

第100回箱根駅伝

3区

日体大専用
箱根駅伝 3区 の走り方

箱根駅伝 3区 基本情報

- 距離 21.4km (戸塚中継所)～(平塚中継所)
- スタート時間 10:08～10:13
- 給水 約10km、約15km
- 区間記録

1位	59分25秒	イエゴン・ヴィンセント(東京国際大学)
2位	60分55秒	丹所 健(東京国際大学)
3位	61分00秒	太田 蒼生(青山学院大学)

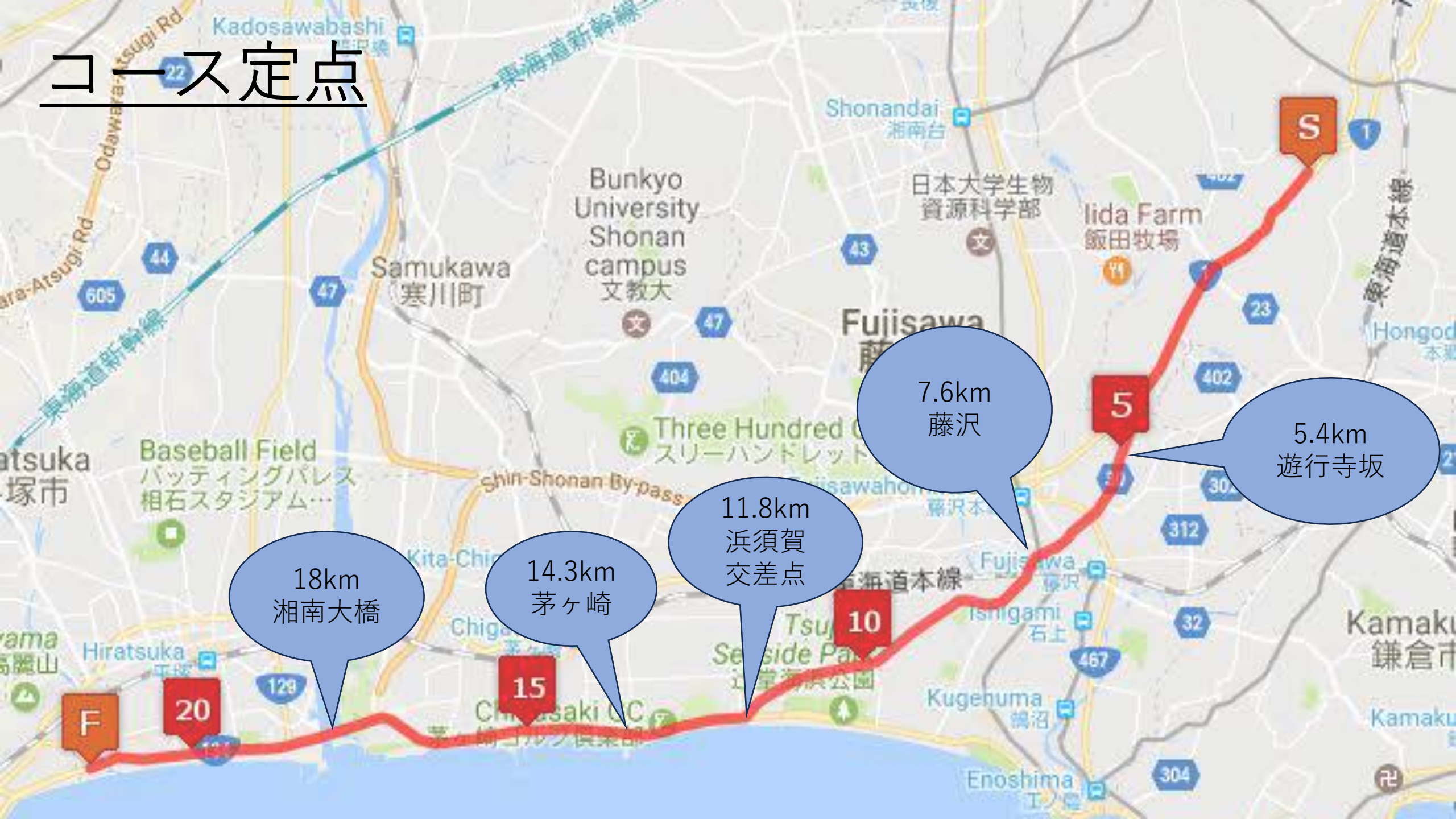


3区当日のスケジュール例

起床	4:30
朝練習	4:45
朝食	5:30
合宿所出発	7:15
戸塚中継所到着	8:00
ウォーミングアップ	8:30～9:35
招集	9:45～10:00
スタート	10:8～10:11

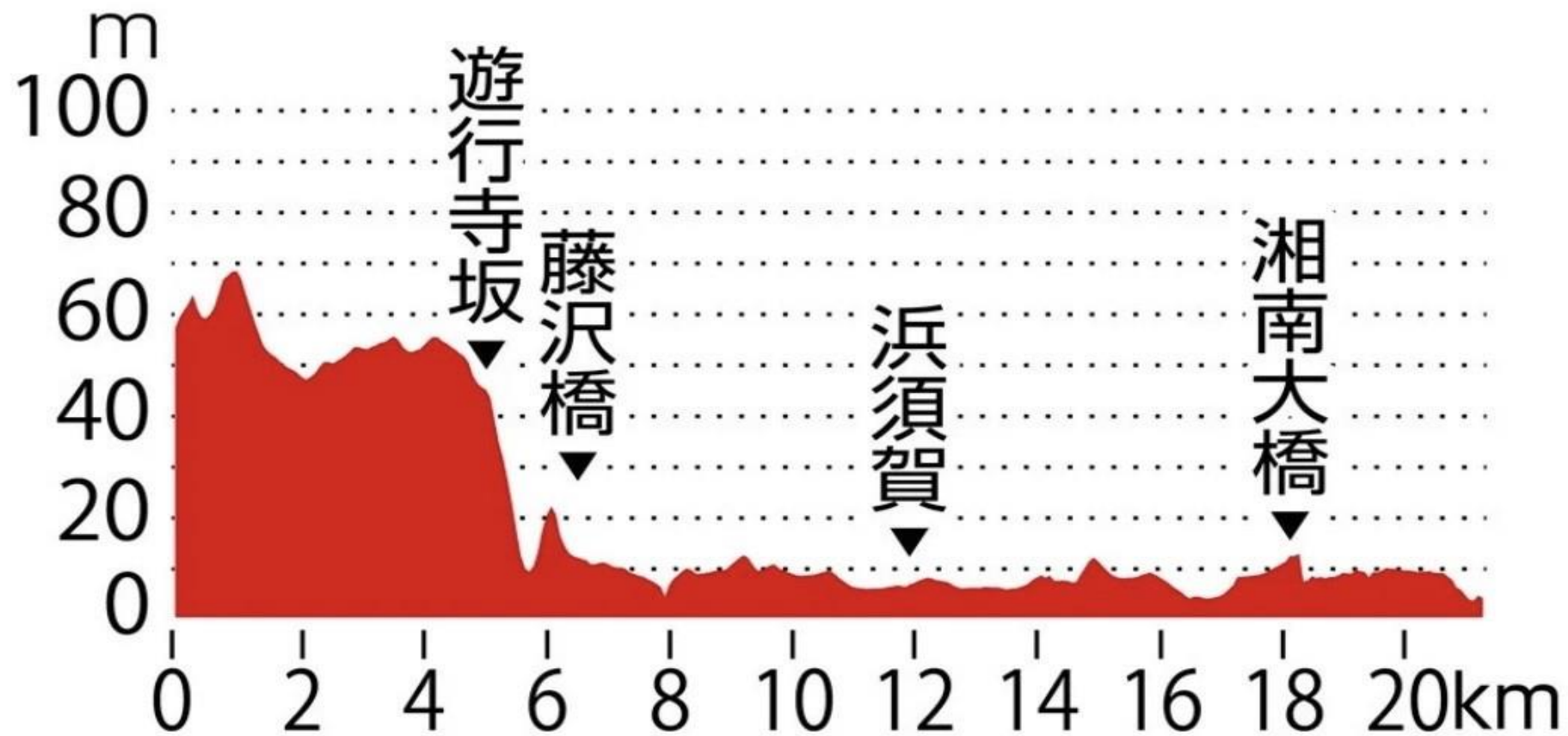
- 中継所は古谷商事前駐車場。
- 招集にはナンバーカード、ユニフォーム着用で向かう。
- 仮説トイレは駐車場と中継点近くにある。

コース定点



箱根駅伝 3区 コースの特徴

3区の高図(イメージ)



過去大会リザルト(95～99回)

※黄色ライン 区間10位

1:01:26	森田 歩希(4) NSR	青山学院大
1:02:07	阿部 弘輝(3)	明治大
1:02:32	遠藤 大地(1)	帝京大
1:02:33	吉川 洋次(2)	東洋大
1:02:40	中村 大聖(3)	駒澤大
1:03:01	青木 祐人(3)	國學院大
1:03:02	西川 雄一郎 (3)	東海大
1:03:10	馬場 祐輔(4)	拓殖大
1:03:29	井手 孝一(2)	神奈川大
1:03:30	千明 龍之佑 (1)	早稲田大
1:03:37	真船 恭輔(3)	東京国際大
1:03:44	橋本 龍一(3)	順天堂大

0:59:25	イエゴン ヴ インセント キベット(1) NSR	東京国際大
1:01:23	遠藤 大地(2) NSR	帝京大
1:01:25	田澤 廉(1) NSR	駒澤大
1:01:32	鈴木 壘人(4)	青山学院大
1:01:34	青木 祐人(4)	國學院大
1:02:21	西川 雄一郎 (4)	東海大
1:02:22	手嶋 杏丞(2)	明治大
1:02:43	樋口 翔太(1)	日本大
1:02:53	赤崎 暁(4)	拓殖大
1:03:03	橋本 龍一(4)	順天堂大

1:02:05	石原翔太郎 (1)	東海大
1:02:22	小林 歩(4)	駒澤大
1:02:41	葛西 潤(2)	創価大
1:02:56	遠藤 大地(3)	帝京大
1:03:25	伊豫田達弥 (2)	順天堂大
1:03:29	中谷 雄飛(3)	早稲田大
1:03:54	臼井 健太(4)	國學院大
1:03:55	前田 義弘(2)	東洋大
1:04:06	内田 光(4)	東京国際大
1:04:25	川口 慧(3)	神奈川大
1:04:40	岩室 天輝(4)	日本体育大
1:04:43	松本 康汰(2)	法政大

1:00:55	丹所 健	東京国際大
1:01:00	太田 蒼生	青山学院大
1:01:19	伊豫田 達弥	順天堂大
1:01:39	遠藤 大地	帝京大
1:01:59	山本 歩夢	國學院大
1:02:23	太田 直希	早稲田大
1:02:38	三浦 拓朗	中央大
1:02:46	佐藤 真優	東洋大
1:02:47	大畑 怜士	日本体育大
1:03:10	武川 流以名	中央学院大
1:03:20	小泉 樹	法政大
1:03:35	町田 康誠	駿河台大
1:03:37	宇津野 篤	神奈川大
1:03:39	児玉 真輝	明治大

1:01:51	中野 翔太	中央大
1:01:58	篠原 倅太郎	駒澤大
1:01:58	井川 龍人	早稲田大
1:02:05	森下 翔太	明治大
1:02:07	山本 歩夢	國學院大
1:02:21	花岡 寿哉	東海大
1:02:22	伊豫田 達弥	順天堂大
1:02:23	横田 俊吾	青山学院大
1:02:33	小林 亮太	東洋大
1:02:36	漆畑 徳輝	日本体育大
1:02:41	V.キムタイ	城西大
1:02:44	白井 勇佑	東京国際大
1:02:52	川上 有生	法政大
1:02:58	山森 龍暁	創価大

3区 21.4km 1km平均

21.4km	1km ave
59:25	2'46"59
61:00	2'51"03
61:15	2'51"73
61:30	2'52"43
61:45	2'53"13
62:00	2'53"83
62:15	2'54"53
62:30	2'55"23
62:45	2'55"93
63:00	2'56"64

気象条件(95～99回大会)

	95回大会	96回大会	97回大会	98回大会	99回大会
気温 	8.6℃	7.9℃	8.5℃	5.3℃	8.9℃
湿度 	—	—	—	34%	47%
風速 	平均 2.3 (北北東) 最大 4.5 (北東)	平均 2.5 (北東) 最大 3.8 (北北東)	平均 1.3 (南西) 最大 3.3 (南)	平均 3.2 (北北東) 最大 5.9 (北北東)	平均 3.1 (北東) 最大 5.4 (北東)
日差し 	あり	あり	あり	あり	あり

※約10km地点 辻堂 10時40分 気象データ(気象庁参)

	95回大会 (23人)	96回大会 (21人)	97回大会 (上位14人)	98回大会 (21人)	99回大会 (21人)
手袋	18人	15人	10人	17人	10人
アームウォーマー	8人	9人	4人	17人	10人
帽子	0人	0人	0人	0人	0人

※サングラス 多数
※ハチマキ 1人

100回大会の気象条件を予測してみる

	100回 大会
気温	8～9℃
湿度	35%～45%
風速	平均2～3m(北東) 最大 4.5～ 5.5m (北北東)
日差し	あり

- 気温は8～9℃で安定
- 風は北東で横、追い風になりやすい
- 風はあるため手袋、アームウォーマーの着用率は高い(潮風もあるためか)
- 日差しの対策も必要か



今大会で日体大の3区に予測されること

予測1

他大学は2区で留学生を使ってくるため、シードライン～下位での襻渡しが予測される。順位は気にしすぎずタイム差を意識。

予測2

他大学の選手に抜かされる、抜かすことも大いに考えられる。自分の目標タイム以外のave等も確認していき、他大学の選手に付くべきか、抜かすべきか冷静な走りが重要。

100回大会における日体大3区の役割

1 事前にレースプランを計画し、クレバーな走りをする。

2 21.4kmかけて、順位を上げる。

3 下り、追い風を利用した攻めた走り。

4 チームの勢いをつける走りをする。

3区を走る注意点

- 当日に風の強さ、向きを把握する！
- 前半はある程度攻めるが、行き過ぎない！（リズムで）

あらかじめ、区間
タイム、ave、
コースのポイント
を頭に入れておく
こと！



私ならこう走る！

3区考察メンバーによるまとめ！**区間攻略法**

- 前半の5kmは14分10秒くらい。ある程度攻めるが足は使わずに下りでリズムでよく走る。
- 走りながら休憩する場面を作る。（要調整！）
- 15km～20kmは15分以内！（14分50切れると区間5位以内も見えてくる）

A man in a dark blue suit, white shirt, and patterned tie is speaking into a microphone. He is standing at a podium. In the foreground, several audience members are visible, including a man wearing a white face mask and another man with his eyes closed. A speech bubble is positioned to the right of the speaker.

3区は日体大のストロ
ングポイント
自信持っていこうぜ！



おわり

※私用目的
※転用禁止

平野、本島、大下、大島、瀬戸