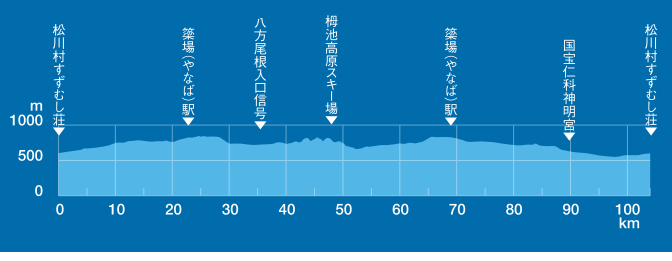
100kmルート

北アルプス山麓を のんびり楽しむ初中級ルート

距離	獲得標高	走行目安時間
104.2km	846m	7hour 平均時速 15km



松川村すずむし荘
0.4km ↓ 1分
安曇野ちひろ公園
22.7km ↓ 100分
築場（やなば）駅
14.6km ↓ 40分
八方尾根入口信号
7.7km ↓ 40分
栂池高原スキー場
15.0km ↓ 60分
道の駅白馬
8.7km ↓ 45分
築場（やなば）駅
11.3km ↓ 35分
塩の道ちょうじや
7.3km ↓ 30分
国宝仁科神明宮
16.5km ↓ 60分
松川村すずむし荘



青木湖
北から、青木湖、中綱湖、木崎湖と連なる仁科三湖で最大の湖。水深は58mと深い。



国宝 仁科神明宮
杉の大樹に囲まれた由緒ある神社で、本殿と中門は国宝。祭神は天照皇大神。

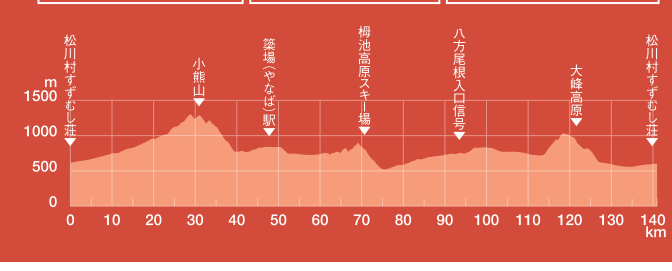


大出の吊り橋
姫川の清流、茅葺屋根の民家、四季折々の花、その奥に白馬の山々が雄大に聳える絶景スポット。

140kmルート

北アルプス山麓を ダイナミックに走る上級ルート

距離	獲得標高	走行目安時間
141.1km	1,951m	7hour 平均時速 20km



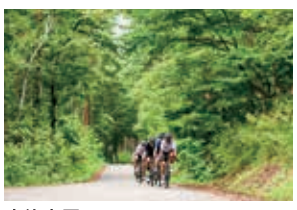
松川村すずむし荘
0.4km ↓ 1分
安曇野ちひろ公園
14.5km ↓ 35分
大町温泉郷
16.5km ↓ 90分
小熊山
14.3km ↓ 35分
築場（やなば）駅
14.8km ↓ 35分
八方尾根入口信号
15.3km ↓ 40分
南小谷駅
16.2km ↓ 45分
道の駅白馬
8.9km ↓ 30分
築場（やなば）駅
11.3km ↓ 30分
塩の道ちょうじや
8.8km ↓ 35分
大峰高原
20.1km ↓ 45分
松川村すずむし荘



林道小熊黒沢線
鹿島槍スキー場から小熊山へ向かう林道は、木立の合間から鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳が望めます。



白馬岩岳
白馬駅から栂池高原へ向かうルートの中でも、特に気持ちよく走れる。右奥（右上）は五竜岳。



大峰高原
大町から東山の尾根道に上がると大峰高原。林の中を走る夏でも涼しいルート。

安全走行のポイント

交通ルール	●自転車は車道が原則、歩道は例外 ●車道の左側を一列で走行 ●赤信号、踏切、一時停止は止まれ ●走行中の携帯電話使用禁止
自転車装備	●遠征前には点検・整備しよう ●必ずヘルメットを着用しよう ●パンク修理キットを携行しよう ●ライト、尾灯、ベルを装備しよう

地域事情

紫外線が強いです	日焼け止めや サングラスを用意
自販機のないエリアが あります	飲料や補給食を 十分用意
標高の高いところが あります	ウィンドブレーカーや 雨具を用意
ブラインドコーナーや 長い下り坂があります	スピードや 対向車に注意
野生動物がいます	山間部・林間部走行中は 動物の飛び出しに注意
積雪地域です	ロードバイクの走行は 4月～11月が目安



長野県自転車安全・安心
PRキャラクター
風野りん

イラスト / 雨宮理真

長野県

北アルプス地域 サイクリング モデルコースマップ

サイクリングコースをマップで見る
（Googleマイマップが開きます）

JAPAN ALPS CYCLING



写真A［白馬村］森上からの北アルプス



写真G［白馬村］大出公園

― 新緑の春 ―

残雪が残る白馬連峰を望む春の絶景サイクリングは、他の地域では見ることのできない美しい風景が続きます。雄大な大自然だけではなく、のどかな田園風景や緑の木々に囲まれた青い湖畔や美しい川など、バリエーション豊かな風景を楽しめるのはとても魅力です。

TABIRIN（たびりん）
サイクリングレポート
-春-　動画も掲載



写真H［大町市］木崎湖

― 紅葉の秋 ―

季節によって様々に景色が変化する「北アルプス」。
秋は都心より約1カ月早く「紅葉」を迎え、美しい「山の連なり」「清流沿い」「田園風景」「鉄道沿いの風景」「湖畔」を堪能できる魅力溢れるコースです。都心とは全く違う「季節の風景」を楽しめるのはとても魅力です。

TABIRIN（たびりん）
サイクリングレポート
-秋-　動画も掲載

公共交通でのアクセス

東京方面から

東京ー〈北陸新幹線〉ー長野ー〈特急バス：長野ー白馬線〉ー白馬	【約3時間】
新宿ー〈中央本線特急あずさ〉ー信濃大町ー白馬ー南小谷 ※中央線特急あずさの大糸線直通は1日1往復運転	【約4時間10分】
新宿ー〈高速バス：新宿ー安曇野・大町・白馬線〉ー安曇野松川ー信濃大町ー白馬	【約5時間】
東京ー〈北陸新幹線〉ー糸魚川ー〈大糸線〉ー南小谷	【約3時間30分】

名古屋方面から

名古屋ー〈中央本線特急しなの〉ー松本ー〈大糸線〉ー信濃松川ー信濃大町ー白馬ー南小谷	【約4時間10分】

関西方面から

新大阪ー〈東海道新幹線〉ー名古屋ー〈中央本線特急しなの〉ー松本ー〈大糸線〉ー信濃松川ー信濃大町ー白馬ー南小谷	【約5時間】

クルマでのアクセス

東京方面から

練馬ICー〈関越自動車道〉ー〈上信越自動車道〉ー長野ICー大町	【約3時間20分】
高井戸ICー〈中央道〉ー〈長野道〉ー安曇野ICー大町	【約3時間】

名古屋方面から

小牧ICー〈中央道〉ー〈長野道〉ー安曇野ICー大町	【約3時間】

関西方面から

吹田ICー〈名神高速・東名高速〉ー〈中央道〉ー〈長野道〉ー安曇野ICー大町	【約5時間10分】

■観光・宿泊のお問い合わせ

市町村	団体名	電話番号
大町市	大町市観光協会	0261-22-0190
池田町	池田町観光協会	0261-62-9197
松川村	松川村観光協会	0261-62-6930
白馬村	白馬村観光局	0261-72-7100
小谷村	小谷村観光連盟	0261-82-2233

■タクシー会社

市町村	名　称	連絡先
大町市	アルプス第一交通㈱	0261-22-2121
大町市	アルピコタクシー㈱大町営業所	0261-23-2323
池田町	安曇観光タクシー㈱池田営業所	0261-62-4111
白馬村	白馬観光タクシー㈱	0261-72-2144
白馬村	アルプス第一交通㈱	0261-72-2221
白馬村	アルピコタクシー㈱白馬営業所	0261-72-2236
白馬村	㈲白馬交通	0261-75-7898
小谷村	小谷観光タクシー㈲	0261-82-2045
小谷村	㈱ジャムジャムエクスプレス白馬営業所	0261-85-4150

コースマップに掲載の内容は予告なく変更する場合がございます。

お問い合わせ
〒398-8602 長野県大町市大町1058-2
長野県北アルプス地域振興局　企画振興課（大町合同庁舎３階）
TEL.0261-23-6501

2026.3

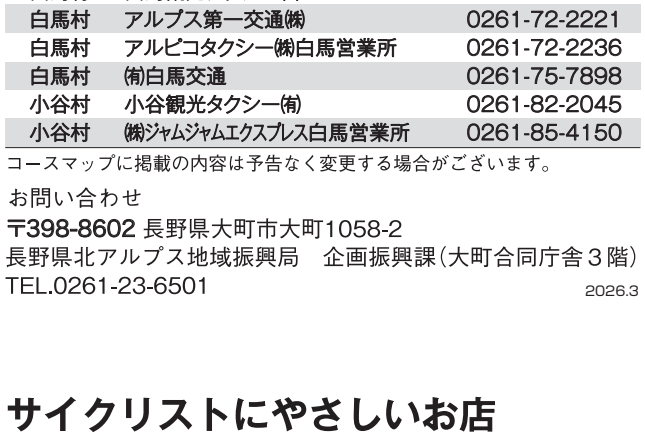
サイクリストにやさしいお店

CYCLE STATION

サイクルステーションでは空気入れやトイレが利用できます。
左記タペストリーが目印です。お気軽にどうぞ。

サイクルステーションやサイクリストにやさしいお店（小売店、飲食店、宿泊施設、温泉施設）について、詳しくはこちら。





「長野県一周サイクリング
Japan Alps Cycling Road」

JAPAN ALPS CYCLING

サイクリングで
長野をまるごと
満喫！

至糸魚川市

糸魚川市への国道はトンネルが連続するので輪行をお勧めします

148

白馬大池

乗鞍岳 2469

天狗原

北安曇郡 おたりむら 小谷村

白馬コルチナスキー場

小谷村役場

おたり名産館 小谷村郷土館(冬期休館)

小蓮華山 2766

ミズバショウ

奥白馬温泉

梅池自然園 (6月～10月)

急な下り坂つづく

みなみおたり

東山 1849

[140kmルート]は JR南小谷駅で折り返し

梅池パノラマウェイ

白馬乗鞍温泉スキー場

若栗温泉

ちくに

梅池高原スキー場

千国の庄史料館 (冬期休館)

梅池温泉 梅の湯

[100kmルート]はここで折り返し

牛方宿 (冬期休館)

梅池高原スキー場中央駐車場

有料1日500円 P

白馬大雪渓

写真B

梅池高原 元湯 梅の森荘

はくばおおいけ

落倉自然園

梅池パノラマ橋

白馬みずばしょう温泉

大糸線

白馬鑓温泉

民宿街走行注意

岩岳コンドラリフト

HAKUBA IWATAKE MOUNTAIN RESORT

HAKUBA IWATAKE MTB PARK

姫川第二ダム

岩岳入口

トンネルライト点灯

写真A

白馬大橋

しなのもりうえ

松川大橋

写真C

右折注意

白馬塩の道温泉

白馬八方尾根スキー場

八方尾根入口

白馬八方温泉

白馬村役場

姫川

八方尾根自然研究路

大出公園

写真G

八方池

白馬ジャンプ競技場

はくば

白馬姫川温泉

406

鬼無里の湯

Hakuba47 Mountain Sports Park ヨンナナマウンテンバイクパーク

47ゴンドラリフト

Hakuba47 Winter Sports Park

白馬グリーンスポーツの森

北安曇郡 はくばむら 白馬村

いいもり

五竜テレキャビン

エイブル白馬五竜スキー場

白馬五竜高山植物園

かみしろ

道の駅 白馬

士合橋南

小遠見山 2007

サンサンパーク白馬 P

蕎麦粒山 1072

みなみかみしろ

白馬クロスカントリー競技場 (スノーハープ)

急な下り坂つづく

美麻トンネル

白馬さのさかスキー場

佐野坂

トンネル内 ライト点灯

ブラインドコーナー つづく

青木湖

[往路] やなば信号を左へ

やなば

丸山 1377

鹿島槍スキー場

中綱湖

鹿島槍スポーツヴィレッジ

やなば

黒沢高原

148

鹿島川

写真D

合流注意

白沢天狗山 2036

うみのくち

爺ガ岳スキー場

小熊山 1302

木崎湖

中山高原

いなお

居谷里湿原

至黒部ダム

大町アルペンライン

急な下り坂つづく

写真H

木崎湖温泉

木崎湖入口

しなのきざき

大町温泉郷

道路せまく 通行量多い

きたおおまち

大町合同庁舎 P

若一王子神社

大町エネルギー博物館

大町ダム

ルート分岐

蓮華大橋

塩の道ちょうじや 大町市役所

大町山岳博物館

鷹狩山 1167

しなのおおまち

大町市 運動公園

みなみおおまち

おおまちし 大町市

大糸線

しなのときわ

MTBパーク

国営アルプスあづみの公園 (大町・松川地区)

北アルプスパノラマロード

盛蓮寺

写真E

大峰高原 七色大カエデ

あずみくつかけ

宮本

仁科神明宮

一方通行区間

急な下り坂つづく

北安曇郡 まつかわむら 松川村

147

高瀬川

村営やまなみ荘

ヤマザクラ

松川村役場

しなの まつかわ

池田町役場

雨引山 1371

写真F

安曇野ちひろ公園

安曇野ちひろ美術館

すずむし荘 P

きた ほその

北安曇郡 いけだまち 池田町

池田町ハーブセンター

道の駅 池田 P

ほその

道の駅 安曇野松川

尾川

池田MTBトレイルコース

あづみの池田クラフトパーク

北アルプス展望美術館 (池田町立美術館)

有明山 2268

[往路] すずむし荘から ちひろ公園東側へ 外トイレあり

松川村・安曇野ちひろ公園

安曇野ちひろ美術館

公園内自転車走行禁止

すずむし荘前

すずむし荘

古厩

立足西

あずみおいわけ

ありあけ

安曇追分駅

高瀬橋東

高瀬橋西

島新田

穂高川

403

安曇野ジャンセン美術館

穂高温泉 しゃくなげの湯

Vif穂高

碌山美術館

穂高川

19

ほたか

大王わさび農場

穂高神社

長峰山展望台

満願寺

あづみのし 安曇野市

安曇野ガラス工房 田淵行男記念館

はくやちょう

重柳

大糸線

147

長野自動車道

篠ノ井線

国営アルプスあづみの公園 (堀金・穂高地区)

県営烏川渓谷緑地

豊科近代美術館

安曇野市役所

安曇野蝶ヶ岳温泉

とよしな

たざわ

豊科温泉

安曇野

143

道の駅 アルプス安曇野 ほりがねの里

みなみとよしな

拾ヶ堰

至松本市

高橋節郎記念美術館

あかしな

金熊温泉

聖山パノラマオートキャンプ場

聖山 1447

聖山高原県立公園

山清路

東筑摩郡 おみむら 麻績村

ひじりこうげん

麻績神明宮

麻績

シェーンガルテンおみ

差切峡温泉

差切峡

403

筑北PA

さかきた 青柳宿

道の駅 さかきた

篠ノ井線

東筑摩郡 ちくほくむら 筑北村

西条温泉

にしじょう

上水内郡 おがわむら 小川村

音楽堂

ながのし 長野市

湯の沢温泉 小川の温

長野大町線 (オリンピック道路)

旧長野県知事公舎

道の駅 おがわ

旧中村家住宅

青具

道の駅 ぼかぼかランド美麻

戸隠神社信仰遺跡

道の駅 中条

日高トンネル

至長野市街

萩野森の家

道の駅 信州新町

信州新町博物館

信州新町化石博物館

久米路峡

木崎湖

ゆ～ぷる木崎湖

木崎湖入口

稲尾駅

稲尾駅前

稲尾駅前信号で折り返して駅北の踏切をわたり木崎湖へ

大町合同庁舎

塩の道ちょうじや 流鏑馬会館

信濃大町駅

信州不動温泉さぎり荘

道の駅 長野市大岡特産センター

旧大町東小

[140kmルート] 直進

[100kmルート] 旧大町東小の東を右折 必ず一時停止!

相川トンネルを出てすぐ右折 必ず一時停止!

相川トンネル

聖山高原県立公園

麻績村

金熊温泉

盛蓮寺

仁科神明宮

池田町ハーブセンター

道の駅 池田

池田町

生坂村

筑北村

篠ノ井線

19

403

143

147

北アルプス地域

小谷村
白馬村
大町市
松川村
池田町
長野市
松本市
〈長野県〉

写真B [小谷村]梅池高原

写真A [白馬村]松川大橋

写真C [白馬村]松川大橋

写真D [大町市]小熊山

写真E [池田町]大峰高原

写真F [松川村]安曇野ちひろ公園

100kmルート
140kmルート
時計まわりを推奨します。

拠点施設
P 拠点駐車場
トイレ
ビューポイント
コンビニエンスストア
温泉・入浴施設
走行注意箇所
JACR(長野県一周 ジャパンアルプス サイクリングロード)

N

0 5km
1:90,000

本誌掲載の地図等の無断転載を禁じます。地図編集・制作・版権/北アルプス地域振興局