

HAKUBA Cycling Map

白馬村サイクリングマップ



白馬を楽しむ8つのサイクリングルート

- #### 1 絶景スポット巡り

走行距離: 70km 所要時間: 7~8時間 (休憩含む)
獲得標高: 1630m 消費カロリー: 1840kcal

サイクリストに人気の絶景スポットを一気に巡る。走りこたえもあり、満足間違いなしの欲張りルート
- #### 2 スポーツバイク初級~中級者向 白馬見どころ巡り

走行距離: 27km 所要時間: 4時間 (休憩含む)
獲得標高: 265m 消費カロリー: 700kcal

白馬の風景を楽しみながら見どころを巡る。余裕があれば姫川源流自然探勝園などの散策もしてみよう
- #### 3 観光型(レンタサイクル)~スポーツバイク初心者向 白馬・八方ボタリング

走行距離: 8.8km 所要時間: 3時間 (休憩・観光含む)
獲得標高: 90m 消費カロリー: 230kcal

北アルプスの山々を見ながら白馬村をボタリング。リフトに乗って白馬ジャンプ競技場の景色も見てみよう
- #### 4 観光型(レンタサイクル)~スポーツバイク初心者向 姫川周辺散策

走行距離: 12km (散策含む) 所要時間: 3.5時間 (休憩・散策含む)
獲得標高: 90m 消費カロリー: 320kcal

白馬村を南北に流れる姫川周辺を巡ってみよう。姫川源流自然探勝園は自転車置き場を置いてプチハイキング
- #### 5 スポーツバイク初心者向 歴史を感じる散策ルート

走行距離: 20km 所要時間: 4時間 (休憩・観光含む)
獲得標高: 310m 消費カロリー: 510kcal

日本海へと続く旧街道「塩の道」で梅池高原へ。石仏群や神社に由来からの趣を感じられるルート
- #### 6 中級~上級者向 里山風景と仁科三湖

走行距離: 40.5km 所要時間: 4~5時間 (休憩含む)
獲得標高: 620m 消費カロリー: 970kcal

里山の景色が続くアップダウンの道と木々の間に続く仁科三湖の西岸を楽しむ旅情感溢れるルート
- #### 7 中級~上級者向 仁科三湖と林道小黒黒沢線

走行距離: 58km 所要時間: 6~7時間 (休憩含む)
獲得標高: 915m 消費カロリー: 1380kcal

青木湖、中湖、木崎湖の3湖それぞれ周遊するルートサイクリストに人気の林道小黒黒沢線からの絶景も堪能!
- #### 8 上級者・チャレンジ 絶景!! 黒菱林道(林道細野線)

走行距離: 8.7km (片道) 所要時間: 1~3時間 (脚力による)
獲得標高: 740m 消費カロリー: 820kcal

10%近い傾度が続くハードなヒルクライムだが、眼前に迫る白馬三山は圧巻!! 記憶に残る絶景ルート

白馬村のサイクルステーション

サイクルステーションはサイクリング途中で安心して立ち寄る事ができ、休憩や自転車の簡単な調整や周辺情報を入手出来るスポットです

施設名	サービス	Map
Hakuba47 マウンテンスポーツパーク	🚲 🛠️ 🚰 🚻	C-3
八方インフォメーションセンター	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-1
スノーピークランドステーション白馬	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-1
白馬村観光局インフォメーション	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-1
ハタゴニア白馬/アウトレット	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2
おじさんの店	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2
スパイシー岩店	🚲 🛠️ 🚰 🚻	E-2
道の駅 白馬	🚲 🛠️ 🚰 🚻	C-4, E-2
白馬五竜エスカルプラザ	🚲 🛠️ 🚰 🚻	C-3
Kitchen&Marche農かふえ	🚲 🛠️ 🚰 🚻	C-3
白馬グリーンスポーツの森	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2
流星花園 Meteor Garden	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2
白馬SWEETS工房 Ricca	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-2
ルボゼ白馬	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-2
和味亭	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-1
Café & Bar Lion	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-1
ルーツカフェ	🚲 🛠️ 🚰 🚻	A-1
FULLMARKS白馬	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-1
赤だすき白馬製麺所	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-1
そば神 白馬店	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2
白馬村観光局	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-1
古民家カフェ かつぼ亭	🚲 🛠️ 🚰 🚻	D-3
ザビッグ 白馬店	🚲 🛠️ 🚰 🚻	B-2

地図凡例

- 🚲 サイクルステーション
- 🛠️ レンタサイクル
- 👤 人気のフォトスポット
- 🚰 道の駅
- 🏠 キャンプ場
- 🏥 病院
- 🚗 一般道
- 🅇 駐車場
- 🚻 トイレ
- 🏯 神社
- 🍽️ 飲食店
- ♨️ 温泉
- 🗿 寺

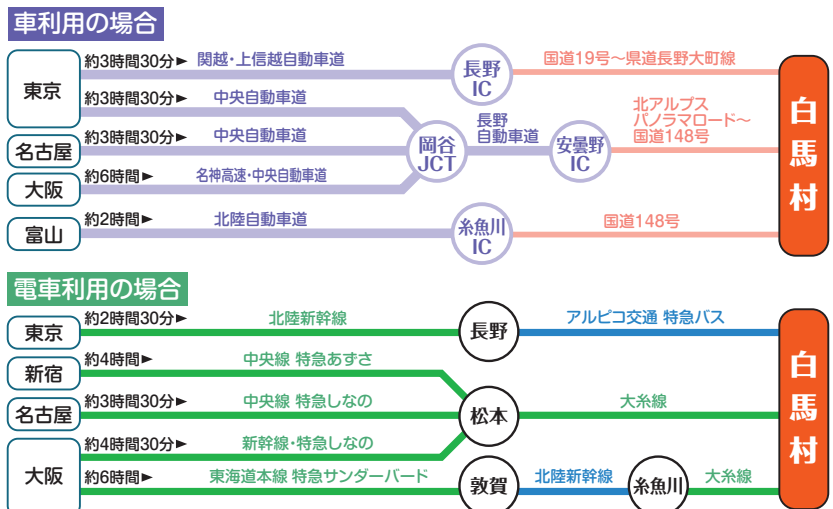
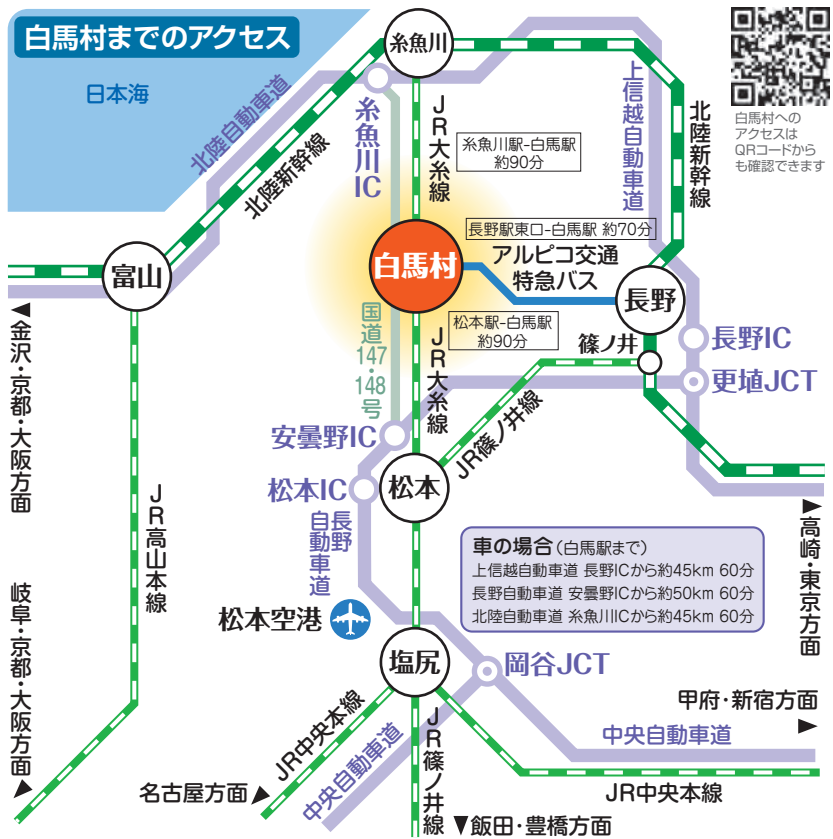
*消費カロリーはMETsに基づき算出した目安の値です

HAKUBA Cycling Map

白馬村サイクリングマップ



白馬村/白馬村観光局
www.vill.hakuba.nagano.jp



白馬村サイクリングマップ

発行:白馬村/白馬村観光局 2026年3月発行
www.vill.hakuba.nagano.jp

このサイクリングマップの全ページ、また一部は無料で転載・複製を許可します

上級者向

① 絶景スポット巡り

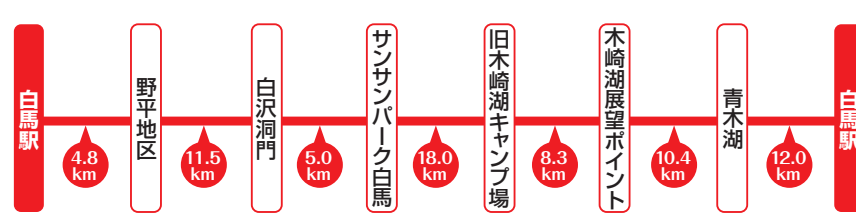
走行距離:約70km
所要時間:7~8時間
(休憩含む)
累積標高:1630m
消費カロリー:1840kcal

※消費カロリーはMETsに基づき算出した目安の値です



サイクリスト憧れの...と言っても過言ではない白沢洞門は、後立山連峰の山々が通る最高の景色! 自転車・オートバイ・車などが立ちどまるため、遅滞するので周りに注意して撮影しよう

白馬駅をスタートし、サイクリストに人気のスポットを巡る欲張りルート。スタートしてまずは北上し、一本坂で有名な野平地区に向かう。昔ながらの里山の景色を堪能したら少し戻ってトンネルから見る景色が印象的な白沢洞門まで約8キロのヒルクライム開始だ。路面のひび割れが多く道幅も狭いため走行には注意しよう。白沢洞門で北アルプスの絶景を堪能したら、一気にダウンヒル。県道33号を走ると豪雪屋敷の旧中村家住宅がある青具信号に到着。ここから約4.5キロのキツイ上りの始まりだ。大町市美麻地区の水車小屋から飛来気味県道393号を下ると木崎湖に到着。アニメなどにも登場する旧木崎湖キャンプ場の裏から林道小黒黒沢線に入る。このルートで3度目のヒルクライムは約10キロの長い上りだが最後の絶景のために頑張ろう! 林道のピークにある(バグライダー)展望台から見る木崎湖は感動間違いなし! あとは中網湖-青木湖の東岸を走り白馬駅でゴール。タブルートだが白馬村とその周辺の魅力が詰まったオススメのルートだ



スポーツバイク初級~中級者向

② 白馬見どころ巡り

走行距離:約27km
所要時間:4時間
(休憩含む)
累積標高:265m
消費カロリー:700kcal



白馬の魅力やギョウと凝縮させた中級者向けのルート。キツイ上りもないので気軽に巡ってみよう。白馬駅をスタートして、田んぼの中の一平道を走り湖川源流を目指す。途中の道には様々な石碑や像などがあり、目を凝らして見ると、湖川源流は周辺を散策できるようなになっているので自転車を置いて散策してみるのも良いだろう。道の駅白馬の先から裏道に入り、スキー場や田園風景の中を抜けて「白馬オリンピック大橋」を渡る。そのあとはのんびり白馬村の中心地を經由して白馬ジャンプ競技場に向かう。長野オリンピックの歴史がよく解るオリンピックギャラリーを見学したり、展望台より白馬の景色を楽しむ事ができる。最後は、松川沿いの道を気持ち良く下ればゴールの白馬駅に到着!



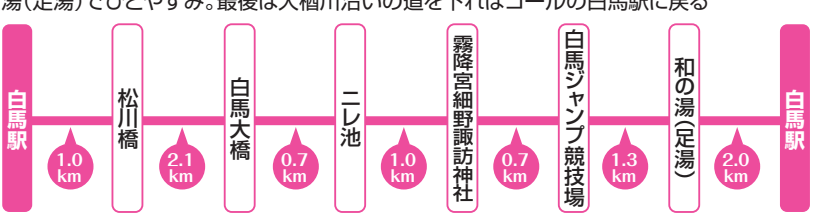
観光客(レンタサイクル)~スポーツバイク初心者

③ 白馬・八方ポタリング

走行距離:約8.8km
所要時間:3時間
(休憩・観光含む)
累積標高:90m
消費カロリー:230kcal



距離も短く自転車にあまり慣れていない人でも楽しめるルート。白馬駅をスタートしてすぐの松川河川道路は一般車もあまり通行できないようにしているのだから走りやすい。坂は緩やかに上るが目の前広がる北アルプスを見ているとあっという間に上ってしまうだろう。白馬大橋を渡る。エメラルドグリーンのコシ池は管理釣り場になっており、誰でも釣りを楽しむ事ができる。コシ池の前から細道に入ると、八方の温泉街に入るの、街中散策を楽しむ。温泉街から少し先に進むと白馬ジャンプ競技場が見えてくる。長野オリンピックの歴史やジャンプ台の迫力を体験できる。その後は中心部に戻り、白馬八方温泉の和の湯(足湯)でひとやすみ。最後は木崎湖沿いの道を下ればゴールの白馬駅に戻る



観光客(レンタサイクル)~スポーツバイク初心者

④ 姫川周辺散策

走行距離:約12km
所要時間:3.5時間
(休憩・観光含む)
累積標高:90m
消費カロリー:320kcal



日本の名水百選の姫川源流湧水。川の源流を平地で見られるのは全国的にも珍しい。オリンピック記念石彫公園の石造りの風車。雪がほとんどない旧道の一平道。先に広がる山々の景色が美しい。前回は不評だが、この地域の富士山として祀られている神社。杉の木が目を引く。樹海/シラカバは、真っ黒くのに気持ちよく感じる。種々の印象的な木崎湖。アユや秋鮎の口々に、風景がある建物と北アルプスを望む絶景。絶景見晴台へ、長く保道497号は昔ながらの風景を味わってほしい。木々の間に長く保道325号。緩やかな斜面で、景色を味わってほしい。春先には大山が美しい中網湖。ヒルクライムのスタート地点は、長野オリンピックのモニュメント前

レンタルサイクルでも巡る平坦で見どころが多いルート。旧さのさが観光協会をスタートし、道の駅白馬へ立ち寄り、畑の中の一平道を走る。広々とした道が気持ちいい。神明宮やオリンピック記念石彫公園を通り、姫川源流自然探勝園に到着。国道の脇にあるとは思えない静かで美しい空間を散策してみよう。園内は綺麗に整備されているので歩きやすい。散策を堪能したらゴールの旧さのさが観光協会へ戻る



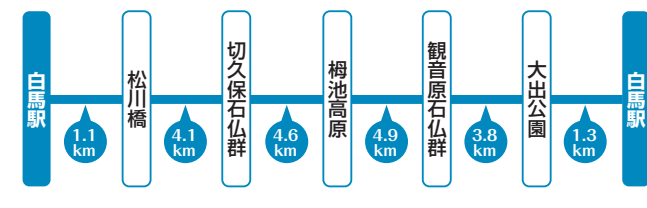
スポーツバイク初心者向

⑤ 歴史を感じる散策ルート

走行距離:約20km
所要時間:4時間
(休憩・観光含む)
累積標高:310m
消費カロリー:510kcal



白馬駅をスタートし、松川沿いの道を緩やかに上る。目の前に広がる北アルプスの景色は大迫力だ。途中で切久保石仏群や霧降宮切久保諏訪神社が現れ見どころも豊富だ。榎池/バラマ橋に向かうと美しい景観の坂道を下ると折り返し地点の榎池高原に到着。冬は雪に覆われるが、夏には最新のアクティビティで賑わっている。戻り道では観音原石仏群や水車小屋などに寄り道しつつゴールの白馬駅へ



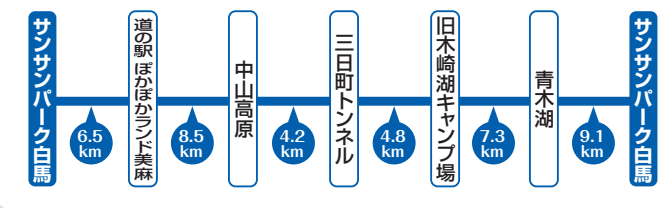
中級~上級者向

⑥ 里山風景と仁科三湖

走行距離:約40.5km
所要時間:4~5時間
(休憩含む)
累積標高:620m
消費カロリー:970kcal



北アルプスが見渡せるサンサンパーク白馬をスタート。県道33号を進み道の駅かほくランド美麻の脇から県道497号に入るとキツイ上りがはじまる。途中、堀切見晴台からは山に広がる景色を楽しめる。中山高原では季節の花を楽しめ、カフェもあるため休憩に最適だ。県道31号を下り、トンネルを抜けると眼前に北アルプスが広がる。木崎湖南岸から中網湖-青木湖の西側の景色を楽しみながら戻っていく



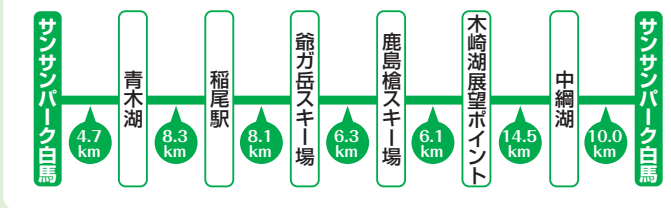
中級~上級者向

⑦ 仁科三湖と林道小黒黒沢線

走行距離:約58km
所要時間:6~7時間
(休憩含む)
累積標高:915m
消費カロリー:1380kcal



サンサンパーク白馬をスタートし、安曇野アートラインを緩やかに上る。青木湖-中網湖の東側の湖畔沿いを走り木崎湖へ。県道325号で爺ガ岳スキー場前を抜けて林道黒沢線に入ると間もなく麓島スキー場に着く。林道小黒黒沢線は上道では最も楽なルートである。あとは尾根伝いに走り木崎湖展望ポイントへ。木崎湖を下り、湖畔の静かな西側ルートで走りサンサンパーク白馬に戻る



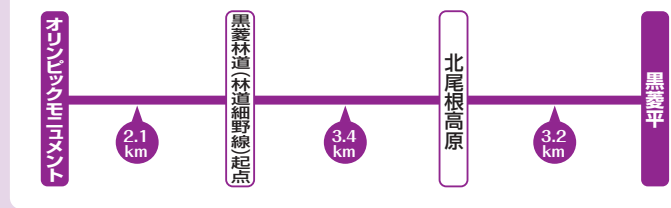
上級者・チャレンジ

⑧ 絶景!! 黒菱林道(林道細野線)

走行距離:約8.7km
所要時間:1~3時間
(寄り道による)
累積標高:740m
消費カロリー:820kcal



知る人ぞ知る絶景道として人気上昇中の黒菱林道(林道細野線)。7月初旬から11月初旬までの約4ヶ月のみ開通する林道というもレア度が高い。標高760m、平均傾斜は約9%。後半になると白馬三山が目の前に迫り、迫力満点だ。林道終点の黒菱平には店はないが、リフトに乗れば山頂のレストラで絶景を眺めながら食事ができる。道幅狭くブraidカーブが多い。蛇行走行せず、車両に注意して楽しく走る



アクティビティ体験

白馬村では雄大な北アルプスの麓で大自然と一体になれる様々なアクティビティが楽しめます。サイクリングと合わせて新しい世界を体験してみよう!(詳細はQRコードより確認できます)



レンタサイクル

以下の施設・店舗にてレンタサイクルの貸し出しを行っています(車種はお店によって異なります)

名称	電話番号	MAP
Hakuba 47 マウンテンスーツパーク	0261-75-3533	C-3
ライオンアドベンチャー	0261-72-5061	A-1
おじさんの店	0261-72-2129	B-2
流星花園	0261-85-2183	B-2
スパイシー 岩岳店	0261-72-2479	E-2
Evergreen Outdoor Center	0261-72-5150	A-1
サービスショップ360°	0261-72-4669	E-1
RHYTHM MTB	0261-85-4443	A-1

宿泊施設

QRコードを読みとると白馬村観光局加盟のサイクリスト向けの宿の一覧を確認することができます

飲食店情報

QRコードを読みとると白馬村観光局加盟の飲食店情報にアクセスできます。オススメのお店が盛りだくさん!

サイクルウェアガイド

QRコードを読みとると白馬村の季節ごとの気温とそこの季節に最適なサイクルウェアの目安をご紹介します

白馬村お役立ち連絡先

休日・祝日緊急当番医情報は、QRコードから、確認してください

名称	科目名	電話番号	MAP
白馬診療所	内科、外科、整形外科等	0261-75-4123	C-4,E-3
しんたにクリニック	内科、外科、整形外科等	0261-75-4177	C-3
栗田医院	内科、外科、整形外科等	0261-72-2428	B-2
横沢医院	内科、外科等	0261-72-2008	B-2
神城醫院	内科等	0261-75-7050	E-2
白馬インターナショナルクリニック	総合診療科、整形外科等	0261-85-2264	A-2

自転車修理・部品取扱店

名称	サービス内容	電話番号	MAP
近江商会	バンク修理・チューブ販売	0261-75-2012	E-2
スパイシー 岩岳店	自転車修理等	0261-72-2479	E-2
Happy Trail	バンク修理・チューブ販売	070-8570-8071	D-2

走行上の注意

- 交通ルール、マナーを守り、無理な走行はご遠慮ください
- 自転車は軽車両です。車道の左側を一列で走りましょう
 - ※車道で安全確保ができない場合、自転車歩行者道を走ることがあります
 - ※自転車歩行者道を走行する場合は、歩行者道を優先して歩きます
- 交通量の少ない道、山間部の見通しの悪い場所ではスピードに気をつけましょう
- 車もスピードを出す傾向にあります。走行中はフロントライトの点灯及び、テールライトの点灯(または反射板の設置)をお願いします
- ヘルメットは必ず着用しましょう

自転車損害賠償保険等への加入義務

令和元年(2019年)10月1日から、長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています

Japan Alps Cycling Projectは自転車を通じて長野県の魅力を発信していく団体。サイトでは長野県内のイベントやルートを紹介しています
<https://japanalpscycling.jp>

このサイクリングガイドで紹介している「白馬を楽しむ8つのサイクリングルート」はTABI RINサイトで詳しく紹介しています
<https://tabi-rin.com>