

13年連続出場 おめでとうございます
水田 宗子 理事長

男子駅伝部の皆さん、箱根駅伝13年連続出場、おめでとうございます。学校法人城西大学は、今年、創立50周年を迎えました。この記念すべき年にシード校という榮譽のもと出場できるのは、素晴らしいことです。政治家・蔵相として戦後、日本の復興に力を尽くし、経済発展の道を切り開いた創立者の水田三喜男は、教育と人材育成こそが国の根本と考え、本学を創立しました。「学問による人間形成」が創立者の掲げた建学の精神です。このキャンパスで多くの若者が、その精神を学びながら、勉学やスポーツ・文化活動に励んでいます。男子駅伝部の活躍は、その成果でしょう。地域の皆様とともに教職員も一体となって、箱根路での疾走を応援したいと思います。



第92回箱根駅伝

2年連続シード権獲得へ
「黄色い襷」を笑顔でつなげ!

笑顔で黄色い襷をつなげ——。城西大学男子駅伝部は正月2、3日に行われる第92回東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)に13年連続(13回目)で出場する。今年の大学創立50周年の節目の年にシード権を奪還したチームは、過去最高の5位入賞の目標を掲げて初の2年連続シード権獲得に挑む。新年、箱根路を駆ける選手たちに大きなエールを送ろう。

第91回のメンバー (学年は当時)

名	前	学年
1区	松村輝之助	2年
2区	村山 誠太	4年
3区	横田 良輔	4年
4区	山本 雄大	3年
5区	菊地 聡之	2年
6区	西岡 喬介	3年
7区	室井 勇吾	3年
8区	黒川 遼	4年
9区	菅 真大	1年
10区	寺田 博英	4年

過去の成績

区	順位	時間
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91回	総合7位	11時間 8分15秒

歴代最高順位であの笑顔を再び

3年ぶりに出場する日本大学選抜駅伝競走(12月12日)出場を果たした男子駅伝部。結果は13位と関東勢の上位に留まり、箱根駅伝に挑むことが出来なかった。しかし、チーム力アップに努めた選手たちは、今年度こそはシード権を獲得し、笑顔で黄色い襷をつなげたい。今年度の目標は、シード権獲得と、笑顔で黄色い襷をつなげることだ。選手たちは、練習で力を蓄え、箱根駅伝に向けて準備を進めている。今年度は、シード権獲得と、笑顔で黄色い襷をつなげることだ。選手たちは、練習で力を蓄え、箱根駅伝に向けて準備を進めている。今年度は、シード権獲得と、笑顔で黄色い襷をつなげることだ。選手たちは、練習で力を蓄え、箱根駅伝に向けて準備を進めている。

舟生 翔人 主将
母校の誇りを胸にチーム全員で!

今年度、「Get over～過去最強の城西～」をチームスローガンに掲げている男子駅伝部の舟生翔人主将(経営4)にチームの近況、本番への意気込みを聞いた。

——チームの状況はどうですか。
故障者も復帰し、昨年より質の高い練習ができています。
——意気込みを聞かせてください。
意気込みは聞かせてください。個人としては最後の箱根駅伝なので自分の力を出し切りチームに貢献します。
——注目選手は誰ですか。
松村輝之助(経営3)と酒井雅喜(経営2)です。
——最後にメッセージをお願いします。
いつも応援ありがとうございます。母校の誇りを胸に勇気と感動を与えられるよう部員全員で頑張ります。応援よろしくお願いします。

第91回大会で7区室井から8区黒川に襷をつなぐ＝月刊陸上競技提供

陸上競技部 日本ジュニア陸上選手権大会
渡部 400メートルハードルで優勝



城西大新記録 日本インカレの優勝タイムに迫る

10月16日から18日に行われた第31回日本ジュニア陸上選手権大会(名古屋市瑞穂公園陸上競技場)の男子400メートルハードルで、渡部 佳樹(経営1)が城西大新記録の49秒97で優勝した。

自ベスト(50秒86)を大幅に更新、一気に49秒台に突入した。コンディションは連日の日本選手権(49秒76)や早稲カレ(49秒89)の優勝タイムに迫る好記録だった。

女子駅伝部 全日本大学女子駅伝対校選手権大会
惜しくもシード権奪還ならず

第33回全日本大学女子駅伝対校選手権大会が10月25日、高城原仙台市で行われた。当日の最高気温は15度、強い風の恵みコンディションの中、26チームが6区間30キロのコースに挑んだ。城西大学は近年、シード権獲得を逃しており、今年こそを願った大会だった。

今年、トランス種目(活躍した上田未奈(経営1))が1区を務めた。関東予選で区間賞を獲得した高濱歩(現代政策1)が区間賞、ルキョウコ(理学1)の活躍により、だが、上田は区間16位と悔しい走り。高濱が陣を張った位まで順位を上げた。3区は相田春香(経営3)は力走でも順位を上げることはできなかった。4区池端悠(こけい)は力走で順位を上げることはできなかった。

希望(経営4)も12位のままで区間賞(現代政策2)へ譲渡した。仙台市の空気が降り始め、さらに冷え込んだ。エー区間を任された高濱は10位と順位押し上げる。最終区間、田島美加(経営4)が前を追いかけ、10位のまわり時間(0分30秒)でゴールした。8位までのシード権を奪還することはできなかったが、12位以内に入らるる。全日本大学女子選抜駅伝競走(全日本大学駅伝)への出場権を獲得した。

鈴ヶ崎尚人(経営1)はシード権を獲得できなかった。悔しい。だが昨年より力がついでいて、2区は全日本女子駅伝、リベンジを胸に選手たちはまた全力で挑む。



4区池端悠(こけい)は力走で順位を上げることはできなかった。2区室井から8区黒川に襷をつなぐ＝月刊陸上競技提供

硬式野球部 1部残留決める入れ替え戦で4戦全勝

首都大学野球の秋のリーグ戦で8チーム中、2勝1敗で最下位に沈んだ硬式野球部。10月21日から1部リーグ残留をかけて入れ替え戦が始まった。入れ替え戦は、2部1位の明星学院に勝利。明治大学(2部2位)に勝った東京経済大学(一部7位)も破った。そして、2戦先勝争われた入れ替え戦決勝戦で、1部6位大東文化大に連勝、入れ替え戦は4戦全勝で1部残留を死守した。

サッカー部 昇格決定戦で惜敗

昇格決定戦で惜敗。関東リーグ優勝を決めた。城西大学は、東京農業大学、正木大学、横浜国立大学のAブロックで、6連勝で11月21日、味の素スタジアム西武球場でBブロック2位の明星学院との昇格決定戦に臨んだ。4年生の力で1部リーグに復帰することができた。この冬は持続の向上メンタル面の強化を目標に練習し、来年こそは上位に食い込んでいくと決意を語っている。

プロックで、6連勝で11月21日、味の素スタジアム西武球場でBブロック2位の明星学院との昇格決定戦に臨んだ。4年生の力で1部リーグに復帰することができた。この冬は持続の向上メンタル面の強化を目標に練習し、来年こそは上位に食い込んでいくと決意を語っている。



Interview 城西人 三谷沙也加さん(経営学部2年) 「なでしこリーグの選手としても活躍中」

経営学部2年の谷沙也加さんは、サッカーのなでしこリーグ部のチームに所属している。岡山県立備前高校、作新高校出身のM.F.。競走サッカーの両立を目指して活躍する三谷さんに話を聞いた。

——サッカーを始めたきっかけは？
——兄がサッカーをしていたので、母はキッズサッカーチームのコーチをしていたことがきっかけです。小さい頃からグラウンドに連れて行かれる日々を送っていたら自然と私もサッカーを始めていました。
——両立は大変ですか？
——大変なことも多くあります。夜遅くまで練習した後、家に帰ると、次の日は一限から授業がある日はきついなって思います。また、テスト期間で課題提出があったり、レポートをやらなければならないときは、時間を作らなければならないんです。時間が惜しくなるほど激しいです。けれど、それは自分だけではなくほかの人と同じだと思うので、やるしかないと思っています。
——ポジションはMFですか？
——攻撃型のポジションなので、得点に絡めるように自分でも常にゴールに向かうプレーをしようと思っっています。試合の流れを常につかみ、一瞬の流れを無駄にしないように考えながらプレーをしています。
——今後の目標は？
——試合でも多くの試合に出ること。そして出場した試合で、点でも多くのゴールを決めて活躍することです。後は、自分自身で成長し、思いっきりプレーする日々を楽しみながら送りたいです。

女性アスリートと生理 ドーピングで問題のない薬もある

今回のテーマは、女性アスリートがどう生理と向き合っているかです。生理には、月経期、排卵期、排卵期、黄体期といわれる生理周期があります。それぞれ、ホルモンによって調整されており、子宮壁についている子宮内膜ははがれることで始まりです。この時にプロスタグランジンといわれるホルモンの分泌され、量が多いと下腹部の痛みのほか、腰痛や肩こり、頭痛、吐き気などの原因にもなります。また、卵巣ホルモンの減少すると、セロトニンの量も減ってしまうため、偏頭痛が起きたり、感情的になりやすくなったり、集中力も途切れやすくなります。

このため、女性アスリートの中には、生理によってコンディションやプレーの質の低下が起こると感じている人が多いのです。また、体脂肪が減ることにより、脂肪から作られる女性ホルモンが十分に作られず、生理不順になる選手もいます。女性ホルモンには骨の代謝にかかわる破骨細胞を抑制する働きがあり、生理不順になると、骨折をしやすくなります。そのため、生理に悩んでいる女性アスリートは多く、コーチは女性アスリートの生理周期を把握し、生理不順になっている選手には婦科を受診するよう指示しています。婦科科では低用量ピルを進めています。ピルは、生理の問題もあり、薬を飲みたくないと思う選手も多いようです。しかし、婦科科で処方されるピルは、ドーピング検査には問題がなく、副作用も少ないように改良されています。それにもかかわらず、日本ではまだ生理を薬でコントロールするという認識が広まっていません。女性にとって生理は健康、出産以外にも健康にかかわる大事な現象です。薬でコントロールしながら、生理と向き合っていくのが賢明な方法だと思います。

取材スタッフ

編集長 松岡遊史 (薬学部3年)	吉田美咲 (経営学部4年)	岩内菜緒 (経営学部2年)	木間智久 (薬学部2年)
佐川由紀 (経営学部4年)	渡辺真輝 (経営学部2年)	本多里菜 (薬学部2年)	
巻仁美 (薬学部3年)	高森霞美 (経営学部2年)	足田彩海 (経営学部1年)	西村健太郎 (薬学部3年)
間井田成美 (薬学部3年)	渡邊春花 (経営学部1年)		

記者の目 Jスポに導いてくれた全ての人に感謝

私は運動が得意ではありません。なので、スポーツを全力でしている人が羨ましくて、速く走れる人に嫉妬したこともありました。そんな私が高校の時に誘われて男子ソフトボール部のマネージャーになりました。これが私にとってのスポーツを180度変える出会いでした。プレーをしている選手を支えることで、私もスポーツを間接的にできるのを感じました。大学でもマネージャーを続けよう。城西大学への進学を決めました。しかし、私は部活を辞めてまたスポーツから遠ざかってしまいました。部活を辞めた私を待っていたのは大きな喪失感と虚無感でした。スポーツクラスで、部活動に取り組み努力をしている人たちの中に自分がいることが情けなくて、恥ずかしくて学校からも逃げ出したくなりました。そんな時に出会ったのが3人の陸上部員でした。授業で話そうとなり、部活のことを聞いてみると、まるで自分がマネージャーをしていたような感覚になりました。学校が楽しいと思うようになったとき、偶然置いた『城西スポーツ(Jスポ)』を手に取りました。そこには普段何気なく話していたクラスの友達に真剣な表情が載っていました。この記事に心を奪われた私は、Jスポの記者になることを決めました。一度は失った大学でやりたかったことを再び見つけることが出来ました。私をJスポに導いてくれた全ての周りの人に感謝しています。Jスポの記者として写真を撮り、記事を書き、部活生の一生涯的な姿を一般学生に伝えて、少しでも城西のスポーツを応援してくれる人を増やそうとできれば本望です。

記者募集
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、漫画なども協力してくれる学生もぜひ参加してください。

折り返し地点 箱根・芦ノ湖

総合順位に響く「山対策」
天下の険とつたわれた箱根の山。今や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23.2km。標高差864mを一気に駆け上がる。各大学シーズン中の早い段階から「山対策」をするほどの区間である。箱根本駅のある5.5km付近から本格的な上りが始まり、ここから約13km曲がりくねった急な坂道を上る。この間の中を走るため、木々に覆われ白昼しあまらず、18度の芦ノ湖の手前ま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なりまた坂を上る。国道1号箱根高倉を過ぎると下りになり、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がポイントになる。ここ6年で往路優勝したチームが総合優勝したのは5回と、5区の結果が総合順位に影響を与えている。この6年で往路優勝したチームが総合優勝したのは5回と、5区の結果が総合順位に影響を与えている。この6年で往路優勝したチームが総合優勝したのは5回と、5区の結果が総合順位に影響を与えている。

男子駅伝部
名前
学年/出身高校
(1) どんな走りを
(2) マイフォーム
(3) リフレッシュ法
熱い声援を!
メンバー紹介

第5区 小田原～箱根・芦ノ湖 23.2km



第4区 平塚～小田原 18.5km

差を詰めた最短区間
2006年の距離変更により18.5km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るが、それでも海からは近く風の影響を受けやすい。また距離は短いながら、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、橋に上った瞬間には必ずしも上りを見えないため、知らぬ間にペースを崩してしまふこともある。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も少し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。

第3区 戸塚～平塚 21.4km

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間違えると後半が難しくなる。11.9kmで国道134号線に出ると、選手の前には富士山が見える。海からの風がどうしても強いのは、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、前半型リーダーを箱根大学が増えたことで主力級の選手が多用されている。

第2区 鶴見～戸塚 23.1km

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23.1kmで、二つの激しい上り坂がある。一つは14km過ぎにある有名な「権太坂」。左右にカーブしながら約20kmを走る。実際に現地に行くと学生記者は「自転車で上った方がきつかった」と話す。もう一つは、コース終盤の20km過ぎから戸塚中継所までの約3kmに及ぶ「戸塚の壁」と呼ばれる坂。「権太坂よりこの坂の方がきつ」と話す選手も多い。特にラスト800mの急な坂で苦しむ。各校のエースでさえ2区は「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「ごほうばき」も多く見られる。

第1区 大手町～鶴見 21.3km

出遅れず上位を狙え!
1区はコースは全体的にフラット。目立つアップダウンは7.8km付近の八幡山と18km付近の六郎橋のみ。そのため近年はハイレベルになることが多く、1区から差が大きくなることもある。最近では各校エース級の選手が1区に集結。ハイレベルなレース展開となっている。「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、できるだけ上位で陣を確したい。

コース説明
スタート地点 大手町
往路 1～5区 107.5km

男子駅伝部
松村 陣之助
(経営3)山口・西京
(1) チームに貢献する走り
(2) 音楽
(3) 散歩

男子駅伝部
大久保 泰貴
(経営2)千葉・柏日体
(1) チーム最高順位を決定づける走り
(2) LINE ゲームのツツム
(3) 大声を出すこと、歌うこと!

男子駅伝部
舟生 翔人
男子駅伝部主将
(経営4)千葉・柏日体
(1) 競技人生で一番の走り
(2) 美味しいお店探し
(3) 美味しいものを食べに行く

男子駅伝部
菅 真大
(経営2年)愛媛・松山工業
(1) 積極的な走り
(2) LINE ゲームのツツム
(3) 甘い物を食べる

男子駅伝部
河名 真貴志
(経営4)広島・世羅
(1) 4年として意地の走りを見せたい
(2) 音楽鑑賞
(3) 好きなバンドを聞く

男子駅伝部
辻井 三嗣
(経営4)三重・伊賀白鳳
(1) チームに勢いをつける走りしがしたいです
(2) 音楽鑑賞
(3) 好きなバンドを聞く

男子駅伝部
酒井 雅喜
(経営2)長野・佐久長聖
(1) チームに勢いをつけるような走り
(2) マカロン
(3) 音楽を聴くこと

男子駅伝部
西岡 喬介
(経営4)愛媛・松山工業
(1) チームの目標である総合5位を達成することができるといいです
(2) ナルト
(3) 音楽

男子駅伝部
中舎 優也
(経営2)三重・伊賀白鳳
(1) とにかく前に進みたいように少しでもチームに貢献できるような走り
(2) 早寝すること
(3) 自分の好きな歌を聴きまくる!

男子駅伝部
山本 雄大
(経営4)兵庫・須磨学園
(1) 最終学年として引張る走り。最後の感謝の気持ちも走りてほしい
(2) wanimaというバンドの曲を聴くこと
(3) ひとりで散歩したり、サイクリングしたりすること

男子駅伝部
山本 竜也
(経営2)福島・学法石川
(1) ルディヤシ並のラストスタートをしたい!
(2) 寝る前のホットココア
(3) 誰かと話す

男子駅伝部
山本 雄大
(経営4)兵庫・須磨学園
(1) 最終学年として引張る走り。最後の感謝の気持ちも走りてほしい
(2) wanimaというバンドの曲を聴くこと
(3) ひとりで散歩したり、サイクリングしたりすること

男子駅伝部
菊地 聡之
(経営3)東京・岩倉
(1) 粉骨砕身の覚悟で走る
(2) ポケモン
(3) 友人といること

男子駅伝部
佐藤 穠空
(経営3)宮城・利府
(1) みんなが泣けるような走りをしてほしい
(2) ノリツコミ
(3) エクレアを腹パンパンに食べることに

男子駅伝部
高橋 一生
(経営3)秋田・大曲工業
(1) 区間賞の走り
(2) 料理
(3) 寝る

男子駅伝部
廣瀬 秀宣
(経営3)兵庫・西脇工業
(1) チームが勝つための走り
(2) なし
(3) ぼーっとして何にもしない

男子駅伝部
松村 陣之助
(経営3)山口・西京
(1) チームに貢献する走り
(2) 音楽
(3) 散歩

男子駅伝部
大久保 泰貴
(経営2)千葉・柏日体
(1) チーム最高順位を決定づける走り
(2) LINE ゲームのツツム
(3) 大声を出すこと、歌うこと!

男子駅伝部
菅 真大
(経営2年)愛媛・松山工業
(1) 積極的な走り
(2) LINE ゲームのツツム
(3) 甘い物を食べる

男子駅伝部
河名 真貴志
(経営4)広島・世羅
(1) 4年として意地の走りを見せたい
(2) 音楽鑑賞
(3) 好きなバンドを聞く

わたしたちも応援します
石川 清
坂戸市市民協団長兼 坂戸市長
13年連続での第92回東京箱根間往復大学駅伝競走出場。誠におめでとうございます!
選手、関係陣の努力はもちろんなことながら、隣で支えてくれた数知れぬ人々の汗と涙、幾多の思いが込められた慈願の輝を胸に、選手健勝が疾走する姿を楽しみにしています。目指せ「優勝」!

わたしたちも応援します
藤嶋 善朗
箱根駅伝へのご出場おめでとうございます。
箱根駅伝へのご出場おめでとうございます。
箱根駅伝へのご出場おめでとうございます。
箱根駅伝へのご出場おめでとうございます。

わたしたちも応援します
谷ヶ崎 照雄
昨年の城西大学歴代最高記録、7位入賞での第92回箱根駅伝への出場おめでとうございます。
13年連続出場という誇りを胸に、仲間と「黄色の輝」をつなげてください。「頑張れ城西大学 箱根の風になれ!」

わたしたちも応援します
井上 健次
第92回箱根駅伝への13年連続13回目出場。誠にありがとうございます。
前年度大会から1年間、チーム一丸となり、並々ならぬ練習を重ねてきた自分と仲間を信じ、「城西の輝」を輝かせ、栄光に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。

わたしたちも応援します
新井 雄啓
城西大学駅伝部のみなさん、第92回東京箱根間往復大学駅伝競走、13年連続出場おめでとうございます。
日々の楽しい練習でつながれた仲間と絆を胸に、城西大学の黄色い輝をゴールの大手町へ届けてください。城西大学のみなさんに感謝の言葉を込めてお伝えさせていただきます。

わたしたちも応援します
井上 悦夫
男子駅伝部は、「創立50周年までに優勝する」が大きな目標でした。今回も、なにより大学や関りで応援、協力してくれる人々に感謝の気持ちを込めて全力で走ります。それが「優勝」につながる道でしょう。

わたしたちも応援します
寺田 博英さん
2014年度卒業 / 現在:西日本鉄道
寺田 博英さん
2014年度卒業 / 現在:西日本鉄道
寺田 博英さん
2014年度卒業 / 現在:西日本鉄道

わたしたちも応援します
村山 颯太さん
2014年度卒業 / 現在:旭化成
村山 颯太さん
2014年度卒業 / 現在:旭化成
村山 颯太さん
2014年度卒業 / 現在:旭化成

わたしたちも応援します
白幡 晶
男子駅伝部部長
新たなチームは誰が走ってもベストを出す粘り強いチームになっています。昨年以上のさわやかな城西魂に期待してください。

わたしたちも応援します
榑部 静二
男子駅伝部監督
今年度の目標は総合5位。舟生主将を中心に個性を活かすつつ、まとったチームに成長してきました。チーム全員の力を結集し、気迫ある走りを目指達成を目指します!

箱根・芦ノ湖 折り返し地点
往路フィニッシュ・復路スタート地点の近くにある箱根駅伝では箱根駅伝の歴史が紹介されている

第6区 箱根・芦ノ湖～小田原 20.8km
「山下り」ペース配分が大切
山下りの6区ではあるが、スタートから約4kmは上りである。この上りをどう攻略するか重要なポイントである。5km過ぎから一気に下りとなり、100m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ペースダウンは重要で、また早朝は水点下まで冷え込み、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。坂が緩やかなら「ラスト3」は、急坂を下ってきき選手にとってもは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・復路スタートから10分以上上着が濡れたチームは復路一先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る。

第7区 小田原～平塚 21.3km
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前9時前後は箱根が冷たい風の影響で冷え込むが、徐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と今度は太陽がすっかり昇っている。9時過ぎからは細かいアップダウンが続きペースがつかみづらくなる。中継所の直前に上り坂となっており、20km以上を走ってきた選手を苦しめる。

第8区 平塚～戸塚 21.4km
しぶとい「遊行寺の坂」
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、選手の間に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15.9km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また下り坂となることが多い。この坂は緩やかな上り坂のため、走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ランナーが多く見られる。

第9区 戸塚～鶴見 23.1km
白熱! シード権争い
長丁場の箱根駅伝も10区で終結し、コースはフラットでそれほど難しくないが、距離が長いので疲労が求められる。また、コース終盤部に入るにつれて風が強く選手に影響を受けやすい。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区と3秒差でシード権を争ったという大学も、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。

第10区 鶴見～大手町 23.0km
復路 6～10区 109.6km
復路 6～10区 109.6km
復路 6～10区 109.6km

復路 6～10区 109.6km