

8区

分析

区間距離

21.4km

区間記録

第95回大会

小松陽平選手(東海大学3)

63分49秒(1km平均2分58秒)

過去5大会 区間タイム・平均タイム-小数点以下切り捨て(1～10位)

○2023年 (10000m、5000m／ハーフ)

①宗像直輝(法政大学3) 1時間04分16秒 (28:56.83／64分17秒)

①木本大地(東洋大学4) " (29:06.85／63分03秒)

②平駿介(順天堂大学4) 1時間04分17秒 (28:48.40／64分50秒)

④赤星雄斗(駒澤大学3)1時間04分37秒 (30:07.21／62分00秒)

⑤田中悠登(青山学院大学2)1時間04分50秒 (28:35.60／62分33秒)

⑥山中博生(帝京大学2)1時間04分52秒 (29:20.51／-)

⑦中沢雄大(中央大学4)1時間04分58秒 (29:00.40／62分44秒)

⑧加藤大誠(明治大学4)1時間05分06秒 (28:56.81／62分47秒)

⑨桑田大輔(創価大学3)1時間05分07秒 (28:38.49／65分17秒)

⑩伊福陽太(早稲田大学2)1時間05分20秒 (14:12.60／62分50秒)

⑫唐澤優斗(日本体育大学4)1時間05分29秒 (28:49.47／63分53)

上位10人平均タイム(29:02／63分22秒)

○2022年

(10000m、5000m／ハーフ)

- ①津田将希(順天堂大学4)1時間04分29秒 (29:12.33／65分37秒)
- ②佐藤一世(青山学院大学2)1時間04分49秒 (28:50.56／65分47秒)
- ③中澤雄大(中央大学3)1時間05分02秒 (29:00.40／62分58秒)
- ④蝦夷森章太(東洋大学4)1時間05分04秒 (29:46.16／63分56秒)
- ⑤千明龍之介(早稲田大学4)1時間05分23秒 (29:00.57／63分32秒)
- ⑥村松敬哲(東京国際大学2)1時間05分37秒 (29:37.29／67分55秒)
- ⑦石川航平(國學院大學4)1時間05分42秒 (29:26.82／65分17秒)
- ⑧吉田凌(創価大学1)1時間05分46秒 (28:41.28／-)
- ⑨入田優希(東海大学2)1時間05分53秒 (29:02.30／65分30秒)
- ⑩大泉真尋(神奈川大学2)1時間05分56秒(29:16.77／65分09秒)

⑪九嶋大雅(日本体育大学3)1時間08分49秒 (28:56.18／64分23秒)

上位10人平均タイム(29:11／65分04秒)

8区				茅ヶ崎 6.7km地点			定点間 8.9km			遊行寺坂 15.6km		定点間 5.8km			戸塚 21.4km地点		
走行 順	ゼッ ケン	大学 名	名前	タイム	1 km 当り	順位	タイム	1 km 当り	順位	タイム	順位	タイム	1 km 当り	順位	タイム	1 km 当り	順位
5	10	法政大学	宗像	19:55	2:58.4	5	26:33	2:59.0	3	46:28	2	17:47	3:04.0	1	1:04:15	3:00.1	1
11	4	東洋大学	木本	20:04	2:59.7	10	26:24	2:58.0	1	46:28	2	17:48	3:04.1	2	1:04:16	3:00.2	2
6	2	順天堂大学	平	19:52	2:57.9	4	26:27	2:58.3	2	46:19	1	17:58	3:05.9	4	1:04:17	3:00.2	3
1	3	駒澤大学	赤星	19:57	2:58.7	6	26:42	3:00.0	6	46:39	7	17:58	3:05.9	4	1:04:37	3:01.2	4
8	1	青山学院大学	田中	19:43	2:56.6	2	26:50	3:00.9	10	46:33	5	18:17	3:09.1	11	1:04:50	3:01.8	5
15	9	帝京大学	山中	19:42	2:56.4	1	26:49	3:00.8	9	46:31	4	18:21	3:09.8	14	1:04:52	3:01.9	6
2	6	中央大学	中澤	20:00	2:59.1	7	26:36	2:59.3	4	46:36	6	18:23	3:10.2	15	1:04:59	3:02.2	7
9	12	明治大学	加藤	20:03	2:59.6	9	26:48	3:00.7	7	46:51	8	18:15	3:08.8	10	1:05:06	3:02.5	8
6	7	創価大学	桑田	20:13	3:01.0	14	26:40	2:59.8	5	46:53	9	18:14	3:08.6	9	1:05:07	3:02.6	9
4	14	早稲田大学	伊福	20:18	3:01.8	16	26:58	3:01.8	11	47:16	11	18:04	3:06.9	7	1:05:20	3:03.2	10
13	17	山梨学院大学	伊東	20:32	3:03.9	20	27:01	3:02.1	12	47:33	15	17:51	3:04.7	3	1:05:24	3:03.4	11
14	15	日本体育大学	廣澤	20:27	3:03.1	19	27:01	3:02.1	12	47:28	14	18:00	3:06.2	6	1:05:28	3:03.6	12
3	8	國學院大学	高山	20:04	2:59.7	10	27:18	3:04.0	14	47:22	13	18:10	3:07.9	8	1:05:32	3:03.7	13
10	13	城西大学	桜井	20:10	3:00.6	12	26:48	3:00.7	7	46:58	10	18:37	3:12.6	18	1:05:35	3:03.9	14
18	16	立教大学	山本	19:51	2:57.8	3	27:26	3:04.9	17	47:17	12	18:33	3:11.9	16	1:05:50	3:04.6	15
20	20	国士舘大学	鈴木	20:25	3:02.8	18	27:24	3:04.7	15	47:49	18	18:18	3:09.3	13	1:06:07	3:05.4	16
19	18	専修大学	野下	20:17	3:01.6	15	27:24	3:04.7	15	47:41	17	18:36	3:12.4	17	1:06:17	3:05.8	17
16	11	大東文化大学	木山	20:24	3:02.7	17	27:38	3:06.3	19	48:02	20	18:17	3:09.1	11	1:06:19	3:05.9	18
12	5	東京国際大学	宗像	20:00	2:59.1	7	27:35	3:06.0	18	47:35	16	18:57	3:16.0	19	1:06:32	3:06.5	19
17	19	東海大学	神蘭	20:11	3:00.7	13	27:45	3:07.1	20	47:56	19	19:04	3:17.2	21	1:07:00	3:07.9	20
21	21	関東学生連合	佐藤	20:58	3:07.8	21	28:19	3:10.9	21	49:17	21	19:01	3:16.7	20	1:08:18	3:11.5	21

○2021年

(10000m、5000m／ハーフ)

- ①大保海士(明治大学4)1時間03分59秒 (28:40.92／68分49秒)
 - ②野口英希(東洋大学4)1時間04分15秒 (28:56.48／64分05秒)
 - ③岩見秀哉(青山学院大学4)1時間04分29秒 (28:49.13／63分16秒)
 - ④佃康平(駒澤大学3)1時間04分48秒 (30:18.54／64分47秒)
 - ⑤千明龍之佑(早稲田大学3)1時間04分55秒(29:00.57／63分40秒)
 - ⑥鳥飼悠生(帝京大学4)1時間05分06秒(28:51.64／63分10秒)
 - ⑦三浦拓朗(中央大学3)1時間05分08秒 (28:20.13／62分27秒)
 - ⑧永井大育(創価大学3)1時間05分10秒 (29:43.94／63分52秒)
 - ⑨伊地知賢造(國學院大學1)1時間05分19秒(29:38.99／-)
 - ⑩西澤侑真(順天堂大学2)1時間05分32秒 (29:11.29／62分35秒)

 - ⑪大内宏樹(日本体育大学3)1時間07分06秒 (28:48.95／63分11秒)
- 上位10人平均タイム(29:08／64分04秒)

8区				茅ヶ崎 6.7km地点			定時間 8.9km			遊行寺坂 15.6km		定時間 5.8km			戸塚 21.4km地点			走行位置							
走行 順	ゼ ッケ ン	大学 名	名前	タイム	1 km 当り	順位	タイム	1 km 当り	順位	タイム	順位	タイム	1 km 当り	順位	タイム	1 km 当り	順位	平塚		茅ヶ崎		遊行寺坂		戸塚	
				タイム			タイム			タイム		タイム			タイム			タイム	順位	タイム	順位	タイム	順位	タイム	順位
12	6	明治大学	大保	19:45	2:56.9	3	26:26	2:58.2	1	46:11	1	17:48	3:04.1	2	1:03:59	2:59.4	1	10:24	13	09:58	12	09:34	12	09:13	12
3	10	東洋大学	野口	20:05	2:59.9	8	26:29	2:58.5	2	46:34	3	17:41	3:02.9	1	1:04:15	3:00.1	2	05:12	4	05:06	4	04:45	3	04:17	3
5	1	青山学院大学	岩見	19:39	2:56.0	2	26:42	3:00.0	4	46:21	2	18:08	3:07.6	5	1:04:29	3:00.8	3	07:01	7	06:29	5	06:21	5	06:20	5
2	8	駒澤大学	佃	19:54	2:58.2	5	26:40	2:59.8	3	46:34	3	18:14	3:08.6	7	1:04:48	3:01.7	4	01:51	2	01:34	2	01:24	2	01:29	2
9	7	早稲田大学	千明	20:11	3:00.7	11	26:55	3:01.5	8	47:06	9	17:49	3:04.3	3	1:04:55	3:02.0	5	08:20	10	08:20	10	08:25	10	08:05	9
9	4	帝京大学	鳥飼	19:45	2:56.9	3	27:01	3:02.1	10	46:46	6	18:20	3:09.7	9	1:05:06	3:02.5	6	08:09	9	07:43	9	07:54	8	08:05	9
13	12	中央大学	三浦	19:38	2:55.8	1	26:59	3:01.9	9	46:37	5	18:31	3:11.6	13	1:05:08	3:02.6	7	10:51	14	10:18	13	10:27	13	10:49	13
1	9	創価大学	永井	20:11	3:00.7	11	26:50	3:00.9	6	47:01	8	18:09	3:07.8	6	1:05:10	3:02.7	8	00:00	1	00:00	1	00:00	1	00:00	1
8	3	國學院大学	伊地知	20:13	3:01.0	13	27:03	3:02.4	11	47:16	10	18:03	3:06.7	4	1:05:19	3:03.1	9	07:39	8	07:41	8	07:54	8	07:48	8
6	11	順天堂大学	西澤	20:24	3:02.7	16	26:53	3:01.2	7	47:17	11	18:15	3:08.8	8	1:05:32	3:03.7	10	06:48	6	07:01	7	07:04	6	07:10	6
11	14	神奈川大学	安田	20:07	3:00.1	9	26:47	3:00.6	5	46:54	7	18:43	3:13.6	15	1:05:37	3:04.0	11	08:44	11	08:40	11	08:37	11	09:11	11
17	21	関東学生連合	高槻	20:08	3:00.3	10	27:21	3:04.4	14	47:29	12	18:27	3:10.9	11	1:05:56	3:04.9	12	12:57	18	12:54	18	13:25	17	13:43	17
19	18	法政大学	糟谷	20:20	3:02.1	15	27:16	3:03.8	12	47:36	15	18:33	3:11.9	14	1:06:09	3:05.5	13	13:14	19	13:23	19	13:49	19	14:13	19
15	19	拓殖大学	江口	20:00	2:59.1	6	27:32	3:05.6	16	47:32	14	18:45	3:14.0	16	1:06:17	3:05.8	14	11:17	16	11:06	15	11:48	15	12:24	15
7	5	東京国際大学	熊谷	20:31	3:03.7	18	27:28	3:05.2	15	47:59	17	18:29	3:11.2	12	1:06:28	3:06.4	15	06:16	5	06:36	6	07:14	7	07:34	7
4	2	東海大学	濱地	20:13	3:01.0	13	27:16	3:03.8	12	47:29	12	19:09	3:18.1	19	1:06:38	3:06.8	16	04:26	3						

○2020年

(10000m、5000m／ハーフ)

- ①小松陽平(東海大学4)1時間04分24秒 (28:35.63／63分07秒)
- ②岩見秀哉(青山学院大学3)1時間04分25秒 (28:49.13／63分13秒)
- ③鳥飼悠生(帝京大学3)1時間04分50秒 (29:13.50／63分10秒)
- ④太田直希(早稲田大学2)1時間05分30秒 (28:48.69／65分54秒)
- ⑤芳賀宏太郎(東京国際大学2)1時間05分51秒 (29:07.82／66分41秒)
- ⑥前田義弘(東洋大学1)1時間06分08秒 (29:38.91／64分27秒)
- ⑦河東寛大(國學院大學3)1時間06分10秒 (29:43.89／63分26秒)
- ⑧櫛田佳希(明治大学1)1時間06分17秒 (29:40.17／64分41秒)
- ⑨鈴木大海(創価大学3)1時間06分39秒(29:23.57／63分52秒)
- ⑨西澤侑真(順天堂大学1) // (29:11.29／65分05秒)

・
・
・

- ⑰嶋野大海(日本体育大学3)1時間08分05秒 (29:24.73／64分03秒)

上位10人平均タイム(29:12／64分21秒)

8区				茅ヶ崎 6.7km地点		定点間 8.9km		遊行寺坂 15.6km地点		定点間 5.8km		戸塚 21.4km地点		走行位置								
走行順	ゼッケン	大学名	名前	タイム	順位	タイム	順位	タイム	順位	タイム	順位	タイム	順位	平塚		茅ヶ崎		遊行寺坂		戸塚		
														タイム差	順位	タイム差	順位	タイム差	順位	タイム差	順位	
2	1	東海大学	小松	19:47	2	26:36	1	46:23	2	18:01	1	1:04:24	1	02:01	2	02:10	2	02:05	2	02:00	2	
1	2	青山学院大学	岩見	19:38	1	26:41	2	46:19	1	18:06	2	1:04:25	2	00:00	1	00:00	1	00:00	1	00:00	1	
6	5	帝京大学	鳥飼	19:53	3	26:48	3	46:41	3	18:09	3	1:04:50	3	08:27	8	08:42	8	08:49	8	08:52	6	
9	19	早稲田大学	太田直	20:01	4	27:03	5	47:04	4	18:26	5	1:05:30	4	09:36	9	09:59	9	10:21	9	10:41	9	
5	11	東京国際大学	芳賀	20:05	5	27:08	6	47:13	5	18:38	7	1:05:51	5	06:04	5	06:31	5	06:58	5	07:30	5	
7	3	東洋大学	前田	20:13	7	27:17	8	47:30	6	18:38	7	1:06:08	6	07:24	7	07:59	7	08:35	7	09:07	7	
3	7	國學院大學	河東	20:27	10	27:10	7	47:37	8	18:33	6	1:06:10	7	03:24	3	04:13	3	04:42	3	05:09	3	
4	14	明治大学	櫛田	20:43	19	27:22	9	48:05	12	18:12	4	1:06:17	8	04:42	4	05:47	4	06:28	4	06:34	4	
16.5	21	関東学生連合	吉井	20:26	9.5	27:38	12.5	48:04	11.5	18:32	5.5	1:06:36	8.5	13:35	19.5	14:23	19	15:20	17.5	15:46	16.5	
11	15	創価大学	鈴木大	20:22	9	27:30	10	47:52	10	18:47	11	1:06:39	9	10:17	11	11:01	11	11:50	10	12:31	11	
14	8	順天堂大学	西澤	20:31	15	27:01	4	47:32	7	19:07	17	1:06:39	9	12:49	16	13:42	16	14:02	14	15:03	14	
8	4	駒澤大学	加藤	20:10	6	27:37	12	47:47	9	19:05	16	1:06:52	11	06:57	6	07:29	6	08:25	6	09:24	8	
13	12	神奈川大学	安田響	20:27	10	27:34	11	48:01	11	18:52	14	1:06:53	12	11:55	13	12:44	13	13:37	13	14:23	13	
15	18	国土舘大学	清水悠	20:29	14	27:51	14	48:20	14	18:44	10	1:07:04	13	12:51	17	13:42	16	14:52	16	15:30	15	
12	9	拓殖大学	佐々木	20:31	15	27:47	13	48:18	13	18:49	12	1:07:07	14	11:06	12	11:59	12	13:05	12	13:48	12	
10	10	中央学院大学	藤井	20:28	12	28:01	17	48:29	18	18:40	9	1:07:09	15	09:40	10	10:30	10	11:50	10	12:24	10	
15	20	中央大学	矢野	20:33	17	27:52	15	48:25	15	18:56	15	1:07:21	16	12:34	15	13:29	15	14:40	15	15:30	15	
18	13	日本体育大学	嶋野	20:28	12	27:59	16	48:27	17	19:38	19	1:08:05	17	13:33	19	14:23	19	15:41	19	17:13	18	
18	6	法政大学	中園	20:18	8	28:07	18	48:25	15	19:50	20	1:08:15	18	13:23	18	14:03	18	15:29	18	17:13	18	
17	17	日本大学	若山	20:41	18	28:19	19	49:00	19	19:21	18	1:08:21	19	12:11	14	13:14	14	14:52	16	16:07	17	
20	16	筑波大学	伊藤	21:09	20	28:22	20	49:31	20	18:51	13	1:08:22	20	15:07	20	16:38	20	18:19	20	19:04	20	

[illegible]

○2019年

(10000m、5000m／ハーフ)

- ①小松陽平(東海大学3)1時間03分49秒☆ (28:35.63／63分07秒)
 - ②飯田貴之(青山学院大学1)1時間04分34秒 (14:07.55／63分39秒)
 - ③鈴木宗孝(東洋大学1)1時間04分44秒 (29:17.89／62分56秒)
 - ④伊勢翔吾(駒澤大学4)1時間04分50秒 (29:21.04／62分38秒)
 - ⑤大浜輝(中央学院大学3)1時間06分00秒 (29:28.99／65分36秒)
 - ⑥山瀬大成(東京国際大学3)1時間06分21秒 (29:30.70／64分27秒)
 - ⑦鎌田航生(法政大学1)1時間06分28秒 (30:30.84／69分49秒)
 - ⑧矢野郁人(中央大学2)1時間06分29秒 (30:03.48／63分51秒)
 - ⑨鳥飼悠生(帝京大学2)1時間06分32秒 (29:45.58／63分26秒)
 - ⑩太田直希(早稲田大学1)1時間06分42秒 (29:26.60／65分38秒)

 - ⑮森田諒太(日本体育大学3)1時間07分10秒 (29:18.75／65分10秒)
- 上位10人平均タイム(29:32／64分30秒)

基準①

過去5大会から予想タイム

- ・年によって違いますが65分30秒前後のタイムで走ると区間順位も10番以内を狙っていける。
- ・風が強かったり気温が高い年などもあるのでそのような気候条件だとプラス1分～1分15秒ぐらいが区間10番以内の目安です。

コースの特徴

- ・前半は平坦なコース
- ・中継所をでると、右に若松を見ながらフラットなロードが続く
- ・沿岸部は海風が追い風となつてふく
- ・9km付近は右手に松林があるフラットな道が続くのでペースを刻むのに最適。
- ・9.5キロ地点から海沿いから市街地になる
- ・藤沢を過ぎると遊行寺の坂がたちはだかる
- ・遊行寺までも多数の坂がある
- ・3キロ地点の湘南大橋の坂が少し長い
- ・終盤2.5キロで上り坂3連発

コースの特徴part2

- ・起伏がはじまるのが14キロ付近
- ・15キロの手前からやや長めの坂。上りだけで約400m
- ・遊行寺の坂は1キロで約40m上る急坂。一步一步踏みしめて上ると太もものにじわじわと疲れが広がる。呼吸は乱れ、歩きのようにスローダウン。5区の箱根山中の坂に匹敵するような傾斜である。
- ・19キロ過ぎにダメ押しの上り坂

ポイント3つ

- ①藤沢跨線橋が短いが急坂。遊行寺坂は箱根山中並みの急坂になる序盤のペース配分や後半の上り坂を意識した走りが大切。
 - ②遊行寺の坂15.6km地点を47分前後で通過すると区間10番以内が狙える。
 - ③19km過ぎの最後ののぼり。そしてのぼりきった後の最後ゴールまでの下り次第で区間順位も変わってくる。
- ただ数年のタイムから、遊行寺通過タイム上位10人の人がほとんどゴールタイムも上位10人を占めているのでやはり勝負は遊行寺の坂。

気象条件

- ・正面から日差しがさす
- ・気温が上昇していく
- ・スタート前は少し肌寒いと感じるかもしれない
- ・スタート前からしっかり水分を取っておく
- ・スタート時の気温は6℃～9℃くらい

自分なりの区間攻略法

- ・ラスト1キロが下りとなっているので出し切る
- ・直線的なコースなので前の選手がみえることがあるかもしれないので力を使いすぎないように追っていく
- ・直線コースはペースキープがいいと思います
- ・14キロ付近から始まる坂でいかにペースを落とさないかが大事
- ・水分をしっかり取るときます

まとめ

- ・スタミナと忍耐力が問われるのが8区だ！
- ・間違いなく、粘り強くタフなランナーでなければ攻略困難なコースだ
- ・脱水症状が起きやすい区間だから水分補給を大切にする
- ・エントリー変更が最も多い区間だから他大学の選手に惑わされないように
- ・この区間は監督の采配が問われる区間の一つ

行動予定

1月3日(水)

- 起床 3:45
- 朝練習 4:00 (コースの下見ができる)
- 朝食 5:00
- ＊ 中継点右手待機場所(駐車場)
- アップ^o8:20～9:20
- トイレ、着替え等 9:20～9:30
- 招集9:35～9:50
- スタート予定10:00