

# HAKUBA Cycle Map

## 白馬村サイクルマップ

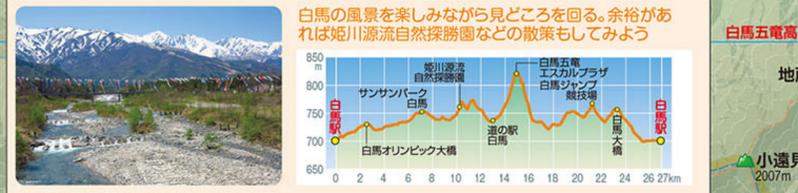


### 白馬を楽しむ8つのサイクリングルート

**1 絶景スポット巡り**  
 行走距離: 70km 所要時間: 7~8時間 (休憩含む)  
 獲得標高: 1630m 消費カロリー: 1840kcal



**2 スポーツバイク初級~中級者向 白馬見どころ巡り**  
 行走距離: 27km 所要時間: 4時間 (休憩含む)  
 獲得標高: 265m 消費カロリー: 700kcal



**3 白馬・八方ポタリング**  
 行走距離: 8.8km 所要時間: 3時間 (休憩・観光含む)  
 獲得標高: 90m 消費カロリー: 230kcal



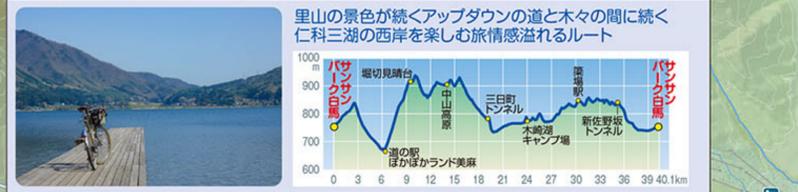
**4 姫川周辺散策**  
 行走距離: 12km (散策含む) 所要時間: 3.5時間 (休憩・散策含む)  
 獲得標高: 90m 消費カロリー: 320kcal



**5 スポーツバイク初級者向 歴史を感じる散輪ルート**  
 行走距離: 20km 所要時間: 4時間 (休憩・観光含む)  
 獲得標高: 310m 消費カロリー: 510kcal



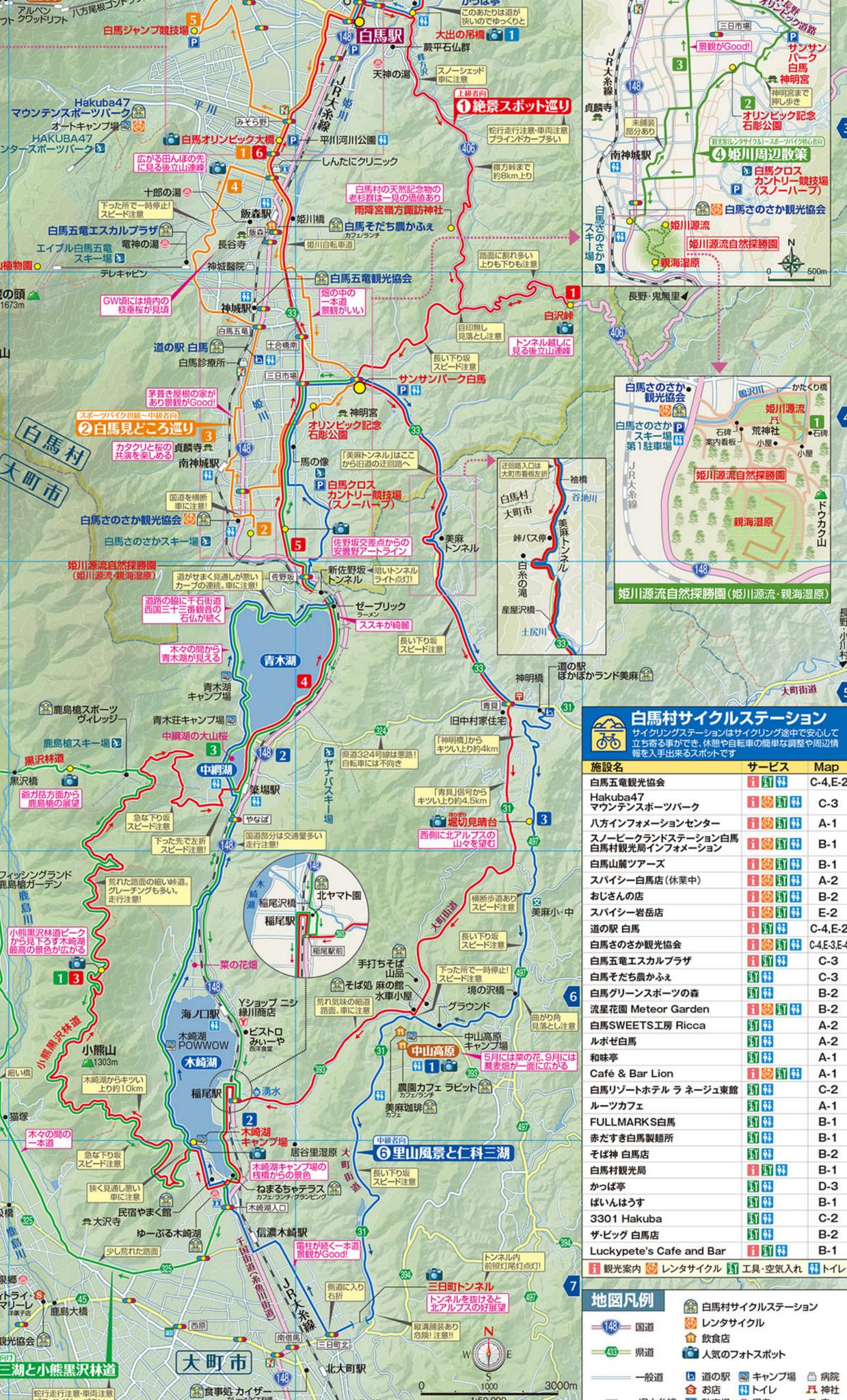
**6 中級~上級者向 里山風景と仁科三湖**  
 行走距離: 40.5km 所要時間: 4~5時間 (休憩含む)  
 獲得標高: 620m 消費カロリー: 970kcal



**7 中級~上級者向 仁科三湖と小黒沢沢林道**  
 行走距離: 58km 所要時間: 6~7時間 (休憩含む)  
 獲得標高: 915m 消費カロリー: 1380kcal



**8 絶景!! 黒菱林道**  
 行走距離: 8.7km (片道) 所要時間: 1~3時間 (脚力による)  
 獲得標高: 740m 消費カロリー: 820kcal



### 白馬村サイクルステーション

サイクリングステーションはサイクリング途中で安心して立ち寄る事ができ、休憩や自転車の簡単な調整や周辺情報を入手出来るスポットです

施設名	サービス	Map
白馬五竜観光協会	🏠 🚲 🚰 🚻	C-4, E-2
Hakuba47 マウンテンスポーツパーク	🏠 🚲 🚰 🚻	C-3
八方インフォメーションセンター	🏠 🚲 🚰 🚻	A-1
スノーピークランドステーション白馬	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
白馬山麓ツアーズ	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
スパイシー白馬店 (休業中)	🏠 🚲 🚰 🚻	A-2
おじさんの店	🏠 🚲 🚰 🚻	B-2
スパイシー岩岳店	🏠 🚲 🚰 🚻	E-2
道の駅 白馬	🏠 🚲 🚰 🚻	C-4, E-2
白馬さのさ観光協会	🏠 🚲 🚰 🚻	C-4, E-3, E-4
白馬五竜エスカルプラザ	🏠 🚲 🚰 🚻	C-3
白馬そだち農かふえ	🏠 🚲 🚰 🚻	C-3
白馬グリーンスポーツの森	🏠 🚲 🚰 🚻	B-2
流星花園 Meteor Garden	🏠 🚲 🚰 🚻	B-2
白馬SWEETS工房 Ricca	🏠 🚲 🚰 🚻	A-2
ルボゼ白馬	🏠 🚲 🚰 🚻	A-2
和味亭	🏠 🚲 🚰 🚻	A-1
Café & Bar Lion	🏠 🚲 🚰 🚻	A-1
白馬リゾートホテル ラネージュ東館	🏠 🚲 🚰 🚻	C-2
フルツカフェ	🏠 🚲 🚰 🚻	A-1
FULLMARKS白馬	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
赤だすき白馬製菓所	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
そば神白馬店	🏠 🚲 🚰 🚻	B-2
白馬村観光局	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
かつば亭	🏠 🚲 🚰 🚻	D-3
ばいんはうす	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1
3301 Hakuba	🏠 🚲 🚰 🚻	C-2
ザ・ビギン 白馬店	🏠 🚲 🚰 🚻	B-2
Luckypete's Cafe and Bar	🏠 🚲 🚰 🚻	B-1

### 地図凡例

- 🏠 白馬村サイクルステーション
- 🏠 レンタサイクル
- 🍽️ 飲食店
- 📷 人気のフォトスポット
- 🚰 一般道
- 🚲 道の駅
- 🏠 キャンプ場
- 🏠 病院
- 🏠 お店
- 🚰 トイレ
- 🏠 神社
- 🚰 駐車場
- 🌡️ 温泉
- 🚰 JR大系線

※消費カロリーはMETsに基づき算出した目安の値です

# 横須賀市サイクリングマップ

## Yokosuka City Cycling Map



### レンタサイクル

名称	MERIDA XPERIENCE CENTRE ソレイユの丘
場所	ソレイユの丘 入口ゲート前付近
営業時間	9:30~18:00 (返却時間18:00まで)
受付時間	9:00~15:00
営業日	通年 (冬季は時間短縮いたします)
事前予約	1ヶ月前から前日の17:00まで (当日受付可)
料金	クロスロードバイク 2,000円/1日 1,200円/4時間
備考	Jrマウンテンバイク 1,500円/1日 800円/4時間 小学生以上 (身長113cm以上) の方を対応しています 必ずお1人ずつの身分証明書をご用意ください 貸出時間 (返却時間) は厳守ください ヘルメットをご用意しています スポーツシューズを着用ください ソレイユの丘園内では使用できません

### シェアサイクル [HELLO CYCLING]

横須賀市内6ヶ所のステーションそれぞれに乗り捨てが可能。東海岸の観光に最適 (スマホアプリで会員登録が必要)

店名	住所	MAP
ヴェルニー公園	横須賀市汐入町1-1	D-1
ベイスクエアよこすか	横須賀市本町3-27	D-1
横須賀モアーズシティ	横須賀市若松町2-30	D-1
ノジマモール横須賀	横須賀市平成町3-28-2	D-1
横須賀温泉 湯楽の里	横須賀市馬堀海岸4-1-23	E-2
観音崎京急ホテル	横須賀市走水2-1157-2	F-2

- ### 自転車安全利用五則
- (詳細は神奈川県警のホームページでご確認ください)  
<https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mes0178.htm>
- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外 ② 車道は左側を通行
  - ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
  - ④ 安全ルールを守る
    - 飲酒運転: 二人乗り・並進の禁止
    - 夜間はライトを点灯 ○交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - ⑤ ことばはヘルメットを着用

### 「横須賀サイクリング完走証」

参加してスカジャンサイクリングを当てよう!  
詳しくは、QRコードで確認ください  
(開催時間はHPで確認ください)

### マイルストーンとは

三浦半島が「自転車半島宣言」というキャッチフレーズをかりがけ、設置したモニュメント。台座のQRコードを読み込むと周辺の観光案内を見ることができる

三浦半島 ▶ 8個  
横須賀市 ▶ 3個

- ### 地図凡例
- スカイチルルート
  - 東海岸ルート
  - 西海岸ルート
  - 国道
  - 県道
  - 高速道・有料道
  - JR線
  - 京急線
  - 駅
  - エイドステーション※
  - レンタサイクル
  - 店舗
  - 温泉施設
  - サイクルスタンド
  - 郵便局
  - 神社
  - 寺院
- ※「エイドステーション」は、自転車のメンテナンスが出来るサービススポット。「空気入れ・パンク修理セット」を無料レンタルし、サイクリングのサポートをしています。

# 大井川流域サイクリングMAP

～島田市エリア周遊ver.～

静岡県島田市を中心とした大井川鐵道と、大井川周辺のサイクリングマップです。初心者から中級者まで楽しめるルートや、ふらっとレンタサイクルで楽しめる4つのレベル別ルートを紹介しています

## 金谷駅から大井川沿いを走り島田駅へ戻る

JR東海道本線金谷駅からの自走ルート。前半は大井川鐵道沿いの国道を走る。家山駅の先で大井川の対岸に渡り、川根温泉へ。川根温泉には道の駅や足湯があり賑わっている。後半は県道を走るが、途中トンネル区間があるので苦手な人は迂回路を使うと良いだろう。そのまま市街地を走りJR東海道本線の島田駅でゴール



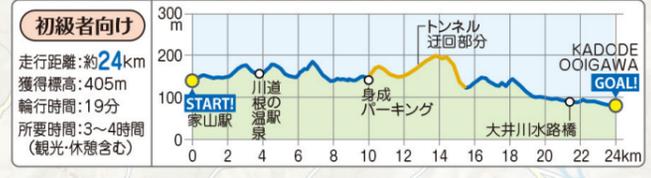
## 牧之原台地の茶園と旧東海道の島田宿を巡る

KADODE OOIGAWAをスタート。金谷駅の先に旧東海道の石畳が残る道があるので寄ってみよう。茶畑が広がる牧之原台地を走り、世界一の木造歩道橋としてギネス認定されている蓬萊橋を渡る。旧東海道の雰囲気が残る島田宿を散策して、大井川沿いの道を進む。大井川水路橋を渡り、KADODE OOIGAWAでゴール



## 門出駅から大井川鐵道で輸送サイクリング

KADODE OOIGAWAの最寄り駅である門出駅から輸送して家山駅に向かう。家山駅から川根温泉まで走り、道の駅で食事や足湯を楽しもう。その後は一気に県道を南下する。途中のトンネル区間は、迂回路を設定している。迂回路の方が車も少なく、風情がある道を進むことができる。大井川水路橋を渡ればゴール



## 家山からレンタサイクルで川根温泉へ

家山駅から徒歩20分の場所にある川根文化センターチャリム21でeバイクをレンタルして、川根温泉までサイクリングを楽しむルート。駿遠橋を渡り、国道63号を走る。SLの見える丘公園までは、やや上り坂だがeバイクなので問題ないだろう。道の駅で温泉を楽しむもよし食事や買い物を楽しむもよし。来た道を戻ればゴール



**KADODE OOIGAWA**

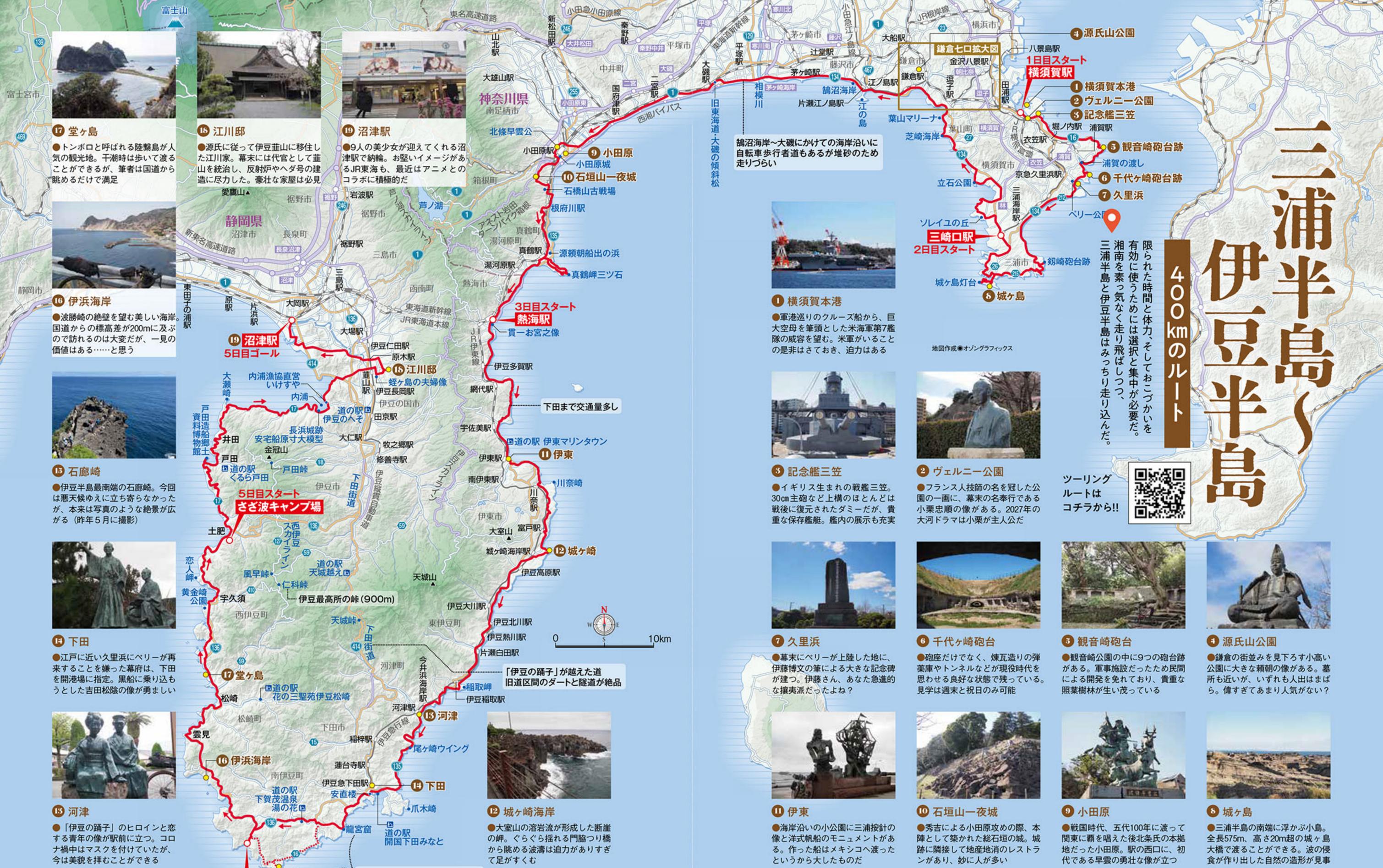
大井川の緑茶・農産物・観光を発信する体験型テーマパークのKADODE OOIGAWA。サイクルビットにもなっており、サイクルラック・チューブ販売・工具の貸し出しもしている。サイクリングを楽しんだ後は、農産物直売所などで買物をしたりご当地グルメを堪能できる



**地図凡例**

- 1 国道
- 34 県道
- コンビニ
- 道の駅
- 宿泊施設
- 食事処
- ショップ
- トイレ
- 温泉
- 空港





# 三浦半島 伊豆半島

400kmのルート

限られた時間と体力、そしておこづかいを有効に使うためには選択と集中が必要だ。湘南を素っ気なく走り飛ばしつつ、三浦半島と伊豆半島はみっちり走り込んだ。

ツーリングルートはコチラから!!



1日目スタート  
横須賀駅

- 1 横須賀本港
- 2 ヴェルニー公園
- 3 記念艦三笠
- 4 源氏山公園
- 5 観音崎砲台跡
- 6 千代ヶ崎砲台跡
- 7 久里浜

2日目スタート  
三崎口駅

- 8 城ヶ島
- 9 伊東
- 10 石垣山一夜城
- 11 伊豆
- 12 城ヶ崎海岸
- 13 河津
- 14 下田
- 15 石廊崎
- 16 伊豆半島
- 17 堂ヶ島

三浦半島～大磯にかけての海岸沿いに自転車歩行者道もあるが堆砂のため走りづらい



### 1 横須賀本港

●軍港巡りのクルーズ船から、巨大空母を筆頭とした米海軍第7艦隊の威容を望む。米軍がいることのは非はさておき、迫力はある



### 3 記念艦三笠

●イギリス生まれの戦艦三笠。30cm主砲など上構のほとんどは戦後に復元されたダミーだが、貴重な保存艦艇。艦内の展示も充実



### 7 久里浜

●幕末にペリーが上陸した地に、伊藤博文の筆による大きな記念碑が建つ。伊藤さん、あなた急進的な攘夷派だったよね？



### 11 伊東

●海岸沿いの小公園に三浦按針の像と洋式帆船のモニュメントがある。作った船はメキシコへ渡ったというから大したものだ



### 2 ヴェルニー公園

●フランス人技師の名を冠した公園の一面に、幕末の名奉行である小栗忠順の像がある。2027年の大河ドラマは小栗が主人公だ



### 6 千代ヶ崎砲台

●砲座だけでなく、煉瓦造りの弾薬庫やトンネルなどが現役時代を思わせる良好な状態で残っている。見学は週末と祝日のみ可能



### 10 石垣山一夜城

●秀吉による小田原攻めの際、本陣として築かれた総石垣の城。城跡に隣接して地産地消のレストランがあり、妙に人が多い



### 5 観音崎砲台

●観音崎公園の中に9つの砲台跡がある。軍事施設だったため民間による開発を免れており、貴重な照葉樹林が生い茂っている



### 9 小田原

●戦国時代、五代100年に渡って関東に覇を唱えた後北条氏の本拠地だった小田原。駅の西口に、初代である早雲の勇壮な像が立つ



### 4 源氏山公園

●鎌倉の街並みを見下ろす小高い公園に大きな頼朝の像がある。墓所も近いが、いずれも人出はまばら。偉すぎてあまり人気がない？

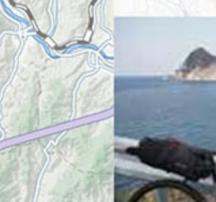


### 6 城ヶ島

●三浦半島の南端に浮かぶ小島。全長575m、高さ20m超の城ヶ島大橋で渡ることができる。波の侵食が作り出した自然の造形が見事

### 17 堂ヶ島

●トンボロと呼ばれる陸繋島が人気の観光地。干潮時は歩いて渡ることができるが、筆者は国道から眺めるだけで満足



### 16 伊浜海岸

●波勝崎の絶壁を望む美しい海岸。国道からの標高差が200mに及ぶので訪れるのは大変だが、一見の価値はある……と思う



### 15 石廊崎

●伊豆半島最南端の石廊崎。今回は悪天候ゆえに立ち寄らなかったが、本来は写真のような絶景が広がる(昨年5月に撮影)



### 14 下田

●江戸に近い久里浜にペリーが再来することを嫌った幕府は、下田を開港場に指定。黒船に乗り込もうとした吉田松陰の像が勇ましい



### 13 河津

●「伊豆の踊子」のヒロインと恋する青年の像が駅前立つ。コロナ禍中はマスクを付けていたが、今は美貌を拝むことができる

### 南伊豆・入間キャンプ村

4日目スタート

### 15 江川邸

●源氏に従って伊豆韮山に移住した江川家。幕末には代官として韮山を統治し、反射炉やヘダ号の建造に尽力した。豪壮な家屋は必見



### 19 沼津駅

●9人の美少女が迎えてくれる沼津駅で納輪。お堅いイメージがあるJR東海も、最近はアニメとのコラボに積極的だ



### 9 小田原

●小田原城



### 10 石垣山一夜城

●石橋山古戦場



### 3日目スタート

### 熱海駅

●貫一お宮の像



### 5日目スタート

### さざ波キャンプ場



### 12 城ヶ崎海岸

●大室山の溶岩流が形成した断崖の岬。ぐらぐら揺れる門脇つり橋から眺める波濤は迫力がありすぎて足がすくむ



### 15 石廊崎

●今回は悪天候で寄りなかったが、本来なら龍宮窟と石廊崎はマスト

