

総距離:851km 総獲得標高:8865m

- ① 16日(土) 八戸→普代 100km+1213m
- ② 17日(日) 普代→釜石鵜住居 109km+1501m
- ③ 18日(月) 釜石鵜住居→気仙沼 84km+1371m
- ④ 19日(火) 気仙沼→女川 95km+1317m
- ⑤ 20日(水) 女川→松島 102km+1632m
- ⑥ 21日(木) 松島→浪江 117km+523m
- ⑦ 22日(金) 浪江→日立 134km+949m
- ⑧ 23日(土) 日立→銚子 110km+359m

集合 2026年5月16日 7時30分 ホテルメッツ八戸駅前

青森県八戸市尻内町館田1-1 TEL:0178-70-7700

朝食:いかめしや烹鱈(ホテルメッツ八戸駅前内 朝食6時15分~)



食事推奨 八戸駅前 いかめしや烹鱈 ダイニング檣 プロレス天竜 旬肴鮭処季楽



見学推奨 八戸ポータルミュージアムはっち みろく横丁 八食センター 熊の沢温泉

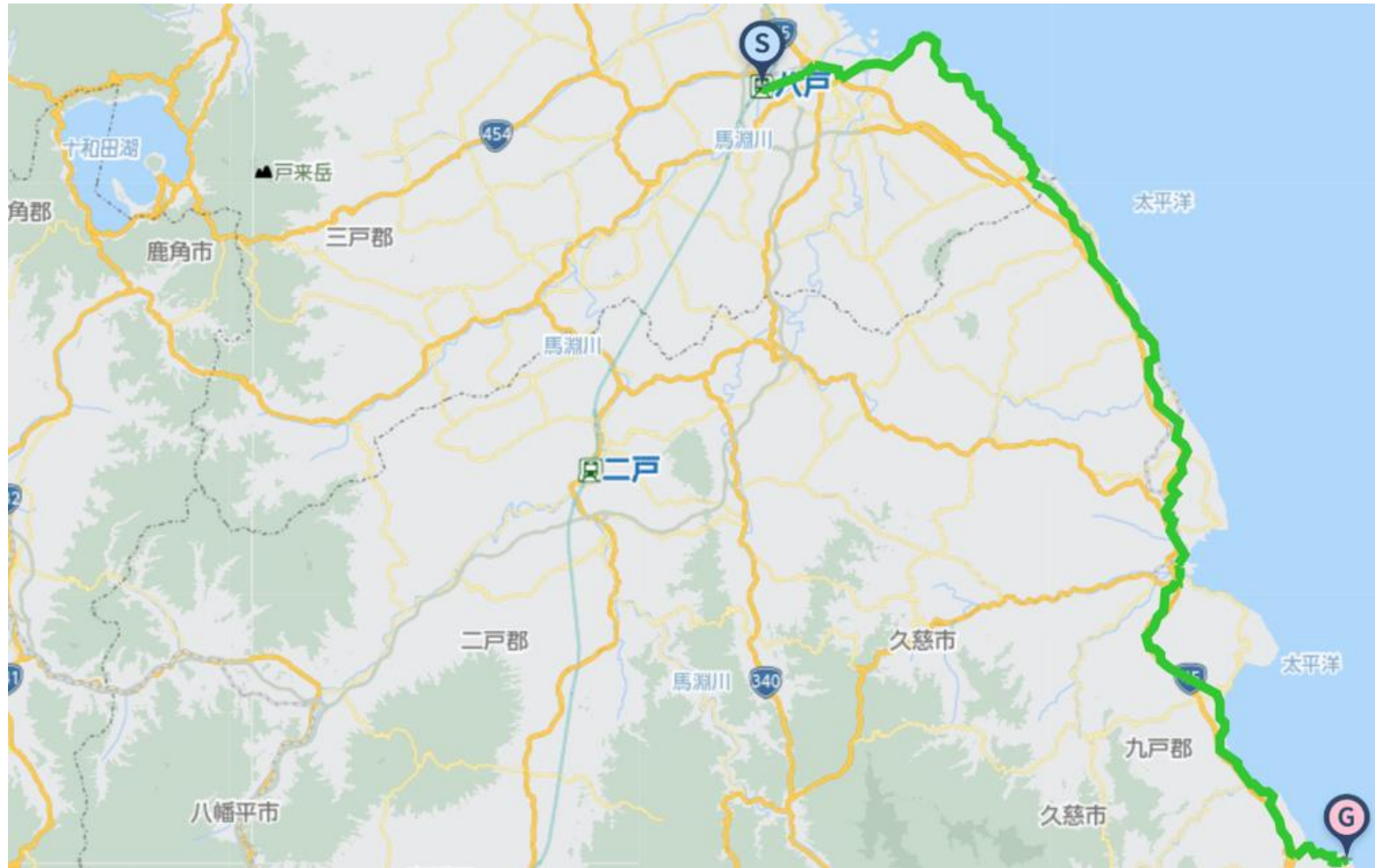


八戸朝市 陸奥湊駅前朝市(日曜定休) 館鼻岸壁朝市(日曜のみ営業)



1日目 八戸→普代 100km+1213m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/6234f75fda554ce5ab44ef1c0890b3c6>



推奨昼食:種市(36km) はまなす亭 かめふく旬肴旬菜 喜利屋 陸中中野(51km)きのこの駅



久慈(67km) 久慈駅三陸リアス亭ウニ井 山海里(道の駅久慈やませ土風館) きよ田 とんかつ小龍 まめぶの家



見学:蕪島神社・安全祈願 種差海岸 道の駅久慈やませ土風館 久慈駅前デパート



小袖海岸夫婦岩 つりがね洞 小袖海女センター 黒崎展望台



宿泊 普代 くらさき荘 〒028-8351 岩手県下閉伊郡普代村第2地割下村84-4 TEL:0194-35-2611



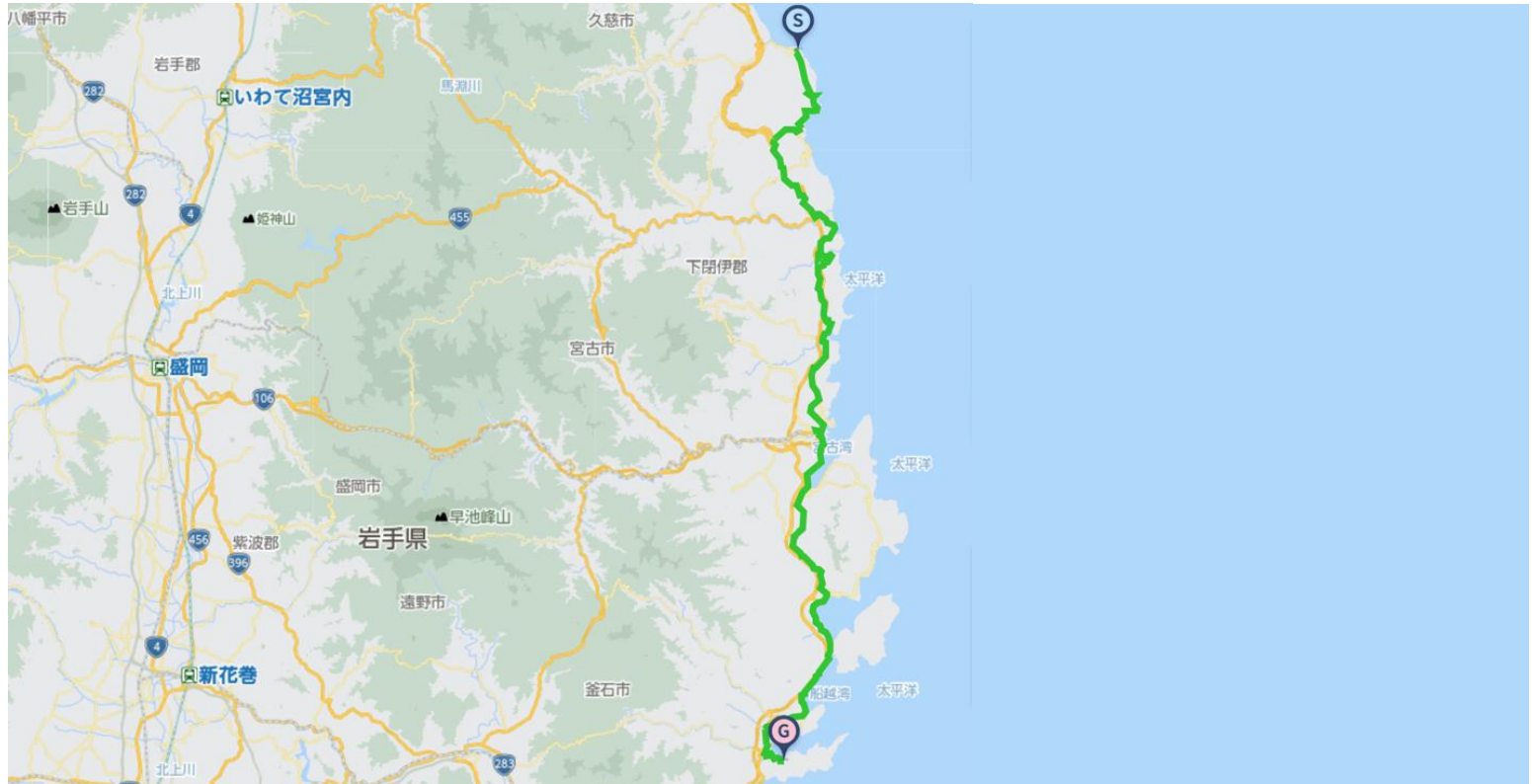
館外夕食推奨 普代 お食事処いち龍(19時分閉店) みつよし食堂(19時閉店)



輪行推奨 八戸→久慈→普代:JR八戸線・三陸鉄道リアス線
他推奨旅館 味ん宿みちあい(くらさき荘の南1km) 野田川えぼし荘(くらさき荘の北15km) 田野畑羅賀荘(くらさき荘の南12km)

2日目 普代→釜石 109km+1501m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/fea40ce0240f413898c23ea7b7afb06e>





推奨昼食: 田老(50km) はなや蕎麦たろう 善助屋食堂 浄土ヶ浜レストハウス おでんせ



宮古(61km) 蛇の目本店 よし寿司 リスランテカツヤマ 富士乃屋 宮古市魚菜市场



見学: 黒崎海岸 北山崎・鶴の巣断崖 田老堤防 震災遺構たろう観光ホテル



三王岩 崎山の潮吹き穴 浄土ヶ浜 鶴住居復興スタジアム



宿泊 釜石 宝来館 〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町第20地割93-18 0193-28-2526



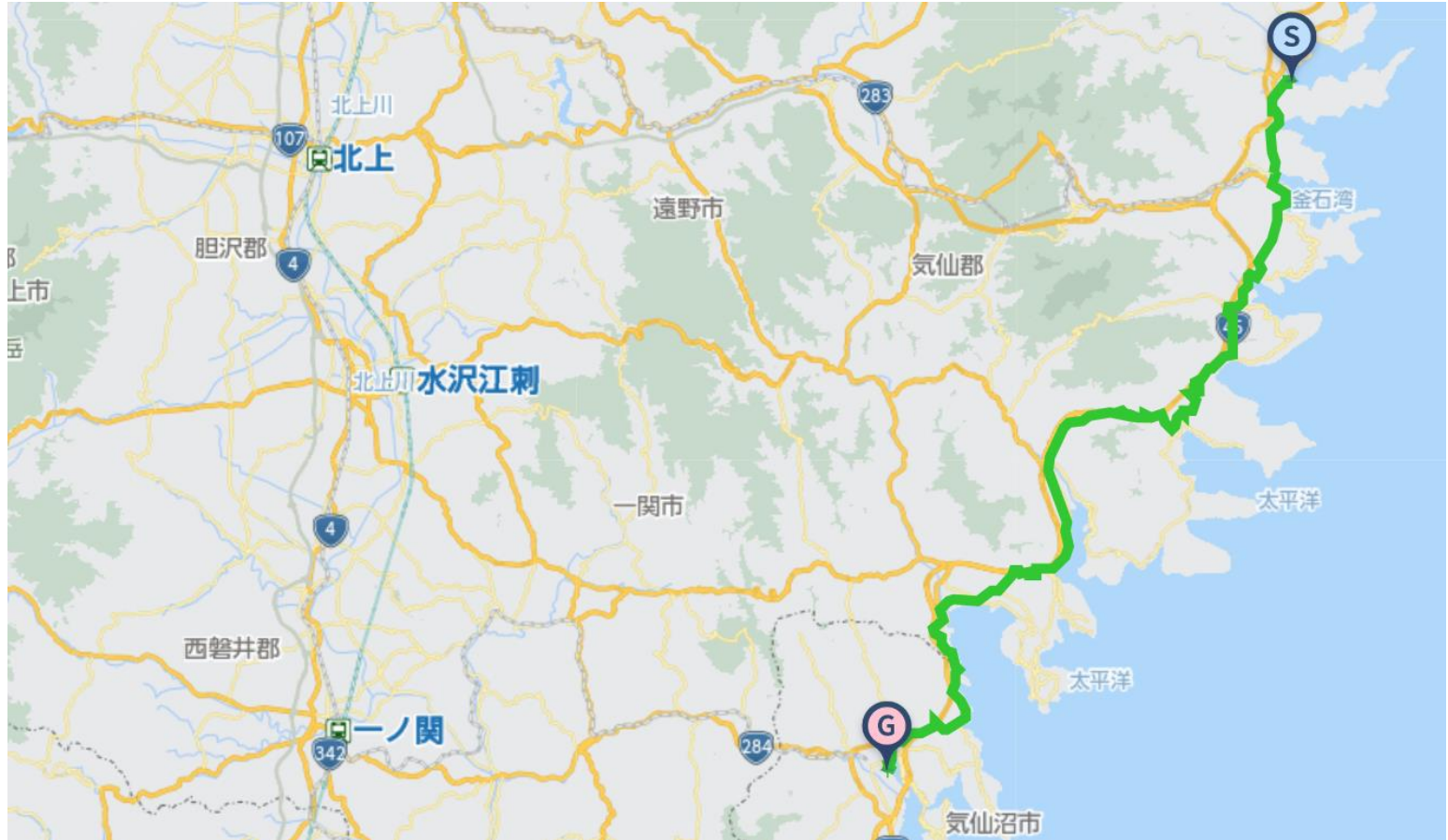


輸行推奨 普代→鵜住居:三陸鉄道リアス線

他推奨旅館 大槌小川旅館(宝来館の北5km) 御箱崎の宿(宝来館の東7km)

3日目 釜石→気仙沼 84km+1371m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9fb195e4429d490baafaa582ae8d72a7>



推奨昼食: 三陸駅(33km) 道の駅さんりく 三平食堂 秀っこねえ カフェ・ビアン



大船渡湾(50km) 焼肉やまなか屋 カガニコ食堂 ポルコロツソ ラウンジサーカス(大船渡プラザホテル内)



見学:釜石大観音 大船渡天照御祖神社 大船渡湾 陸前高田公営住宅



高田松原 陸前高田一本松 気仙沼シャークミュージアム 気仙沼お魚いちば・南町紫神社前商店街



宿泊 サンマリン気仙沼ホテル観洋 〒988-0021 宮城県気仙沼市港町4-19 TEL:0226-24-1200



館外夕食推奨 たすく あさひ鮨 焼肉くりこ とんかつ勝子

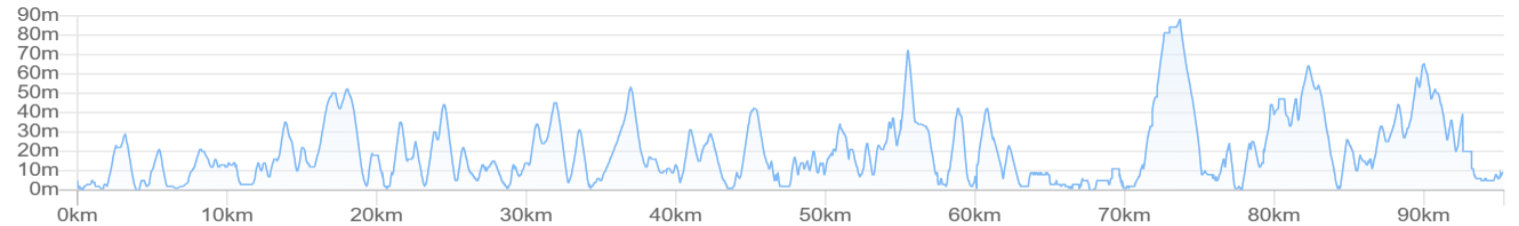


輪行推奨 鶴住居→盛→気仙沼:三陸鉄道リアス線 JR大船渡線BRT

他推奨旅館 気仙沼プラザホテル(サンマリン気仙沼ホテル観洋の北1km) 網元の宿磯村(サンマリン気仙沼ホテル観洋の南2km)

4日目 気仙沼→女川 95km+1317m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/aa19c33b1ebd45c68d21b1f24202b1af>



昼食推奨: 南三陸さんさん商店街(40Km)



南三陸ホテル観洋(42km) シーサイド 京極そば 珈琲神社 松原食堂



見学: 気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館 岩井崎龍の松・秀の山横綱の像 南三陸町防災庁舎 JR 気仙沼線BRTバス





宿泊1:女川 華夕美 〒986-2231 宮城県牡鹿郡女川町浦宿浜天王130 TEL:0225-53-4188



宿泊2:女川 エルフアロ 〒986-2265 宮城県牡鹿郡女川町女川2丁目1-2 TEL:0225-98-8703



入浴 女川ゆぼっぼ温泉(9時~21時 女川駅隣接)



館外食事 女川市街 典典(11時開店) かぐら(夜のみ) 幸楽(夜のみ) IL GABBIANO(11時30分開店)



おかせい(10時開店) まぐろ屋明神丸(11時開店) おじか(11時30分開店) 三秀(11時開店)



輪行推奨 気仙沼→前谷地→女川:JR気仙沼線BRT JR石巻線

※5日目の女川~松島は、前半の牡鹿半島はライドをせず女川で待機休憩が可能です。

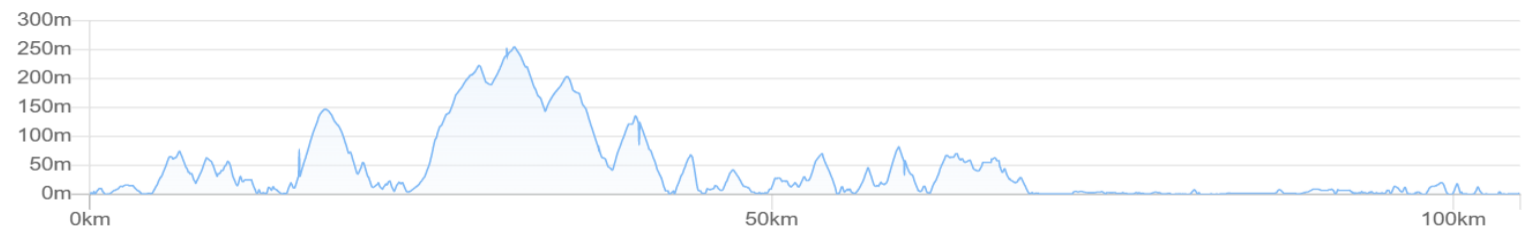
華夕美では夕食(18時~20時)朝温泉(5時~9時)・朝食(7時~8時)・AM待機(10時チェックアウト)が可能。

エルフアロでは館外夕食、朝食(6時30分~9時)・AM待機(12時チェックアウト)が可能。

午前中に女川で滞在・延長休憩される場合は、滞在中の朝食・昼食・入浴を上記女川市内等で各自されてください。
 女川ゆぼっぼ温泉内に休憩・待機所があります。
 午後の合流は女川駅 or 渡波駅になります。当日調整します。

5日目 女川→松島 102km+1632m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/550b046d6ebb449b9c6413e6ce983d58>



昼食: 鮎川港(42km) ホエールタウンおしか内: 黄金寿司 なぎさ プラザサイトー 上海楼



小湊浜(48km) 番屋フジマル 食事処かんだ 蛤浜(64km)桃浦瑞幸 万石橋(66km)かき小屋渡波



渡波駅(67km) 海鮮丼 井・井 ぶー亭とんかつ・エビフライ みうら 竹善



見学:おしか御番所公園展望台(標高191m) 金華山 宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館) 万石浦



日和山公園(標高54m) 石巻大橋 奥松島大高森展望台(標高106m) 松島



宿泊:松島海岸 松島温泉 パレス松洲 〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城浜 38 022-354-2106



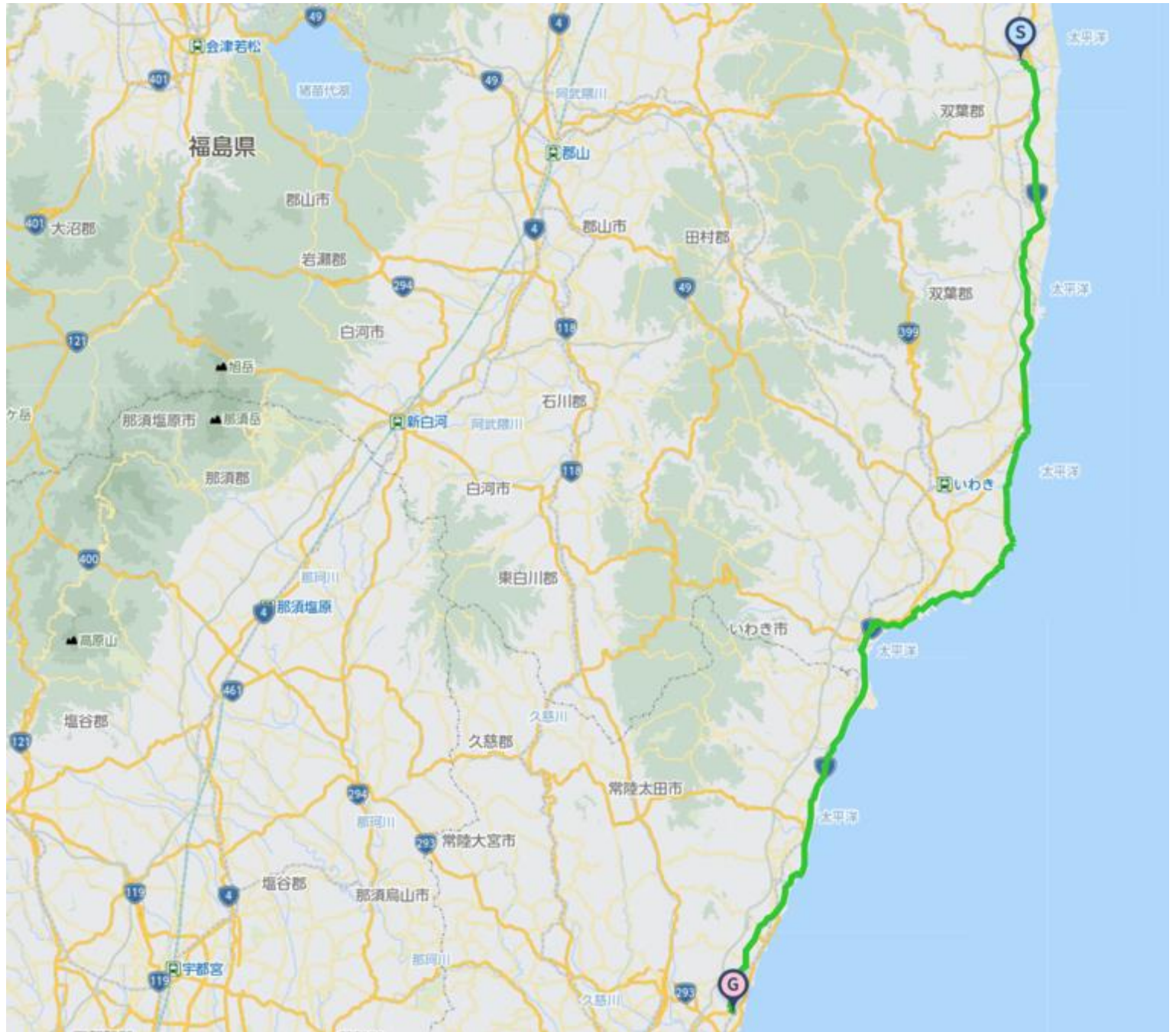
館外夕食推奨 松島おさしみ水族館 松島イタリアント 牛たん炭焼利久松島店 旬彩酒房海畑



輪行推奨 鮎川港～渡波駅前:ミヤコーバス(10:25→11:18) 渡波駅→石巻駅→松島海岸駅:JR石巻線・JR仙石線
他宿泊推奨 プチホテルびすとろアバロン(パレス松洲の西2km) まつしま香村(パレス松洲の北500m)

6日目 松島→浪江 117km+523m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/494dd3c72e8a4439b10b4d69c6bbdbc6>



昼食: 山下(56km) 金ちゃんラーメン 金八 わか菜 結工房



新地(65km) 悠 よらんしよ さくら家 まるふじ



相馬(75km) 手打ちそば処ふくしまや うな扇 辣醬厨火味くら かつ吉



見学:塩釜神社 仙台空港 松川浦 百沢観音



馬陵公園・中村城跡・中村神社 雲雀ヶ原祭場地 相馬小高神社 南相馬八沢地区慰霊碑 銘醸館



宿泊:やすらぎの宿 ホテル双葉の杜 〒979-1513 福島県双葉郡浪江町幾世橋田中前 8 TEL:0240-23-7099



館外夕食推奨 地着料理 ともえ こんどこそ 海鮮和食処 くらさか 焼肉バル DON

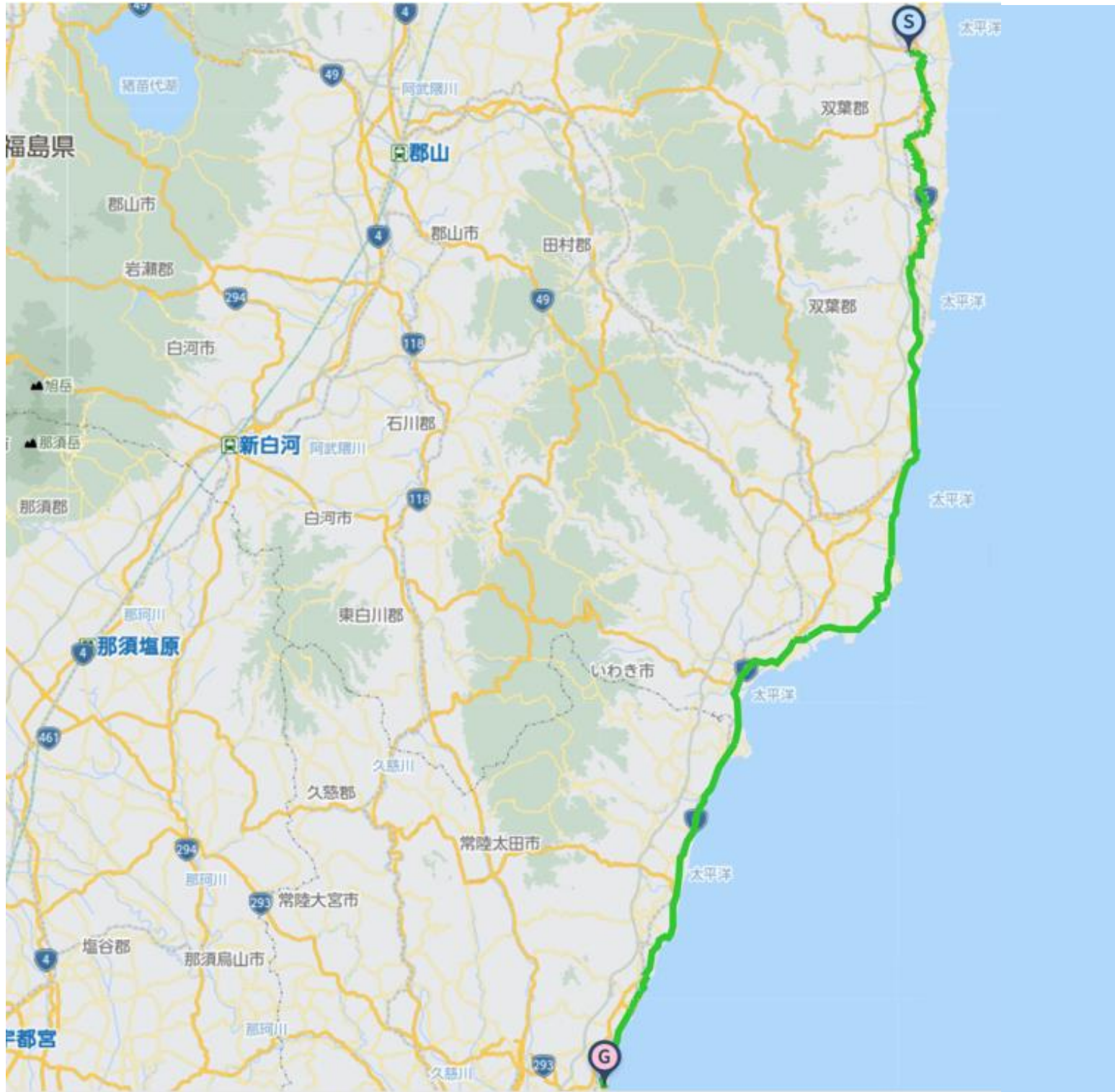


輪行推奨 松島海岸～川内～原ノ町～浪江:JR仙石線・JR常磐線

他宿泊推奨 いこいの村浪江(ホテル双葉の杜の南3km) ザ・ナリエテラス(ホテル双葉の杜の南2km) 食事処いふ・新妻荘

7日目 浪江→日立 134km+949m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/6c55e39774a14becb628e0c374a7db52>



昼食: 四ツ倉(60km) やまかく 酒処和 くさの根 きくのや



小名浜(83km) 鮭兼 うろこいち いわきららみゆう アシェット



見学:福島原発周辺浪江～富岡 富岡夜ノ森 Jビレッジ 久の浜秋義神社



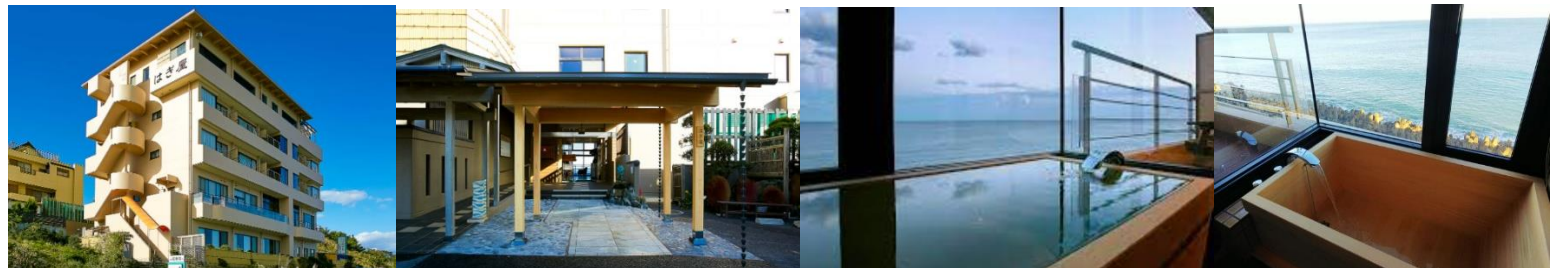
新舞子浜 塩屋埼灯台 いわきマリインタワー 小名浜港



勿来関跡 五浦六角堂 天妃山神社 伊師浜海岸



宿泊:ひたち湯海の宿はぎ屋 〒316-0024 茨城県日立市水木町1-1-15 TEL:0294-52-2522



館外夕食推奨 食事処金砂(はぎ屋内食事処) 食事処光力 宝来寿司 鈴木食堂



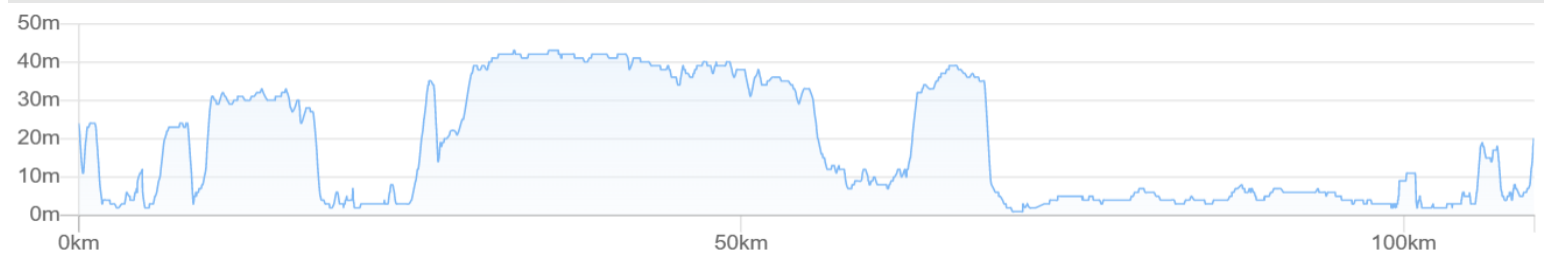
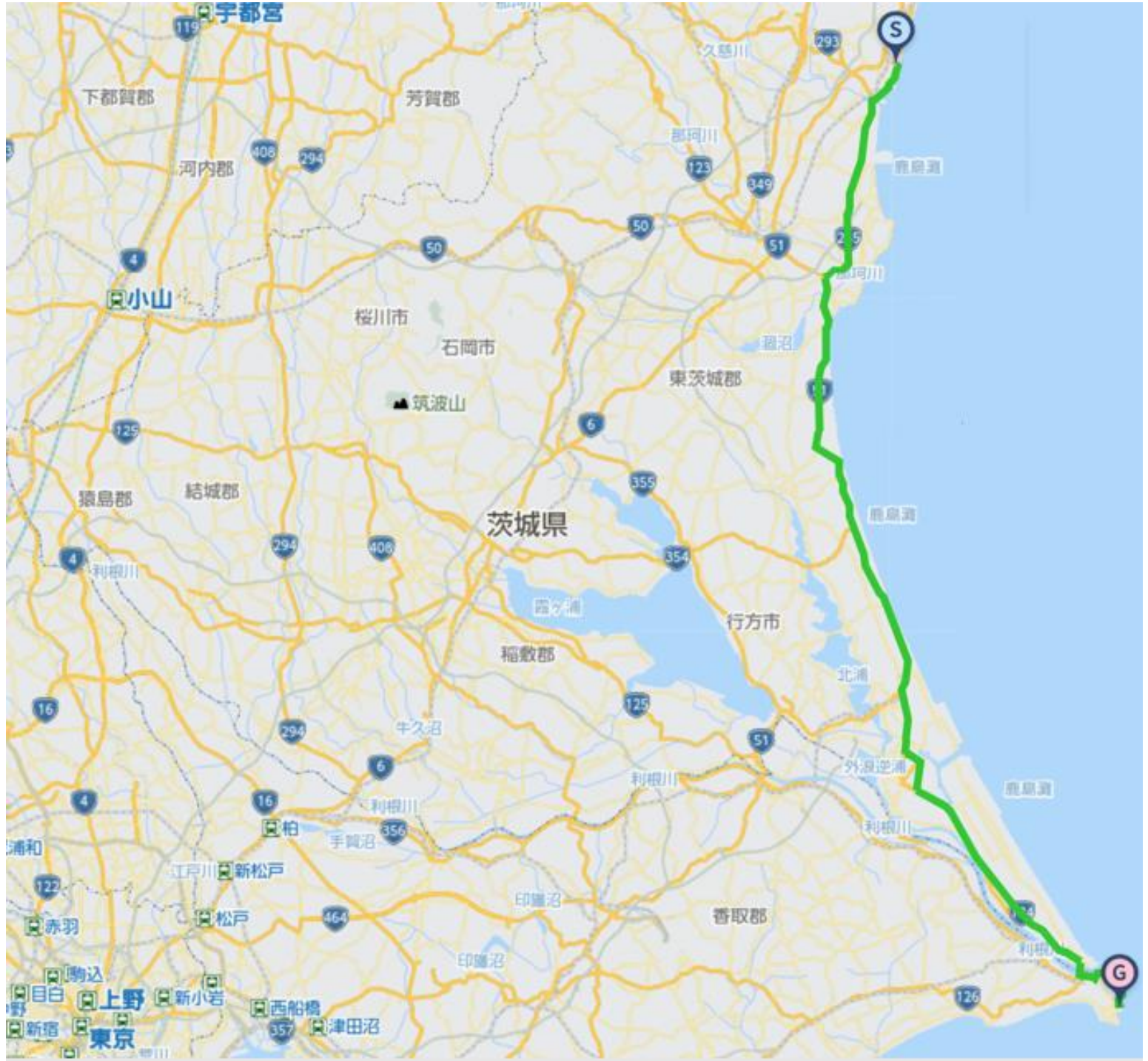
輪行推奨 浪江→大甕:JR常磐線
他宿泊 日立ホテルクレイン(はぎ屋の南1km) ビジネスホテル大みか(はぎ屋の南2km) 翌朝食前安全祈願:泉神社
※ひたち湯海の宿はぎ屋の朝食は8時からの提供になります。朝食は旅館内で取らず、早朝出発から道中で取ることを推奨します。
早朝朝食推奨 パン屋:サンディセブン大みか店(7時30分開店 はぎ屋の西2km パン・おにぎり サンドイッチ)

コンビニ ミニストップ日立水木町店(24H) セブンイレブン大みか3丁目店(24H)



8日目 日立→銚子 110km+359m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9a37fc3b286c4be1981a30fcf99cae7b>



大洗休憩朝食(29km) 大洗海鮮市場海鮮丼亭(7時～) カキ小屋飯岡屋水産(8:30～)



昼食:鹿島灘(53km) 魚吉食堂 かに定 喫茶チリン 梨果苑



鹿嶋神宮(64km) 鈴章 グリル鹿島 湧水茶屋ひとやすみ うちだや 樹林



神栖(74km) ステーキハウスさいとう マラッカ レストランプレ・サレ ぼんどう太郎神栖店



見学:大洗マリンタワー 鹿島スタジアム 鹿嶋神宮 銚子大橋



ゴール:犬吠埼灯台 入浴・後泊推奨 犬吠埼ホテル 他後泊推奨:大新旅館 銚子プラザホテル



輪行推奨 大甕→水戸→鹿島神宮→香取→銚子→犬吠:JR常磐線・鹿島臨海鉄道大洗鹿島線・JR鹿島線・JR成田線・銚子電鉄
夕食・後泊食事推奨:銚子 島彦本店 すず 茂利戸屋 大久保館



※ゴールの犬吠埼から銚子駅まで戻り、銚子駅付近の「銭湯松の湯」でも日帰り入浴が可能です。



参加料金：一日あたり 16,000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

※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・ウェア・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。
- ・ウェアは赤・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摂ることを基本としますが、館外での摂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 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>