新潟

糸魚川・上越・妙高 CYCLINGMAP

久比岐自転車道 & 妙高山麓～直江津ルート

初心者にもおすすめの海山いいとこどりコース!

交通アクセス

車でのアクセス

- 東京方面から 約4時間：上信越自動車道 / 北陸自動車道
  - 練馬IC ―― 妙高高原IC ―― 上越JCT ―― 上越IC.糸魚川IC
- 関越自動車道 / 北陸自動車道
  - 長岡JCT ―― 上越IC ―― 糸魚川IC
- 関西方面から 約5時間30分：北陸自動車道
  - 吹田JCT ―― 糸魚川IC ―― 上越IC
- 北陸自動車道 / 上信越自動車道
  - 上越JCT ―― 妙高高原IC

鉄道でのアクセス

- 東京方面から 約2時間：北陸新幹線
  - 長野駅 ―― 上越妙高 ―― 糸魚川駅
- しなの鉄道 / えちごトキめき鉄道
  - 長野駅 ―― 妙高高原駅 ―― 直江津駅 ―― 糸魚川駅
- 関西方面から 約3時間40分：JR特急サンダーバード / 北陸新幹線
  - 大阪駅 ―― 金沢駅 ―― 糸魚川駅 ―― 上越妙高駅
- 白馬、南小谷方面から 約70分：JR大糸線
  - 白馬・南小谷 ―― 糸魚川駅

YouTube 自転車系YouTuber「けんたさん」によるコース紹介

妙高山麓～直江津ルート　久比岐自転車道

観光、宿泊のお問い合わせ

上越 上越観光コンベンション協会 TEL.025-543-2777

糸魚川 アルプス口観光案内所 TEL.025-555-7344

妙高 妙高高原観光案内所 TEL.0255-86-3911

発行者 上越・糸魚川・妙高広域観光ブランド推進検討会

事務局 新潟県上越地域振興局 企画振興部 地域振興課 TEL.025-526-9326(平日8:30～17:15)

発行 2021年3月

妙高山麓～直江津ルート

海が見えるダウンロードコース
山から海までひとり占め!

妙高山麓～直江津ルートって?

標高510mの妙高高原駅から標高4mの直江津までのダウンロードコースで、山から海までノンストップで楽しめます。
条件が良ければ高原の風を受けながら、日本海を望んで走ることができます。

距離 41.5km　走行時間 約4時間

0 1km 2km 3km 4km

N W E S

施設・ルートの凡例

- サイクルステーション
- 駐車場
- 道の駅
- レストラン
- 休憩所・施設
- レンタサイクル
- インフォメーション
- 観光スポット
- トイレ
- 撮影スポット
- コンビニ

9 直江津駅

【直江津駅前観光案内所】
営業時間 9:30～17:30(4月～10月)
10:00～17:00(11月～3月)
定休日 12月31日、1月1日
所在地 上越市東町459-1
問合せ先 TEL.025-539-6515
スポット紹介 えちごトキめき鉄道直江津駅の北口を降りてすぐ。周辺観光や交通に関する情報はここで。

8 春日山城跡

営業時間 常時開放
所在地 上越市大字中屋敷ほか
問合せ先 TEL.025-545-9269(文化行政課)
スポット紹介 今も空堀や郭跡、大井戸などが残り、典型的な山城の姿をとどめている国指定史跡です。本丸から眼下に見える日本海や高田平野の展望は見事。

7 高田城址公園

営業時間 常時開放
利用料金 無料(園内の一部施設は有料)
所在地 上越市本城町 44-1
問合せ先 TEL.025-526-5111(上越市都市整備課)
スポット紹介 四季を通してさまざまな表情を見せる高田城址公園は、春には「日本三大夜桜」の一つに数えられる桜、夏には「東洋一」と称される蓮の名所としても有名です。園内には、復元された高田城三重櫓や歴史博物館、小林古径記念美術館、小川未明文学館などもあり、見どころいっぱい。

6 上越妙高駅

【上越妙高駅観光案内所】
営業時間 9:00～18:00
定休日 なし
所在地 上越市大和5丁目(上越妙高駅SAKURAプラザ内)
問合せ先 TEL.025-512-6016
スポット紹介 改札口の正面にある「SAKURAプラザ」では、観光案内所をはじめ、地産品を中心とした飲食・物販・弁当等販売コーナーがあり、地域の魅力を発信しています。

5 道の駅あらい

【くびきの情報館】
営業時間 9:00～21:00(売店9:30～16:30)
定休日 なし
所在地 妙高市大字猪野山58-1
問合せ先 TEL.0255-70-1021
スポット紹介 休憩スペースもあり、インフォメーションカウンターではコーヒーやお菓子、手芸品、地元の特産品、道の駅きっぷなどを販売しています。

4 関山神社

所在地 妙高市関山4804
問合せ先 TEL.0255-86-3911(妙高高原観光案内所)
スポット紹介 内には、国の指定文化財の旧関山宝蔵院庭園があり、毎年7月には江戸時代またはそれ以前からの修験道の伝統を継承した「火祭り」が行われます。

3 妙高山麓直売センターとまと

営業時間 4月～9月:9:00～18:00
10月～3月:9:00～17:00
定休日 1月1日から1月4日
所在地 妙高市坂口新田430-1
問合せ先 TEL.0255-82-2760
スポット紹介 妙高山麓のとれたて野菜等、妙高の旬の味覚を販売する直売センターです。妙高の郷土料理笹寿司や地元食材を味わえる食堂も併設されています。

2 大田切清水

所在地 妙高市坂口新田集落内経由(大田切橋手前)
スポット紹介 大田切渓谷に架かる妙高大橋(国道18号)の真下を迂回する、旧北国街道沿いで湧出しています。グリーンシーズンのみ利用可。

1 妙高高原観光案内所

【妙高高原駅観光案内所】
営業時間 9:00 ～ 17:00
定休日 なし
所在地 妙高市大字田口309-1
問合せ先 TEL.0255-86-3911
スポット紹介 えちごトキめき鉄道妙高高原駅隣の妙高高原案内所はJNTO認定の外国人観光案内所です。レンタサイクルや宿泊斡旋の他、登山やトレッキングなどのガイドツアーの紹介もしています。

サイクルステーション

サイクリストの休憩所として認定された施設です。
お気軽にご利用ください。

提供しているサービス

- サイクルラックの利用
- 空気入れ(英式・米式・仏式に対応)
- 修理工具の貸出し
- トイレの利用

サイクルステーション一覧

妙高高原観光案内所
妙高市大字田口309-1　TEL.0255-86-3911

妙高山麓直売センターとまと
妙高市坂口新田430-1　TEL.0255-82-2760

道の駅あらい
妙高市大字猪野山58-1　TEL.0255-70-1021

レンタサイクル

妙高山麓ルート

サイクルショップイワシマ　直江津駅北側

上越市中央1-4-5　TEL:025-543-2317

利用時間 9:00-19:00(季節による変動あり)
利用不可 冬期間の降雪時など
料金
- 電動アシスト自転車 1,200円／1日(※保有台数2台)
- 一般車(変速付き) 600円／1日(※保有台数6台)

※予告なく休みとなる場合があります。詳しくは問合せください。

妙高高原観光案内所　妙高高原駅出てスグ!

妙高市田口309-1　TEL:0255-86-3911

利用時間 9:00～17:00
利用不可 12月～3月
料金
- ロードバイク 4時間2,000円/8時間3,000円
- 電動自転車 4時間2,000円/8時間3,000円

交通ルールを守って安全にサイクリングを楽しみましょう!

自転車安全利用五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
   飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
   夜間はライトを点灯
   交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. ヘルメットの確認