

01 女子駅伝って？

駅伝って何？

駅伝は日本独自の長距離リレー競走です。大正6（1917）年、東京築港50周年の記念事業「東海道駅伝徒歩競走」として、京都・三条大橋をスタート地点に、およそ3日間かけて東京上野・不忍池まで約508キロを走りました。いずれの場所にも記念碑が建てられています。「駅伝」は古くは「日本書紀」にも登場するといわれ、都と地方の間の街道に30里（約16キロ）ごとに中継点（駅）をつくり、ここに朝廷などからの使いが到着すると乗り継ぎの馬（伝馬制）を用意したことからこのことができたといわれます。



女子駅伝の始まり

男子マラソンが人気であり、女性アスリートの活躍も注目されつつあった時代、女子マラソンの強化策のひとつとして、「女子駅伝」の開催が提案されました。さらに日本陸連会長（当時）の「全都道府県参加だ」の号令により現在の「全国女子駅伝」が1983年にスタートしました。「女子の長距離選手の育成」という狙いから、中学生区間も設けられています。その結果、多くの女子マラソン選手を輩出し、全国から注目される大会に成長しました。

女子駅伝が育んだもの

800m～5000m未満の中距離走では、瞬発力、心肺能力、持久力、そして全体のバランスが欠かせないといわれています。女子陸上競技は数多く開催されていますが、自分に合った種目として中距離を選ぶ選手も多いようです。コースの起伏、距離などから「全国女子駅伝」はそんな選手たちの憧れのコースになっています。2大会連続のオリンピックメダリストである有森裕子さんは「高校3年間補欠でしたが、この間に養ったもの、感じたこと、出会った人すべてがその後に生きています。私の陸上人生の拠点がこの大会なのです」と振り返りました。有森さんをはじめ、女子駅伝から世界へ羽ばたいていった選手は多く、今も夢を育む大会です。

全国女子駅伝のルール

現在はフルマラソンと同じ42.195キロを9区間（1区6キロ、2区4キロ、3区3キロ、4区4キロ、5区4.1075キロ、6区4.0875キロ、7区4キロ、8区3キロ、9区10キロ）を9人で走ります。中学生は3区と8区、高校生は最低3区間以上を走り、それ以外は社会人、または大学生が走ります。自分の出身地の都道府県に参加できる「ふるさと選手制度」もあります。

02 女子駅伝大会 schedule

秋から冬にかけて、小学生から実業団までさまざまな選手層による女子駅伝大会が全国各地で行われ、TV中継を楽しみにしているファンも多いのです。中でも、全国女子駅伝は駅伝シーズンのクライマックスを飾る大会。都道府県の誇りにかけて競い合う女子ランナーたちに、毎年熱い声援が送られています。

2018年

- 10月28日 全日本大学女子駅伝対校選手権大会「杜の都駅伝」(宮城・仙台)
- 11月11日 東日本女子駅伝 (福島)
- 11月25日 全日本実業団対抗女子駅伝「クイーンズ駅伝」(宮城)
- 12月16日 全国中学校駅伝 (滋賀・希望が丘)
- 12月23日 全国高校駅伝 (京都)
- 12月30日 全日本大学女子選抜駅伝「富士山女子駅伝」(静岡)

2019年

- 1月13日 皇后盃全国都道府県対抗女子駅伝「全国女子駅伝」(京都)

\ what is / “全国女子駅伝”?

新春の都大路を駆け抜ける全国女子駅伝は、今や冬の風物詩。選手の力強い走りに、沿道からも熱い声援が送られます。今年はどんなドラマが生まれるのでしょうか。



03 「走る事が大好き！」

（女子駅伝 Interview）

大阪国際女子マラソン2位（当時日本女子最高タイ記録）、東京国際女子マラソン優勝など、女子マラソン史にその名を刻む比護信子さん。その原点は全国女子駅伝でした。駅伝の魅力など、お聞きしました。



第2回大会より

— 走ることとの出会いは何ですか。

小学4年生のころから走るのが大好きでした。早朝ランニングでグラウンドを回って、走る楽しさに目覚めました。小さな学校だったので陸上部はなく、一人でハードルを並べて走っていました。図書室でも陸上の指導書を読んでいましたね。（笑）

— 女子駅伝に参加することになったきっかけは。

高校2年のとき、全国女子駅伝の補助員になりました。第1回大会で、颯爽とゴールする増田明美さんを見て、「私もあそこで走りたい」と強く思いました。当時は短距離の選手でしたが、「長距離を走りたい」と願い出て、選考レースで初めて5000mを走って、2位になり女子駅伝の選手に選ばれました。

— 駅伝の魅力とは。

長距離は自分との1対1の闘いですが、駅伝は走る距離や区間、走順によって、それぞれ役割分担があります。選手の実力はもちろん、性格まで理解して採配するのが監督。割り当てられた中で全力を出すのが選手。監督、チームとの信頼関係の中で選手の個性が生かされ、適材適所の走りができることが最大の喜びです。

— 駅伝を走って良かったことは何ですか。

駅伝を走ることで、ここが自分を生かせる場であると思いました。そしてこの場所を作ってもらったことにとても感謝しています。走ることしかできない引っ込み思案な子どもだったので、一生懸命やっている「これが自分の仕事だ」と自覚し、いろいろな方に受け入れてもらうことで、人生の中で生きていける場所を見つけました。走る中で人生を勉強しました。それが今の私のすべての場所につながっています。



比護 信子さん（旧姓 藤村）

広島アジア競技大会女子マラソン銅メダリスト、世界陸上選手権アテネ大会女子マラソン日本代表、京都府亀岡市出身、大阪体育大学卒業、全国女子駅伝第2、3、4、5回（京都）、第7、8、11、13回（大阪）出場

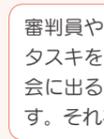
全国女子駅伝を支えるボランティアにも注目！

47チーム611人の選手が活躍する大会の裏では、総勢2500人を超えるスタッフ・協力機関やボランティアが大会を支えています。京都教育大学附属高校2年生の工藤大和さん、小池健太郎さん、芝本登萌さんはいずれも陸上競技部。2018年初めて高校生補助員として大会をサポートしました。



小池さん

大会本部の入り口にいましたので、選手の緊張感を直接感じ、ゴールでは大勢の応援に感動しました。たった1日の大会のために、こんなに大勢の人のサポートが要ることに驚きました。



芝本さん

審判員や補助員のお弁当配りを担当。駅伝は本当に楽しい。タスキをつなぐチームワークと応援が素晴らしい。自分も大会に出るとき、たくさんの裏方のスタッフにお世話になります。それを思うと、互いに支え合いたいと思います。



工藤さん

小学校から陸上をやっていて、毎年駅伝を家族で見ているのでいつか関わりたいと思っていました。選手を中継地点に送迎するバスまで誘導しましたが、有名選手を間近で見るとオーラに感動しました。

04 全国女子駅伝 supporter



05 2018年全国女子駅伝 highlight



号砲とともに、スタートする47都道府県第1走者



中学生区間は沿道の応援も一際大きくなる



ふるさと屋台村のにぎわい



4区区間賞を獲った長崎の高校生ランナー廣中璃梨佳選手（左）



補助員による雪かき



14年ぶり4度目の優勝を果たした兵庫 アンカー 福田有以選手



優勝で笑顔満開の兵庫チーム