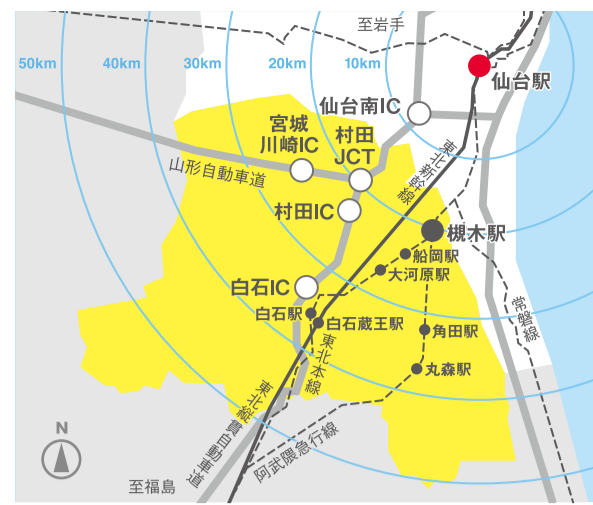


# 蔵王の麓を、 駆け抜ける。



みやぎ山南  
サイクリングガイド

## ACCESS



東北新幹線 仙台駅からお越しの場合  
白石蔵王駅まで約15分  
JR東北本線 仙台駅からお越しの場合  
槻木駅まで約25分 / 船岡駅まで約30分 / 大河原駅まで約35分 / 白石駅まで約50分  
槻木駅から阿武隈急行線にお乗り換えの場合  
角田駅まで約15分 / 丸森駅まで約25分

お問い合わせ

みやぎ山南サイクリングツーリズム推進会議事務局  
〒989-1295 595 595 595  
TEL: 0224-53-2656 FAX: 0224-53-3818  
E-mail: syoukou@town.ogawara.miyagi.jp



2022.3

蔵王連峰の麓に広がる、みやぎの「山南エリア」。  
宮城県南東部の2市7町にまたがるこのエリアは、  
雄大な蔵王を背景にした絶景と出会う場所です。  
自転車を走らせ向かう目的地は  
澄んだ青空の色に輝く釜房湖、  
白石川沿いにどこまでも続く一目千本桜、  
菜の花が咲き誇る花畑など、みやぎを象徴するスポット。  
6つの市町ならではの美しい風景を、自転車で走ってみませんか。



### 蔵王山麓 清咲コース

蔵王山麓の絶景と「アスポート」  
魅力溢れる「アスポート」滑津大滝  
や白石川沿いの桜並木など見どころ  
盛りだくさんコースです。1日かけて  
たっぷり走りたい方はぜひ「アスポート」  
をぜひご利用ください。

JCTA 日本サイクリングクラブ推進委員会  
認定「アスポート」  
サクリン 20年

距離 96.6km 時間 8~9時間 獲得標高 1,522m  
難易度 ★★★★★

大河原駅・蔵王町・七ヶ宿町・白石市

ルートを確認

### 蔵王ハートランド

ふれあい牧場  
七日高原に広がる牧場。牛やヒツジ、ヤギといった動物を観察できる。乳製品の手作り体験もできる。(1週間前予約)  
TEL: 0224-34-3769

記念撮影  
蔵王連峰の南麓・不老山の麓にあり、湖面に山姿を映す神秘的な湖。新緑と紅葉の季節は特におすすめです。TEL: 0224-37-2177 (七ヶ宿町観光協会)

長巻湖  
入浴施設「Wood & Spa」や「ましろ」には人工温泉やサウナも完備。隣の片倉氏の屋敷となった場所です。TEL: 0224-24-3030

白石城  
閑静な街並み。伊達家の重臣・延々蔵(白石川堤)「一目千本桜」に沿って、雄大な蔵王を眺めながらサイクリングを楽しむ。初心者にもおすすめ。

おおかむら桜ライヴ  
令和3年 舗装完成!

おもしろい市場  
白石産の新鮮野菜やスイーツから、県内の特産品やお酒まで揃います。7:00~18:00 (一息の休みにひたり)。TEL: 0224-26-9778

### 阿武隈フラットコース

阿武隈川沿いのサイクリングロードを  
快走する平坦コースです。蔵王の山  
を眺めながら走って、カフェ等で休憩  
しながらゆっくり走ります。初心者  
でも楽しめるコースです。

JCGA 日本サイクリングクラブ推進委員会 認定「アスポート」  
サクリン 20年  
佐藤 文男 さん

距離 60.1km 時間 4~6時間 獲得標高 48m  
難易度 ★★★★★

柴田町・舟田町・丸森町

ルートを確認

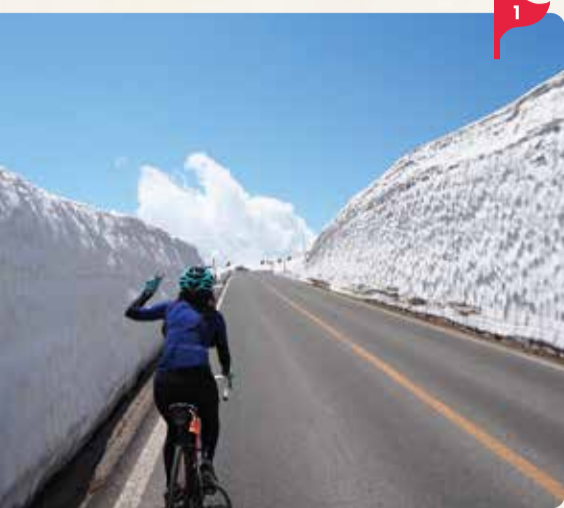
蔵王山麓サイクリングコース





# 蔵王の麓を駆け抜ける CYCLING MAP

- 観光スポット
  - 道の駅
  - 温泉
  - トイレ
  - コンビニ
  - サイクルサポートスポット (工具・空気入れ有)
- ※主にコース付近の施設のみ表記しています。



**蔵王エコライン**  
宮城と山形を結ぶ山岳道路。春は雪の壁、夏は深緑、秋は紅葉と、四季折々の風景が楽しめる。  
※蔵王ハイラインは自転車通行不可。御釜へは蔵王刈田リフトをご利用ください。



**釜房湖**  
四季折々の風景が映えるダム湖。湖畔から見る蔵王連峰の遠望が美しい。



**イーレ!はせくら王国**  
食と体験の観光交流施設。カカオを使用した料理やデザートがおすすめ。



**cafe 蔵人**  
マスターが淹れる美味しいコーヒーと手作りケーキが楽しめる。あたたかなお店。



**ちゃりだー民泊らぼの**  
サイクリストにやさしい民泊施設。サイクリストであるオーナーとの会話も楽しめる。



**柚子のあぜ道 雨乞のかえる**  
築170年の古民家を改修した古民家宿・飲食店・シェアスペース。



**ナルミ・キッチン**  
「毎日でも食べられる」家庭料理の店。アットホームな雰囲気が魅力。



**JAXA角田宇宙センター**  
歴代ロケットの模型や実物のロケットエンジンを間近で見学することができる。  
※要予約



**道の駅かくだ**  
ソフトクリームや、石窯で焼き上げる本格ピザでパワーチャージ。



**白石川堤一目千本桜**  
白石川沿いに約8km続く桜並木。桜と白石川、蔵王連峰を同時に眺められる絶景スポット。

**北原尾**  
蔵王連峰が一望できる草原。「みやぎ蔵王三十六景」にも選ばれている。



**青根洋館**  
昭和建築当時の材木が使われているレトロな佇まいの洋館。



**蔵王刈田神社**  
蔵王山頂にある「蔵王刈田神社」の里宮。蔵王町指定文化財の絵馬は必見。



**材木岩**  
材木を立てて並べたように見える岩壁。自然の造形美を味わおう。



**やまびこ吊り橋**  
全長120mの東北一大きな吊り橋。橋の中央からは不忘山を一望できる。  
※自転車は押して渡る。



**弥治郎こけし村**  
ろくろ模様の特長の「弥治郎こけし」の絵付け体験を楽しめる。



**安藤家本陣**  
江戸時代後期に参勤交代で使われた大名宿。七ヶ宿街道の面影が残る。  
※住宅として使われているため、内部は非公開。



**いなかの道の駅 やしまや**  
コーヒーやたけのこカレーを食べてウッドデッキでひとやすみ。自転車スタンドあり!



**大張沢尻棚田**  
日本の棚田百選に認定されている。5月から10月にかけて、標高400mの山間に美しい稲作風景が広がる。



**大高山神社**  
歴史的な文化財が数多く残る神社。桜の名所としても有名。

## 阿武隈急行サイクリトレイン運行中!



阿武隈急行線では、自転車を輸送袋に入れることなくそのまま電車に乗り込むことができるサイクリトレインが運行中!利用区間すべての駅で乗降できます。

利用区間  
阿武隈急行線 福島駅～槻木駅

運行時刻(令和3年3月13日時点)  
【平日】下り線 福島駅10:07発 梁川行～福島駅15:28発 富野行までの17本  
上り線 槻木駅 9:58発 梁川行～槻木駅15:33発 丸森行までの18本

【土・休日】上下線とも始発から終電まで終日

利用料  
無料

詳しくはHPをチェック!

※優先席やボックス席を除くロングシートのみ利用可能。  
※イベントや車内混雑によりご乗車いただけない場合があります。

## サイクリングをはじめる前に

**装備の点検をお忘れなく**  
ちょっとした不備が思わぬ事故につながります。ハンドルのガタつき、タイヤの空気圧やホイールの振れ、ブレーキの効き、ライトの確認など、楽しく安全にサイクリングを楽しむために乗車前点検を心がけましょう。

**十分な水分補給と休憩を**  
2～3時間走って1時間以上休憩してしまうと身体が冷えて逆効果に。休憩は1時間～1時間30分走ったら、10分～30分を目安にして、水分を補給し、汗をかきすぎないように身体が温まったままで負担をかけずに済みます。

**交通ルールを守りましょう**  
道路交通法上自転車は「車両」のため車道を走るのが原則。車道では常に左側を進行します。狭い道では譲り合いを心がけ、駐輪も迷惑のからない場所を選ぶことが大切。ヘルメットを着用し、セーフティライドで気持ち良いサイクリングをしましょう。

**自転車保険加入が義務になりました**  
自転車損害賠償保険等への加入促進の動きが全国的に広まり、宮城県でも令和3年4月1日から自転車安全条例が施行され、加入が義務となりました。自分のためにも、人のためにも、万が一に備えて自転車損害賠償保険に加入しましょう。

## 仙南エリアのサイクリイベント

- 1月 ジャパンシクロクロスシリーズ さおうさまCUP 東北シクロクロス(蔵王町)
- 3月 よもやまチャレンジライド(亘理町、角田市、丸森町、山元町)
- 5月 日本の蔵王ヒルクライム・エコ(蔵王町)
- 9月 ツール・ド・みちのくおとぎ街道「グル種ライド」(白石市、七ヶ宿町)
- 10月 サイクルフェスタ丸森(丸森町)
- ほか、年4回(5月、7月、9月、11月)SUGOママチャリエンデューロ(村田町)