

## 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し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 [BRM518 日本橋 400 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 (認定外試走 松島賢太郎 : 4/27(土)12:30 発)

## 1. 気象条件

曇りのち晴れ、6 度~40 度

## 2. 概要

コースプロフィールを見て分かる通り前半の旧碓氷峠と荒船山の内山隧道がメインの登りとなるコースです。ただし後半の越生から登る顔振峠も結構きついで、最後まで気持ちを切らさずに走りましょう。

日本橋ブルベの特徴ですが、都心を走るスタート直後とゴール直前は信号のため相当に平均速度が削られます。焦らずに交通ルールを遵守して走行してください。クラブ宛に参加者の交通ルール違反を指摘する苦情も来ています。今一度気を引き締めていただくようお願いいたします。

なお今回の試走でパンク等のトラブルはありませんでした

たが、眠気と暑さと辛い坂に負けて残り 50km で DNF しました。皆様におかれましては十分に準備して望んでください。

## 3. 区間ごとの感想・注意点

## (1) Depart - PC1(深谷駅北口前 青淵広場)

都内を抜けるまでに相当時間がかかります。自分で言えばさいたまに入る 26km 付近まで 2 時間掛かっていますが、PC1 では平均 18km/h まで回復しました。

・ Cue20(9.7km) : 直進、右方向とも信号がすぐに変わります。行けないときは無理しないこと。特にチームで走る方ご注意ください。

・ Cue45(42.7km) : このへんまでペース上がらない。この先交通量も減り信号もなく、だいぶ走りやすい。

## (3) PC1 - PC3(7-11 上里長浜店)

PC 間が短く、細かい右左折が多い。また信号は少ないが、止まれ(=一時停止)は多いのでしっかり守ること。

## (4) PC3 - PC4(LAWSON 松井田バイパス店)

PC4 は碓氷峠前の最後のコンビニです。軽井沢も深夜のコンビニは閉店しているので佐久までの補給をしっかりしましょう。

## (5) PC4 - PC5(7-11 佐久野沢西店)

碓氷峠は夜でも“走り屋”っぽい車が何台もいました。バトルはしてませんが気を付けましょう。自転車はいませんでした。佐久市街のルート上に自由空間(ネットカフェ)があります。距離的に仮眠にちょうど良さそう。アプリを入れておくと空席情報が見られて便利です。

## (6) PC5 - PC6(世界遺産・旧富岡製糸場)

2 つ目の峠の内山隧道までは斜度もゆるく走りやすいのでここで時間を稼いでおきたいところです。内山隧道はそこそこ長いですが、深夜帯は交通量があまり無いので、怖い思いはしなくて済むかもしれません。たまにダンプが通ったりするので注意は必要です。

・ Cue107(252.5km) : 内山隧道はセンターポールが無く車が来ても安心ですが、それ以降の下りのトンネルにはセンターポールあります。自分は直前でダンプに追いつかれてエアブレーキを掛けまくられて、生きた心

地がしませんでした。ダンプが来たら先に行かせたほうがいいです。他のトンネル内にグルーピングが掘ってあるところがあって走りづらいので注意。

(7) PC6 - PC7 (LAWSON 小川町大塚店)

特に言及することはありません。

(8) PC7 - PC8 (PC8 顔振峠 (平九郎茶屋) )

・Cue132 区間全部 10% くらいの登り。きつい。

(9) PC8 - Cue139 (355.3km)

・Cue136 (334.1km) : 区間全部 10% くらいの下り。きつい。雨天の場合すべらないよう十分注意。

・Cue138 (335.6) : N299 は路面が悪くセンターポールもあって狭い、交通量も鬼でへこたれた。きつい。(ただし相当遅れていて昼前の通行でした。早朝に通る場合はどのような交通量かは不明)。

#### 4. 走行記録

・Depart 12:30 - PC1 (深谷駅) 17:36 - PC2 (渋沢記念館) 18:20 - PC3 (7-11 上里長浜) 19:26 - PC4 (ローソン 松井田) 22:18 - PC5 (7-11 佐久) 02:13 - PC6 (富岡製糸場) 05:07 - PC7 (LAWSON 小川町) 09:38 - PC8 (顔振峠) 12:22、Cue139 (355.3km) 手前で途中棄権

### レポート 2 (認定試走 坂東 司 : 5/11(土) 12:00 発

#### 1. 気象条件

- (1) 木場 : 晴 24°C、中程度の風
- (2) 松井田 : 晴 14°C、風なし
- (3) 軽井沢 : 晴 9°C、風なし
- (4) 佐久 : 晴 10°C、風なし
- (5) 都内 : 晴 23°C、中程度の向かい風

#### 2. 概要

タイムリミットに間に合わなく時間外完走に終わりました。往路の旧碓氷峠と復路の荒船山・内山隧道は緩やかな勾配のクライム、顔振峠も少々きついけど距離は短く難所としては小物。都内に戻ってからの信号峠が大きな難所でした。

#### 3. 区間ごとの感想・注意点

(1) Depart - PC1 (深谷駅北口前 青淵広場)

序盤は渋沢スポット巡りです。ミスコースで 30 分ほどロス。埼玉県に入ってから追いついて快適に走れました。

・Cue37 (26.6km) : D88 沿いは廃棄物リサイクル工場や物流基地などが多く、~~ガラの悪い~~大型車(業界関係者

~~の皆様、失礼。)~~が多いです。

(3) PC1 - PC3 (7-11 上里長浜店)

特に注意事項なし。

(4) PC3 - PC4 (LAWSON 松井田バイパス店)

・Cue89 (132.9km) : N254 のバイパスは、やや交通量が多く、自転車の右 50cm 位を抜いていくスピード超過のクルマが散見されました。ご注意ください。

(5) PC4 - PC5 (7-11 佐久野沢西店)

碓氷峠は危険走行をするクルマはなく静かに登れました。序盤の旧中山道坂本淑の直登部を過ぎると勾配は緩やか。少々長くて退屈だけど、カーブ数を示す道標(184 まであるとこと)を励みに進んでください。

軽井沢はそれほど寒くは無かったけど、188km 地点切りから始まる佐久市街までの距離 9km・下降標高 250m で少しカラダが冷えました (ウェアは夏用装備。防寒は+アーム・ニーウォーマー・ナイロン素材のジレ・インナーグローブ。レインジャケットは着ませんでした)。

- 仮眠所情報 (自由空間 佐久店)-

・到着 23:55、出発 2:35 (実滞在時間 2 時間 20 分、仮眠 2 時間弱。仮眠を 1 時間にすべきでした)

・禁煙のフルフラットの部屋を利用 (3 時間パック 1,180 円。到着時には 2 部屋の空きのみ。禁煙エリアやリクライニング席はもう少々空きがある模様)

・設備は貧弱でした (シャワーなし、洗面所の給湯なし、ブランケットはすべて貸し出し済みで利用できず、ついでにソフトクリームなし)。

・ブランケットが利用できない場合に備え、エマージェンシーシートや輪行袋などを用意したほうが快適に仮眠できると思います。私はレインジャケットを着て、足もとにはジレをまとったけど、少々寒かったです。

・出発時は起きたばかりで寒かったので、前述の防寒装備+レインジャケットを着て PC6 まで走りました。

(6) PC5 - PC6 (世界遺産・旧富岡製糸場)

・Cue106 (212.0km) 渋沢栄一翁巖詩碑の少し先あたりから、内山トンネル内のピークまで距離 7.5km・獲得標高 220m・平均勾配 2.5% (RWG での概算値) の穏やかなクライム。トンネル下りも含めて大型車はごく少なく怖い思いをせずに済みました。

・内山トンネルを出た箇所左山中に鹿が走り (道路への飛び出しはなし)、下仁田の少し手前ではたぬきの

道路横断がありました。ご用心下さい。

- ・“道の駅しもにた”(245.1km)にてトイレ休憩。コンビニによっては稀にトイレが混んでいることがあるので利用価値あります。

(7) PC6 - PC7(LAWSON 小川町大塚店)

- ・Cue121、122(295.2km)玉淀大橋(北)右折箇所は歩道橋を利用して右折です。下記を赤部分を参照願います(青:歩道橋通行、緑:改訂前ルート、RWG・キューシート修正済)。



- ・Cue122 から Cue123(301.0km):細かいアップダウンのあるバイパス道。交通量もそこそこあり、少々緊張するルートです。

(8) PC7 - PC8(PC8 顔振峠(平九郎茶屋))

- ・Cue126(307.5km)から Cue127:こも道幅が狭く交通量が多いルートです。
- ・勘違いのためD30からニューサンピア埼玉おごせ方面への右折箇所ですミスコースし30分ロス。
- ・Cue131(323.3km)から Cue133(326.6km)まで距離3.3km、獲得標高270m、平均勾配6.2%、最大勾配10%(RWGでの概算値)のクライム。序盤の2kmは直登がキツイけど後半は山腹を巻いて進む気持ちよい登坂です。
- ・Cue133からは少し下って登り返すけど、前述の直登に比べれば少しは楽です。

(9) PC8 - PC9(東京駅)

- ・Cue138(335.6km)から352.7km:N299を進みます。少しクルマが多いけど中盤までは下り勾配で快調に走れました。
- ・352.7km以降、交通量がぐっと多くなり渋滞箇所も散見されました。

- ・Cue151(375.7km)から387.0km(環状7号線との交差):青梅街道を進みます。ロードサイド店への出入りのクルマが多いので要注意。環状7号線の内側へ入るとロードサイド店が少ないので若干、走りやすくなります。
- ・390.9km地点:大久保のコリアンタウンを進みます。逆走・左右を見ずにどこでも横断する歩行者・無法者電ジャラス自転車などに遭遇する場合があります。
- ・Cue155(394.0km)以降:旧江戸城外堀の内側・旧武家屋敷街を右往左往です。信号ストップは多いけどクルマは少ないので気持ちよく走れると思います。

- ・序盤とサンピアでのミスコースと仮眠しすぎが時間外完走に終わった敗因。気象条件が良かっただけにもったいなかったです、

4. 走行記録

- ・Depart 12:00 - PC1(深谷駅) 17:06 - PC2(渋沢記念館) 17:48 -PC3(7-11、上里長浜) 18:26 - PC4(ローン松井田)21:31 - 佐久ネットカフェ自由空間[11:55-02:35(2時間40分)]- PC5(7-11佐久)03:01 - PC6(富岡製糸場)05:50 - PC7(LAWSON小川町)8:37 - PC8(顔振峠)10:52、PC9(東京駅)15:20 - Arrivée(7-11神谷町)15:40(40分のタイムオーバー)。

沿道の名所案内

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。

距離(km)	案内
0.0	木場公園:かつては当地に貯木場があったが、東京湾の埋立により貯木場としての機能が新木場へ移転したため、1992年6月に昭和天皇在位50年の記念公園として完成した。
2.5R	水天宮:福岡県久留米市の水天宮(久留米水天宮)を総本宮とする神社。安産・子授けのご利益で知られるが、

	参拝時に鳴らす鈴から垂れ下がる「鈴の緒」をもらい受けた妊婦が、それを腹巻きにしたところ安産だったという逸話にちなむ。
3.1R	東京証券取引所：1878年(明治11年)に渋沢栄一らを発起人として設立された「東京株式取引所」を経て、1949年(昭和24年)4月に設立された。
3.9L	日本橋：五街道の起点で日本国道路元標が設置される重要文化財。名前の由来は"日本橋川にかかる橋"による。橋上を通る首都高都心環状線の地下移設工事が計画され2035年の開通、2040年の全面撤去が予定されている。
4.3R	常盤橋公園の栄一像：都内に3体ある栄一像の一つ。十五代将軍徳川慶喜の幕臣であった栄一は、かつて江戸城の守護門である常盤橋門に立ち、Cue8の第一国立銀行跡を見守っていると言われている。
13.9L	旧古河庭園：古河財閥の古河虎之助男爵の邸宅跡が都立公園として公開されている。洋館、西洋庭園、日本庭園が見どころで東京のバラの名所として親しまれている
18.4L	味の素ナショナルトレーニングセンター：オリンピック・パラリンピック選手強化を目的に、北京オリンピックに間に合わせる形で設置された。設立当初から味の素と命名権契約を結んでいる。
34.0L	ガレージイワサ：小型スポーツカー・ホンダS800を主にクラシック・スポーツカーのレストアと販売するカーショップ。
37.5L	難波田城公園(200m 左手)：中世に富士見市を本拠に活躍した難波田氏の城館跡
161.2L	おぎのや横川店：峠の釜めしのドライブイン。
161.6R	碓氷峠鉄道文化むら：信越本線横川-軽井沢間の廃止に伴い横川運転区跡地に建設された鉄道テーマパーク。
167.1R	碓氷第三橋梁(めがね橋)：碓氷川に架かる煉瓦造りの4連アーチ橋で、国鉄信越本線の横川駅と軽井沢駅間の橋梁の一つ。現在は橋上を遊歩道が通っている。
176.8	碓氷峠：群馬県と長野県境にある標高956mの峠。信濃川水系と利根川水系とを分ける中央分水嶺である。
187.3R	追分宿：中山道六十九次の20番目の宿場。油屋(旧脇本陣)、浅間神社、泉洞寺、堀辰雄文学記念館、シャーロックホームズ像などが見どころ。
187.4R	追分宿分去れの道標：北国街道の起点であり、中山道と北国街道の分岐点でもあった。
186.8R	中山道69次資料館：書籍"中山道69次を歩く"、"北国街道を歩く"著者の岸本豊氏が館長を勤める資料館で、日本橋から京都三条大橋までの道中や宿場町の変遷などが展示されている。
196.0L	佐久長聖中・高等学校：『東大・京大・甲子園』をスローガンに掲げる名門校。駅伝・スケート部の全国優勝や野球部の甲子園春夏10回出場を誇る。
242.5R	下仁田駅(200m右手)：上信電鉄上信線の終着駅。100年の歴史を誇り妙義山、荒船山の登山客に親しまれていることから関東の駅百選に認定されている。
285.8R	ガリガリ君像：赤城乳業千本さくら『5S』工場内に設置。工場見学は抽選制になるほどの人気。「5S」は整理・

	整頓・清掃・清潔・躰の頭文字Sをとったもの。
296.0L	川の博物館(600m左手)：埼玉の母なる川「荒川」などの河川と人々の暮らしとの関わりを体験学習する博物館。日本一(24.2m)の「大水車」や、荒川の源流(甲武信岳)から河口(東京湾)までの流れを1000分の1に縮小して表現した大パノラマ「荒川大模型」などがある。
317.5L	ニューサンピア埼玉おごせ：オダックス埼玉・妻神班によるBRMの発着地として利用されるレジャー施設。1週間前の5/11にBRM511埼玉400km・アタック矢祭が開催された。アタック矢祭のコース設定担当の泉浩司氏はPBP6回走のレジェンド・ランドヌール。
344.3L	巾着田(400m 左)：近くの日和田山から見下ろした姿が巾着に見えることから由来する、曼珠沙華(読み方：まんじゅしゃげ、別名：彼岸花)の名所として知られる
380.7R	フレンド商会・善福寺店：トリコロール・カラーがおしゃれなオリジナル車レオパードを扱う。店内には中野昭二社長のトライアスロンのメダルで溢れている。なぜかフレンド商会・本店とは絶縁になっている模様。
381.9L	和田サイクル：1917(大正6)年創業の小径車に強い名店。小じんまりな店だが小径車に関する著作も多い和田社長と若手スタッフ2人によるフットワークの良いサービスが魅力。
385.5L	フレンド商会・本店：1933年(昭和8年)創業の名門サイクルショップ。原点は明治中期・北海道小樽での創業に遡るとのこと。AR日本橋の原副代表と吉田スタッフもお世話になってます。
385.6L	卓球道場：卓球ラケット製造の株式会社タマスが運営。講習会や学生の強化合宿などに利用され、卓球人なら知らぬ者はいない卓球の「聖地」と称されている。
395.0R	ベルサイユ宮殿(迎賓館赤坂離宮)：1909年建設、2009年世界遺産認定。近年より通年一般公開されるようになった。
402.9R	エッフェル塔(東京タワー)：高さ333m。正式名称は日本電波塔。今年で竣工66周年を迎える。

## 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：1

(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：1

(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:1、L:1

(7) 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-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(注)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。

(注)ペイペイでのお支払いについて

・paypay でのお支払いは、PayPay マネーのみ受け付けします。PayPay マネーライトでは受け付けできませんのでご了承ください。

・PayPay マネーでお支払に際しては、PayPay のアカウントにおいて本人確認の手続きが必要になります。

渋沢栄一ゆかりの地 (ほぼ)総ざらい

#### 1. 東京証券取引所



#### 2. みずほ銀行兜町支店 (第一国立銀行跡)



#### 3. 常盤橋公園



#### 4. 上野駅



#### 7. 田端駅



9. 深谷駅、



10. 深谷市役所



11. 日本煉瓦製造のレンガ工場跡



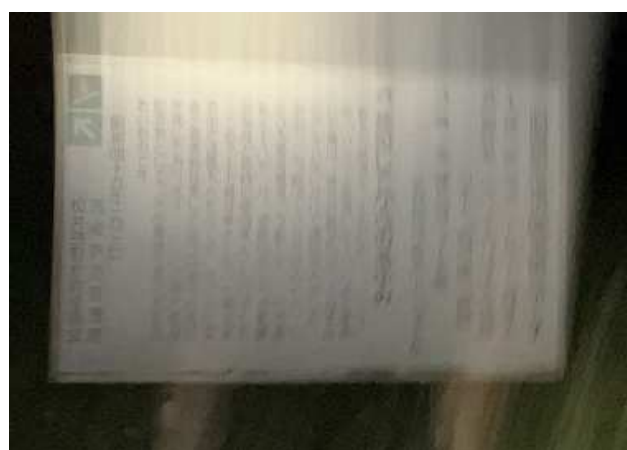
14. 渋沢栄一記念館



15. 旧渋沢邸「中の家」



17. めがね橋（碓氷第三橋梁）の案内看板



18. 渋沢栄一翁巖詩碑の案内看板



19. 世界遺産・旧富岡製糸場



20. 渋沢平九郎自決の地



21. 顔振峠（平九郎茶屋）



22. 迎賓館赤坂離宮



23. 東京駅丸の内駅舎



・新キューシート(2024/5/15版) N140(玉淀大橋(北)交差点)を渡る方法

・ Cue124 (295. 3km 地点)



・ Cue126 (295. 6km 地点)







新キューシート(2024/5/15版) Cue143 N16 との交差箇所の側道へ進入。

・ Cue143 (355.4km 地点)

