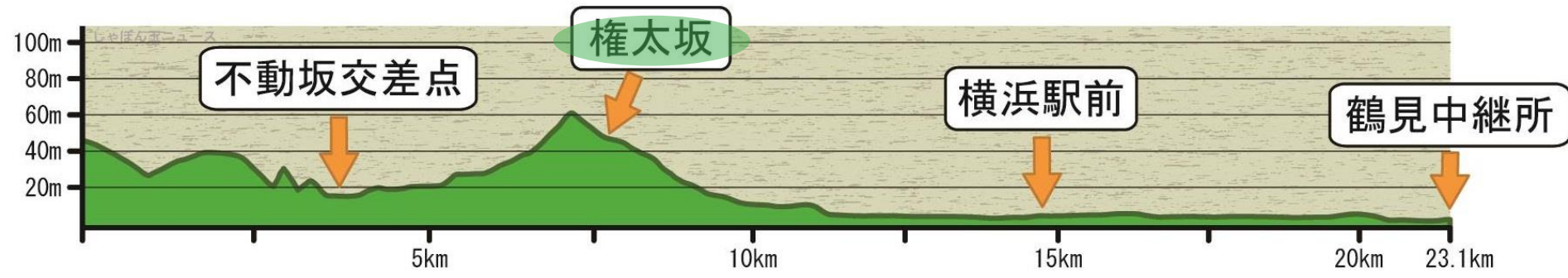


箱根駅伝 9 区に向けた区間分析



箱根駅伝 9 区コース

- 区間距離：23.1km
- 中継所：戸塚中継所～鶴見中継所



- ポイント
 - ✓ 復路のエース区間と呼ばれる区間。コースは2区と並んで最長区間となる
 - ✓ 序盤は権太坂の長い下り坂に加えアップダウンも多い
 - ✓ 体力をどこで温存するのか、どこでスピードを上げるのかペース配分と冷静さが試される

区間記録

第98回大会

中村 唯翔 (青山学院大学)

1 : 07 : 15 (2'54"68 / 1 km)



9区天候

開催年	大会No.	時間	気温	湿度	風速	風向	日照り
2023年 1 / 3	99	12:00	9.5℃	53	2.6m/s	南東	有
2022年 1 / 3	98	12:00	13.2℃	24	1.5m/s	北北東	有
2021年 1 / 3	97	12:00	8.7℃		1.9m/s	東	有
2020年 1 / 3	96	12:00	10.8℃		2.3m/s	東南東	有/曇
2019年 1 / 3	95	12:00	8.7℃		3.1m/s	南南東	有

天気、気温：変化は大きくない（8～15℃ 暖かい）

風：比較的弱い

風向：南東寄り

日照り：有 （帽子などでの対策も検討）

第99回箱根駅伝9区定点ラップ

第99回箱根駅伝 9 区 定点ラップ												
			定点①：権太坂		順位変	定点②：横浜駅前	定点観6.7	順位変	ゴールタイム	トータル	順位変	定点観8.6
区間順位	名前	所属	7.7km	1/ave		14.5km	1/ave		23.1km	1/ave		1/ave
1	岸本大紀	青山学院大学	22'02	2'49"5	1	41'47	2'53"9	1	1:07'27	2'55"2	1	3'01"4
2	緒方貴典	創価大学	22'37	2'54"0	4	42'20	2'56"6	3	1:08"22	2'57"6	2	3'01"6
3	山野力	駒沢大学	22'19	2'51"7	2	42'20	2'59"3	2	1:08"26	2'57"7	3	3'02"1
4	梅崎蓮	東洋大学	22'37	2'54"0	4	42'24	2'57"2	4	1:08"36	2'58"2	4	3'02"8
5	中園慎太郎	法政大学	22'42	2'54"6	8	42'25	2'56"6	5	1:08"46	2'58"6	5	3'03"8
6	湯浅仁	中央大学	22'45	2'55"0	10	42'48	2'59"6	11	1:08"53	2'58"9	6	3'02"0
7	村松敬哲	東京国際大学	22'49	2'55"5	11	42'45	2'58"5	9	1:09"07	2'59"5	7	3'04"0
8	平林樹	城西大学	22'31	2'53"2	3	42'44	3'01"0	8	1:09"10	2'59"7	8	3'04"4
9	菖蒲敦司	早稲田大学	22'51	2'55"8	13	42'34	2'56"6	6	1:09"12	2'59"7	9	3'05"8
10	坂本健悟	国学院大学	22'52	2'55"9	14	42'34	2'56"6	7	1:09"13	2'59"8	10	3'05"8

1km平均

▶ トータル (2'58"49)

- ◆ 定点①権太坂 (2'53"92)
- ◆ 定点②権太坂～横浜駅 (2'57"59)
- ◆ 定点③横浜駅～鶴見中継所 (3'03"37)

第98回箱根駅伝9区定点ラップ

第98回箱根駅伝9区 定点ラップ

第98回箱根駅伝 9 区 定点ラップ												
			定点①：権太坂		順位変	定点②：横浜駅前	定点観6.7	順位変	ゴールタイム	トータル	順位変	定点観8.6km
区間順位	名前	所属	7.7km	1/ave		14.5km	1/ave		23.1km	1/ave		1/ave
1	中村 唯翔	青山学院	22'15	2:51.2	1	41:43	2'54"3	1	1:07'15	2'54"7	1	2'58"1
2	平林 清澄	国学院	22'24	2:52.3	4	42:16	2'57"9	2	1:08'07	2'56"9	2	3'00"3
3	湯浅 仁	中央	22'43	2:54.7	10	42:47	2'59"7	7	1:08'31	2'58"0	3	2'59"5
4	山野 力	駒沢	22'35	2:53.7	6	42:33	2'58"8	4	1:08'47	2'58"7	4	3'03"0
5	前田 義弘	東洋	22'21	2:51.9	2	42:23	2'59"4	3	1:08'59	2'59"2	5	3'05"6
6	鍋島 辰弥	国士舘	22'41	2:54.5	9	42:48	3'00"1	9	1:09'09	2'59"6	7	3'03"8
7	清家 陸	法政	22'43	2:54.7	10	42:48	2'59"9	9	1:09'22	3'00"2	8	3'05"3
8	竹村 拓真	東海	22'22	2:52.1	3	42:35	3'01"0	5	1:09'36	3'00"8	9	3"08"5
9	宗像 聖	東京国際	22'35	2:53.7	6	42:43	3'00"3	6	1:09'57	3'01"7	10	3'10"0
9	小林 篤貴	神奈川	23'02	2:57.2	15	43:18	3'01"5	13	1:09'57	3'01"7	10	3'05"9

1km平均

- ▶ トータル (2'59"15)
 - ◆ 定点①権太坂 (2'53"60)
 - ◆ 定点②権太坂～横浜駅 (2'59"29)
 - ◆ 定点③横浜駅～鶴見中継所 (3'04"00)

第97回箱根駅伝9区定点ラップ

第97回箱根駅伝 9 区 定点ラップ												
			定点①：権太坂		順位変	定点②：横浜駅前	定点観6.7	順位変	ゴールタイム	トータル	順位変	定点観8.6km
区間順位	名前	所属	7.7km	1/ave		14.5km	1/ave		23.1km	1/ave		1/ave
1	石津	創価	22'17	2'51"4	1	42'11	2'58"2	1	1:08"14	2'57"2	1	3'01"7
2	飯田	青山学院	22'35	2'53'7	2	42'42	3'00"1	3	1:09'20	3'00"1	2	3'05"8
3	橋本	帝京	23'02	2'57"2	9	43'09	3'00"1	6	1:09'25	3'00"3	3	3'03"3
4	小指	早稲田	23'02	2'56"7	9	43'09	3'00"1	6	1:09'28	3'00"4	4	3'03"6
5	野上	日本体育	22'58	2'56"0	7	43'15	3'01"6	9	1:09'49	3'01"3	5	3'05"3
6	山野	駒沢	22'53	2'57"7	5	42'48	2'58"4	4	1:10'04	3'02"0	6	3'10"2
7	小田	東洋	23'06	2'55"6	11	43'24	3'01"8	10	1:10'08	3'02"2	7	3'06"5
8	手島	中央	22'50	2'55"6	4	43'12	3'02"4	8	1:10'08	3'02"2	7	3'07"9
9	長田	東海	23'01	2'57"1	8	43'08	3'00"1	5	1:10'22	3'02"8	8	3'10"0
10	富田	明治	22'40	2'54"4	3	42'34	2'58"2	2	1:10'26	3'02"9	9	3'14"4

1km平均

トータル (3'01"14)

- ◆定点①権太坂 (2'55"54)
- ◆定点②権太坂～横浜駅 (3'00"10)
- ◆定点③横浜駅～鶴見中継所 (3'06"87)

第96回箱根駅伝9区定点ラップ

第96回箱根駅伝 9 区 定点ラップ												
			定点①：権太坂		順位変	定点②：横浜駅前	定点観6.7	順位変	ゴールタイム	トータル	順位変	定点観8.6km
区間順位	名前	所属	7.7km	1/ave		14.5km	1/ave		23.1km	1/ave		1/ave
1	神林	青山学院	22'07	2'52"3	1	41'55	2'57"3	1	1:08'13	2'57"1	1	3'03"5
2	有馬	中央学院	22'47	2'57"5	5	42'52	2'59"9	3	1:08'56	2'59"1	2	3'01"9
3	相沢	東京国際	22'46	2'57"4	4	42'52	3'00"0	3	1:09'04	2'59"4	3	3'02"8
4	新迫	早稲田	22'49	2'57"8	6	42'53	2'59"7	5	1:09'17	3'00"0	4	3'04"2
5	小森	帝京	22'38	2'56"4	3	42'53	3'01"3	5	1:09'26	3'00"4	5	3'05"2
6	石津	創価	22'50	2'57"9	7	43'07	3'01"6	7	1:09'44	3'01"1	6	3'05"7
7	清家	法政	22'52	2'58"2	8	43'09	3'01"6	8	1:09'52	3'01"5	7	3'06"4
8	松尾	東海	22'30	2'55"3	2	42'30	2'59"1	2	1:09'55	3'01"6	8	3'11"3
9	大澤	東洋	23'05	2'59"9	11	43'28	3'02"5	11	1:10'02	3'01"9	9	3'05"4
10	大森	中央	23'03	2'59"6	10	43'18	3'01"3	6	1:10'05	3'02"0	10	3'06"9

1km平均

トータル (3'00"41)

- ◆定点①権太坂 (2'57"23)
- ◆定点②権太坂～横浜駅 (3'00"43)
- ◆定点③横浜駅～鶴見中継所 (3'05"33)

第95回箱根駅伝9区定点ラップ

第95回箱根駅伝9区 定点ラップ												
			定点①：権太坂		順位変	定点②：横浜駅前	定点観6.7	順位変	ゴールタイム	トータル	順位変	定点観8.6km
区間順位	名前	所属	7.7km	1/ave		14.5km	1/ave		23.1km	1/ave		1/ave
1	吉田	青山学院	22'29	2'55"2	1	42'34	2'59"9	1	1:08'50	2'58"8	1	3'03"3
2	湊谷	東海	22'48	2'57"7	4	43'04	3'01"5	2	1:09'36	3'00"8	2	3'05"1
3	小森	帝京	22'44	2'57"1	2	43'04	3'02"1	2	1:09'59	3'01"8	3	3'07"8
4	北崎	神奈川	22'49	2'57"8	5	43'19	3'03"6	5	1'10"17	3'02"6	4	3'08"1
5	堀合	駒沢	23'02	2'59"5	6	43'41	3'04"9	7	1:10'42	3'03"6	5	3'08"5
6	林田	日本体育	22'46	2'57"8	3	43'16	3'03"6	4	1:10'44	3'03"7	6	3'11"6
7	大畑	法政	23'04	2'59"7	7	43'23	3'01"9	6	1:10'55	3'04"2	7	3'12"1
8	笛村	中央	23'12	3'00"8	11	43'42	3'03"6	8	1:10'59	3'04"4	8	3'10"4
9	新迫	早稲田	23'16	3'01"3	14	43'46	3'03"6	9	1:11'00	3'04"4	9	3'10"0
10	村上	明治	23'12	3'00"8	11	44'01	3'06"4	13	1'11"03	3'04"6	10	3'08"6

1km平均

トータル (3'02"89)

◆定点①権太坂 (2'58"77)

◆定点②権太坂～横浜駅 (3'03"11)

◆定点③横浜駅～鶴見中継所 (3'08"55)

レースプラン設定タイム目安

トータル

1 : 0 9 ; 0 0 ~ 1 : 0 9 ; 2 0 (2'59"22~3'00"09)

定点①権太坂

2 2'1 9 ~ 2 2'2 7 (2'5 4 ~ 2'5 5)

定点②横浜駅前

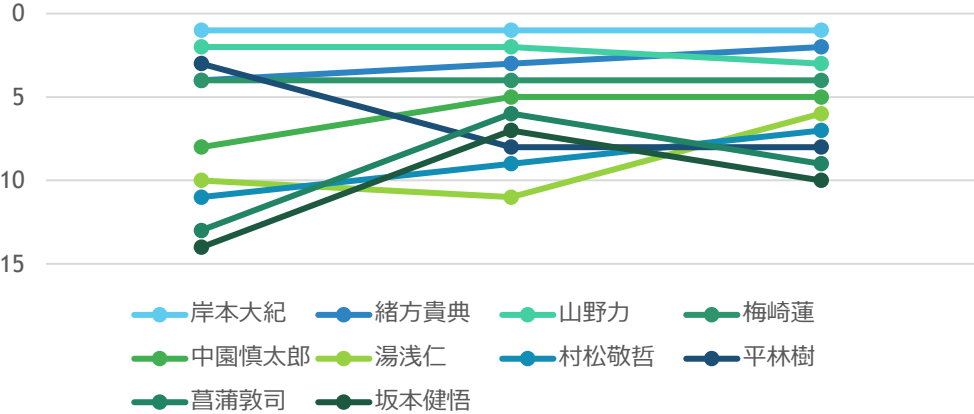
4 2'2 0 ~ 4 2'4 0 (2'5 8 ~ 3'0 1)

定点③鶴見中継所

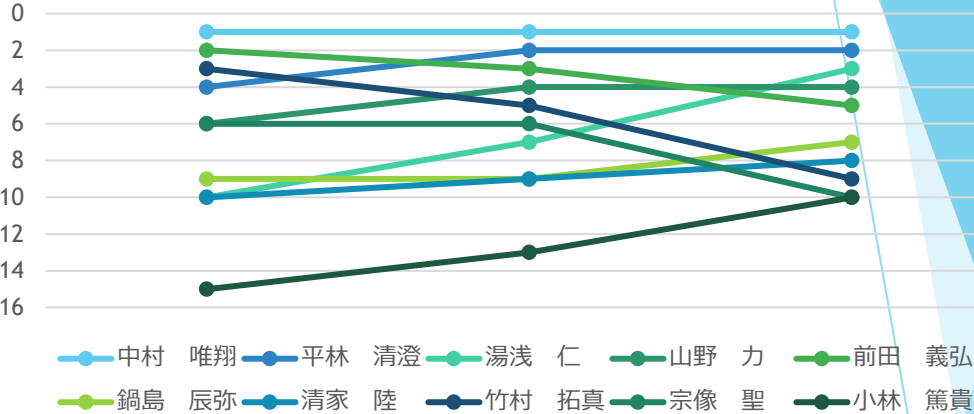
1 : 0 9 ; 0 0 ~ 1 : 0 9 ; 2 0 (3'0 3 ~ 3'0 5)

各定点区間順位変動

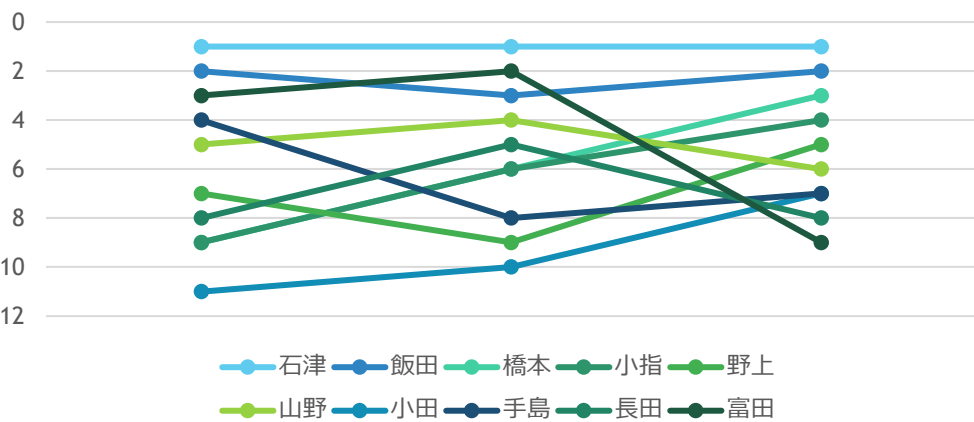
第99回大会区間変動



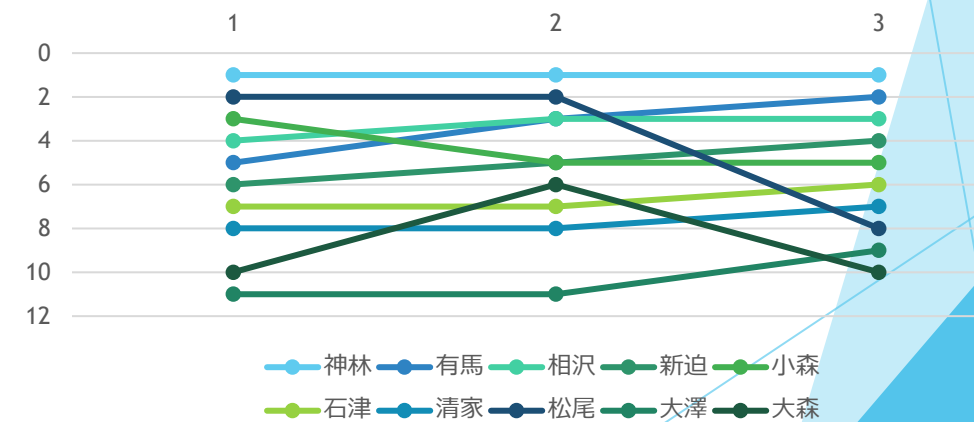
第98回大会区間変動



第97回大会区間変動



第96回大会区間変動



レースプラン提案

- ▶ 過去のレースからレースパターン
 - ▶ 後半より前半が速い傾向にある
 - ▶ 区間順位の変動は大きくはない→前半から高い区間順位でキープする必要がある
 - ▶ 目安タイムは1 km 3 分ペース

前半の突っ込み、後半の粘りがカギになる！！

箱根駅伝当日スケジュール目安提案

- ▶ 当日宿：合宿所
- ▶ 朝練習：5；00～5；30開始
- ▶ 朝食：6；15～6；35（レース4時間前）
- ▶ 合宿所出発：7；30～7；45
- ▶ 戸塚中継所到着：8；15～8；30
- ▶ アップ時間：9；30～9；40
- ▶ アップ終了：10；15～10；25
- ▶ 召集：10；35～10；50（待機場所：トヨタカローラ戸塚店ガレージ）
- ▶ 先頭通過予定：11；04