



## 年始は駅伝！！ 小島視点の楽しみ方

**先行逃げ切り**、心理的にも物理的にも、圧倒的有利に働くのが駅伝。それは、中継車の存在が大きいからです。

メイン中継車のすぐ後ろを、常に走ることができるのは先頭の特権、時速20kmで走るの、中継車の風よけ効果は思っている以上に大きいです。一度後方に下がってしまったチームを上位浮上させるには、よほどの力のある選手を配置しなければ厳しいのです。この辺りも含め、心理、区間配置、走りを見る以外にも楽しみ方があります。

### ニューイヤー駅伝

1区、2区は、箱根駅伝で活躍した選手のその後の成長を楽しみに4区は世界トップレベルの選手が短期契約で日本に来ています。世界レベルのランニング芸術鑑賞ができるのはこの日だけ。

### 箱根駅伝

1区、2区、この区間の走破タイムは社会人になっても即通用レベルです。5区、6区のコース設定は、世界中探しても箱根駅伝だけではないのでしょうか。マラソンファンではないが、箱根駅伝ファン！という方が数万人も存在すると言われます。ランニングとは別ジャンルのスポーツと言っても過言ではありません。

ガチンコ学生青春ドラマ×エンタメスポーツ、これを楽しめるのも箱根駅伝だけでしょう。

### 箱根駅伝 順位予想??

皆さんの予想はいかに

- 1位 中央大学
- 2位 駒沢大学
- 3位 國學院大学

著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



本年もありがとうございました。

