

ENDURANCE OPS

持久系レースをテクノロジーで運用する

226km レース当日 タイムライン

起床から完走まで、16時間の行動を時系列で

対象：フルディスタンス（226km）初挑戦者

内容：当日の起床～ゴールまでの行動表

使い方：レース前日に印刷して持参

ベース：ケアンズ完走（16時間9分）の実記録

本PDFは「完走」を最優先にした一例です。

スタート時刻・制限時間・コースは大会により異なります。必ず公式情報を確認してください。

全体像 — 16時間の流れ

朝4時起床、8時スイムスタート。3.8kmを泳ぎ、180kmを漕ぎ、42.2kmを走って、ゴールは日付をまたいだ深夜0時過ぎ。これが16時間レースのリアルな1日です。まず全体像を時刻で押さえます。

	フェーズ	行動
4:00	起床	起床・朝食。消化に時間がかかるので、スタート4時間前には食べ始める
4:00～5:00	朝の準備	朝食、トイレ、補給ボトルの最終準備、ウェア確認
5:00～6:00	移動	会場へ移動。渋滞・駐車場の混雑を見込んで早めに動く
6:00～7:30	会場準備	受付、バイクのトランジションセット、空気圧チェック、ウェットスーツ着用
7:30～8:00	スタート前	ウォームアップ、トイレ、スタート整列
8:00	スイム開始	3.8km スイムスタート
9:35	スイム完了	スイムアップ（1時間35分）→ トランジション1へ
9:55	バイク開始	180km バイクスタート（T1に約20分）
17:44	バイク完了	180km走破（7時間49分）→ トランジション2へ
18:05	ラン開始	42.2km ランスタート（T2に約20分）
翌0:09	ゴール	フルマラソン完走（6時間4分）→ 総合16時間9分でフィニッシュ

この時刻表の読み方

上の時刻は「16時間9分で完走した場合」の一例です。自分の予想タイムに合わせて、各フェーズの所要時間を差し替えて使ってください。特にバイクとランの所要時間は個人差が大きい部分です。

① 朝4時～スタート — 勝負は前夜と朝で半分決まる

レース当日のミスの多くは、スイムが始まる前に起きています。寝坊、朝食の失敗、忘れ物、トランジションの設定ミス。スタートラインに「整った状態」で立つための時間配分です。

4:00 起床・朝食

スタート4時間前の起床が基本です。理由は朝食の消化。レース直前に胃に固形物が残っていると、スイムで気持ち悪くなります。おにぎり、バナナ、餅など消化のよい炭水化物を、スタート3～4時間前までに食べ終えるのが目安です。

5:00～6:00 会場へ移動

移動時間は必ず余裕を持って見積もります。大会当日は駐車場が混み、会場周辺の道も渋滞します。「30分で着くはず」が1時間かかることは珍しくありません。受付終了時刻から逆算して、遅くとも開始2時間前には会場に着く計画にします。

6:00～7:30 会場準備

会場でやることは多いです。順番を決めておくと焦りません。

- 受付・計測チップ受け取り
- バイクをトランジションエリアにセット、ギアを軽めに入れておく
- タイヤの空気圧を最終チェック
- トランジションバッグの中身を配置（バイク用・ラン用を分けて並べる）
- ウェットスーツを着る（時間がかかるので余裕を持って）

ありがちな失敗

トランジションの場所を覚えずにスイムに入ると、上がってきた時に自分のバイクを見失います。スイムアップ後は視界も思考も普段通りではありません。「何列目・どの目印の近く」を声に出して覚えておきましょう。

② スイム・バイク — 前半で「貯金」をつくる

スイムとバイクは、ランに余力を残すための準備区間でもあります。ここで突っ込みすぎると、ランで必ず代償を払います。「抑えて入る」が16時間を走り切るコツです。

8:00～9:35 スイム (3.8km)

スイムで体力を使い切らないこと。集団のバトルに巻き込まれてオーバーペースになりがちですが、心拍を上げすぎるとバイク序盤まで響きます。フォームを保ち、一定のリズムで泳ぎます。

スイム中は補給ができません。スタート前の補給で、スイム中の消耗を先に補っておく考え方が重要です（補給設計は別資料「補給タイミング完全ガイド」を参照）。

9:55～17:44 バイク (180km)

3種目で最も時間が長く、最も補給しやすい区間です。ここで計画的に補給を入れられるかが、ラン以降を左右します。

- 30～40分ごとに補給（タイマーやサイコンの通知で機械的に）
- 前半に固形物を入れておくと、後半まで胃がもつ
- 前半は抑えめ、向かい風や登りで無理に踏まない
- 水分は喉が渇く前に。暑い日は塩分も意識的に

「貯金」の意味

前半で体力とエネルギーに余裕を残すことを「貯金」と呼びます。バイクで脚を使い切ると、ランは歩くしかなくなります。バイクのゴールタイムを少し犠牲にしても、ランで動ける状態を優先したほうが、トータルでは速く、確実に完走できます。

③ ラン・ゴール — 完走は「歩かない工夫」で決まる

最後の42.2km。すでに11時間以上動き続けた体で走ります。ここまで補給と強度を管理できていれば、ランは「耐える区間」になります。管理できていなければ「歩く区間」になります。

18:05～翌0:09 ラン（42.2km）

ランに入ると胃腸が弱り、固形物を受け付けにくくなります。補給は間隔を短く、量を少なくが基本です。ジェルは1回に半分～1本、エイドのドリンクは一口ずつ。

一度歩き始めると、再び走り出すのが難しくなります。歩かないために、最初から「歩かないペース」まで落として入るのが有効です。速く走るより、止まらないことを優先します。

暗くなってからのラン

16時間レースでは、ラン後半は日没後になります。気温が下がり、集中力も落ちます。反射材やライトの準備、冷え対策のウェアをトランジションバッグに入れておきましょう。

翌0:09 ゴール

朝8時にスタートして、日付をまたいだ深夜にゴール。16時間9分の旅の終わりです。完走の瞬間は、それまでの準備とペース管理がすべて報われる時間です。

参考 — ケアンズ完走の実スプリット

本タイムラインのベースにした、実際の完走記録です。

種目	距離	タイム
スイム	3.8 km	1:35:02
トランジション1	—	0:19:50
バイク	180 km	7:49:10
トランジション2	—	0:20:38
ラン	42.2 km	6:04:37
合計	226 km	16:09:17

準備を「迷わず進める」ために

このタイムラインは、当日の行動を1枚で把握するための土台です。

補給の量とタイミング、装備の詳細、トレーニングの組み方は、ENDURANCE OPS の各記事で深掘りしています。

endurance-ops.com