

箱根駅伝10区

洪 倉村 竹下 大島

区間距離 23km

区間記録 67分50秒 中倉(青学)

94～98回大会の区間8・10位のタイム

95～99回大会の区間8・10位のタイム

95回	区間8位	1時間12分09秒	10位	1時間12分31秒
96回	区間8位	1時間10分23秒	10位	1時間10分43秒
97回	区間8位	1時間11分07秒	10位	1時間11分12秒
98回	区間8位	1時間10分11秒	10位	1時間10分27秒
99回	区間8位	1時間10分02秒	10位	1時間10分05秒

平均 8位 1時間10分46秒(1km 3分4秒62)
10位 1時間10分59秒(1km 3分5秒17)

99回大会の10位までの選手の10000mとハーフの記録

	ハーフ	10000m
1 順天（西澤）	62'35	28'45
2 駒沢（青柿）	62'44	28'20
3 中央（助川）	62'36	28'49
4 國學院（佐藤）	63'12	30'35
5 山梨（篠原）	63'27	29'26
6 城西（山中）	64'23	28'57
6 青学（中倉）	62'26	28'33
8 大東（谷口）	63'56	28'46
9 東洋（清野）	63'48	29'03
10早稲田（菅野）	64'31	30'11

10区					蒲田 5.9km地点			定ポイント 7.4km			新ハツ山橋 13.3km		定ポイント 4.8km			御成門 18.1km		定ポイント 4.9km			大手町 23.0km地点		
走行順	ゼッケン	大学名	名前		タイム	1km当り	順位	タイム	1km当り	順位	タイム	順位	タイム	1km当り	順位	タイム	順位	タイム	1km当り	順位	タイム	1km当り	順位
▼	▼		▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	↑	▼
5	2	順天堂大学	西澤		17:27	2:57.5	7	22:13	3:00.1	2	39:40	2	14:17	2:58.5	1	53:57	2	14:46	3:00.8	1	1:08:43	2:59.3	1
1	3	駒澤大学	青柿		17:15	2:55.4	2	22:08	2:59.5	1	39:23	1	14:31	3:01.5	3	53:54	1	15:23	3:08.4	12	1:09:17	3:00.7	2
2	6	中央大学	助川		17:16	2:55.6	3	22:26	3:01.9	4	39:42	3	14:38	3:02.9	5	54:20	3	15:07	3:05.1	8	1:09:27	3:01.2	3
4	8	國學院大学	佐藤		17:28	2:57.6	8	22:28	3:02.2	5	39:56	6	14:35	3:02.3	4	54:31	4	15:14	3:06.5	10	1:09:45	3:02.0	4
16	17	山梨学院大学	篠原		17:42	3:00.0	14	22:34	3:03.0	7	40:16	9	14:27	3:00.6	2	54:43	7	15:04	3:04.5	6	1:09:47	3:02.0	5
9	13	城西大学	山中		17:35	2:58.8	11	22:49	3:05.0	14	40:24	14	14:43	3:04.0	8	55:07	11	14:52	3:02.0	2	1:09:59	3:02.6	6
3	1	青山学院大学	中倉		17:14	2:55.3	1	22:37	3:03.4	9	39:51	5	14:47	3:04.8	12	54:38	6	15:21	3:08.0	11	1:09:59	3:02.6	6
14	11	大東文化大学	谷口		17:32	2:58.3	9	22:47	3:04.7	13	40:19	10	14:38	3:02.9	5	54:57	9	15:05	3:04.7	7	1:10:02	3:02.7	8
10	4	東洋大学	清野		17:43	3:00.2	15	22:42	3:04.1	11	40:25	15	14:43	3:04.0	8	55:08	13	14:55	3:02.7	3	1:10:03	3:02.7	9
6	14	早稲田大学	菅野		17:43	3:00.2	15	22:32	3:02.7	6	40:15	8	14:41	3:03.5	7	54:56	8	15:09	3:05.5	9	1:10:05	3:02.8	10
11	5	東京国際大学	堀畑		17:25	2:57.1	5	22:23	3:01.5	3	39:48	4	14:45	3:04.4	10	54:33	5	15:45	3:12.9	15	1:10:18	3:03.4	11
15	9	帝京大学	日高		17:40	2:59.7	13	22:52	3:05.4	15	40:32	17	14:50	3:05.4	14	55:22	15	15:00	3:03.7	4	1:10:22	3:03.6	12
7	10	法政大学	高須賀		17:45	3:00.5	17	22:34	3:03.0	7	40:19	10	14:48	3:05.0	13	55:07	11	15:23	3:08.4	12	1:10:30	3:03.9	13
13	15	日本体育大学	大森		18:06	3:04.1	19	22:45	3:04.5	12	40:51	18	14:50	3:05.4	14	55:41	18	15:01	3:03.9	5	1:10:42	3:04.4	14
17	16	立教大学	安藤		17:32	2:58.3	9	22:39	3:03.6	10	40:11	7	14:46	3:04.6	11	54:57	9	16:18	3:19.6	19	1:11:15	3:05.9	15
8	7	創価大学	石丸		17:25	2:57.1	5	22:54	3:05.7	17	40:19	10	14:57	3:06.9	17	55:16	14	15:59	3:15.7	17	1:11:15	3:05.9	15
19	20	国士舘大学	川勝		18:04	3:03.7	18	23:05	3:07.2	19	41:09	19	15:03	3:08.1	18	56:12	19	15:34	3:10.6	14	1:11:46	3:07.2	17
12	12	明治大学	漆畑		17:20	2:56.3	4	23:00	3:06.5	18	40:20	13	15:20	3:11.7	19	55:40	17	16:13	3:18.6	18	1:11:53	3:07.5	18
18	19	東海大学	丸山		17:39	2:59.5	12	22:52	3:05.4	15	40:31	16	14:54	3:06.3	16	55:25	16	17:29	3:34.1	21	1:12:54	3:10.2	19
20	21	関東学生連合	貝川		18:19	3:06.3	20	23:43	3:12.3	20	42:02	20	15:33	3:14.4	20	57:35	20	15:55	3:14.9	16	1:13:30	3:11.7	20
21	18	専修大学	小島		18:22	3:06.8	21	24:16	3:16.8	21	42:38	21	16:12	3:22.5	21	58:50	21	17:06	3:29.4	20	1:15:56	3:18.1	21

・コースの特徴 ・感じたこと

- ・全体的に平坦な道が続く
- ・六郷橋(3km)、八山橋(13km)付近にアップダウンがある
- ・都心を進むにつれてビル風が吹くことになる
(風の影響で若干体温が下がり、冷静になれる可能性あり。
汗により低体温症の可能性あり。)
- ・ゴールに近づくにつれて気温が高くなり日差しが強くなることもある。

- ・ 寺田交差点ともいわれているゴール直前の交差点ではコースを間違える選手もいる。
- ・ ラストスパートをかけるような距離にあるため周りが見えずに間違えてしまうことが考えられる。
- ・ さらに、ここでは中継車がいなくなるためつられて曲がってしまうため入念に確認しておくことが悲劇にならない対策だと考えられる。

自分たちならこう走る

- ・ 襷をもらった時点で前との差があまりない場合は多少速くなくても追いつく。
- ・ 六郷橋の登りまでを一つの区切りと考えて、下りを利用しながらリズムを作る。
- ・ 六郷橋以降は平坦が続くためコースのある程度の余裕をもちながら淡々と走る。
- ・ 八山橋での登りではペースダウンは仕方ないと思い下りでリズムを作り直す。
- ・ 都心ではビル風が吹くことも考えられるため、走りに集中してペースを落とさないことに気をつける。
- ・ ペースは3分00秒～05秒をキープすることが重要

まとめ

10区では大体の流れは決まっていて試合の流れを大きく変えることは難しい。
しかし、ここ2年では逆転優勝や逆転でのシード権獲得がされている。
10区では一人で淡々と走ることができ状況判断が的確な人が向いている考察
している。普段から周りを見ていて裏の主将的な人が10区に向いていると考
えられる。



備考

※鶴見中継所での先頭と10位シード権内との差

- 97回大会 10分48秒
 - 98回大会 11分43秒
 - 99回大会 10分30秒
-
- 98回大会は優勝した青山学院が復路新・大会新記録だった為、タイム差が大きい。
 - シード権ライン上にいれば先頭から10分後の 1 2 : 2 4 ~ 2 5 がスタート予定時刻になりそう。

第99回箱根駅伝10区(大森さん)

- 5 : 1 5 起床
- 5 : 3 0 朝練
- 7 : 3 0 朝食
- 8 : 3 0 合宿所発
- 9 : 4 0 中継所到着
- 1 0 : 4 5 up開始
- 1 1 : 4 5 ~ 1 2 : 0 0 招集時間
- (中継所横選手待機エリア)
- 1 2 : 1 4 先頭通過予定
- 待機場所:市場公園
- トイレ:花屋の隣の建物 (大森情報)

第98回箱根駅伝10区(名村さん)

- 6 : 0 0 起床
- 6 : 3 0 朝練
- 7 : 3 0 朝食
- 8 : 5 0 合宿所発
- 1 0 : 0 0 中継所到着
- 1 0 : 5 0 up開始
- 1 1 : 4 0 up終了
- 1 1 : 4 5 ~ 1 2 : 0 0 招集時間
- (中継所横選手待機エリア)
- 1 2 : 1 4 先頭通過予定
- 待機場所:市場公園