



[富士・箱根・伊豆 サイクリングマップ]

世界文化遺産に登録され注目が集まる富士山、日本を代表する温泉観光地 箱根、山地が多い自然豊かな伊豆半島は観光名所であり一般的な観光マップはたくさんあります。でもサイクリングは定番以外のスポットに脚をのびやすいのも魅力です。サイクリングならではの景観やサイクリスト歓迎スポット、走りやすい道路など、サイクリストのためにコースを設定してみました。走りごたえのあるコースばかりです。1日で走りきるのももったいない。サイクリスト歓迎ホテルで泊まり、スポット巡りもおすすめです。エリアマスターになってお友達も連れて行ってあげてください。このエリアには、電動アシスト付きスポーツ自転車“e-Bike”のレンタル施設が充実しており、坂道が苦手な方や、初心者の方にも、気軽にサイクリングを楽しんでいただけます。

富士山一周コース

距離146km 獲得標高1,855m

世界文化遺産「富士山」の裾野を一周する、いわゆる「フジイチ」のサイクリングコースです。コースを進みながら、みる場所によって変わり行く富士山の姿を望むことができ、富士五湖や朝霧高原など、沿線の魅力的なスポットも豊富です。1日で完走を目指すのはもちろん、1泊、2泊と周辺観光も楽しみながらサイクリングするのもおすすめです。



富士山一周コース
距離146km 獲得標高1,855m

小田原・熱海・箱根・御殿場一周コース
距離121.7km 獲得標高2,249m

伊豆半島一周コース
距離248.1km 獲得標高4,466m

アドバイザー

田代 恭崇氏
YASUTAKA TASHIRO
リンケーサイクリング 代表
サイクリングプランナー

Profile
アテネオリンピック自転車ロード競技日本代表。「世界一過酷」なアマチュアサイクリストの祭典「オートルート・アルプス」を日本人で初完走した「日本一のヒルクライマー」。JCA公認サイクリングガイド普及員としてサイクリングの魅力を伝える様々な活動をしている。サイクリングプランナーとして、多くのサイクリングイベントを企画し、富士・箱根・伊豆エリアにおいても様々なツアーイベントの開催経験を持つ第一人者。

富士山一周コース 立ち寄りスポット

1 八木崎公園
様々なハーブや花々が栽培されている美しい公園で、有数の野鳥の宝庫でもあります。
所在地 山梨県南都留郡富士河口湖町小立897の1先

2 富士山パーキング(山梨県立富士北麓駐車場)
富士山パルライナーマイカー規制時は有料ですが、それ以外の期間(12月から3月は閉鎖)は無料で利用できます。
所在地 山梨県富士吉田市上吉田丸尾5592-84
電話 0555-72-9900

3 さかな公園
学習館や水族館を備えた水と森のテーマパーク。園内には小さな滝も整備され、気軽に水と親しむことができます。
所在地 山梨県南都留郡忍野村忍草3098-1
電話 0555-84-7261
定休日 火曜日(祝日の場合はその翌日)、祝日の翌日、年末年始

4 山中湖文学の森公園
多くの樹木、野鳥などが棲息する自然豊かな公園。園内には三島由紀夫文学館などの施設もあり、自然と文学を楽しむことができます。
所在地 山梨県南都留郡山中湖村平野506-296

五輪レガシースポット

伊豆ベロドローム IZU VELODROME
東京2020オリンピック・パラリンピック自転車競技(トラック・MTB)会場 日本国内唯一の屋内250m木製トラック自転車競技場。隣接する日本サイクルスポーツセンターでは自転車アトラクションなど家族でレジャーを楽しめます。

小田原・熱海・箱根・御殿場一周コース

距離121.7km 獲得標高2,249m

神奈川県と静岡県をまたぐこのコースは、芦ノ湖から眺める富士山、金太郎のふるさと足柄、東洋のモノコと呼ばれる熱海、田園風景が広がる酒匂川サイクリングコースと、立ち寄りスポットも豊富で魅力いっぱいのエリアです。交通量が多い箇所もあるので、車道を共有する車とのコミュニケーションを積極的に。

伊豆半島一周コース

距離248.1km 獲得標高4,466m

起伏が多く平坦が少ない地形で予想以上にハードですが達成感は格別です。景観の移り変わりが多く、龍宮窟や黄金崎などの伊豆半島ジオパークをたっぷり味わえます。距離が長いので2~3日かけてスポットを巡るのがおすすめです。西伊豆エリアは、立ち寄り施設が少なくなるので、補給食を必ず携帯してください。



凡例

- 富士山一周コース
- 小田原・熱海・箱根・御殿場一周コース
- 伊豆半島一周コース
- 立ち寄りスポット
- 五輪レガシースポット
- おすすめ施設
- e-Bikeレンタル施設
- 自転車の駅・バイクルビット

高速道路・有料道路および伊豆縦貫自動車道は自転車走行不可。

富士・箱根・伊豆 サイクリングマップ

神奈川・山梨・静岡県地方創生連絡会

小田原・熱海・箱根・御殿場一周コース 立ち寄りスポット

5 小田原城址公園
小田原城天守閣が建つ本丸を中心とした城址公園。梅や桜、あじさいなどの花の名所としても知られています。
所在地 神奈川県小田原市内6-1

6 三ツ石海岸
真鶴半島自然公園のメインステージといえば、この三ツ石海岸。初日の出の名所としても有名です。
所在地 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴1175-2

7 万葉公園
温泉街の中心にあり、万葉集の中でたぐいし一歩湯を詠った歌碑や当地に縁のある園木田舎の碑があります。
所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上566

8 熱海梅園
日本一早咲きの梅と遅い紅葉で有名です。1月中旬～3月上旬に開催される梅まつりは多くの人で賑わいます。
所在地 静岡県熱海市梅園町8-11
電話 0557-86-6218
定休日 無休

9 箱根神社
古くから関東総鎮守として尊ばれ、今も連開きの神様として国内外から多くの参拝者が訪れます。
所在地 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根80-1
電話 0460-83-7123

10 秩父宮記念公園
かつての秩父宮両殿下のご別邸。櫓の並木道が爽やかにお出迎え。園内では四季折々の草花を楽しめます。
所在地 静岡県御殿場市東田中1507-7
電話 0550-82-5110
定休日 毎月第3月曜日(祝日を除く)

11 誓いの丘
富士山絶景スポット。誓いのモニュメントに鐘をかけ、鐘を鳴らすと幸せが訪れる...と言われています。
所在地 静岡県小田原市下
電話 0550-76-5000

12 最乗寺
福井県の永平寺、鶴見の総持寺に次ぐ規模の曹洞宗のお寺です。天狗伝説が有名です。
所在地 神奈川県足柄上郡開成町金井島1336
電話 0465-84-0050
定休日 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

13 瀬戸屋敷
この地域の名主を代々務めてきた瀬戸家の屋敷。江戸時代の農村生活を、今に伝える古民家です。
所在地 神奈川県足柄上郡開成町金井島1336
電話 0465-84-0050
定休日 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

1:200,000

●この地図の作成に当たっては、国土院の承認を得て、国土地理院の20万1:25,000地形図を使用した。(承認番号 令和4年 第120-005927号)

●神奈川県山梨県静岡県地方創生連絡会は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催期間(2020年7月25日～2021年7月9日)に限り、本マップを無料配布いたします。

●本マップの著作権は、本連絡会に帰属します。

●本マップの印刷は、2021年7月現在です。

●地図データ 株式会社

東京2020オリンピック自転車ロードレース競技コース解説

コース解説者

トム・ボシス Tom Bossis



元フランス
プロ選手

山中湖村を「自転車の聖地へ」

世界のトップチーム「AG2R la Mondiale」の下部育成組織で育成を受け、プロ選手として世界を回ってきたトムさん。

3年後、日本語を身に付け、山中湖村の国際交流員に着任。これからは五輪の自転車ロードレースを機に、山中湖村を「自転車の聖地へ」と取り組んでいきます。

残り 89km

登りを終えたところでは、逃げ集団の選手たちがすでに捕まっているかもしれません。まだ先行していたとしても、後方集団から追いつきたい選手が出てきて、下り区間で合流を狙うでしょう。また、登りで最後にトップ集団と離れてしまった選手たちも、下りで復帰できるチャンスがあります。

残り 139km

ラスト20km内にも通過する笹坂峠を1回通ります。タイム差を縮めたいチームがアシストを使い集団のペースアップを始めるはずですが、アタックをかけるにはまだ早いですが、有力選手は最後の勝負に向けてコースを確認し、ようやく長い下り坂になります。

残り 145km

「長池親水公園」付近では、雄大な富士山がいきなり選手たちの目に飛び込んできます。この時点では、山伏峠でメイン集団が動いたとしても、逃げ集団とは大きなタイム差はまだありません。

残り 159km

「道の駅どうし」を通過し、山伏峠に近づくにつれて傾度がきつくなっていきます。スタート地点からはすでに100km近く走っており、この付近でタイム差は最大になるでしょう。山伏峠付近まで来れば、メイン集団の動きにより初めてタイム差が縮まる可能性もあります。

残り 101km

富士グリーンラインは、15kmで1,000mの獲得標高差がある厳しい上り坂なので、のぼりを得意としている選手が動いてくるでしょう。しかし、ゴールまで100km近く残っていることもあり、優勝候補の選手にとってはまだ勝負するには早いです。実力差のある選手やアシストとして役目を終えた選手たちはここで離れていき、メイン集団の人数が半分近く減ることが予想されます。

残り 124km

富士グリーンラインの手前まで登りを苦しい選手は、エースの選手をアシストするため、メイン集団のペースが上がります。それに対して、序盤から逃げ集団を形成している選手たちは、体力が徐々に消耗し、タイム差を保つことに必死になるはずですが、

残り 58km

小山町に入ってから、公道+富士スピードウェイ1周を合わせた周りを2周回ります。コーナーとアップダウンが続くこの区間を活かし、三国峠を先頭から離れないで超えるために逃げておきたい選手が出てくるに違いありません。しかし、いよいよ勝負所に近づいてきているので、集団での位置取りが激しく、ペースが下がることはないでしょう。非常に戦略的で予想がつきにくく、面白い展開になりそうです。

残り 29km

三国峠の頂上にたどり着いた途端に下りへ入ります。登りで飛び出した選手が、道路の道幅を最大限に利用し、全開で下ります。選手は富士山と湖を眺められる今大会屈指の絶景スポットを楽しむ余裕はありませんが、世界中で観戦している人々にとっては非常に印象的な場面となるに違いありません。

残り 36km

三国峠は、距離は6.7kmとグリーンラインの半分ですが、明神峠までの5kmの平均勾配は11.1%と非常にきつく、特に途中の「ドーナツ区間」(路面がドーナツ状の模様になっている区間)では、20パーセントを超えるところもあります。間違いなく、有力選手が勝負をかけているでしょう。このコースの見どころです。

最大勾配20%を超える三国峠



富士山と山中湖を一望する下りコース



山中湖と富士山を望む長池湖岸



見どころポイント

世界遺産の富士山を間近に見ながらの魅力満点の山中湖湖畔のサイクリングロードもあり、見ることも自分で走ることでも可能です。

残り 171km

丹沢山地に囲まれながら、40kmも続く登りっぱなしの「道志みち」を走行します。逃げ集団との差が大きければ、メイン集団がこの区間で簡単に追いつくことはできません。しかし、終盤に難易度が高いため、メイン集団は後半に追いつけると判断し、この区間では、体力を保つため無理はしないでしょう。そのため、差が最大で15分近くまで開くことも予想されます。

残り 192km

ここからは「道志みち」に突入します!それでも残りの距離はまだ長いので、メイン集団は焦らず、逃げ集団とのタイム差は広がりが続くでしょう。

残り 206km

「尾根幹線」(南多摩尾根幹線道路)を抜けて、橋本周辺でようやく数名の選手が逃げることに成功し、次にタイム差を稼ぐことに集中するでしょう。それに対するメイン集団は、逃げ集団の中に先行されたくない選手が入っていない限り、逃げを認めると思われます。

残り 234km

「是政橋」がリアルスタートです!ここから競技が始まります。

残り 244km

武蔵野の森公園

青い区間はパレード走行区間です!「武蔵野の森公園」がニュートラルスタートとなっており、「是政橋(これまさばし)」のリアルスタートまで選手たちは先導車の後ろにつきながら、約10kmの間、一定のペースで走行します。

残り 228km

残り 200km

レース序盤は、力勝負では勝てないと考えている選手たちが先手を取り、早い段階から逃げようとする展開となるでしょう。多摩地域の地形も激しく、ハイペースのスタートが予想されます。45kmに渡りずっと街中を走ってきた選手たちは、小倉橋で相模川を横断し、少しずつ市街地を抜けていきます。メイン集団は大きな動きを見せず落ち着いた状態で進む可能性が高いですが、タイム差を稼ぐとする逃げ集団は、先頭交代を行いながらハイペースを維持するでしょう。

Tokyo 2020 Olympic Games Cycling Road Race Course

東京2020オリンピック競技大会 自転車コース Course

コースは、男女ともに武蔵野の森公園をスタート会場とし、東京都、神奈川県、山梨県、静岡県内を通り、富士スピードウェイでゴールします。

コース総距離は、パレード走行区間10kmを含む男子約244km、女子約147km、獲得標高(スタートからゴールまでの上った高さの合計)は男子約4,865m、女子約2,692mとなります。男子は、大会第1日目の7月25日(土)11時にスタート、女子は2日目の7月26日(日)13時にスタートし、世界のトップレーサーがゴールの富士スピードウェイを目指します。

東京から富士山麓に挑む景色の変化と雄大な地形の映像は、世界中に東京2020オリンピック競技大会の開幕を印象付けます。男女ともに、起伏の激しい難易度の高いコースとなりました。

●スタート:武蔵野の森公園 ●ゴール:富士スピードウェイ

(総距離:約244km。レース距離:約234km(スタート後10kmはパレード走行)。獲得標高:約4,865m)

(START)武蔵野の森公園～是政橋
武蔵野の森公園→人見街道700m→「基督教大東門」(左折)→東八道路3.2km→「前原交番前」(左折)→小金井街道2km→600m「けやき並木北」(左折)→800m(右折)→200m(左折)→府中街道

(OFFICIAL START)是政橋～道志みち
府中街道3.6km(右折)→800m「向陽台小学校前」(左折)→500m「稲城五中入口」(右折)→900m(左折)→「稲城中央公園」(左折)→900m(右折)→400m「長崎二」(右折)→700m「若葉台公園前」(左折)→300m「若葉台小学校前」(右折)→400m「多摩東公園」(右折)→400m「聖ヶ丘四」(左折)→200m(左折)→800m「聖ヶ丘二」(左折)→1.1km「聖ヶ丘一」(左折)→500m「多摩東大」(左折)→1.4km「多摩東公園」(右折)→3.5km「南ヶ丘フールド前」(右折)→1.5km「豊ヶ丘小入口」(左折)→200m「多摩東大」(右折)→1.3km「多摩東大」(右折)→300m「山田体育センター入口」(左折)→多摩ニュータウン通り6.4km→「多摩ニュータウン入口」(右折)→町田街道2.3km→「坂下」(左折)→600m「元橋本」(右折)→900m「相原2」(左折)→300m「相原1」(右折)→国道413号線→2.8km「久保沢」(左折)→100m(右折)→東道510号線5.6km→「市川橋」(右折)→国道412号線1.6km→「関」(右折)→2.4km「青山」(左折)

道志みち～山中湖～富士スピードウェイ(1周目)
→国道413号線43.1km→「平野」(右折)→9.6km「旭日丘」(右折)→8.7km「須走」(左折)→151号線6.5km→(右折)→2km(左折)→国道469号線5km→「原里小前」(右折)→8.2km「須山」(右折)→3.7km(右折)→900m(左折)→200m(右折)→1.2km(右折)→8.7km(右折)→富士山スカイライン15.5km→「玉穂支所入口」(左折)→3.5km(右折)→1.9km(右折)→500m(左折)→2.1km(右折)→2.7km(左折)→富士スピードウェイ1周回Out(直進)

富士スピードウェイ(2周目)～三国峠～山中湖～富士スピードウェイ(FINISH)
→1.5km(右折)→700m「車地蔵尊」(左折)→1.6km(右折)→2.1km(右折)→2.7km(左折)→富士スピードウェイ1周回Out(左折)→1km「稲原」(左折)→11.4km(左折)→3.8km「旭日丘」(左折)→8.7km「須走」(左折)→151号線3.8km(左折)→0.7km(右折)→5.2km(左折)→富士スピードウェイ1周

距離が目安です。また、「」は交差点名を示します。
コースの一部には自転車専用道路・有料道路や一方通行道路も特別に設定している区間と、通常車の自転車走行ができない区間があります。コースには標高の大きい峠やカーブなど、自転車の走行に注意が必要な区間も含まれています。

