

# 2026BRM516西東京400km富士大回り 試走レポート

AJ西東京スタッフ 小川

## 【試走日】

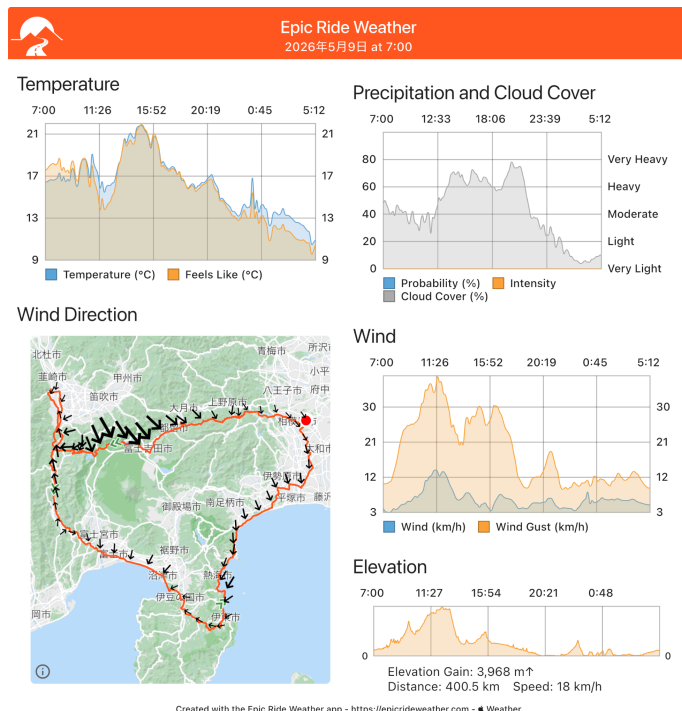
2026/5/9(土)

今回はGWのRM1300kmを終えて中2日での走行だったこともあり、疲労低減のため低強度低心拍の回復走もどきを中心としました。

甲府盆地の辺りで20度半ば、夜半の修善寺付近でギリギリ1桁前後の気温と言った塩梅で、体が温まっている間は以下の装備で多少肌寒さを感じる程度でしたが、上述の通り低強度メインで心拍数も低い状態でしたので、ちゃんと踏む場合は少し変わるかもしれません。

ただし腹巻きを忘れてしまったため、夜はお腹が冷えてお手洗いの頻度が増えてしまいました。

また、この日は本栖みちを下ってから韮崎への北上、およびPC2で折り返した後の富士川町～身延近辺にかけて強い向かい風となっていました。単純に北風、南風で完結しない可能性がありますので、当日もご注意ください。



## 【装備】

夏用ジャージ上下、オールシーズン用インナー上下(おたふく手袋 アウトラスト)、ウィンドブレーカー

## 【主要到着時間】

地点	距離 [km]	参考通過時刻
根岸からさわ公園	0.0	5/9 7:20(遅刻)
PC1 7-11 都留井倉店	57.8	5/9 10:20
写真チェック1 日本一の巨大はんこ	126.6	5/9 13:40
PC2 7-11 韮崎旭町店	153.1	5/9 15:45
PC3 FM 富士宮芝川店	220.1	5/9 19:00
PC4 7-11 伊東中伊豆入口店	291.6	5/10 0:15
写真チェック2 根府川駅	334.5	5/10 2:45
PC5 7-11 寒川駅前店	373.1	5/10 4:55
ゴール 7-11 相模原淵野辺本町2丁目店	300.4	5/10 6:37

### 【全般】

雛鶴峠や西湖など大きな登りは前半に集中していますが、韮崎前後や身延線沿い、伊豆半島など細かいアップダウンが随所に現れます。

また富士みちや御坂みち、南アルプス市や終盤のバイパスなど、狭くて交通量があったり大型車が飛ばしていたりする区間も通ります。特に夜間で無理を押してしまうと判断力の低下も相まってより危険ですので、道中の仮眠も視野に余力を持った走行を心がけるようにしましょう。(私は伊豆で40分ほど仮眠しましたが、やはり体は少し冷えたので、日没前や236km地点にある富士吉原の快活などを使うのも賢明かと思います)

風雨についてはひたすらに祈りましょう。

### 【ポイント】

#### ○ #6

橋の途中から自転車通行不可になりますので、事前に歩道へ入るようにしてください。



#### ○ #7

少し手前にあるファミリーマートから先、都留のPCまでコンビニ系の施設はありません。(菓子屋などはいくつか開いているのと、自販機は所々にあります。

出発前の朝ごはんが心許ない方はここまでに補給を。

また#7-8は狭く見通しが悪い一方で交通量が少なからずありますので、安全な走行をお願いいたします。

#### ○ #17-23

西湖を過ぎる辺りまでは、観光客やレンタカー・レンタサイクルが多くなります。唐突な動きにも対応できるようにお気を付けてください。

同様に観光バスなども通りますので、互いに尊重し合っの行動をお願いいたします。

#### ○ #24-25

キューシートにも記載がありますが、トンネルではなく自転車安全ルート(旧道)を使っても大丈夫です。

多少の小石や道端の落枝などはありますが、道を知らずともブルーラインに沿って問題なく下ることができます。

ただし、一度ループトンネルを抜けた直後の本道を横切る形となりますのでご注意ください。



○ #25

旧道を使った場合、新道に再合流して数えて2つめのトンネルを過ぎた後です。  
下りの途中ですので、見落とさないようご注意ください。

○ #29

キューシートv1.00で写真チェックが追加になりました。



○ #45-46

あくまで試走時点にはなりますが、井出駅のすぐ先、おおよそ210km地点で片側交互通行となっていました。



○ #53-54

時間帯によっては飲食店等々への出入りで車の挙動が荒れがちですので、ご注意ください。

○ #66

PCを出た直後から急勾配の下りとなります。休憩を挟んで体も冷えていると思いますので、凍えないように。

○ #73

お馴染みの写真チェックです。



○ #74

本コースでは旧道に折れず、国道に直接合流します。

○ #85-86

【全般】欄にも少し書きましたが、特に綾瀬スマートICまでは、そこに入りする大型車両の圧を感じがちです。それらと左車線を共用する形となりますので、最後まで気を抜かずに走行をお願いいたします。

【その他】

RMを終え、体重の増加による食べすぎ警報、および散財注意報が発令されました。

これを受けて今回はダイエットを兼ねて補給を最小限に絞ったため、立ち寄りも特段行っていません。

財布はダイエット済みとか言わない

強いて言えば、牛丼チェーンには富士川と沼津で寄りました。せめてもの抵抗でメニューは鶏そぼろです。



道中は飲食店やお菓子屋さんも多くありますので、皆様は是非お楽しみください。  
時間と根気と運次第ではさわやかも狙えます。私は駐車場を見た瞬間に諦めました。

以上、皆様のご参加をお待ちしております。

以上