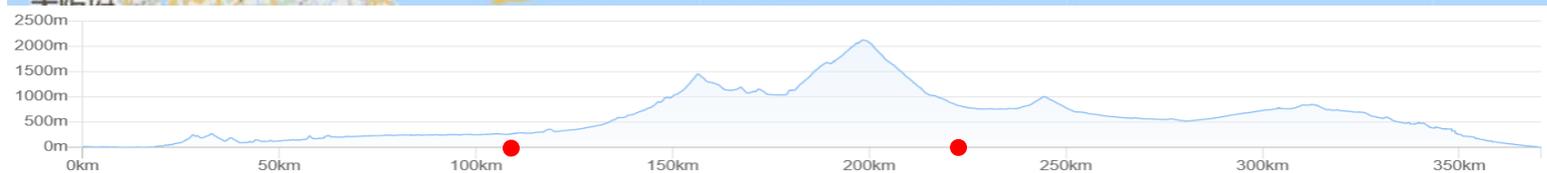


# JTOフォッサマグナ静岡糸魚川 自転車旅

2026年4月11日(土)~13日(月) 3日間

総距離:368km 総獲得標高:4787m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/346dfd1822f246a3a8663d1fa1cc232b>



## 2026春 静岡糸魚川フォッサマグナ縦断 3ライド

① 11日(土) 静岡→石和温泉 105km+1105m

② 12日(日) 石和温泉→茅野 118km+2722m

③ 13日(月) 茅野→糸魚川 145km+960m

静岡 4月11日 日の出時刻:5時20分 日没時刻:18時15分

4月10日(金) 前泊推奨

くれたけインプレミアム静岡駅前 〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町1-15 054-252-1111



観光推奨 駿府城公園 静岡市歴史博物館 登呂遺跡 静岡鉄道



前泊食事 清水魚市場川岸の市 静岡おでん横丁 しずおか魚市場直営店JR静岡駅アスティ東館店



## 集合 4月12日(土) 8時30分 くれたけインプレミアム静岡

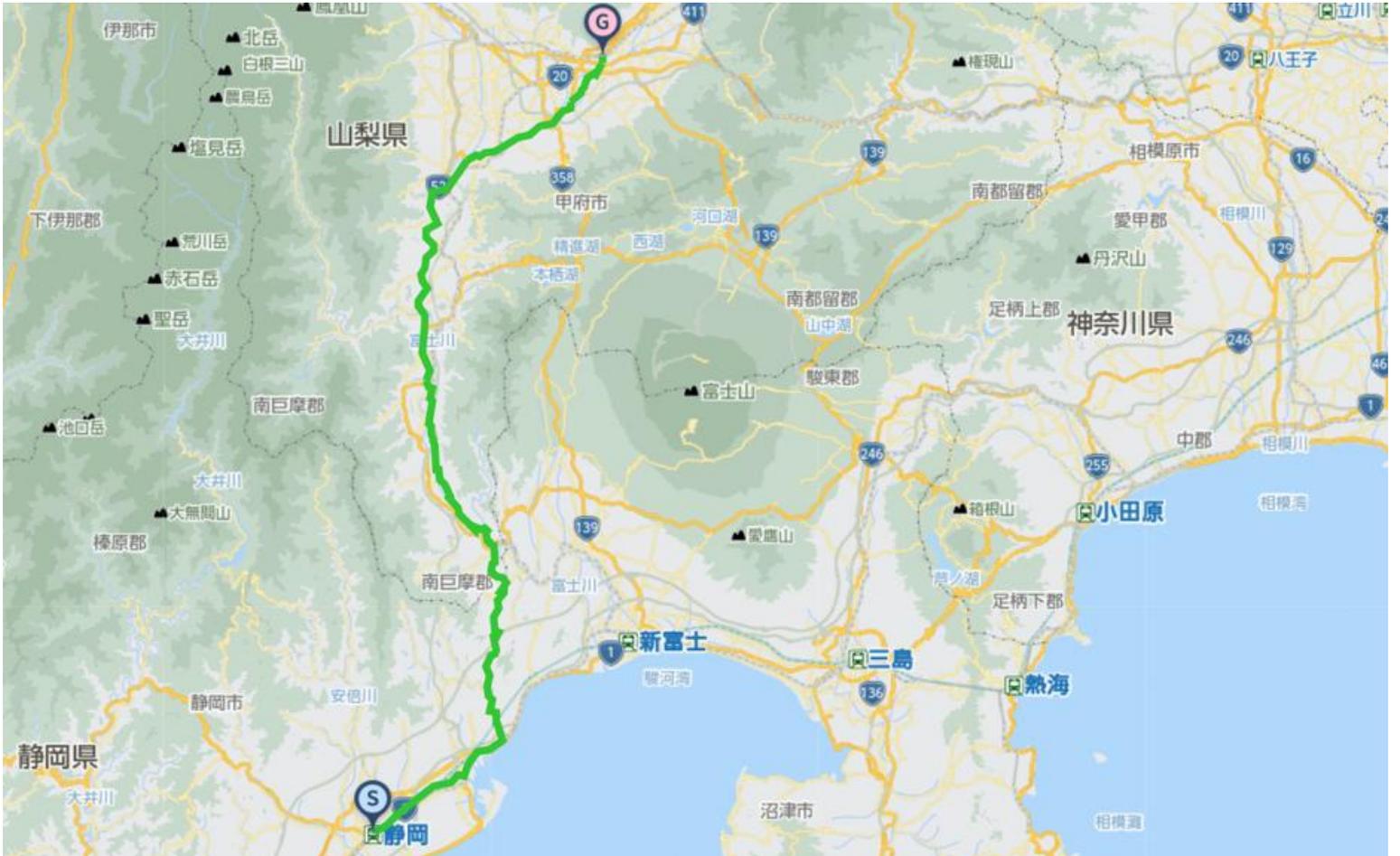
・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食を済ませて集合下さい。

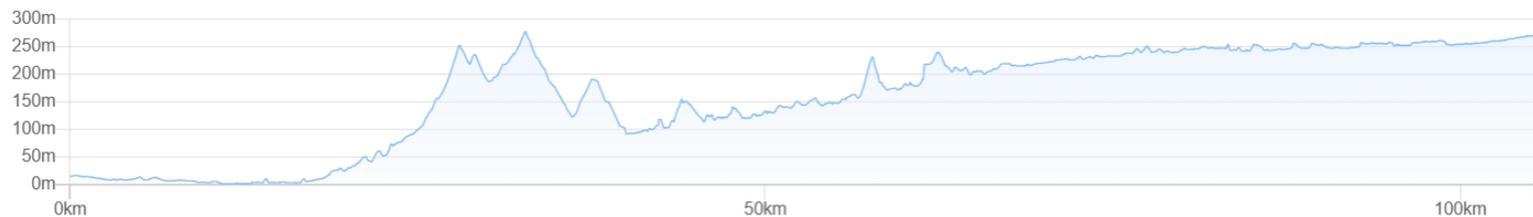
館外朝食推奨 麺ナミ スターバックスコーヒーASTY静岡西館 牛丼吉野家JR静岡駅(7時～)杉乃屋おでん・おにぎり(8時～)



## 1日目 静岡→石和温泉 105km+1105m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/3774e0593c30496aaf0fefb4b6bd020b>





昼食 井出駅(44km) 道の駅とみざわ 珍竹林 手打ち蕎麦雲平 山川鮎



身延駅(59km) ゆたか家 香苑 カフェレストランファミユ ルクオン



見学 久能山東照宮 三保海岸・三保松原 身延山ロープウェイ 身延山久遠寺



宿泊 石和温泉 ホテル花いさわ 〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本1409 055-262-4166



館外夕食推奨 甲州ほうとう小作石和駅前通り店 月のうさぎ かつ玄石和店 寿し料理花田



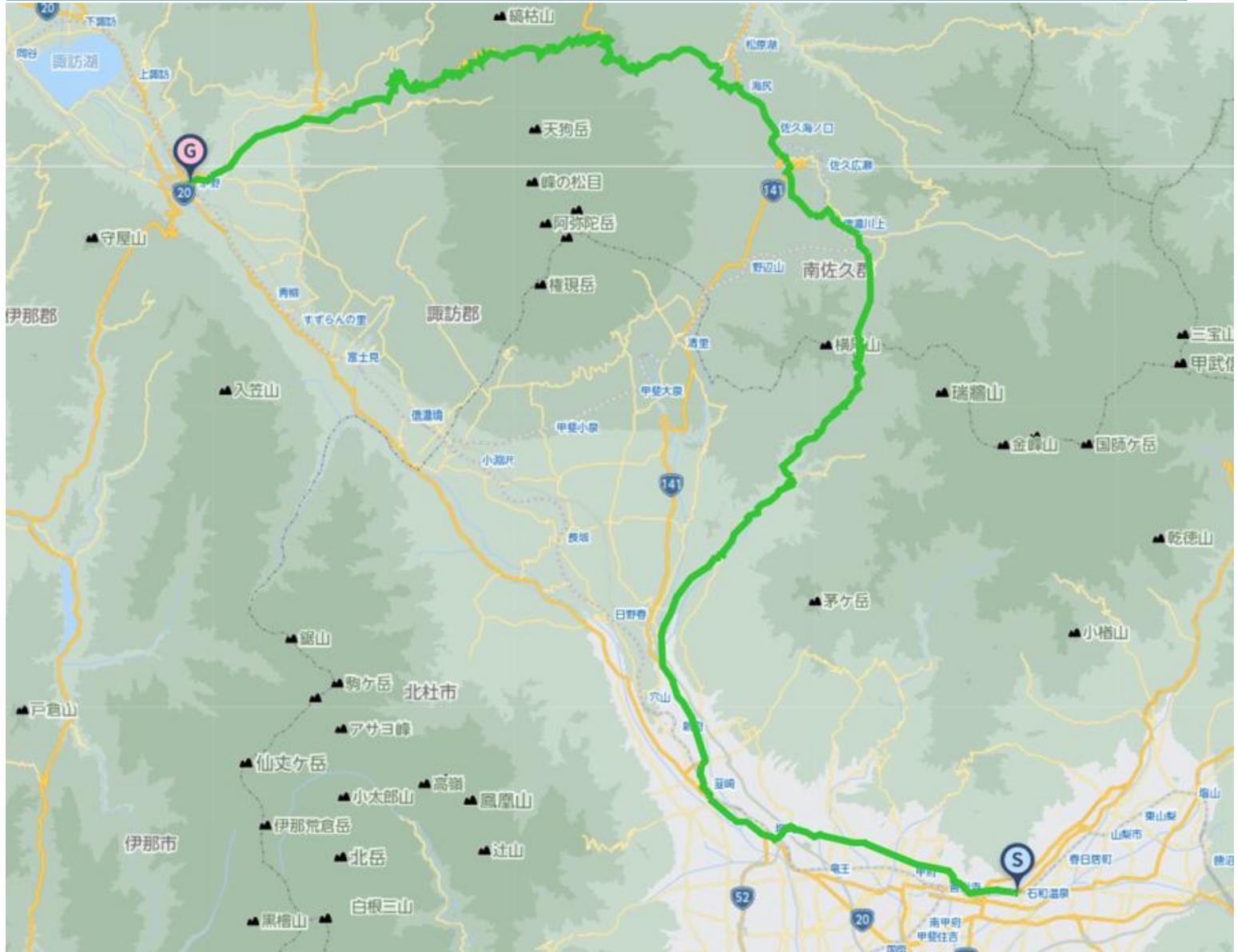
他宿推奨 シャトレゼホテル石和 華やぎの章 慶山 春日井ビューホテル

輪行推奨 静岡→富士→甲府→石和温泉 JR東海道本線 JR身延線 JR中央本線

## 2日目 石和温泉→茅野 118km+2722m

石和温泉—茅野駅 石和温泉～葎崎～信州峠～信濃川上駅～メルヘン街道～麦草峠～茅野駅 118km+2722m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/650b815b48594b35a78a0ce612d9fd2d>



昼食 信濃川上駅 川上村役場(59km) 善慶庵 焼肉ふじもと 四季の味樹木里 森の駅マルシェかわかみ



佐久広瀬(64km) 野菜焼肉レストラン141 佐久海ノ口(69km) ストローハット

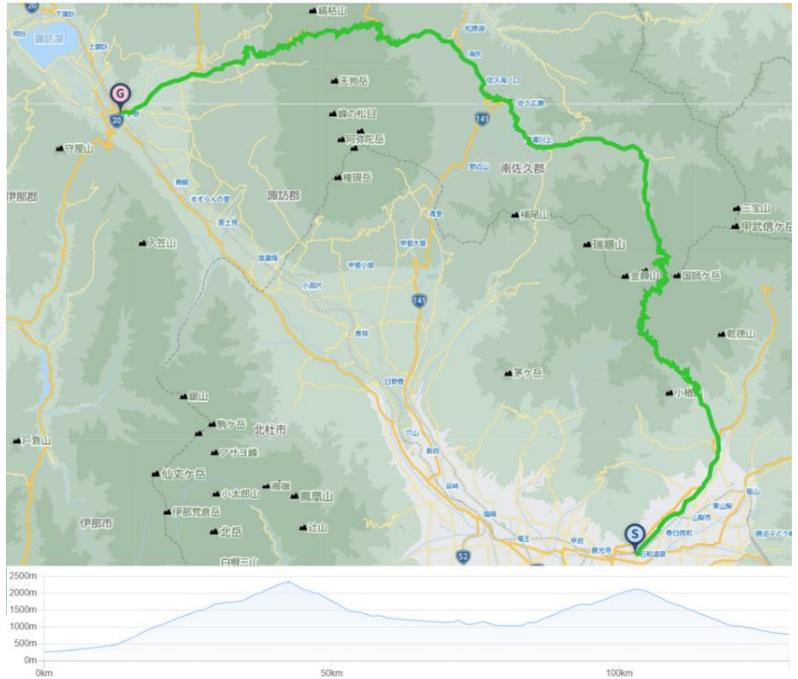
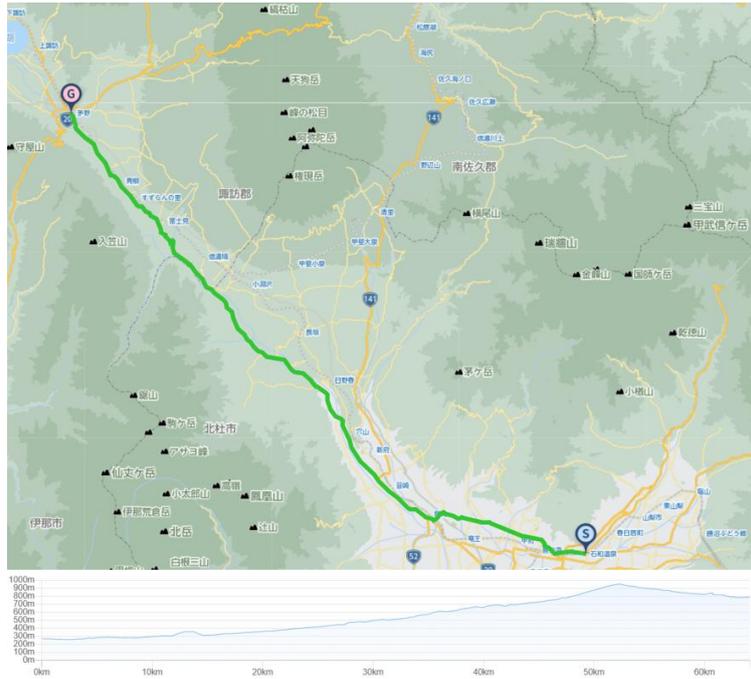


他推奨ルート 石和温泉—茅野駅(最短) 64km+860m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/aeeb2c9dff73434ca75fc8ae2e730a6c>

石和温泉—茅野駅(ダブル山岳峠越え 大弛峠&メルヘン街道麦草峠) 129km+3565m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/0cac75dd255249f8829b322f5f8a48c2>



※サポートカーは「石和温泉～葦崎～信州峠～信濃川上駅～メルヘン街道～麦草峠～茅野駅 118km」のルートを行います。  
 ※大弛峠へのサポートカー随行はしません。昼食場所の信濃川上駅周辺でお待ちします。大弛峠から川上村へは8kmにわたり下り坂未舗装区間があります。マウンテンバイクでの坂下りを推奨します。ロードバイクは担いでか押しての移動になります。  
 天候や道路状況による通行可不可は事前調査下さい。

※最短ルート・富士見駅は参加者全員が最短ルートを選択した場合に訪問します  
 富士見駅(51km:最短ルートを通った場合) 洋食飯屋 手打ち蕎麦 彩春(つくし) くーとろん すみれ亭



見学 信州峠 松原湖 草麦峠 メルヘン街道



宿泊 茅野駅 ビジネス旅館わかみず 〒391-0005 長野県茅野市仲町3631-1 0266-72-6166



夕食(旅館外推奨) 上海酒家タオタオ 呉竹寿司 人生劇場 焼肉 中崎 Enjo

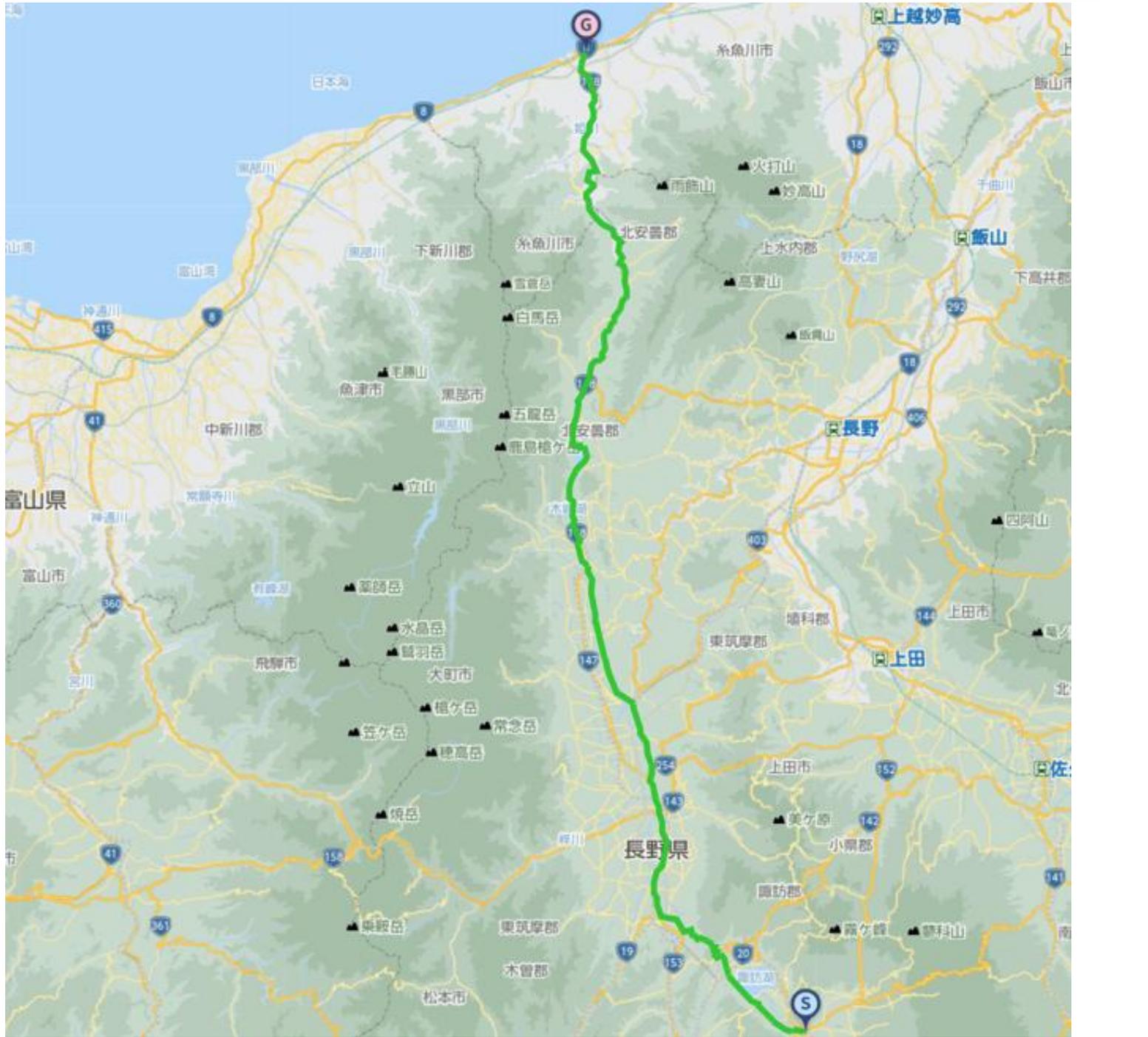


他宿泊推奨 茅野ステーションホテル 茅野スカイビューホテル カンデオホテルズ茅野  
輸行推奨 石和温泉駅→茅野駅 JR中央本線

### 3日目 茅野→糸魚川 145km+960m

茅野駅～諏訪湖～松本盆地～仁科三湖(木崎湖・中網湖・青木湖)～姫川～糸魚川

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/b8ae04c152ec4665a5333924800d69da>



昼食 安曇追分駅(58km) 八千代 ラトリエ・デ・サンス スタジオーネ 手打ち蕎麦つばくろ



信濃大町駅(72km) 葉月 こばやしそば ミルフィーユ 中華 三洛 俵屋飯店



白馬駅(97km) そば神 おおしも食堂 グラビティワークス GRINDEL



見学 諏訪湖 塩尻峠 松本城 仁科三湖(木崎湖・中網湖・青木湖)  
姫川源流湧水 フォッサマグナミュージアム 糸魚川日本海展望所



下里瀬～姫川橋～道の駅小谷は中土トンネル・平倉トンネル・外沢トンネルを回避し、西の姫川沿いの旧道が自転車通行可能。  
湯原トンネル・大所トンネル・山の坊トンネル回避は、新潟県道375号平岩停車場蒲原線を通る場合、道路状況要確認。  
回避できない場合は、主催者判断で北小谷駅～平岩駅～根知駅まで輸行移動かサポートカー利用を推奨する場合があります。  
輸行推奨 茅野駅→糸魚川 JR大糸線

※糸魚川まで北上せず、白馬(97km地点)で終了する場合は、以下の温泉施設に入浴・糸魚川へ移動・帰宅下さい。  
白馬 入浴推奨 白馬八方温泉 みみずくの湯(白馬駅から850m) 白馬八方温泉 八方の湯(白馬駅から1.7km)  
輸行推奨 白馬→糸魚川 JR大糸線

糸魚川 入浴推奨 ひすいの湯(糸魚川駅から内陸に1km)





他後泊推奨 ホテルルートイン糸魚川 ホテルあびや 民宿古畑 民宿グリーンハウス 帰宅推奨:北陸新幹線(ほぼ毎時1便)  
糸魚川 食事推奨 寿司志乃 魚が一番うまい店煌凜丸 くらひめ 月徳飯店



**参加料金:一日あたり 15,000円(税込)**

**最大催行人数:10名 最小催行人数:5名(フル日程参加)**

参加料金に含まれるもの:添乗員同行料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。  
※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輪行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。  
お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積を作成・提示致します。

**申込:指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)**

※部分参加可能(別途見積)です。

※最少催行人数に満たない人数の申込の場合は、別途見積の上実施します。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込いただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申してください。

- ・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス
- ・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご要望の通りにならない場合があります。

・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外 続柄・お名前)

・最大乗車距離 経験日数 距離(km表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウエア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集合場所までの運搬は輪行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡: 募集締め切り後から実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金: ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

スタート後の天候や現地状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費・諸費用は返却しません。

・推奨のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。

・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等は行いません。

・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。

・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。

・体調等の理由でライドをせずに輪行移動への切り替えも可能です。

・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。

・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。

・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。

・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。

・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。

・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輪行移動の指示をします。

・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。

・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウエア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。

・ウエアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。

・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。

・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。

・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。

・輪行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。

・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輪行袋への収納ご協力下さい。

・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。

・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具で合流参加する場合はソフト輪行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。

・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。

・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。

・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。

・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。

・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。

・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。

・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。

・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。

・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。

・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。

・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。

・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輪行移動の依頼をすることがあります。

・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、全て参加者の自己責任によります。

・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの

指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。

- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

宿泊・夕食朝食に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで撮ることを基本としますが、館外での撮取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ : <http://jtourism.jp/>

Japan bicycle journey with stays

2026 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>