



AOMORI CYCLING



青森之旅，
用單車體驗壯麗的大自然和鄉土情





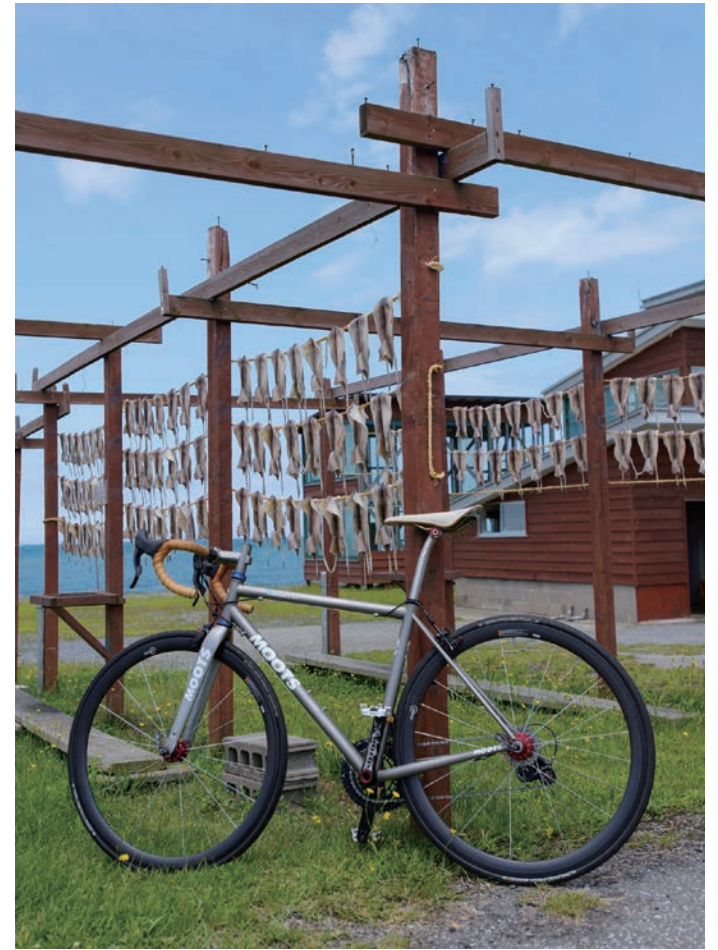
Aomori Cycling

青森之旅，用單車體驗壯麗的大自然和鄉土情

青森縣三面環海，坐擁白神山地、十和田湖等大自然環境，當地各區域都孕育出獨特歷史、文化與飲食。若想發現箇中差異，騎乘單車旅遊堪稱最佳方式。這裡的地形大多起伏適宜，依自己喜歡的速度踩著踏板前進，不僅能與當地居民交流，肯定也能找到讓您心儀的地方。來吧！騎乘單車上路，踏上盡情體驗青森魅力的旅程吧！









AOMORI CYCLING

青森之旅，用單車體驗壯麗的大自然和鄉土情

- 9 | **路線 1 夏泊**
1 Smooth as Scallops Ride
騎乘單車欣賞陸奧灣美景，扇貝與溫泉的熱騰騰探尋之路
- 11 | **路線 2 十和田・奧入瀨**
2 Treasures in Green Ride
美麗翠綠森林與清流交織而成的十和田湖綠林道
- 13 | **路線 3 弘前**
3 Apple Fields Forever Ride
騎乘單車串聯 Cycle Train 與 APPLE ROAD
- 15 | **路線 4 西海岸**
4 Sunset & Sea Squids Ride
令人期待的夕陽景緻，緊臨日本海的西海岸路線
- 17 | **路線 5 奧津輕**
5 Clear Northern Day Ride
前往津輕半島最前端，眺望津輕海峽與陸奧灣的長途騎行
- 19 | **路線 6 下北**
6 Blue Sea & Forest Ride
從青森搭船前往，環繞下北半島的海鮮美食之旅
- 21 | **路線 7 小川原湖**
7 Lakeside Camp Ride
一窺美國文化，繞行小川原湖一周
- 23 | **路線 8 八戶**
8 Heaven on Earth Ride
種差海岸絕景與早市活力，體驗靜與動之美

25 | **Aomori Map**
青森縣全域地圖

27 | **Bicycle Column**
青森單車專欄

29 | **Aomori Ride Event**
青森縣 單車競賽 & 活動介紹

31 | **Aomori Cycling Friendly Spots**
適合車友前往的旅店、溫泉與露營場

33 | **How to Ride Bicycles**
單車基礎騎乘方式

35 | **11 Cycling Items**
便利的單車用品

37 | **Bicycle Travel made Simple**
提供車友便利服務，青森的交通訊息



01



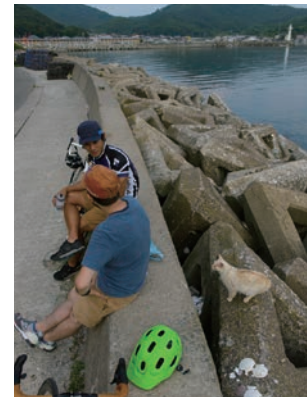
02



03



04



05



06

01/放置在港口的大量藍色網子乃名為「稚貝籠」的扇貝養殖器材。在這裡騎單車宛如置身於迷宮之中。 02/夏泊半島處處能看到舊漁船，形狀大小各不相同，繽紛的色彩十分可愛。 03/「扇貝廣場」的標記為扇貝招牌，這裡以碩大扇貝為傲。2樓可以參觀學習扇貝養殖的歷史。 04/在夜越山森林公園可觀賞多達3,000種的多肉植物。另外也設有滑雪場與汽車露營場。 05/在沿海置有消波塊之處，停車稍事歇息的兩人與一隻貓。 06/漲潮時亦可從夏泊崎前端步行過橋，前往大島。附設燈塔，可一望陸奧灣景緻。

路線 1 夏泊

Smooth as Scallops Ride

騎乘單車欣賞陸奧灣美景，扇貝與溫泉的熱騰探尋之路

1

- A** 夜越山森林公園
東津輕郡平内町大字土屋字鍵懸 36-1
TEL: 017-755-2663
- B** 扇貝廣場
東津輕郡平内町大字土屋字鍵懸 56
TEL: 017-752-3220
www.hotate-hiroba.com
- C** 淺蟲溫泉站前足湯
青森市淺蟲壺谷 70

行走距離：約 36km 所需時間：約 2 小時 30 分



看到「夏泊 (Natsudomari)」這個美麗名稱，不禁更讓人提高了旅行的興奮感。夏泊半島突出於陸奧灣上，雖然不比津輕半島或下北半島遼闊，但有著連續左彎右拐的蜿蜒山路，以及能遙望平穩陸奧灣海平線的海路，在短短的距離就能體驗到兩種不同地形。除此之外，還能欣賞位在椿山最北邊的山茶花以及大島的福壽草等，是豐富多樣的花草競相綻放的景點。而騎過環繞著半島，通稱「夏泊扇貝LINE」的縣道9號線後，就能看到一座小漁港，此即平内町。當地在長期漁獲不振的1957年左右，發展成為以扇貝作為重要產業

的漁村，大量堆積在港邊的藍色籠網則是養殖扇貝的器材。聽說當地居民去拜訪朋友時，都會買帶殼的扇貝當作伴手禮。在此可隨個人喜好享用碩大鮮甜又十分彈牙的扇貝，無論用烤的或生吃都美味。

另外，以溫泉療養地聞名的淺蟲溫泉也是不容錯過的景點，車站前的足湯正好能幫您療癒辛苦踩著踏板的雙腳。這條路線的行走距離短，非常適合享受一趟悠閒的單車之旅，看到美麗景色時不妨就按下煞車桿，停下來欣賞優美的風景。



01



02



03



04



05



06

01/在白色水花猛烈飛濺的奧入瀨溪流旁，騎著單車奮力爬坡。02/奧入瀨溪流館內的Mossball工房。工房主人為前職業摔角選手起田高志先生，他所製作的苔蘚球在此展示、販售。03/讓明治時代的文人大町桂月為之著迷的十和田湖。奧入瀨溪流也源自於此。04/在老字號食堂「上高地」能享用店家製作的十和田市當地美食「十和田牛五花燒」。05/在奧入瀨溪流酒店享用好喝的咖啡，隔著窗戶欣賞眼前的整片綠意。06/在十和田橋上欣賞籠罩霧濛的溪流景緻。附近亦設有「青森十和田湖單車道」。

路線 2 十和田、奧入瀨

Treasures in Green Ride

美麗翠綠森林與清流交織而成的十和田湖綠林道

2

行走距離：約 24km 所需時間：約 1 小時 30 分



- A** 上高地食堂
十和田市法量燒山 64-177
TEL: 0176-74-2418
- B** 奧入瀨溪流館 / Mossball 工房
十和田市大字奧瀬字栃久保 183
TEL: 0176-74-1233
www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm

越過位於青森市內東南方的八甲田連峰，奧入瀨溪流就在青森縣與秋田縣的縣境交界附近。而作為其源頭的十和田湖，則位於被喻為「東北脊骨」的奧羽山脈最北端，湖有3分之1坐落在秋田縣境內。從燒山到子之口這短短14km的區間內，濃縮了由火山噴發沙土形成的溪流美景，瀑布、奇岩、名勝景觀層出不窮。

沿著溪流，騎著單車奔馳在水氣豐厚的樹林間，這股爽快感實在難以言喻。來到「阿修羅之流」時，氣勢磅礴的流水聲響徹林間，連單車飛輪轉動的喀喀聲都幾乎要被蓋過，足見其強大魄力。

在賞新綠、紅葉的旺季會有許多觀光客來訪，人潮眾多時，只要騎單車即可輕鬆旅行，不必擔心人潮混亂。奧入溪流館亦提供單車租借服務，遊客不妨多加使用。

如果肚子餓了，建議可品嚐十和田市的當地美食「十和田牛五花燒」。油花豐富的牛內和洋蔥裹著甜鹹醬料，非常對味，而且牛五花燒的醬料也是人氣伴手禮商品。

踩完踏板、汗流浹背後，記得前往十和田溫泉鄉。若稍微再走遠一點，還可以到達秘湯葛溫泉。在此區域享受療癒感時，可不能錯過溫泉囉！



01



02



03



04



05



06

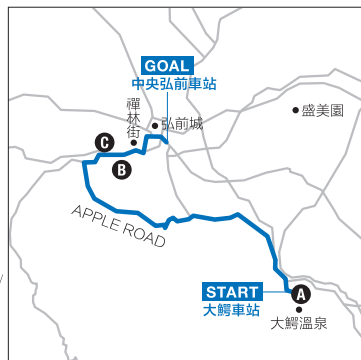
01/經過弘前市蘋果公園附近時，正好是進行摘果作業的時期。據說這裡的蘋果品種多達約50種。02/弘南鐵道大鰐線在週六、週日、假日以及平日部分時段會作為Cycle Train行駛，可直接將單車帶進車廂中。03/在鄰近大鰐車站的山崎食堂享用大鰐溫泉豆芽菜定食。爽脆口感和豐富風味讓店家引以為傲。04/作工精巧到幾乎以假亂真的蘋果造型津輕塗紙鎮。05/在途中經過的蘋果農園小歇片刻，把蘋果籃翻過來當成板凳。06/禪林街上以1528年創建的長勝寺為首，共有33座曹洞宗寺院坐落於此。

路線 3 弘前

Apple Fields Forever Ride

騎乘單車串聯 Cycle Train 與 APPLE ROAD

行走距離：約 28km 所需時間：約 2 小時



- A** 山崎食堂
南津輕郡大鰐町大鰐前田 34-21
TEL : 0172-48-2134
- B** 弘前市蘋果公園
弘前市大字清水富田字寺澤 125
TEL : 0172-36-7439
<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ringopark/>
- C** 相馬冰淇淋商店
弘前市惡戸鳴瀬 136-1
TEL : 0172-32-6816

一提到弘前，許多人對這裡的印象都是弘前城以及「蘋果」，不過這裡的弘南鐵道乃是日本最北部的私營電車，也是當地的另一種魅力。這輛電車也會作為「Cycle Train」行駛，對車友們而言，搭乘Cycle Train能讓旅行的樂趣提升數十倍。搭乘約30分的電車一路搖搖晃晃，就能抵達溫泉街、滑雪場和住宿設施櫛比鱗次的大鰐車站。在鄰近車站的山崎食堂還能品嚐到爽脆的「大鰐溫泉豆芽菜」，維持著古早氣氛的店內格局讓人感覺舒適宜人。

避開主要道路，從被稱為APPLE ROAD的廣

域農道前往弘前。在遠方有著美麗稜線的獨立山峰，那座山就是人稱津輕富士的岩木山，若迷路時也能將其當成地標。這裡往來車輛少，非常好騎車，結實纍纍的紅蘋果隨風搖擺，宛如在替車友們加油般。沿路上不時能看到在替蘋果套袋的老奶奶，讓人很想在收成時期再次造訪。途中若想休息，不妨到相馬冰淇淋商店品嚐古早味冰棒。

除此之外，弘前市內也有許多西式甜點店，多達50間以上的店家都有販售蘋果派。不妨單手拿著導覽地圖，不選擇邊走邊吃，改而體驗邊騎邊吃的樂趣。



01



02



03



04



05



06

01/散落在沿海地區的奇岩與名勝。在千疊敷海岸找找會噴出潮水的吹蝕穴。 02/在鱈澤車站前的看板「醜得可愛的超人氣秋田犬[WASAO]」會在這裡迎接大家的到來。 03/來西海岸最大的樂趣就是欣賞夕陽，橘色夕陽會漸漸沉入日本海。 04/暢快地馳騁在車輛稀少的101號線大間越街道，一邊眺望日本海一邊騎車北上。 05/鱈澤的沿岸地區曬著一早剛捕上岸的烏賊，整片烏賊乾就像窗簾一樣排列著。 06/烤烏賊的香氣吸引人停下腳步。品嚐用炭火稍微烤過的烏賊，在此休息片刻。

路線 4 西海岸

Sunset & Sea Squids Ride

令人期待的夕陽景緻，緊臨日本海的西海岸路線

行走距離：約 48km 所需時間：約 3 小時



- A** 道之驛深浦 風合潮烤烏賊村
西津輕郡深浦町大字風合瀬字上砂子川 144-1
TEL: 0173-76-3660
- B** 千疊敷天然海水游泳池
西津輕郡深浦町北金澤字榊原
- C** 海之驛 WANDO
西津輕郡鱈澤町大字本町 246-4
TEL: 0173-72-6661

這條面向日本海，沿青森縣西海岸奔馳的路線，全程幾乎都走在沿海道路上。可一面眺望遼闊海洋，一面騎乘單車。這段有著連續起伏的國道101號線算是頗有難度的路段，同時也是沿路店家較少的區域，建議多攜帶一些飲用水。每小時一班車的JR五能線和Resort白神號也有在此行駛，幸運的話說不定能跟列車並肩而行。如果途中疲倦了，也能把單車收進攜車袋，搭乘五能線移動。在藍天下讓帶著海潮味的南風不斷引領單車向前馳騁，日本海的寂寥氣氛也隨之一掃而空。

在鱈作車站不遠處，就能看到面向日本海的黃金崎不老不死溫泉、像洗衣板一樣的千疊海岸，以及西海岸獨特的風景接連出現。直接圍起大海打造而成的天然海水游泳池，讓人不禁想脫掉車衣，躍身跳入水中。

這裡的美味海鮮也是豐富多樣。若看到成排曬著的烏賊窗簾，就可以到旁邊的店家享用烤烏賊，順道稍事歇息。使用深浦鮭魚製作的「鮭魚排蓋飯」也小有名氣。而這段路線的亮點，就是在全程任何地點都能欣賞夕陽落進日本海的景色，單車剪影配上夕陽光芒，著實格外美麗。



01



02



03



04



05



06

01/在龍飛崎附近的小漁村，能看到許多色彩繽紛的可愛鐵皮海邊小屋。 02/由全能運動員田中哲也先生帶領車友前進，大家自然會跟著加快速度，不斷穿過一個又一個小聚落。 03/已於2016年完工的北海道新幹線奧津輕今別車站。拍攝此照片的當下正在加緊趕工之中，完工後也使得津輕半島的交通變得更加方便。 04/行人專用的階梯國道。車友們在這裡需抬著單車走階梯，也有觀光客會替他們打氣加油。 05/小鎮的歡迎看板是以風力發電機的風車扇葉製作而成。這條通往龍飛的道路入口寫著「歡迎來到風之岬」。 06/龍飛崎前端吹著如龍飛行般的強風。這裡是能看到美麗岸壁與深藍海水交錯的地方。

路線 5 奧津輕

Clear Northern Day Ride

前往津輕半島最前端，眺望津輕海峽與陸奧灣的長途騎行

行走距離：約 73km 所需時間：約 5 小時



- A** 龍飛岬觀光導覽所 龍飛館
東津輕郡外濱町字三瓶龍濱 59-12
TEL : 0174-31-8025
- B** 道之驛平館
東津輕郡外濱町字平館太郎右衛門澤 1-3
TEL : 0174-31-2211

2016年藉由北海道新幹線開通的機會，津輕今別車站改名為奧津輕今別車站。這段從車站出發、前往津輕半島前端的旅程上，由全能運動員田中哲也先生擔任地陪。田中先生是曾以日本代表選手身分，活躍於殘奧會的單腳單車選手。

車友們沿著海邊一路北上，經過色彩繽紛的鐵皮小屋和翻騰滾動的浮標球，之後抵達了龍飛岬觀光導覽所，這裡以前曾是太宰治住宿過的舊奧谷旅館。田中先生在這裡頗具人氣，大家見到他都會問聲：「哲也先生！你又騎單車過來啦？」館內展示著旅館時期的照片，當時的人一定沒想到

這裡會鋪設一條能讓人暢快騎乘單車的道路。

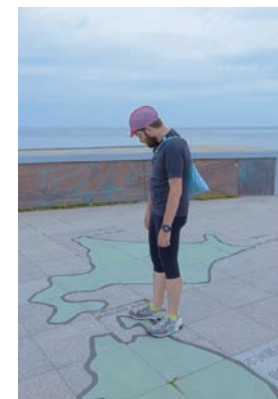
接著來到行人專用的階梯國道339號線，爬完整段階梯後，就能看到在太宰治的小說《津輕》中被形容成「本州的死胡同」的龍飛崎，地名的意思是「吹著如龍飛行般的強風」。從斷崖眺望津輕海峽能感受到一股震撼之美。向哲也先生請教奧津輕的魅力為何後，他也非常直爽地回答：「就是海洋！」回程則行經松前街道，直到終點的蟹田車站全程約有73km，這趟奧津輕長途騎行可說是一條能讓車友們騎得大呼過癮的路線。



01



02



03



04



05



06

01/HAMANASU LINE適度的起伏讓騎乘單車更加有趣。 02/欲從青森市渡海前往佐井村，可搭乘 Sii Line 的高速船 Polar Star，乘船感覺非常舒暢。 03/站在本州的最北端——大間崎。海的另一邊就是北海道。 04/在「元祖烏賊先生(Ika-sama) 比賽」中，有些烏賊會奮力向前衝，但也有馬上就停下來不游的烏賊。 05/眺望湛藍的津輕海峽，吹著下北的涼風騎乘單車。越過小山嶺往陸奧市區前進。 06/說到大間就會想到鮭魚。這碗豪華的鮭魚蓋飯幾乎把白飯徹底蓋過，入口瞬間，魚肉鮮味即在嘴裡擴散開來。

路線 6 下北

Blue Sea & Forest Ride

從青森搭船前往，環繞下北半島的海鮮美食之旅

6

- A 海峽莊**
下北郡大間町大間平 17-734
TEL : 0175-37-3691
<http://oma123.sakura.ne.jp/>
- B 活烏賊儲備中心**
下北郡風間浦村下風呂下風呂 127
TEL : 0175-36-2112
- C 吉田 Bakery 本店 MONT BLANC**
陸奧市新町 9-25
TEL : 0175-23-0148

行走距離：約 67km 所需時間：約 4 小時 30 分



把單車直接放進後方行李室裡，搭乘從青森港出航的高速船Polar Star前往下北半島。看著青森海灣大橋的白色三角形越變越小，終於要正式啟航了。可以在漂亮的船內觀看介紹下北半島魅力的影片，也能看書或欣賞窗外海景或者小睡片刻。這天的海象非常平穩，船也很少搖晃。在船上看著宛如遺跡的佛浦奇岩，大概2小時30分鐘就能抵達終點佐井港。

到此再騎上單車，往本州的最北端「大間崎」前進。一提到大間就令人想到單竿釣鮭魚，看到店外販售鮭魚的食堂，都會不禁被吸引。而旁邊

的露營場還有幾位車友在那裡搭帳篷。

從大間崎南下行經車流量少的國道279號線「HAMANASU LINE」，來到風間浦村體驗「元祖烏賊先生(Ika-sama) 比賽」的樂趣之後，順便在當地享用透亮的生烏賊片。接著繼續往下走，就能抵達以釜臥山美麗夜景聞名，位於陸奧市內的下北車站。

結合船旅與單車旅行，能盡情享受下北半島的美食和溫泉，便是這條路線的魅力所在。最後也別忘了到吉田Bakery買個香甜好吃的紅豆奶油吐司，為旅行畫下完美句點。



01



02



03



04



05



06

01/ 在許多家庭露營客搭著彩色帳篷的樹林間，整段都是鋪設完善的好走路。 02/ 進到汽車禁入區域，在這裡等著大家的是一片美麗的湖光風景。 03/ 佛沼溼地已被登錄至拉姆薩國際溼地公約，附近的道路平穩筆直，能欣賞到田園風景。 04/ 小川原湖僅在夏季開放部分區域供遊客游泳。這座半鹹水湖透過高瀨川與太平洋相連，是個水產資源非常豐富的「珍貴湖沼」。 05/ 由湖畔道路改建而成的單車專用車道。目前只完成一部分，希望將來能成為環湖一周的道路。 06/ 道之驛三澤備有經過修整的草皮和豐富設施，也是備受當地車友喜愛的休憩場所。

路線 7 小川原湖

行走距離：約 56km 所需時間：約 4 小時

Lakeside Camp Ride

一窺美國文化，繞行小川原湖一周

7

- A** 小川原湖畔露營場
三澤市大字三澤字淋代平 116-2949
TEL：0176-59-2830
kite-misawa.com/camp
- B** 道之驛三澤 斗南藩記念觀光村
三澤市谷地頭 4-298-652
TEL：0176-59-3009
kite-misawa.com/tonamihan



坐落於青森縣東部，位處太平洋側的小川原湖，是座繞湖一周約60km的巨大半鹹水湖。在風勢較強的日子，湖面上也會產生波浪，乍看之下就像大海一樣。用來捕魚的小木屋靜靜地矗立在閃閃發亮的湖面上，散發出悠然自在的氛圍。小川原湖畔亦附設露營場，看著在帳篷前游泳戲水的小朋友，不禁讓人露出微笑。

此外，從小川原湖南部騎單車約20分鐘即可達三澤市內，也能當作短途旅行順道前往。從三澤基地孕育而出的美國文化在此扎根，西式PUB和酒吧在街上林立，幾乎要讓人產生「這裡真的是

日本的青森嗎？」的疑惑，而基地前的廣大草皮和英文道路標示說不定也會讓人覺得有些困惑呢。除此之外，在三澤基地附近的湖畔地區，還能看到有人在遊玩水上摩托車的樣子。

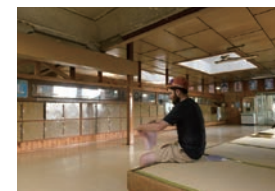
湖畔道路雖然不是單車專用車道，不過這裡一路上車流量較少，可安心地騎乘單車。小川原湖東部的佛沼乍看之下像是一整片的草原，這裡是水鳥的棲息地，也因此已獲登錄至「拉姆薩國際溼地公約」，被視為國際重要低層溼地帶。騎在反射出黃綠色光芒的悠閒直線道路上，踩踏板的節奏想必也會跟著輕盈起來。



01



02



03



04



05



06

01/ 從八戶市內騎乘單車約 30 分鐘，就能眺望種差海岸美景，欣賞由藍海與綠意共譜美麗的對比。 02/ 八戶市內散布著數處湧泉地區，在大久喜也有發現湧泉地區。 03/ 為了讓剛捕完魚回來的海上男兒洗澡，澡堂一大早就開始營業，這可是港邊城鎮特有的景象。 04/ 將八戶礦山開放給一般民眾參觀的展望台，俗稱「八戶峽谷」。壯麗的景色非常值得一看。 05/ 陸奧湊車站前的早市販售有當季魚貝類和蔬菜。每樣都是現捕現採，而且價格實惠！ 06/ 老闆娘請車友們停下腳步試吃現剖海膽，大家當場用湯匙豪邁地挖來吃。

路線 8 八戶

Heaven on Earth Ride

種差海岸絕景與早市活力，體驗靜與動之美

8

行走距離：約 44km 所需時間：約 3 小時



- A** 陸奧湊車站前早市
八戶市湊町 (JR 八戶線 陸奧湊車站)
- B** 道之驛階上
三戶郡階上町道佛耳吠 3-3
TEL : 0178-88-1800
- C** 八戶峽谷
(住金礦業株式會社 八戶石灰礦山)

八戶市面向太平洋，以在全日本數一數二的漁獲量為傲。這裡和西邊的津輕半島有著不同文化，若是往南前進很快就能抵達岩手縣。

在陸奧湊車站前的早市，一大早天還沒亮就開始準備做生意。來早市點一碗白飯和味噌湯，接著就到市場裡買魚或熟食當配菜。諸如烤魚、鹽漬烏賊、佃煮、生魚片，還有沙拉或漬物等蔬菜類，甜點則有大福之類的甜品，每樣都讓人好想品嚐看看。精力充沛的「市場老闆娘」堪稱市場的活力泉源。每當聽到她們充滿精神的招呼聲「歡迎光臨！」總覺得自己的精神也跟著振

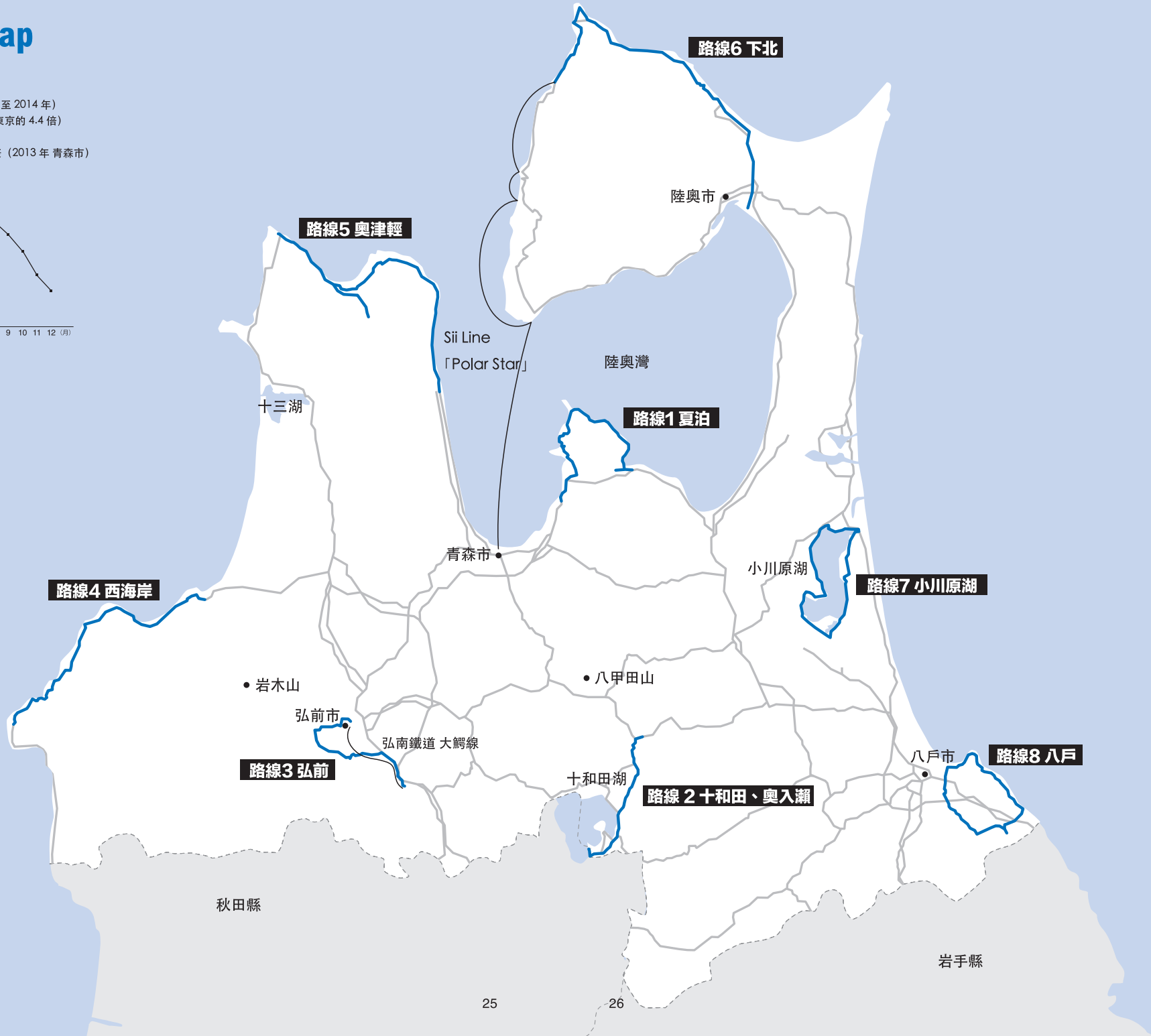
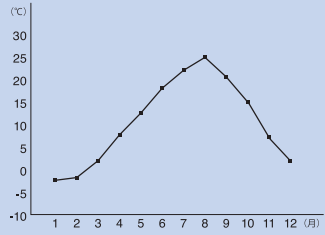
奮起來。

自能聽到海鷗「呀—呀—」叫的海鷗繁殖地「燕島」南下，能從突出於太平洋上的葦毛崎展望台眺望一望無際的海平線。藍天下的大海與礁岩交織成風光明媚的美景，配上浪花拍打的白色沙灘，還有整片綠色的天然草皮，看起來簡直宛如「地上樂園」。能用360度視野眺望全長約5.2km的種差海岸，感覺也非常棒。

從海岸線走到階上岳的登山口，就能看到周遭的恬靜風景。若想巡訪坐擁八戶山海恩澤的大自然，騎單車欣賞的速度可謂最佳選擇。

Aomori Map

縣名：青森縣
縣廳所在地：青森市
人口：132 萬人（截至 2014 年）
面積：9,645km²（東京的 4.4 倍）
適合騎單車的時期：4 月～10 月
平均氣溫：參照下記圖表（2013 年青森市）



Bicycle Column

青森單車專欄

「單車慢遊～尋找春天色彩～」

Column.1



八戶Portal Museum「hacchi」 hacchi.jp

2014年5月3日～4日兩天，八戶Portal Museum「hacchi」舉辦了「單車慢遊～尋找春天色彩～」活動。本次活動為藝術家組合「Poh Wang」打造的藝術企劃「Tour de Hachinohe」第二彈，這場單車街道散步之旅在2013年秋天推出時就備受好評。由擁有50年騎單車資歷的高橋晃先生帶領，第一天從長者山騎往市區，第二天則是湊町名勝巡禮。路途上可發現開車時不曾注意到的美麗花

草與捷徑，也可以停下腳步吃吃南部煎餅休息一下，藉著親身騎乘單車重新發現八戶的魅力。高橋先生還熟知相關植物和歷史，會在中途進行解說，就連當地居民也佩服地認真傾聽，那樣的情景讓人印象深刻。

在這一天，所有參加者一同用肌膚感受無比清新的春天氣息，連第一次參與的人也奇妙地體驗到融為一體的感受。

小眾且有趣的單車零件

Column.2



株式會社MINAMI 單車事業部 cycle.minami-web.com

從事電器零件製造的公司MINAMI八戶工廠，在2012年以單車事業部展開了新發展。

事業部長松下武志先生表示：「比起製作既有零件，我們更想將『小眾且有趣的單車零件從東北八戶推廣出去』，以這個概念為宗旨，我們希望能研發出不常出現在市場上的商品。」現在他們正在研發附USB充電功能的機能性單

車照明、能加裝在安全帽上的光纖照明，以及靠踩單車踏板來發電的發電機等。此外，也有販售AGOGO、ROXIM、GHL等台灣單車廠商的商品。

近幾年，他們也有參加CYCLE MODE、台北國際自行車展等展覽，現正積極地活動中。希望各位車友也能一同支持這間充滿熱誠的青森在地企業。

Aomori Ride Event

青森縣 單車競賽 & 活動介紹

Challenge Hill Climb 岩木山



Challenge Hill Climb
岩木山執行委員會
TEL: 090-6224-1238
www.iwakisan1238.com

一年只能挑戰一次的道路

這場大會於每年6月最後一個週日舉辦，分為10km與15km兩個級別，共募集500名選手參加。在今年的參賽者中，最年幼者只有6歲，最年長者則為80歲，最遠的還有從兵庫縣前來參賽的選手，匯集了來自日本各地、各年齡的車友。

岩木山SKYLINE從岩木山麓到8合目共有69個彎道，而且這裡是汽車專用的付費道路，因此只有大會當天單車才能騎在這條道路上。終點

海拔1,238m，最大斜度則有11.8%，對選手而言，過程中的辛苦也是賽事的醍醐味之一。

越接近起跑時間，雨勢也越來越大，到大會結束前始終沒有停歇。選手們帶著發涼的身體回來時，當地的媽媽們早已煮好熱騰騰的咖哩迎接他們。明明是不遜於主要賽事的高難度競賽，氣氛卻宛如當地祭典般，從中感受到了青森的溫暖。

津輕半島 Century Run



以立佞武多之鎮「五所原市」為起點，穿越津輕半島的騎行。穿過田園風景和美麗的海岸線，征服堪稱縣內最嚴峻的龍泊LINE，感受格外爽快。

五所川原市 Cycling 協會
TEL : 0173-35-3916

八甲田 Gran Fondo



從青森市內出發，登上最大海拔高差1,000m的騎行。在高低起伏和蜿蜒山路綿延的路線當中，可望見八甲田連峰、十和田湖和奧入瀨溪流等大自然風景於眼前展開。

八甲田 Gran Fondo 執行委員會
TEL : 017-752-2647

2014年
首次舉辦

青森縣各地皆會舉辦豐富的單車活動，藉由參加這些競賽或活動能以不一樣的感覺體驗青森，也其魅力之一。不妨參考舉辦資訊，安排一下參加計畫吧！
※詳細請向各主辦團體等洽詢。

下北半島 Long Ride



在這場總長310km、日本最長的長途騎行中，能充分體驗到下北半島的大自然風情，諸如以單竿釣鮭魚而聞名的本州最北端的大間崎、有著奇岩異石聳立的佛浦，以及放牧寒立馬的尻屋崎等地。

下北半島 Long Ride 執行委員會
TEL : 017-752-2647

夏泊半島 BLUE ROAD RIDE



以位在青森近中央處的平內町為舞台，充分體驗夏泊半島山與海風光的80km賽事。騎行在人稱「BLUE ROAD」的海岸線上，還能眺望到位於陸奧灣另一端的津輕半島和下北半島。

夏泊半島 BLUE ROAD RIDE 執行委員會
TEL : 017-752-2647

2014年
首次舉辦

Aomori Cycling Friendly Spots

適合車友前往的旅店、溫泉與露營場

路線 1 夏泊

辰巳館

繞過夏泊半島一周後，建議來淺蟲溫泉街洗去滿身汗水。能請店家將單車保管於有遮雨棚的地方，因此可在此悠閒度過休息時光。

青森市大字淺蟲字山下 281
TEL : 017-752-2222
www.tatumikan.com



路線 2 十和田、奧入瀨

星野集團 奧入瀨溪流酒店

奧入瀨溪流酒店建於奧入瀨的門戶之處。在此無論是騎行中途停下來稍事歇息或住宿、泡個溫泉或到奧入瀨散步等，從事各式休閒活動都非常適合。

十和田市大字奧瀨字栃久保 231
TEL : 0176-74-2121
www.oirase-keiryuu.jp



路線 3 弘前

弘前 PLAZA HOTEL

位於弘前市區，地理位置絕佳的飯店。附近也有單車專賣店，遇到突發狀況時也非常方便。如和飯店人員事先商量，也可將單車帶進飯店內。

弘前市代官町 101-1
TEL : 0172-35-0345
www.imgnjp.com/hiro_pla



路線 4 西海岸

行合崎露營場

被兩岸邊的陡崖環繞，共有271種植物群生的海岸草原露營場。遊客不妨前去採買青森新鮮食材，來趟露營單車之旅。

西津輕郡深浦町廣戶家野上
TEL : 0173-74-4412 (深浦町觀光課觀光戰略組)
營業期間：7月中旬～8月下旬



路線 5 奧津輕

高野崎露營場

附設食堂、伴手禮店、溫水淋浴間等，是一座設施充實的露營場。眼前廣闊的津輕海峽到了夜晚時分，還能看到捕鳥賊船的閃閃漁火。

東津輕郡今別町字幾月
TEL : 0174-35-3012 (今別町企劃課)
營業期間：6月～9月



路線 6 下北

Hotel New 下風呂

附設單車停車架的溫泉旅館。若想充分體驗下北半島風光，不妨在途中將單車鎖到停車架上，悠閒地來趟下風呂溫泉巡禮。

下北郡風間浦村下風呂 67-2
TEL : 0175-36-2021
www.simofuro.co.jp



路線 7 小川原湖

桂溫泉

以大大的紅色門簾和附設的單車停車架為標記的溫泉設施。繞完小川原湖一周後，可順道來此休息，或選擇把這裡當成起點，享受自在騎行。

三澤市岡三澤 1-1-87
TEL : 0176-57-4335
營業時間：5:00-23:00



路線 8 八戶

種差露營場

此露營場位於獲指定為日本國家名勝的國立公園內。廣大的草地以及附設簡單設備的開放空間，是賞月、賞日出的好地方。

八戶市鮫町種差海岸芝生地北側
TEL : 0178-38-2024 (種差觀光協會)
營業期間：5月～9月 ※10月～4月亦可預約使用



How to Ride Bicycles

單車基礎騎乘方式

戴安全帽的訣竅

安全帽請務必試戴過後再購買。讓尺寸符合頭圍，並轉動後腦的調整旋鈕，使安全帽確實貼合。在戴安全帽時，前緣要戴至眉毛上方，後方不要戴太低。下巴帽帶置於喉嚨處，並調整至約能放進一隻手指的空間。最後用兩手抓著安全帽前後左右晃動，確認不會偏移。



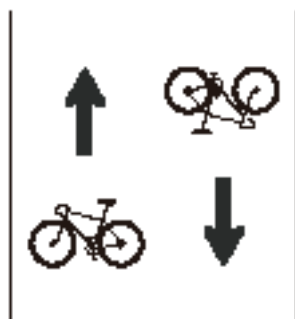
調整單車的方法

在調整車架尺寸時，請實際跨上單車，找到最適合自己的尺寸。坐墊則調整至腰骨高度。坐上單車，用腳部大拇指下方的前腳掌踩踏板轉一圈，當踏板轉到最下方時，膝蓋處於微彎狀態即OK。把手與肩同寬，或是稍微寬一點會較好操控。連接車架和把手的龍頭部分，也可以簡單地微調位置。



左側通行

在日本道路交通法，單車被歸類為非機動車，並和汽車一樣必須嚴格遵守左側通行的規範。如同汽車逆向行駛對向車道即構成違規行為，若是單車行駛右側（逆向），將會被罰3個月以下有期徒刑，或科以5萬日圓以下罰金。請留意應盡量靠車道左側行駛；在大型幹道如遇到左轉車道而單車要直走時，也請直接行駛在左轉道上。



騎單車的訣竅

上坡

眼前看到坡道時，可在上坡道前將變速檔位調低，先做好準備。變速齒輪只有在踏板轉動時才能調整，若在上坡途中變速，將對鏈條造成負擔，因此最好多加留意，盡可能提早進行變速。在踩踏板時注意腳跟不要往下，維持一定的角度轉動，就能不費力的爬上坡道。



下坡

下坡時要注意車速不可過快。尤其若有連續彎道的山路摔車，是極度危險的行為。煞車時要使用前煞車與後煞車，但需注意前煞車桿別抓太緊，以免往前翻轉。左彎時，踏板要停在左腳在上的位置，右彎時則為右腳在上，避免讓踏板接觸到路面。



在夏泊的鳥居、奧入瀨的柵欄中有神靈居住！？

青森當地擁有諸如恐山、佛浦，以及白神山地、岩木山等多處據說有神靈居住的能量景點。而在夏泊半島也能看到小小的紅色鳥居，想必這裡一定也是具有某種神靈力量的地點吧……但其實這是為了嚇阻亂丟垃圾而設置的鳥居。的確，在這種地方亂丟垃圾，感覺好像會遭天譴呢。

另一個地方，則是在奧入瀨宇津博隧道前，有個開了缺口的柵欄。這裡也是神靈的通道嗎……但其實這是為了能讓棲息在這一帶的熊、鹿等野生動物通過的缺口。尋找這些不可思議的景點也相當有趣呢。



11 Cycling Items

便利的單車用品



1 安全帽

內建照明的安全帽，為青森縣八戶市的單車零件製造商——MINAMI的最新產品。照明裝設在較高的位置，讓汽車駕駛和行人都容易辨識。



4 單車衣

使用獨家網眼布料製成，以寬鬆衣型為特色的單車衣。畫上單車零件的圖樣也非常具有時尚感。

5 防風外套

袖口附有露指手套而且還有後口袋等，是為方便單車騎士使用而設計的防風外套。內裡使用網眼透氣材質，即使流汗也不會沾黏。



2 照明

附有USB充電功能，能替智慧型手機等產品充電的劃時代單車照明。在使用GPS的騎行之中，也能邊騎邊充電。



3 鋼絲鎖

小巧方便攜帶的密碼式單車鎖。可用於短時間停車，或當作備用鎖，一次鎖多部單車時也很方便。



6 工裝單車短褲

此款單車短褲在布料與剪裁上有所堅持，穿著感舒適，並附有能裝進一些小物品的褲袋。



8 手套

掌心部分採用了膠狀材質，為露指式手套款式。不僅有防滑緩衝的功能，在不慎摔倒時也能發揮保護功效。



10 水壺

在騎行中也能方便補充水分的水壺。青森縣內有多處能裝湧泉或地下水的景點，不妨也去尋找這些汲水點，品味一下這些水的滋味。



7 背包

採用Celspan材質製成的背包，耐用且自然的風格為其魅力。呈「？」型的拉鍊可以一路拉到最底部，不僅方便使用，外觀也活潑可愛。



9 太陽眼鏡

在騎單車時，能防止眼睛受到紫外線、風沙與強風傷害的太陽眼鏡。依照日本人骨骼設計的日本製鏡架和鼻墊，就算長時間配戴也不會感到疲倦。



11 萬用工具組

備有10種功能的萬用工具組。在調整坐墊或把手等時，只要有了這個，即使是初學者也能放心。

商品合作 1 2

株式會社 MINAMI 單車事業部 TEL : 0178-38-1565 cycle.minami-web.com

4 5 6 7 9

narifuri AOMORI shop 青森市古川 1-17-23 Snowland 大廈 2 TEL : 017-774-6507 www.narifuri.com

3 8 10 11

單車館 TATEYAMA 有限公司 青森市大野片岡 38-31 TEL : 017-734-7537

Bicycle Travel made Simple

提供車友便利服務，青森的交通訊息

弘南鐵道的 Cycle Train

與歷史相伴，行駛於津輕路上的弘南鐵道大鰐線，在5月到11月這段期間將作為Cycle Train行駛，會開放後方車廂讓車手可將單車直接帶進電車。平日開放時間為9:30~15:30，週末及假日則全天開放。單程車資為430日圓。搭乘全程13.9km、費時約30分鐘的電車，一邊搖搖晃晃、一邊透過車窗欣賞風景，也別有一番趣味。聽著電車行駛於鐵軌的咔嚓聲，與漸漸遠去的平交道發出的噹噹聲，兩者共譜的合奏更勾起了旅行的情懷。

註：Cycle Train 車廂內沒有固定單車的器材，乘客需自行抓牢單車，或用單車鎖將單車鎖在把手上。



弘南鐵道株式會社 TEL：0172-44-3136 konantetsudo.jp

將單車放上 Polar Star，前往下北

Polar Star是從青森市橫渡陸奧灣前往下北半島的高速船。中途會停靠下北半島的脇野澤、牛瀧、福浦，最後抵達佐井。在這場約2小時30分鐘的船程當中，在船上欣賞到的佛浦奇岩景觀著實精彩絕倫。Polar Star也是在脇野澤、牛瀧與佛浦之間往來的遊覽船。統一採用清爽海洋藍色調的美麗客艙，搭乘舒適感堪稱極佳。船員會幫乘客把單車直接搬進後方的行李室，下船後馬上就能奔馳前往遠在13km外的大間。

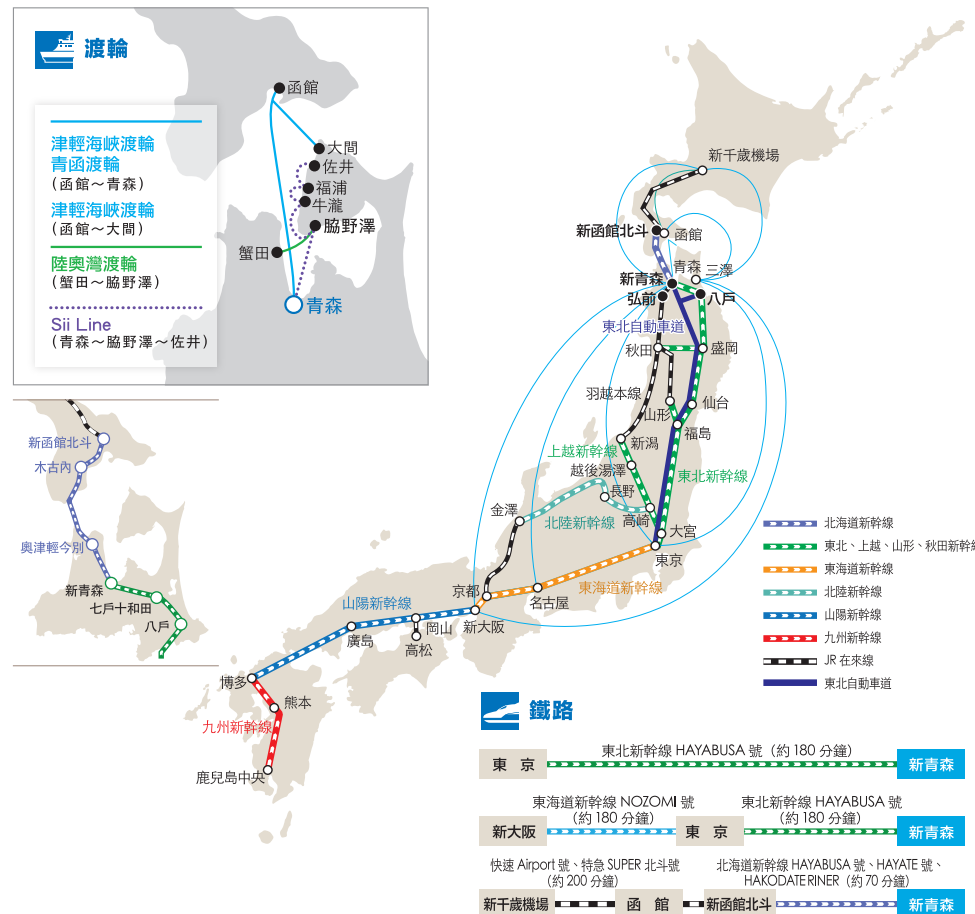
註：若要直接將單車帶上船，需另付運費。
(單車1輛：青森~脇野澤 730日圓、
青森~牛瀧、福浦、佐井 840日圓)



Sii Line 株式會社 TEL：017-722-4545 www.sii-line.co.jp

Access Information

青森交通資訊



東京	JAL (75 分鐘)	青森	東京	JAL (75 分鐘)	三澤
大阪	JAL (85 分鐘) ANA (105 分鐘)		大阪	JAL (95 分鐘)	
札幌	JAL (45 分鐘) ANA (50 分鐘)		札幌	HAC (60 分鐘)	
名古屋	FDA (80 分鐘)		函館	HAC (35 分鐘) ※ 僅限週六、日及假日	
首爾	KAL (140 分鐘)				
天津	OKA (205 分鐘)				

發行：青森縣 Cycle Tourism 推進協議會
封面照片：西津輕郡深浦町，從大間街道北上（路線 4 西海岸）

※未經許可，嚴禁擅自刊載原稿／照片。
※本冊刊載內容為發行時確認的資訊。日後可能發生變更或修訂，敬請見諒。

發行日：2018年3月 發行部數：500部



www.aomori-cycling.com/tcn