



信州への旅行のお問い合わせ、ご相談は

◆ Go NAGANO観光ナビゲートセンター

〒380-0936 長野県長野市中部所岡田町131-4 ホテル信濃路3F  
フリーダイヤル 0120-20-1588 FAX 026-219-5277  
E-mail kouhou@nagano-tabi.net

◆ 銀座NAGANO 観光インフォメーションコーナー

〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル2F  
TEL 03-6274-6017 FAX 03-6274-6558  
E-mail tokyo@nagano-tabi.net  
<https://www.ginza-nagano.jp/>

◆ 長野県名古屋観光情報センター

〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル4F  
TEL 052-263-4118 FAX 052-262-4669  
E-mail nagoya@nagano-tabi.net

◆ 長野県大阪観光情報センター

〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第一ビル8F  
TEL 06-6341-8205 FAX 06-6456-2889  
E-mail osaka@nagano-tabi.net



**GoNAGANO**

長野県公式観光サイト

あなたの旅に  
アイデアを

Go NAGANO 観光



長野県観光部 × Japan Alps Cycling プロジェクト

お問い合わせは  
こちら▶



Go Nature. Go Nagano.



Japan Alps Cycling Road 長野県

# Japan Alps Cycling Road

3つのアルプスを  
駆け抜けろ!

長野県 × Japan Alps Cycling プロジェクト

# 驚愕! 獲得標高 15,000m 興奮! 総延長 878km

感動絶対! 「ジャパン・アルプス・サイクリング・ロード」  
2023年4月 待望のライド・オン!



このルートは上級者向けルートです。

初心者サイクリストの方は、ポータルサイト「Japan Alps Cycling」上の「長野県をさらに楽しむサイクリングルート」をお楽しみください。



## 長野県一周サイクリング Japan Alps Cycling Road

**④ 北アルプスエリア**  
P8-9

世界のサイクリストも憧れる山岳コースを有する、北アルプスエリア。四季が鮮やかに映える北アルプスを身近に感じながら山麓を走る感動をぜひ体験してください。

**① 北信濃エリア**  
P2-3

千曲川流域に広がる新緑あふれる風景に輝かせる山並み、特徴的な農道などの出会いが美しい北信濃エリア。特に美しい春を彩る千曲川沿線の桜や菜の花は圧巻です。

**② 東信州エリア**  
P4-5

北に志賀山、南に茅根山、八ヶ岳を望む東信州。山並みの高貴な千曲川流域、高原列車-小海線、そして歴史が語る俳句館や海鮮館など、興味尽きない見どころが満載です。

**③ 諏訪-松本エリア**  
P6-7

諏訪湖を中心に各地へのアクセスを深める魅力のエリア。湖周をめぐるとだけでなく、足元のびんでも、いろんな発見がビーンズラインを駆け抜ける爽快感もお楽しみに。

**⑤ 中央アルプスエリア**  
P10-11

天竜川の河川に沿って西に中央アルプス、東に南アルプスを望んで走る伊那谷エリア。木陰の谷あいや翠緑の山麓を駆け抜ける本音谷エリア、自然の魅力も満載です。



素朴で美しい絶景を目に焼き付け、伝統の味わいを堪能。  
サイクリングの楽しさに魅了される感動ルート。



北信濃  
エリア

信越線境に連なる山麓の高原、千曲川沿線の  
市街地や農村風景を楽しむ通勤。  
休憩スポット、飲食施設も充実しています。  
繰り返すツラながらも楽しめます。



道の駅 千曲山  
[花の駅 千曲山]  
道の駅 千曲山  
[花の駅 千曲山]



道の駅 [FARMUS 木島平]  
道の駅 [ふるさと豊田]

トンネル内危険  
走行注意

長野駅・  
飯山駅間  
35km

長野駅・  
上田駅間  
46km



戸倉山荘温泉(千曲市)  
戸倉山荘温泉は温泉・公園で有名な



川中島古戦場(長野市)  
戦国時代の上田城跡の観光地



千曲川沿いを走る快適サイクリング。

河畔の風情や歴史をたどる街の息づかいを感じるルート。



四季を渡り千曲川流域をたどるサイクリング。  
 透間山、夢科山、八ヶ岳と変化多き  
 山景色を楽しんだり、峠越えにまよいらしたり。  
 石城、宿場など歴史に触れる楽しみあり。



**土曜満有**  
**走行注意**  
 道路出口に満有有り  
 ます。走行には十分に  
 ご注意ください。

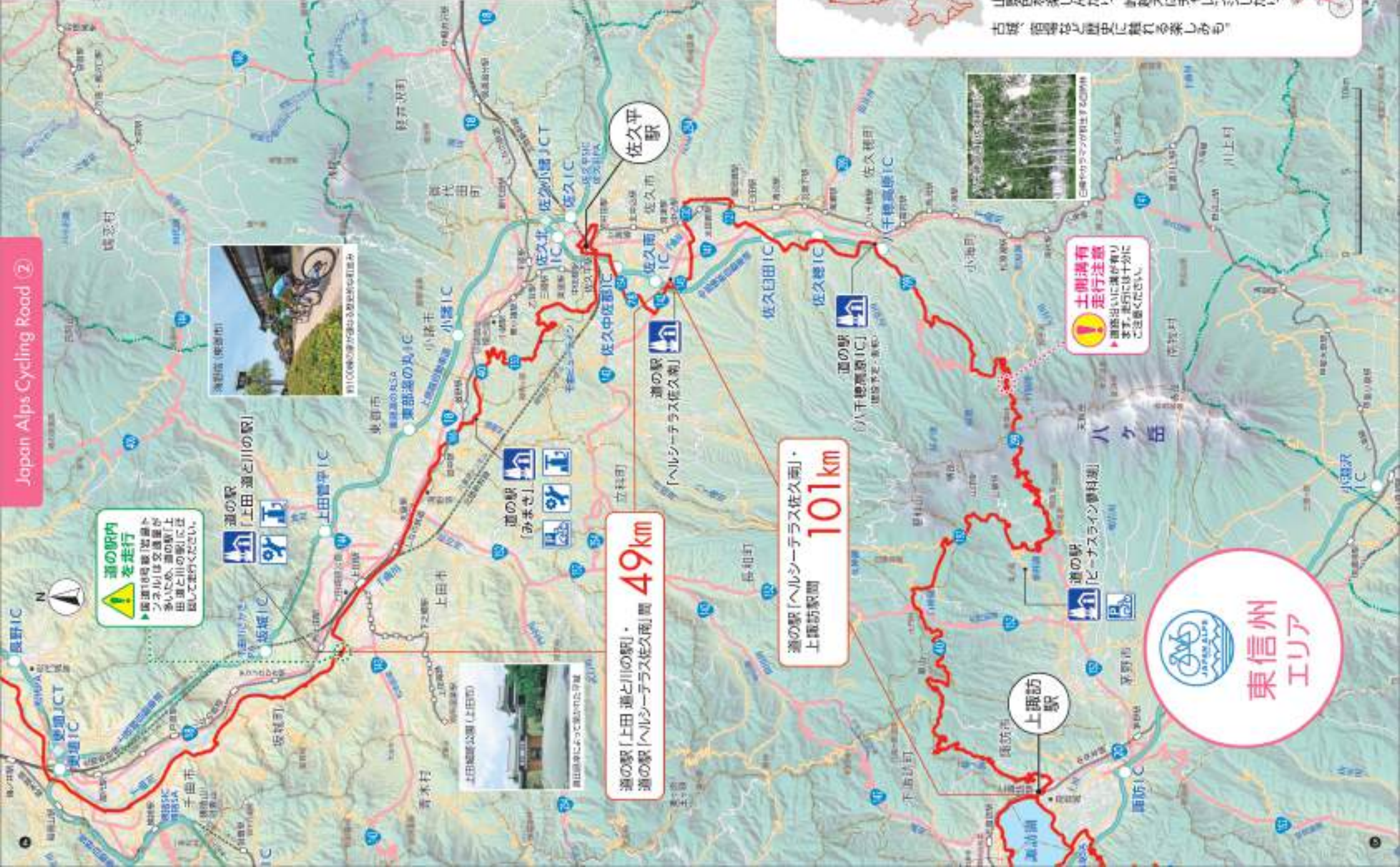
Japan Alps Cycling Road ②

**道の駅内**  
**を走行**  
 国道18号線「佐久平」  
 ンズルは交通量が  
 多いため、道の駅「上  
 田」と川の駅「上  
 田」を併せて走行し  
 てください。



道の駅「上田 道と川の駅」・  
 道の駅「ヘルシーテラス佐久平」間 **49km**

道の駅「ヘルシーテラス佐久平」・  
 上諏訪駅間 **101km**



諏訪湖を中心に八ヶ岳山麓、長野県中南信地域各地へ。  
湖畔、峠、山岳の絶景満喫ルート。

Japan Alps Cycling Road ③



**分岐注意**  
 ▶ 道路交差点を目的地に  
 分岐してください。  
 ● 諏訪市周辺の主要道路ルート松本方面  
 ● 国道25号線ルート松本空港方面

**小坂田公園を走行**  
 ▶ 国道20号線はこの区間  
 は交通量が多いため  
 小坂田公園内周路を  
 走行ください。

**アンダーパス 走行注意**  
 ▶ 鉄道の下を渡る地下道  
 は通車が狭く注意して  
 走行してください。

**分岐注意**  
 ● 国道153号線ルート  
 松本方面  
 ● おひろい道路ルート  
 松本空港方面

信州まつもと空港・  
道の駅「大芝高原」間 **47km**

上諏訪駅・  
道の駅「田切の里」間 **74km**



諏訪湖周遊、湖畔の施設や諏訪大社四宮の探訪、  
 冒険心に火を付ける峠越え、  
 ビーナスマインを駆け抜ける爽快感、  
 いろんな風景との出会いに心躍らせて。



道の駅「田切の里」

中央アルプス

南アルプス

北アルプスの絶景が最高のごほごびー

山岳ツーリングの魅力と喜びを体感するチャレンジングルート。



北アルプス  
エリア

長く続く北アルプスの山並みに  
寄り添うように走る楽しさは格別です。  
大糸線を走る列車の静けさは比喩エーブル  
点在する湖、温泉、道の駅に立ち寄る楽しみあり



アルプスから眺める雄大な山並みと谷間の風景が最高



白馬湖の雄大な湖と山並み  
アルプスの雄大な湖と山並み

道の駅「ほりがねの里」・**48km**  
道の駅「白馬」間

松本駅・  
道の駅「ほりがねの里」間 **17km**



白馬三山  
雄大な山並みと谷間の風景が最高



白馬湖の雄大な湖と山並み  
アルプスの雄大な湖と山並み



松本城  
雄大な山並みと谷間の風景が最高



道の駅「今林徳の里」  
雄大な山並みと谷間の風景が最高

自然と歴史・伝統が継りなす文化が魅了する  
中央アルプスエリアを快走しよう！



中央アルプスと天徳山の山あがり、谷あいを楽しむ木道路。  
 西アルプスと天徳山がかたどるくも伊那道エコー。  
 信州の大自然と、人の心のぬくもりを感じ  
 壮大な物語を描き出すストーリー！



Japan Alps Cycling Road ⑤



**トンネル内危険 走行注意**  
 横断歩トンネル内は交通量が多いため走行には十分注意してください。



道の駅「三岳」  
 飯田駅間 **82km**



**走行注意 徒走区間**  
 一部、遊歩区間が走りやすい。詳しくはJACポータルサイトをご覧ください。



**大平峠 雨天 走行注意**  
 大平峠は雨面規制や雪害要請となるため走行には十分注意してください。

道の駅「南信州とよおかマルシェ」  
 道の駅「田切の里」間 **21km**

**走行注意**  
 生活道路のため、走行には十分にご注意ください。



飯田駅・道の駅「南信州とよおかマルシェ」間 **69km**





## 獲得標高とは

サイクリングルートでの獲得標高とは「累計標高差」のことを表し、スタートからゴールまでの登った高さの総計です。

例：300m登る200m下がる500m登る＝獲得標高800mとなります。

★ポータルサイト「Japan Alps Cycling (JAC)」でルートの詳細をご確認ください。

初心者が楽しめるサイクリングルート・イベントも紹介しています！



JAC

## 長野県への交通アクセス



🚆 電車で		
東京	約1時間30分	上野新幹線
名古屋	約3時間	特急しなの
金沢	約1時間10分	上野新幹線
大阪	約4時間	東海道新幹線 特急しなの 特急サンダーバード 東武 上野新幹線
<b>長野</b>		
東京	約2時間30分	特急あすか
名古屋	約2時間	特急しなの
大阪	約3時間	東海道新幹線 特急しなの
<b>松本</b>		
東京	約4時間	東海道新幹線 普通 長野線
名古屋	約3時間10分	東海道新幹線 普通 長野線
大阪	約4時間10分	東海道新幹線 普通 長野線
<b>飯田</b>		
東京	約2時間30分	東海道新幹線 上野新幹線
名古屋	約3時間10分	東海道新幹線 普通 上野新幹線
大阪	約5時間10分	東海道新幹線 普通 上野新幹線
<b>長野</b>		
東京	約2時間30分	中央新幹線 長野線
名古屋	約2時間30分	中央新幹線 長野線
大阪	約4時間30分	中央新幹線 長野線
<b>松本</b>		
東京	約3時間20分	中央新幹線
名古屋	約1時間30分	中央新幹線
大阪	約3時間30分	中央新幹線
<b>飯田</b>		

🚗 車で		
東京	約2時間30分	東上自動車道 上野新幹線
名古屋	約3時間10分	中央自動車道 東上自動車道 上野新幹線
大阪	約5時間10分	東名自動車道 中央自動車道 東上自動車道 上野新幹線
<b>長野</b>		
東京	約2時間30分	中央自動車道 長野線
名古屋	約2時間30分	中央自動車道 長野線
大阪	約4時間30分	中央自動車道 長野線
<b>松本</b>		
東京	約3時間20分	中央自動車道
名古屋	約1時間30分	中央自動車道
大阪	約3時間30分	中央自動車道
<b>飯田</b>		

✈️ 飛行機で		
札幌(新千歳)	約1時間30分	JAL 松本駅 約30分
札幌(石川)	約1時間30分	JAL 松本駅 約30分
福岡	約1時間30分	JAL 松本駅 約30分
大阪(伊丹)	約50分	JAL 長野駅 約1時間30分
神戸	約1時間	JAL 長野駅 約1時間30分

## 地図中のアイコンについて

走行注意箇所等については変わる場合がございます。最新情報は事前にHPにて確認いただき、安全走行に努めてください。



**道の駅**  
ルートに隣接する主な道の駅表示です。



**サイクルスタンド**  
サイクルスタンドが設置されていることを示します。



**工具設置**  
自転車整備に必要な工具が設置されていることを示します。



**空気入れ設置**  
空気入れが設置されていることを示します。



**ルート迂回 走行注意表示**  
直進道路が危険な為、ルートを迂回する箇所を表示します。



**分岐注意表示**  
目印を目標に分岐してください。



**走行注意表示**  
峠道・トンネル内・アンダーパス・雨天時等サイクリング走行に危険な箇所を表示します。



**徒走区間表示**  
一部、徒走区間を表示します。詳しくはJACポータルサイトをご確認ください。



## 自転車安全整備店

自転車の安全利用と自転車の事故防止に努めましょう



★ヘルメット着用が努力義務化されました。命を守るために、ヘルメットを着用しましょう。