

Expert Course

DISTANCE
[42km]

🚲 上級者向けサイクリングコース

★★★★

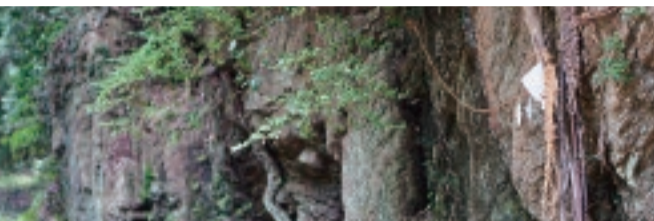
青梅市の北部を大きく巡る、勾配9%以上の東京ヒルクライムレース NARIKI ステージ「成木峠」を含めた上級者向けのコースです。青梅駅をスタートし、青梅街道→吉野街道と走りながら、櫻峠を目指します。後半は、成木街道を下り、のんびりとした里山風景をたのしみながら岩蔵エリアへ。青梅の自然を満喫できるエキスパートコースです。



MAP POINT
1 成木の家
東京都青梅市成木 7-1215



MAP POINT
2 佐藤塚
東京都青梅市成木 8 丁目



MAP POINT
3 岩蔵の大岩
御嶽神社より奥へ徒歩約5分



MAP POINT
4 CAFE YUBA
東京都青梅市小曾木 5-3142



Destinations

スポットのご紹介

MAP POINT
5 成木峠
東京ヒルクライムレース NARIKI ステージ



MAP POINT
6 へそまんじゅう総本舗
東京都青梅市日向和田 3-863



MAP POINT
7 noco BAKERY & CAFE
東京都青梅市柚木町 2-332-2



MAP POINT
8 成木テラス mahalo
東京都青梅市成木 8-65-2



MAP POINT
9 合崎商店
東京都青梅市成木 5-1495



MAP POINT
10 成木熊野神社
東京都青梅市成木 3-207



MAP POINT
11 御嶽神社
東京都青梅市小曾木 5-3065



MAP POINT
12 産地直売 畑の蔵
埼玉県飯能市上畑 245



MAP POINT
13 古民家いろり
東京都青梅市小曾木 1-135



MAP POINT
14 乙黒耕地
東京都青梅市富岡 1 丁目

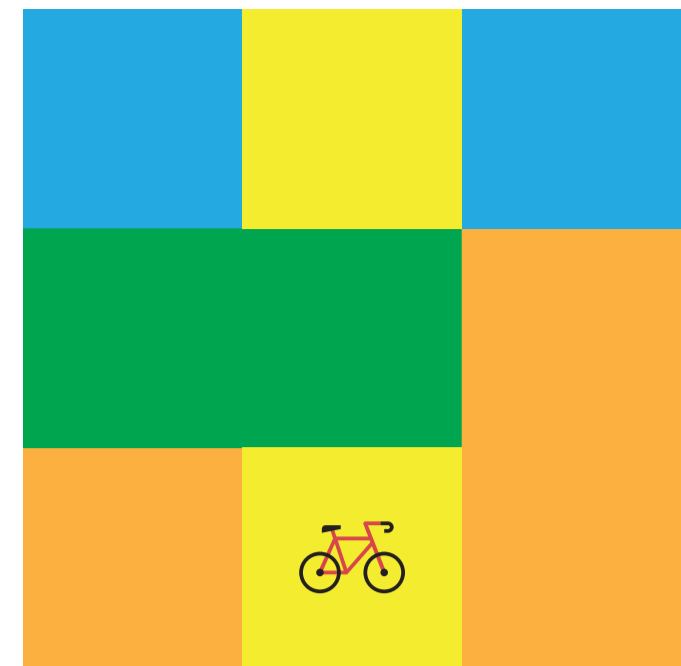


NARIKI 成木エリア

青梅市の北西に位置し、森林や成木川などの豊富な水資源、田畑といった里山残る成木エリア。山あいの地形を利用したスポーツ「青梅高水国際トレイルラン大会」「東京ヒルクライムレース NARIKI ステージ」など開催され、多くの選手で賑わいます。

🚲 サイクリングショップ一覧

- A** 和田自転車店
東京都青梅市日向和田 3-522
- B** 自転車人の店 クロチェリスタ
東京都青梅市日向和田 3-535-11
- C** 青柳自転車
東京都青梅市本町 152
- D** 自転車コーキ屋
東京都青梅市河辺町 10-11-4
- E** サイクルスポーツのぞき
東京都青梅市大門 1-761-13



岩蔵・成木エリア サイクリングマップ

CYCLING MAP

for
Beginners &
Expert Cyclist

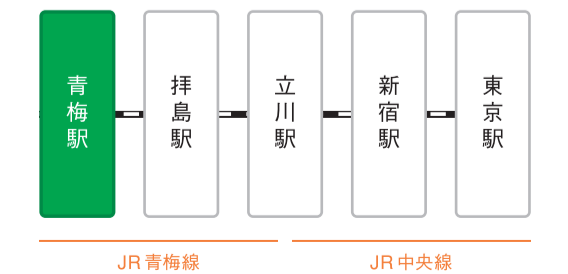


青梅市 TOKYO

青梅市は都心から電車で約90分。人口約13万人。面積の約6割が森林で、かつて、林業や織物産業が栄えました。現在も貴重な有形文化財の建物が並び、素敵な昭和の香りが残っています。市の中心には多摩川が流れ、ハイキングやサイクリングなどの名所でもあり、季節ごとに自然を楽しむ人でとても賑わいます。また、地元の人から愛される名店など、さまざまなお店があり、街めぐりと食を楽しむのも大きな魅力の一つです。

ACCESS 交通のご案内

東京駅から約1時間30分
[中央線] 快速青梅行に乗車または [中央線] 立川駅乗り換えで青梅線の青梅・奥多摩方面へ



🚲 青梅駅前のレンタサイクル

サイクルハーバー 青梅 東京都青梅市本町 134

青梅駅すぐそば。初めての方や初心者〜ベテランまで集う嬉しい場。さまざまなタイプのレンタル自転車があり、ドリンクや軽食、シャワー施設も完備。さらに、マイ自転車を長期(年間)〜短かい時間預けることができます。

▶ ロードバイク/MTB/ママチャリ

Beginners Course

DISTANCE [21km]

JR 青梅駅をスタートにして、青梅市の北に位置する「岩蔵エリア」を巡るコースです。のんびりと里山の、のどかな風景・自然や文化をたのしむことができます。サイクリング初心者・初級者におすすめのコースです。

🚲 初心者向けサイクリングコース



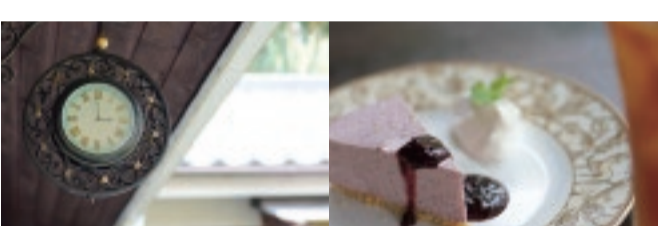
MAP POINT 1 内沼きのご園
東京都青梅市成木 1-90



MAP POINT 2 産地直売 畑の蔵
埼玉県飯能市上畑 245



MAP POINT 3 Toku Work Shop
東京都青梅市富岡 1-310-12



MAP POINT 4 カフェ コンプリオ
東京都青梅市小曾木 5-3118-2

Destinations

- スポットのご紹介
- MAP POINT 9 天寧寺
東京都青梅市根ヶ布 1-454
 - MAP POINT 10 塩船観音寺
東京都青梅市塩船 194
 - MAP POINT 11 安楽寺
東京都青梅市成木 1-583
 - MAP POINT 12 繁昌農園
東京都青梅市富岡 3-1050-7
 - MAP POINT 13 古民家いろいろ
東京都青梅市小曾木 1-135
 - MAP POINT 14 石薪窯パン 麦 MUJI
東京都青梅市富岡 3-885
 - MAP POINT 15 かわなべ鶏卵農場
東京都青梅市小曾木 2-271
 - MAP POINT 16 久保田ブルーベリー農園
東京都青梅市成木 1-104
 - MAP POINT 17 自転車コーキ屋
東京都青梅市河辺町 10-11-4
 - MAP POINT 18 サイクスポーツのざき
東京都青梅市大門 1-761-13

IWAKURA 岩蔵エリア

青梅市の北東に位置し、埼玉県飯能市に近い静かな山あいにある岩蔵エリアは、ヤマトタケルの神話が伝わり、青梅市の史跡に指定され、伝統的な行事が残っています。岩蔵エリアには大きな観光名所はありませんが、サイクリストやハイカーたちの好奇心をくすぐる穴場スポットが数多く点在し、起点として訪れる人も少なくありません。6月下旬～7月上旬にはホテルも出現し、四季を通じて楽しむことができます。周辺施設に、山林の中を疾走するローラー滑り台が人気の花木園や、花と歴史のお寺・塩船観音寺などがあり、幅広い世代に人気です。

🚲 青梅駅前のレンタサイクル
サイクルハーバー 青梅

青梅駅すぐそば。初めての方や初心者～ベテランまで集う憩いの場。さまざまなタイプのレンタル自転車があり、ドリンクや軽食、シャワー施設も完備。さらに、マイ自転車を長期(年間)～短かい時間預けることができます。

▶ ロードバイク/MTB/ママチャリ



MAP POINT 5 CAFE YUBA
東京都青梅市小曾木 5-3142



MAP POINT 6 MANSIKKA antiques
東京都青梅市富岡 2-538-1



MAP POINT 7 岩井堂観音
埼玉県飯能市岩淵 746-1



MAP POINT 8 乙黒耕地
東京都青梅市富岡 1丁目



MAP POINT A B C D E F

フセギのわらじ
魔除け/疫病除けの民俗行事

毎年7月下旬の日曜日に行われ、「お精進」とも呼ばれています。長さ40cm程の大きなワラジを、中央にサイコロの1から6までの目と同じように穴をあけて編み、これを御札と共に竿に吊るし、旧村境6か所に掲げ疫病退散を祈念します。2019年、東京都無形民俗文化財(風俗慣習)に指定されました。このワラジを全て巡って疫病退散を願ってみてはいかがでしょうか。

