



箱根駅伝7区 区間分析



1. 第94回～98回大会区間記録

7区 小田原～平塚 (21.3 km)

	8位	10位
第94回	1 : 05 : 34	1 : 05 : 48
第95回	1 : 04 : 33	1 : 04 : 41
第96回	1 : 04 : 06	1 : 04 : 28
第97回	1 : 04 : 22	1 : 04 : 28
第98回	1 : 04 : 09	1 : 04 : 12

2. コースの特徴

- ・ 比較的平坦なコースである。
- ・ 前半は下り基調のコースである。
- ・ 9 km過ぎから細かいアップダウンが続くためペースがつかみにくい。
- ・ 後半は気温の上昇もあるため、ペース配分にも注意するべきである

3. コースの気候

小田原 (9 : 00)

	第94回	第95回	第96回	第97回	第98回
天気	晴	晴	晴	晴	晴
気温 (°C)	3.7	4.0	5.4	3.6	4.5
風向 (16方位)	東南東	西北西	北北西	静穏	東南東
風速 (m/s)	1.2	1.6	0.9	0.1	1.0
日照時間 (分)	60	60	60	14	60

辻堂 (10 : 00)

*平塚のデータが無いため参考

	第94回	第95回	第96回	第97回	第98回
天気	晴	晴	晴	晴	晴
気温 (°C)	6.9	7.8	8.5	5.7	6.6
風向 (16方位)	北	北東	北北東	北北東	北北東
風速 (m/s)	4.5	2.1	2.0	2.9	2.7
日照時間 (分)	60	60	60	60	60

4. コースについて

○給水地点

① 10 km 付近 → 前川バス停前

② 15 km 付近 → 榎ノ木交差点



○傾向

- ・ 高い順位で走れば、区間順位も良い。
- ・ 入りをある程度速く入らないと、後半ペースが上がりにくく

○下見を通して

- ・ 10 kmから海風が当たり寒さを感じる。
- ・ 直線のためコースが見通しやすい。
- ・ 二宮 (11.6 km地点) からの細かいアップダウンと
19 km過ぎの上りがポイントになる。
- ・ ラスト1 kmの坂を越えると少し下りが続く。
- ・ 前半の寒さ対策と後半の暑さ対策を徹底する。

5. 自分たちならどう走るか

- ・ 最初の2 kmの下りを少し早めに入り、リズムを作る。
- ・ 9 km以降アップダウンもあるため序盤は焦らず走る。
- ・ 動きにゆとりを持たせながら走る。
- ・ 前に見える選手を見ながら走る。
- ・ アップダウンで脚を使いすぎず、ペースを維持させる。

6. 区間記録保持者・阿部弘輝選手から①

- ・ 前半の5 kmは、思ったよりも速く入ってしまう。
- ・ 最初の1 kmは、かなり下るため速く入りがちだが突っ込みすぎると二宮の上りからリズムに乗れず失速する。
- ・ 二宮を過ぎてから小刻みなアップダウンがあるため、それまで余力を残すと良い。
- ・ ラスト2.9 kmは、下りもあるから切り替える。絞り込み次第では大きくタイムが変わる。

阿部選手はラスト2.9 kmで区間2位と約20秒差を

区間記録保持者・阿部弘輝選手から②

- ・ 楽なコースと思われがちだが、舐めてかかると二宮過ぎから地獄を見ることになる。
- ・ 当日風が吹いたらリズムに乗れない可能性がある。
- ・ 第96回大会は風が無かったため記録が良かった。
- ・ 復路は向かい風の傾向が強いため、最初はリラックスして入り、5kmからリズムを作れたら良い。

7. まとめ

○起用したい選手

- ・ 前半突っ込んで後半大きく崩れない選手。
- ・ 単独でペースを刻んで走れる選手。
- ・ 安定感のある選手。
- ・ 順位関係なく冷静に走れる選手。
- ・ 復路の中で一番往路に近い選手。

○声掛け

7. まとめ

○起用したい選手

- ・ 前半突っ込んで後半大きく崩れない選手。
- ・ 単独でペースを刻んで走れる選手。
- ・ 安定感のある選手。
- ・ 順位関係なく冷静に走れる選手。
- ・ 復路の中で一番往路に近い選手。

○声掛け

1月3日 7区 送平行動予定

起床 3:30

朝練習 4:00

朝食 4:45 (昨年は前日に購入)

小田原中継所到着 6:30

7:30 開始

終了

招集

7:35

8:30

8:35~50