

箱根駅伝	2025 年第 101 回箱根駅伝を振り返る ~選手たちのランニング技術を学びましょう~	2025 年 1 月 8 日 岡田一彦
------	---	------------------------

1. 結果 (箱根駅伝公式サイトより：選手の敬称略) (画像：日本テレビの中継より)

101回箱根駅伝結果 2024年1月2日、3日 ★大会新記録

順	大学	総合 時間	往路 順	往路 時間	復路 順	復路 時間	大学 目標	岡田 予想	区間賞と区間新
1	青山学院	★10:41:19	1	5:20:01	2	★5:21:18	優勝	1	1区 吉居駿恭(中央) 1:01:07
2	駒澤	10:44:07	4	5:23:17	1	★5:20:50	優勝	4	2区 エティエリ(東国) 1:05:31★
3	國學院	10:50:47	6	5:25:26	3	5:25:21	優勝	2	吉田 響(創価) 1:05:43★
4	早稲田	10:50:57	3	5:22:30	10	5:28:27	3位	10	黒田朝日(青山) 1:05:44★
5	中央	10:52:49	2	5:21:48	13	5:31:01	7位	5	3区 本間 颯(中央) 1:00:16
6	城西	10:53:09	7	5:25:58	8	5:27:11	7位	8	4区 太田蒼生(青山) 1:00:24
7	創価	10:53:35	5	5:23:38	11	5:29:57	往路①	3	5区 若林宏樹(青山) 1:09:11★
8	東京国際	10:54:55	11	5:28:34	5	5:26:21	シード	6	6区 野村昭夢(青山) 56:47★
9	東洋	10:54:56	9	5:27:53	7	5:27:03	シード	11	7区 佐藤圭汰(駒澤) 1:00:43★
10	帝京	10:54:58	14	5:29:28	4	5:25:30	シード	12	8区 塩出翔太(青山) 1:04:14
11	順天堂	10:55:05	13	5:28:40	6	5:26:25	5~シ	14	9区 桜井優我(城西) 1:08:27
12	日本体育	10:56:22	10	5:28:03	9	5:28:19	シード	16	10区 小笠原陽琉(青山) 1:08:27
13	立教	10:58:21	8	5:27:27	12	5:30:54	シード	15	
14	中央学院	11:00:13	12	5:28:37	14	5:31:36	5位内	9	最優秀選手(金栗四三杯)
15	法政	11:03:16	16	5:31:25	15	5:31:57	5位内	13	野村昭夢(青山学院)
16	神奈川	11:07:28	18	5:33:39	17	5:33:49	シード	21	大会MVP(今回から新設)
17	専修	11:08:53	20	5:36:50	16	5:32:03	シード	20	野村昭夢(青山学院)
18	山梨学院	11:09:40	15	5:31:03	19	5:38:37	シード	18	
19	大東文化	11:10:38	19	5:33:44	18	5:36:54	5位内	7	二日間とも絶好の
20	日本	11:11:50	17	5:33:04	20	5:38:46	14位	19	コンディションだった
21	学生連合	11:06:53	⑩	5:33:05	⑰	5:33:48			

見事な走り、青山学院の圧勝でした。10人が圧巻の走りでした。

故障上がりで不安もあった駒澤の7区佐藤圭汰が、4分07秒あった差を、区間新記録の走りで青山学院との差を1分40秒差まで縮めました。残り3区間の戦力はほぼ同じで、逆転の可能性もありました。2校とも残り3~4kmまでは、ほぼ同じラップを刻んでいましたが、3区間とも、残り3~4kmで青山が駒澤を突き放しています。青山学院の安定した美しい走りは最後まで崩れることはありませんでした。

(10000m、ハーフの自己記録、各区間のタイム差) 青山学院は、塩出、田中、小河原

8区	塩出翔太	29:01:54	1:01:54	安原海晴	29:05:31	1:02:55	17秒
9区	田中悠登	28:35:60	1:02:33	村上 響	—	1:02:04	24秒
10区	小河原陽琉	28:37:01	1:03:21	小山翔也	—	1:02:38	27秒

2. レースの振り返り

【気象条件】

両日とも、絶好のコンディションで、大会記録更新の大きな要因になりました。

【高速化=選手のレベルアップ】

恵まれたトレーニング環境、優秀な指導者(各校とも監督を補佐するコーチング・スタッフが充実してきたように思います)、シューズの開発などを背景に、箱根駅伝の高速化が顕著になっています。今年の

登録選手は、27分台がこれまでの11名から19名に増加、半数を超える176名が27、28分台です。この傾向は、今後も続いていくでしょう。好コンディションのもとで、今回のようなレースがあれば、10時間40分の壁を破ることができるでしょう。復路の更新が先になるでしょう。

【箱根から世界へ・・・箱根駅伝の創始者：金栗四三の思い】

留学生と対等に戦える選手が育ってきており、その中から世界で活躍する選手が何人も出てくるでしょう。2区でスーパー留学生と言われているエティエリに負けはしましたが、吉田響(創価)と黒田朝日(青山学院)が、これまでのヴィンセントの記録を更新しました。篠原倅太郎(駒澤)、山中博生(帝京)、吉田礼志(中央学院)、平林清澄(國學院)、溜池一太(中央)等も、世界で戦う選手に育っていく可能性があるでしょう。3区では、本間颯(中央)がムチーニ(創価)を負かしました。他にも青山学院の若林宏樹、野村昭夢、佐藤圭汰(駒澤)等も期待できます。

【ピーキング】

青山学院は、全員が自分の持てる力を発揮しました。特に、中央を追う2区から5区までと6区の山下りは、気迫に満ち溢れた走りでした。7~10区は大量のリードがあるとは言え、レースメイクが完璧、高速ペースを最後まで維持しながら、まだ余力が残っている走りに見えました。ここ11年間で総合優勝が9回、原監督のマネジメントを讃えなくてはなりません。

早稲田も成功、「うまくピークを合わせられた。・・・」(花田監督談、1月4日毎日新聞)。10000m27分台の9区石塚が区間15位、復調が十分ではなかったようです。

國學院藤原監督談「平林は12月に入ってから状態が良くなかった。相当プレッシャーを感じている様子だった」(月刊陸上競技1月2日16:22配信より)平林は区間8位だったが、記録的には悪くありません。平林と3区山本歩夢の期待値が高かった分、4区以降への影響が大きかったのでしょうか。復路は3位と健闘しました。

総合戦力上位の大東文化は、棟方、西川のエースを初め、全員が力を発揮できずに終わりました。

●関東学生連合(オープン参加)

繰り上げもなく、私が予想した15位。大健闘でした。1区の片川祐太(亜細亜)が吉居を追って見せ場を作り、良い位置で襷を渡しました。8区秋吉拓真(東京)が区間7位と大健闘しました。

【シード権獲得は、簡単ではありません】

戦力では、中央学院、中央、東京国際に、シード権獲得が可能と予想しました。大方の予想では予選会1位の立教も候補でした。実際の下克上は今年も2校。立教は往路で失速し、中央学院はシード権争いに加わることができませんでした。東洋と帝京は、危ない場面が何度もありましたが、粘り強くその都度誰かが踏ん張り、シード権を獲得しました。

予選会を勝ち上がったチームは、改めてピーキングを行なわなければならないのが大変です。予選会最下位の順天堂が、最後までシード権争いに加わりました。2回目のピーキングが上手くいった一例でしょう。一方、じっくりピーキングに取り組むことができた戦力上位の大東文化は、最初の遅れを最後まで取り戻すことができず、不本意な19位という結果でした。本番でのシード権獲得も、予選会同様、益々難しくなってきました。

【1区】…私が望んだレース展開になりました

吉居駿恭(中央)が、スタート直後 250m 地点から飛び出しました。後続集団は、オーバーペースを危惧してか、誰も付いていかず膠着状態になりました。2km から片川祐大(学連選抜)と新井友裕(専修)が集団から抜け出しましたが、優勝候補の 3 チームはお互いを牽制しながらの走り。シード権が目標のチームは良い位置での中継を考えながらの走り。この状態を打破しようとした選手は、格好のペースメーカーになるので、なかなか動くことはできません。先頭を走っていた小林亮太(駒澤)は、スパート合戦の始まる 6 号橋手前までペースメーカーをやらされる羽目になりました。

中央が 1 分 32 秒(約 550m)リード、2 位から 17 位までの 15 チームが僅か 17 秒(約 100m)の間にひしめく大混戦になりました。2km から吉居を追った新井は、一人だけ大きく遅れました。

【2区】

大混戦の 2 区のエース対決は、明暗が分かれました。

独走の溜池一太(中央)は、崩れることなく 40 秒のリードを保って中継。エティエリ(東京国際)が驚異の区間新で 2 位に浮上し、大きな貯金をつくりました。吉田響(創価)が 13 人抜きで区間新で 4 位に躍進。黒田朝日(青山学院)も区間新で 3 位に浮上。篠原倅太郎(駒澤)、平林清澄(國學院)は、後半の失速で期待値を 30 秒~1 分下回り、青山学院と明暗を分けました。法政、順天堂が誤算、エースの梅崎蓮の故障で欠いた東洋は、代役を務めた緒方滯那斗が区間最下位で厳しい流れになりました。

帝京、中央学院、立教は順調な滑り出し。留学生は、山梨学院 10 位、城西 11 位、専修 13 位、日本 14 位と、各校の期待を遙かに下回る結果となりました。

【3区…本間颯(中央)が独走態勢】

従来つなぎと言われていた区間に、エース級を起用するチームが躍進しました。本間颯(中央)が期待を上回る区間 1 位で独走態勢をつくりました。創価はここでムチーニを起用し、目標の往路優勝の流れができました。鶴川正也(青山学院)は 1 分ほど期待値を下回りましたが、駒澤、國學院の追走を許しませんでした。シード権争いは混沌としたまま。日本と神奈川のシード権獲得はほぼ難しくなりました。

10000m27 分台のチーム 3 本柱を 1 区から 3 区に起用した中央が、ここまで大きくリード。青山学院(2 分 24 秒)、駒澤(2 分 56 秒)、國學院(3 分 17 秒)の 3 校が追う展開になりました。

日本の新監督は、「この時点で箱根は終わった(讀賣新聞 1 月 3 日)」と述べています。

【4区…青山学院が猛追】

太田蒼生(青山学院)が、区間新で中央との差を 45 秒(約 300m)に短縮し、駒澤、國學院との差を更に広げました。シード権争いは混沌、東洋、日本体育、順天堂がシード圏内に食い込んできた一方、帝京、中央学院、立教が圏外に落ちました。法政が苦戦しています。

5 区若林と園木 9.54km 地点

【5区…若林宏樹(青山学院)区間新で首位奪回、2 位以下を突き放す】

若林宏樹(青山学院)が 9.55km 地点で、先行する園木(中央)を逆転、驚異の区間新で 2 位中央を 1 分 47 秒突き放して往路優勝を達成。駒澤、國學院との差を大きく広げ、独走態勢の流れができました。若の神



が山の神に近づきました。

山の名探偵工藤慎作が、太田に僅か 20 秒遅れの好走で、早稲田が 3 位に浮上しました。

シード権を争う学校の往路成績のタイムは拮抗しており、混沌としています。専修、大東文化が大きな後れを取り、シード権獲得が難しくなりました。

【6区・・・1km2分24秒：マラソンだと1時間41分16秒】



野村昭夢(青山学院)の 56 分 47 秒は、驚異的な区間新記録です。伊藤蒼唯(駒澤)の 57 分 38 秒も、歴代 2 位の記録ですが、それを 51 秒も上回りました。1km の最速ラップは 2 分 24 秒(時速 25km)・・・マラソン換算 1 時間 41 分 16 秒のとてもない速さです。独走態勢になりました。

関東学連を含め 18 チームが 1 時間を切りました。

青山学院と駒澤の差は 4 分 07 秒、逆転の可能性はまだ残っていました。8 分 19 秒遅れの國學院の優勝は難しくなりました。

シード権争いは 14 位までが混沌としており、法政が後れを挽回できませんでした。神奈川、山梨学院、日本もシード権獲得が難しくなりました。

空を翔る野村 16.75km

【7区・・・佐藤圭汰(駒澤)の猛追・・・優勝の望みを託す走り】

佐藤圭汰(駒澤)が、他校を 1 分 38 秒以上離す区間新で青山学院との差を 1 分 40 秒までにしました。この後の、青山学院と駒澤の戦力はほぼ互角、逆転の期待がふくらみました。

3 位争いは中央、早稲田、創価、國學院の 4 校に絞られました。シード権争いは相変わらず混沌としています。



佐藤圭汰 18.4km 地点

【8区・・・青山学院が再度駒澤を突き放し独走へ】

塩出翔太(青山学院)と安原海晴(駒澤)は、残り 2km 地点までほぼ同じラップを築いていましたが、そこから中継では塩出が 17 秒突き放し、1 分 57 秒差になりました。

東洋、日本体育、立教の古豪が、力を発揮し、シード権争いに絡んでいます。

日本が、最初の繰り上げスタートとなりました(1 位と 20 分以上差)。

【9区・・・青山学院が再度駒澤を突き放し独走へ】

往路のエース対決区間は、城西の桜井優我が 1 時間 09 分 48 秒で区間賞を獲得しました。

14.5km 地点の横浜駅前までのラップは、村上響(駒澤)が田中悠登(青山学院)より数秒良かったのですが、中継では田中が 24 秒先行し、2 分 21 秒差になりました。

9.7km で國學院が早稲田をとらえ、3 位に浮上しました。3 位争いから遠のいた創価、城西、中央は、大きなブレーキがない限り、ほぼシード権が確実にになりました。

8.5km 地点の権太坂からシード権争いが絞られ、激しくなりました。順天堂、日本体育、東洋が団子で

通過。11 秒遅れて帝京、1 分 11 秒遅れて東京国際、1 分 26 秒遅れて立教が続きました。13km 地点から帝京が加わり 4 校が団子状態。14.7km の給水地点からスパート合戦が始まりました。最も苦しそだった吉田周(東洋)が 8 位で中継、正に 1 秒を削る東洋の走りを見せてくれました。そして、帝京、順天堂と続き、日本体育が東京国際に捕まり 12 位で中継しました。東京国際は日本体育をとらえ、10 位順天堂と 21 秒差で中継しました。立教も健闘しましたが、1 分 31 秒差に広げられました。

山梨学院、大東文化、日本が繰り上げスタートとなりました。

【10 区・・・総合区間新記録で青山学院が連覇 9 回目の優勝・・・復路は駒澤が区間新記録で優勝】

青山学院が、小原原陽琉の 1 年生と思われない安定した余裕の走りで 2 位以下を更に突き放し、これまでの記録を 6 秒更新する 10 時間 41 分 19 秒の大会新記録で連覇、9 回目の総合優勝を果たしました。

往路は、7 区佐藤圭汰の区間新が貯金となり、往路新記録で駒澤が優勝。青山学院に一矢を報いると共に、102 回大会への弾みとなりました。

3 位争いは、中継点から菅野雄太(早稲田)と吉田蔵之介(國學院)の併走が続きました。17km 地点で吉田がスパートして菅野を振り切り、10 秒の差をつけてゴールしました。5 位で襷を貰った吉田凌(創価)は、中央と城西に抜かれ 7 位。藤田大智(中央)と中島巨翔(城西)は同時に中継し、創価をとらえた後も併走。新八ツ山橋手前から藤田が中島との差を徐々に広げて 5 位。城西が 6 位でゴールしました。



シード権争いは、ゴールまでもつれる大混戦でした。5 秒差で東京国際を追う日本体育が、最初に脱落。10 区、11 位で襷を貰った大村(東京国際)が、8 位で先行する東洋との 32 秒差を縮め、6km 直前で 4 人が並びました。

東京国際は、ハーフの記録で 3 人より 1 分ほど劣る大村の好走で、シード権を獲得しました。一旦遅れながらも、シード権を守った薄根(東洋)の走りは、「1 秒を削る」東洋執念の走りでした。帝京は、1 年生の小林咲汰が後続に吸収されてから粘りを見せ、順天堂を振り切ってシードを守りました。4 人の中では、記録が上位の古川(順天堂)が、ラストスパートで遅れ、僅か 7 秒差で涙を流しました。(画像：10 区 11.71km シード権をかけた 4 校のデッドヒート)

カーボンプレート内蔵の厚底シューズの功罪

★平地は固より、箱根の 5 区、6 区では、平地以上に高速化に貢献しています。

良いランニング技術で、しっかり履きこなせば、カーボンのプレートの弾力で、より小さな力で上ることが出来ます。下りでしっかり着地すると、カーボンプレートがより大きなストライドを産んでくれます。(画像参照)

◆厚底シューズを履いただけで速くなったと実感した人はたくさんいると思います。『ちょっと待った!』フォアフットのランニング技術を習得していない人：体軸や体幹が弱い人は、カーボンプレート内蔵の厚底シューズでのランニングは避けた方が賢明です。激しい衝撃の連続で、脹ら脛、大腿筋・ハムストリングなどの損傷や断裂を招きます。それだけでなく、膝や股関節の故障を招きます。リハビリにも長期間を要します。

使いこなせている人でも、からだの歪みの修整、筋肉や関節のケア、体幹トレーニングなどもしっかりやりましょう。

3. 選手たちのランニング技術を学びましょう

【良いランニングフォーム・質の良いランニング技術を身につけましょう】

箱根に出場する選手たちは、殆どが効率の良いランニング技術を身につけています。今大会の選手の走りを紹介したので、参考にしてください。

- 10000m の記録の良い選手は、最大酸素摂取量が高い。(ポテンシャルが大きい)
- 10000m の記録が低くても、ハーフの記録が良いのは、LT(%最大酸素摂取量)が優れている。
(ランニングエコノミーが優れている)
- 身につけたいランニング技術・・・体幹エクササイズやラダートレーニングを思い出して下さい。
力みのないリズムカルなランニング
上半身と下半身が上手く連動しているランニング(腕振り、骨盤の動き)
着地脚に、体幹がしっかり乗っている、流れるようなランニング(重心、前傾姿勢)
- 体格・・・歪みのない美しい姿勢が基盤です
しっかりした体幹、体軸
がっしりした太股(大腿四頭筋とハムストリング)・・・青山学院の5区6区は、がっしりした太股とし
っかりした体幹が、着地時の強い衝撃をしっかり支えていました。
BMI(体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)が 20 以上の人は、低負荷を重視して 20 以下を目指しましょう。



2区 11.86km ここから差が付きまして

山口 智規 ②1:07:01

篠原倅太郎 ④1:06:14 ストライド型

エティーリ ①1:05:31 ピッチ型

2区 21.57km 吉田が篠原を捉える

篠原 着地時に上体がやや後傾

吉田響 ②1:05:43 区間新

力強いピッチ型

3区 中継直前 ムチーニ

②1:00:51 ピッチ型

理想的な前傾姿勢

滑らかな重心移動

佐藤圭汰(駒澤):7区 18.4km 地点 速度 2分 55秒/km

●右の空中フォーム

リラックスしてバランスがとれています
フォアフット着地の準備ができています

●着地から少し前方

前傾の軸がしっかりしています

●ストライド型で、トラックの5000m、10000m

向き。日本記録更新を期待しています。



【体幹トレーニングをしっかりとやりましょう】

9区 14.5km

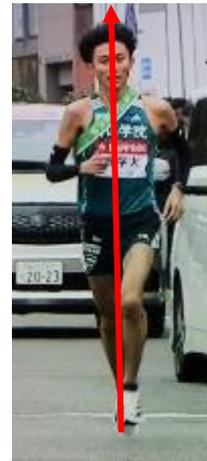
9区 14.3km



左) 給水手前までほぼ
同じラップで通過
2人とも良いフォーム
とリズムです
右) 田中は笑顔の余裕。
村上は軸が崩れO脚。
残り3kmで田中のラ
ップが20秒ほど上回
りました。

9区 21.9km

9区 21.7km



田中悠登(青山学院) 2:08:40 村上響(駒澤) 1:09:04

【5区山上リスペシャリスト…最も上手いのは早稲田の工藤慎作】画像はいずれも宮ノ下付近



工藤慎作②1:09:31 山川拓真(駒澤)④1:10:55 太田蒼生①1:09:11 区間新 園木大斗⑥1:11:43

- 走力が殆ど同じ太田に、記録では負けましたが、山上りと思えない躍動感溢れる文句のない走りです。力みが全く見られません。駒澤(力み、腰落ち)、中央の選手と比較してください。一目瞭然です。
- 太田の太股に注目、筋力を活かした力強い上りでした。中央の園木は、両膝が内傾して、軸が不安定です。それでも2人が区間上位なのは、トレーニングで身につけた走力が欠点をカバーしたからと思います。

【6区空を翔る野村昭夢 56分47秒区間新】



8.37km 大平台
着地脚に体幹がし
っかり乗っていま
す。膝が衝撃を吸収
してくれています。



16.75km
力みのない安定した空中フ
ォームで、正に、空を翔けて
いるように見えます。厚底シ
ューズ効果が大です。強い衝
撃をがっしりした太股が、し
っかり支えています。