

# JTO 大手町芦ノ湖間 往復 自転車旅

「東京大手町⇔神奈川芦ノ湖の往復大学駅伝競走」の往復路を巡る自転車ライド旅  
2026年12月19日(土)~20日(日) 走行距離221km 獲得標高1997m

① 12月19日(土) 往路 大手町→箱根芦ノ湖 110km+1340m

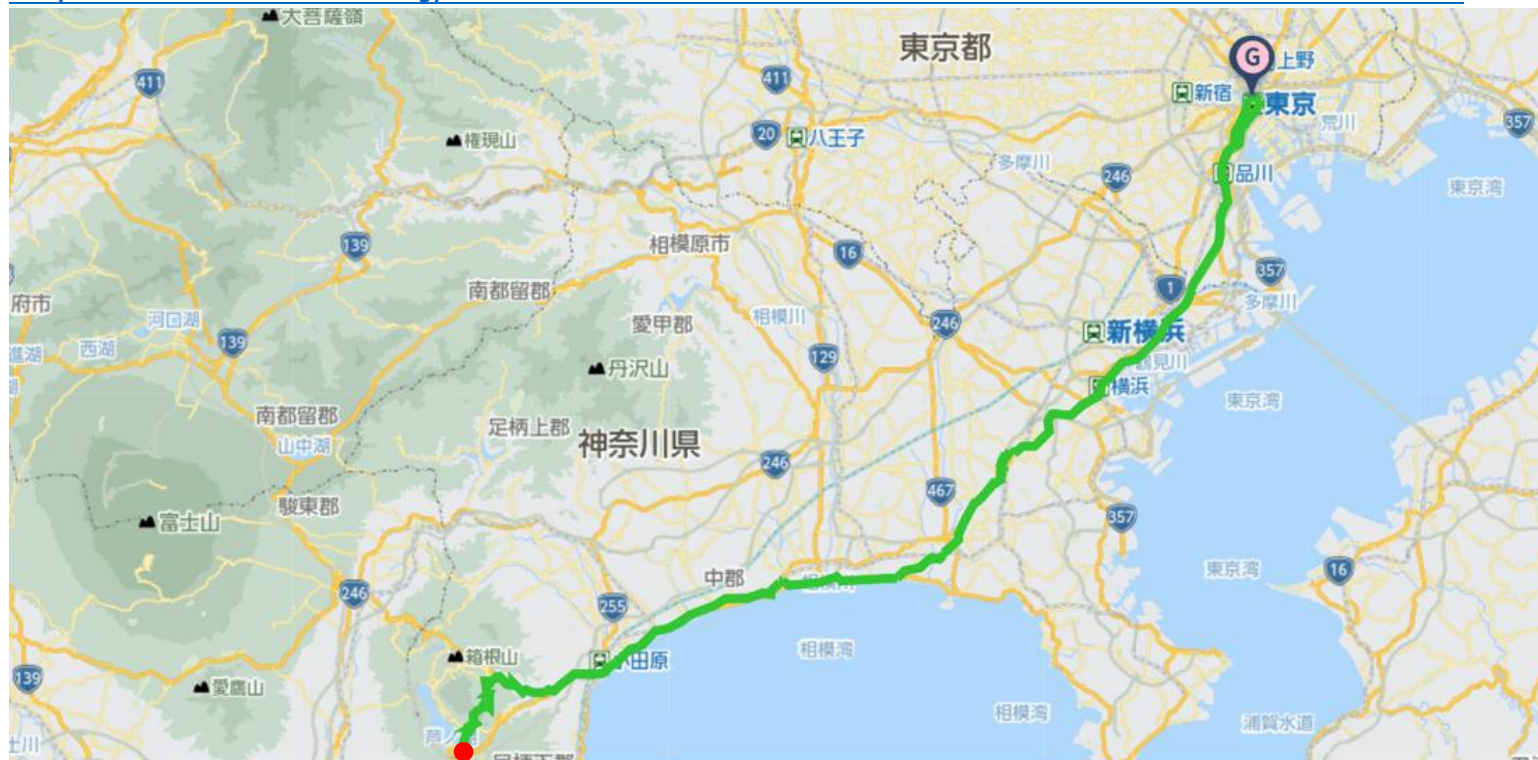
② 12月20日(日) 復路 箱根芦ノ湖→大手町 111km+657m

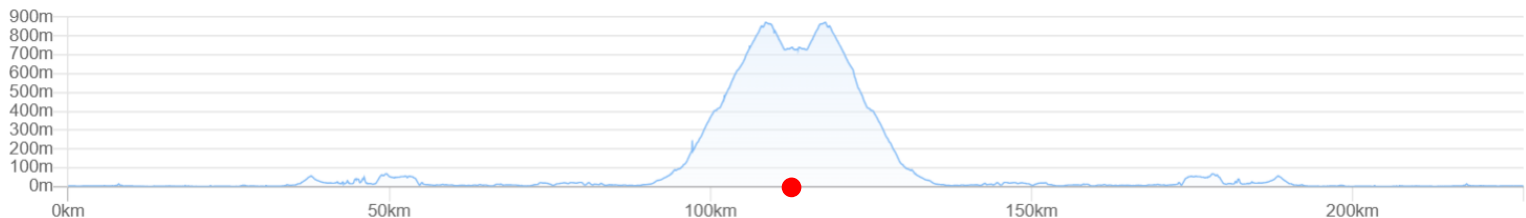


12月20日 大手町: 日出~日没: 6時45分~16時30分 芦ノ湖: 日出~日没: 6時46分~16時32分

往復全行程 大手町→芦ノ湖→大手町 221km+1997m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/d5205e3c0a8f4f828a72c29fd9a39384>

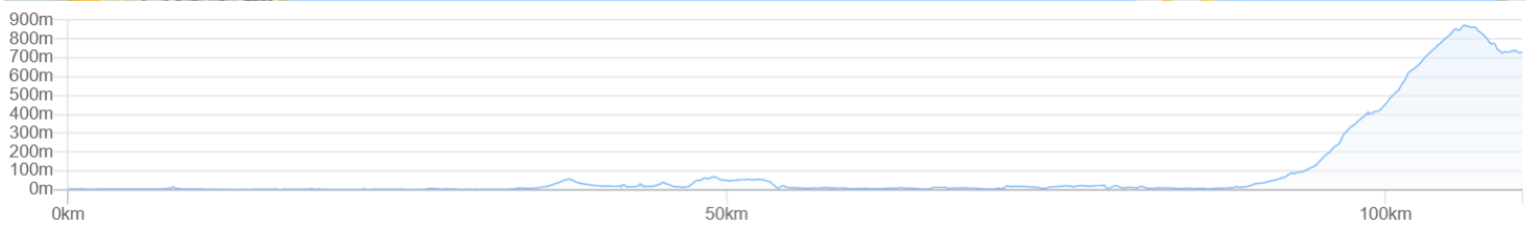




前泊推奨 ホテルマイステイズ神田 ホテルリブマックス東京 東急ステイ日本橋 ドーミーイン東京小伝馬町

1日目 19日(土) 往路 大手町→箱根芦ノ湖 110km+1340m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/aac522d84838442db0d83a95502f9306>



朝食推奨 なか卯 東京駅北口店(24時間営業) 東京都千代田区丸の内1丁目7-7 03-6833-8824





トイレは早朝の出発点に無いため集合前に駅等でお済ませ下さい。

6時30分 ライドスタート 各自推奨コースに従って、芦ノ湖までライド（12月20日：6時47分日の出）

大手町 往路 スタート「レースの流れを大きく左右」

↓一区：21.3km 獲得標高53m 読売新聞本社前 ハツ山橋 札ノ辻 六郷橋 鶴見中継所  
一区区間記録：1 時00分40秒：吉居大和(中央大学2年)第 98 回(2022 年)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/a7becf942dcd44daab2595ee36b7b25b>



補給・第一回休憩 セブンイレブン新馬場駅前店(9km 一時補給とあわせ、参加者同士全員でペースミーティング)

一区ゴール 鶴見中継所 セブンイレブン鶴見市場富士見町店 8時30分「各校のエースが登場」

↓二区：23.1km 獲得標高161m 鶴見中継所銅像 横浜駅 保土ヶ谷カーブ 権太坂 戸塚中継所  
二区区間記録：1 時間 5 分 31 秒：リチャード・エティーリ(東京国際大学2年)第 101 回(2025 年)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/004b590911044ae88820ff6b0f53e77e>



二区ゴール 戸塚中継所 戸塚休憩所タックルベリー 10時発「富士山そして相模湾」

↓三区：21.4km 獲得標高158m 戸塚中継所 タックルベリー 相模湾 遊行寺 茅ヶ崎 平塚中継所  
三区区間記録：59 分 25 秒：イエゴン・ヴィンセント・キベット(東京国際大学1年)第 96 回(2020 年)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/b4cd00887ad8482d8af785d1f418ef40>



三区ゴール 平塚中継所 11時半発「新たなレース展開に期待」

↓四区：20.9km 獲得標高123m 平塚中継所 押切坂 国府津駅 酒匂橋 小田原中継所

四区区間記録：1 時間 0 分 00 秒：イエゴン・ヴィンセント・キベット(東京国際大学4年)第 99 回(2023 年)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/feed4915436c448da4f34a262f2a4b20>



一区:21.3km+53m

二区:23.1km+161m

三区:21.4km+158m

四区:20.9km+123m



四区ゴール 小田原中継所 13時着想定～昼食(風祭駅周辺) 14時発

昼食推奨 小田原中継所(87km) 美倉蕎麦 漁港の駅小田原と丸食堂 えれんなごっそ 麺庵ちとせ



体感負荷として、1区～4区計の平地走と、5区の山登り走が同等負荷になり、小田原中継所での昼食推奨します。平塚～小田原間で食事をする場合、コースから大きく外れない平塚「磯っぺ」「一暁」～国道1号線沿い店舗を推奨 鶴見・戸塚・平塚の各中継所を指定時間に出発できない場合は次の中継所迄輪行、サポートカー乗車、タイムアップとみなし荷物受領の上往路途中棄権下さい。鶴見市場駅・戸塚駅・平塚駅から輪行帰宅・宿泊所迄移動下さい。13時半に小田原中継所・千世倭樓蕎麦に到着不可な場合は、タイムアップとみなします。往路途中棄権輪行下さい。13時半の小田原中継所・千世倭樓蕎麦に到着できる様各自電車輪行移動・サポートカー乗車(人数制限有)可能。小田原中継所発で芦ノ湖のゴールまで、風祭駅・小田原駅・箱根湯本駅・箱根登山鉄道から輪行し宿泊所まで移動可能です。小田原駅・箱根湯本駅から元箱根港への直通バスが出ています。

↓五区:20.8km 獲得標高952m「最大の難所 山登り」

小田原中継所 箱根湯本駅 小涌園 箱根駅伝最高到達点 芦ノ湖ゴール

5区の実質登坂距離は16.7kmです。最高地点は箱根ドールハウス美術館から300mです

箱根ドールハウス美術館 〒250-0523 神奈川県足柄下郡箱根町芦之湯84-55 0460-85-1321

五区区間記録:1時間09分11秒:若林宏樹(青山学院大学4年)第101回(2025年)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ed3d403be55647f3a0c7e86057ceed92>



芦ノ湖 往路 ゴール 16時45分(12月20日・芦ノ湖日没:16時36分)

往路記録…5時間18分13秒:青山学院大学 第100回(2024年)

参考:6時45分にライドスタートした場合のゴールタイム:13時03分13秒(昼食休憩1時間を含みます)

※16時30分に5区全23kmの最高到達点(19km地点)に到着不可な場合は道中宮ノ下駅→箱根港を輪行移動。

芦ノ湖・富士山 箱根芦ノ湖ゴール 見学:箱根駅伝記念碑 箱根駅伝ミュージアム(休日17時迄 平日16:30迄)





館外夕食推奨:箱根町 たつみ苑

日帰入浴:箱根竜宮殿本館 (入浴のみの場合:最終19時受付終了~20時退出)



他館外夕食推奨 箱根 The Bistro(インドカレー) Pam's Dine Grill(ギリシャ料理 ベジタリアン)

往路のみの参加者はライド終了時に解散。輪行推奨:箱根登山バス(箱根町小田原行き 20:00 発最終)&小田急線・JR線  
往路のみ、最高地点で終了の場合は、彫刻の森駅から徒歩7分の銭湯、亀の湯への入浴推奨。彫刻の森駅から輪行帰宅。  
箱根竜宮殿本館前からは箱根園発小田原行伊豆箱根バス(最終18時25分発) ジェムステイイン箱根に宿泊者有の場合  
は、ユニットバス入浴・鳥鍋立寄夕食後のバス帰宅可能。

## 2日目 20日(日) 復路 芦ノ湖→大手町 111km+657m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/c8d43a9b1db94d5ca09a44e09d4b6932>



小田原 間食・朝食 港のごはんやさん(6:30～) すし海攻 小田原漁港(8:00～) 松屋小田原店 吉野家小田原駅前店



芦ノ湖 復路 箱根駅伝ミュージアム前 スタート 6時45分発「一気に下り」  
↓6区 20.8km 恩賜公園 小涌園踏切右カーブ 大平大ヘアピンカーブ  
6区区間記録:56分47秒:野村昭夢(青山学院大学4年)第101回(2025年)  
※6区の下り坂はスピードが出過ぎないように、サポートカーで減速先導しながら下ります。



小田原中継所 9時発「激しい気温の差」  
↓7区 21.3km 鈴廣前 酒匂川東口 押切橋入口 切通橋  
7区区間記録:1時間00分43秒:佐藤圭汰(駒沢大学3年)第101回(2025年)



平塚中継所 10時30分発「追い風が体力を奪う」  
↓8区 21.4km 平塚駅南口交差点 東海道線陸橋 東俣野橋歩道橋  
8区区間記録:1時間03分49秒:小松陽平(東海大学3年)第95回(2019年)



昼食 戸塚中継所(63km 復路側 12:00～) リンガーハット フォルクス 湘南の手前 上海人家



↓9区 23.1km 戸塚中継所ウエイズ戸塚 保土ヶ谷橋交差点 生麦駅入口 鶴見橋出口  
9区区間記録:1時間07分15秒:中村唯翔(青山学院大学3年)第98回(2022年)



小田原中継所付近入浴施設:小田原お堀端 万葉の湯(24h)

平塚中継所付近入浴施設:湘南天然温泉 湯乃蔵ガーデン(9時~23時)

戸塚中継所付近入浴施設:横浜葛の湯(10時~24時)

鶴見中継所付近入浴施設:横浜朝日湯(15時~23時)



鶴見中継所(86km 復路側) 14:30出発

昼食 麦の恵(手打うどん) ぐるめ寿司(回転寿司)

亀鶴(中華定食)

福楽苑 鶴見市場駅前店 焼肉



鶴見中継所 15時発「9人がつないだたすきを胸に」

↓10区 23.0km 蒲田高架橋 増上寺 日本橋交差点 大手町ゴール

10区区間記録:1時間07分50秒:中倉啓敦(青山学院大学3年)第98回(2022年)

復路記録...5時間21分36秒:青山学院大学 第98回(2022年)

総合記録...10時間41分19秒:青山学院大学 第101回(2025年)

大手町 復路 ゴール 16時~16時30分



小田原平塚・戸塚・鶴見の各中継所を指定時間に出発できない場合は輪行・次の中継所までサポートカーに乗車頂くか、タイムアップとみなし、荷物返却の上途中棄権頂きます。小田原駅・平塚駅・戸塚駅・鶴見市場駅から入浴・輪行帰宅移動下さい。

参考通過情報(目安) 正月:往路 トップ通過時刻

⑥ 8時00分 芦ノ湖→20.8km→小田原中継所 (128.3km)

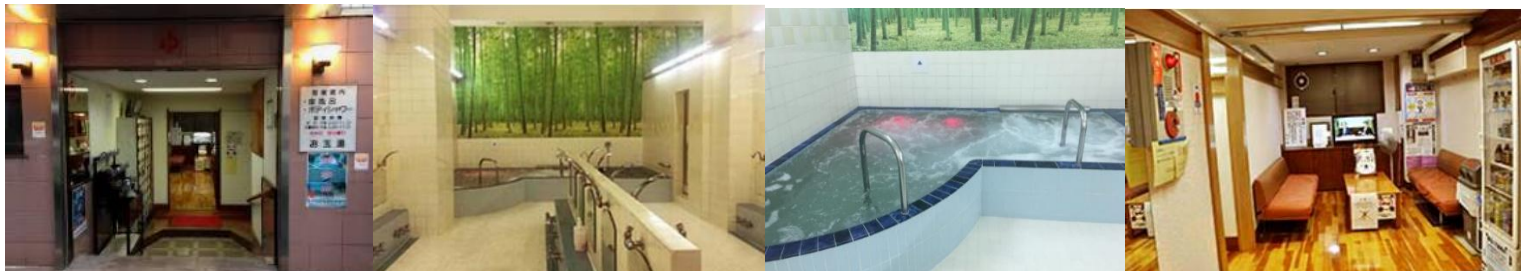
⑦ 8時59分 小田原中継所→21.3km→平塚中継所 (149.6km)

⑧ 10時01分 平塚中継所→21.4km→戸塚中継所(171.0km)

⑨ 11時06分 戸塚中継所→23.1km→鶴見中継所(194.1km)

⑩ 12時13分 鶴見中継所→23.0km→読売新聞本社前ゴール (217.1km)13時20分ゴール

入浴推奨「神田 お玉湯」(日曜水曜のみ営業 14:40-19:40 ゴールから1.9km) 岩本町 2-2-14 安岡ビル 一階



「神田 稲荷湯」〒101-0047 (日曜定休 14:40-22:30 ゴールから0.7km)内神田 1-7-3 長谷川ビル 1F



食事推奨 神田駅・ゴール周辺:串屋横丁神田南口店(15時~23時 定休日無)



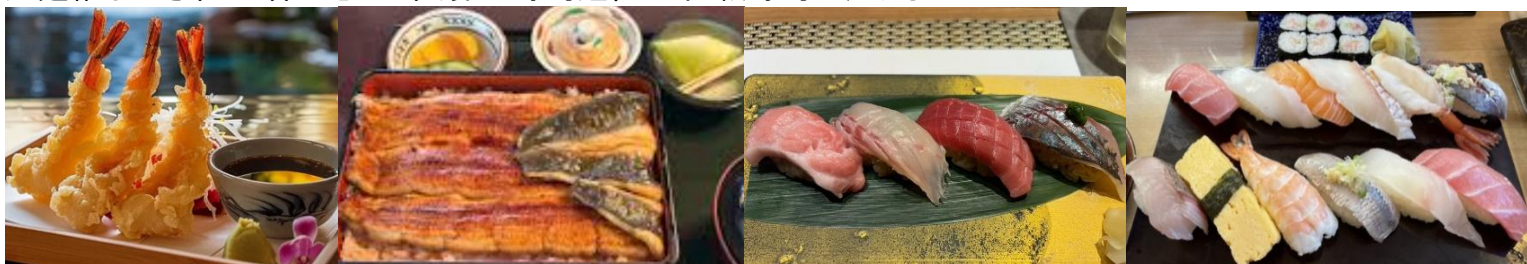
和食の故郷神田本店 和食と和酒磯じまん かつ進神田鎌倉橋店 鳥酎 神田・大手町店 (日曜定休)



和牛焼肉 神田時流 鳥料理ぼたん 新日本橋 よつ谷すきやき・しゃぶしゃぶ まつや蕎麦



天麩羅なかざわ 神田きくかわ鰻 寿司近松 回転寿司江戸ッ子



翌朝食 神田(7時開店) 肉そばとおにぎり 一のや アキバトリム店 かめや神田東口店 二代目谷瀬家 神田珈琲園神田北口店



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

※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。

※部分参加可能(別途見積)です。

※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。

正式申し込まれた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※毎日全指定距離を走破する必要はありません。途中中継所や宿泊場所まで輪行移動やサポートカー、ショートカットを併用して、走りたい部分のみ走り、途中休憩や食事、観光が可能です。

以下の情報を添えて、申込ください。

・参加日程 ・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 ・参加人数  
・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。

## ライド参加料金: 一日あたり 17,000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)

※一般応募で上記指定人数参加の場合の一日あたりの料金。

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。

・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、天候状況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ち込み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。
- ・食事、宿泊、観光、輪行移動の推奨は表記されているものから変更されている場合があります。
- ・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](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ : <http://jtourism.jp/>

=====

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>