

BRM107 日本橋 200_2024(箱根駅伝 100 回記念)

コース情報・試走レポートなど

2024/1/3

注意事項とお願い

1. 装備について

スタート前に **AR 日本橋オリジナル規定(*)**を含めた下記 6 点の装備を確認のうえ、スマホ・デジカメにより下記のご自身の装備を撮影して下さい(写真のアップロードはゴール後で可)。

1) 前照灯 2 灯*

2) 尾灯(常時点灯式のものと点滅式や反射式は不可とする)

3) ベル

注) 以上は常時自転車に固定して装着されたのものとする

4) ヘルメット

5) 蛍光色の反射ベスト(反射たすき、反射肩掛けベルト、非反射部の生地面積の半分以上が蛍光色ではない反射ベストは不可)*

注 1) 反射ベストは常時着用のこと。リュックなどを背負う場合は体に着用したベストの他に、リュックにも反射ベストか三角反射材を付けること。

注 2) 蛍光色は、イエロー、オレンジ、グリーン、レッド、ピンク、イエローグリーン、オレンジレッド、イエローオレンジの 8 色に限る。

6) ヘルメット尾灯(点滅可)

2. 新型コロナウイルス感染症防止策について

HP の [BRM218 日本橋 300 参加者専用ページ] にアップされた「新型コロナウイルス感染症防止策について」の 3. に記載の防止策を遵守して下さい。

レポート 1 (松田 健 : 2023/12/24(日) 6:00 スタート)

1. 気象条件

曇り・1 度～9 度

2. 概要

本コースの難しさは箱根の登りよりも、信号ストップが多くて時間を稼げない東京～藤沢間(往路・復路ともに)にあると思いました。私のように巡航速度が遅いと往路をクリアしても安心できません。

交差点の曲がり方・橋の渡り方など注意事項が書いてあるキューが多くなっていますが、文字を読むだけでは理解が難しいところもあります。以下に、特に注意が必要と思われるキューをいくつか挙げておきますので、これらの部分だけでも、ぜひ事前に地図とキューシートを照らし合わせて確認しておいてください。

また他にも Y 字路を Rf 方向に進むようなキューがいくつかあります。交通状況に応じて近くの横断歩道を利用するなど安全に通行してください。

3. キューシートの注意点

(1) Depart - 通過 CHK1(箱根駅伝 鶴見中継所)

- Cue6(八ツ山橋) : 事前に地図を確認して、キューシートの注意事項の言わんとしているところを理解しておいてください。
- Cue9(六郷橋) : 橋の自歩道に上がる階段には自転車を降りるように表示があります。
- Cue11(通過 CHK1) : 撮影対象の「明日へ走る」像は歩道にあります。交通の邪魔にならないように撮影してください。



鶴見中継所 箱根駅伝記念碑(明日へ走る像)

(2) 通過 CHK1 - PC1(7-11 藤沢辻堂太平台 2 丁目店)

- Cue19(JR 東海道線 地下通路) : 横断歩道がありますので、右折(地下通路への進入)時に利用してください。
- Cue27(49.0km 地点) : 歩道橋を潜ったらすぐに N1 を離れて左の側道に入ります。うっかり直進してしまわないように。

(3) PC1 - 通過 CHK2 (FamilyMart 箱根小涌園店)

- 箱根湯本駅(90.8km 地点) : 付近は観光客が多いことが予想されます。横断歩道では必ず歩行者に譲ってください。また、この前後の道路は渋滞気味でした。
- この後、登りが続きます。道幅が狭くないところにバスを含む車がそれなりに通行します。フラフラと道路中央に出ないように、逆にガタガタした路側(側溝の蓋の上)を走って転倒ないように、神経を使います。

(4) 通過 CHK2 - 通過 CHK3 (箱根駅伝 往路ゴール地点)

- 箱根からの下りではスピードの出し過ぎ注意です。試走

日は問題ありませんでしたが路面凍結のリスクもあります。開催日だけでなく、開催前数日の天気も確認しておいた方がよいでしょう。



箱根駅伝 往路ゴール・復路スタート碑

(5) 通過 CHK3 - PC2 (7-11 茅ヶ崎緑が浜店]

・特になし。

(6) PC2 - Arrivée (7-11 しながわ水族館西店]

- ・ Cue59(藤沢バイパス出口)：ここも Cue シートの注意事項を事前に確認・理解しておいてください。
- ・ Cue76-80(復路 六郷橋)：AR 日本橋の BRM ではいつものルートではありますが、自歩道を使って六郷橋を渡ります。歩行者優先です。

(7) Arrivée - ゴール受付(品川健康センター)

- ・ Cue3：ゴール受付の品川健康センターの正面入口は N15 に面していますが、駐輪場への入口が北品川二丁目交差点を左折して少し進んだところにあります。
- ・ お疲れさまでした。真のゴール・大手町まで行かれる場合はあと 8.5km です。

4. 走行記録

- ・ Depart 6:00 - CHK1(箱根駅伝 鶴見中継所) 7:22 - PC1(7-11 藤沢辻堂太平台 2 丁目店) 9:19 - CHK2 (FamilyMart 箱根小涌園店) 12:28 - CHK3 (箱根駅伝 往路ゴール地点) 13:31 - PC2 (7-11 茅ヶ崎緑が浜店) 16:05 - Arrivée (7-11 しながわ水族館西店) 19:22
- ・ 所要時間：13 時間 22 分

レポート 2 (櫻井謙太：2023/12/29(水) 7:30 スタート)

1. 気象条件

- ・ 快晴 (気温 5℃~20℃)、冬にしては温暖で、かつ無風でした。

2. 全般

箱根駅伝の往復コースを単独かつ 1 日で走るコンセプトのコースです。信号の多い都心部と、箱根の山がコースの大半を占めるため、かなり厳しい 200km コースとなっています。

高確率で往路・復路のどちらかは強い向かい風になるため、エアロを意識したバッグ配置を推奨します。私は普段フロントバッグを使うことが多いですが、今回はトップチューブバッグに変えました。

3. 区間ごとの感想・注意点

(1) Depart - 通過 CHK1(箱根駅伝 鶴見中継所) 22.1km

大手町近くの常盤橋をスタートし、箱根駅伝の最初の中継所である鶴見を目指す区間です。とにかく信号に引かかるので「そういうものだ」と考えてイライラしないように心がけてください。あと、この区間の国道 15 号は路面が悪いです。

- ・ Cue8-9(六郷橋)：六郷橋は 2020 年頃から車道の自転車通行が禁止になりました。2017 年に同コースで開催した際は車道を通ったはずですが、今回は側道と歩道を使用して川を渡ることになります。初見では迷う可能性が高いので、RWGPS のルートをしっかり確認しておいてください。
- ・ Cue9-10(20.3km 地点「新川橋」交差点)：この交差点は、高確率で赤信号に引っかかります。左折専用信号が先に出るので、信号待ち時は歩道に退避するなどの対策をお願いします。
- ・ Cue11：鶴見中継所のオブジェは側道の歩道にあります。「らーめん珍珍珍」前で側道に入ることを意識しておいてください。

(2) 通過 CHK1 - PC1(7-11 藤沢辻堂太平台 2 丁目店) 32.0km

鶴見中継所から戸塚中継所を超えて、藤沢まで走る区間です。不動坂～戸塚中継所までの区間は自転車通行禁止なので脇道を走ります。

- ・ Cue19(JR 東海道線 地下通路)：地下通路はそれなりに通行する人が多いです。出口部分はブラインドになっているので、突っ込んでくる自転車や原付に十分注意してください。

(3) PC1 - 通過 CHK2 (FamilyMart 箱根小涌園店) 45.5km

平塚中継所・小田原中継所・そして箱根の中盤までを走る区間です。国道 134 号線の区間はこのルートで唯一の稼ぎどころです。天気が良ければ富士山が見えます。その後は、約 15km の箱根ヒルクライムが待ち受けます。

- ・ Cue33(西湘バイパスとの分岐)：側道へ間違えずに入る

ようにしてください。直進すると自動車専用道路に入っ
てしまいます。

- ・箱根湯本駅(90.8km 地点)：箱根湯本周辺は非常に混雑
しています。歩道から急に飛び出してくる人もいますので
常に注意して走行してください。

(4) 通過 CHK2 -通過 CHK3(箱根駅伝 往路ゴール地点) 9.2km

国道1号最高地点まで登り、芦ノ湖の往路ゴールまで
走る区間です。このあたりは路肩にガラスのようなもの
が落ちているので驚きますが、凍結防止の塩化カルシウ
ムである可能性が高いです。

- ・Cue44：芦ノ湖沿いの道路は渋滞している可能性が高い
です。歩行者も多いと思われるので注意して走行してく
ださい。

(5) 通過 CHK3 - PC2 (7-11 茅ヶ崎緑が浜店] 46.7km

復路の始まりです。箱根を一気に下り、茅ヶ崎まで戻
ります。

- ・Cue48(畑宿入口)：畑宿入口交差点を右折して小さな坂
を超えると、箱根旧道のダウンヒルです。非常に急勾配
で急カーブが続くので、ブレーキングに注意してくださ
い。また、リムブレーキの場合にはリムが、ディスクブ
レーキの場合にはローターが非常に高熱になります。途
中で冷却&握力回復のための休憩を意識的に入れたほう
が良いと思います。
- ・私は下りのブレーキの熱で、下りきった所でパンクしま
した。一応、カーボンリム&リムブレーキでも使えると
いう売り文句のTPU チューブでしたが、耐えきれなかつ
たようです。TPU チューブを使っている方はご注意ください。

(6) PC2 - Arrivée (7-11 しながわ水族館西店] 44.9km

ラスト区間です。大手町まで戻ると距離が長すぎるの
で、大森あたりでゴールとなります。ほとんどの人は夕
方の時間帯の通過となるため、渋滞に悩まされる可能性
があります。

- ・Cue65(JR 東海道線 地下通路)：往路でも通った地下通
路を通ります。ここも自転車や歩行者に注意してくださ
い。
- ・Cue74(六郷橋)：六郷橋は復路も歩道で抜ける必要があ
ります。橋を渡った後のルートも特殊なので、RWGPS の
ルートをしっかり確認しておいてください。

(7) Arrivée - ゴール受付(品川健康センター)

4. 走行記録

- ・START：7:30
- ・通過1：8:40 (22.1km, 平均 20.8km/h)
- ・PC1：10:26 (54.1km, 平均 18.0km/h)
- ・通過2：12:48 (99.0km, 平均 19.0km/h)
- ・通過3：13:35 (108.8km, 平均 12.3km/h)
- ・PC2：16:08 (155.5km, 平均 18.7km/h)
- ・Arrivee：18:33 (200.4km, 平均 18.7km/h)
- ・所要時間：11 時間 03 分 (200.4km, 平均 18.2km/h)

沿道の名所案内

机上試走してみたら幾つかありました。車上から一瞥する
もよし、気になるスポットなら休憩がてら見学するのも一興
です。

0.6R	箱根駅伝スタート地点：歴代優勝校銘板、”絆” モニュメ ント付近。
1.8L	帝国劇場：1911 年 3 月 1 日開館。東宝系のミュージカル 作品が上演されており現在の劇場は 1966 年 9 月竣工の 2 代目。帝劇ビル老朽化による建替えにより 2025 年に一時 休館となる。
4.2R	増上寺：徳川家の菩提寺でもある浄土宗の仏教寺院。正 面にある三解脱門(さんげだつもん)は 1622 年に建立。こ の門をくぐると、三毒(3 つの煩惱、即ち貪、瞋、癡)か ら解脱できるとされる。
8.1	八ツ山橋：箱根駅伝 第 1 の駆け引きポイント。
15.9	京急蒲田踏切跡：かつては足止めや転倒などのアクシデ ントが起きた。
18.2	六郷橋：箱根駅伝第 1 区の勝負ポイント。
22.1	箱根駅伝 鶴見中継所
24.1L	JR 鶴見線国道駅：昭和の雰囲気が残る JR 鶴見線の無人 駅。
25.7L	キリン横浜ビアホール：キリンビール横浜工場に併設の ビアレストラン。
37.5	権太坂：花の 2 区の中盤の勝負どころ。
45.5R	箱根駅伝 戸塚中継所：戸塚警察署下交差点から N1 パイ パスへ進んだところにあり。
53.2R	ジョリーシャポー：ウルトラセブンでモロボシダンを演 じた森次晃嗣氏のレストラン。藤沢警察署前交差点から 700m
66.9L	箱根駅伝 平塚中継所：唐ヶ原交差点近く。
68.8R	新杵菓子舗：島崎藤村や吉田茂が最良にしたという老舗 和菓子店。豆大福と西行饅頭が名物。
69.3R	すとれんじふるうつ：AR 日本橋スタッフでもあるランド ヌール・ピアニスト斉藤啓志のホームグラウンドの一つ である JAZZ カフェ。
71.0L	旧吉田茂邸：大磯城山公園内 無料休憩所あり。
84.9R	だるま料理店本店(歴史と伝統の名店、小田原市民会館前

	交差点より 50m)
85. 6R	小田原城(箱根口交差点を右へ)
87. 9L	箱根駅伝 小田原中継所
91. 5L	旧函嶺洞門：国の重要文化財。2014 年 2 月に役目を終えた。
94. 9	大平台ヘアピンカーブ：駅伝ランナーになったつもりでダンシングで駆け登ろう。
97. 1	富士屋ホテル：リゾートホテルの草分け。宮下交差点を左折すると最難所の急勾配区間。
98. 4	箱根登山鉄道 小涌谷踏切：電車を止めて選手を通過させる。
104. 2L	国道 1 号最高地点：標高 874m。50m 先左手には、“日本三大仇討ち”で知られる曾我兄弟の墓がある。
107. 3R	芦ノ湖：箱根山の堰止湖。水源の大部分が湖底からの湧き水とのこと。
109. 4R	箱根関所跡：観覧料金 500 円。
108. 8R	箱根駅伝ミュージアム：入場料 650 円。
113. 1L	甘酒茶屋：甘酒と力餅が名物。
114. 4	箱根七曲り：距離 1.5km で 130m 下降する。慎重に下りましょう。
127. 6R	早瀬ひもの店：東海道沿いでも指折りの名店。予算や家族構成を告げると女将がセレクトしてくれる(50m 海岸よりの町道沿い)。
151. 9L	サザン通り：茅ヶ崎駅南口はずれからサザンビーチちがさきまで続く。商店街にはサザンオールスターズの桑田佳祐ゆかりの店や商品が並ぶ。
152. 7L	加山雄三通り：茅ヶ崎駅南口から茅ヶ崎駅南口交差点まで続く。通り沿いに上原謙・加山雄三親子の邸宅があったことに由来する。かつて数多くのロードバイク解説本を執筆し人気を博したエンゾ・早川氏のサイクルショップも本通り沿いにある。
161. 5	遊行寺坂：復路 8 区の難所。800m で標高差 30m を登る坂は、箱根駅伝全コース中の屈指の急坂と言われる。
181. 9L	日産グローバル本社ギャラリー：20 時までオープン。休憩を兼ねて新型車や往年の名所を鑑賞されては？。すぐ近くに京急ミュージアムや原鉄道模型博物館もあり。

物販のご案内

ゴール受付会場にて販売します。

1. ミニ三角リフレクタ(AJ 神奈川製作・日本製)

・販売価格：700 円/枚



2. AR 日本橋 各種ウェア (Champion System 製、日本橋グッズ おまけ付)

(1) PERFORMANCE キャップ

・価格¥2,000、ワンサイズ、販売数：2

(2) PERFORMANCE ユーロキャップ(コットンのような生地)

・価格¥2,000、ワンサイズ、販売数：3

(3) PERFORMANCE ユーロキャップ(2019 年モデル)

・価格¥1,700、フリーサイズ、販売数：1

(4) Performance アームウォーマー(秋冬用)

・価格¥4,700、サイズ男女共通、販売数：M:2、L:1

(5) Performance ニーウォーマー(秋冬用)

・価格¥5,700、サイズ男女共通、販売数：M:2、L:1

(6) Tech アームクーラー(夏用)

・価格¥3,500、サイズ男女共通、販売数：M:2、L:1

(7) テックバンドナ

・価格¥2,200、ワンサイズ、販売数：1

(8) ウィンタートレーニングキャップ

・価格¥5,000、ワンサイズ、販売数：1

※ 販売案内・デザイン：[https://www.ar-](https://www.ar-nihonbashi.org/ventes_devetements_202306/)

[nihonbashi.org/ventes_devetements_202306/](https://www.ar-nihonbashi.org/ventes_devetements_202306/)

3. 支払方法：いずれも現金またはペイペイにてお支払い下さい。現金の方はつり銭のないようご用意願います