《研究ノート》

箱根駅伝への挑戦
——R大の場合——

坂　本　　充

I. はじめに

毎年，正月の風物詩として定着した箱根駅伝も今年で第78回を迎えた。第61回（1985）までは，ラジオ放送のみであった箱根駅伝が，1986年からテレビ放送が開始され，各大学の力の入れ方は尋常ではなくなってしまった。

テレビで放映されるようになって箱根駅伝出場にむけて新たに強化しだしたのが山梨学院大学，神奈川大学，関東学院大学，中央学院大学，帝京大学，R大，拓殖大学，平成国際大学，国学院大学，さらに，昨年からは城西大学，青山学院大学も同様である。今後，箱根駅伝を目指す大学がひしめき合い，強化に乗り出す大学が増加する可能性も充分あり，ますます，熾烈な争いが繰り広げられる事が予想される。

本戦（1月2日・3日）に出場できるチームは15チームであるが，本戦でのシード権獲得チーム（9位以内）と10位以降の予選会へ回るチームとでは天と地ほどの差がある。シード権を獲得すると次の年は無条件で本戦に出場できる。しかし，10位以降のチームは予選会へ回る。予選会では，10名の総合タイムで6位以内に入らないと本戦に出場することはできない。

予選会への出場チームは，第76回大会まで選手が最低10名揃えば出場できたが，第77回大会からは，5000Mあるいは10000Mで参加標準記録を突破した選手でなければ出場できない。参加標準記録が設けられるまでは約50チームが出場していたが，現在，約30チームへと減少している。この原因としては，開催場所の変更である。東京の大井埠頭から立川の昭和記念公園に場所が変更になり，走るコースが狭くなった。この影響で，各チーム14名エントリーし14名が出場できたが，今は，14名エントリーし12名のみの出場となった。順位は，各チーム上位10名の総合タイムで決定する。予選会で走る距離は20kmである。

R大は，箱根駅伝予選会に第71回大会から参戦。第72回大会～第75回大会は，留学生を配しチャレンジしたがあえなく大敗。第76回大会～第78回大会は，総合順位18位と低迷している。R大の箱根駅伝予選会への挑戦はまだまだ続く。今後の方針を決定するためにも今までの戦歴等を分析し，今後の糧としてまとめてみることにした。

Ⅱ．結果および考察

（1）順位

R大の箱根駅伝予選会の順位は，第71回大会から42位，11位，15位，16位，15位，18位，18位，18位である。（表1）

R大の初陣は，第71回大会である。短距離選手5名を含む最低人数の10名で出場（選手10名以下では出場できない）し，総合順位42位であった。完走者が10名以下の場合総合順位は，完走者が多いチームから順次決定されていく。R大は，完走者が長距離選手の5名のみであったため納得できる順位であった。その後の第72回大会からは，長距離選手のみでの出場である。

第72回大会から第75回大会は，ケニアからの留学生で仙台育英高校出身の2人を配しチャレンジしたが，表1のとおり，11位，15位，16位，15位と予選会を突破することは出来なかった。

箱根駅伝は，10年毎に記念大会がある。記念大会の年は，本戦への参加校が15チームから20チームに増加する。したがって，記念大会時の予選会は，上位11チームが本戦へ出場することが出来る。次回の記念大会は第80回大会である。

第72回大会は，一年生主体のチームで11位と満足できる結果であった。筆者自身，3年後までには必ず予選会を突破出来るという気持ちが沸いてきた瞬間であった。しかしながら，上昇気流に乗りきれず，立ち往生する結果となってしまった。

スポーツ推薦選手が全学年揃った第75回大会では狙える体制が整うはずであった。しかし，考えが甘かった。留学生にあまりにも手を取られ過ぎ，他の部員達に目が行き届かずチームのまとまりが欠けていた。その為，全体の雰囲気の悪さも手伝い，選手達は力を充分に発揮することができなかった。まとめることが出来なかった筆者，監督の責任であると痛感する。

第76回大会から第78回大会までの総合順位は，18位をキープしている。留学生2人が卒業し，戦力的にはかなりダウンしているが，チームとしては，少しずつではあるがまとまりが出てきたように思える。

（2）箱根駅伝予選会6位のタイム及びR大のタイムと，その差

表2は，各大会の箱根駅伝予選会を6位で突破したタイムと，R大のタイムと，その差

表１．R大の箱根駅伝予選会の順位

71回	72回	73回	74回	75回	76回	77回	78回
42位	11位	15位	16位	15位	18位	18位	18位

を表したものであり，R大が今後本戦出場へ向けての目標タイムと，短縮しなければならないタイムが見えてくる。

予選会6位チームとR大の総合タイム差は，第72回，第73回大会で10分台，第74回，第75回大会で20分台，第77回大会を除き第76回，第78回大会で30分台であった。（表２）

また，予選会６位チームの各大会の総合タイムは，かなりのばらつきが見て取れる。

R大もまた同様である。主な原因として，天候条件による影響がかなり大きい。20km走破で好記録を出すためには，好天候では必ずと言っていいほど好記録はでない。好天気の時，10月20日前後の気温は，25度を超える。普段の生活では過ごしやすいが，選手が走るには暑すぎる。第75回，第77回大会の総合タイムの悪さは，好天気，高気温の影響であり，20kmを走る選手達には悪コンディションであり，これでは記録は出ない。第77回大会でのR大の総合タイムは，まさにこの影響を受けた大会であった。

第77回大会では，初の予選会突破を果たし，本戦参加を決めたチームが二校あったが，シード権を得ることが出来ず翌年はまた予選会参加となった。本戦への切符を手に入れることが出来ず，連続出場が困難であることの証明をしたと言える。

2001年，R大陸上部で大きく変化したことと言えば寮での食事である。会社委託の食事から，主婦の手作りの食事に変更した。今までの食事は冷凍食品が多く，野菜不足がちだった。現在は，冷凍食品は殆ど使わず，野菜も多く取り入れ栄養バランスが整った食事に改善されている。この影響もあるだろか第78回大会の予選会が終了し，11，12月のトラックレースで自己ベストを更新する選手が続出した。第79回大会の予選会に向けて弾みがついた。順位はともかく，留学生が出場した大会を除いて，総合タイムの更新は間違いないと筆者は確信している。

表２を見ても分かるようにR大のこれからの目標は，総合タイムで10時間20分を切ること，個人タイムで62分を切ることである。この目標が達成されると箱根駅伝初出場の道が見えてくる。しかしながら，現時点でR大で20kmを62分切って走る選手はいない。監督としての責務は，20kmを62分以内で走る選手をより多く育成することが急務である。

（３）箱根駅伝予選会６位チームとR大の5000M，10000Mの平均タイム差

箱根駅伝予選会のプログラムの冊子には，各チームの5000Mあるいは10000Mの記録が記載されている。表３は，各大会毎に予選会で６位になったチームのタイムとR大のタイムを平均でまとめたもである。

表2　箱根駅伝予選会６位のタイムとR大のタイムと，その差

	６位チーム	R　大	差
72回	10時間21分39秒 (62分10秒)	10時間34分24秒 (63分26秒)	12分45秒 (１分16秒)
73回	10時間15分26秒 (61分33秒)	10時間35分22秒 (63分32秒)	19分56秒 (１分59秒)
74回	10時間25分30秒 (62分33秒)	10時間52分06秒 (65分13秒)	26分36秒 (２分40秒)
75回	10時間32分00秒 (63分12秒)	10時間52分05秒 (65分13秒)	20分05秒 (２分01秒)
76回	10時間18分53分 (61分53秒)	10時間50分04秒 (65分00秒)	31分11秒 (3分07秒)
77回	10時間31分59秒 (63分12秒)	11時間19分37秒 (67分58秒)	47分39秒 (４分46秒)
78回	10時間15分28秒 (61分33秒)	10時間49分41秒 (64分58秒)	34分13秒 (３分58秒)

(　) 内は１人平均タイム

予選会６位チームの5000Mのタイムを見ると14分30秒前半で推移している。(第72回～第75回大会) また，10000Mのタイムは，ばらつきはあるものの30分10秒前後で推移している。(表３)

R大の5000Mのタイムは，第72回大会から回を追う毎にだんだん良くなり，予選会６位チームとの差も縮まってはいるが，予選会の結果とは結びつかなかった。自分達の力が発揮できずに終わったと言うことである。

前項の（２）では20kmの目標タイムが分かったが，ここでは，5000Mと10000Mの目標タイムが分かる。したがって，我が校の目標タイムは，5000Mで14分35秒，10000Mで30分10秒，20kmで62分である。

基本は，選手を育てることであるが，5000Mを14分30秒台で走る新入生を10人獲得出来れば，単純に考えると予選会を突破する力を得ることになる。

我がチームの2002年の選手育成方法の一つとして，実業団チームとの合同練習を考えている。個別（１人～２人づつ）に実業団チームへ送り出し，練習の厳しさ，自己管理の甘さを自覚し，体験することにより，強くなるためにはどうすればよいのか実際に再確認できれば，今後の練習及び私生活の面でも非常に役立つものと思われる。

表３．箱根駅伝予選会６位チームとR大の5000M，10000M平均タイム

	5000M	差	10000M	差
72回	14分33秒9 (15分08秒0)	34秒1	30分12秒2 (31分23秒7)	1分11秒5
73回	14分31秒0 (14分52秒0)	21秒0		
74回	14分33秒1 (14分42秒9)	9秒8	30分01秒4 (30分29秒3)	27秒9
75回	14分32秒1 (14分40秒0)	7秒9		
76回			29分52秒7 (31分44秒5)	1分51秒8
77回			30分30秒7 (31分46秒5)	1分15秒8
78回			30分06秒3 (32分38秒0)	2分31秒7

（　）内はR大のタイム

（４）国学院大学とR大の新入生ランク比較

表４は，選手勧誘タイムの基準として示したものである。

国学院大学は，第77回大会の予選会を突破し，本戦に初出場したチームである。

国学院大学の過去（1998年度～2001年度）の新入生を調査しR大と比較することによって，箱根駅伝に出場するための選手勧誘の基準が測られる。

表４から４年間の新入生獲得数の合計から国学院大学は，5000Mを14分40秒台～50秒台を中心に，R大では，15分00秒台を中心に新入生が入部している。選手勧誘力の差が予選会の順位に大きく影響を与えることが現れていると考える。

表４からも分かるように選手勧誘に力を注ぐ必要がある。しかし，選手勧誘に力を入れ，練習現場を離れる機会が多くなれば，選手育成に充分な力を注ぐことは出来ない。ここに筆者の大きなジレンマがある。よりよい選手を獲得するには，高校の陸上部監督と何度も会う機会が必要である。しかしながら，そうした場合，練習での指導が手薄となり現選手とのコミニュケーションが取れない。解決策の一つとして，スタッフの充実があるが，なかなか簡単に解決する問題でもない。

表４．国学院大学とR大の新入生ランク比較（5000M）

	98年度		99年度		00年度		01年度		合計	
	R大	国学院	R大	国学院	R大	国学院	R大	国学院	R大	国学院
14分30秒以内						1				1
30～40秒以内		1		2		1		1		5
40～50秒以内		2		2		2		4		10
50～15分以内	1		1	1	1	2	3	5	6	8
00～10秒以内	4	1	3	1	3	2	2		12	4
10～20秒以内	1	1	2	2	1		1		5	3
20～30秒以内		1	3						3	1
30～40秒以内		1			1				1	1
40～50秒以内	1								1	
50～16分以内					1		1		2	
合　　計	7	7	9	8	7	8	7	10	30	33

（５）常連校の新入生ランク

表５は，４年連続シード権を獲得（第75回～第78回大会）した常連校の新入生獲得者数である。(5000Mのみで1500M，3000M障害は省く)

常連校は，チーム内に，常に5000Mを14分00秒～40秒以内で走ったことのある選手を10人程抱えていることになる。（表５）シード権を獲得するため，あるいは優勝を狙えるチーム作りの土台を築くには最低必要条件であると考えられる。

常連校と国学院大学の選手獲得力の差は，5000Mを14分30秒以内で走った記録を持つ選手の獲得数が少ないことである。常連校として定着するためには14分30秒以内で走った記録を持つ選手を何人獲得するかにかかっている。

要するに，箱根駅伝に出場するためには，チーム内に10人程，5000Mを14分30秒以内で走った記録を持つ選手を獲得するか，あるいは育成するかにかかっている。R大は，5000Mを14分30秒以内の記録を持つ選手を獲得したことがない。（留学生を除く）ただ，今までにR大チームから5000Mを14分20秒台が２人，30秒台が２人輩出はしているが。

表５．常連校の新入生ランク（1998～2001年度）

	日大	中大	山学大	駒大	順大	大東大	神大	合計
14分以内		1		1				2
00～10秒以内	2	1	2	2	1	1	1	10
10～20秒以内	2	4	3	3	3		4	19
20～30秒以内	3	5	5	2	1	3	7	26
30～40秒以内	5	5	3	8	11	4	4	40
40～50秒以内	7	8	20	6	3	9	4	57
50～15分以内	2	3	11	4	1	5	6	32
00～10秒以内	2		4	1	1	6		14
10～20秒以内	5		6			2	1	14
20～30秒以内	1						1	2
30～40秒以内			1					1
合　　計	29	27	55	27	21	30	28	217

Ⅲ．要約（まとめ）

R大は，箱根駅伝予選会へ第71回大会から挑戦を続けてきている。現在は，第78回大会まで開催されている。

筆者の挑戦参加は，第72回大会からであるが過去の戦歴は，第71大会から41位，11位，15位，16位，15位，18位，18位，18位となかなか上位へくい込むことができず低迷状態である。

第72回大会から第75回大会は，留学生2人を投入し予選会突破を試みたが失敗に終わった。

低迷している原因としては，

①指導力不足

②コミニュケーション不足

③選手勧誘力の差

④選手の自己管理の甘さ

⑤栄養管理面

等である。但し，⑤の栄養管理面に関しては，会社委託から，主婦の手作りの食事に改善しおおむね解決している。

今後は，低迷している原因を一つ一つクリアーしながら選手達の実力アップに貢献し，上位へ一歩づつ歩を進めていけるよう日々精進することのみと考えている。

参考文献

(1) 第72回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 1995.10
(2) 月刊陸上競技　1995.12月号
(3) 第73回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 1996.10
(4) 月刊陸上競技　1996.12月号
(5) 第74回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 1997.10
(6) 月刊陸上競技　1997.12月号
(7) 月刊陸上競技　1998.3月号
(8) 第75回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 1998.10
(9) 月刊陸上競技　1998.12月号
(10) 月刊陸上競技　1999.3月号
(11) 第76回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 1999.10
(12) 月刊陸上競技　1999.12月号
(13) 月刊陸上競技　2000.3月号
(14) 第77回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 2000.10
(15) 月刊陸上競技　2000.12月号
(16) 月刊陸上競技　2001.3月号
(17) 第78回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会タイムテーブル 2001.10
(18) 月刊陸上競技　2001.12月号