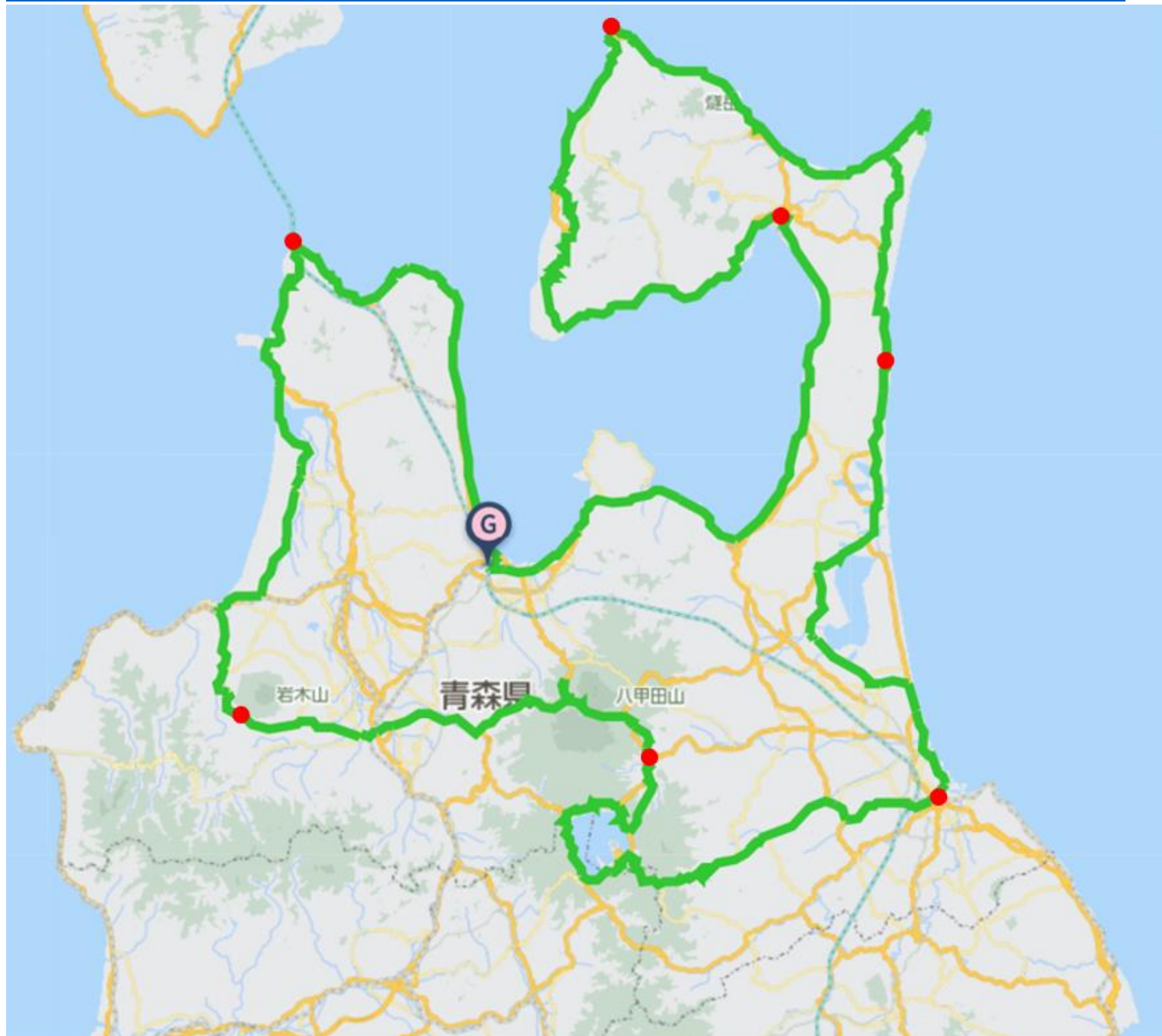


JTO青森一周 自転車旅

2026年6月27日(土)~7月4日(土) 8日間

総距離:818km 総獲得標高:9308m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/b4477823ec7f4aab87909eb654e92b31>



2026年6月27日(土) 青森市 日の出:4時08分~日没19時13分

2026年7月4日(土) 青森市 日の出:4時11分~日没19時12分

- ①6月27(土) 新青森駅→野辺地町→斗南温泉 103km+605m
- ②6月28日(日) 斗南温泉→下北半島西→大間温泉 117km+1664m
- ③6月29日(月) 大間温泉→下北半島北東部→六ヶ所村 114km+1099m
- ④6月30日(火) 六ヶ所村→小川原湖→八戸 96km+576m
- ⑤7月1日(水) 八戸→十和田湖→奥入瀬溪流温泉 123km+2209m
- ⑥7月2日(木) 奥入瀬温泉→八甲田山→弘前→岩木山 89km+1627m
- ⑦7月3日(金) 岩木山→鱒ヶ沢→津軽半島西部→竜飛岬 99km+1090m
- ⑧7月4日(土) 竜飛岬→下北半島東部→新青森駅 77km+438m

6月26日(金) 前泊推奨 青森

前泊推奨 東横 INN 新青森駅東口 〒038-0003 青森県青森市石江2丁目 11-2 電話: 017-761-1045



他宿泊推奨 ホテルルートイン青森駅前 青森センターホテル
東横 INN 新青森駅東口 ホテル周辺 温泉入浴 あおもり健康ランド 食事 たか久西バイパス店



食事推奨 青森郷土料理食事処おさない みちのく料理西むら 大黒寿司 一八寿し



魚っ喰いの田新青森駅店 津軽じょっぱり漁屋酒場 焼肉たつや Piemonte



見学推奨 青森港 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 青森県立美術館 三内丸山遺跡 棟方志功記念館

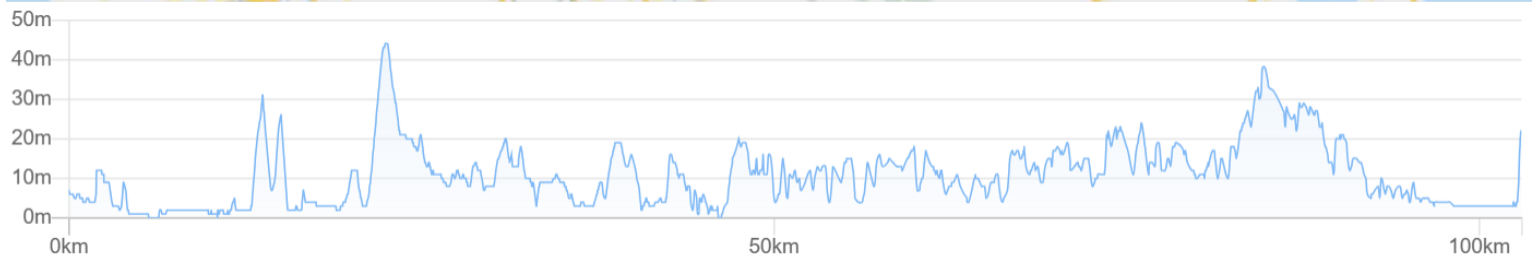
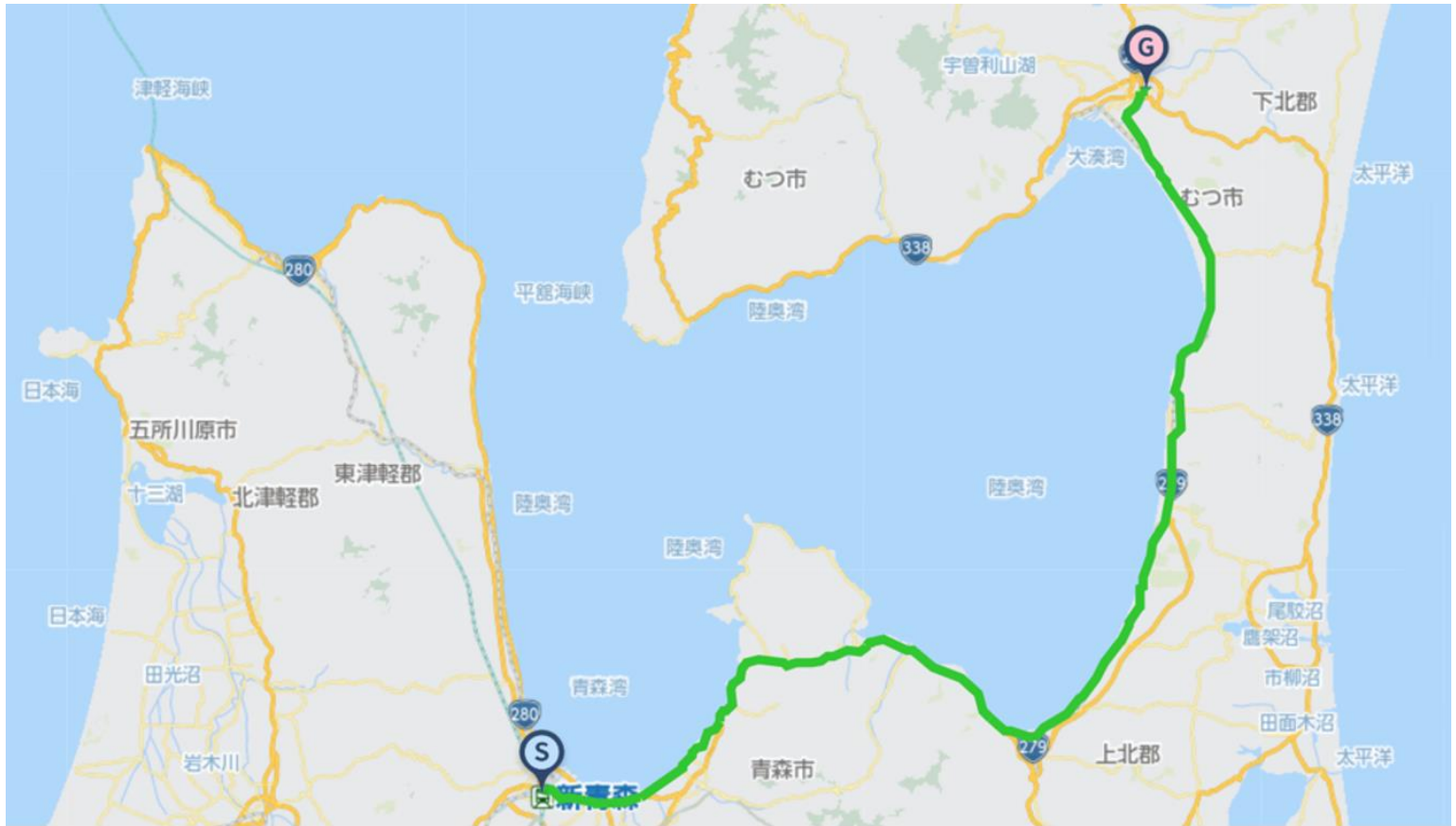


集合 6月27日(土) 7時30分 東横 INN 新青森駅東口

〒038-0003 青森県青森市石江2丁目 11-2 電話: 017-761-1045

1日目 新青森駅→野辺地町→斗南温泉 103km+605m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/66ba7a43d7954055b68208795a1a9a17>



昼食推奨 野辺地(48km) 華仙 さいとう ながはま食堂 のへじ生き生き常夜燈市場



陸奥横浜(75km) 道の駅よこはま 菜の花プラザ レストラン鮮菜 話MASTER トラベルプラザ・サンシャイン



観光推奨 夏泊崎 陸奥湾 宇曽利山湖 恐山菩提寺(恐山参拝は片道+15km、標高+380mのアタックライドになります)



休憩推奨 小湊のハクチョウ渡来地 道の駅よこはま



宿泊 斗南温泉むつグランドホテル 〒035-0021 青森県むつ市大字田名部下道4 0175-22-2331



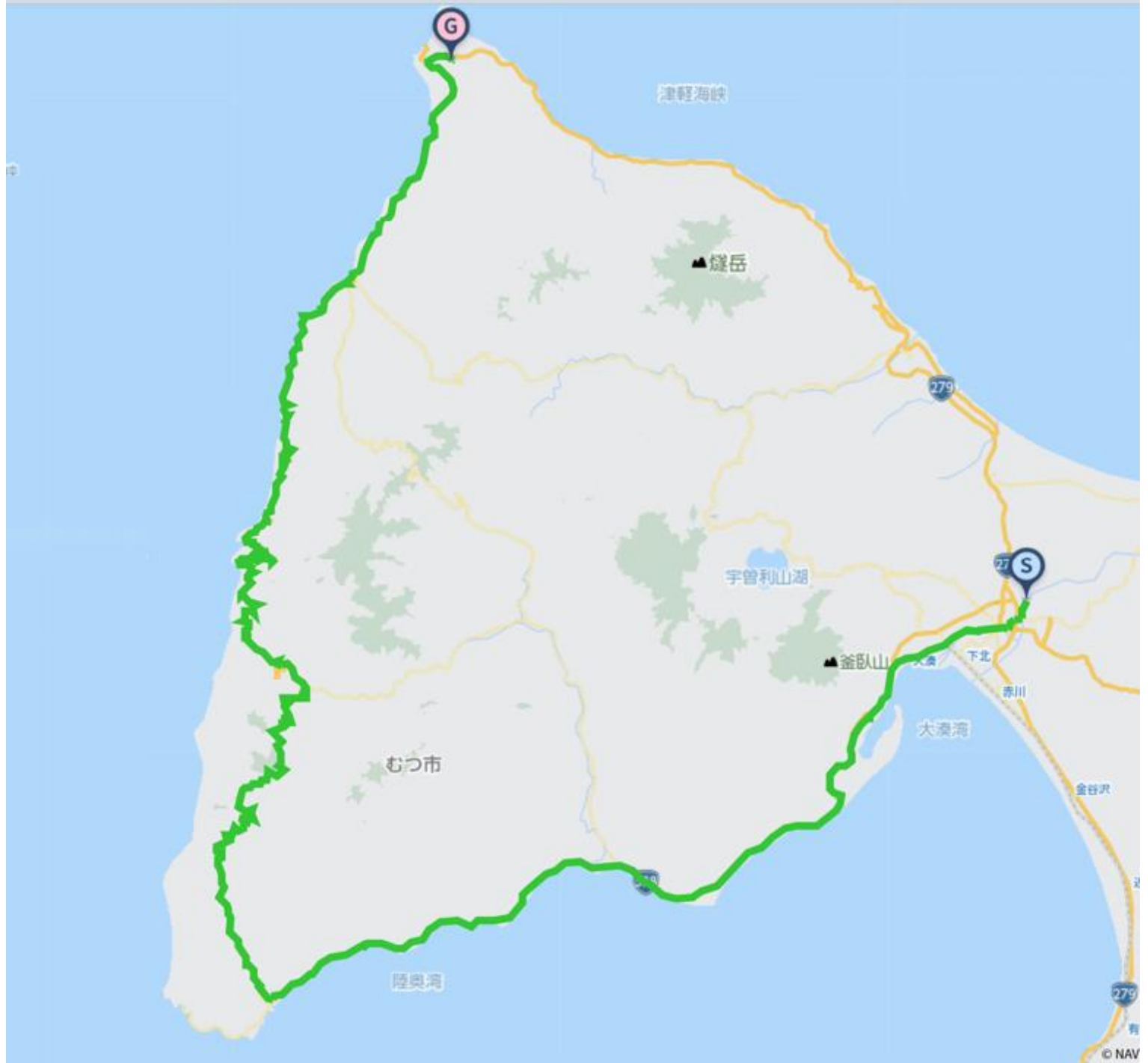
館外夕食推奨 さいはて居酒屋下北物語 下北バル 楠こう 居酒屋かさい



輪行推奨 青森→野辺地→下北・大湊 青い森鉄道 JR 大湊線
他宿泊推奨 ホテルユニサイトむつ プラザホテルむつ

2日目 斗南温泉むつ→下北半島西→大間温泉 117km+1664m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4da48f3e0b3e4da8b2b365dac675fd03>



観光推奨 愛宕山公園鯛島 七引野猿公苑 海峡ライン展望台 仏が蒲



※昼食推奨場所は天候売り切れ等により全店舗営業していない場合があります。サポートフードも活用ください。

昼食推奨 脇野沢(50km):シーグルメドーム 山帽子(52km) 道の駅わきのさわ 佐井村(81km):ぬいどう食堂



休憩推奨 道の駅わきのさわ むつ市コミュニティセンター脇野沢温泉スモージー 山口誠商店 道の駅かわうち湖



宿泊 大間温泉海峡保養センター 〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間内山48-1 0175-37-4334



館外夕食推奨 浜寿司 北の居酒屋海遊亭 まぐろ長宝丸 馬い家



いそ舟 炭火焼肉ホルモンじゅじゅ 寺川食堂 すみよし



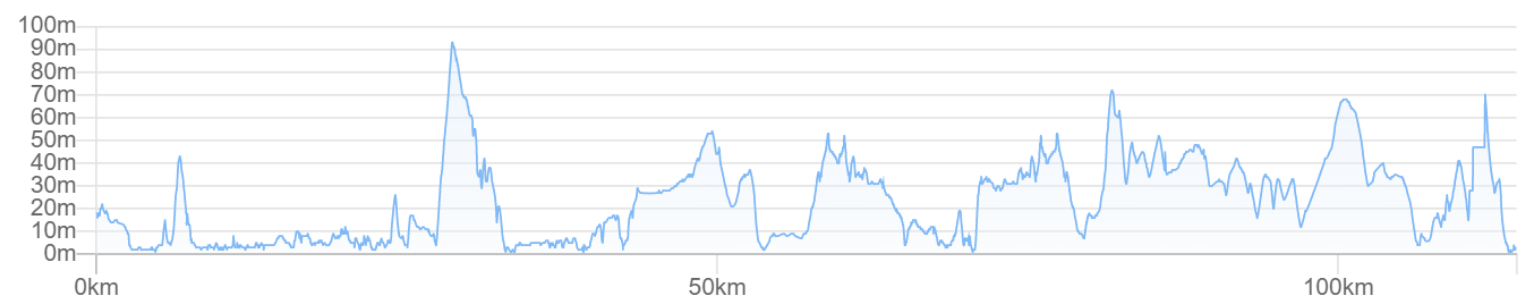
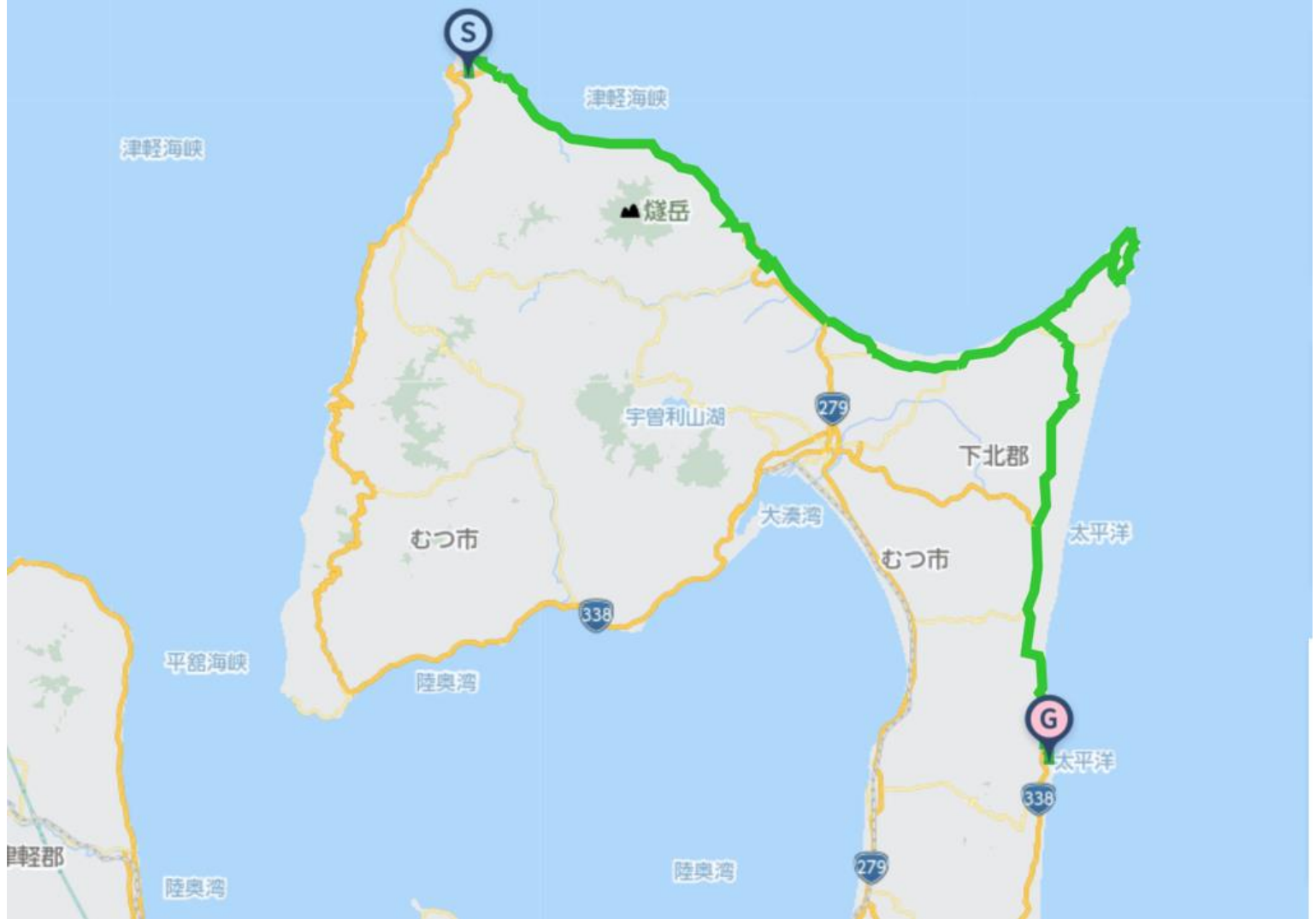
輪行推奨 むつ→脇ノ沢(50km):下北線バス(1日4便) 佐井→大間:佐井線バス

むつ→大間:下北交通 むつ線・佐井線※下北半島北部海岸沿いルート

他宿泊推奨 サンホテル大間 あべ旅館 民宿海峡荘本館・新館 マリンハウス民宿くどう

3日目 大間温泉→下北半島北東部→六ヶ所村 114km+1099m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/69ebb4878bc94dcb8b967671db763359>



観光推奨 大間崎弁天島 海峡いさりび公園 尻屋崎灯台 猿ヶ森砂丘



昼食推奨 大畑町(33km) きんぱ いさりび食堂 丸美屋食堂 美奈美食堂



尻屋崎(66km) やまだい 海峡食堂善



休憩推奨 石神温泉 ヒバの埋没林



宿泊 民宿うへの 〒039-4301 青森県上北郡六ヶ所村大字泊焼山126 0175-77-2472



館外夕食推奨 とまり屋 武寿司 炉端焼き魚政 はいから食堂 文化食堂

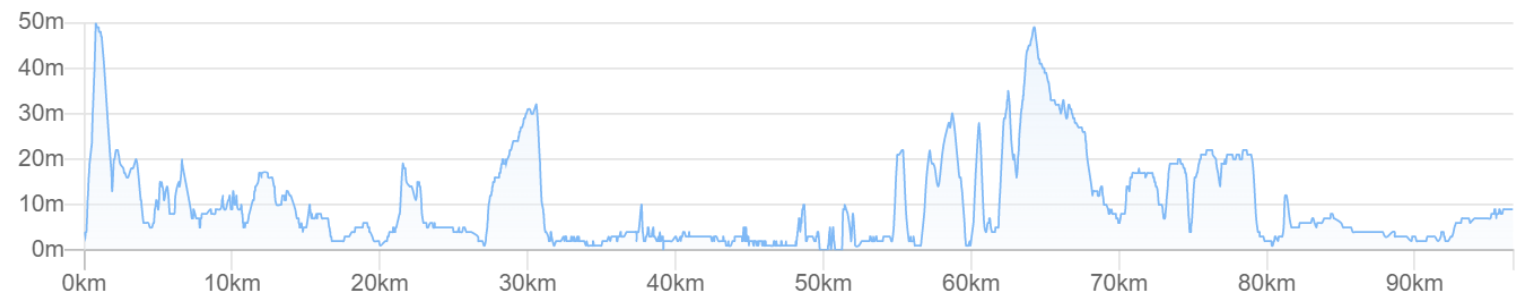


輪行推奨 大間→大畑(33km): 下北交通 むつ線・佐井線※下北半島北部海岸沿いルート
大間→五所川原 大間→下北→野辺地→六ヶ所村役場→泊 下北交通バス JR大湊線 六ヶ所線バス
吹越駅から一般道(横浜六ヶ所線 内陸縦断)を28km

他宿泊推奨 ビジネス旅館俺の宿 やまじゅ旅館 井戸道旅館

4日目 六ヶ所村→小川原湖→八戸 96km+576m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/1440d03c842d4749a46786b19124503d>



観光推奨 尾駁沼 小川原湖 三沢空港 八戸臨海鉄道



昼食推奨 上北町駅(53km) えび蔵 おがた 町重 道の駅おがわら湖・湖遊館ポロトピア



三沢駅(66km) 小笠原食堂 North40-40 華林芭／Chinese Cuisine Karinba そば処おお山



宿泊 ホテルテトラ八戸 〒039-1101 青森県八戸市尻内町館田1-1 TEL:0178-70-7700



温泉入浴推奨 八戸熊ノ沢温泉 ※八戸駅までは2kmの下り。



夕食推奨① 八戸駅前 いかめしや烹鱈 旬肴鮭所季楽 ダイニング樺 プロレス天竜



夕食推奨② 本八戸駅周辺 みろく横丁 れんさ街 ハーモニカ横丁 八戸昭和通り



朝食 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)



輪行推奨 泊→六ヶ所村役場(尾鮫)→野辺地:下北交通バス 野辺地→八戸:青い森鉄道

八戸駅朝食推奨 いかめしや烹鱈(6時15分開店)

他宿泊推奨 東横INN八戸駅前 コンフォートホテル八戸 ホテルメッツ八戸

5日目 八戸→十和田湖→奥入瀬溪流温泉 123km+2209m

(十和田湖西岸を回らず、東岸を北上した場合83km+1287m)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/20150a774e9340068bbb7895e622ae22>



見学推奨 櫛引八幡宮 十和田湖 発荷峠 御鼻部山展望台 奥入瀬溪谷



昼食 十和田湖畔(69km) 十和田食堂 信州屋 かえで食堂 子ノ口湖畔食堂



休憩 道の駅しんごう(40km:後半十和田湖西岸を通らない場合の昼食処) 十和田湖マリーナ





輸行推奨 八戸→奥入瀬溪流温泉:JR東北バス

他宿泊推奨 奥入瀬グリーンホテル 野の花焼山荘 奥入瀬森のホテル 民宿桂月 南部屋 星野リゾート奥入瀬溪流ホテル

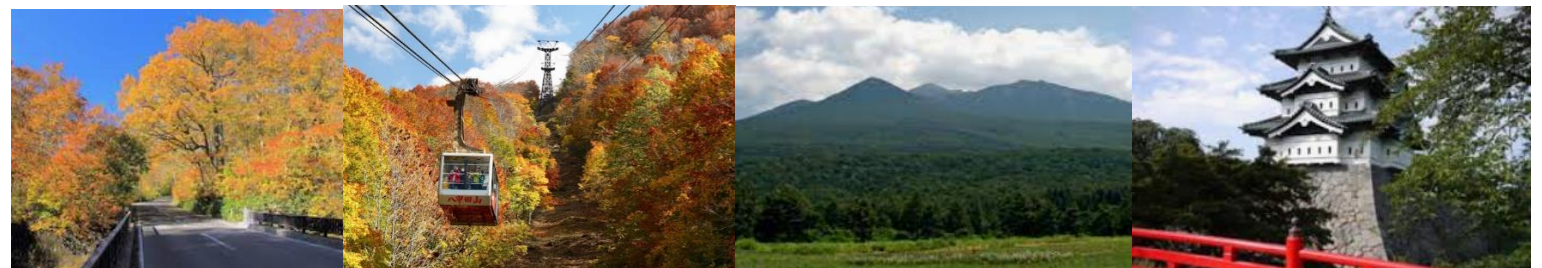
6日目 奥入瀬温泉→八甲田山→弘前→岩木山 89km+1627m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/25394d4eb6f241589ef284a31111dcdc>



観光 八甲田十和田ゴールドライン 八甲田山ロープウェイ 八甲田山 弘前城

※八甲田山ロープウェイでの登頂を希望される場合、自転車はケーブルカー下に付け置き。



岩木山スカイライン 岩木山ケーブル 岩木山

岩木山スカイライン・岩木山ケーブル登頂を希望の場合、宿泊場所に自転車を置き、岩木山スカイラインシャトルバス等で登頂します。自転車走行不可です。

岩木山山麓を高岡から反時計回りに宿泊所まで周遊も可能です(距離+23km獲得標高356m)



昼食 八甲田山(26km) かやの茶屋酸ヶ湯温泉直営 山麓レストハウス八甲田 黒石温泉郷(47km)もみじ 花いちもんめ



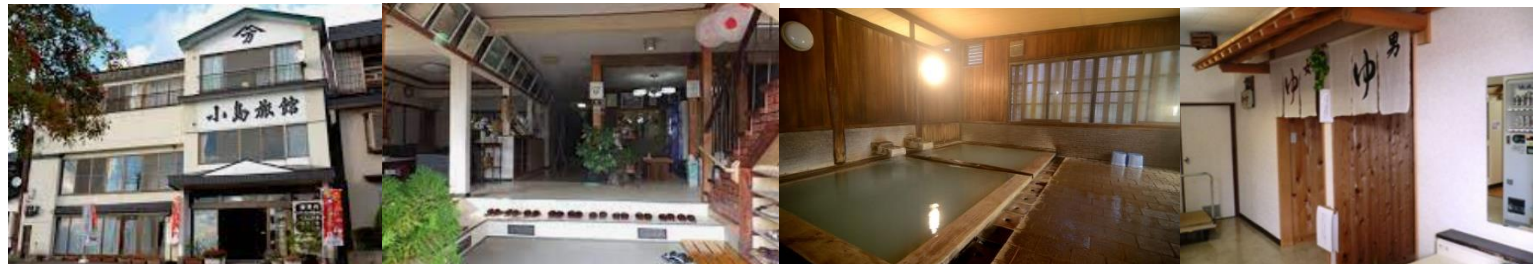
黒石市(56km) 蔵よし むらかつ 妙光 欧風カレーキャラウェイ 焼きそばすずのや



休憩 酸ヶ酢温泉千人湯 酸ヶ酢温泉キャンプ場 黒石市東公園 弘前公園



宿泊 岩木山 獄温泉 小島旅館 〒036-1345 青森県弘前市常盤野湯の沢20 TEL:0172-83-2130

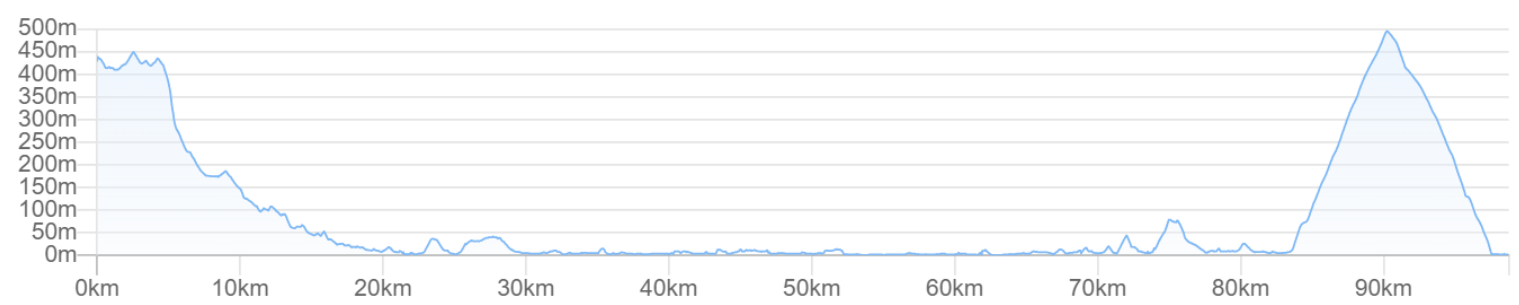


輪行 並走するバス路線・電車はありません。八戸まで戻り、八戸→青森→弘前→岩木山を利用下さい。

他宿泊推奨 湯段温泉ゆだんの湯 時雨庵 西澤旅館 田澤旅館 民宿ずだらっと

7日目 岩木山→鱒ヶ沢→津軽半島西→竜飛岬 99km+1090m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/5f1e924d3c4e4d7fb01907b8db27781d>



観光推奨 メロンロード 十三湖 竜飛岬 津軽海峡冬景色歌碑



昼食推奨 鱒ヶ沢(21km): 地魚屋食堂たきわ 汐風ドライブイン
つがる(51km): むらおこし拠点館フラットドレミ食堂 舞子食堂



津軽中里駅(52km) やよい寿司 駅ナカ吉田チャンコ食堂 松竹 くつろぎダイニング哲(要予約) 伊路里 幡龍



十三湖(62km) しじみラーメン和歌山十三湖本店 しじみ亭奈良屋 餃子とラーメン三六 はくちょう亭奈良屋(要予約)



休憩推奨 道の駅ふかうら 道の駅十三湖公園 道の駅こどもり ファミリーマートつがる車力町店



宿泊 竜飛岬 龍飛崎温泉ホテル竜飛 〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274 0174-38-2011



輪行推奨 岩木山→弘前→鱒ヶ沢:弘南バス 鱒ヶ沢→青森→三厩:JR五能線 奥羽本線 津軽線 津軽線代行バス

三厩→竜飛岬 三厩地区バス[外ヶ浜町営バス]

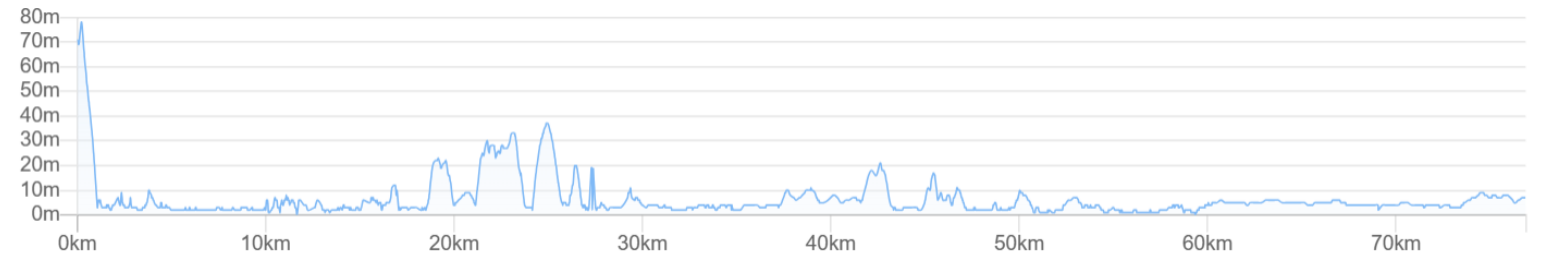
※ライドルートに並走するバス路線・電車がありません。青森経由で竜飛岬まで輪行移動下さい。

鱒ヶ沢→五所川原→津軽中里:JR五能線・津軽鉄道

他宿泊推奨 龍飛旅館 民宿川端

8日目 竜飛岬→下北半島東部→青森 77km+438m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/a41f1153c3d849adabcd85154d1cf65d3>



観光推奨 津軽線三厩駅 高野崎 観潤山公園・太宰治の碑 青森湾フェリーターミナル



昼食推奨 外ヶ浜・蟹田駅(52km) とりやす かにた川 シェ・ロンフウ 玉松観光食堂



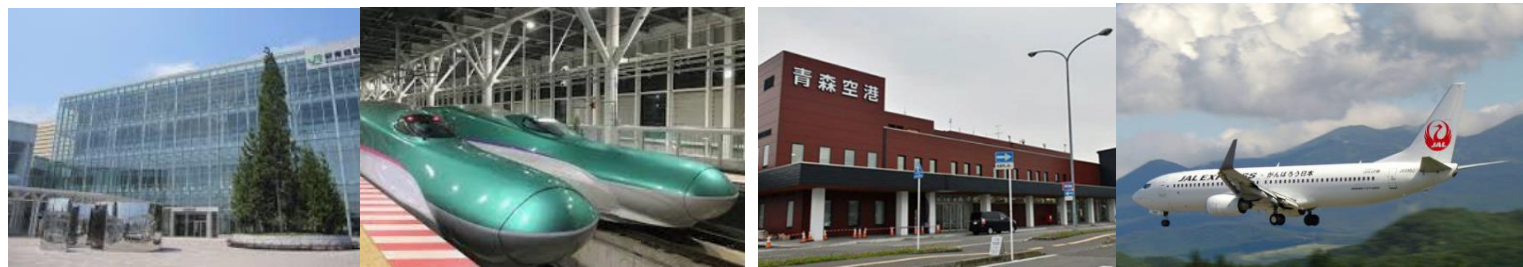
休憩推奨 道の駅たいらだて 蟹田駅前市場ウエル蟹 マルシェよもきた アウガ新鮮市場



輸行推奨 竜飛岬→三厩:三厩地区バス[外ヶ浜町営バス] 三厩→青森:津軽線代行バス 津軽線 奥羽本線 JR五能線



他宿泊推奨 ホテルルートイン青森駅前 青森センターホテル
新青森駅から東京への新幹線 所要時間約3時間(随時出発)
青森空港から、羽田・伊丹・新千歳・名古屋・神戸行の飛行機有 随時発着
新青森駅、青森駅から青森空港へは電車・路線バス利用推奨



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、申込ください。

- ・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輸行袋等を利用して、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ありません。

・会場周辺の交通規制はありません。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輸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・ゴールへ輸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・輸行袋・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。

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

・輸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輸行袋への収納ご協力下さい。

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

・飛行機輸行対応のハードケース・セミソフトの大型輸行具で合流参加する場合はソフト輸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、途中駅等から輸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>