

箱根駅伝の最終調整に関する一考察

川崎 勇 二

- <目次>
- 1 はじめに
 - 2 目的
 - 3 対象
 - 4 結果と考察
 - 5 まとめ

1 はじめに

「箱根駅伝の事前調整に関する一考察」(中央学院大学人間・自然論叢第28号)⁽¹⁾で、東京箱根間往復大学駅伝競走(以降、箱根駅伝)の事前の競技会である箱根駅伝予選会(以降、予選会)、出雲全日本選抜駅伝競走(以降、出雲駅伝)、全日本大学駅伝競走対校選手権(以降、全日本大学駅伝)の結果と箱根駅伝の結果との関連性を分析検討した。また、箱根駅伝出場選手の10000m、ハーフマラソンの自己最高記録と箱根駅伝の結果との関連性についても分析検討した。その結果、全日本大学駅伝の結果と箱根駅伝の結果との関連性は強く、箱根駅伝のシード権(10位以内)獲得のためには、全日本大学駅伝で好成績を収めることが有用であることがわかった。また、10000m、ハーフマラソン、特に10000mの記録を高めることも箱根駅伝の成績向上につながることを推察できた。しかしながら、箱根駅伝の事前の競技会とはいえ、予選会が10月の第3土曜日、出雲駅伝が体育の日(10月第2月曜日)、全日本大学駅伝が11月の第1日曜日、最も遅い時期の全日本大学駅伝でさえ、箱根駅伝まで約2ヶ月もある。予選会、出雲駅伝、全日本大学駅伝は、大学三大駅伝ともいわれており、極めて重要な競技会ではあるが、箱根駅伝までの残り2ヶ月の期間の方がむしろ重要であると思われる。この残り2ヶ月の期間に行われる競技会の出場の有無やその成績結果、また、調整方法については、箱根駅伝の結果に何らかの影響を与えるものと思われる。

そこで、本研究は、箱根駅伝に各チームがどのように臨んでいるのか、特に、全日本大学駅伝以降の競技会の出場状況、その成績結果、また、その間の調整方法について分析検討した。

2 目的

本研究は、東京箱根間往復大学駅伝競走に参加した大学の直前の競技会、

特に、全日本大学駅伝後の11月以降に開催される上尾シティマラソン⁽²⁾（以降、上尾ハーフ）、日本体育大学長距離記録会：10000m（以降、日体大記録会）、関東学生陸上競技連盟記録挑戦会：10000m（以降、学連記録会）の3競技会の成績結果と箱根駅伝に参加した大学の選手個人の競技成績^{(3)~(7)}（10000m、ハーフマラソンの自己最高記録）を調べた。

その結果から、箱根駅伝前の約2ヶ月間の直前の競技会の出場の有無やその成績結果、また、選手個人の成績などが、箱根駅伝本戦にどのような影響を与えるかを検討し、箱根駅伝の成績や結果の向上に寄与する有用な知見を得ることを目的とした。

3 対 象

東京箱根間往復大学駅伝競走において、第81回（2005）大会から第85回（2009）大会までの5年間に出場した全ての大学と、その間に出場した全ての選手を対象とした^{(8)~(12)}。比較検討する直前の競技会は、上尾ハーフ（ハーフマラソン）、日体大記録会（10000m）、学連記録会（10000m）とし、選手個人の成績は、10000mとハーフマラソンの自己最高記録とした。

4 結果と考察

（1）直前競技会の成績結果

表1は、第81回箱根駅伝の総合成績と、その年度の直前の上尾ハーフ（ハーフマラソン）、日体大記録会（10000m）、学連記録会（10000m）の3競技会での各チームの上位10人の平均タイム、上位5人の平均タイム、チーム1番目のタイム、10番目のタイム、5番目のタイム、また、その後の箱根駅伝に出場した選手の人数を示したものである。表2は第82回大会、表3は第83回大会、表4は第84回大会、表5は第85回大会の表1と同様のものを示した

ものである。

次に、表6～10は、第81回～85回の箱根駅伝に出場した各チームの選手の10000mとハーフマラソンの10人の平均タイム、チーム1番目のタイム、チーム10番目のタイムを示したものである。

最後に、表11は、表1～5までの中央学院大学の部分のみを抜粋し、まとめたものである。同じく、表12は、表6～10までの中央学院大学の部分のみを抜粋し、まとめたものである。

(2) 直前競技会の成績結果

1. 箱根駅伝の結果と直前競技会（上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会）の結果との関連性について

第81～85回の箱根駅伝の結果とその直前の上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会の結果との関連性について比較検討した（表1～5）。

最初に、箱根駅伝の各大会で、シード権（10位以内）を獲得したチームと、獲得できなかったチーム（シード権外チーム：11位以下）に分けて、箱根駅伝に出場した選手が、上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会の3競技会に出場したか、否か。また、その3競技会に箱根駅伝出場選手が何人出場したかを比較検討した。81回大会は、シード権獲得チームの3競技会への出場は平均1.2競技会、シード権外チームの出場は1.9競技会であった。また、3競技会への総出場者数は、シード権チームが平均5.7人、シード権外チームが平均8.3人であった。82回大会は、シード権獲得チームが平均1.5競技会、シード権外チームが1.6競技会で、総出場者数は、シード権チームが平均5.3人、シード権外チームが平均9.0人であった。83回大会は、シード権獲得チームが平均1.2競技会、シード権外チームが1.4競技会で、総出場者数は、シード権チームが平均4.8人、シード権外チームが平均5.8人であった。84回大会は、シード権獲得チームが平均1.3競技会、シード権外チームが1.3競技会で、総出場者数は、シード権チームが平均5.9人、シード権外チームが平均5.8人であった。85回大会は、シード権獲得チームが平均1.2競技会、シード権外チームが1.4競技会であった。

表1 第81回箱根駅伝と直前3競技会(上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会)の結果

順位	大学	上尾シティハーフマラソン				日体大記録会				学連記録挑戦会 12/4			
		上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者
優勝	駒澤大学	— 1:04:47	1:03:43	— 1:05:51	0名	— 29:26.4	— 28:12.8	— 29:35.6	— 3名	— 29:35.4	— 28:37.3	— 30:17.7 29:40.7	— 5名
2	日本体育大学	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	日本大学	1:04:48 1:03:54	1:02:59	1:04:56 1:04:33	6名	—	—	—	—	29:09.5	—	—	5名
4	中央大学	1:05:25 1:04:42	1:04:13	1:06:17 1:05:39	2名	29:50.5 29:21.8	28:51.0	30:34.0 29:50.6	5名	—	—	—	—
5	順天堂大学	1:07:13	1:06:02	1:08:51	0名	—	—	—	—	—	—	—	—
6	東海大学	1:04:08 1:03:35	1:02:08	1:04:52 1:04:23	7名	—	—	—	—	—	—	—	—
7	亜細亜大学	1:04:17 1:03:59	1:03:39	1:04:14 1:03:59	6名	30:20.6 30:01.3	29:45.7	30:53.6 30:14.0	3名	29:42.2 29:37.7	29:33.1	29:49.7 29:40.4	5名
8	法政大学	1:08:06 1:07:24	1:05:30	1:09:02 1:08:27	2名	—	—	—	—	—	—	—	—
9	中央学院大学 (予選会6位)	1:05:13 1:04:24	1:03:23	1:06:37 1:05:13	5名	—	—	—	—	30:10.7 29:47.5	29:30.7	30:50.9 30:01.6	8名
10	神奈川大学	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11	早稲田大学 (予選会1位)	1:04:48 1:03:54	1:03:15	1:06:25 1:04:23	6名	—	—	—	—	29:50.5 29:29.1	28:57.6	30:39.0 29:40.3	8名
12	大東文化大学 (予選会2位)	1:04:43 1:04:24	1:04:09	1:05:34 1:04:39	2名	—	—	—	—	29:35.7 29:13.5	28:57.4	30:04.0 29:39.2	7名
13	東洋大学	1:05:11 1:04:44	1:04:31	1:06:18 1:05:30	7名	—	—	—	—	—	—	—	—
14	山梨学院大学 (予選会5位)	1:04:56 1:04:36	1:04:19	1:05:27 1:04:46	4名	30:47.1	29:27.9	31:52.4	1名	30:29.9 30:19.4	29:57.2	30:43.7 30:35.7	1名
15	城西大学 (予選会8位)	1:05:36 1:05:08	1:04:35	1:06:23 1:05:30	7名	—	—	—	—	30:53.9 30:28.6	29:53.5	31:29.2 30:57.1	0名
16	帝京大学 (予選会9位)	1:09:16 1:08:06	1:05:57	1:10:57 1:09:04	1名	—	—	—	—	30:52.9 30:41.4	30:29.6	31:09.7 30:58.2	2名
17	専修大学 (予選会4位)	1:05:03	1:04:25	1:05:39	4名	—	—	—	—	30:15.8 29:45.9	29:25.5	31:09.6 30:00.4	6名
18	明治大学 (予選会3位)	—	1:03:22	—	3名	—	—	—	—	30:17.2 29:41.4	29:00.2	31:24.8 30:39.3	5名
19	拓殖大学 (予選会7位)	1:06:44 1:04:52	1:03:27	1:09:51 1:05:58	5名	—	—	—	—	29:50.6 29:33.0	29:01.8	30:23.3 29:50.9	6名

表2 第82回箱根駅伝と直前3競技会（上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会）の結果

順位	大学	上尾シティハーフマラソン 11/20					日体大記録会 11/26					学連記録挑戦会 12/3				
		上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目タイム 5番目タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目タイム 5番目タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目タイム 5番目タイム	箱根駅伝 出場者			
優勝	亜細亜大学	1:03:48 1:03:19	1:02:52	1:04:46 1:03:53	4名	—	—	—	—	28:34.8 29:25.4	29:50.9 29:34.3	7名				
2	山梨学院大学 (予選会4位)	1:05:09 1:04:52	1:04:14	1:06:10 1:05:21	3名	30:13.7	29:51.0	30:45.1	1名	31:06.5 30:40.6	31:46.4 31:03.8	1名				
3	日本大学	1:04:18 1:03:29	1:02:56	1:05:32 1:04:05	6名	—	—	—	—	—	—	—				
4	順天堂大学	1:05:39 1:05:10	1:05:07	1:06:04 1:06:50	0名	—	—	—	—	—	—	—				
5	駒澤大学	1:04:29 1:03:29	1:03:46	1:04:53 1:03:15	0名	—	—	—	—	—	—	—				
6	東海大学	1:02:52 1:04:43	1:02:38	1:03:12 1:05:28	8名	—	—	—	—	—	—	—				
7	法政大学	1:04:17 1:05:39	1:03:55	1:04:34 1:06:58	6名	—	—	—	—	—	—	—				
8	中央大学	1:04:34 1:05:05	1:03:43	1:05:26 1:06:02	1名	30:20.4	29:33.3	30:48.6	1名	—	—	—				
9	日本体育大学	1:04:28 1:05:15	1:03:34	1:05:18 1:06:18	5名	30:16.3	29:09.9	31:23.6	2名	—	—	—				
10	東洋大学 (予選会1位)	— 1:05:55	1:04:24	1:07:42	1名	29:34.4	29:19.2	30:03.0	4名	30:00.3	29:31.9	3名				
11	城西大学 (予選会6位)	1:04:35 1:04:09	1:03:56	1:05:35 1:04:33	3名	—	—	—	—	30:59.4 30:25.7	29:22.7 30:50.2	2名				
12	大東文化大学 (予選会5位)	1:04:26 1:04:02	1:03:43	1:04:26 1:04:57	8名	—	—	—	—	29:44.4 29:30.0	28:54.8 29:51.6	7名				
13	早稲田大学 (予選会2位)	1:04:15 1:03:32	1:02:27	1:05:50 1:04:29	7名	29:54.9 29:40.4	28:37.8	31:43.4	6名	—	—	—				
14	國學院大学 (予選会3位)	—	—	—	—	29:27.1	29:21.8	29:31.6	6名	—	—	—				
15	専修大学 (予選会9位)	—	—	—	—	—	—	—	—	30:06.1 29:41.9	28:51.1	4名				
16	神奈川大学	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
17	中央学院大学	1:05:01 1:04:09	1:03:05	1:06:17 1:04:39	6名	30:14.6 30:02.2	29:47.8	30:44.1 30:08.7	3名	—	—	—				
18	明治大学 (予選会8位)	1:05:22 1:04:24	1:03:34	1:07:45 1:04:58	7名	30:10.2	29:31.4	30:53.9	3名	—	29:12.4	4名				
19	国士館大学 (予選会7位)	1:05:00 1:04:12	1:02:46	1:06:11 1:05:24	8名	—	—	—	—	30:05.6 29:44.8	29:20.4 30:07.4	7名				

表4 第84回箱根駅伝と直前3競技会(上尾ハーフ, 日体大記録会, 学連記録会)の結果

順位	大学	上尾シティハーフマラソン 11/18			日体大記録会 11/24			学連記録会 12/1					
		上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目タイム	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目タイム	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目タイム			
優勝	駒澤大学	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	早稲田大学	1:04:33 1:03:50	1:03:09 1:04:32	1:06:13 1:04:32	—	—	—	—	29:50.8 30:11.3	—	—	—	—
3	中央学院大学 (予選会1位)	1:06:13 1:05:24	1:07:41 1:06:17	1:07:41 1:06:17	30:40.7 30:29.0	30:20.3 30:40.5	—	—	—	—	—	—	—
4	関東学運振	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5	亜細亜大学	1:04:08 1:03:41	1:03:22 1:03:58	1:05:15 1:03:58	—	—	—	—	29:26.8 29:21.1	29:07.3 29:28.9	29:35.5 29:28.9	—	7名
6	山梨学院大学 (予選会4位)	1:05:22 1:04:43	1:03:58 1:05:20	1:05:18 1:05:20	—	—	—	—	30:04.8 30:27.2	29:23.9 31:39.6	30:26.8 31:39.6	—	0名
7	中央大学	1:05:15 1:04:28	1:03:20 1:05:22	1:06:19 1:05:22	—	—	—	—	29:17.3 29:40.1 29:34.9	28:54.6 29:12.0	29:51.5 30:25.7	—	1名
8	帝京大学 (予選会2位)	1:05:52 1:04:48	1:07:20 1:05:38	1:07:20 1:05:38	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9	日本大学	1:05:26 1:04:34	1:03:06 1:05:31	1:06:42 1:05:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10	東洋大学	1:04:25 1:04:06	1:03:47 1:04:16	1:04:55 1:04:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11	城西大学 (予選会3位)	1:05:28 1:05:00	1:04:33 1:05:21	1:06:41 1:05:21	29:19.7 28:57.3	28:39.0 29:25.0	29:51.8 29:25.0	—	—	—	—	—	—
12	日本体育大学	1:06:00 1:05:20	1:04:45 1:05:50	1:07:19 1:05:50	29:37.1 29:22.9	28:58.5 29:45.6	29:58.9 29:45.6	—	—	—	—	—	—
13	国土箱大学 (予選会7位)	1:06:34 1:05:25	1:08:27 1:05:57	1:08:27 1:05:57	29:42.8 29:04.3	28:56.9 29:16.1	30:40.9 29:16.1	—	—	—	—	—	—
14	専修大学	1:05:19 1:04:48	1:03:46 1:05:22	1:06:38 1:05:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15	神奈川大学 (予選6位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
16	法政大学 (予選会9位)	1:05:51 1:05:22	1:04:55 1:05:47	1:07:03 1:05:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—
17	東京農業大学 (予選会8位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	東海大学	1:05:10 1:04:49	1:04:33 1:05:01	1:05:51 1:05:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	大東文化大学 (予選会5位)	1:05:00 1:04:26	1:03:57 1:04:46	1:06:09 1:04:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	順天堂大学	1:07:16 1:06:31	1:05:34 1:07:19	1:09:15 1:07:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—
					29:32.1 29:11.5	28:41.2 29:21.9	30:09.4 29:21.9	—	—	—	—	—	7名
					30:55.8 30:25.4	30:07.5 30:35.6	32:03.7 30:35.6	—	—	—	—	—	2名

表5 第85回箱根駅伝と直前3競技会(上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会)の結果

順位	大学	上尾シティハーフマラソン II/16					日体大記録会 II/23					学連記録会 II/29				
		上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 タイム	箱根駅伝 出場者	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 タイム	箱根駅伝 出場者	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 タイム	箱根駅伝 出場者	
優勝	東洋大学	1:04:42 1:04:08	1:03:53 1:04:25	1:05:43 1:05:54	5名 3名	5名 3名	28:55.0 29:50.4	31:14.4	1名	1名	29:42.0 29:21.5	28:54.0	30:14.3 29:40.8	6名	6名	
2	早稲田大学 (日本体育大学 子選会4位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
3	日本体育大学 (子選会4位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
4	大東文化大学 (子選会10位)	1:04:47 1:05:45	1:03:32 1:04:18	1:05:51 1:04:48	6名	6名	—	—	—	—	30:00.4 29:58.4	29:15.1	30:40.1 29:58.4	5名	5名	
5	中央学院大学	1:05:45 1:04:59	1:04:15 1:05:45	1:06:52 1:05:45	1名	1名	—	—	—	—	29:57.5 30:37.8	29:44.1	30:32.5 31:07.0	4名	0名	
6	山梨学院大学	1:05:14 1:04:34	1:04:03 1:05:01	1:06:21 1:05:01	3名	3名	—	—	—	—	30:18.1 30:21.5	29:53.0	30:33.5 30:45.6	0名	0名	
7	日本大学	1:04:52 1:05:21	1:03:28 1:04:36	1:05:44 1:05:59	7名	2名	—	—	—	—	30:02.8 29:32.3	28:49.9	30:46.7 30:06.4	4名	4名	
8	明治大学 (子選会9位)	1:05:21 1:04:55	1:04:36 1:05:15	1:06:59 1:05:15	2名	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
9	関東学運連坂	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
10	中央大学	1:05:12 1:04:19	1:02:50 1:05:25	1:06:35 1:05:25	7名	7名	30:22.6 29:35.0	31:36.2 30:07.7	4名	4名	—	—	—	—	—	
11	国士新大学 (子選会11位)	1:05:04 1:04:21	1:03:53 1:05:00	1:06:59 1:05:00	6名	6名	—	—	—	—	30:20.5 30:08.0	29:44.0	30:38.1 30:23.9	4名	4名	
12	東京農業大学 (子選会2位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
13	駒澤大学	1:04:47	1:03:22	1:05:50	1名	1名	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
14	専修大学 (子選会8位)	1:05:04	1:04:15	1:05:51	4名	4名	—	—	—	—	30:29.6 30:07.7	29:46.1	31:17.6 30:24.9	3名	3名	
15	神奈川大学 (子選会6位)	—	—	—	—	—	29:39.1	30:15.1	3名	3名	—	—	—	—	—	
16	亜細亜大学	1:05:06 1:04:44	1:04:17 1:05:47	1:05:29 1:04:57	4名	4名	—	—	—	—	30:53.5 30:05.7	29:41.4	31:52.5 30:35.2	3名	3名	
17	拓殖大学 (子選会5位)	1:05:14 1:04:48	1:04:00 1:05:22	1:05:46 1:05:22	5名	5名	—	—	—	—	30:19.1 30:04.3	29:12.7	30:39.1 30:21.1	6名	6名	
18	東海大学 (子選会7位)	1:07:05 1:06:02	1:05:05 1:07:26	1:08:46 1:07:26	0名	0名	29:39.5	30:04.9	2名	2名	29:51.3	29:25.3	30:07.4	4名	4名	
19	順天大学 (子選会12位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
20	帝京大学	1:06:06 1:05:05	1:04:20 1:06:36	1:07:42 1:06:36	4名	4名	—	—	—	—	30:21.2 30:06.4	29:44.1	30:43.9 30:22.4	3名	3名	
21	上武大学	—	—	—	—	—	—	—	—	—	29:52.7 30:25.8	29:19.3	31:04.6 30:25.8	5名	5名	
22	青山学院大学 (子選会13位)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30:35.0 30:04.5	29:41.6	31:29.4 30:42.1	5名	5名	
23	城西大学	1:05:39	1:05:18	1:06:20	1名	1名	29:28.2	29:03.8	3名	3名	30:29.0 30:22.3	30:12.4	30:41.4 30:31.0	1名	1名	

ド権外チームが1.9競技会で、総出場者数は、シード権チームが平均5.7人、シード権外チームが平均8.3人であった。

81～85 回大会においては、シード権チームが、平均で1.2～1.5競技会に出場し、その出場者数が平均4.8～5.7人であった。シード権外チームが、平均で1.3～1.9競技会に出場し、その出場者数が平均5.8～9.0人であった。また、出場競技会は、1 ないし 2 競技会であるが、シード権チームもシード権外チームも、そのほとんどのチームが、箱根駅伝まで最も期間のある上尾ハーフであった。出場者数は、1 ないし 2 競技会の出場で 1 競技会当たり 4～5 人であった。

以上の結果、81～85回大会においては、84回大会に限り、シード権獲得チームも、獲得できなかったチームも、直前の上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会への出場が、共に平均1.3競技会で、その出場者数も平均5.9人、5.8人で差が認められなかった。しかし、他の大会においては、出場競技会数も、出場選手数も、シード権チームの方が少なく、シード権外チームの方が多かった。ちなみに、優勝チームについては、81、84回大会の駒澤大学、83回大会の順天堂大学は 3 競技会の出場が全くなかった。

以上のことから、箱根駅伝本戦直前の11月中旬以降の競技会の出場回数が増加すると、箱根駅伝の結果がおもわしくない傾向にあることが伺えた。また、出場する選手の人数も増加すると、同じく結果がおもわしくない傾向にある。したがって、箱根駅伝直前の競技会への出場は、選手の状態を慎重に見極めて判断する必要があると思われる。しかしながら、出場チームの多くが出場している上尾ハーフについては、開催時期が11月中旬で、箱根駅伝まで1ヶ月半ほど期間があることと、他の2競技会（日体大記録会、学連記録会）はトラックでの10000mであるが、箱根駅伝の各区間の距離（18.5～23.4 km）と同等の距離のハーフマラソン（21.0975 km）であることから、各チームの選手選考の一つと試運転の意味を兼ねて出場していると推察できる。

次に、箱根駅伝前の上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会に出場したチームの各競技会での平均タイム（上位10人平均、上位5人平均）、チーム1番

目のタイム, 10番目のタイム, 5番目のタイムと, その後の箱根駅伝の結果との関連性について比較検討した。その結果, シード権獲得チームと, 獲得できなかったチームとの差は認められなかった。これは, 箱根駅伝に出場した選手が, この3競技会への出場が少数で, しかも, 日体大記録会と学連記録会は極めて少ないことが要因の一つと考えられる。

以上の結果から, 箱根駅伝の最終調整に入る11月中旬以降は, 競技会に出場しても, 自己記録を更新すること, また, それに近い結果を出すことは, 1月2, 3日に行われる箱根駅伝にとっては, あまり良い影響を与えないことが推察される。仮に, 直前の競技会に出場する場合は, 最終の調整段階があるので, 仕上がり状況のチェックなどの目的を持って出場する必要があると思われる。陸上競技の長距離選手のピーキングについては, 多くの報告⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾があるが, 走行距離の長い箱根駅伝のような競技では, 短期間で⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾のピーキングは非常に困難であると言われている。したがって, 直前の競技会に出場するチーム, 選手は, 調整の途中段階であることを認識した上で, 箱根駅伝のための明確な目的を持ってその競技会に出場しなければ, かえって, その出場が大きなマイナス要因になることが推察される。よって, 箱根駅伝の直前においては, 可能ならば, 他の競技会に出場せず, じっくり箱根駅伝に向けて調整, ピーキングした方が望ましいと思われる。

2. 箱根駅伝の結果と10000m, ハーフマラソンの記録との関連性について
「箱根駅伝の事前調整に関する一考察」の中で, 箱根駅伝の優勝, シード権獲得(10位以内)のためには, 10000m, ハーフマラソンのチームの平均タイム(10人)を高めることが有用で, 特に, ハーフマラソンよりも10000mのチームの平均タイムを高めることは, より有用であると報告した⁽¹⁾。この報告は, 第79~84回大会の箱根駅伝での検討であった。本研究は, 重複することが多いが, 更なる検討と確認のために, 第81~85回の箱根駅伝においての関連性について比較検討した(表6~10)。

はじめに, 第81~85回大会の箱根駅伝の優勝チームの10000m, ハーフマ

表 6 第81回箱根駅伝出場選手のチーム平均タイム

順位	大学	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム
優勝	駒澤大学	④29:20.8	⑩28:53.8	③29:52.6	④1:04:09	⑤1:02:47	⑦1:07:08
2位	日本体育大学	②29:16.9	①28:12.8	⑤30:05.3	①1:03:44	④1:02:43	①1:04:41
3位	日本大学	①29:16.6	③28:28.2	②29:50.1	③1:04:03	⑧1:02:59	⑤1:05:33
4位	中央大学	③29:17.0	②28:27.4	④29:54.2	⑦1:04:20	③1:02:41	⑬1:06:36
5位	順天堂大学	⑤29:21.3	⑦28:48.8	①29:48.4	⑥1:04:58	⑫1:03:12	⑯1:06:59
6位	東海大学	⑩29:38.2	⑬28:58.2	①30:13.6	⑥1:04:14	②1:02:08	⑩1:06:13
7位	亜細亜大学	⑪29:42.7	⑯29:25.8	⑦30:08.0	⑨1:04:25	⑬1:03:39	③1:05:12
8位	法政大学	⑥29:27.1	⑥28:46.3	⑧30:09.4	⑯1:05:23	⑯1:04:12	⑮1:06:52
9位	中央学院大学(予選会6位)	⑯29:52.4	⑩28:53.5	⑮30:36.9	⑩1:04:39	⑨1:03:02	⑭1:06:43
10位	神奈川大学	⑬29:43.5	⑮29:01.1	⑨30:11.8	⑯1:05:20	⑥1:02:48	⑯1:08:19
11位	早稲田大学(予選会1位)	⑨29:38.1	⑤28:42.8	⑥30:06.1	②1:04:02	⑦1:02:55	②1:04:54
12位	大東文化大学(予選会2位)	⑧29:35.3	⑫28:57.4	⑬30:25.5	⑮1:04:51	⑩1:03:12	⑨1:06:04
13位	東洋大学	⑮29:48.5	⑯29:34.4	⑬30:33.7	⑭1:04:50	⑯1:03:38	⑥1:05:48
14位	山梨学院大学(予選会5位)	⑦29:34.8	④28:30.2	⑩30:12.2	⑤1:04:13	①1:01:56	④1:05:28
15位	城西大学(予選会8位)	⑯30:03.6	⑨28:52.3	⑯30:53.8	⑩1:04:41	⑭1:03:27	⑦1:05:55
16位	帝京大学(予選会9位)	⑩30:07.8	⑧28:49.0	⑩30:59.7	⑫1:04:44	⑯1:03:37	⑧1:05:57
17位	専修大学(予選会4位)	⑭29:45.2	⑯29:03.2	⑯30:14.4	⑯1:05:11	⑩1:03:10	⑯1:07:12
18位	明治大学(予選会3位)	⑯30:00.4	⑭29:00.6	⑯30:39.3	⑧1:04:21	⑬1:03:21	⑯1:06:14
19位	拓殖大学(予選会7位)	⑫29:42.7	⑯29:01.7	⑯30:57.0	⑬1:04:45	⑮1:03:27	⑫1:06:20
20位	関東学連選抜 ※参考記録						

表7 第82回箱根駅伝出場選手のチーム平均タイム

順位	大学	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム
優勝	亜細亜大学	⑧29:30.1	⑩28:53.4	⑥29:56.6	④1:03:57	⑤1:02:38	④1:05:17
2位	山梨学院大学(予選会4位)	⑤29:19.7	②27:54.8	⑦29:57.2	⑤1:03:59	①1:01:28	⑥1:05:26
3位	日本大学	②29:11.3	①27:31.3	④29:51.8	③1:03:51	⑩1:02:56	⑦1:05:33
4位	順天堂大学	①29:08.0	④28:10.3	③29:47.3	⑧1:04:22	④1:02:37	⑤1:06:59
5位	駒澤大学	③29:12.0	⑦28:36.6	①29:38.1	②1:03:50	⑧1:02:45	⑧1:05:36
6位	東海大学	⑥29:21.3	③28:07.4	⑩30:13.6	①1:03:13	②1:02:08	①1:04:07
7位	法政大学	⑨29:32.5	⑨28:50.1	⑨30:08.5	⑤1:04:43	⑩1:03:55	⑩1:06:18
8位	中央大学	⑫29:37.5	⑥28:27.4	⑬30:25.8	⑭1:04:39	⑤1:03:38	⑬1:08:18
9位	日本体育大学	④29:15.2	⑤28:12.8	⑧30:05.1	⑥1:04:11	⑦1:02:43	⑨1:05:43
10位	東洋大学(予選会1位)	⑦29:24.6	⑩28:51.6	②29:43.1	⑬1:05:29	⑰1:03:41	⑱1:10:52
11位	城西大学(予選会6位)	⑬29:48.5	⑯28:57.7	⑬30:37.6	⑩1:04:29	⑥1:02:39	③1:05:12
12位	大東文化大学(予選会5位)	⑯29:41.6	⑮28:54.8	①30:13.8	⑦1:04:21	⑱1:03:43	②1:05:04
13位	早稲田大学(予選会2位)	⑬29:37.7	⑧28:37.8	⑮30:30.4	⑨1:04:23	③1:02:27	⑩1:05:50
14位	國學院大学(予選会3位)	⑩29:32.8	⑰29:10.7	⑤29:52.2	①1:04:33	⑭1:03:27	⑤1:05:23
15位	専修大学(予選会9位)	⑭29:39.1	⑩28:51.1	⑰30:14.5	⑬1:04:37	⑫1:03:09	⑭1:06:39
16位	神奈川大学	⑰29:47.7	⑱29:12.3	⑯30:36.2	⑨1:05:29	⑯1:03:38	⑯1:07:06
17位	中央学院大学	⑮29:41.5	⑬28:52.5	⑱30:45.8	⑰1:05:14	①1:03:05	⑰1:07:19
18位	明治大学(予選会8位)	①29:37.2	⑫28:51.7	⑬30:22.7	⑫1:04:34	⑬1:03:19	⑫1:06:38
19位	国士館大学(予選会7位)	⑱29:56.3	⑱29:20.4	⑰30:37.0	⑯1:05:02	⑨1:02:46	⑬1:06:38
20位	関東学連抜 ※参考記録						

表 8 第83回箱根駅伝出場選手のチーム平均タイム

順位	大学	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム
優勝	順天堂大学	①29:00.8	④28:10.3	①29:24.7	①1:04:12	⑩1:03:10	⑨1:06:05
2位	日本大学	③29:14.0	②28:06.0	⑩30:21.8	③1:03:32	⑦1:02:44	⑥1:05:33
3位	東海大学	⑨29:30.7	③28:07.0	⑩30:19.1	②1:03:30	③1:02:08	②1:04:07
4位	日本体育大学	②29:10.5	⑤28:12.8	④30:05.1	⑧1:05:01	⑩1:03:09	⑧1:07:38
5位	東洋大学	⑦29:24.5	⑩28:55.1	⑦30:41.3	⑥1:04:00	⑧1:02:45	⑤1:05:21
6位	早稲田大学 (予選会1位)	⑧29:25.0	⑦28:19.2	⑥30:11.7	④1:03:46	④1:02:26	③1:04:46
7位	駒澤大学	⑥29:24.0	⑨28:47.8	⑩30:30.0	⑫1:04:25	⑦1:03:20	⑭1:06:34
8位	中央大学	⑤29:18.2	⑧28:27.3	②29:49.7	⑭1:04:41	⑩1:02:55	⑨1:07:59
9位	専修大学 (予選会2位)	⑭29:35.0	⑬28:51.1	⑤30:08.7	⑩1:04:10	⑨1:02:49	④1:05:20
10位	亜細亜大学	④29:16.4	⑦28:56.7	③29:56.6	①1:03:17	⑤1:02:36	①1:03:53
11位	城西大学 (予選会7位)	⑩29:31.0	⑮28:54.2	⑬30:23.8	⑨1:04:10	⑥1:02:39	⑦1:05:42
12位	山梨学院大学	⑯29:36.7	①27:44.9	⑩30:18.2	⑤1:03:54	①1:01:28	⑧1:05:45
13位	中央学院大学 (予選会3位)	①29:32.0	⑥28:16.6	⑭30:25.1	⑦1:04:01	②1:01:50	⑩1:06:06
14位	大東文化大学 (予選会8位)	⑮29:35.1	⑯29:03.5	⑨30:17.9	⑮1:04:41	⑩1:03:21	⑮1:06:40
15位	法政大学	⑬29:33.0	⑯28:50.1	⑦30:12.7	⑧1:04:07	⑩1:02:53	⑫1:06:18
16位	明治大学 (予選会6位)	⑫29:32.4	⑭28:51.7	⑧30:13.8	⑮1:04:46	⑮1:03:19	⑮1:06:56
17位	神奈川大学 (予選会5位)	⑨29:44.4	⑨29:08.3	⑮30:26.4	⑬1:04:32	⑨1:03:35	⑬1:06:32
18位	國學院大学 (予選会4位)	⑯29:44.1	⑩28:48.9	⑨30:53.7	⑦1:04:51	⑮1:03:16	⑮1:06:55
19位	国士館大学 (予選会9位)	⑯29:42.1	①28:49.8	⑬30:48.5	⑯1:05:07	⑫1:03:08	①1:06:12
20位	関東学連抜 ※ 参考記録						

表9 第84回箱根駅伝出場選手のチーム平均タイム

順位	大学	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム
優勝	駒澤大学	①29:00.3	⑨28:37.0	②29:42.6	①1:03:27	⑤1:02:31	①1:03:54
2位	早稲田大学	⑤29:17.8	③27:45.6	④29:49.6	⑫1:04:31	④1:02:26	②01:09:51
3位	中央学院大学 (予選会1位)	⑬29:41.3	⑥28:16.6	⑬30:45.6	⑦1:04:19	②1:01:50	⑮1:07:06
4位	関東学連選抜	⑥29:18.4	⑬28:47.7	③29:47.4	⑬1:04:53	⑦1:02:49	⑬1:06:41
5位	亜細亜大学	⑦29:19.4	⑭28:56.7	①29:41.2	③1:03:40	⑥1:02:36	③1:05:00
6位	山梨学院大学 (予選会4位)	⑮29:39.4	②27:44.9	⑬30:17.7	⑤1:04:05	①0:59:48	⑭1:06:53
7位	中央大学	⑧29:20.2	⑧28:27.4	⑥29:58.3	⑧1:04:25	⑬1:03:12	⑯1:07:42
8位	帝京大学 (予選会2位)	⑫29:36.8	⑯29:12.0	⑧30:04.9	⑩1:04:26	⑬1:03:34	⑫1:06:18
9位	日本大学	⑪29:29.2	①27:44.7	⑬30:23.9	⑥1:04:08	⑩1:03:06	⑦1:05:31
10位	東洋大学	⑨29:24.3	⑮28:57.9	⑩30:09.1	⑬1:04:38	⑧1:02:55	⑱1:07:40
11位	城西大学 (予選会3位)	③29:08.8	⑫28:43.1	⑤29:52.9	④1:03:58	⑨1:03:03	④1:05:14
12位	日本体育大学	④29:17.3	⑤28:00.2	⑦30:02.9	②01:05:32	⑬1:03:23	⑬1:07:13
13位	国士舘大学 (予選会7位)	⑯29:40.6	⑯29:01.6	⑯30:50.0	⑱1:05:19	⑫1:03:08	⑰1:07:29
14位	専修大学	⑯30:00.4	②029:36.2	⑯30:40.1	⑭1:04:40	②01:03:44	⑤1:05:23
15位	神奈川大学 (予選会6位)	⑬29:39.3	⑰29:07.5	⑬30:17.5	⑨1:04:25	⑰1:03:34	⑩1:05:55
16位	法政大学 (予選会9位)	②030:14.2	⑰29:29.0	②030:58.9	⑰1:04:44	⑰1:03:07	⑧1:05:47
17位	東京農業大学 (予選会8位)	⑬29:37.8	⑩28:41.8	⑮30:37.8	⑮1:04:41	⑭1:03:21	⑨1:05:51
18位	東海大学 ※途中棄権	②29:06.9	④27:51.7	④30:31.5	②1:03:35	③1:02:08	②1:04:54
19位	大東文化大学 (予選会5位) ※途中棄権	⑩29:29.0	⑩28:41.2	⑨30:09.4	⑩1:04:28	⑮1:03:21	⑥1:05:30
20位	順天堂大学 ※途中棄権	⑬29:41.9	⑦28:26.6	⑰30:40.2	⑰1:05:24	⑰1:03:30	⑰1:06:12

表10 第85回箱根駅伝出場選手のチーム平均タイム

順位	大学	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1 番目タイム	10番目タイム
優勝	東洋大学	②29:15.2	⑩28:44.0	④29:54.5	④1:04:05	②01:03:47	①1:04:34
2位	早稲田大学	③29:15.6	③27:45.6	③29:53.5	③1:04:03	④1:02:26	⑩1:06:15
3位	日本体育大学 (予選会4位)	⑨29:27.1	⑥28:25.1	⑤30:25.0	⑩1:04:38	⑥1:02:46	⑨1:06:39
4位	大東文化大学 (予選会10位)	⑩29:41.3	②29:19.0	⑬30:19.9	⑨1:04:29	⑩1:03:32	②1:05:04
5位	中央学院大学	⑩29:41.9	⑤28:06.5	⑩30:08.0	⑤1:04:42	②1:01:50	②1:07:17
6位	山梨学院大学	⑥29:25.0	①27:27.6	①30:13.6	②1:03:58	①0:59:48	⑧1:05:39
7位	日本大学	⑩29:27.4	②27:44.7	⑤29:57.9	⑩1:04:29	⑩1:03:28	⑬1:05:52
8位	明治大学 (予選会9位)	⑦29:25.6	⑩28:48.0	⑧30:06.4	⑥1:04:14	⑦1:03:02	⑤1:05:20
9位	関東学連選抜	⑩29:31.5	⑩29:07.0	②29:52.8	⑬1:04:41	⑧1:03:07	②01:06:41
10位	中央大学	⑩29:28.6	⑩28:54.6	⑦30:04.4	⑧1:04:27	⑤1:02:41	⑩1:05:46
11位	国士舘大学 (予選会11位)	②029:45.3	⑤28:56.9	②30:50.9	⑬1:04:39	⑩1:03:14	④1:05:52
12位	東京農業大学 (予選会2位)	④29:17.7	⑩28:41.8	①29:37.3	⑩1:04:46	⑩1:03:15	⑩1:05:41
13位	駒澤大学	⑧29:26.9	⑧28:37.3	⑩30:32.7	①1:03:41	③1:02:10	③1:05:13
14位	専修大学 (予選会8位)	⑤29:36.3	⑩28:58.8	②030:41.9	⑩1:04:51	⑦1:03:32	⑦1:06:23
15位	神奈川大学 (予選会6位)	⑬29:34.0	⑬28:54.5	⑥29:58.4	⑩1:04:38	⑩1:03:35	⑦1:05:30
16位	亜細亜大学	②29:52.1	②29:17.2	②30:50.4	②1:05:11	⑨1:03:10	③1:08:16
17位	拓殖大学 (予選会5位)	⑦29:38.9	⑩29:07.7	⑩30:23.9	⑩1:04:57	⑩1:03:35	⑩1:06:38
18位	東海大学 (予選会7位)	①29:14.7	④27:51.7	⑨30:07.3	⑦1:04:16	③1:03:27	⑥1:05:25
19位	順天堂大学 (予選会12位)	④29:35.7	⑦28:26.8	⑨30:36.2	③1:05:35	⑤1:03:30	②1:06:53
20位	帝京大学	⑩29:38.8	②029:15.7	⑩30:17.5	⑦1:04:46	②1:03:59	⑨1:05:40
21位	上武大学 (予選会3位)	③30:02.2	③29:28.7	⑩30:29.4	②21:05:17	③1:04:41	⑩1:05:50
22位	青山学院大学 (予選会13位)	②29:52.6	⑦29:06.7	③30:53.1	⑩1:05:01	②21:04:06	⑤1:06:13
23位	城西大学 (予選会1位) ※途中棄権	⑤29:24.0	⑨28:38.7	⑦30:32.1	⑤1:04:07	⑩1:03:22	④1:05:18

ラソンの出場選手10人の平均タイムをみると、第81回大会優勝の駒澤大学は10000m が出場チーム中4位、ハーフマラソンも4位、第82回大会優勝の亜細亜大学は10000m 8位、ハーフマラソン4位、第83回大会優勝の順天堂大学は10000m 1位、ハーフマラソン11位、第84回大会優勝の駒澤大学は10000m 1位、ハーフマラソン1位、第85回大会優勝の東洋大学は10000m 2位、ハーフマラソン4位であった。出場選手10人の10000mの平均タイムは、5大会中(4位, 8位, 1位, 1位, 2位) 2大会で1位のチームが優勝しており、関連性が高いと言っても過言ではない。また、ハーフマラソンについては、10人の平均タイムが5大会中(4位, 4位, 11位, 1位, 4位) 1大会のみであった。

次に、第81～85回大会のシード権獲得チーム(10位以内)で、10000mの10人の平均タイムが、出場チーム中、シード権獲得順位と同じ10位以内のチームをみると、第81回大会は7チーム、第82回大会9チーム、第83回大会9チーム、第84回大会6チーム、第85回大会6チームであった。各大会6～9チーム(平均7.4チーム)と多く、10000mの平均タイムを高めることは、箱根駅伝のシード権を獲得するには有用であると言えよう。また、同様にハーフマラソンの平均タイムが10位以内のチームをみると、第81回大会は7チーム、第82回大会7チーム、第83回大会6チーム、第84回大会7チーム、第85回大会7チームであった。10000mの場合ほどチーム数は多くないが、各大会6～7チーム(平均6.8チーム)で、ハーフマラソンの平均タイムを高めることも、箱根駅伝のシード権獲得には有用であると言っても過言ではないものと思われる。

以上のことから、「箱根駅伝の事前調整に関する一考察」の報告と同様に、箱根駅伝の優勝のためには、10000mの平均タイムを高めることが有用であり、シード権獲得のためには、10000m、ハーフマラソン、特に、10000mの平均タイムを高めることは非常に有用であることが認められ、確認できた。

箱根駅伝は、全長217.9 km10区間で4区(18.5 km)を除いては、各区間

20km (20.8 km~23.4 km) を超える距離となっている⁽¹⁷⁾。コースも、いわゆる山登りといわれている5区、山下りといわれている6区のように激しい起伏のある区間、また、海岸沿いのコースもあって風の影響を受ける区間など、変化に富む駅伝競走ではあるが、10000m を基本とする各選手の走力向上が、箱根駅伝で好成績を得るためには必要となってきた⁽¹⁵⁾。現に、コースの変更、気象条件にも左右されるが、第85回大会(全長217.9 km)の優勝チームの平均走行スピードは3分04秒28/km、シード権獲得の10位のチームは3分06秒84/km⁽¹⁸⁾、第80回大会(全長216.4 km)の優勝チームは3分05秒17/km、10位のチームは3分09秒04/km⁽¹⁹⁾、第75回大会(全長216.4 km)の優勝チームは3分05秒15/km、10位のチームは3分11秒07/km⁽²⁰⁾と着実にスピードアップしている。特に、シード権獲得ライン上の10位のチームは、この10年間で1 km 当たりを5秒近く上回る驚異的なスピードアップである。これは、20km に換算すると、1分40秒もの記録向上となる。このスピードアップに対応するためには、いくら距離が長く、起伏の激しいコースといえども、10000m を中心とする走力向上なくしては、好成績を得ることは困難であると思われる。したがって、箱根駅伝に出場するチームにおいては、成績向上のためには、起伏や変化に富んだ各区間の特徴を把握し、その区間に対応できる選手の配置を検討し、更に、10000m を中心とした走力向上に努めることが必要不可欠であると思われる。

3. 中央学院大学の箱根駅伝の結果と考察

中央学院大学の第81~85回の5大会の箱根駅伝の結果(表11, 12)をみると、81回大会9位、82回大会17位、83回大会13位、84回大会3位、85回大会5位で、シード権獲得が3回、シード権が獲得できなかったのが2回であった。最高順位は3位、最低順位は17位であった。

第81~85回大会の箱根駅伝の全出場チームの直前の3競技会(上尾ハーフ、日体大記録会、学連記録会)においては、先に述べたとおり、シード権チームの方が、シード権外チームよりも、その出場競技会数も出場選手者数も少な

表11 中央学院大学の箱根駅伝（第81～85回大会）の結果とその直前3競技会（上尾ハーフ，日体大記録会，学連記録会）の結果

回	上尾ハーフ				日体大記録会				学連記録会				
	総合順位	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者	上位10名平均 上位5名平均	1番目 タイム	10番目 5番目 タイム	箱根駅伝 出場者
81	9位	1:05:13 1:04:24	1:03:23	1:06:37 1:05:13	5名	—	—	—	—	30:10.7 29:47.5	29:30.7	30:50.9 30:01.6	8名
82	17位	1:05:01 1:04:09	1:03:05	1:06:17 1:04:39	6名	30:14.6 30:02.2	29:47.8	30:44.1 30:08.7	3名	—	—	—	—
83	13位	1:03:46 1:03:11	1:01:50	1:04:28 1:03:57	7名	29:27.8 29:06.6	28:16.6	30:04.5 29:35.6	7名	—	—	—	—
84	3位	1:06:13 1:05:24	1:04:06	1:07:41 1:06:17	2名	30:40.7 30:29.0	30:20.3	31:00.4 30:40.5	0名	—	—	—	—
85	5位	1:05:45 1:04:59	1:04:15	1:06:52 1:05:45	1名	—	—	—	—	30:37.8 30:18.1	29:53.0	31:07.0 30:33.5	0名

表12 中央学院大学の箱根駅伝（第81～85回大会）の結果と10000m・ハーフマラソンの平均タイム

回	総合順位	10000m			ハーフマラソン		
		10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム	10人平均タイム	1番目タイム	10番目タイム
79	10位	⑧29 : 31.7	⑥28 : 31.1	⑩30 : 22.5	⑥1 : 04 : 20	⑧1 : 03 : 02	⑦1 : 06 : 02
80	11位	⑨29 : 32.6	⑫28 : 54.1	⑧30 : 14.1	⑥1 : 04 : 39	④1 : 02 : 44	④1 : 06 : 19
81	9位	⑯29 : 52.0	⑩28 : 53.5	⑮30 : 36.9	⑩1 : 04 : 39	⑨1 : 03 : 02	⑭1 : 06 : 43
82	17位	⑮29 : 41.5	⑬28 : 52.5	⑲30 : 45.8	⑰1 : 05 : 14	⑩1 : 03 : 05	⑰1 : 07 : 19
83	13位	⑪29 : 32.0	⑥28 : 16.6	⑬30 : 25.1	⑦1 : 04 : 01	②1 : 01 : 50	⑩1 : 06 : 06
84	3位	⑰29 : 41.3	⑥28 : 16.6	⑱30 : 45.6	⑦1 : 04 : 19	②1 : 01 : 50	⑮1 : 07 : 06
85	5位	⑱29 : 41.9	⑤28 : 06.5	⑩30 : 08.0	⑮1 : 04 : 42	②1 : 01 : 50	②1 : 07 : 17

かった。中央学院大学の場合、81回大会は2競技会に出場し、その出場選手総数は13名であった。82回大会は2競技会9名、83回大会は2競技会14名、84回大会は1競技会2名、85回大会は1競技会1名であった。シード権獲得大会での出場競技会数は2競技(81回)、1競技会(84、85回)で、出場者数は13名(81回)、2名(84回)、1名(85回)であった。シード権が獲得できなかった大会での出場競技会数は2競技会(82、83回)、出場者数は9名(82回)、14名(83回)であった。

以上のことから、中央学院大学の場合についても、直前の競技会への出場回数、出場者数共に、シード権獲得時の方が少なかった。特に、上位に入賞した84回、85回の両大会は、3競技会の中でも、最も箱根駅伝まで期間がある11月中旬の上尾ハーフのみに出場し、しかも、その後の箱根駅伝に出場した選手数が2名、1名と極端に少ない。したがって、中央学院大学の場合において

も、直前の競技会に極力出場せず、箱根駅伝に向けて、じっくり調整した方が、結果が良い傾向にあることがわかった。

次に、第81～85回大会においては、10000mとハーフマラソンの10人の平

均タイムを高めることは、箱根駅伝の優勝、シード権獲得には有用であり、特に、10000mの平均タイムを高めることは非常に有用であると先に述べた。中央学院大学の場合、10000mの平均タイムは、81回大会は16位、82回大会は15位、83回大会は11位、84回大会は17位、85回大会は19位であった。10000mの平均タイムと箱根駅伝の結果との関連性が認められず、むしろ、箱根駅伝の結果が良いときの方が10000mの平均タイムが悪い傾向にあった。次に、ハーフマラソンの平均タイムは、81回大会は10位、82回大会は17位、83回大会は7位、84回大会は7位、85回大会は15位であった。ハーフマラソンの平均タイムについても、箱根駅伝の結果との関連性は認められなかった。中央学院大学の場合は、10000m、ハーフマラソンの平均タイムに関係なく、箱根駅伝直前の競技会に可能な限り出場せず、時間をかけて、じっくり調整できた時の方が、結果が良くなる傾向にあることがわかった。

さらに、10000m、ハーフマラソンの1番目のタイムをみると、81回大会は、10000m10位、ハーフマラソン9位、82回大会は13位、11位、83回大会は6位、2位、84回大会は6位、2位、85回大会は5位、2位であった。この1番目のタイムというのは、各チームのエースの競技成績の順位を表すものである。中央学院大学の場合、ここ3大会(83~85回)の両種目の1番目のタイムが、2~6位で出場チームの中でもかなり上位である。しかも、出場チームの中には、走力の高い外国人留学生も含まれているので、実際には日本人選手の中ではトップに近いことになる。したがって、83回大会は13位であったが、84、85回大会の3位、5位という結果は、力のあるエース選手の存在がかなり大きかったように思う。しかしながら、この選手も85回大会をもって卒業し、今や中央学院大学は力のあるエース選手が不在となっている。今後は、力のあるエース選手の育成はもちろんのことだが、これについてはかなりの時間と労力を要するので、むしろ、10番目の選手のタイムを向上させることが必要になってくるものと思われる。10番目の選手のタイムが向上するということは、チーム全体のレベルが向上することを意味する。86回大会以降は、85回大会までの戦いと違ってくることはいうまでもな

い。したがって、選手全体の底上げをして、10番目の選手のレベルを高めることが、箱根駅伝の結果につながると推察できる。

しかしながら、箱根駅伝の成績向上を最優先に考えるならば、10000m、ハーフマラソンの記録の更新が比較的容易であるといわれている秋冬のシーズン、すなわち箱根駅伝前に自己記録更新を目指すのではなく、10000mならば、トラックシーズンといわれる4月から7月に積極的に記録更新にチャレンジし、ハーフマラソンについては、箱根駅伝後の1月から3月のロードシーズンに記録更新を目指し、チーム全体の走力向上に努めることが必要であると思われる。⁽²¹⁾⁽²²⁾

5 まとめ

本研究は、第81～85回東京箱根間往復大学駅伝競走の全ての参加チームの11月以降の直前の競技会である上尾シティマラソン、日本体育大学長距離記録会、関東学生陸上競技連盟記録挑戦会の結果と、箱根駅伝に出場した全ての選手の個人成績（10000m、ハーフマラソンの自己最高記録）が、箱根駅伝の結果にどのように影響するのか、どのような関連性があるのかを分析検討した。

その結果、11月以降の直前の競技会への出場は、箱根駅伝の結果に良い影響を与えるものではないことが認められた。しかしながら、箱根駅伝前の経験や調整の一貫として、競技会への出場を考えるなら、箱根駅伝まで最も時間があり、なおかつ、距離も同等の上尾ハーフに出場することが望ましいと思われる。また、各チームの10000m、ハーフマラソンの平均タイム、特に10000mの平均タイムを高めることは、箱根駅伝の成績向上には極めて有用であると推察できた。

以上のことから、中央学院大学も今後、箱根駅伝での更なる上位進出、シード権内ポジションの維持のためには、エース不在の現状のままでは厳しい状況に追い込まれていくことが推察されるので、選手個人がトラックシー

ズン（4～7月）に10000m，ロードシーズン（1～3月）にハーフマラソンの自己記録更新を目指し，チーム全体の走力向上と底上げに努めることが必要であるものと思われる．そして，箱根駅伝直前の競技会への出場を極力避けて，時間をかけて，じっくりと調整することが，好成績につながるものと考えられる．

今回，本研究は，箱根駅伝の直前の3競技会（上尾ハーフ，日体大記録会，学連記録会）の結果との関連性，選手個人の競技成績（10000m，ハーフマラソン）との比較検討であった．今後は，直前の競技会結果や個人成績のみならず，最終調整段階での具体的なトレーニング方法やその達成状況，血液性状等の生化学的要素，また，心理的要素など，様々な要素から探求し，さらに詳細に検討する必要があるものと思われる．

引用・参考文献

- (1) 川崎勇二：箱根駅伝の事前調整に関する一考察，中央学院大学人間・自然論叢，第28号，93-115，2009.
- (2) 上尾シティマラソン実行委員会事務局：上尾シティマラソン記録報告集，2004-2008.
- (3) 廣瀬豊(編)：箱根駅伝公式ガイドブック，陸上競技社・講談社，月刊陸上競技第39巻第2号，2005.
- (4) 廣瀬豊(編)：箱根駅伝公式ガイドブック，陸上競技社・講談社，月刊陸上競技第40巻第2号，2006.
- (5) 廣瀬真(編)：箱根駅伝公式ガイドブック，陸上競技社・講談社，月刊陸上競技第41巻第2号，2007.
- (6) 廣瀬真(編)：箱根駅伝公式ガイドブック，陸上競技社・講談社，月刊陸上競技第42巻第2号，2008.
- (7) 廣瀬真(編)：箱根駅伝公式ガイドブック，陸上競技社・講談社，月刊陸上競技第43巻第2号，2009.
- (8) 池田哲雄(編)：陸上競技マガジン，ベースボール・マガジン社，第55巻第2号，2005.
- (9) 池田哲雄(編)：陸上競技マガジン，ベースボール・マガジン社，第56巻第3号，2006.
- (10) 池田哲雄(編)：陸上競技マガジン，ベースボール・マガジン社，第57巻第3

- 号, 2007.
- (11) 池田哲雄(編)：陸上競技マガジン，ベースボール・マガジン社，第58巻第3号，2008.
 - (12) 池田哲雄(編)：陸上競技マガジン，ベースボール・マガジン社，第59巻第3号，2009.
 - (13) 志賀充 他：長距離競技者のピーキングに関する事例研究，陸上競技研究，56，21-30，2004.
 - (14) 大後栄治，植田三夫，石井哲次，上篠清美，弘卓三：LTを基にしたトレーニング計画の研究—神奈川県箱根駅伝参加選手の特性—，ランニング学研究，ランニング学会，10，135-142，1999.
 - (15) 澤木啓祐，有吉正博：第80回記念大会を迎える東京箱根間往復大学駅伝の競技力向上とその課題，陸上競技研究，55，20-28，2003.
 - (16) 大後栄治：箱根駅伝を目指す学生長距離ランナーのトレーニング分析—トレーニングスピードおよび走行距離を視点として—，神奈川大学体育会紀要「体育研究」，第29号，31-35，1995.
 - (17) 関東学生陸上競技連盟：箱根駅伝80回大会記念誌史，陸上競技社，2004.
 - (18) 廣瀬豊(編)：月刊陸上競技，講談社，第43巻第3号，2009.
 - (19) 廣瀬豊(編)：月刊陸上競技，講談社，第38巻第3号，2004.
 - (20) 廣瀬豊(編)：月刊陸上競技，講談社，第33巻第2号，1999.
 - (21) 大森俊夫：陸上長距離選手の強化法に関する研究，國學院大學スポーツ・身体文化研究室紀要，13-35，2003.
 - (22) 渋谷俊浩：競技の推移から見た大学女子駅伝競技の事例的研究，びわこ成蹊スポーツ大学紀要，4，113-122，2006.