城西大学 sports
箱根駅伝特集号
2018年12月vol.36
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

今年正月の第94回大会　4区・金子元気から5区・服部潤哉に襷渡し1月刊陸上競技提供

第95回箱根駅伝

初の2年連続シード！獲得へ

15回目出場 熱いエールを送ろう

上位入賞目指し笑顔で襷をつなげ――。城西大学男子駅伝部は来年1月2、3日に行われる第95回東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）に2年連続15回目の出場を果たした。今年1月の第94回大会の経験者が8人残ったチームに絶対的なエースはいないものの、駒が揃って確実にチーム力がアップしている。出雲選抜駅伝、全日本大学駅伝とも8位入賞し、全日本では初のシード権も獲得してチームの士気は上がっている。箱根本戦で初の2年連続のシード権獲得はもちろん、上位入賞を目指す男子駅伝部に熱いエールを送ろう。

中面にメンバー紹介

チームの士気上がる

今年のチームは4年生の充実ぶりが目立つ。前回大会、4区で区間4位とシード入りの流れをつくった金子元気（以下いずれも学部は経営）は、5月の関東インカレのハーフマラソンで3位に入り、表彰台に上った。「駅伝では任されて区間賞を取れるようにこだわっていきたい」と話していた金子。10月8日の出雲選抜駅伝には出場しなかったが、全日本では最終走者を務め、粘りの力走で2人を抜いてシード権獲得に貢献した。箱根では再び快走を見せてくれるだろう。

前回大会の2区山登りで、鮮烈なデビューを飾った主将の服部潤哉は今年も5区起用が有力。報告会で「山の神」になるのはちょっとプレッシャーが大きいので、（山の）村長がくらいで頑張りたい」と語っていたが、今回は本物の「山の神」になってもらいたい。

高校時代はサッカー部で大学から陸上を始めた石坂は着実に力を付けてきた。6月の全日本の予選会でも力走、総合3位の出場に貢献した。全日本の7区で好走した鈴木勝彦、スピードのある中島立平、峠下拓斗も控える。

3年生も負けていない。前回大会10区に起用され、ゴールテープを切った狩久保寛也は9月の記録会で5000メートルで自己記録を更新。そのままの勢いで出雲駅伝の1区で区間3位の激走を見せ、さらに全日本ではエース級が集まった2区で区間賞を獲得した。5000メートル、1万メートルともチームの記録を持つ西嶋雄伸は出雲駅伝、全日本で結果を出せなかったが、箱根本戦では本来の走りを見せてくれそうだ。

下級生にも期待がかかる。大里凌矢（2年）は今年に入って5000メートルで立て続けに自己ベストを更新。全日本で3区に起用され、貴重な経験を積んだ。菊地駿弥（2年）は前回、6区の山下りを経験している。高校長距離界の名門、佐久長聖高から入学した山本嵐（1年）は出雲駅伝の2区を走り、大学駅伝デビューを果たした。

今年のチームは、選手間に力切磋琢磨しながらチームの底上げを図ってきた。かつてないほど層の厚いチームとなった今年の男子駅伝部。その成果が試されるのは間もなくだ。【倉島麻未】

歴代成績

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91回	総合7位	11時間8分15秒
第92回	総合12位	11時間20分6秒
第93回	出場なし	
第94回	総合7位	11時間12分12秒

第94回のメンバー
（学年は当時）

オーダー	名前		区間順位
1区	西嶋 雄伸（経営2）		18位
2区	菅 真大（経営4）		12位
3区	中島 公平（経営3）		13位
4区	金子 元気（経営3）		4位
5区	服部 潤哉（経営3）		7位
6区	菊地 駿弥（経営1）		17位
7区	山本 竜也（経営4）		4位
8区	大石 巧（経営3）		4位
9区	中原 佑仁（経営2）		15位
10区	荻久保寛也（経営2）		9位

みなさんの挑戦を楽しみにしています

白幡 晶 学長

チーム一人ひとりの箱根駅伝への思いはそれぞれでしょう。しかし、レギュラーを狙う人、今年はサポートに集中する人、それぞれが自らのやるべきことに最善を尽くし、全員がこれまでにない挑戦をして初めて、チームとしての底力が発揮されるのだと思います。

他大学のチームとの差は紙一重であり、挑戦を諦めた集団には、決して勝利は微笑まないのだと思います。

努力の成果を存分に味わえる立場にいる選手の皆さんには、箱根駅伝の走りを通して、大学の仲間たちに挑戦の意味を是非とも示してほしいと願っています。

みなさんの挑戦を大いに楽しみにしています。頑張ってください。

箱根駅伝 城西大学

奮闘・歓喜の軌跡

第94回大会

第91回大会

第90回大会

初出場は第80回大会　二度の途中棄権を乗り越え〝いま〟がある

平成最後の箱根路、第95回東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）に15回目の出場をする城西大学男子駅伝部。その箱根路挑戦の歴史は、第80回大会から始まる。初挑戦は、総合19位の結果だった。そこから第92回大会まで連続出場し、総合順位を上げていく。

初のベストテン入りは第86回大会。前年、第85回大会から7年目の達成だった。前年、第85回大会で途中棄権となった悔しさを晴らして余りある好成績に、皆が喜んだ。ところが、その3年後の第88回大会、再び襷が途切れてしまう。奇しくも、二度目の6位を果たしたあの大会の翌年のことだった。そしてそこから、いまに至る奮闘が積み重なっていく。出場権なしとなった第89回大会の深い悔しさを乗り越え、我が歴代選手たちは新春の箱根路にその確かな軌跡を刻んできた。そのプレイバックとして、ここで三つの大会を、当時の紙面とともに振り返ろう。

第90回大会。選手たちは前年に途切れた襷をしっかりとつなぎ直す。村山紘太選手を中心に、シード権奪還を目指した。「最後まで諦めない」チームを山口浩勢主将が率いて、箱根路に城西大学が戻ってきた。

第91回大会、その本領が発揮された。9区・村山が8人抜きの圧巻の走りを見せ、最終10区を走った寺田博英選手は区間賞の大活躍。チーム歴代最高タイムで総合7位となり、見事、シード権を奪還した。

最大の悔しさ（第93回大会・出場権なし）を経た第94回大会、新たな伝説の一ページが記される。エース区間・2区を担った菅真大選手が順位を五つ上げ、山上り・5区で服部潤哉が4人抜きの快走、金子元気、山本竜也選手、大石巧がそれぞれ区間4位の走りをみせた。往路タイムのチーム新記録とともに総合7位となり、3年ぶりにシード権を奪い返した。ちょうど1年前、この2018年新春の歓喜は記憶に新しい。

その試合後のインタビュー。櫛部静二監督は「可能性を信じて努力していきたい」と語った。最強への挑戦が、まもなく幕を開ける。

私の箱根駅伝

【聞き手・宝蔵寺佑樹、傳法谷佑樹、石川慧】

一緒に戦ったメンバーは今も大切な存在

山口 浩勢選手
2013年度卒業・愛三工業所属

――4年連続出場。あなたにとって箱根駅伝とは？

4年生で最大のイベントであり、泣いて笑って、たくさんの経験を積ませてもらった大会。4年間、一緒に戦ってきたメンバーは今でも大切な存在です。

――駅伝の魅力とは？

個人レースとは異負う責任感が違います。沿道の声援をいかに自分の力に変えられるかで、最後の踏ん張りも効き目ます。

――レース前に気をつけていることは？

よく腹痛を起こすので試合前日から乳製品を控えています。レース前は焦らないように、計画的にタイムスケジュールを組んでアップしています。

――後輩たちに一言。

少数精鋭の実業団とは違い、毎年違うチームカラーで挑むのが大学駅伝だと思います。今年のチームでしか成し得ないことに挑戦してほしいです。

最後の最後まで助けられてばかり

寺田 博英選手
2014年度卒業・西鉄所属

――あなたにとって箱根駅伝とは？

チームの良さや、駅伝の良さを教えてくれた大会でした。

――走っているときに何を考えていましたか。

すべて集中していて無心でした。ひたすら前を追っていたことしか覚えていません。そうなれたのは、スタート前に中継所にキャプテンが来てくれて、シード圏内ギリギリの中、「ガンガンいってくれ」と声を掛けてくれたからなんです。私は前年度に大ブレーキをして襷をつなげなかったので、いろんな雑念があったのですが、その一言で迷いが消えて無心になることができました。もっとしっかりしなきゃいけない立場でしたが、最後の最後まで助けられてばかりでした。

――本戦前に気をつけていたのは？

本戦が近づくにつれて他の試合とは異なる緊張感、ピリピリとした空気がチーム全体に漂っていました。私自身も緊張していた分、何か特別にするのではなく、普段通りの生活をすることを心がけていました。

――後輩たちに一言。

残りの短い期間、悔いの残らないように過ごし、過去最高順位を目指して頑張ってください。応援しています。

多くの方の支えを実感

菅 真大（すが まさひろ）選手
2017年度卒業・JFEスチール所属

――4年間の思い出、と言えば？

最も印象に残っているのは先輩方が作り上げてきた連続出場を途絶えさせてしまった時のことです。この経験から、多くの方の支えによって競技に取り組めていると実感することができました。

――箱根駅伝とは？

両親や高校の恩師に成長を見せる場でした。私を送り出してくれて、箱根駅伝を目指させてもらった恩をかしでも返すために走りました。

――走っているときに何を考えていましたか。

相手の表情や動きを見てレースの仕掛け所を考えていました。あとは前や後ろとのタイム差を意識したりなど。しかし正直なところ、襷を受け取ると自分自身のことでいっぱいでした。

――本戦前に気をつけていたのは？

練習の時は調子の良かった時の走りをイメージするなどして、本戦に自身を持って臨めるようにしていました。

――後輩たちに一言。

今年のチームはどこでも厚みがあり、チーム史上初となる2年連続シード権獲得を期待しています。そして、一人でも多くの選手が駅伝で花を咲かせ、充実した競技生活を送られることを願っています。

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。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。

連絡はこちらまで ▶ j-sports@josai.ac.jp

取材スタッフ

松岡　遊史（薬学部6年）　西村健太郎（薬学部6年）　巻幡　仁美（薬学部6年）
本多　里菜（薬学部5年）　君島　麻末（経営学部2年）　宝蔵寺佑樹（現代政策学部2年）
傳法谷佑樹（現代政策学部2年）　石川　慧（現代政策学部2年）　西村　太郎（現代政策学部2年）

アドバイザー

知見寺美紀（2014年度卒業）　吉田　美咲（2015年度卒業）　高桑　霞美（2017年度卒業）

JスポフェイスブックはこちらHttp://www.facebook.com/JOSAISPORTS

PS Pharmacy×Sport　暖かい防寒インナー

スポーツの際は速乾性の高いものを

寒いを、暖かいインナーは欠かせないですよね。薄い1枚なのに、なぜあれほど暖かいのでしょうか。

防寒インナーはニットの性質を応用しています。ニットが暖かい理由は、毛糸が断熱、発熱するためです。毛糸には細かな空間があり、そこにたくさんの空気が含まれています。この空気が体の周りにあることで、ベアガラスの窓のような断熱作用が働き、体の熱を留めてくれます。さらに、毛糸には吸湿作用があり、体から常に放出されている水蒸気を吸着します。

水蒸気を空気中に放出するときは、そのエネルギーは移動するための運動エネルギーとなります。しかし、毛糸の繊維に水蒸気が留まると、移動しないためそのエネルギーは熱エネルギーとして発熱し、暖かくなるのです。

このような毛糸の機能を化学繊維で再現したものが、現在私たちが利用している防寒インナーです。とても便利なインナーですが、汗を吸いやすく乾きにくい性質があります。そのため、スポーツをする際は速乾性の高い事用のものを使用すると良いでしょう。【本多里菜】

コース説明

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13キロ付近の六郷橋のみ。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。最近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、できるだけ上位で襷を渡したい。

コースが臼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㍍を上る。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キロに及ぶ「戸塚の壁」とも呼ばれる坂。「権太坂よりこの坂のほうがきつい」と話す選手もいる。特にラスト800㍍の急な坂で苦しむ。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。

旧東海道には権太坂沿いの由来などが書かれた説明板が時代から極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。

第4区
平塚～小田原
20.9キロ

海風とアップダウンが選手を苦しめる往路終盤への重要区間

2006年から2016年までは18.5キロで、最も短い区間だったが、2017年から中継所が再び、鈴廣前となり区間距離が2.4キロ伸びて20.9キロとなった。平塚中継所を出てすぐに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。緩かいアップダウンが多く、選手を苦しめる。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。晴れた日には、選手の前方に富士山の雄大な姿を望むことができる。かつての距離短縮がマラソンに順応できる選手の育成にマイナスとの指摘もあって距離が再び延長された4区、往路の終盤に向けて5区に良い位置でつなぐ重要な区間となった。

旧東海道の松並木は江戸時代初期に植えられたもので400年前に建てられた山ヘ向かう人を見守っている

第5区
小田原～箱根・芦ノ湖
20.8キロ

天下の剣へ 急坂を13キロ駆け上り往路ゴールに向かう

天下の険とうたわれた箱根の山。国道1号線の最高点の標高874㍍までを一気に駆け上がる。2017年からそれまでの全区間最長の23.2キロから2.4キロ短縮された。過去、歴代の"山の神"を生み、「5区を制するものは箱根を制する」とまで言われたが、最長区間の歴史は11年で終了した。その理由について、関東学生陸上競技連盟は、「5区の選手に対する生理学的負担が大きく、総合成績に対する貢献度も大きすぎる」と説明している。距離は短縮されたが、それでも最大の難所であり、重要度は変わらない。箱根湯本駅付近から本格的な上り が始まり、ここから約13キロ。曲がりくねった急な坂を上る。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。16.2キロの最高地点を過ぎると19キロ過ぎに箱根神社大鳥居まで一本道。下り坂に入る。ここでの走りの切り替えが往路のゴール向けたもう一つの大きなポイントになる。

コース後半の芦ノ湖はまるでジェットコースターのように下っている

折り返し地点 箱根・芦ノ湖

男子駅伝部

名前
学部学年／出身高校
（1）どんな走りを
（2）好きな言葉
（3）私の宝物

熱い声援を!

メンバー紹介

●は主将

大石 巧（おおいし たくみ）
（経営4）袋井・静岡
（1）大手町のゴールで笑って終われる走り
（2）夢
（3）家族

金子 元気（かねこ げんき）
（経営4）坂戸西・埼玉
（1）他を圧倒し、そして4年生らしく、チームに安心感と期待感をもたらす走りがしたい
（2）Stay hungry, stay foolish.
（3）沢山のシューズ

鈴木 勝彦（すずき かつひこ）
（経営4）二本松工業・福島
（1）白鳥の舞
（2）見返りを求めたらそれは優しさではない
（3）応援してくれた人

中島 公平（なかじま こうへい）
（経営4）水城・茨城
（1）最終学年として区間賞をとりたい
（2）人間万事塞翁が馬
（3）ミズノのランニングシューズ

峠下 拓斗（はげした たくと）
（経営4）中京・岐阜
（1）どの区間を任されても区間5位以内で走りチームに貢献する
（2）限界の先に栄光がある
（3）高校時代の写真

●服部 潤哉（はっとり じゅんや）
（経営4）中京大学附属中京・愛知
（1）区間賞
（2）忍耐と信念は山をも動かす
（3）家族、友

荻久保 寛也（おぎくぼ ともや）
（経営3）三郷工業技術・埼玉
（1）チームに流れを作る走り
（2）立つ鳥跡を濁さず
（3）iPhone ケース

中原 佑仁（なかはら ゆうと）
（経営3）市立船橋・千葉
（1）感動を与える走り
（2）なんとかなる
（3）音楽

西嶋 雄伸（にしじま ゆうしん）
（経営3）名古屋経済大学高蔵・愛知
（1）記憶に残る走り
（2）人事徹底
（3）iPhone

小野 正人
男子駅伝部部長

男子駅伝部は今年度は三大駅伝すべてに出場しますが、その最後である箱根駅伝で良い成果をあげてほしいと思います。

城西の持ち味である部員全員の結束力で一丸となって頑張りますので、どうか熱いご声援をお願いします。

大里 凌央（おおさと りょう）
（経営2）加藤学園・静岡
（1）どんな状況でも区間一桁で走る
（2）勝ったもん勝ちや
（3）練習ノート

梶川 由希（かじかわ よしき）
（経営2）惟信・愛知
（1）周りを驚かせる走り
（2）恩返し
（3）応援してくれる方々

菊地 駿弥（きくち しゅんや）
（経営2）作新学院・栃木
（1）攻める走り
（2）自分に勝って、勝負に勝つ
（3）仮面ライダーフィギュア

雲井 峻太（くもい りょうた）
（経営2）西京・山口
（1）区間一桁
（2）自分を破壊する一歩手前の負荷が、自分を強くしてくれる
（3）家族

菅原 伊織（すがわら いおり）
（経営2）國學院大学久我山・東京
（1）チームを勢いづける走り
（2）人は必要な時に必要な人と違う
（3）シューズ、城西大の公式ユニフォーム

野上 亮祐（のがみ りょうすけ）
（経営2）中京大学附属中京・愛知
（1）区間5位以内の走りでチームに勢いをつける
（2）不撓不屈
（3）サングラス

砂岡 拓磨（すなおか たくま）
（経営1）聖望学園・埼玉
（1）どんな状況でも力を発揮できる走り
（2）因果応報
（3）財布

松尾 鴻雅（まつお こうが）
（経営1）八戸学院光星・青森
（1）見ている人が応援したくなるような走りをしたいです
（2）現状打破
（3）メガネ

山本 嵐（やまもと あらし）
（経営1）佐久長聖・長野
（1）1年生らしく積極的に楽しんで走ります
（2）人事を尽くして天命を待つ
（3）高校の時にメッセージを書いてもらった靴袋

わたしたちも応援します

石川 清
坂戸市長・坂戸市民応援団団長

第95回東京箱根間往復大学駅伝競走への出場、誠におめでとうございます。

歴代の先輩達の汗と涙、関係皆様の幾多の思いが染み込んだ襷を胸に、箱根路を疾走する姿を楽しみにしています。そして、練習の成果を存分に発揮され、シード権獲得、上位入賞をされますことを大いに期待しています。頑張れ、城西大学！

齊藤 芳久
鶴ヶ島市長

城西大学男子駅伝部の皆様、箱根駅伝2年連続15回目の出場、誠におめでとうございます。

鶴ヶ島市内には駅伝部の合宿所があり、市民も皆様のことを身近に感じ応援しています。

箱根駅伝という舞台の上で、日ごろの成果を存分に出しきり、選手一人ひとりが主役となって観客に感動を与えてくれることを心待ちにしています。

井上 健次
毛呂山町長

城西大学男子駅伝部の皆さん、2年連続15回目、伝統ある箱根駅伝へのご出場おめでとうございます。これまで重ねた努力を糧に力強い走りで箱根路に挑んでください。

積極的なレース展開で、見るものに勇気を与えてくださることを期待し、今年も町民の皆さんとともに応援しています！

新井 雄啓（あらい ゆうけい）
越生町長

城西大学駅伝部のみなさん、第95回東京箱根間往復大学駅伝競走に、2年連続15回目の出場おめでとうございます。

日々の厳しい鍛錬で鍛ぎた精神と肉体を、選手一人ひとりが最高の舞台で最高の力を出し切り、城西旋風を巻き起こしてください。

昨年の大会を経験し、さらに大きく成長したみなさんの活躍を願い、越生町から応援しています。

谷ケ崎 照雄
日高市長

第95回東京箱根間往復大学駅伝競走への2年連続15回目の出場、誠におめでとうございます。

常連校の城西大学周辺には箱根のライバル校が割拠しています。10月の「出雲駅伝」、11月の「全日本大学駅伝」での活躍をバネに、これまで積み重ねてきた努力と練習を信じて、競り勝って欲しいと思います。

大学周辺市町住民の気持ちも詰まった襷を胸に、新春の箱根路をおもいっきり駆け抜けてください。

「優勝」をめざして頑張れ城西大学！　応援しています！

鈴木 文雄
同窓会会長

第95回東京箱根間往復大学駅伝に15回目の出場、さらには大学3大駅伝出場とめざましい活躍、誠におめでとうございます。

同窓会も会員担当委員会を中心に全国の支部の方々も沿道、テレビ、ラジオで応援しています。上位入賞に向けて頑張ってください。楽しみにしています。

久保 浩二
父母後援会会長

第95回東京箱根間往復大学駅伝競走に2年連続15回目の出場おめでとうございます。本戦ではシード権の獲得と昨年を上回るように高みを目指し、厳しい練習で培った努力の結晶を、気負わず思う存分発揮して新たな城西大学の歴史を刻んでください。

「頑張れ、城西大学」、父母後援会一同応援しています。

木下 高志
埼玉県議会議員

第95回東京箱根間往復駅伝競走に15回目の出場おめでとうございます。

地元坂戸市では「がんばれ城西大学」の掛け声と共に、心のこもった応援の輪が広がっております。

日頃の練習の成果を思う存分発揮して、素晴らしい成果が生まれることを願っております。皆さんの快走を期待します！

井上 悦夫
男子駅伝部後援会会長

男子駅伝部は今シーズン、大学3大駅伝フル出場を果たします。これも教職員や学生、地域の方々の応援があってのことです。

選手はこの1年、さらに走力、精神力とも大きく成長しました。本戦では感謝の気持ちをもって全力で走り、上位入賞を目指します。監督、コーチ、選手が一丸となって箱根路に臨みます。

服部潤哉主将インタビュー

【聞き手・君島麻未】

往路の勢いを復路に

――出雲選抜駅伝、全日本大学駅伝を振り返って。

出雲、全日本とこれまで走ったことのない選手が多く出た中で、まとめられたという意味では箱根につながる、いい試合だったと思います。他の大学に負けないくらい結果を残した選手もいて、これまでの練習が間違いではなかったということが分かった試合でもありました。

――昨シーズンと比べて今シーズンのチームは?

今シーズンは4年生だけでなく、3年生も練習で先頭を引っ張るなど全体で練習の質を上げることができています。また、私生活でもケアや食事などを改善していこうという気持ちが見られています。

――例年以上にシード権争いが激しくなるのでは?

今年は7位でしたが、その後のシードまで大差がなく、また今年の予選会で力を着けて走っているチームを見ると、自分たちも油断はできないと思います。"箱根で自分たちはこう走りたい。って強い気持ちを持って準備していきたい。12月11日までの沖縄合宿以降の仕上げが重要になってきます。

――本戦の目標は?

チームの順位を上げることが大前提。往路で勢いをつけて復路につなげたい。今年の箱根駅伝を経験している分、自分のペースはつかみやすいと思うので、他の大学にプレッシャーを与えるような走りをしたいと思います。

櫛部静二監督に聞く

【聞き手・君島麻未】

先頭が見える勝負を

――いずれも入賞の出雲選抜駅伝、全日本大学駅伝を終えての手応えは?

春からの態勢を見ていると、チーム力が全体的に上がっている。数字や感覚的なものを含めて、それが実際に試合で現れたのかなと思います。かつてないほどの手応えを感じています。

――今シーズン特に伸びた選手は?

何人かいますが、大きく結果を出している選手は、全日本の2区で区間賞をとった荻久保寛也。あとは7区を走った鈴木勝彦。鈴木はもともと力のある選手でしたが、ここにきて安定してきました。

――箱根まであと1カ月。カギとなる区間は?

毎年1、2、5という区間は重要。やはり序盤の1、2区で良いスタートを切れる選手を充てるということと、5区は全区間の中で最もタイム差が開く区なので、最重要区間と考えています。

――山の対策は?

夏前に一度、山の合宿を組み、11月にも山対策の練習を行いました。

――前回から4区の距離が伸びていますが、その対策は?

4区に限らず、1、2、5区を軸に全体的にメンバー、補欠を含めた走力を上げるということが大事。往路の3、4区も大事なので、適材適所で走力のある選手を入れたいです。

――本戦ではどんな走りを?

駅伝は先手必勝というか、流れをつくるうえで1、2区を中心に考えなければいけない。そこで先頭が見える位置にいたい。それができればチームも乗ってくる。5番という目標はありますが、やはりもっと上の先頭が見える勝負を学生たちにはしてもらいたいと思います。

第6区
箱根・芦ノ湖～小田原
20.8キロ

折り返し地点 箱根・芦ノ湖

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

"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㍍から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。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時前後には箱根からの冷たい風の影響で冷え込むが、晴れの日には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キロ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キロ過ぎにある「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キロ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区で終仕上げ。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