阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽

Alps Azumino Century Ride(AACR)

始於2009年，由雪梨奧運日本代表鈴木雷太選手規劃的大會。起點設在松本市梓水苑，於白馬折返的長程自行車競賽活動。

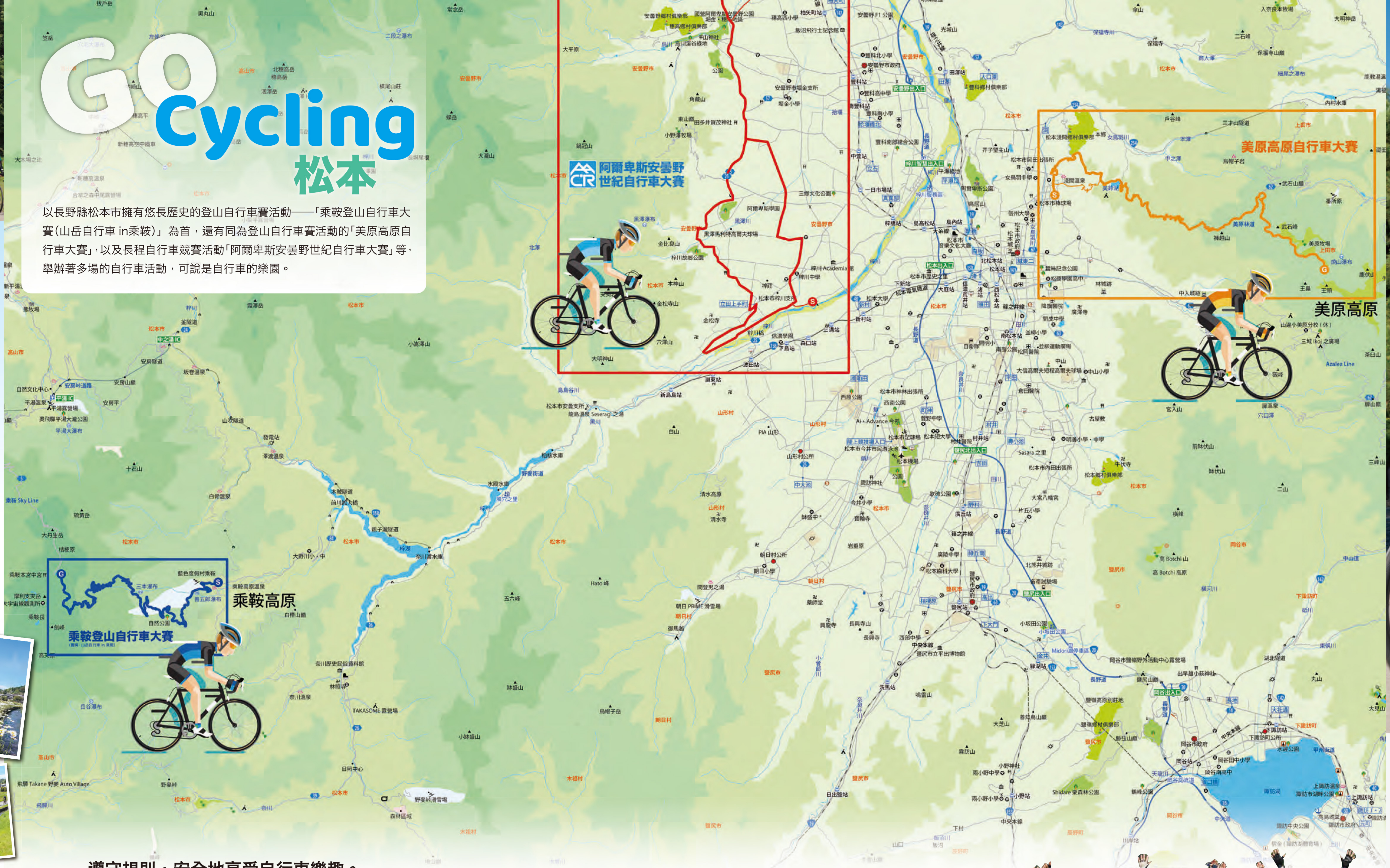
安曇野的田園風景及北阿爾卑斯山脈景觀變化多端且豐富，參加者騎乘時可依自己的節奏享受其中樂趣。自2017年起一年會舉辦，櫻之AACR、綠之 AACR等兩次活動，「櫻」是在櫻花、鬱金香等群花競相開放中騎乘自行車。「綠」則可欣賞到新綠與殘雪的北阿爾卑斯山麓美麗景觀。

在被稱為醫療救護站的休息場所，使用在地食材和在地居民的笑容盛情款待參加者。

於大町市所醫療救護站所提供的「蔥味噌飯糰」，被參加者視為傳說，備受大家喜愛。

◆比賽日期
櫻之阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽 4月下旬
綠之阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽 5月下旬
◆距離：120公里級、160公里級（每年有所變更）
◆會場 松本市梓水苑

距 離 **120公里/160公里**


阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽
美原高原自行車大賽
美原高原
乘鞍高原
乘鞍登山自行車大賽

GO Cycling 松本

以長野縣松本市擁有悠長歷史的登山自行車賽活動——「乘鞍登山自行車大賽（山岳自行車 in乘鞍）」為首，還有同為登山自行車賽活動的「美原高原自行車大賽」，以及長程自行車競賽活動「阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽」等，舉辦著多場的自行車活動，可說是自行車的樂園。

遵守規則，安全地享受自行車樂趣。

交通規則
- ●自行車原則上是行駛在車道上，不可行駛在步道上。
- ●於車道左側單列行駛。
- ●遇紅燈、平交道暫時停車。
- ●行駛中勿使用行動電話。

自行車裝備
- ●出遠門前請做好安全檢查、調整。
- ●請務必戴安全帽騎乘。
- ●攜帶爆胎維修工具組。
- ●安裝車燈、尾燈、車鈴。

其他
- ●因為紫外線強烈，請準備防曬用品或太陽眼鏡。
- ●有些區域未設置自動販賣機，請攜帶充分的飲料、補給食品等。
- ●在標高較高的區域，溫度會下降。請備妥防風夾克、雨具等。
- ●在山間部、林間部時，請小心突然冒出的野生動物。
- ●路線中也會遇到死角、漫長下坡路等地，請注意速度及對面來車。
- ●此區為降雪區域。大約 4 月～ 11 月為可行駛的期間。部分道路在冬季期間會封閉。

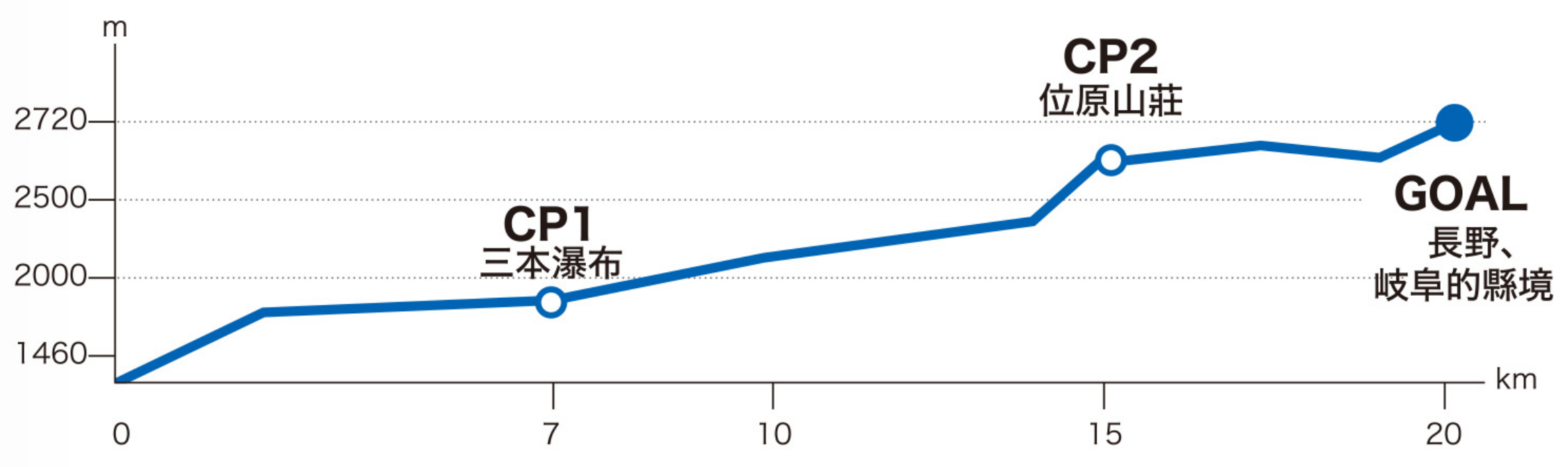
乘鞍登山自行車大賽

（舊稱：山岳自行車 in 乘鞍）

日本歷史最悠久的登山自行車賽
每年超過4千名參賽者參加，為腳力大競賽。
稱呼此競賽的勝利者為日本登山自行車賽的最頂端選手一點也不為過！
超過三本瀑布閘門的區間，在競賽日以外的期間，雖然一般車輛無法通行，但自行車是可以進入的。需注意的是，冬季有一段期間會封閉。

◆距離：20.5公里 ◆爬升：1,260公尺
※目標地點位於標高2,720公尺，是鋪裝道路中的日本最高地點。
◆比賽日期：8月下旬 ◆主辦：乘鞍登山自行車大賽實行委員會

距 離 **20.5公里** **獲得標高** **1,260公尺**

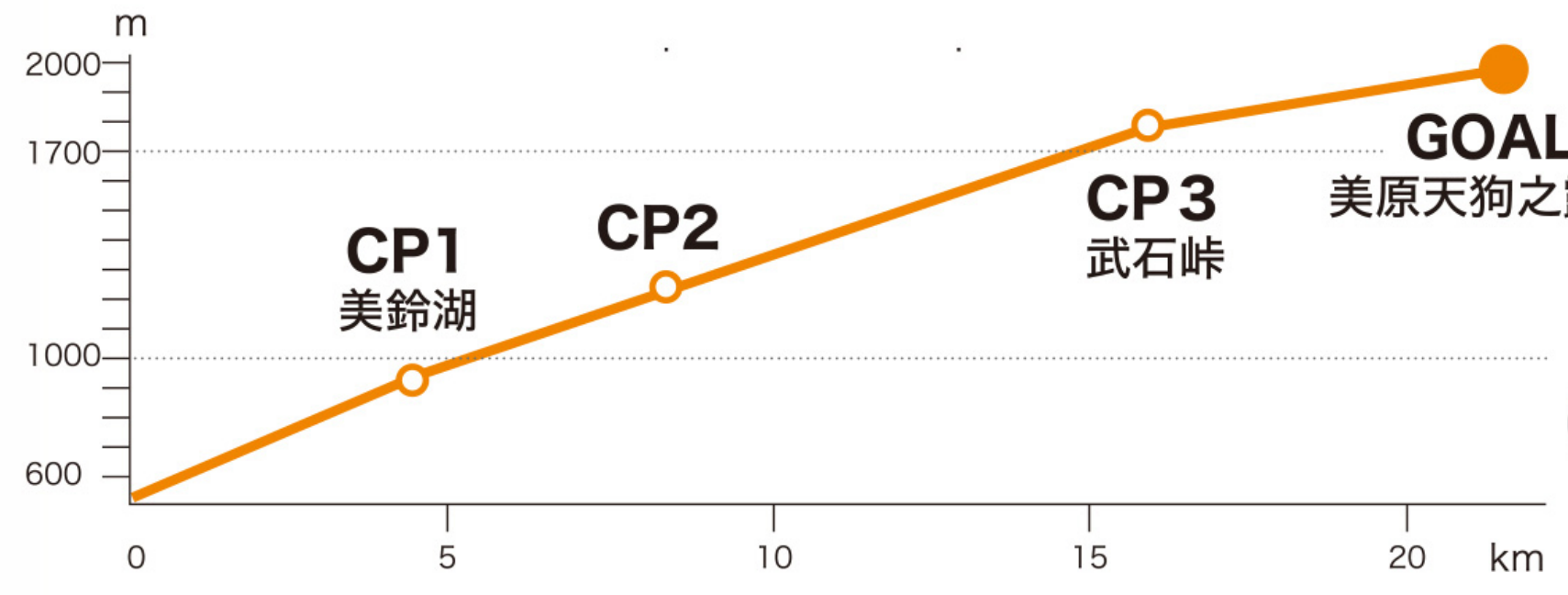


美原高原自行車大賽

以松本市的淺間溫泉為起點，奮力往上爬21.6公里至美原高原天狗之露地的登山自行車登山賽。出發後立刻迎接而來是鼎鼎大名的「激坂」，讓自行車登山車手都哭泣的斜坡，等待更多車手前來挑戰。此外，從行程的中盤到終盤一路上滿山遍野的杜鵑花，可欣賞到與北阿爾卑斯山脈景色輝映的美景。終點附近可感受到幾近寒冷的清爽涼風。

◆距離：21.6公里 ◆爬升：1,270公尺 ◆比賽日期：6月下旬

距 離 **20.5公里** **獲得標高** **1,260公尺**



札幌
松本
長野
京都
福岡
名古屋
東京
大阪

GO Cycling

松本自行車路線圖

松本市觀光自行車路線行程
絕景尋訪
電影取景地尋訪
街道尋訪

自行車共享
隨地借、隨地還
E-bike出租
（電動自行車）

阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽
乘鞍登山自行車大賽
美原高原自行車大賽

松本市住宿設施、觀光導覽

交通

搭乘電車

東京方向	新宿站	中央本線JR特快梓（Azusa）號 約2個半小時～50分鐘			松本站
名古屋方向	名古屋站	JR特快信濃號 約2小時			松本站
大阪方向	大阪站	東海道新幹線 約50分鐘	名古屋站	JR特快信濃號 約2小時	松本站

搭車

東京方向	中央自動車道 約2個半小時	松本交流道
名古屋方向	中央自動車道 約2個半小時	松本交流道

搭乘飛機

新千歲機場（北海道）	FDA富士夢幻航空（1個半小時）	松本機場
福岡機場（福岡縣）	FDA富士夢幻航空（1個半小時）	松本機場
神戶機場（兵庫縣）	FDA富士夢幻航空（1小時）	松本機場
伊丹機場（大阪府）	JAL（50分鐘） 8月1日～8月31日	松本機場

注意

- 松本市美術館，因進行大規模改裝整修工程，自2021年4月1日起預計休館約一年。
- 松本市立博物館，因伴隨新館遷移的進行，預計自2021年4月1日至2023年9月30日期間休館。
- 舊開智學校校舍，因伴隨耐震工程的進行，自2021年6月起預計休館約3年。

諮詢

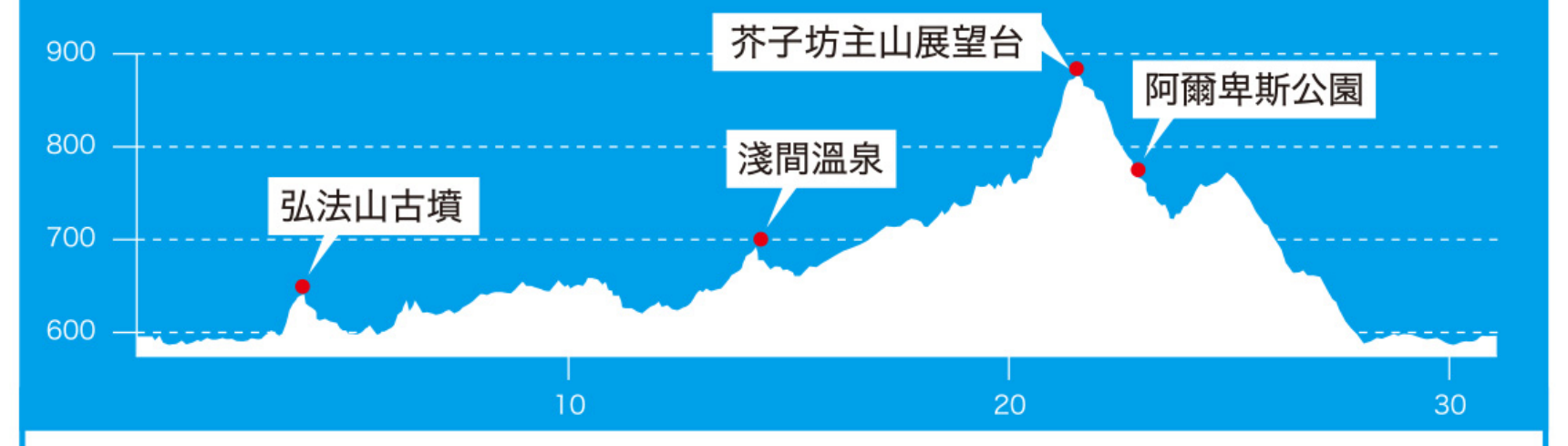
松本觀光會議協會
TEL.0263-34-3295(9:00~17:00)
除了星期六、日國定假日，以及年末年初。
〒390-0874 長野縣松本市大手3-8-13松本市役所大手事務所1F
https://www.matsumoto-tca.or.jp/

松本市觀光自行車路線

絕景尋訪行程

將JR松本站作為起點，探訪弘法山古墳、芥子坊主山展望台、阿爾卑斯公園、城山公園展望台等可眺望松本平及北阿爾卑斯山脈美景的絕佳行程。只需從松本市區稍微騎自行車移動一下，您的眼前將會出現一片絕美景色。雖然坡路不少，但只要騎乘電動自行車則不成問題，可盡享旅遊樂趣。

距　離	爬升	行走時間（參考）
30.4公里	510公尺	3小時

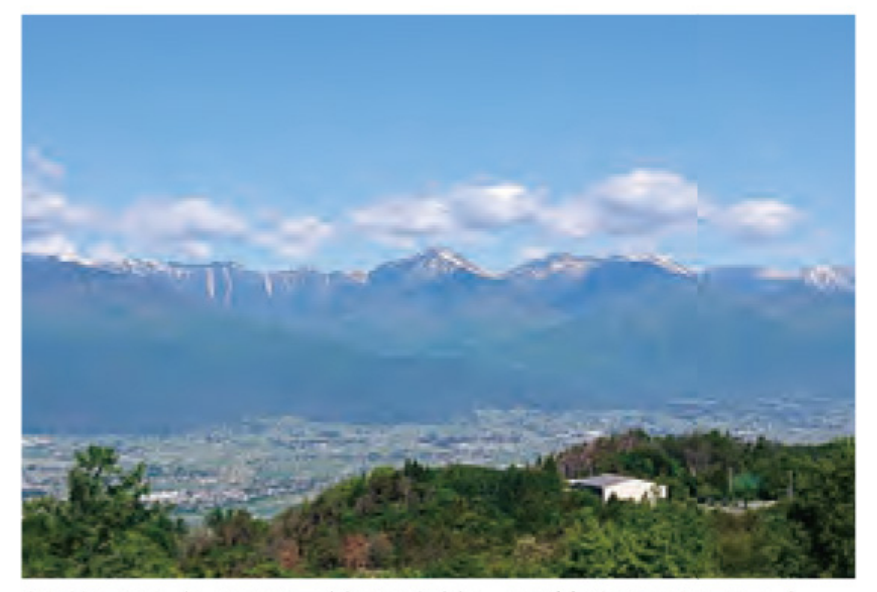


路線

- 松本站
- ↓ 3.7公里（累計3.7公里）
- 弘法山古墳
- ↓ 6.9公里（累計10.6公里）
- 美原高原
- ↓ 3.7公里（累計14.3公里）
- 淺間溫泉 枇杷之湯
- ↓ 6.9公里（累計21.2公里）
- 芥子坊主山展望台
- ↓ 2.8公里（累計24.0公里）
- 阿爾卑斯公園
- ↓ 2.7公里（累計26.7公里）
- 城山公園展望台
- ↓ 1.5公里（累計28.2公里）
- 國寶舊開智學校校舍
- ↓ 1.0公里（累計29.2公里）
- 國寶松本城
- ↓ 1.2公里（累計30.4公里）
- 松本站

RIDE WITH GPS

位於可將日本阿爾卑斯山脈美景盡收眼底的弘法山山頂。這裡是古墳時代紀元3世紀後半的大規模前方後方墳。每到春天，整座山呈現一片粉紅色。



從芥子坊主山頂展望台瞭望，眼前出現的是日本阿爾卑斯，松本市區，安曇野的遼闊美景。

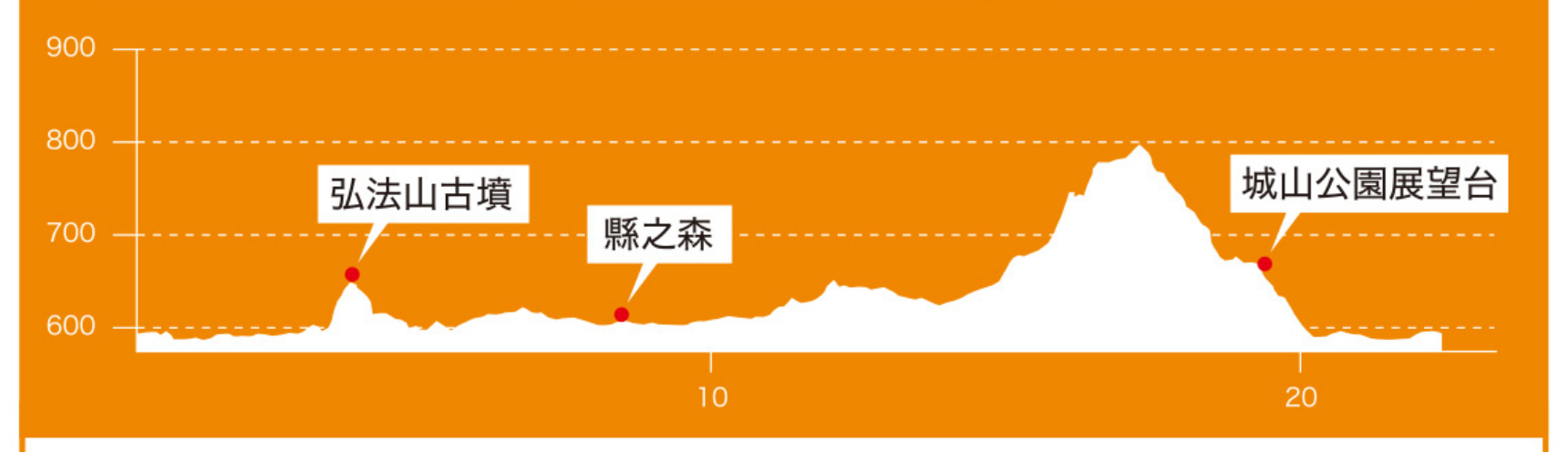
阿爾卑斯公園是松本市可讓您享受大自然的休憩公園。展望廣場成了瞭望日本阿爾卑斯及安曇野的視野景點。

松本市觀光自行車路線

取景地尋訪行程

探索在松本市街道取景的電影、日劇等知名場景的行程。
尋訪出現在電影「orange」，日劇「白線流」的薄川，縣之森等多處也受到在地居民喜愛的場所。看了電影，日劇後的自行車之旅，或是完成自行車之旅後再看電影，都很有趣！ 看了電影、日劇，歡迎來尋訪取景地點！

距　離	獲得標高	行走時間（參考）
21.8公里	307公尺	2.5小時



路線

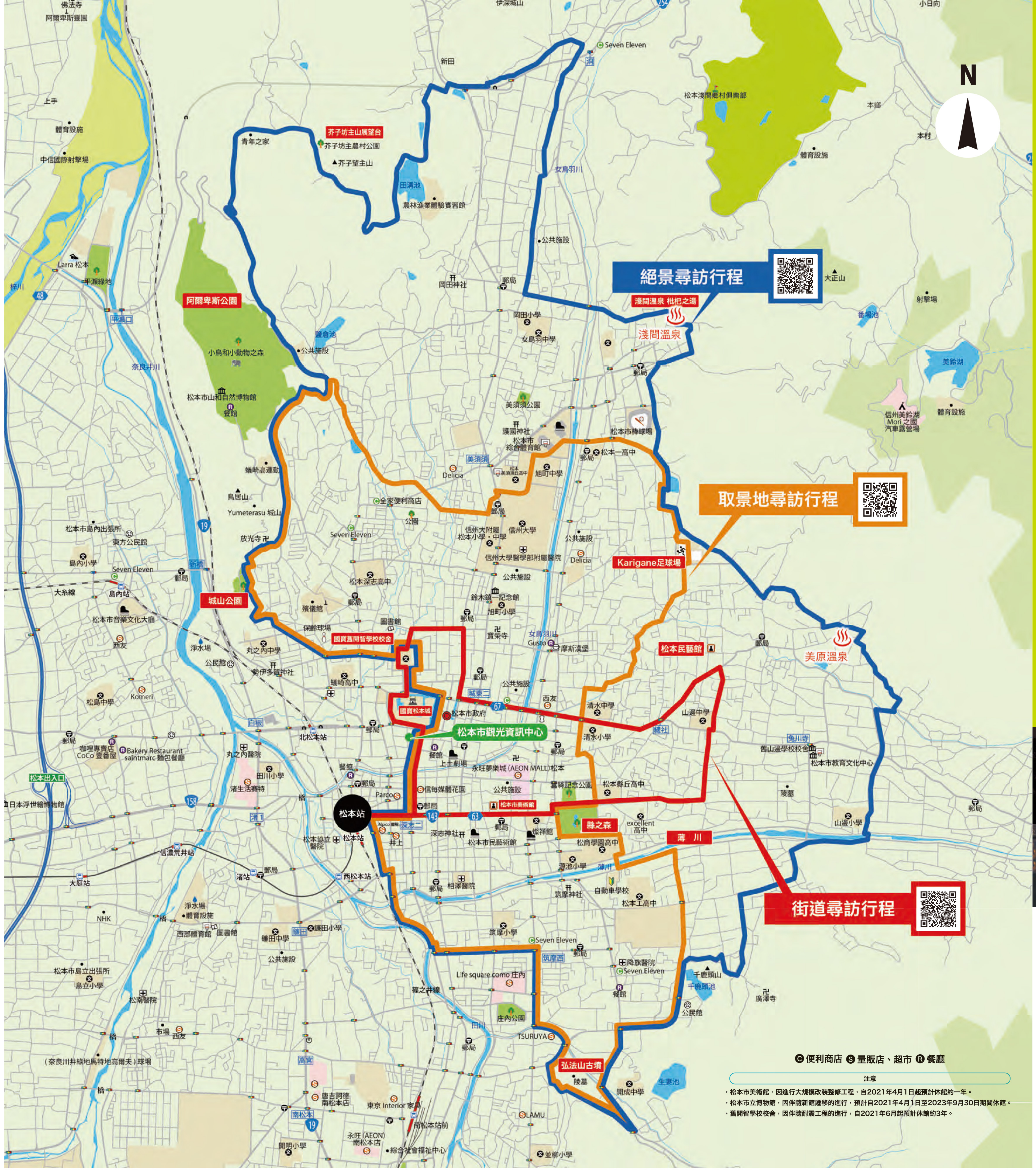
- 松本站
- ↓ 3.7公里（累計3.7公里）
- 弘法山古墳
- ↓ 3.5公里（累計7.2公里）
- 薄川
- ↓ 1.0公里（累計8.2公里）
- 縣之森
- ↓ 2.8公里（累計11.0公里）
- Karigane足球場
- ↓ 67.0公里（累計18.0公里）
- 城山公園展望台
- ↓ 1.6公里（累計19.6公里）
- 國寶舊開智學校校舍
- ↓ 1.0公里（累計20.6公里）
- 國寶松本城
- ↓ 1.2公里（累計21.8公里）
- 松本站

RIDE WITH GPS

薄川是流淌於松本市內，屬信濃川水系的一級河川。白線流，Orange橘色奇蹟等電視，電影作品中屢屢登場。

從展望台眺望的北阿爾卑斯山脈景色優美動人。公園內還設置有多處歌碑。

松本城建造於戰國時代永正年間，開始是深志城，為現存的五重六塔天守中最古老的國寶城。



Ⓒ便利商店 Ⓢ量販店、超市 Ⓡ餐廳

注意

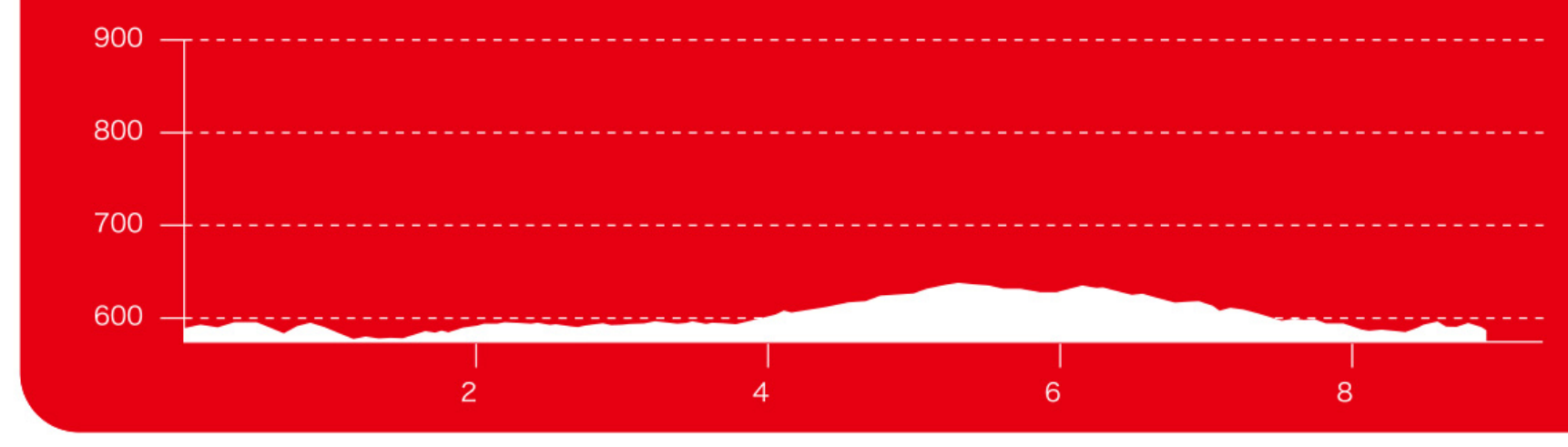
- 松本市美術館，因進行大規模改裝整修工程，自2021年4月1日起預計休館約一年。
- 松本市立博物館，因伴隨新館遷移的進行，預計自2021年4月1日至2023年9月30日期間休館。
- 舊開智學校校舍，因伴隨耐震工程的進行，自2021年6月起預計休館約3年。

松本市觀光自行車路線

街道尋訪行程

以松本城、舊開智學校等松本市的兩個國寶景點為中心，尋訪市區的行程。
松本市區有非常多的單行道，因此騎乘自行車觀光非常方便
松本有多處泉水湧出地，藉由騎乘自行車想必可發現更多。

距　離	獲得標高	行走時間（參考）
9.2公里	56公尺	2小時



路線

- 松本站
- → 1.0公里（累計1.0公里）
- 國寶松本城
- → 1.0公里（累計2.0公里）
- 國寶舊開智學校校舍
- → 3.3公里（累計5.5公里）
- 松本民藝館
- → 2.1公里（累計7.6公里）
- 縣之森
- → 0.6公里（累計8.2公里）
- 松本市美術館
- → 1.0公里（累計9.2公里）
- 松本站

RIDE WITH GPS

1876年完成的舊開智學校是擬西洋建築的代表。非西洋也非日式的不可思議風格建築，被稱為「擬洋風建築」。2019年被指定為國寶。

松本民藝館，是已故的丸山太郎先生用其明辨民間工藝的銳利眼光蒐集優秀民藝作品，於1962年獨自創館。

縣之森，是由保存並有效利用指定為重要文化財的舊制松本高中校舍的文化會館，以及擁有草皮廣場等處的「縣之森公園」而成，為市民的休憩場所。

松本市舉辦著多場的自行車活動。為可充分享受騎乘自行車樂趣的環境。騎乘自行車，感受四季的空氣及氣味，享受在地美食。
當然利用自行車觀光也非常方便，更能進一步感受松本。根據距離、難易度規劃了「絕景尋訪行程」、「取景地尋訪行程」、「街道尋訪行程」等三條自行車路線。不僅只是松本城、舊開智學校校舍等國寶，也有連接各地位於松本市區內有趣景點的自行車行程。
市區的自行車之旅，可利用附有電動輔助功能的「HELLO CYCLING」，非常方便。另外最近也有運動型的電動輔助自行車「E-bike」，對自己的體力較沒信心的遊客也能輕鬆享受自行車樂趣。
騎乘自行車觀光之際，也希望大家都能享受安全的自行車之旅。

松本市次世代交通政策檢討委員會
自行車活用部會 部會長　鈴木雷太

為了能有安全的自行車之旅

請遵守交通規則及禮儀！

- ●自行車原則上是行駛在車道上，不可行駛在步道上。（也有部分步道可通行）
- ●於車道左側單列行駛。
- ●務必遵守交通規則。以及遵守交通號誌行駛。
- ●行駛中勿使用行動電話。
- ●請戴安全帽。
- ●在長野縣內騎乘自行車時，須強制加入自行車損害賠償保險等。請確認自己的保險內容。

HELLO CYCLING
隨地借、
隨地還

自行車共享

自行車方便您在松本市內觀光！

松本城周邊街道存在著多處單行道及城下町特有的曲折十字路口，不妨將車子停放在停車場，利用自行車參觀觀光景點，更方便。

簡單、隨時都可輕鬆地使用智慧型手機利用出租服務。

HELLO CYCLING（哈囉自行車）

只要是特定的專用自行車停車場（自行車出租站），24 小時，隨時可出租、歸還自行車的全新服務。在離您最近的自行車出租站租借自行車，在您的工作地或車站周邊的自行車出租站歸還。松本市內除了松本站城口廣場，松本公車總站前等地，一些商業設施的周邊，醫院等地也有設置。

◆租借費用：15 分鐘 70 日圓　12 小時上限 1,000 日圓
◆租借時間：24 小時
◆租借地點
　租借地點可於右方記載的
　HELLO CYCLING APP
　（有繁體字）確認。

HELLO CYCLING

首先，下載 APP！

HELLO CYCLING
簡單、隨時都可輕鬆地使用智慧型手機利用出租服務。
App Store　Google Play

請從智慧型手機 iOS版，或 Android版下載。輸入姓名、電子信箱、電話號碼、密碼（英數8位以上），並同意會員規定條約後，依照指示註冊。
※Yahoo!JAPAN ID或 Facebook也可登入。
　可使用信用卡付款。

松本市的住宿設施、觀光導覽

松本存在著非常多鄉鎮特有的曲折十字路口，
建議您將車子停放於停車場，利用自行車參觀觀光景點，非常方便。

【住宿導覽】

新松本物語住宿頁面
https://visitmatsumoto.com/zh-hant/genre/stay/

浅間温泉旅館協同組合
http://www.asamaonsen.com/tw/

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/

【觀光導覽】

松本市觀光訊息入口網站
「來去遊松本」
https://visitmatsumoto.com/zh-hant/

松本觀光會議協會
https://www.matsumoto-tca.or.jp/

E-bike 出租

騎乘 E-bike盡享乘鞍高原樂趣

騎乘 E-bike於登山自行車賽聖地「乘鞍」奔馳！
可騎乘運動型 E-bike體驗乘鞍登山自行車大賽！因附有電動輔助、讓您可更輕快地騎上乘鞍山頂（2,730公尺），享受乘鞍的大自然、絕景！

◆出租費用：1 日 5,000 日圓（附安全帽）
　未加入賠償保險的遊客、必須在辦理租借手續時支付 500 日圓保險費。
◆租借地點：乘鞍觀光中心 松本市安曇乘鞍高原4306-5
　☎0263-93-2326

●注意事項●
※山頂附近的氣溫在夏季也會偏低 請務必攜帶防寒物品登山。
※對於平時完全不騎乘自行車的遊客而言，在爬坡時即使是電動自行車仍會覺得十分費力。 請先衡量自己的體力，量力而為。

乘鞍觀光中心

騎乘 E-bike盡享松本市內的觀光樂趣。

攜帶著這份自行車路線圖、騎乘 E-bike
盡享松本市內觀光樂趣！
有了 E-bike、輕輕鬆鬆！
不只松本、安曇野市也可騎乘自行車觀光！

◆出租費用：1 日 8,000 日圓（附安全帽）
　未加入賠償保險的遊客、必須在辦理租借手續時支付 500 日圓保險費。

◆租借地點：BIKE RANCH
　松本市新橋 6-16
　LIFE STYLE MARKET 內
　☎0263-50-6884

●注意事項●
自行車出租、歸還時間是依照 BIKE RANCH的營業時間。