

# 箱根駅伝 6区 区間分析

---

岩崎・笹部・村上・阿知和・天瀬



# 区間距離

---

20.8 km

(5区に並び最短区間)

# 区間記録

---

第96回大会

東海大学 館澤享次

(現・DeNAアスリート)

当時

5000m 13分48秒

10000m 29分50秒

ハーフ 63分14秒

# コース特徴

---

1. 8 km緩やかなアップダウン

そこから2. 2 km急激な上り

定点の5 km地点までほぼフラット(最後下り)

宮ノ下手前急激な下り1.1 kmあたり

箱根湯本駅あたりに少し上り有

ラスト3 kmほんのり下っている

# 気象条件

	天気	気温
第99回	晴れ	-0.8℃
第98回	晴れ	-1℃
第97回	曇り	0℃
第96回	晴れ	1℃
第95回	晴れ	-2℃

- 山の最高点は表より-2℃くらい
- 当日は氷点下が予想される
- マンホール、白線は滑る
- 1回目の6区t tぐらいの気温
- 山の中は風向きが変わりやすい
- 冷えるのは一瞬、アップを入念に
- 水温さらに低い、湖に近づかない

# 過去5大会の区間タイム

	区間3位	区間5位	区間8位
第99回	58分58秒	59分18秒	59分33秒
第98回	58分47秒	58分48秒	59分03秒
第97回	58分13秒	58分45秒	58分55秒
第96回	58分18秒	58分25秒	58分01秒
第95回	58分12秒	58分44秒	59分41秒
平均	58分29秒	58分40秒	59分16秒

# 区間平均タイム

	区間1～5位	区間6～10位
第99回	58分54秒	59分34秒
第98回	58分41秒	59分01秒
第97回	58分16秒	58分55秒
第96回	◎ 57分59秒	59分04秒
第95回	58分21秒	59分35秒

# 実際に走ってみて

---

## 笹部

- ・最初の5 kmが重要
- ・下りで休むポイントを考えておく(11~13 kmあたり)
- ・ラスト3 km上りに感じるという言葉に惑わされるな

## 天瀬

- ・上りでリズムを崩さず下りはリラックスして
- ・上りで離れることを想定して落ち着いて走る
- ・大平台の平坦で頑張り過ぎない

# 富永の試走考察

---

過去最高一斉スタート数は第70回の16校

→一斉スタートは実質1区、勝ち切り7区へ

試走5kmのタイムは去年の区間5位

上りで周りのリズムを崩させる駆け引きを

上りとラスト3キロのプランを

→6区は下りが得意な人ばかり、なので最初と最後を頑張った。ストライドよりピッチ(館澤)

# まとめ

---

- ・ 試走の走り、思い描いているプランを実行
  - ・ 当日は氷点下になると思われる
  - ・ 間違いなく富永より下りが速いやつがいる
- 上り、平坦、コース取りは富永の方が上。落ち着いて。
- ・ リズムや流れを大切に。無理して絞り出すのはラスト 3 km だけ
  - ・ 一斉スタートになる可能性は極めて高いと予想
  - ・ 試走が難しいので多くの情報収集を

# 箱根前に軽く目を通して参考に！

---

区間分析は終わり

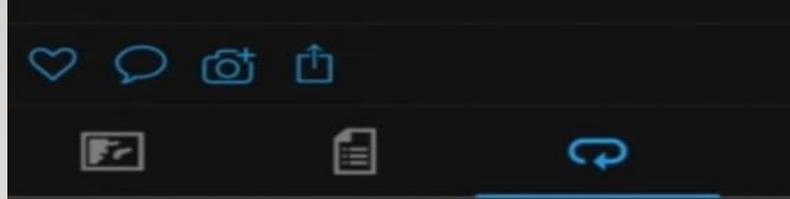
以下参考資料

第94回  
中島 (東海大)

1	3:00.5	1.00	3:00
2	3:08.6	1.00	3:09
3	3:56.4	1.00	3:56
4	3:45.5	1.00	3:45
5	2:59.4	1.00	2:59
6	2:45.6	1.00	2:46
7	2:40.6	1.00	2:41
8	2:36.6	1.00	2:37
9	2:40.7	1.00	2:41
10	2:32.3	1.00	2:32
11	2:29.2	1.00	2:29

12	2:40.5	1.00	2:41
13	2:47.5	1.00	2:47
14	2:34.1	1.00	2:34
15	2:37.6	1.00	2:38
16	2:37.0	1.00	2:37
17	2:37.7	1.00	2:38
18	2:51.6	1.00	2:52
19	2:51.6	1.00	2:52
20	2:52.9	1.00	2:53
21	1:33.3	0.53	2:55
<b>合計</b>	<b>58:36.0</b>	<b>20.80</b>	<b>2:49</b>

第95回  
中島 (東海大)



1	3:00.9	1.00	3:01
2	3:09.2	1.00	3:09
3	3:48.2	1.00	3:48
4	3:44.2	1.00	3:44
5	2:56.0	1.00	2:56
6	2:44.7	1.00	2:45
7	2:37.8	1.00	2:38
8	2:34.4	1.00	2:34
9	2:34.5	1.00	2:35
10	2:32.3	1.00	2:32
11	2:30.5	1.00	2:31

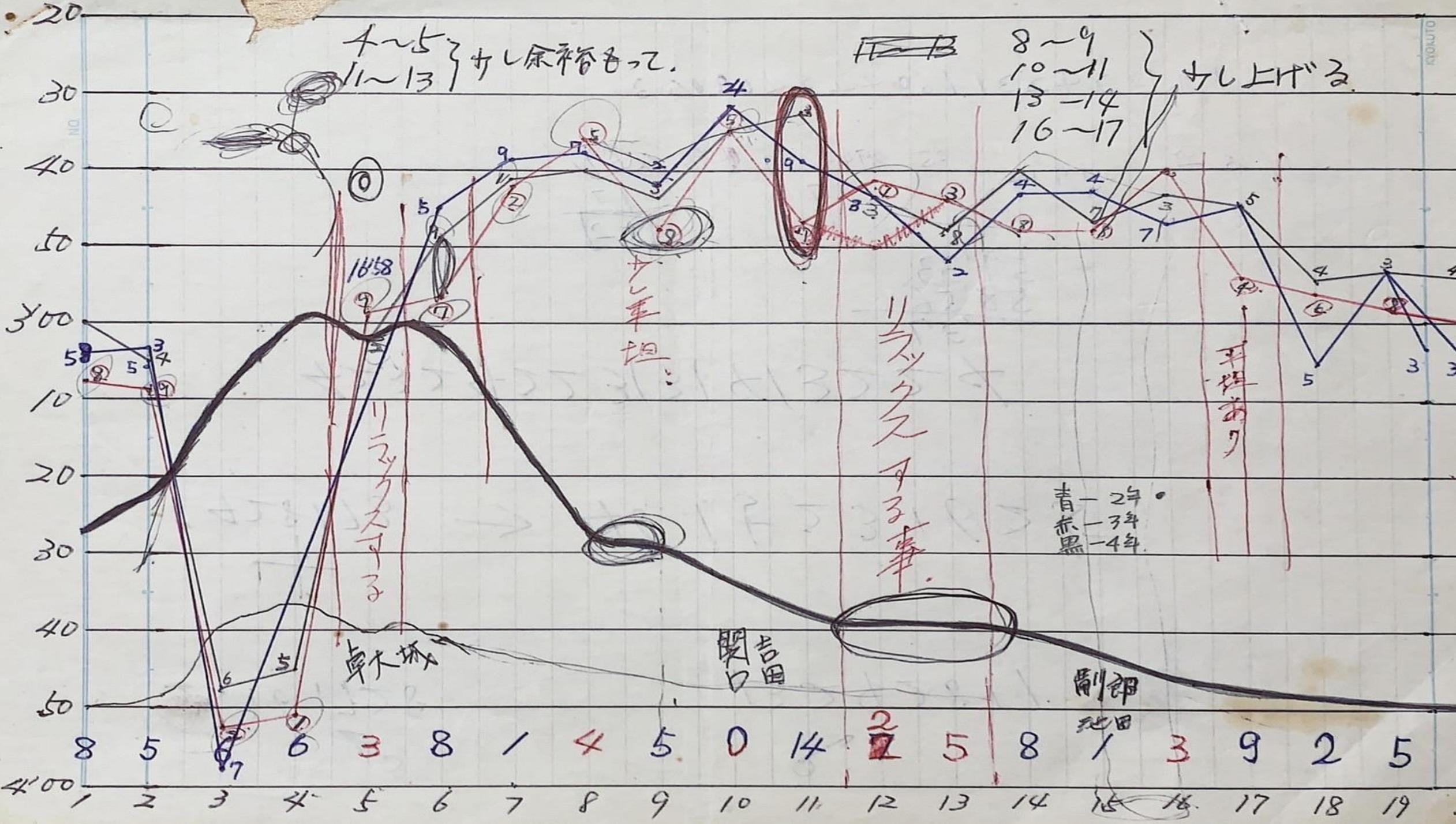
12	2:36.8	1.00	2:37
13	2:43.1	1.00	2:43
14	2:32.0	1.00	2:32
15	2:36.9	1.00	2:37
16	2:35.1	1.00	2:35
17	2:38.3	1.00	2:38
18	2:49.0	1.00	2:49
19	2:51.3	1.00	2:51
20	2:53.4	1.00	2:53
21	1:38.6	0.57	2:54
合計	58:06.0	20.80	2:48

# 第99回 北村 (早大)

1	2:58.3	1.00	2:58				
2	3:09.8	1.00	3:10				
3	3:54.4	1.00	3:54	13	2:44.5	1.00	2:44
4	3:46.4	1.00	3:46	14	2:34.8	1.00	2:35
5	2:58.2	1.00	2:58	15	2:33.0	1.00	2:33
6	2:40.8	1.00	2:41	16	2:30.5	1.00	2:30
7	2:32.3	1.00	2:32	17	2:42.6	1.00	2:43
8	2:32.5	1.00	2:32	18	2:47.8	1.00	2:48
9	2:33.0	1.00	2:33	19	2:58.1	1.00	2:58
10	2:29.8	1.00	2:30	20	2:59.3	1.00	2:59
11	2:29.4	1.00	2:29	21	2:30.8	0.84	3:00
12	2:33.9	1.00	2:34	合計	58:59.9	20.84	2:50

谷口浩美さん  
3年間

	谷口 4年		谷口 3年		谷口 2年	
1km	3'00"		3'08"		3'05"	
2km	6'04"	3'04"	6'17"	3'09"	6'08"	3'03"
3km	9'50"	3'46"	10'09"	3'52"	10'05"	3'57"
4km	13'35"	3'45"	14'00"	3'51"	13'58"	3'53"
5km	16'37"	3'02"	16'59"	2'59"	16'58"	3'00"
6km	19'26"	2'49"	19'56"	2'57"	19'43"	2'45"
7km	22'07"	2'41"	22'38"	2'42"	22'22"	2'39"
8km	24'47"	2'40"	25'13"	2'35"	24'59"	2'37"
9km	27'30"	2'43"	28'01"	2'48"	27'42"	2'43"
10km	30'05"	2'35"	30'36"	2'35"	30'16"	2'34"
11km	32'38"	2'33"	33'23"	2'47"	32'55"	2'39"
12km	35'21"	2'43"	36'04"	2'41"	35'38"	2'43"
13km	38'09"	2'48"	38'47"	2'43"	38'30"	2'52"
14km	40'49"	2'40"	41'35"	2'48"	41'14"	2'44"
15km	43'36"	2'47"	44'23"	2'48"	43'58"	2'44"
16km	46'19"	2'43"	47'03"	2'40"	46'45"	2'47"
17km	49'04"	2'45"	49'57"	2'54"	49'30"	2'45"
18km	51'58"	2'54"	52'53"	2'56"	52'35"	3'05"
19km	54'51"	2'53"	55'51"	2'58"	55'28"	2'53"
20km						
<b>20.6km</b>	<b>57'47"</b>	<b>2'56"</b>	<b>58'04"</b>	<b>2'13"</b>	<b>59'33"</b>	<b>4'05"</b>



富永  
試走ラップ表

6区試走			
	富永	瀬戸	天瀬
1k	3'05	3'07	→
約1.8k	5'18	5'27	→
2k	6'02(2'57)	-	-
3k	9'43(3'40)	10'04	10'14
4k	13'30(3'47)	-	-
5k	16'35(3'04)	17'31	17'46
6k	19'30(2'55)	-	-
7k	22'12(2'42)	-	-
8k	24'54(2'42)	-	-
9k	27'34(2'40)	-	-
小涌園前	27'51	29'14	→
10k	30'14(2'40)	31'43	→
11k	32'51(2'37)	34'21	→
宮ノ下	34'21	35'56	→
12k	35'31(2'40)	37'10	→
13k	38'21(2'50)	39'50	-
14k	41'13(2'52)	42'38	-
15k	-	45'24	-
16k	-	48'09	-
湯本歩道橋下	52'08	53'20	→
小田原中継所	60'21	62'13	62'52

# 行動予定

---

前日入り	15:00	UP開始	6:00
大場宅着	16:30	UP終了	7:30
夕食	18:00	IDエリア内に集合	7:35頃
就寝	20:00	招集	7:40~50
		スタート	8:00
起床	3:00	一斉スタート	8:10
朝練	3:15		
朝食	3:45		

※待機場所、トイレ大場宅