



---

# AOMORI CYCLING

---



雄大な自然と郷土にふれる  
自転車で旅する青森





# Aomori Cycling

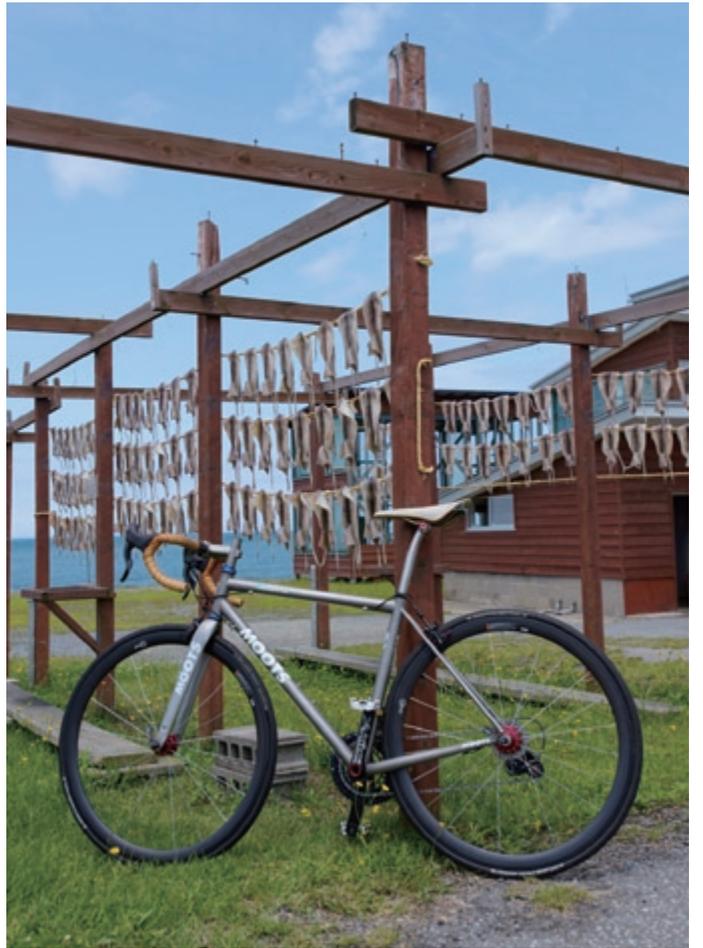
雄大な自然と郷土にふれる 自転車で旅する青森

三方の海と白神山地や十和田湖など大自然に囲まれた青森県は、地域ごとに独特の歴史や文化、食を育んできた。その違いに気づくには、自転車で旅するのがちょうどいい。ほどよく起伏に富んだ地形を、思い思いのスピードでペダルをこげば、地元の人々とのふれあいや、気になる場所が見つかるはず。

さあ、自転車で青森の魅力を堪能する旅へ！









# AOMORI CYCLING

雄大な自然と郷土にふれる 自転車で旅する青森

- 9 | **1** コース1 夏泊  
**Smooth as Scallops Ride**  
陸奥湾を眺めながら走る、ほたてと温泉のアツアツ探求路
- 11 | **2** コース2 十和田・奥入瀬  
**Treasures in Green Ride**  
美しい緑の森と清流が織りなす、十和田湖グリーンロード
- 13 | **3** コース3 弘前  
**Apple Fields Forever Ride**  
サイクリートレインとアップルロードを自転車で漕ぎつないで
- 15 | **4** コース4 西海岸  
**Sunset & Sea Squids Ride**  
夕陽が待ち遠しい、日本海が間近に迫る西海岸ルート
- 17 | **5** コース5 奥津軽  
**Clear Northern Day Ride**  
津軽半島の先端へ、津軽海峡と陸奥湾を望むロングライド
- 19 | **6** コース6 下北  
**Blue Sea & Forest Ride**  
青森から船で渡る、下北半島おまわり海の幸グルメツアー
- 21 | **7** コース7 おがわら湖  
**Lakeside Camp Ride**  
アメリカ文化を垣間見る、小川原湖一周
- 23 | **8** コース8 八戸  
**Heaven on Earth Ride**  
種差海岸の絶景と朝市の活気、静と動を求めて

25 | **Aomori Map**  
青森県全域マップ

27 | **Bicycle Column**  
青森自転車コラム

29 | **Aomori Ride Schedule 2014**  
青森県 サイクルレース&イベント案内

31 | **Aomori Cycling Friendly Spots**  
サイクリスト向けの宿や温泉、キャンプ場

33 | **How to Ride Bicycles**  
自転車の乗りかたの基本

35 | **11 Cycling Items**  
あると便利な、自転車アイテム

37 | **Bicycle Travel made Simple**  
サイクリストにやさしい、青森の交通事情



01



02



03



04



05



06

01/港に置かれた大量の青いネットは、「稚貝籠」というほたての養殖資材。自転車で走ると、まるで迷路のようだ。02/夏泊半島には、古びた漁船がそこかしこにあり、形も大きさもさまざま。カラフルでかわいい。03/ほたての看板が目印の「ほたて広場」で、大きさ自慢してくれた。2Fでは、養殖の歴史を学べる。04/夜越山森林公園では、3,000種類の多肉植物が見られる。スキー場、オートキャンプ場もある。05/海沿いのテトラポットが並ぶ場所、しばし自転車を停めて休憩中の2人と1匹。06/夏泊崎の先端から大島へは、満潮時でも橋を歩いて渡れる。灯台もあり、陸奥湾を一望できる。

コース1 夏泊

# Smooth as Scallops Ride

陸奥湾を眺めながら走る、ほたてと温泉のアツアツ探求路

1

走行距離:約36km 所要時間:約2時間30分



- A** 夜越山森林公園  
東津軽郡平内町浜子字堀替36-1  
TEL:017-755-2663
- B** ほたて広場  
東津軽郡平内町大字土屋字鍵懸56  
TEL:017-752-3220  
www.hotate-hiroba.com
- C** 浅虫温泉駅前足湯  
青森市浅虫蛸谷70

“夏泊”と書いて、なつどまりと読む素敵なネーミングは、ぐっと旅の高揚感をあおる。陸奥湾に突き出した夏泊半島は、津軽半島や下北半島ほど広くはないが、右に左に続く曲がりくねった山道と、遠くまで穏やかな陸奥湾の水平線を眺めながらの海道とを、わずかな距離で堪能できる地形だ。また、椿山の北限のヤブツバキ、大島のフクジュソウなど多様な植物が咲き誇るスポットでもある。半島をぐるっと周回する県道9号線、通称「夏泊ほたてライン」を快走すると小さな漁港が現れる。ここ平内町は、不漁が続いた1957年頃から重要な産業となったほ

たて漁の町で、港にごっそりと積まれた青い籠網は、ほたてを養殖するためのもの。地元の人たちは、友人の家に遊びに行くときにも手みやげとして貝ごと買っていくらしい。大きくて甘いプリプリのほたてを、BBQにするか、刺身にするかは好みで。

また、湯治の地として知られる浅虫温泉もお見逃しなく。駅前の足湯は、ペダリングの疲れを癒すのにちょうどいい。コースの走行距離が短いので、いい景色を見つけてはブレーキレバーに指をかけ、美しい景色を眺めてのんびりサイクリングを楽しむには最適だ。



01



02



03



04



05



06

01/白いしぶきが猛々しい奥入瀬渓流のすぐそばを、自転車で力強く上っていく。02/奥入瀬渓流館内のモスボール工房。元プロレスラーで工房長の起田高志さんがつくった苔玉が展示・販売されている。03/明治時代の文人である大町桂月が魅了された十和田湖。ここから奥入瀬川が流れる。04/老舗の食堂「上高地」では、十和田市のご当地グルメ「十和田バラ焼き」をつくってもらう。05/奥入瀬渓流ホテルでは、目の前に広がる緑を窓越しにおいしいコーヒーを味わう。06/十和田橋の上から霞がかった渓流を眺める。近くには「青森十和田湖自転車道」もある。

コース2 十和田・奥入瀬

## Treasures in Green Ride

美しい緑の森と清流が織りなす、十和田湖グリーンロード

2

走行距離:約24km 所要時間:約1時間30分



- A** 上高地食堂  
十和田市法量焼山64-177  
TEL:0176-74-2418
- B** 奥入瀬渓流館/モスボール工房  
十和田市大字奥瀬字柳久保183  
TEL 0176-74-1233  
[www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm](http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm)

青森市内から南東に位置する八甲田連峰を越え、秋田県との県境近くに位置する奥入瀬渓流。東北の背骨とたとえられる奥羽山脈の最北端にあり、その源である十和田湖の3分の1は秋田のもの。焼山から子ノ口までのわずか14kmの区間に、噴火の土砂によってつくられた渓流美が凝縮されており、滝、奇岩、景勝が次々と現れる。

川沿いに、潤い満ちた木々の下を自転車で駆け抜ける爽快さは言葉にし尽くせない。川の轟く音が森に響き渡る「阿修羅の流れ」では、自転車のフリーがまわるチッチチという音もかき消すほどの迫力。

新緑・紅葉シーズンは多くの観光客で賑わうが、混雑する時期も自転車なら気にせず旅ができる。奥入瀬渓流館には、レンタサイクルもあるので利用してみるのもいい。

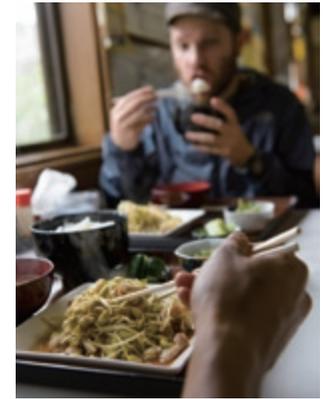
お腹が空いたら、十和田市のご当地グルメ「十和田バラ焼き」を食べてみてほしい。脂の多い牛肉とタマネギが甘辛ダレに絡まって、相性抜群。バラ焼きのタレは、お土産としても人気の商品になっている。ペダルを漕いで汗をかいた後は、十和田湖温泉郷へ。少し足を伸ばせば秘湯、薦温泉もある。癒しの出で湯にも事欠かないエリアだ。



01



02



03



04



05



06

01/弘前市りんご公園近くを走ると、ちょうど実すぐりの作業をしている時期だった。りんごの品種は、約50もあるそう。02/弘南鉄道大鰐線は、土日祝と平日の一部時間帯がサイクリートレインとして運行。自転車をそのまま車両に持ち込める。03/大鰐駅からすぐの山崎食堂にある大鰐温泉もやし定食を食す。シャキシャキの食感と風味豊かな味が自慢。04/本物と見間違えるほど精巧なつくりをしているりんごの津軽塗パーパワークロイト。05/通りかかった、りんご農園で休憩させてもらう。りんごのコンテナをひっくり返して、ベンチ代わりに。06/1528年に創建された長勝寺をはじめとする、33もの曹洞宗寺院が並ぶ禅林街。

コース3 弘前

# Apple Fields Forever Ride

サイクリートレインとアップルロードを自転車で漕ぎつないで

走行距離:約28km 所要時間:約2時間

# 3

- A** 山崎食堂  
南津軽郡大鰐町大鰐前田34-21  
TEL:0172-48-2134
- B** 弘前市りんご公園  
弘前市大字清水富田字寺沢125  
TEL:0172-36-7439  
www.hi-it.net/~ringo-kouen
- C** 相馬アイスクリーム商店  
弘前市悪戸鳴瀬136-1  
TEL: 0172-32-6816



弘前といえば、弘前城と「りんご」というイメージをもっている人も多いと思うが、国内最北の私営電車である弘南鉄道も魅力的だ。この電車は「サイクリートレイン」として運行されているので、サイクリストにとっては旅が何十倍も楽しくなる。30分ほどゆらゆらと揺られると、温泉街、スキー場、宿泊施設などが立ち並ぶ大鰐駅に到着。駅からすぐの山崎食堂では、シャキシャキの「大鰐温泉もやし」が食べられ、昔から変わらない店構えが心地いい。

大通りを避け、アップルロードと呼ばれる広域農道を選んで、弘前へと向かう。遠くに美しい稜線の

独立峰が見えたら、それは津軽富士と称される岩木山。道に迷ったらランドマークにもなる。車の往来が少ないので走りやすく、たわわに実る赤いりんごが風に揺れる姿は、まるでサイクリストを応援してくれているかのよう。ときどき袋掛けをしているおばあちゃんたちを見かけたが、収穫の時期にも走ってみたい。途中、休憩するなら、相馬アイスクリーム商店で昔ながらのアイスキャンディーをどうぞ。

また、弘前市内には洋菓子店が多く、50軒以上のお店でアップルパイが売られている。ガイドマップ片手に、食べ歩きならぬ食べ漕ぎを楽しむのもいい。



01



02



03



04



05



06

01/海沿いに点在する奇岩や奇勝。千畳敷海岸では、潮が吹き出る場所を探してみよう。02/鯨ヶ沢駅前の看板で、ブサイクだけどこかわいい、大人気の秋田犬「わさお」がお出迎え。03/西海岸の最大なる楽しみは、サンセットライドだ。オレンジ色の夕日が日本海に沈んでいく。04/車通りも少なく、気持ちのいい101号線の大間越街道で日本海を眺めながら北上中。05/鯨ヶ沢の海岸沿いには、朝に水揚げされたばかりのイカの生干しが、カーテンのように並ぶ。06/焼きイカの香ばしいにおいに誘われて、立ち止まる。炭火でさっと焼いてもいい、しばし休憩。

コース4 西海岸

# Sunset & Sea Squids Ride

夕陽が待ち遠しい、日本海が間近に迫る西海岸ルート

# 4

走行距離:約48km 所要時間:約3時間



- A** 道の駅ふかうら かそせいか焼き村  
西津軽郡深浦町大字風合瀬字上砂子川144-1  
TEL: 0173-76-3660
- B** 千畳敷天然海水プール  
西津軽郡深浦町北金ヶ沢字樽原
- C** 海の駅わんど  
西津軽郡鯨ヶ沢町大字本町246-4  
TEL: 0173-72-6661

日本海に面した青森県西海岸を走るコースは、全道程がほぼ海沿いの道。大海原を眺めながら走ることができる。アップダウンが繰り返される国道101号線は、そこそこハードな道だ。お店も少ないエリアなので飲料水を多く積んでおきたいところ。1時間に1本の間隔で走るJR五能線やリゾートしらかみと、運よく並走できたならラッキー。道中疲れたら、輪行バッグに自転車をしまい、五能線に乗り移動することも可能だ。青空の下、潮の香りを運ぶ南風は自転車を前へ前へと進ませ、日本海の寂しいイメージが払拭された。

鯨ヶ沢駅からすぐのところには、日本海に面した黄金崎不老ふ死温泉、洗濯板のような千畳敷海岸と西海岸ならではの光景が続く。海をそのまま囲っただけの天然海水プールにはサイクルジャージを脱ぎ捨てて思わずザップーンと飛び込んでしまった。

もちろん、海の幸も豊富。干してあるイカのカーテンを見つけたら、すぐ横のお店で休憩がてらイカ焼きをいただこう。深浦マグロを使った「マグステ丼」も密かな人気だとか。コースのハイライトは、どこを走っていても日本海に落ちる夕陽が見られるところ。自転車がシルエットになる夕景ライドは格別だ。



01



02



03



04



05



06

01/龍飛崎周辺の小さな漁村では、カラフルでかわいいトタンの海小屋が多く見られる。02/マルチアスリート田中哲也さんに先導してもらって自然にスピードが出る。小さな集落を走りつなく。03/2016年に完成予定の北海道新幹線奥津軽いまべつ駅。現在、急ピッチで工事中。津軽半島へのアクセスも良くなる。04/歩行者専用の階段国道。自転車は抱えて上ることになる。観光客が声をかけて応援してくれる。05/風力発電のために使われた風車の羽根を利用した町の看板。「風の岬へようこそ」という龍飛までの道。06/龍が飛ぶほどの強風が吹くといわれる龍飛崎の先っぽへ。美しい岸壁と、紺碧の海が交錯する場所。

コース5 奥津軽

走行距離:約73km 所要時間:約5時間

## Clear Northern Day Ride

津軽半島の先端へ、津軽海峡と陸奥湾を望むロングライド

5



- A** 龍飛岬観光案内所 龍飛館  
東津軽郡外ヶ浜町字三繩龍飛59-12  
TEL:0174-31-8025
- B** 道の駅たいらだて  
東津軽郡外ヶ浜町字平館太郎右エ門沢1-3  
TEL:0174-31-2211

津軽今別駅は、2016年の北海道新幹線の開業によって、奥津軽いまべつ駅に名前が変わる。この駅からスタートし、津軽半島の先を目指す道のりは、マルチアスリートの田中哲也さんがアテンド役。田中さんはパラリンピックの日本代表選手として活躍した片足のサイクリストだ。

海沿いを北上し、カラフルなトタンの小屋とコロコロ転がっている浮き球を横目に進む。かつて、太宰治が泊まったこともあるという旧奥谷旅館は、現在、龍飛岬観光案内所となっていた。「哲也さん！また自転車で来たあ？」と人気者の田中さん。旅館

時代の写真などが展示してあったが、当時はここに自転車で行って気持ちいい道ができるなんて想像もしなかったことだろう。

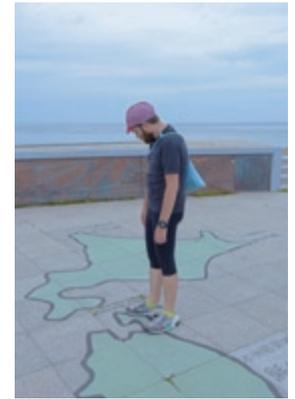
歩行者専用の階段国道339号線が現れ、そこを上り切ったら、太宰の小説『津軽』のなかで「本州の袋小路」と表現された龍飛崎だ。龍が飛ぶほどに風が強いという意味らしい。断崖から眺める津軽海峡は恐ろしいほど美しい。哲也さんに奥津軽の魅力を尋ねると「やっぱり海！」との答え。帰路は、松前街道を走ってゴール地点の蟹田駅まで約73km。走り応えのある奥津軽ロングライドだった。



01



02



03



04



05



06

01/はまなすラインの適度なアップダウンは、走りより一層楽しくする。02/青森市から海を渡って佐井村までは、シラインの高速船ボラスターで。乗り心地も居心地も抜群。03/本州最北端、大間崎に立つ。海の向こうに見えるのは北海道だ。04/活きのいいイカはひょいと進むが、すぐに動かないイカもいる「元祖イカ様レース」。05/真っ青な津軽海峡を眺めながら下北の涼しい風に乗って走る。小さな峠を越えてむつ市の市街地を目指す。06/大間といえばマグロ。白飯が見えないほどの豪華なマグロ丼。身の旨味が口全体に広がる。

コース6 下北

# Blue Sea & Forest Ride

青森から船で渡る、下北半島おまわり海の幸グルメツアー

# 6

走行距離:約67km 所要時間:約4時間30分



- A** 海峽荘  
下北郡大間町大間17-734  
TEL:0175-37-3691  
www.6.ocn.ne.jp/~oma12
- B** 活イカ備蓄センター  
下北郡風間浦村下風呂下風呂127  
TEL:0175-36-2112
- C** 吉田ベーカリー 本店もんぶらん  
むつ市新町9-25  
TEL:0175-23-0148

後ろの荷室に自転車をそのまま載せ、青森港から出航する高速船ボラスターで下北半島に向かう。青森ベイブリッジの白い三角形が徐々に小さくなっていく。いざ、船旅の始まり。きれいな船内では、下北半島の魅力を紹介する映像を見たり、本を読んだり、窓の外の海を眺めたり、ウトウトしたり…。この日の海は穏やかで、船の揺れも少なかった。遺跡のような仏ヶ浦の奇岩を船上から眺め、およそ2時間30分で終点の佐井港へ。

そこから自転車に跨がり、本州最北端の大間崎まで走る。大間といえば、マグロの一本釣り。マグロ

を外で売っている食堂に目移りしてしまう。すぐ横のキャンプ場には、数名のライダーがテントを張っている。

大間崎から車が少ない国道279号線「はまなすライン」を南下。風間浦村で、「元祖イカ様レース」を楽しんだ後は、その場で透き通ったイカ刺しをツルッとたいらげる。しばらく走ると、釜臥山の美しい夜景で有名なむつ市内の下北駅に到着。

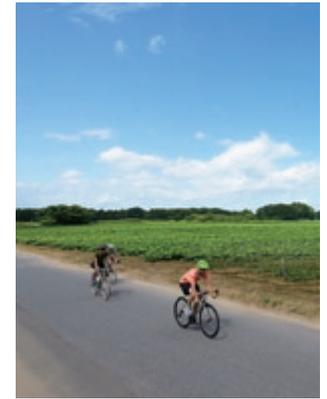
船旅と自転車旅を組み合わせれば、下北半島のグルメも温泉も楽しめるのがこのルートの魅力だ。旅の締めくくりに、甘くておいしい吉田ベーカリーのあんバターを忘れずに。



01



02



03



04



05



06

01/ファミリーキャンプを楽しむ人々のカラフルなテントが並ぶ林のなか、走りやすい舗装路が続く。02/車が侵入できないエリアに入り込むと、美しい湖の景色が待っている。03/ラムサール条約に登録された仏沼の湿地帯近くの道は、穏やかな直線路で、牧歌的な風景も楽しめる。04/小川原湖は、夏期のみ一部で遊泳できる。高瀬川と太平洋がつながる汽水湖で、水産資源も豊富な“宝の沼”。05/湖畔沿いの道を改良した自転車専用道。今は一部だが、将来は一周道路になることを願う。06/道の駅みさわは、整えられた芝生や、充実した施設があり、地元のドライバーにも人気の憩いの場。

コース7 おがわら湖

走行距離:約56km 所要時間:約4時間

# Lakeside Camp Ride

アメリカ文化を垣間見る、小川原湖一周

# 7

- A** 小川原湖畔キャンプ場  
三沢市大字三沢字淋代平116-2949  
TEL:0176-59-2830  
kite-misawa.com/camp
- B** 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村  
三沢市谷地頭4-298-652  
TEL:0176-59-3009  
kite-misawa.com/tonamihan



青森県の東部、太平洋側に位置する小川原湖は、一周すると約60kmほどの巨大な汽水湖。風が強い日は波も立つので、まるで海のように。キラキラとした湖上には魚を捕獲するためのマテ小屋がぶかりと浮かび、のんびりとした雰囲気だ。小川原湖畔にはキャンプ場もあって、テントの目の前で泳ぐ子どもたちの姿が微笑ましい。

旅のエクスカージョンとして、湖の南部から自転車で20分ほどの三沢市内にも寄ってみたい。三沢基地によって生まれたアメリカ文化が根つき「ここは本当に青森なのだろうか?」と疑うほど、洋風のパブ

やバーなどが立ち並ぶ。基地前の広い芝生や、英語の道路標識にも戸惑うかもしれない。三沢基地に近い湖畔エリアでは、マリジェットで遊ぶ姿も見かけた。

湖畔沿いは自転車専用道とまではいかないが、交通量の少ない道が続くので安心だ。湖の東部には一見、草原のように見える仏沼が広がっていて、ここは水鳥の生息地として国際的にも重要な低層湿地帯として「ラムサール条約」に登録された。黄緑色に光るのどかな直線路は、ベダリングのリズムも軽やかにになるだろう。



01



02



03



04



05



06

01/八戸市内から30分ほどペダルを漕げば、緑と青のコントラストが美しい種差海岸を眺めることができる。02/八戸市には、湧水地区が点在していて、大久喜でも発見。03/漁から帰ってきた男たちが風呂を浴びるため、早朝から開いている銭湯は港町ならではの。04/八戸鉱山を一般開放している展望台、通称「八戸キャニオン」。景色は壮大で一見の価値あり。05/陸奥湊駅の目の前にある朝市では、旬の魚介類や野菜が売られている。どれも獲れたてで安い！06/「ちょっと待って」と言っても、お母さんが切ってくれたウニ。スプーンで掏ってその場で豪快に食す。

コース8 八戸

# Heaven on Earth Ride

種差海岸の絶景と朝市の活気、静と動を求めて

# 8

走行距離:約44km 所要時間:約3時間



- A** 陸奥湊駅前朝市  
八戸市湊町(JR八戸線 陸奥湊駅)
- B** 道の駅はしかみ  
三戸郡階上町道仏耳ヶ吹3-3  
TEL:0178-88-1800
- C** 八戸キャニオン  
(住金鉱業株式会社 八戸石灰鉱山)

太平洋に面し、全国有数の水揚量を誇る八戸市。西の津軽半島とはまた違った文化があり、南に進めばすぐ岩手県だ。

夜が明ける前から動き出している陸奥湊駅前の朝市では、ご飯とみそ汁を注文し、あとは市場に売られている魚や惣菜をその場で選んでおかずにする。焼き魚、イカの塩辛、佃煮、刺身、サラダや漬け物などの野菜、デザートには大福など、どれも食べてみたい。市場に活気が溢れているのは、「イサバのカッチャ」と呼ばれるパワフルなお母さんたちが源。「いらっしやい！」なんて声をかけてもらおうと、こちら

まで元気になる。

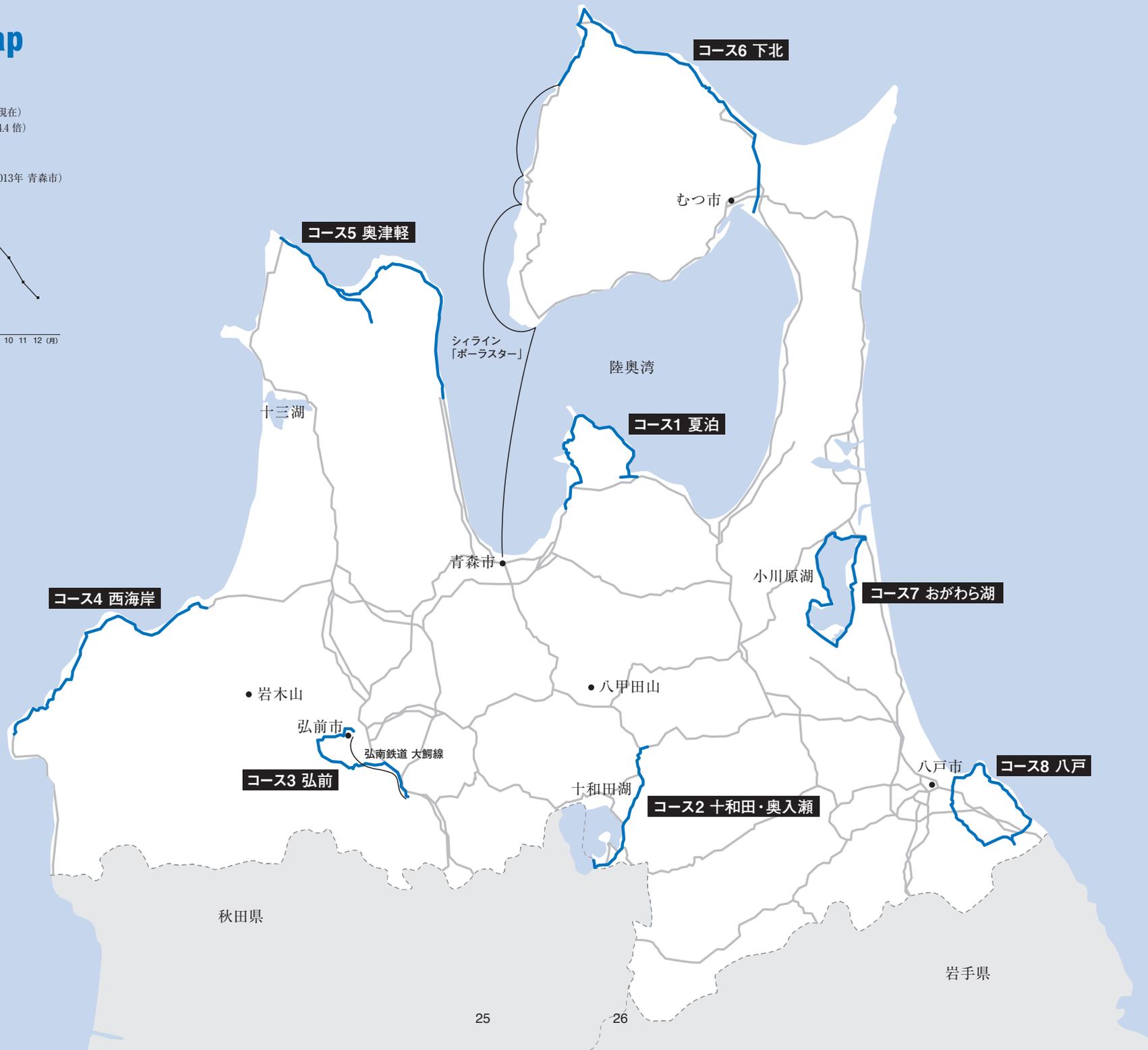
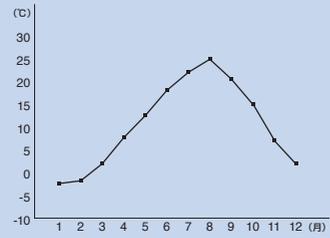
みゃーみゃーという鳴き声が響くウミネコの繁殖地・燕島を南下し、太平洋に突き出した葦毛崎展望台からはまっすぐな水平線を一望できる。真っ青な空を映した海と岩礁の織りなす風光明媚な景色、波が打ち寄せる白い砂浜、緑が広がる天然の芝生は、まるで「地上の楽園」。およそ5.2kmの種差海岸は、360°どこを眺めてもすばらしい。

海岸線から階上岳登山口まで登れば、あたりはのどかな田園風景。八戸の海と山に恵まれた大自然を巡るには、自転車のスピードがちょうど合っている。

# Aomori Map

県名：青森県  
県庁所在地：青森市  
人口：132万人（2014年現在）  
面積：9,645km<sup>2</sup>（東京の4.4倍）

自転車適正時期：4月～10月  
平均気温：下記グラフ参照（2013年 青森市）



# Bicycle Column

青森自転車コラム

## 「ポタリング～春色さがし～」

Column.1



八戸ポータルミュージアム はっち hacchi.jp

2014年5月3～4日の2日間、八戸ポータルミュージアムはっちで開催された「ポタリング～春色さがし～」。昨年秋に実施し好評だったアーティストユニット「ポーワング」によるアートプログラム「ツールド・八戸」の第2弾として企画された、自転車による街歩きツアーである。自転車歴50年の高橋晃さんの先導のもと、1日目は長者山から市街地、2日目は湊町の名所をめぐった。車では気づかない、きれいな

草花や近道を発見したり、南部せんべいをつまんで休憩したりと、自転車で体感する八戸の魅力の再発見。途中、植物や歴史に詳しい高橋さんの解説に、地元の人も感心しながら耳を傾ける姿が印象的だった。

すがすがしい春の空気を参加者全員が肌で感じ、初めて同士でも不思議と一体感を感じることができた1日となった。

## ニッチでファンなサイクルパーツ

Column.2



株式会社ミナミ サイクル事業部 cycle.minami-web.com

電気部品製造会社のミナミ八戸工場では、サイクル事業部として2012年から新しい展開をスタートさせた。

既存のパーツをつくるよりも、「『ニッチでファンなサイクルパーツを東北八戸から発信』というコンセプトのもと、あまり世の中に出ていないものを開発したい」と事業部長の松下武志さんは語る。

商品はUSBの充電出力がついた機能的なサイク

ルライト、ヘルメットに取りつけるファイバーライト、自転車漕いで電気をつくる発電機も開発中である。またAGOGO、ROXIM、GHLといった台湾のサイクルメーカーの商品も取り扱っている。

ここ数年、サイクルモード、台北ショーなどにも出展しており、勢力的に活動している。情熱溢れる青森ゆかりの企業を、サイクリストたちで応援していきたい。

# Aomori Ride Schedule 2014

青森県 サイクルレース & イベント案内

## チャレンジヒルクライム岩木山

6/29 (sun)



チャレンジヒルクライム  
岩木山実行委員会  
TEL: 090-6224-1238  
www.iwakisan1238.com

### 年に1度しか走れない道

毎年、6月の最終日曜日に開催されるこの大会は、10kmクラスと15kmクラス、合わせて500名を募集する。今年は、最年少6歳、最年長80歳、いちばん遠方の参加者は兵庫県からと、全国各地から幅広い年齢のライダーたちが集まった。

岩木山スカイラインは、岩木山麓から8合目まで69カーブある自動車専用の有料道路のため、自転車で行けるのは、この大会の日だけ。フィニッシュ

標高1,238m、最大斜度11.8%という点は、選手にとって苦しくもあるが醍醐味でもある。

スタートが近づくにつれ雨は激しさを増し、終始止むことはなかった。すっかり体を冷やし帰ってきた選手たちを迎えたのは、地元のお母さんたちがつくった熱々のカレー。メジャーレースをしのぐほどレベルの高いレースであるのに、まるで地域のお祭りのように青森の温かさを感じる大会だった。

## 津軽半島センチュリーラン

8/10 (sun)



立佞武多の街・五所川原市を起点に、津軽半島を駆け抜けるライド。田園風景と美しい海岸線を抜け、県内でもっとも厳しいと言われる竜泊ラインを走り切る爽快感は格別。

五所川原市サイクリング協会  
TEL: 0173-35-3916

## 八甲田グランfond

9/21 (sun)



青森市内からスタートし、最大標高差1,000mを登るライド。アップダウンとワインディングが続くコースには、八甲田連峰や十和田湖、奥入瀬溪流などの大自然が広がる。

八甲田グランfond実行委員会  
TEL: 017-752-2647

2014年  
初開催

青森県では各地でさまざまなサイクルイベントが開催されている。レースやイベントに参加することで、違った感覚で青森を体験できるのも魅力のひとつ。2014年の開催情報を参考にして、来年の計画を立ててみてはいかが？

※2015年度以降の詳細については、各主催団体等にお問い合わせください。

## 下北半島ロングライド

9/7 (sun)



マグロの一本釣りで有名な本州最北端の大間崎、切り立った奇石の仙ヶ浦、寒立馬が放牧される尻屋崎など、下北半島の大自然をたっぷり堪能する日本最長310kmのロングライド。

下北半島ロングライド実行委員会  
TEL: 017-752-2647

## 夏泊半島ブルーロードライド

10/12 (sun)



青森県のはほぼ中央に位置する平内町を舞台に、夏泊半島の山と海を満喫する80km。ブルーロードと呼ばれる海岸線を走れば、陸奥湾の先に津軽半島や下北半島が見渡せる。

夏泊半島ブルーロードライド実行委員会  
TEL: 017-752-2647

2014年  
初開催

# Aomori Cycling Friendly Spots

サイクリスト向けの宿や温泉、キャンプ場

## コース1 夏泊

### 辰巳館

夏泊半島を一周したら、浅虫温泉街で汗を流すのがおすすめ。屋根のある場所で自転車を保管してもらえるので、ゆっくり滞在するのもいい。

青森市大字浅虫字山下281  
TEL : 017-752-2222  
www.tatumikan.com



## コース2 十和田・奥入瀬

### 星野リゾート 奥入瀬溪流ホテル

奥入瀬の玄関口に建つ、奥入瀬溪流ホテル。ライド中の休憩や宿泊して温泉や奥入瀬の散策などのアクティビティへ出かけるのも◎

十和田市大字奥瀬字橋久保231  
TEL : 0176-74-2121  
www.oirase-keiryuu.jp



## コース3 弘前

### 弘前プラザホテル

弘前の市街地にある好立地なホテル。近くに自転車のプロショップがあり、もしもの時も便利。応相談でホテル内への自転車の持ち込みも可。

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



## コース4 西海岸

### 行合崎キャンプ場

兩岸の急崖に囲まれた、271種の植物相を持つ海岸草原地にあるキャンプ場。青森の新鮮な食材を買い込んで、キャンプツーリングはいかが？

西津軽郡深浦町広戸家野上  
TEL : 0173-74-4412 (深浦町観光課観光略係)  
営業期間 : 7月中旬～8月下旬



## コース5 奥津軽

### 高野崎キャンプ場

食堂やお土産、温水シャワーなどの施設が充実したキャンプ場。目の前に広がる津軽海峡には夜になるとイカ釣り漁船の漁り火が見える。

東津軽郡今別町字曇月  
TEL : 0174-35-3012 (今別町企画課)  
営業期間 : 6月～9月



## コース6 下北

### ホテルニュー下風呂

サイクルラックのある温泉宿。下北半島を堪能するのなら、途中、ラックに自転車をくくり付けてゆっくり下風呂の温泉めぐりをするのもいい。

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



## コース7 おがわら湖

### 桂温泉

大きな赤い暖簾と、備え付けのサイクルラックが目印の温泉施設。小川原湖一周の後に立ち寄るか、ここを起点にライドを楽しむもあり。

三沢市岡三沢1-1-87  
TEL : 0176-57-4335  
営業時間 : 5:00-23:00



## コース8 八戸

### 種差キャンプ場

国の名勝に指定された国立公園内のキャンプ場。広大な芝生地に、シンプルな設備の開放的な場所では、月見や日の出が楽しめる。

八戸市鮫町種差海岸芝生地北側  
TEL : 0178-38-2024 (種差観光協会)  
営業期間 : 5月～9月 ※10月～4月も予約可

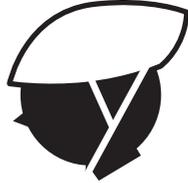


# How to Ride Bicycles

## 自転車の乗りかたの基本

### ヘルメット装着のコツ

ヘルメットは、必ず試着してから購入するようにしたい。頭の周囲でサイズを合わせ、後頭部にある調整ダイヤルを回転させ、しっかりフィットさせる。ヘルメットの先端が眉毛の上部に位置するところで被り、後ろが下がり過ぎないようにすること。顎のストラップは、喉のあたりに指が一本入るくらいに調節する。最後に、両手で前後左右に揺らし、ズレないように確認するとよい。



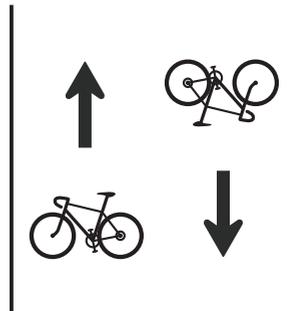
### セッティングのしかた

フレームサイズは、実際に跨がって最適なサイズを見つめるようにしたい。サドルの高さは腰骨あたりに合わせる。サドルに跨がってペダルに足の親指の付け根を乗せて一回転させ、最下部を通るときに膝がやや曲がっていればOK。ハンドルは肩幅と同じか、それよりもやや広めがコントロールしやすい。フレームとハンドルをつなぐステムという部分で簡単にポジションの微調整ができる。



### 左側通行

道路交通法上、自転車も軽車両とみなされる。日本では、自動車と同様、自転車も左側通行を厳守すること。自動車が反対車線を逆走すると違反になるように、自転車も右側走行（逆走）すると3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金が課せられる。できるだけ車道の左端を走るように心がけ、大きな幹線道路で左折車通行帯がある場合も、自転車で直進する際は、左折車通行帯をそのまま直進すること。



### 走りかたのコツ

#### アップヒル

目の前に坂が見えたら、少し手前でギアを軽くして、上りに備えること。ギアの変速はペダルを回転させているときにしかできないので、坂の途中で変速するとチェーンに負担がかかってしまう。よって、なるべく早めに変速するよう心がける。ペダリング時は、かかとが下がらないように一定の角度でまわすと無理なく上ることができる。



#### ダウンヒル

下りはスピードの出し過ぎに注意すること。特に、カーブが続くような山岳路では転倒するときわめて危険。フロントとリアブレーキを両方かけるが、フロントをかけ過ぎないようにして前転を防ぐ。左カーブのときは、左足が上になるようにペダルを止め、右カーブのときは、右ペダルが上になるようにし、路面にペダルを接触させないようにすること。



### 夏泊の鳥居、奥入瀬の柵に神が宿る？!

青森には恐山や仏ヶ浦をはじめ、白神山地、岩木山など神々が住まうと言われるパワースポットがたくさんある。夏泊半島には小さな赤い鳥居があるので、ここもきっと何か神のパワーがある場所なのだろう...と思ったら、ポイ捨て防止のためにつくられた鳥居なんだとか。たしかにゴミを投げたら罰が当たりそうである。

もうひとつは、奥入瀬、宇樽部トンネルの手前の柵にかけられた穴があり、ここも神の通り道なのか...と思ったら、このあたりに生息する熊や鹿が通り抜けられるようにとのこと。こういった不思議スポット探しもおもしろい。



# 11 Cycling Items

あると便利な、自転車アイテム

商品協力 1 2

株式会社ミナミ サイクル事業部 TEL: 0178-38-1565 cycle.minami-web.com

4 5 6 7 9

narifuri AOMORI shop 青森市古川1-17-23 スノーランドビル2 TEL: 017-774-6507 www.narifuri.com

3 8 10 11

サイクル館たてやま 青森市大野片岡38-31 TEL: 017-734-7537



## 1 ヘルメット

ライトが内蔵されたヘルメットは、青森県八戸市で自転車パーツを製造するミナミの最新作。高い位置にライトがあることで車や歩行者からの視認性がよくなる。



## 2 ライト

スマホなどにUSB充電ができる画期的なサイクルライト。GPSを使いながらのライドでも走りながら充電が可能。



## 3 ワイヤロック

コンパクトで持ち運びに便利なダイヤル式ワイヤロック。短時間の駐輪や予備用のロックとして、また、複数の自転車をロックするのに便利。



## 4 ジャージ

オリジナルのメッシュ素材を使った、ゆったりとしたシルエットが特徴のサイクルジャージ。自転車のパーツで描かれたグラフィックもオシャレ。



## 5 ウィンドスルーパーカー

袖の指抜きリブやバックポケットなど、サイクリストが使いやすいように考えられたウィンドスルーパーカー。裏地のメッシュ素材は汗をかいてもべたつかない。



## 6 カーゴスパッツ

素材やカットにこだわったはき心地と、ちょっとしたモノを入れられるカーゴポケットがついたサイクリングシューズ。



## 7 バッグ

タブでナチュラルな風合いが魅力のセルSPAN素材を使ったバックパック。「?」型のファスナーが底まで開くため、使い勝手がよく見た目もポップでかわいい。



## 8 グローブ

手のひら部分にゲル素材が入った、指抜きタイプのグローブ。滑り止めと衝撃緩和の役割があり、転倒時の怪我防止にも。



## 9 サングラス

サイクリング中、紫外線やほこり、風から目を守るサングラス。日本人の骨格に合わせた日本製のフレームやノーズパッドは、長時間つけていても疲れにくい。



## 10 ウォーターボトル

走行中も容易に水分補給が可能なボトル。青森県内には湧き水や地下水を汲めるスポットがあるので、水場を探して味わってみて。



## 11 コンパクトツール

10種類の機能を搭載したマルチツール。サドルやハンドルの微調整など、初心者でもこれをひとつ持っていれば安心だ。

# Bicycle Travel made Simple

サイクリストにやさしい、青森の交通事情

## 弘南鉄道のサイクルトレイン

歴史とともに津軽路を走る弘南鉄道・大鰐線は、5月から11月までの期間、サイクルトレインとして後部車両に自転車をそのまま載せることができる。平日は9時30分から15時30分まで、土日祝日は何時でもOK。運賃は片道430円。全道程13.9kmを30分かけて電車で揺られ、車窓から眺める景色もまた違った楽しみがある。ガタンゴトンというBGMに、カンカンカンと踏切の音が遠くなっていくハーモニーは旅心をくすぐられる。

注：サイクルトレインの車内には自転車の固定器具がないため、各自で押さえるか、ワイヤーロックなどで手すりにくくり付ける必要がある。



弘南鉄道株式会社 TEL:0172-44-3136 konantetsudo.jp

## ポースターに自転車を積んで、下北へ

青森市から陸奥湾を渡って下北半島へ向かう高速船ポースター。下北半島の脇野沢、牛滝、福浦に寄り、佐井へ到着する。およそ2時間30分の船旅で、船上から見る仏ヶ浦の奇岩はすばらしい。脇野沢・牛滝から仏ヶ浦往復の遊覧船もある。内装がさわやかなマリブルーに統一されていて美しい客室は居心地も抜群だ。自転車も後部荷室に船員がそのまま運んでくれるので、下船したらすぐに13km先の大間まで走り出すことができる。

注：ポースターへ自転車をそのまま持ち込む場合、別途運賃が必要。  
(自転車1台:青森・脇野沢 730円、青森・牛滝・福浦・佐井 840円)



シライン株式会社 TEL:017-722-4545 www.sii-line.co.jp

発行：青森県サイクル・ツーリズム推進協議会  
企画・編集：ニーハイメディア・ジャパン  
デザイン：サイドフレイム株式会社  
写真：油野純平  
文：山下晃和、堀江真理子 (P29)  
コーディネイト：横浜慎一

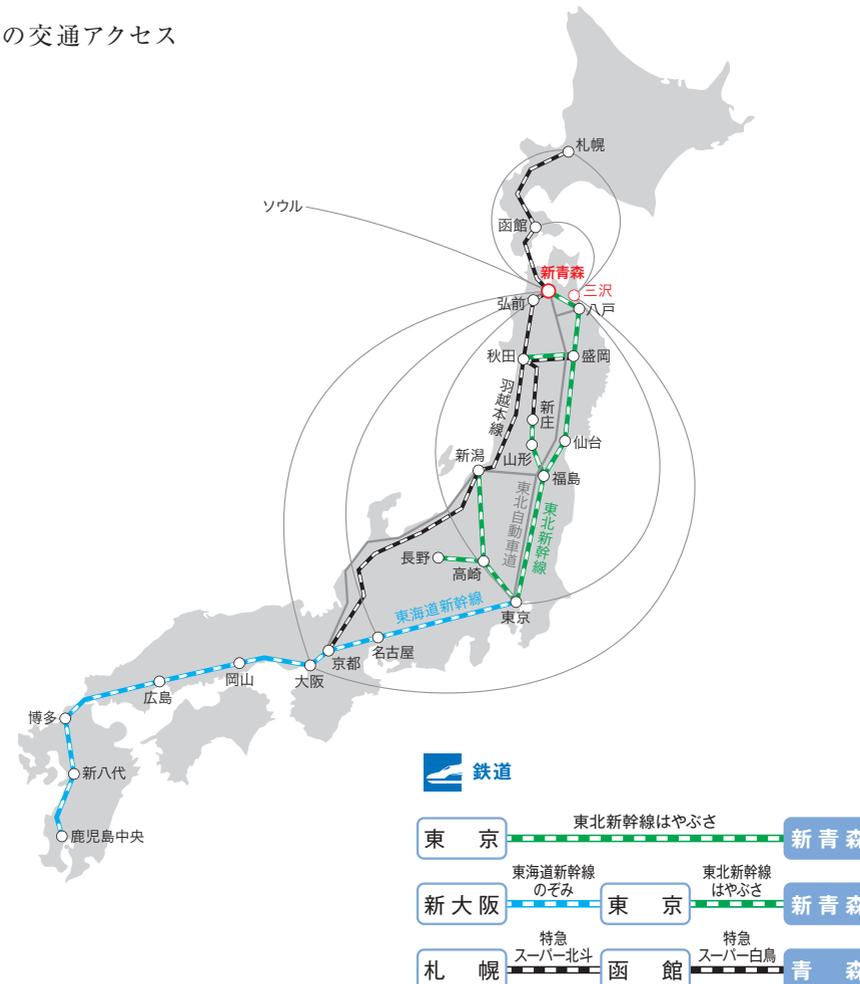
Special Thanks:  
Diotech Products

表紙写真：西津軽郡深浦町、大間越街道を北上する(コース4 西海岸)

※原稿/写真の無断掲載は禁じます。  
※情報は発行時に確認したものです。その後の変更や改定の可能性がありますので、ご了承ください。

# Access Information

青森への交通アクセス





[www.aomori-cycling.com](http://www.aomori-cycling.com)