいです。そして自分たちの分もリベンジしてほしいです。期待しています。

第6区
箱根・芦ノ湖～小田原 20.8キロ

往路フィニッシュ・復路スタート地点の近くにある駅伝広場では箱根駅伝の歴史が紹介されている

箱根・芦ノ湖 折り返し地点

"山下り" ペース配分が大切

山下りの6区ではあるが、スタートしてから4キロは上りである。この上りをどう攻略するかも重要なポイントである。5キロ過ぎから一気に下りとなり、100℃が14秒台までスピードアップすることもある。急なカーブの連続にコース取りも重要で、また早朝は氷点下まで冷え込み、日が差さないため路面が凍結していることも。転倒などのアクシデントもあるため、注意しながら走らなければならない。坂が緩やかになるラスト3キロは、急坂を下ってきた選手にとっては上り坂に思えるほどきつくなる。下りでオーバーペースになりすぎると、ここで脚が止まってしまうこともあるため、ペースコントロールが必要となる。また、往路フィニッシュ時にトップから10分以上差がついたチームは復路一斉スタートとなるため、見た目と実際の順位に違いが生まれてくる。

第7区
小田原～平塚 21.3キロ

細かいアップダウン

箱根の山に別れを告げ、選手は海岸線へと向かう。この7区は最も気温差が激しい区間。小田原中継所を出る午前9時前後は箱根からの冷たい風の影響で冷え込むが、後々に太陽も上がってきて選手は正面から日差しを浴びる。平塚中継所が近づくころには太陽がすっかり昇っている。9キロ過ぎからは細かいアップダウンが続きペースがつかみにくい。中継所の直前は上り坂となっていて、20℃以上を走ってきた選手を苦しめる。

遊行寺にある大銀杏。秋には鮮やかに色づき多くの観光客が訪れていた

第8区
平塚～戸塚 21.4キロ

しぶとい「遊行寺の坂」

右手に海を、後ろに富士山を背負いながら走る8区。7区と同様、選手の正面からは太陽が照りつけている。前半は フラットな海岸線だが、海から離れて15、9キ過ぎにある「遊行寺の坂」は箱根駅伝のコースの中でも有名。箱根の山を思わせるような上り坂のため、前半にペースを上げすぎるとこの坂で苦しむことになる。遊行寺の坂を上りきったあともだらだらとした坂が続くため、気を抜くことができない。

第9区
戸塚～鶴見 23.1キロ

避けたい繰り上げスタート

花の2区の逆のコースであるこの9区には、各校準エース級の選手が配置される。序盤は下り坂のためオーバーペースになりやすいが、平地区間では2区と並んで距離の長い区間だけに、ここでうまく流れをつかめるかが重要になる。11キ過ぎからは平坦で単調なコースとなるが、コース後半はみなとみらいのビル群が見え、いよいよ都内が近づいてきたことが実感できる。優勝やシード権争いが熱を帯びてくる中、繰り上げスタート（トップが通過してから20分）の可能性も出てくるため、選手はトップとのタイム差も気にしながら走ることになる。繰り上げスタートとなり、10区のランナーが待っていない鶴見中継所で涙を流すシーンが多く見られる。

大手町のフィニッシュ地点には昨年、90回大会を記念して箱根駅伝チームの銅像が建てられた

第10区
鶴見～大手町 23.0キロ

白熱! シード権争い

長丁場の箱根駅伝も10区で総仕上げ。コースはフラットでそれほど難しくないが、距離が長いため堅実な走りが求められる。また、コース終盤都心に入るとビル風が強く選手は影響を受けやすい。10区では特にシード権争いが白熱する。直線のコースが多いため前方を走る選手が見え、少しでも差を詰めたいと焦りも生まれる。過去には10位と3秒差でシード権を逃すという大学も。優勝の歓喜、シード権獲得の安堵、敗北の無念、さまざまな表情がフィニッシュの大手町で見られる。

復路 6～10区 109.6キロ

ゴール地点 大手町