

記録狙い&フルの練習にも最適

全天候型レース!?

神奈川マラソンに注目

2025年2月2日(日)開催

エントリー：10月6日(日)～11月29日(金)

18:12

1km 3:22
2km 3:22
3km 3:18
4km 3:15
5km 3:12
6km
7km
8km
9km
10km

2024年2月に開催された第46回大会の様子(提供/RUN MAX channel)

上の写真はYouTube「RUN MAX channel (ランマックスチャンネル)」で公開された神奈川マラソンのレース映像。主なコースは自動車専用道路の高架下で、右側には防音壁も見える。そう、神奈川マラソンは雨が降っても濡れず、強風すら緩和する、いわば[^]全天候型レース、だ。

記録が狙いやすいと評判で、正月の箱根駅伝に出場する大学の選手が毎年多数参加している。本誌読者の皆さん、来年2月は神奈川マラソンを走ってみてはいかがでしょうか?



JR新大塚駅前の高架下をスタート (大会事務局提供)

風が吹いても 雨が降っても 影響を受けません

今年の大会を走った編集長の行場が
新生・神奈川マラソンの魅力を紹介します。

「今週神奈川マラソン走るんですけど、コース変更でアップダウンが増えたみたいなんです。前のコースだったら記録が狙えたけれど、今回は難しいかな」

今年2月、神奈川マラソン直前にこんな話を編集部内でしていた。その時は、まさか神奈川マラソンが全天候型レースに生まれ変わっているとは思わなかったのである。

神奈川マラソンは箱根駅伝出場校も走るレースで、スタートラインを越えるまでに少し時間

がかかるものの、平坦なコースなどから「記録の出やすいハーフマラソン」として知られていた。私自身も2015年に出場し、当時の自己ベストをマークした。

直前までコースの変更点を把握せぬまま迎えた今年2月の大会はあいにくの雨となり、寒い中ウォーミングアップを終えてスタートラインについて走り出すと、約1

kmで上り坂を迎え、根岸高架橋へ。そこから先は、今まで体験したことがないような不思議なレースとなった。

根岸高架橋は上り坂で、首都高湾岸線がある二重構造なので、ずっと屋根の下を走っているような感覚。さらには横にも風よけがある区間が多いので、天候の影響をほとんど

受けないのである。高架橋の入り口と出口には坂があるものの、それを補って余りあるほど走りやすい。特に風については、冬は強風の日が多いので気にしない方がいいのはありがたかった。周囲を天井と風よけに囲われたコースのおかげで、前のランナーの背中と自分の走りに集中でき、いつもよりも早く距離が過ぎていくような気さを感じた。

折り返しコースのため、他のランナーとすれ違いざまにエールを送り合ったり、箱根駅伝出場大学の学生ランナーを間近で



箱根駅伝に出場する大学からも多数の選手が参加する

見られたことも刺激になった。ゴールタイムは予定より2分近く速く、好タイムを出した知人も多数。「とにかくハーフマラソンの記録を出したい」という人にはピッタリのレースである。

高架下を走るため、GPSウォッチが正しく機能しなかったが、距離表示を確認すれば問題にはならないし、「ペース感覚を磨く練習」として最適。私自身、2週間後の高知龍馬マラソン2位、3月の東京マラソンでセカンドベストという好結果を出せたのは神奈川マラソン出場が要因だったと確信している。

國學院大學の前田監督が語る「神奈川マラソン」

「学生選手と市民ランナーお互いがいい関係になれる大会だと思っています」

神奈川マラソンに毎年参加している國學院大學陸上競技部を率いる前田康弘監督（46歳）に、「神奈川マラソンに出場する理由」を語ってもらいました。

写真／軍記ひろし

神奈川マラソンは、箱根駅伝に出られなかった3年生以下のメンバーへ次の目標を与えるために活用しています。開催が2月上旬なので12月と1月も気を抜かず練習できますし、青山学院大や駒澤大、中央大など箱根常連校の学生も出場しますので気合が入り、コースもフラットで記録も狙えます。初めてハーフを走るような若い選手の経験値を高めるレースとして適していますね。

もちろん、ビギナークラスの市民ランナーの方にも最適なコースだと思えます。やはり起伏があるレースにいきなり出るよりは、フラットのほうが記録も狙いやすいですから。東京マラソンや名古屋ウィメンズなど、

3月のマラソンを目指すランナーにとっては、フルに向けての練習として、時期も非常にいいタイミングにあると思いますよ。学生たちの自己ベストも結構出ています。ただ、海が近いので、過去には強い風が吹くこともありました。折り返しが多いため、向かい風が強い時はなるべく集団の後ろについて、追い風になったらリズムを上げてスピードに乗るといったような、インターバルのような走りをする必要があると思います。しかし、前回からコースが変わり、自動車専用道路には防音壁もありますので、強風の心配は薄れたかもしれませんね。

我々指導者や応援の方々にとっては、何度も折り返しがある

ことは非常にプラスです。レース展開がしっかりと見られますし、何度も何度も応援できますから。天候が崩れても、コースが高架下なので、雨に濡れることなく観戦できるのもいいですよ。

箱根駅伝ファンの方にとっては、魅力たっぷりな大会だと思えます。箱根が終わって約1か月後で、まだ熱が冷めていない時期に、常連校の選手たちがたくさん走ります。ランナーでしたら、出場して学生選手たちのスピードを肌で感じることもできますし、すれ違いざまに複数回応援することもできます。選



國學院大學陸上競技部
前田康弘監督

手たちからも「走っているランナーからたくさん応援してもらった」とよく聞きますね。学生にとっても、市民ランナーにとっても、お互いがいい関係になれる大会だと思えます。

女性の駅伝ファンも見かけますが、箱根に出た大学のほか、出られなかった大学の選手も出場しますので、将来の箱根ランナーを応援する楽しみもあるのではないのでしょうか。

まえだ・やすひろ
駒澤大学時代は陸上競技部の主将を務め、2000年の箱根駅伝で初の総合優勝。実業団の富士通に進み、引退後は07年に國學院大學陸上競技部コーチ、09年に監督就任。19年にはチームを出雲駅伝初優勝に導く。箱根駅伝では20年に総合3位。1978年生まれ、千葉県出身。

KANAGAWA MARATHON 2025

第47回

神奈川マラソン

2025.2.2 [SUN]

大会デビューに
おすすめ

横浜や渋谷から近い
好アクセス

フラットなコースで
タイムが速える

日本陸上競技連盟 公認大会
ハーフマラソン/10km

ハーフスタート : 10kmスタート
11時20分 : 10時00分

会場 日清オイリオグループ横浜磯子事業場
横浜市磯子区・JR京浜東北線磯子駅前

自己ベスト・完走
最高の瞬間をつかもう

エントリー期間

2024.10.6 (日) ~ 11.29 (金)

エントリーと最新情報は大会公式 WEB サイトへ
<https://kanagawa-marathon.jp/>



参加料

ハーフマラソン (一般、男女) 6000円
10km (一般、男女) 4500円

※高校生はハーフ、10kmとも 2000円 ※日本陸連公認コース

神奈川マラソンの特徴

- ① 雨が降っても濡れない!**
コースが高架下なので雨でも濡れません。
- ② 防音壁で風の影響を受けない!**
自動車専用道路にある防音壁が強風を緩和します。
- ③ 好タイムが出やすい!**
上記の条件に加え、フラットで直線の長いコースなので好タイムが期待できます。日本陸連公認コースです。
- ④ 駅から会場が近い!**
メイン会場はJR磯子駅から徒歩5分。コースは駅の目の前です。
- ⑤ 大学生ランナーと走れる!**
大学駅伝に出場する有力校の選手が毎年多数参加。一緒にレースを走れます。
- ⑥ 何度も応援できる!**
1周約10kmの周回コースなのでランナー同士が何度もすれ違えます。レースに参加しても、観戦しても楽しい大会です。
- ⑦ 10km部門も実施!**
ハーフマラソンが長いというランナーに向けて10km部門もあります。
- ⑧ スタート時間はゆっくり!**
スタート時間はハーフが11時20分、10km10時00分。ナンバーカード、記録計測チップは事前発送なので、首都圏各地から日帰りで参加可能です。

これはもう神奈川マラソンに
出ない理由がない!!

主催 神奈川県走友会連盟、相模原市陸上競技協会、神奈川新聞社、一般財団法人アールピーススポーツ財団
2025年から一般財団法人アールピーススポーツ財団が主催団体に加わり、株式会社アールピースが「ランナーが走りやすい大会」を指針に大会運営を行います。