

富士ヒル完走チェックリスト & ペース配分シート

Mt.富士ヒルクライム (24km / 獲得標高1,255m / 平均勾配5.2%) 初挑戦～完走を目指す方向け

8週間トレーニングチェックリスト

レース8週間前から逆算。各週のポイントにチェックを入れて進捗を管理

- 8週前：ベースライン測定
20分FTPテスト or 直近レースデータから現在のパワーを把握。体重も記録する
- 7週前：SST（スイートスポット）開始
FTPの88～94%で20分×2本を週2回。平日ローラーでOK。最初はキツイが慣れる
- 6週前：週末に登坂ロングを1回
近場の峠で60～90分の登坂を含むロングライド。勾配変化に合わせたギア選択を体に覚えさせる
- 5週前：VO2maxインターバル導入
FTPの105～120%で3～5分×4本。週1回。心拍が上がった状態で粘る力をつける
- 4週前：補給パターンを本番想定で固定
ロング練で本番と同じジェル・ドリンクを使う。胃に合うかを確認。合わないものは今のうちに変える
- 3週前：試走 or 近い勾配でシミュレーション
富士スバルライン試走がベスト。無理なら5%前後の峠で60～70分のTT。ペース配分を実践
- 2週前：高強度の量を2～3割削減
SSTやインターバルの本数を減らす。強度は維持、量を落とす。疲労を抜き始めるフェーズ
- 1週前：テーパー。睡眠と体調を最優先
軽いライド30～40分を2回程度。新しいことはしない。カーボローディングは3日前から意識

FTP実測値

体重（レース前）

当日持ち物チェックリスト

前日・当日朝・スタート前の3段階で確認。忘れ物は取りに戻れない

■ 前日（受付～宿泊）

- 参加受付書類（ハガキ or 印刷）＋身分証
- ゼッケン・計測チップ受け取り確認
- 宿泊先の住所・チェックイン時間を確認
- 翌朝の交通手段・出発時刻を逆算してアラームセット
- バイクの変速・ブレーキ・タイヤを最終チェック
- 補給食を当日すぐ取れる場所にまとめておく
- 天気予報確認 → ウェア選定（朝の冷え込み・防寒の要否）

■ 当日朝

- 朝食（レース3時間前に糖質中心。食べ慣れたもの）
- バイク（ホイール装着・クイックリリース/スルーアクスル締め確認）
- ヘルメット（ストラップ調整済み）
- シューズ＋クリートの緩み確認
- グローブ（指切り or フル。気温で判断）
- ジャージ＋アンダーウェア（朝は寒い。脱げるレイヤーを1枚）
- サングラス（トンネル区間あり。レンズ色に注意）
- 補給食（ジェル2～3個＋ドリンクボトル）
- 日焼け止め（標高が上がると紫外線が強い）

■ スタート前（30分～直前）

- タイヤ空気圧チェック（前：____psi / 後：____psi）
- 変速動作確認（フロント・リア全段）
- 補給食をジャージポケットに配置
- サイコン起動＋ラップ設定（区間タイム計測用）
- 防寒ウェアの判断（スタート時の気温で脱ぐか決める）
- トイレ（スタート直前は混む。早めに済ませる）

忘れ物メモ _____

ペース配分シート（目標タイム別）

富士スバルラインを3区間に分割。前半は抑えて後半に脚を残すのが鉄則

コースの3区間

前半（スタート～料金所～一合目下）約8km | 平均勾配約5.5% | 序盤の脚を使いすぎる区間。抑えて入る

中盤（一合目下～大沢駐車場）約8km | 平均勾配約5.0% | リズムを作る区間。一定ペースを維持

終盤（大沢駐車場～五合目）約8km | 平均勾配約4.5% | 勾配が緩む。残った脚で上げる。ラスト200mは激坂

70分目標

PWR目安：3.5～3.8W/kg（体重65kgなら約228～247W）

区間	目標タイム	パワー目安	心拍ゾーン
前半（～8km）	23:30～24:00	FTPの85～88%	Z3上限
中盤（8～16km）	23:00～23:30	FTPの88～90%	Z4下限
終盤（16～24km）	23:00～23:30	FTPの90～95%	Z4

80分目標

PWR目安：3.0～3.3W/kg（体重65kgなら約195～215W）

区間	目標タイム	パワー目安	心拍ゾーン
前半（～8km）	27:00～27:30	FTPの82～85%	Z3中盤
中盤（8～16km）	26:00～26:30	FTPの85～88%	Z3上限
終盤（16～24km）	26:00～27:00	FTPの88～92%	Z4下限

90分目標

PWR目安：2.7～3.0W/kg（体重65kgなら約176～195W）

区間	目標タイム	パワー目安	心拍ゾーン
前半（～8km）	30:30～31:00	FTPの78～82%	Z3下限
中盤（8～16km）	29:30～30:00	FTPの80～85%	Z3中盤
終盤（16～24km）	29:30～30:00	FTPの85～88%	Z3上限

注意：パワー・タイムは体重65kg・バイク8kg前後の目安です。体重やバイク重量が異なる場合は調整が必要です。当日の気温・風向き・集団の有無でも大きく変わります。あくまで計画の出発点としてお使いください。

自分の目標を書き込む

目標タイム _____

目標パワー _____

体重+バイク重量 _____

補給タイムライン計画

富士ヒルは60〜90分の高強度。補給を忘れるとラスト20分で脚が止まる

レース前

3時間前：朝食

白米・パン・バナナなど消化の良い糖質。食べ慣れたもの。脂質は控える

1時間前：軽補給

おにぎり1個 or エネルギーバー半分。胃に重くない程度

30分前：水分

200〜300ml。飲みすぎない。トイレが近くなる

10分前：カフェイン（任意）

カフェイン入りジェル or コーヒー。使い慣れている人のみ

レース中の補給タイミング

70〜90分のレース中、ジェル1〜2本+ドリンクが基本。以下を目安にチェック

● スタート直後 **水分のみ**

ボトルで一口。落ち着いてペースを作ることに集中

● 走行15〜20分 **水 or スポドリ**

一口補給。ボトルからドリンクを少量

● 走行30分 **ジェル+水**

ジェル1本目。ここで摂らないと後半にエネルギー切れする

● 走行45〜50分 **水 or スポドリ**

一口補給。残りの距離と脚の状態を確認

● 走行60分 **ジェル+水**

ジェル2本目（90分目標の場合）。70分目標ならここは水だけでもOK

● ラスト10分 **なし**

補給不要。飲み込む余裕がなければ無理しない。全力で踏む

レース後の振り返り

タイム結果 _____

うまくいった点 _____

改善したい点 _____

次回の目標 _____

もっと詳しいトレーニング計画や装備ガイドは endurance-ops.com で公開中

富士ヒル初挑戦ガイド → endurance-ops.com/fuji-hillclimb-beginner-guide/