

フルディスタンス完走チェックリスト

— 失敗から逆算した準備リスト

226kmを16時間09分で完走した経験から、実際にやらかした失敗を基準に作った準備リストです。一般的な持ち物リストではなく、「なぜこの項目が必要か」を実体験で裏づけています。印刷して、レース週に上から確認してください。

このリストの使い方

完璧を目指す必要はありません。まず全体に目を通し、自分のレースに関係ない項目は消す。足りない項目だけ書き足す。レース週にもう一度だけ通して、当日朝の最終確認に使う。それだけで十分です。

SECTION 1 — RACE WEEK

レース週の準備

- 補給は「タイマー管理」にすると決めたか
 - ▶ 「気づいたら取る」方式は本番で必ず破綻する。226kmのバイクで、ジェルを8本持っていたのに間隔がバラバラになり、後半で失速した。GPSウォッチやサイコンのアラームで機械的に取る仕組みを、レース週のうちに設定しておく。
- 本番で使うものは、すべて練習で試したか
 - ▶ 新しいシューズをぶっつけ本番で使い、脚が攀って踏めなくなった。ジェルの銘柄、ウェア、シューズ、すべて練習で試したものだけを本番に持ち込む。「みんなが使っているから」で新しいものを足さない。
- スタート前の補給量を決めたか
 - ▶ スイム中は一切補給できない。スタート前がようかん1本とアミノ酸スティック1本だけだった結果、バイク開始時点ですでにエネルギーがマイナスだった。スタート3時間前の主食+直前の糖質を、軽くしすぎないこと。
- 天気予報を確認したか（気温・風・雨）
 - ▶ 暑い日は水分と塩分、寒い日は補給忘れに注意。気温で補給の優先順位が変わる。
- コース地図・標高データを確認したか
 - ▶ どこで斜度がきつく、どこで緩むか。ペース配分と補給ポイントを事前に頭に入れる。
- 前夜は炭水化物中心の食事にしたか
 - ▶ 脂質・食物繊維の多いものは胃腸に残りやすい。グリコーゲンを蓄えつつ、消化に良いものを。
- 身分証・現金・鍵を準備したか
 - ▶ 当日朝にバタバタしないよう、貴重品は前夜にまとめる。

SECTION 2 — NUTRITION PLAN

補給プラン（最重要）

このサイトで最も力を入れている領域です。完走者の多くがDNF（途中棄権）する原因は、脚やスタミナよりも**補給設計の失敗**。ここを丁寧にやるだけで完走率は大きく変わります。

- 1時間あたりの糖質量を、体重から計算したか
 - ▶ 「30分ごとにジェル1本」は平均値にすぎない。体重1kgあたり1時間で0.5~1g前後が目安。体重70kgなら1時間35~70g。自分の数字を持っておく。
- 補給食を複数の場所に分散させたか
 - ▶ 一か所にまとめると、取り出しにくいタイミングで補給を諦める。ポケット・バッグ・フレームバッグなど手の届く場所に常に何かある状態にする。

- 即効性のある糖質（ジェル等）を多めに用意したか
 - ▶ 失速の予兆を感じたら固形物では間に合わない。胃で消化のいかないジェル・ようかん・ブドウ糖タブを切らさない。
- 電解質（塩分）の補給手段を用意したか
 - ▶ 糖質だけでは血糖が上がりにくい。塩タブ・梅干し・電解質ドリンクを併用。電解質が崩れると糖質を取っても動き出しが遅れる。
- 「強度が低い区間ほど補給を忘れる」と理解したか
 - ▶ 流して走る区間で油断して補給の手が止まる。練習帰りにこれでハンガーノックを起こし、地面に転がったことがある。低強度でも機械的に取る。

SECTION 3 – GEAR & PACKING

ギア・パッキング

スイム/T1へ

- ウェットスーツ・ゴーグル（予備含む）・スイムキャップ
- ワセリン等の擦れ防止・朝用の補給（バナナ・ジェル）

バイク/T2へ

- ヘルメット・サングラス・バイクシューズ・レースベルト
- サイコン/GPS（フル充電）・予備チューブ・CO2・携帯ツール
- バイク用の補給（計画した本数+予備）・日焼け止め

ラン

- ランニングシューズ・ソックス・キャップ/バイザー
- ラン用の補給（ジェル・塩タブ）・予備の日焼け止め

パッキングのコツ：前夜にすべてを床に並べて写真を撮る。当日朝、その写真と見比べれば入れ忘れに気づける。種目ごとにバッグを分け、「どのバッグに何を入れたか」を固定する。

SECTION 4 – RACE DAY TIMELINE

当日タイムライン（目安）

タイミング	やること	補給・ポイント
起床（スタート3時間前）	朝食・トイレ・身支度	炭水化物中心。水分を取り始める
トランジション設営	バイク空気圧確認・ギア最終チェック	並べた写真と見比べる
スタート直前	ウォームアップ・気持ちを整える	糖質を1本入れておく（軽くしすぎない）
バイク中	タイマーで機械的に補給	低強度区間でも切らさない
ラン中	「止まらないこと」だけを考える	胃が受け付けなければ液体中心に切替
フィニッシュ後	すぐに回復補給	糖質+塩分。歩き回らず休む

完走の鉄則（痛い目を見て学んだこと）

- 新しいものは、本番で絶対に使わない
- 補給は「感覚」ではなく「仕組み」で取る
- 低強度区間こそ、補給を忘れないよう意識する
- 速く走るより、止まらないことを優先する
- 完璧を目指さず、崩れたときの立て直し方を持っておく

このチェックリストは、**ENDURANCE OPS** の実体験ベースの記事から要点を抜き出して作っています。各項目をもっと深く知りたい場合は、サイトの補給・トレーニング記事を参照してください。

体重・目標タイム・気温から個別の補給計画を自動で設計したい方は、**完走テンプレPro** もご用意しています。

endurance-ops.com