

## BRM516西東京400km富士 試走レポート

試走スタッフ 山口

試走日：2026年5月9日(土)

2026年のAJ西東京の400kmは3年ぶりに富士大回りを開催します。前回（2023年）からはコースが大きく変更されており、参加各位には必ずAJ西東京Webサイトに掲載のRWGPS及びキューシートを確認されるようお願いいたします。変更のなかには過去参加者に誤りやすいものも含まれ、手癖で走り進めることのないよう重ねてお願いいたします。

主な変更点は下記のとおりです（キューシートv1.0を参照しています）。

- 1) 道志みちをコースから廃し、鼠坂関隘～雛鶴峠～富士みちのコースを採択
- 2) 本栖みちから鋸南橋へのコースに、市川大門下部身延線を廃し、古関割子線を採択
- 3) 馬坂トンネルを通過せず、蓬莱橋から馬坂トンネルを回避
- 4) 富士川を渡るコースに、富士川橋を廃し、富士川かりがね橋を採択
- 5) 相模川を渡るコースに、湘南大橋を廃し、神川橋を採択

とくに2)は変更前・後も、本栖みちのダウンヒルから右折で県道へ進路を取る点が共通するうえ、交差点の外観に特徴的な違いを見つけるのも難しいです。『道の駅しもべ』通過はミスコースと覚えておくとよさそうです。右折に際しては、後続車に注意してください。

コース全般として、富士大回りは7:00スタートに設定されているために、夜間走行に比重の大きい400kmです。昼間・夜間のリソース配分は個人の選択であるものの、夜間の伊豆半島は複雑な地形から風と気温が不安定で、すぐに仮眠ポイントが見つかるとは言えません。晴天時でも夜間は10℃前後まで落ち込み、その気温下で仮眠ポイントを探しながら進むのは効率的ではありません。外気温20℃ごろの伊豆半島前で仮眠を入れる検討は助けになると思います。

試走は5/9(土)に実施しています。通過各地に雨はなく、昼夜気温差は15℃（10～25℃）でした。表には、AJ西東京で通過頻度の少ないNo.7→12について参考値を記載しています。

PC2までは気負わず、夜間に余力を残す計画でいたものの、実績は、甲府盆地は北上と南下いずれも向かい風に煽られて時間を消費し、仮眠は伊豆半島で15分を2回入れたが不適切で、PC3以降は低進行に終わっています。

表：全PC・ポイントの到着および通過タイム

PC,ポイント	距離	到着時間
スタート 根岸からさわ公園	0.0 km	7:00
(参考) No.7 津久井消防署前S	22.6 km	8:15
(参考) No.12 雛鶴トンネル	48.7 km	9:45

PC1 セブンイレブン都留井倉店	57.8 km	10:05
通過チェック (写真) 日本一の巨大はんこ	126.6 km	13:49
PC2 セブンイレブン韮崎旭町店	153.1 km	15:21
PC3 ファミリーマート富士宮芝川店	220.1 km	18:46
PC4 セブンイレブン伊東中伊豆入口店	291.6km	23:26
通過チェック (写真) 根府川駅	334.5 km	2:14
PC5 セブンイレブン寒川駅前店	373.1 km	4:21
ゴール セブンイレブン相模原淵野辺本町2丁目店	401.3km	6:15

細かな所感は以下のとおりです。

- 1) No.24から本栖みちを下ります。後続車の有無に常に注意を払ってください。法定速度内外問わず、ケツに張り付かれるということは、遅いということです。すみやかに安全に減速し、後続車をパスしたうえで進んでください。後続車に追い越しをコントロールさせることは、ご自身の安全までを相手に委ねることに他なりません。そして本栖みちは救急搬送に時間を要する地域であることを忘れてはなりません。
- 2) No.24～No.25間の灯第一トンネル手前（113.2km）からは、自転車安全ルートへの選択が可能です（この名称は正式なものです）。灯第一トンネル手前からこのルートへ進入する際は大幅な減速を要しますが、続く灯第二トンネル手前（114.0km）からは緩やかな減速による左折進入が可能です。自転車安全ルートには後続車の心配がなく、速度帯も抑えられ、No.25右折のための減速も小さく済む利点があります。ただし自転車安全ルートの通行には、灯第一と灯第二トンネルのあいだで本栖みちを跨ぐ、灯第二トンネル先で本栖みちに右折合流するなどのリスクがあることに注意してください。
- 3) No.51木島S（227.9km）から富士川かりがね橋を渡ります。橋への進入手前には、長い櫛形のジョイントがあります（写真のとおり歩道端までジョイントが続きます）。橋の歩道にはランナーが数名いました。歩道のほうが安全ではありますが、ご自身が加害者になりやすい区間であることに注意してください。



- 4) No.64から中伊豆バイパスを下ります。注意事項は本栖みちと同じです。ただし冷川は路肩に枝などの落下物があり、ダウンヒル中に後続車にパスさせるのは容易ではありません。冷川トンネル通過時に後続車をパスさせるなど、安全確保に努めてください。

以上