

GO Cycling Matsumoto

長野県松本市では歴史あるヒルクライムイベントの「乗鞍ヒルクライム（マウンテンサイクリング in 乗鞍）」をはじめ、同じくヒルクライムイベントの「ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会」、ロングライドイベントの「アルプスあづみのセンチュリーライド」など多くの自転車イベントが開催されています。このように松本市では自転車で楽しむ場所が多く、まさにサイクリングパラダイスです。

Alps Azumino Century Ride アルプスあづみのセンチュリーライド

アルプスあづみのセンチュリーライド（AACR）

2009年から始められ、シドニーオリンピック日本代表の鈴木雷太が大会をプロデュース。松本市梓水苑をスタートし白馬を折り返すロングライドイベントです。
安曇野の田園風景や北アルプスの景観など変化に富んだ景色を、参加者が思い思いのペースで楽しみながら走行します。
2017年からは、桜の AACR、緑の AACRと年に2回開催し、桜では桜やチューリップなどの花々が美しく咲き誇るなか自転車を走らせ、緑では新緑と残雪の北アルプス山麓を楽しむことができます。
エイドステーションとよばれる休憩所で地元食材と地元の方々の笑顔で参加者をおもてなしいたします。
大町市のエイドステーションで提供される「ねぎみそおにぎり」は、参加者に伝説と呼ばれ親しまれています。

◆開催日
桜のアルプスあづみのセンチュリーライド 4月下旬
緑のアルプスあづみのセンチュリーライド 5月下旬
◆距離：120㎞クラス、160㎞クラス（毎年変更されます）
◆会場 松本市梓水苑

AACR

距離 120km / 160km







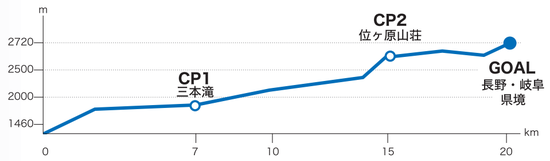
NORIKURA HILL CLIMB 乗鞍ヒルクライム（旧名称：マウンテンサイクリング IN 乗鞍）

乗鞍ヒルクライム

日本で最も歴史のあるヒルクライムレースです。
毎年このレースを目指して4000名を超える方々が参加し、健脚を競います。
このレース勝者が、日本のトップオブヒルクライムと言っても過言ではありません！
レース開催日以外でも三本滝ゲートより上の区間は一般車両の通行はできませんが、自転車での通行は可能です。ただし冬季閉鎖期間がございますのでご注意ください。

◆距離 20.5㎞ ◆獲得標高 1,260m
※ゴール地点の標高は2,720mで舗装された道路としては日本最高地点です。
◆開催日：8月下旬 ◆主催：乗鞍ヒルクライム実行委員会

距離 20.5km **獲得標高 1,260m**



ルールを守って安全にサイクリングを楽しみましょう。

交通ルール
- 自転車は車道が原則です。歩道は走行できません。
- 車道の左側を一列で走行しましょう。
- 赤信号、踏切、は必ず一時停止。
- 走行中の携帯電話の使用はやめましょう。

自転車装備
- 遠征前には点検・整備をしましょう。
- ヘルメットは必ず着用しましょう。
- パンク修理キットを携行しましょう。
- ライト、尾灯、ベルを装備しましょう。

その他
- 紫外線が強いので、日焼け止めやサングラスを用意しましょう。
- 自動販機のないエリアがあります。飲料や補給食は十分持ちましょう。
- 標高が高いところでは気温が下がります。ウインドブレーカーや雨具を用意しましょう。
- 山間部、林間部では野生動物の飛び出しに注意しましょう。
- ブラインドコーナーや長い下り坂がありますので、スピードや対向車に注意しましょう。
- 降雪地域です。走行は4月～11 月を目安としましょう。一部道路は冬季閉鎖となります。



Tour de Utsukushigahara Bicycle Race UTSUKUSHI

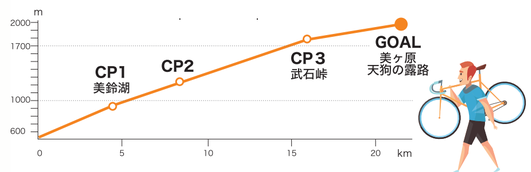
ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会

TOUR DE UTSUKUSHIGAHARA BICYCLE RACE

松本市の浅間温泉をスタートし、美ヶ原高原天狗の露地までの21.6㎞を駆け上がるヒルクライムレースです。スタート直後の「激坂」はヒルクライマー泣かせの坂として有名で、多くの方々の挑戦を待ち受けています。またコースの中盤から終盤にかけて、レンゲツツジの群生が見られ、北アルプスの景色と非常に映える景色を楽しむこともできます。ゴール付近は寒いくらいのさわやかな風を感じることができます。

◆距離：21.6㎞ ◆獲得標高：1,270m ◆開催日：6月下旬

距離 21.6km **獲得標高 1,270m**







GO Cycling

松本サイクリングマップ

MATSUMOTO CYCLING MAP

松本市観光サイクリングコース
絶景めぐり
ロケ地めぐり
街めぐり



Share Cycle
どこでも借りれて、どこでも返せる自転車シェア

E-bike
EバイクレンタルE-bike

アルプスあづみのセンチュリーライド
乗鞍ヒルクライム
ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会
松本市の宿泊・観光案内



ACCESS

電車でお越しの場合

東京方面	新宿駅	中央本線 特急あずさ 約2時間30分～50分				松本駅
名古屋方面	名古屋駅	中央本線 特急しなの 約2時間				
大阪方面	大阪駅	東海道新幹線 約50分	名古屋駅	中央本線 特急しなの 約2時間		

お車でお越しの場合

東京方面	中央自動車道 約2時間30分	松本IC
名古屋方面	中央自動車道 約2時間30分	

飛行機でお越しの場合

新千歳空港（北海道）	FDA フジドリームエアライン（1時間30分）	信州まつもと空港
福岡空港（福岡県）	FDA フジドリームエアライン（1時間30分）	
神戸空港（兵庫県）	FDA フジドリームエアライン（1時間）	
伊丹空港（大阪府）	JAL（50分） 8月1日～8月31日	

ご注意
- 松本市美術館は、大規模改修工事のため2021年4月1日から約1年間の休館を予定しております。
- 松本市立博物館は、移転新築に伴い2021年4月1日から2023年9月30日まで休館を予定しております。
- 旧開智学校校舎は、耐震工事に伴い2021年6月から約3年間の休館を予定しております。

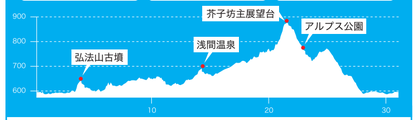
お問い合わせ

松本観光コンベンション協会
TEL.0263-34-3295（9：00～17：00）土日祝日・年末年始を除く
〒390-0874 長野県松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所1F
https://www.matsumoto-tca.or.jp/

松本市観光サイクリング
絶景めぐりコース

ＪＲ松本駅をスタートし、弘法山古墳、芥子坊主山展望台、アルプス公園、城山公園展望台など松本平と北アルプスの眺望がすばらしいコースです。松本市街地から少し自転車に乗っただけで素晴らしい景色が広がります。坂道が多いですが、電動アシスト付き自転車なら問題なく楽しめます。

距　離	獲得標高	走行タイム（目安）
30.4km	510m	3hours



ROUTE

JR松本駅
↓ 3.7km（累計3.7km）
弘法山古墳
↓ 6.9km（累計10.6km）
美ヶ原温泉
↓ 3.7km（累計14.3km）
浅間温泉 枇杷の湯
↓ 6.9km（累計21.2km）
芥子坊主展望台
↓ 2.8km（累計24.0km）
アルプス公園
↓ 2.7km（累計26.7km）
城山公園展望台
↓ 1.5km（累計28.2km）
国宝 旧開智学校校舎
↓ 1.0km（累計29.2km）
国宝 松本城
↓ 1.2km（累計30.4km）
JR松本駅



北アルプスを一望する弘法山山頂にあり、古墳時代紀元3世紀後半の規模の大きな前方後方墳です。春には桜で山全体がピンク色になります。



芥子坊主山頂展望台からは北アルプスと松本市街地・安曇野が視界一杯に拡がります。

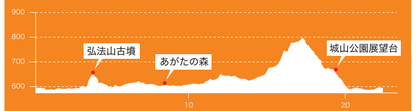


アルプス公園は松本市にある自然が満喫できる憩いの公園です。展望広場からの北アルプスと安曇野が見えビュースポットとなっています。

松本市観光サイクリング
ロケ地めぐりコース

松本市街地で撮影された映画やドラマの名シーンをたどるコースです。
映画「orenge」やドラマ「白線流し」に出てくる薄川（すすきがわ）や、あがたの森など、地域にも愛されている場所を巡ります。映画・ドラマをみてからサイクリング、サイクリングしてから映画でもどちらでも楽しめます！ぜひ映画・ドラマをみて、ロケ地を探してみてください！

距　離	獲得標高	走行タイム（目安）
21.8km	307m	2.5hours



ROUTE

JR松本駅
↓ 3.7km（累計3.7km）
弘法山古墳
↓ 3.5km（累計7.2km）
薄川
↓ 1.0km（累計8.2km）
あがたの森
↓ 2.8km（累計11.0km）
かりがねサッカー場
↓ 7.0km（累計18.0km）
城山公園展望台
↓ 1.6km（累計19.6km）
国宝 旧開智学校校舎
↓ 1.0km（累計20.6km）
国宝 松本城
↓ 1.2km（累計21.8km）
JR松本駅



薄川（すすきがわ）は、松本市内を流れる信濃川水系の一級河川。白線流しや Orangeにもたびたび登場します。



展望台からの北アルプスの眺望がすばらしいです。公園にはたくさんの歌碑などもあります。



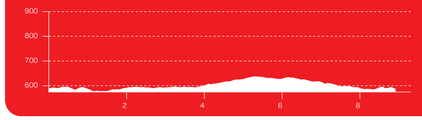
国宝松本城は、戦国時代の永正年間に造られた深志城が始まりで、現存する五重六階の天守の中で日本最古の国宝の城です。



松本市観光サイクリング
街めぐりコース

松本城、旧開智学校など松本市の２つの国宝を中心に、市街地を巡るコースです。
松本の市街地は一方通行も多いので、自転車での観光が便利です。
松本には湧水が多いことなど、自転車に乗ることでより多くの発見があるはずです。

距　離	獲得標高	走行タイム（目安）
9.2km	56m	2hours



ROUTE

JR松本駅
↓ 1.0km（累計1.0km）
国宝 松本城
↓ 1.0km（累計2.0km）
国宝 旧開智学校校舎
↓ 3.3km（累計5.5km）
松本民芸館
↓ 2.1km（累計7.6km）
あがたの森
↓ 0.6km（累計8.2km）
松本市美術館
↓ 1.0km（累計9.2km）
JR松本駅



明治9年に完成した国宝旧開智学校校舎は擬洋風建築の代表です。洋風とも和風ともいえない不思議な建築は「擬洋風建築」と呼ばれています。令和元年に国宝に指定されました。



松本民芸館は、故丸山太郎氏が「民芸をみるたしかな目」で優れた民芸品を蒐集され、昭和37年（1962）に独力で創設しました。



あがたの森は、重要文化財指定の旧制松本高等学校の校舎を保存・活用している文化会館と、芝生広場などがある「あがたの森公園」からなる市民の憩いの場です。



松本市では多くの自転車イベントが開催されています。それは自転車を楽しむ環境がいっぱいあるということです。自転車で走ることで四季の空気や匂いを感じたり、地元の食事を楽しんだりすることができます。
もちろん観光も自転車が便利で、より松本を感じることができます。
距離や難易度に合わせて「絶景めぐりコース」「ロケ地めぐりコース」「街めぐりコース」の３つのサイクリングコースをご用意いたしました。松本城・旧開智学校校舎などの国宝だけでなく、松本市街地にある楽しいスポットを繋ぐサイクリングコースとなります。
街中のサイクリングには、電動アシスト付きのシェアサイクル「HELLO CYCLING」が便利です。また最近ではスポーツタイプの電動アシスト付き自転車「Ｅバイク」のレンタルもございますので、体力に自信のない方でも気軽にサイクリングを楽しめます。
自転車で観光をしていただくにあたり、安全にサイクリングを楽しんでいただきますようお願いいたします。

松本市次世代交通政策検討委員会
自転車活用部会　部会長　鈴木　雷太

安全にサイクリングを楽しむために

交通ルールとマナーを守りましょう！

- ●自転車は車道が原則です。歩道は走行できません。（一部通行可能な歩道がございます）
- ●車道の左側を一列で走行しましょう。
- ●交通ルールを守りましょう。また交通標識に従って走行しましょう。
- ●走行中は携帯電話の使用はやめましょう。
- ●ヘルメットを着用しましょう。
- ●長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。ご自分の保険内容についてご確認ください。





松本市の宿泊・観光案内

町特有のクランク状交差点が多いため、駐車場に車を停めて、自転車で観光スポットを散策すると便利です。

【宿泊案内】

松本の宿
https://visitmatsumoto.com/genre/stay/

浅間温泉旅館協同組合
http://www.asamaonsen.com/

浅間温泉観光協会
https://asamaonsen.jp/

美ヶ原温泉旅館協同組合
https://www.mcci.or.jp/www/utsukushi/

【観光案内】

松本市観光情報ポータルサイト「新まつもと物語」
https://visitmatsumoto.com/

松本観光コンベンション協会
https://www.matsumoto-tca.or.jp/

Share Cycle シェアサイクル

松本市内観光には自転車が便利です！

松本城周辺市街地は一方通行と城下町特有のクランク状交差点が多いため、駐車場に車を停めて、自転車で観光スポットを散策すると便利です。

スマホで簡単、いつでも気軽に利用できる
HELLO CYCLING（ハローサイクリング）

決められた専用駐輪場（ステーション）であれば、24 時間いつでも、自転車を借りたり、返したりできる新しいサービスです。最寄りのステーションで自転車を借りて、勤務先や駅周辺のステーションで返却できます。松本市内では、松本駅お城口広場・松本パスターミナル前のほか、商業施設の周辺や病院などに設置されています。

◆貸出料金：15 分 70 円　12 時間最大 1,000 円
◆貸出時間：24 時間
◆貸出ステーション
ステーションの位置図は右記 HELLO CYCLING アプリで ご確認いただけます。

HELLO CYCLING

まずはアプリをダウンロード！

HELLO CYCLING
スマホで簡単、いつでも気軽に利用できる
Download on the App Store　GET IT ON Google Play

スマートフォンより iOS版もしくは Android版をダウンロードしてください。氏名・メールアドレス・電話番号・パスワード（英数8桁以上）を入力し、会員規約に同意の上、案内にしたがって登録します。
※YahooJAPAN IDまたは Facebookでログインも可能。
決済はクレジットカードがご利用いただけます。

E-bike Eバイクレンタル



乗鞍高原をEバイクで楽しむ

ヒルクライムの聖地「乗鞍」をEバイクで走ろう！
スポーツタイプの Eバイクで乗鞍ヒルクライムを体験！電動アシスト付きで、軽快に乗鞍の頂上（2730m）に登り、乗鞍の大自然・絶景を楽しもう！

◆レンタル料金：1 日 5,000 円（ヘルメット込）
賠償保険に加入されていない方は、レンタル申込時に 500 円の加入が必要となります。
◆レンタル場所：乗鞍観光センター 松本市安曇乗鞍高原4306-5
☎0263-93-2326

●注意事項●
※頂上付近の気温は夏でも低くなりますので、必ず防寒具を持って登ってください。※普段ほったく自転車に乗っていない方にとっては、電動アシスト付き自転車でも坂を登ることがキツイと感じます。無理せずご自分の体力を見ながら走行してください。

乗鞍観光センター

松本市内をEバイクで楽しむ



このサイクリングマップをもって、
Eバイクで松本市内を楽しもう！
Eバイクでならくらく！
松本だけでなく安曇野市も自転車で楽しめます！

◆レンタル料金：1 日 8,000 円（ヘルメット込）
賠償保険に加入されていない方は、レンタル申込時に 500 円の加入が必要となります。
◆レンタル場所　BIKE RANCH
バイクランチ 松本市新橋 6-16
LIFE STYLE MARKET 内
☎0263-50-6884

●注意事項●
バイクランチの営業時間に合わせてレンタル開始、返却となります。