

第19回

Mt.富士ヒルクライム

2023年6月3日(土) 受付

4日(日) 開催

2023年5月28日 改訂

□会場 山梨県富士北麓公園(富士吉田市)～富士スバルライン～山梨県側富士山五合目

参加のご案内

INDEX

新型コロナウイルス感染症防止対策について	P.2
タイムスケジュール	P.3
大会前日について	P.4～
大会当日について	P.8～
コースマップ	P.14
フィニッシュ地点マップ	P.15
下山・帰路の走行ルート	P.16
その他ご案内	P.17～

- 主催 Mt.富士ヒルクライム大会実行委員会
(構成団体 山梨県自転車競技連盟、山梨県サイクリング協会、富士吉田市陸上競技協会、山梨日日新聞社 山梨放送、一般財団法人アールピーススポーツ財団)
- 後援 環境省、山梨県、山梨県教育委員会、富士吉田市、富士河口湖町、鳴沢村、山中湖村、忍野村、道志村、富士山をきれいにする会、財団法人日本サイクリング協会、富士吉田市外二ヶ村恩賜県有財産保護組合、鳴沢・富士河口湖恩賜県有財産保護組合、富士五湖観光連盟、富士山五合目観光協会、富士山五合目国際観光協会、朝日新聞社、日刊スポーツ新聞社、UTY テレビ山梨、エフエム富士
- 協力 山梨県道路公社、富士急グループ、富士観光開発株式会社、南都留郡陸上競技協会、都留市陸上競技協会、富士吉田スポーツ協会、富士ふれあいの村

新型コロナウイルス感染症防止対策について

世界的に猛威をふるう新型コロナウイルス感染症防止対策として
下記、ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の発生状況を鑑み、当日の検温、健康チェックは行いません。大会1週間前からご自身の体調を確認の上、ご来場ください。

※体温が37.5℃以上の方はご入場できません。

開催可否のお知らせ

大会の開催可否の最終判断は、
大会当日4:00に大会HPで
お知らせいたします。

◎第19回Mt. 富士ヒルクライム大会ホームページ
<https://www.fujihc.jp>



前日、当日のお問い合わせ

TEL 070-1051-1524

 こちらの電話は6月3日(土)、6月4日(日)の2日間のみつながります。



大会前日 2023年6月3日(土)

8:00 駐車場オープン (4ページをご覧ください)

9:00 サイクルエキスポ開始

10:00 受付・五合目行き荷物預かり開始 (エントリー時に、五合目行き荷物預かりを利用するとした方のみ)

18:00 受付・五合目行き荷物預かり・サイクルエキスポ終了

大会当日 2023年6月4日(日)

4:00 駐車場オープン

6:00 第1、第2スタート、整列開始

6:15 スタートセレモニー

6:30 第1スタート (主催者選抜クラス男子)

6:32 第2スタート (主催者選抜クラス女子)

6:40~7:10 第3スタート ※以降30分毎のフリー走行方式

7:10~7:40 第4スタート

7:40~8:10 第5スタート

8:10~8:40 第6スタート

8:40~9:10 第7スタート

9:10 第8スタート (一斉スタートとなります)

10:45 表彰式 (予定)

11:00 第1関門制限時間 (9.4km地点)

最終スタート後1時間50分

11:30 第2関門制限時間 (17.2km地点)

最終スタート後2時間20分

12:00 フィニッシュ地点制限時間 (24km地点)

最終スタート後2時間50分

13:45 交通規制解除

下山グループはフィニッシュ後、下山待機場所へ整列順に主催者側で割り振らせていただきます。

第3~第7スタートは、ご自身のスタート時間にお越しいただき、時間内に好きなタイミングでスタートしてください。

下山スケジュール

8:30	第1グループ下山
8:45	第2グループ下山
9:00	第3グループ下山
9:15	第4グループ下山
9:30	第5グループ下山
9:45	第6グループ下山
10:00	第7グループ下山
10:15	第8グループ下山
10:30	第9グループ下山
10:45	第10グループ下山
11:00	第11グループ下山
11:15	第12グループ下山
11:30	第13グループ下山
11:45	第14グループ下山
12:00	第15グループ下山
12:20	第16グループ下山

⚠ 表彰式は主催者選抜クラス男女1~3位、ブライテストホープ首位(男女)、山岳スプリット首位(男女)をステージ上で表彰いたします。

主催者選抜クラス4~8位には賞状、各年代別1~8位は副賞と賞状をステージそばの式典窓口でお渡しいたします(ご対応は6月4日10:45以降)。

⚠ 下山は順路に従って会場にお戻りください。会場では「吉田のうどん」をご用意しています。ナンバーカードについている「吉田のうどん」チケットを係の者に渡してお召し上がりください。

⚠ 完走された方へのフィニッシャーリングは、後日送付いたします。



駐車場

駐車場オープン

大会前日

6/3 (土) 8:00~18:00 大会前日の駐車場は富士急ハイランド第3P、富士山パーキングのみとなります。どちらの駐車場も受付会場までの巡回バスがございます。大会前日は駐車券は必要ありません。空きのある駐車場に駐車してください。(駐車場は7ページを参照してください)

大会当日

6/4 (日) 4:00~15:00 各指定駐車場 **※駐車券が必要です。**

警察の指示により、駐車場の渋滞を緩和するため、あらかじめ駐車場を指定させていただきました。係員の指示に従い、指定の駐車場に駐車してください。指定された駐車場以外では駐車できません。また、駐車券のない方は駐車できません。

※大会当日の駐車券は、前日受付時にナンバーカードと一緒にお渡しします。

※各駐車場については、案内メール(2回目の配信)に掲載および、前日に受け取った駐車券の裏面をご覧ください。各自の駐車場の場所を必ず確認してください。

※大会前日の駐車場は、富士急ハイランド第3P、富士山パーキングのみとなります。両駐車場からは巡回バスが運行します。大会前日は駐車券は必要ありません。

バス送迎について

大会前日のみ富士山パーキング、富士急ハイランドから送迎バスが運行します。運行時間9:00~18:00 (バスに自転車は持ち込めません)

大会当日(6/4)はバス送迎はございません。

選手受付 6/3 (土) 10:00~18:00

場所 富士北麓公園陸上競技場※代理受付は可能です。

配布物 ナンバーカードセット、参加賞等(公式Tシャツご購入された方は、受付時にTシャツをお渡しいたします。)

受付方法 ①届いた案内メール中のURLをクリック!

②参加票(QRコード)をスマホ上に発行して保存(紙に印刷してもOK)

③大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ!

※案内メールは5月26日(金)に1回目、6月1日(木)に2回目を配信いたします。

送付元は「RUN PASSPORT WEB(send@runpassport.jp)」です。

自転車でご来場の方は大駐車場にサイクルラックをご用意しております。貴重品等の管理はご自身でお願いいたします。

五合目行き荷物預かり 6/4 (土) 10:00~18:00 ※エントリー時に「五合目行き荷物預かりを利用する」とした方のみ。

五合目行き荷物預かり(お預かりは前日6/3(土)のみとなります)

前日の6/3のみ大駐車場にて行います。先に大会会場となる富士北麓公園陸上競技場内にて選手受付をお済ませいただいた後、受付で配布します五合目荷物預け袋を指定のカゴにお預けください。

選手受付時にお渡りする「荷物預け袋」の所定の位置とその反対面に「ナンバーカードシール」を表裏に貼ってください。

※荷物は荷物預け袋のみお預かりします。荷物預け袋のサイズは縦60cm、横40cmです。

※大会当日に五合目行き荷物預かりは承りませんのでご注意ください。

※五合目行き荷物預かりを利用しない方は、下山用防寒着を必ずご自身でお持ちください。

前日受付(土曜日)の 富士北麓公園には選手専用駐車場がありません。 お車での直接来場はできませんのでご注意ください。

下記、案内をお読みいただきシャトルバスまたは徒歩、自転車でご来場ください。

6月3日(土)の前日受付は18:00まで行っております。
以下の方法でお車を各駐車場へ駐車させてから受付会場へお越しください。

お車での直接来場禁止



受付会場に向かうには

〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原5-6-1



1 富士急ハイランド駐車場 第3P 富士山パーキング(富士北麓駐車場)

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田 字剣丸尾5597-84
河口湖I.C.下車、約5分。
P7の地図をご確認ください。



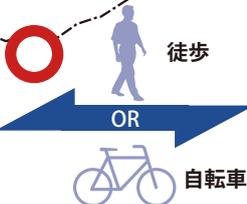
随時運行
運行時間 9:00~18:00



まずは駐車場へ!

お車はシャトルバス
運行付き駐車場か、
宿泊場所の駐車場に
駐車し、受付会場へ
お越しください。

2 宿泊場所の駐車場



受付会場 富士北麓公園

〒403-0005
山梨県富士吉田市上吉田 立石5000



受付時間

OPEN

10:00

CLOSE

18:00

受付は18時まで行っておりますので、
ご予約にあわせてお越しください。



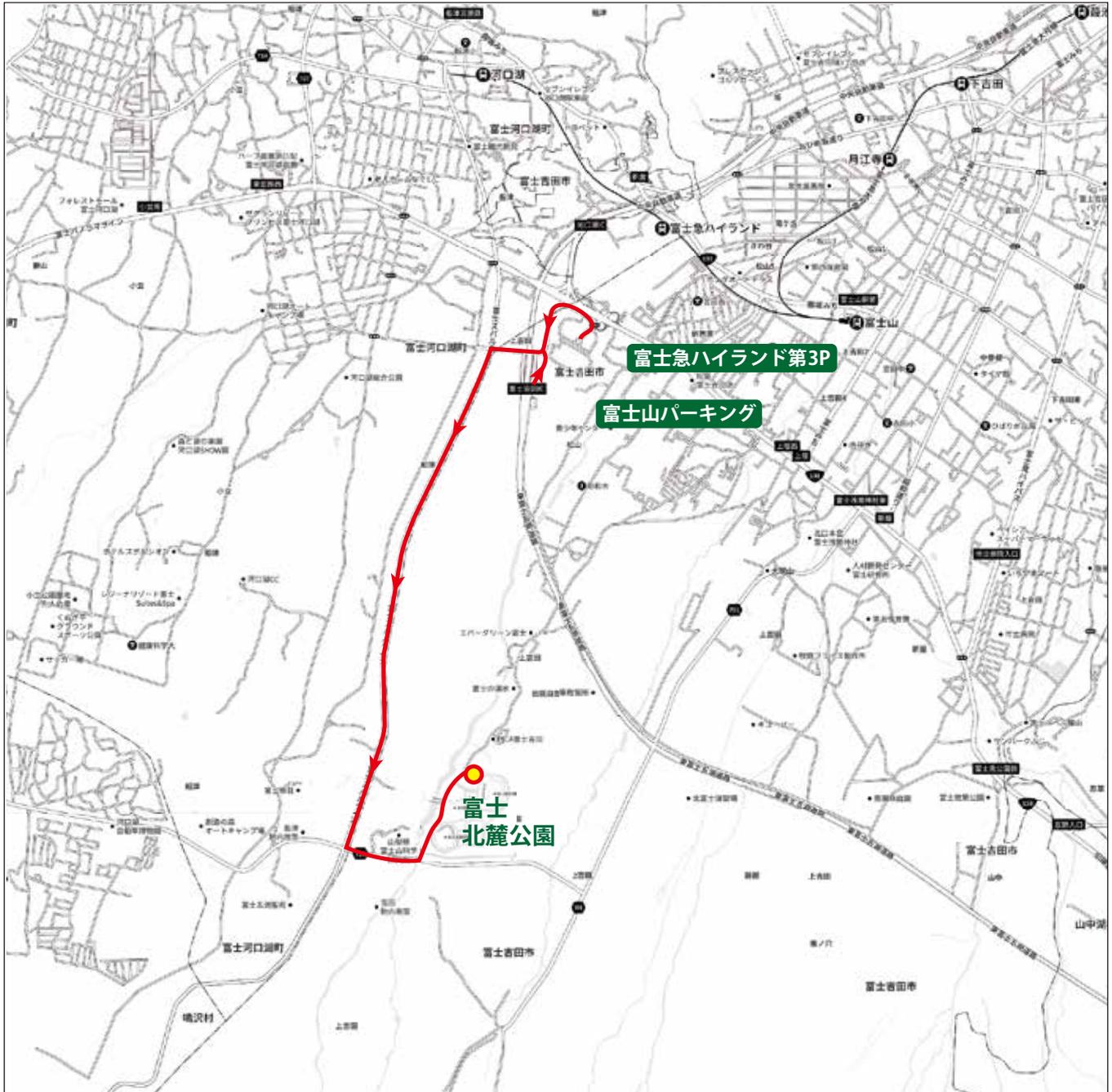
CAUTION!

自転車で移動する際のお願い

駐車場また宿泊場所から大会会場(受付会場)への自転車移動の場合は
必ずヘルメット着用のうえご来場ください。



受付日駐車場マップ シャトルバスルート



駐車場オープン時間

富士山パーキング・富士急ハイランド第3P駐車場：8:00～20:00

シャトルバスの運行時間は09:00～18:00です。

富士北麓公園には駐車できません。

「富士山パーキング」と「富士急ハイランド第3P駐車場」
をご利用ください。

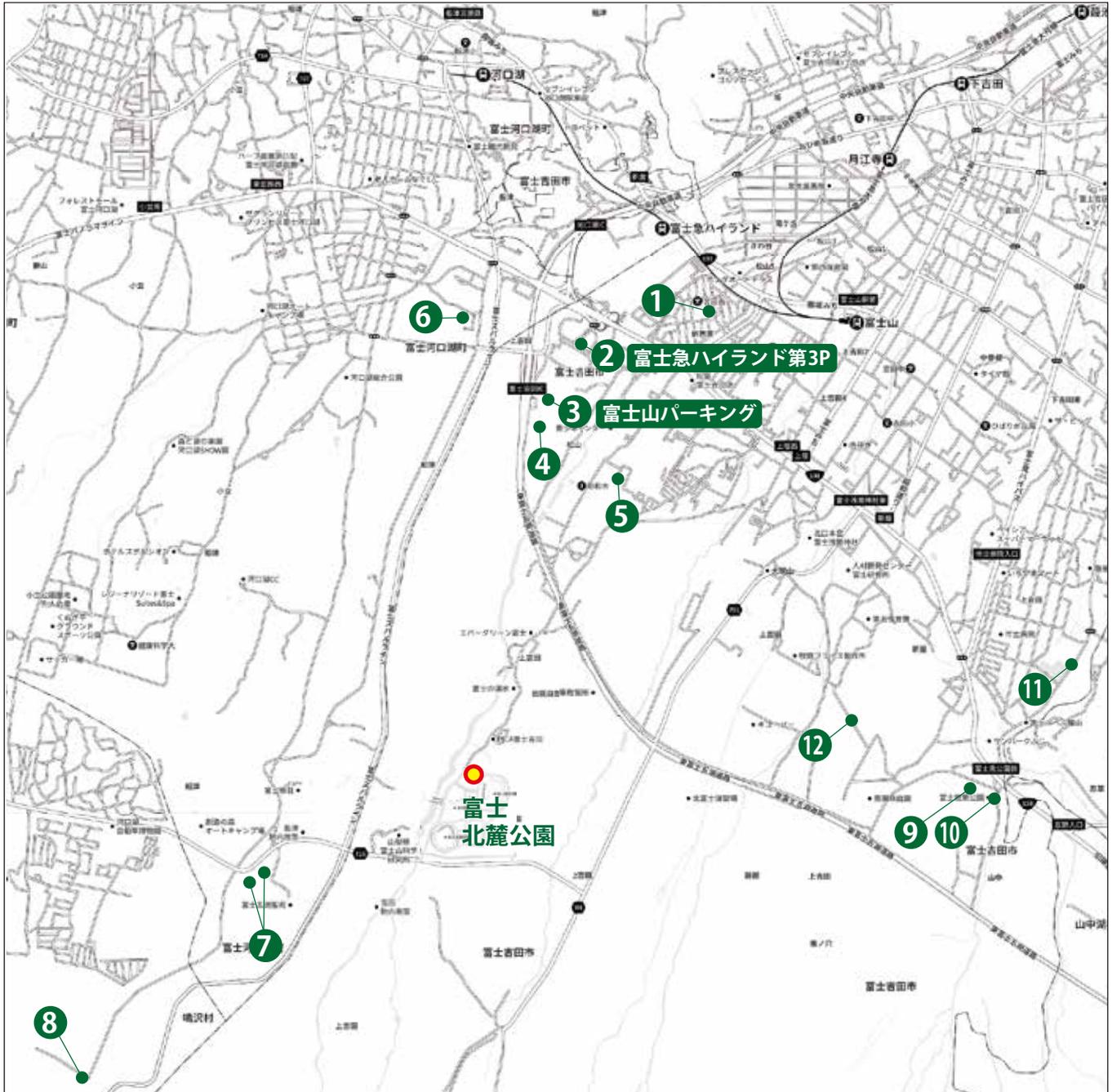
前日6/3 (土) は、駐車券は必要ありません。

大会当日 6/4 (日)

Information



参加者駐車場 (駐車券が必要です)



No	選手駐車場	住所
①	吉田西小学校	山梨県富士吉田市新西原3丁目7-1
②	富士急ハイランド第3P	山梨県富士吉田市上吉田5丁目6-1
③	富士山パーキング	山梨県富士吉田市上吉田字剣丸尾5597-84
④	吉村製作所	山梨県富士吉田市松山1746
⑤	シチズン時計マニファクチャリング	山梨県富士吉田市上吉田4453
⑥	富士ふれあいセンター	山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1
⑦	富士五湖聖苑臨時駐車場	山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1
⑧	全国育樹祭記念広場	山梨県南都留郡鳴沢村8545-1
⑨	富士吉田市立看護専門学校	山梨県富士吉田市上吉田5606-18
⑩	富士散策公園	山梨県富士吉田市新屋1770-12
⑪	鐘山スポーツセンターグラウンド	山梨県富士吉田市上吉田5-6200
⑫	恩賜林庭園桜並木通り	山梨県富士吉田市上吉田5605番地3

各指定駐車場オープン時間：4:00～15:00

※駐車券が必要です。

アクセス方法は前日受付時に配布される
駐車券の裏側をご確認ください。



! スタート会場は富士北麓公園大駐車場となります。
以下の流れをご確認の上、大駐車場よりお入りください。

スタートまでの流れについて

1 富士北麓公園大駐車場より入場



2 レース当日に会場荷物預りが必要な方は、会場内荷物預かり場所（大駐車場）にて出走直前にお預かりいたします。

! 会場内手荷物は五合目に運びません。ご自身で預けた場所に取りに来てください。



導線に従ってスタート地点にお進みください。スタートはスタッフの指示に従ってください。

! 富士北麓公園では待機ができません。必ずご自身のスタート時間にお越しください。

3 **!** 胎内交差点までは交通規制を実施しておりますが、左側をゆっくり走行してください。

! スタート後、記録計測開始地点まではパレード走行です。

! 走行を開始したらコース上などで立ち止まらずに進んでください。

! 富士北麓公園から1.3km地点、胎内交差点より計測を開始します。

応援者インフォメーション

■バス送迎について（自転車の持ち込みはできません）

富士北麓公園 体育館 メインアリーナ

大会前日 6/3（土）10:00~20:00 富士山パーキング・富士急ハイランド第3P駐車場

大会当日 6/4（日）4:00~15:00 各指定駐車場 ※駐車券が必要です。

◆応援バスについて

<往路>

6:00集合、6:15出発 富士山パーキングより、富士山五合目行きのバスが出発します。五合目には7:30頃着予定です。

※スタート会場の富士北麓公園からは出発しません。ご注意ください。

<復路>

13:00 富士山五合目より富士山パーキング行きのバスが出発します。

大会当日 6/4 (日)

Information



◎スタート

第1～第2スタート 6時より整列が開始されます。スタート15分前には整列完了をお願いします。スタート開始合図に合わせ一斉スタートとなります。

※スタート後、記録計測開始地点まではパレード走行とし、先導車を追い越してはいけません。

第3～第7スタート ご自身のスタート時間内（30分間）の中でスタートしてください。

第8スタート 第8スタートは制限時間の関係で9時10分に一斉スタートとなります。

遅れた場合はスタートができませんのでご注意ください。

会場荷物預かり 大会当日にスタート会場（大駐車場）の会場内荷物預かり所にて5:30よりお預かりいたします。10ページのマップをご確認ください。

※五合目には運びません。フィニッシュ後、預けた場所と同じ場所でお受け取りください。

◎関門閉鎖時刻

第1 関門 9.4 km地点 閉鎖時刻 11:00

第2 関門 17.2 km地点 閉鎖時刻 11:30

フィニッシュ地点 24 km地点 閉鎖時刻 12:00

90分切りペースメーカーのスペシャルゲストライダーがアシスト!

各スタートで、90分切りペースで上るペースメーカーを務めるトップ選手たちが登場します! 誰が走るかは当日をお楽しみに!

⚠️ 関門閉鎖時刻までに通過できない場合は、走行中止とします。その場合は、係員の誘導に従い、すみやかに走行を終了してください。

⚠️ 関門からは、收容車に乗車し、五合目まで上がり荷物を受け取ってからバスで下山します。

⚠️ 関門閉鎖時刻後にコース上を走行している（関門まで到着していない）選手は收容車に乗車いただきます。

◎フィニッシュ後（五合目での荷物受け取り）

係員の誘導に従って受け取ってください。

ナンバーカードによって受け取る場所が異なります。

1～11150番台：第2駐車場

11151～13570番台：第1駐車場

荷物を受け取ったら、速やかに着替え等を行い、下山待機場所へ移動してください。

五合目の敷地内は大変混雑します。速やかな下山にご協力をお願いします。チップの回収も五合目で行います。

◎下山について

フィニッシュ後はスタッフの誘導に従い、すみやかに下山の準備をお願いします。準備が出来次第、整列順にグループで下山していただきます。

⚠️ 危険防止のため、個人で下山することは禁止いたします。

・下山開始地点はフィニッシュ地点より2 km程下った場所となります。

・下山最終グループの12:20に下山スタートできない選手、および下山の体力が残っていない選手につきましてはバスでの下山となります。

・下山グループの先頭と最後尾には下山スタッフがつきます。先頭のスタッフを追い越したり、最後尾のスタッフより遅く行くことはできません。

・下山時は必ず道路左側（左端）を走行してください。道路右側からは走行中の選手が上がってくるため、カーブは特に注意してください。

・下山途中でトラブルが発生した場合は、下山スタッフに合図してください。

・スバルライン最後の右カーブ（胎内交差点）とメイン会場に入る際の右カーブは、スピードが出て非常に危険です。十分に減速して曲がるようにしてください。

下山パトロール隊 参加者の有志による「下山パトロール隊」が下山時の先導役を担います。

パトロール隊の指示に従って下山してください。

⚠️ 指示に従わない方を、危険運転とみなして警察に通報する場合があります。

下山パトロール隊はヘルメットカバーを着用しております。



リタイアについて／バスで下山される方へ

走行中、何らかのトラブルによりコース途中でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。リタイア時は、收容車に乗り換えて五合目まで上がり、收容車で下山となります。

※下車および自転車の返却は、富士北麓公園内の大駐車場となります。



◎記録計測

- ・メイン会場の富士北麓公園から胎内交差点（約1.3km地点）までを移動区間とし、胎内交差点から富士スバルライン五合目（フィニッシュ）までのネットタイムにて計測いたします。主催者選抜クラスは同記録計測地点からグロスタイムにて計測します。
- ・記録計時用タグは足首へ取りつけてください。
- ・記録計時用タグはフィニッシュ地点で、必ず返却してください。未返却の場合は、4,000円を請求いたします。
- ・大会当日は速報記録を公開、後日HPにて記録を公開いたします。
- ・ゼッケンを忘れた方への再発行はできませんのでご注意ください。ゼッケンを忘れると、ご参加いただくことができなくなります。

◎表彰対象

- ・総合優勝／男女各1名（全カテゴリーで最速タイム）
- ・主催者選抜クラス男女 1～3位
- ・山岳スプリット賞（19～20km地点間の最速タイム）男女各1位
- ・ブライトストホープ賞（22歳以下の最速タイム）男女各1位

表彰式は10:45よりステージにて行います。フィニッシュ後、各自でご確認いただき、下山後ステージ前にお集まりください。男女年代別 各1位～8位は副賞と賞状、主催者選抜クラス男女4～8位は賞状をご用意しています。ステージそばの式典窓口までお越しください。

※総合優勝およびブライトストホープ賞に関して、主催者選抜クラスはグロスタイム、一般クラスはネットタイムをリザルトとして、選出します。同タイムの場合、主催者選抜クラス参加者を優位とみなします。

◎レース走行上の注意

- ①左側（左端走行）とし、センターラインを越えての右側走行は禁止します。
※特に右カーブを走行する際は、センターラインに寄りすぎないように注意してください。
大会関係車両や下山車両、下山選手が対向車線側を走行します。
- ②追い越しは、後ろから声をかけてから右側から行ってください。お互いが譲り合っただけの安全走行にご協力ください。
- ③下山時、下山誘導車を追い越したり、後尾車より遅く走行することを禁止します。
- ④主催者が危険と判断した参加者は失格とします。場合によっては次年度以降のエントリーをお断りさせていただきます。

◎競技上のルール

- ①グローブとヘルメットの着用、下山時の防寒着の着用を義務付けます。
- ②DHハンドル、スピナッチ、クリップオンバー等の装着は禁止します。
- ③主催者が危険と判断した選手や改造車両は失格とします。場合によっては、次年度以降エントリー不可などのペナルティを課す場合があります。
車種規則は大会HP (<https://www.fujihc.jp/outline/>) をご確認ください。

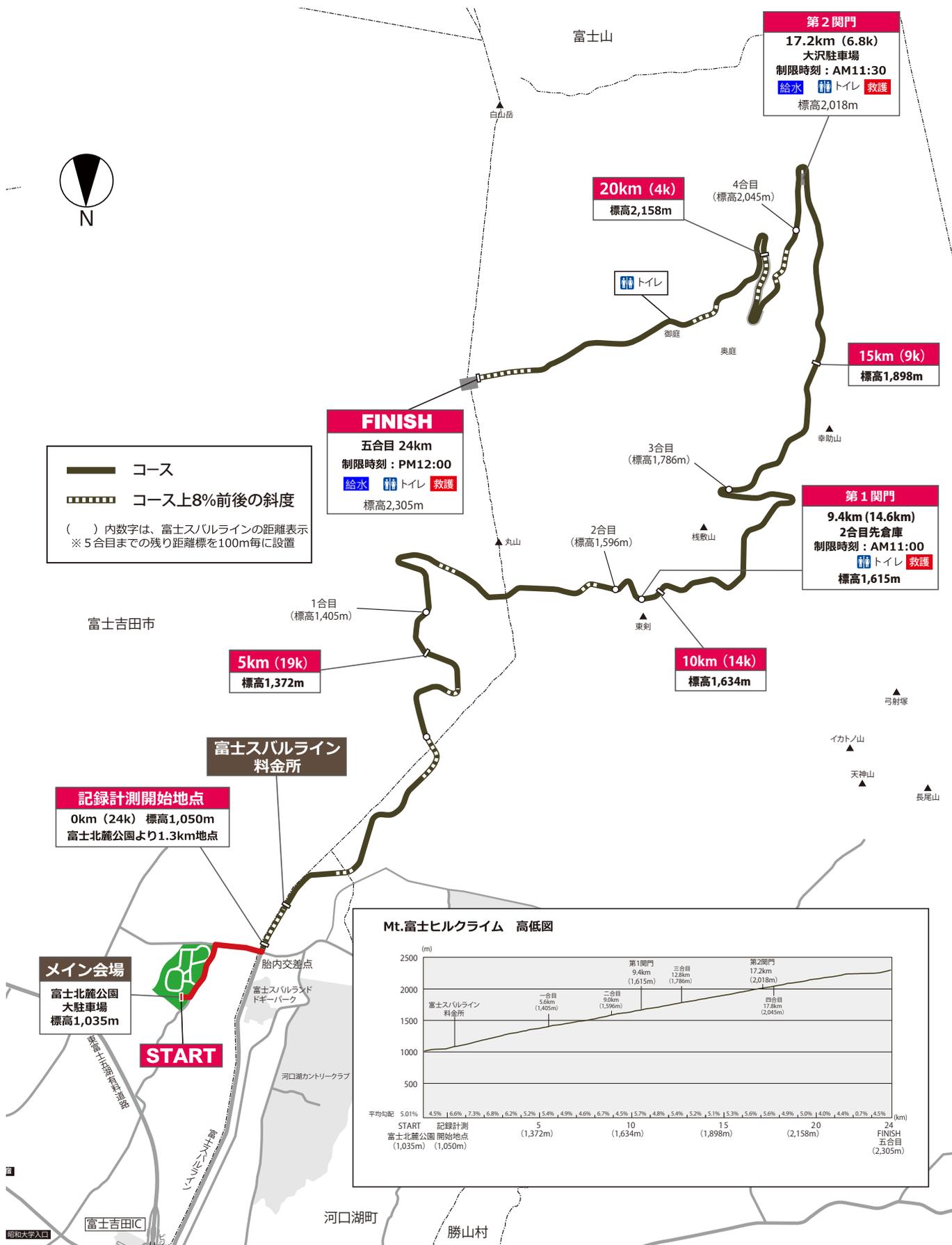


⚠ 注意事項

- ①地震・風・事故・荒天（降雪、降雨、強風、雷等）・疫病その他の理由で、大会を中止・中断する場合があります。
その場合の参加料返金の有無、金額等については、その都度主催者が判断し、決定します。
 - ②競技中は、競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
 - ③大会開催中のケガ等に関しては、応急の処置のみ行います。必ず救護テントに申し出てください。
 - ④大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲内のみ補償となります。それ以外の補償を希望する方は、事前に各自の責任において保険に加入してください。また、エントリー者以外は保険の対象になりません。
本大会では、参加者に対して災害補償規程を有しており、該当の保険に加入しております。
【加入保険：あいおいニッセイ損害保険】
 - ・死亡、後遺障害 200万円 ・入院（日額）3千円 ・通院（日額）2千円
 - ※レース中に限らず大会当日の自転車（フレーム・パーツ）の破損・紛失・盗難等は、保険対象外です。補償内容に不安がある方は、各自で新たに保険に加入されるようお願いいたします。
 - ⑤大会参加にあたっては、十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。また、体調不良の際は無理せず、勇気をもって棄権するように心がけてください。
 - ⑥大会会場周辺は「富士箱根伊豆国立公園」のため、会場周辺やコース上でのキャンプは一切禁止します。
 - ⑦大会出場中の映像、写真記事、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
 - ⑧ゴミは各自でお持ち帰りください。やむを得ずゴミを捨てる場合は、燃えるゴミ／ビン・カン／ペットボトルの分別をお願いいたします。
 - ⑨大会期間中に限らず、道路交通法を守り、正しく走行してください。
 - ⑩盗難防止のため、警備員が会場内を巡回しておりますが、自転車から離れる際はカギをかけたり、仲間に一声かけるなどして自転車の管理に十分ご注意ください。
 - ⑪大会開催中の飲酒は一切禁止します。
- 水害・事件
- ⑫急激な天候悪化や自然災害等により、走行を中断していただく場合があります。その際はスタッフの指示に従って行動してください。



第19回 Mt.富士ヒルクライムコースマップ





下山時/下山後の走行について

下山(メイン会場)・帰路(駐車場へ)の走行ルート

- ◆メイン会場からの帰路出口は国道側をご利用ください。
- ◆胎内交差点~メイン会場間は右側走行とします。
- ◆第8スタート (9:10一斉スタート) と第1下山グループが重なってしまつた場合は、左側走行で大駐車場の下側から入る場合があります。



帰る選手は必ず一時停止し、警備員および監察員の指示に従い横断してください



BIORACER (ビオレーサー)

“勝つため”のオーダーサイクルジャージ・BIORACER/ビオレーサーです。今年も大変光栄な事にメインスポンサーを務めさせて頂きました。第19回富士ヒルクライムの公式グッズや、皆様が持つ夢・目標を全力で応援するため特別に編成したBIORACER DREAM TEAMも企画させて頂きました。大会メインステージ近くにBIORACERブースを出展しています。当日はオーダーサイクルジャージのサンプル展示や多数の特別物販も行いますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください（出展ブースはD15-16）。

江崎グリコ パワープロダクション

自分の限界に挑戦し続けるヒルクライマーの皆さんを今年もサポートさせていただきます！

「戦略的リカバリ」を掲げる江崎グリコパワープロダクションが、運動・栄養・休息の重要性に着目したアイテムで、限界を突破したいというみなさんの想いに寄り添い、サポートします！（出展ブースはC3-4）。

Zwift (ズイフト)

Zwift は、ゲームから生まれたフィットネスカンパニーです。Zwift のアプリを、サイクルトレーナー、トレッドミルなどのエクササイズ機器とワイヤレスにつなぐことで、あなたの実力がアバターのパフォーマンスとして反映されます。フレンドリーなレース、ソーシャルライド、または構造化されたトレーニングプログラムなど、没入型フィットネス体験を通じて、グローバルコミュニティが Zwift でひとつになります。

DM三井製糖

糖質のトップメーカーであるDM三井製糖が開発した次世代の糖質“パラチノース”。持続性のエネルギー源という特徴を活かし、長時間の戦いに挑むアスリートの栄養補給をサポートします。ブースでは100分完走エネルギーセットを販売！ステージイベントではあのYoutuber！？とのトークショーも開催しますので詳細はプログラムをご参照ください！既に持久系スポーツではトップアスリートを中心に活用が広がってきているパラチノース。ご興味ある方は是非ブースにお越しください（出展ブースはC1）。



オールスポーツコミュニティ

「富士の国やまなし」第18回Mt.富士ヒルクライムでは、今年もスタートからフィニッシュまで、オールスポーツコミュニティのプロカメラマンが、みなさまの勇姿を撮影します！

大会終了後、写真公開通知のメールを希望される方はこちら！↓

⇒<https://allsports.jp/event/01188034.html>



本イベントでは、「スペシャルデータセット」をご購入いただけます。

ナンバーカード（ゼッケン）番号検索で表示されたすべての写真データが購入可能です。

Webから写真データをダウンロードすることができます。

ぜひチェックしてみてください！

自転車・ウェアチェックリスト

レース前に愛車の整備を行ってください。機材トラブルによって大きな事故を引き起こす可能性もありご自身の身の安全を守ることはもちろん、他の参加者への影響もあります。大会までにセルフチェック、あるいはプロショップで十分に整備をしてください。以下の項目のうちひとつでも該当した場合、または競技上危険とみなされた場合は、出走をお断りする場合がございます。

No.	チェックリスト	チェック
1	ヘッドパーツ、ハンドル、サドルなどに緩みやガタがないか	
2	ホイールが歪んでいないか	
3	クイックリリース、スルーアクスルは正しく装着されているか	
4	タイヤに傷はついていないか	
5	タイヤが正しく装着できているか	
6	適正空気圧を保っているか	
7	ブレーキは正しく作動しているか	
8	ブレーキシュー、ブレーキパッドは摩耗していないか	
9	変速機は正しく作動しているか	
10	ギア周辺から異音が発生しているか	
11	電動変速機の場合、変速機の充電は済ませているか	
12	ハンドルにバーエンドキャップは付いているか	
13	使用禁止備品（スタンド、カゴ、DHバー）は取り付けていないか	
14	グローブを着用しているか	
15	ヘルメットに亀裂は入っていないか	
16	ヘルメットは正しくかぶれているか（あごひもの長さ・サイズなど）	