

新潟

糸魚川・上越・妙高 CYCLINGMAP

久比岐自転車道 & 妙高山麓～直江津ルート

初心者にもおすすめの
海山いことりコース!



交通アクセス

東京方面から 約4時間	北陸自動車道	北陸自動車道	糸魚川IC	上越JCT	上越IC	糸魚川IC
上越方面から 約5時間30分	北陸自動車道	北陸自動車道	上越IC	上越JCT	上越IC	糸魚川IC
新潟方面から 約2時間	北陸自動車道	北陸自動車道	上越IC	上越JCT	上越IC	糸魚川IC
妙高方面から 約3時間40分	北陸自動車道	北陸自動車道	上越IC	上越JCT	上越IC	糸魚川IC
妙高方面から 約70分	北陸自動車道	北陸自動車道	上越IC	上越JCT	上越IC	糸魚川IC

YouTube 自転車系YouTuber「けんたん」によるコース紹介

久比岐自転車道

妙高山麓～直江津ルート

観光・宿泊のお問い合わせ
上越 上越観光コンベンション協会 TEL:025-543-2777
糸魚川 アルプス口観光案内所 TEL:025-555-7344
妙高 妙高観光案内所 TEL:0255-86-3911

妙高山麓～直江津ルート

海が見えるダウンロードコース 山から海までひとり占め!

妙高山麓～直江津ルートって?

標高510mの妙高原駅から標高4mの直江津までのダウンロードコースで、山から海までノンストップで楽しめます。条件が良ければ高原の風を受けながら、日本海を望んで走ることができます。

距離 **41.5km** 走行時間 **約4時間**



9 直江津駅

【直江津駅前観光案内所】

営業時間 9:30～17:30(4月～10月)
10:00～17:00(11月～3月)

定休日 12月31日、1月1日

所在地 上越市東町459-1

問合せ先 TEL.025-539-6515

スポーツ紹介 えちごトキめき鉄道直江津駅の北口を降りてすぐ、周辺観光や交通に関する情報はここで。

8 春日山城跡

営業時間 常時開放

所在地 上越市大字中屋敷ほか

問合せ先 TEL.025-545-9269 (文化行政課)

スポーツ紹介 今も空堀や郭跡、大井戸などが残り、典型的な山城の姿をとどめている国指定史跡です。本丸から眼下に見える日本海や高田平野の展望は見事。

7 高田城址公園

営業時間 常時開放

利用料金 無料(園内の一部施設は有料)

所在地 上越市本城町 44-1

問合せ先 TEL.025-526-5111 (上越市都市整備課)

スポーツ紹介 四季を通じてさまざまな表情を見せる高田城址公園は、春には日本三大桜祭の一つに数えられる桜、夏には「滝川」と称される蓮の名所としても有名です。園内には、復元された高田城三層櫓や歴史博物館、小林古径記念美術館、小川未明文学館などもあり、見どころいっぱい。

6 上越妙高駅

【上越妙高駅観光案内所】

営業時間 9:00～18:00

定休日 なし

所在地 上越市大和5丁目 (上越妙高駅SAKURAプラザ内)

問合せ先 TEL.025-512-6016

スポーツ紹介 札口の正面にある「SAKURAプラザ」では、観光案内所をはじめ、地産品を中心とした飲食・物販・弁当販売コーナーがあり、地域の魅力を発掘しています。

5 道の駅あらい

【くびきの情報館】

営業時間 9:00～21:00(売店9:30～16:30)

定休日 なし

所在地 妙高市大字猪野山58-1

問合せ先 TEL.0255-70-1021

スポーツ紹介 休憩スペースもあり、インフォメーションカウンターでは、コーヒーやお菓子、手芸品、地元の特産品、道の駅きつづなどを販売しています。

4 関山神社

所在地 妙高市関山4804

問合せ先 TEL.0255-86-3911 (妙高原観光案内所)

スポーツ紹介 内には、国の指定文化財の旧関山宝蔵院庭園があり、毎年7月には江戸時代またはそれ以前からの修験道の伝統を継承した「火祭り」が行われます。

3 妙高山麓直売センターとまと

営業時間 4月～9月:9:00～18:00
10月～3月:9:00～17:00

定休日 1月1日から1月4日

所在地 妙高市坂口新田430-1

問合せ先 TEL.0255-82-2760

スポーツ紹介 妙高山麓のとれたて野菜等、妙高の旬の味覚を販売する直売センターです。妙高の郷土料理、餅、お菓子や地元産食材を味わえる食堂も併設されています。

2 大田切清水

所在地 妙高市坂口新田集落内経由(大田切橋手前)

スポーツ紹介 大田切渓谷に架かる妙高大橋(国道18号)の真下を迂回する、旧北国街道沿いで湧出しています。グリーンシーズンのみ利用可。

1 妙高原観光案内所

【妙高原観光案内所】

営業時間 9:00～17:00

定休日 なし

所在地 妙高市大字田口309-1

問合せ先 TEL.0255-86-3911

スポーツ紹介 えちごトキめき鉄道妙高原駅の妙高原案内所はJNTO認定の外国人観光案内所です。レンタサイクルや宿泊料金の他、登山やトレッキングなどのガイドツアーの紹介もしています。



施設・ルートの凡例

サイクルステーション	駐車場
道の駅	レストラン
休憩所・施設	レンタサイクル
インフォメーション	観光スポット
トイレ	撮影スポット
コンビニ	



サイクルステーション

サイクリストの休憩所として認定された施設です。お気軽にご利用ください。

提供しているサービス

- サイクルラックの利用
- 空気入れ(英・米・仏式に対応)
- 修理工具の貸出し
- トイレの利用

サイクルステーション一覧

妙高原観光案内所
妙高市大字田口309-1 TEL.0255-86-3911

妙高山麓直売センターとまと
妙高市坂口新田430-1 TEL.0255-82-2760

道の駅あらい
妙高市大字猪野山58-1 TEL.0255-70-1021

レンタサイクル

妙高山麓ルート

サイクルショップイワシマ

上越市中央1-4-5 TEL:025-543-2317

利用時間 9:00-19:00(季節による変動あり)

利用不可 冬期間の降雪時など

料金 ● 電動アシスト自転車 1,200円/1日(※保有台数2台)
● 一般車(変速付き) 600円/1日(※保有台数6台)

※予告なく休みとなる場合があります。詳しくは問合せください。

妙高原観光案内所

妙高市田口309-1 TEL:0255-86-3911

利用時間 9:00～17:00

利用不可 12月～3月

料金 ● ロードバイク 4時間2,000円/8時間3,000円
● 電動自転車 4時間2,000円/8時間3,000円

交通ルールを守って安全にサイクリングを楽しみましょう!

自転車安全利用五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
夜間はライトを点灯
交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. ヘルメットの確認

くびき 久比岐自転車道

海を見ながらのシーサイドコース
おいしい海グルメも盛りだくさん!!

距離 **43km** 走行時間 **約4時間20分**

久比岐自転車道って?

旧国鉄陸本線の線路跡地を利用した、国道8号に沿って走る自転車と歩行者の専用道路です。海沿いを走るルートからは、日本海の美しい風景を楽しむことができ、条件が良ければ佐渡島や能登半島も望むことができます。途中、海の幸などの食を満喫できるスポットがあり、ライドとグルメを同時に楽しめるコースです。



くびきりん
久比岐凧

久比岐自転車道PRキャラクター
久比岐自転車道ポータルサイト 検索

施設・ルートの凡例

- 🚲 サイクルステーション
- 🚉 道の駅
- 🏠 休憩所・施設
- ℹ️ インフォメーション
- 🚻 トイレ
- 🏪 コンビニ
- ☕ カフェ
- 🅓 駐車場
- 🍽️ レストラン
- 🚲 レンタサイクル
- 📍 観光スポット
- 📷 撮影スポット
- 🚇 鉄道施設跡トンネル

1 糸魚川駅

営業時間 8時30分～19時(7～9月は19時30分まで)
定休日 1月1日
利用料金 無料
所在地 糸魚川市大町1-7-47
問合せ先 TEL.025-555-7344
スポーツ紹介 糸魚川の山々から長い時間をかけて川を下り流れ着いた様々な石ころが見つかる海岸。運が良ければ国石ヒスイを見つけられるかも。

4 ヒスイ海岸

所在地 糸魚川市押上地内
問合せ先 糸魚川市観光協会 TEL.025-555-7344
スポーツ紹介 糸魚川の山々から長い時間をかけて川を下り流れ着いた様々な石ころが見つかる海岸。運が良ければ国石ヒスイを見つけられるかも。

1 糸魚川駅

営業時間 9時～16時受付終了
定休日 12月～3月中旬の毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日
利用料金 大人5,000円(観覧車とセット料金800円)
所在地 糸魚川市京ヶ峰2-1-13
問合せ先 TEL.025-552-9277
スポーツ紹介 谷村美術館は、村野藤吾設計による、澤田政廣作品展示廊です。隣接の玉翠園ではカフェがたのしみです。

4 ヒスイ海岸

所在地 糸魚川市押上地内
問合せ先 糸魚川市観光協会 TEL.025-555-7344
スポーツ紹介 糸魚川の山々から長い時間をかけて川を下り流れ着いた様々な石ころが見つかる海岸。運が良ければ国石ヒスイを見つけられるかも。

5 五霊神社

営業時間 常時開放
所在地 糸魚川市大字能生7238
問合せ先 能生観光案内所 TEL.025-566-2214
スポーツ紹介 本殿は室町時代の特色を残す国指定重要文化財。毎年4月24日の春季大祭には、国指定重要無形民俗文化財の舞楽が奉納されます。

2 玉翠園・谷村美術館

営業時間 9時～16時受付終了
定休日 12月～3月中旬の毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日
利用料金 大人5,000円(観覧車とセット料金800円)
所在地 糸魚川市京ヶ峰2-1-13
問合せ先 TEL.025-552-9277
スポーツ紹介 谷村美術館は、村野藤吾設計による、澤田政廣作品展示廊です。隣接の玉翠園ではカフェがたのしみです。

6 弁天岩

営業時間 常時開放
所在地 糸魚川市大字能生地内
問合せ先 能生観光案内所 TEL.025-566-2214
スポーツ紹介 大きな岩礁に朱色の橋が架かり、松の緑と白い灯台が、日本海と大空に映える絶景スポット。海の神様をまつる能登神社と「恋する灯台」を、大切な人と一緒に訪れて。

8 道の駅 マリンドリーム能生

営業時間 4/25-10/30(8時～17時30分) 11/1-4/24(8時～17時)
所在地 糸魚川市大字能生小泊3596番地2
問合せ先 TEL.025-566-3456
スポーツ紹介 日本一のペニスワイガニ直売所の「かにや横丁」や大型鮮魚センターがある道の駅。お食事処では、新鮮な海の幸を味わえます。

7 能生白山神社

営業時間 常時開放
所在地 糸魚川市大字能生7238
問合せ先 能生観光案内所 TEL.025-566-2214
スポーツ紹介 本殿は室町時代の特色を残す国指定重要文化財。毎年4月24日の春季大祭には、国指定重要無形民俗文化財の舞楽が奉納されます。

3 翡翠園

営業時間 9時～16時受付終了
定休日 12月～3月中旬の毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日
利用料金 大人5,000円(観覧車とセット料金800円)
所在地 糸魚川市京ヶ峰2-1-13
問合せ先 TEL.025-552-9277
スポーツ紹介 谷村美術館は、村野藤吾設計による、澤田政廣作品展示廊です。隣接の玉翠園ではカフェがたのしみです。

8 道の駅 マリンドリーム能生

営業時間 4/25-10/30(8時～17時30分) 11/1-4/24(8時～17時)
所在地 糸魚川市大字能生小泊3596番地2
問合せ先 TEL.025-566-3456
スポーツ紹介 日本一のペニスワイガニ直売所の「かにや横丁」や大型鮮魚センターがある道の駅。お食事処では、新鮮な海の幸を味わえます。

9 道の駅 うみてらす名立

営業時間 10:00～21:00
定休日 毎月第2水曜日(8月を除く)
利用料金 無料(一部施設は有料)
所在地 上越市名立区名立大町 4280-1
問合せ先 TEL.025-531-6300
スポーツ紹介 「食べる・つくる・遊ぶ」をテーマに、大浴場、プール、レストラン、鮮魚売場、ホテルなどを備えています。目の前に広がる日本海の眺めと、おいしい海の幸を満喫できます。

9 道の駅 うみてらす名立

営業時間 10:00～21:00
定休日 毎月第2水曜日(8月を除く)
利用料金 無料(一部施設は有料)
所在地 上越市名立区名立大町 4280-1
問合せ先 TEL.025-531-6300
スポーツ紹介 「食べる・つくる・遊ぶ」をテーマに、大浴場、プール、レストラン、鮮魚売場、ホテルなどを備えています。目の前に広がる日本海の眺めと、おいしい海の幸を満喫できます。

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

12 上越市立水族博物館 うみがたり

営業時間 9:00～17:00(※季節による変更あり)
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
所在地 上越市五智2丁目15-15
問合せ先 TEL.025-543-2449
スポーツ紹介 様々な水生生物たちの魅力がふれる水族館です。日本海と水産の水産が一体に見える「日本海テラス」では、晴日には目を覚ますような美しい夕陽を見ることが出来ます。

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

9 道の駅 うみてらす名立

営業時間 10:00～21:00
定休日 毎月第2水曜日(8月を除く)
利用料金 無料(一部施設は有料)
所在地 上越市名立区名立大町 4280-1
問合せ先 TEL.025-531-6300
スポーツ紹介 「食べる・つくる・遊ぶ」をテーマに、大浴場、プール、レストラン、鮮魚売場、ホテルなどを備えています。目の前に広がる日本海の眺めと、おいしい海の幸を満喫できます。

9 道の駅 うみてらす名立

営業時間 10:00～21:00
定休日 毎月第2水曜日(8月を除く)
利用料金 無料(一部施設は有料)
所在地 上越市名立区名立大町 4280-1
問合せ先 TEL.025-531-6300
スポーツ紹介 「食べる・つくる・遊ぶ」をテーマに、大浴場、プール、レストラン、鮮魚売場、ホテルなどを備えています。目の前に広がる日本海の眺めと、おいしい海の幸を満喫できます。

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

12 上越市立水族博物館 うみがたり

営業時間 9:00～17:00(※季節による変更あり)
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
所在地 上越市五智2丁目15-15
問合せ先 TEL.025-543-2449
スポーツ紹介 様々な水生生物たちの魅力がふれる水族館です。日本海と水産の水産が一体に見える「日本海テラス」では、晴日には目を覚ますような美しい夕陽を見ることが出来ます。

12 上越市立水族博物館 うみがたり

営業時間 9:00～17:00(※季節による変更あり)
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
所在地 上越市五智2丁目15-15
問合せ先 TEL.025-543-2449
スポーツ紹介 様々な水生生物たちの魅力がふれる水族館です。日本海と水産の水産が一体に見える「日本海テラス」では、晴日には目を覚ますような美しい夕陽を見ることが出来ます。

10 たにはま公園

営業時間 常時開放
利用料金 無料
所在地 上越市西戸野294
問合せ先 TEL.025-526-5111(上越市都市整備課)
スポーツ紹介 市内最大級の複合遊具、ロープウェイ、ブランコ、シーソー、スプリング遊具やバーベキューエリアが設置されています。また、「海の見える丘」から望む日本海は絶景です。

10 たにはま公園

営業時間 常時開放
利用料金 無料
所在地 上越市西戸野294
問合せ先 TEL.025-526-5111(上越市都市整備課)
スポーツ紹介 市内最大級の複合遊具、ロープウェイ、ブランコ、シーソー、スプリング遊具やバーベキューエリアが設置されています。また、「海の見える丘」から望む日本海は絶景です。

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

12 上越市立水族博物館 うみがたり

営業時間 9:00～17:00(※季節による変更あり)
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
所在地 上越市五智2丁目15-15
問合せ先 TEL.025-543-2449
スポーツ紹介 様々な水生生物たちの魅力がふれる水族館です。日本海と水産の水産が一体に見える「日本海テラス」では、晴日には目を覚ますような美しい夕陽を見ることが出来ます。

13 直江津駅

【直江津駅前観光案内所】
営業時間 9:30～17:30(4月～10月) 10:00～17:00(11月～3月)
定休日 12月31日、1月1日
所在地 上越市東町459-1
問合せ先 TEL.025-539-6515
スポーツ紹介

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

10 たにはま公園

営業時間 常時開放
利用料金 無料
所在地 上越市西戸野294
問合せ先 TEL.025-526-5111(上越市都市整備課)
スポーツ紹介 市内最大級の複合遊具、ロープウェイ、ブランコ、シーソー、スプリング遊具やバーベキューエリアが設置されています。また、「海の見える丘」から望む日本海は絶景です。

11 海洋フィッシングセンター

営業時間 9:00～17:00
定休日 なし(※メダカ等による臨時休館あり)
利用料金 ●大人(18歳以上)1,800円 ●高校生1,100円 ●小学生900円 ●幼児(4歳以上)500円 ●2歳以下は無料(1,500円)
入場料 ●貸しざお 200円 ●釣りえき 250円
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 TEL.025-544-2475
スポーツ紹介 日本海を釣り場にしたような、安全で快適な釣り場が楽しめます。自然の岩礁を利用したサンビーチがあり、磯遊びも楽しめます。

道の駅 マリンドリーム能生

利用時間 <4月から8月まで> 9:00～18:00(受付時間17:00まで) <9月から11月まで> 9:00～17:00(受付時間16:00まで)
料金 ●一般車(変速付き) 3時間500円/1日乗り放題1,000円

※久比岐自転車道はランナーや歩行者も利用します。走行はくれぐれも気を付けてください。



糸魚川 レンタサイクル

詳しくはコチラ