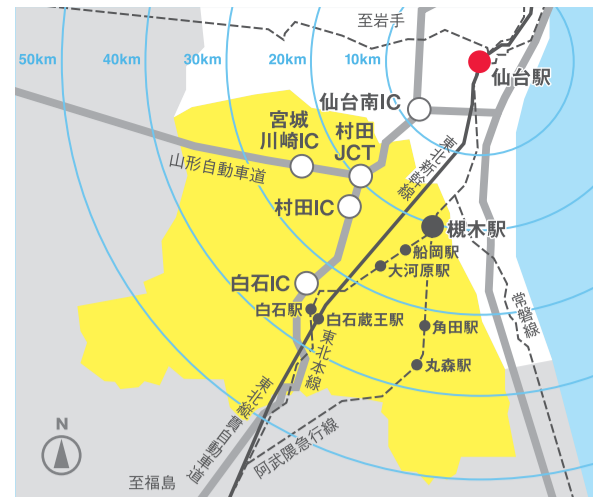


蔵王の麓を、 駆け抜ける。



みやぎ仙南
サイクリングガイド

ACCESS



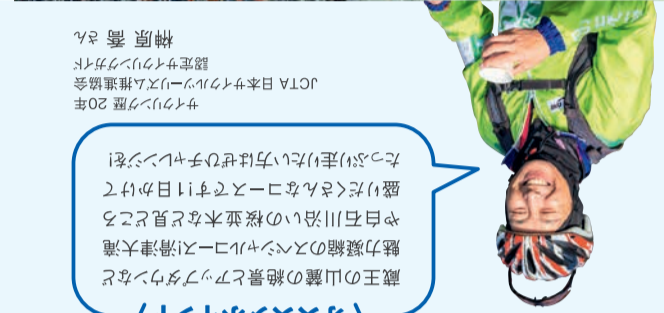
東北新幹線仙台駅からお越しの場合
白石蔵王駅まで約15分
JR東北本線から仙台駅からお越しの場合
槻木駅まで約25分 / 船岡駅まで約30分 / 大河原駅まで約35分 / 白石駅まで約50分
槻木駅から阿武隈急行線にお乗り換えの場合
角田駅まで約15分 / 丸森駅まで約25分

お問い合わせ

みやぎ仙南サイクリング推進会議事務局
〒989-6990 仙南 大河原町 蔵王 595-500 蔵王 595-500
TEL: 0224-53-2656 FAX: 0224-53-3818
E-mail: syoukou@town.ogawara.miyagi.jp



蔵王連峰の麓に広がる、みやぎの「仙南エリア」。
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。



蔵王の山麓の絶景と「アスファルト」
魅力溢れる「アスファルト」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
たっぷり走りた方はぜひ「アスファルト」
「アスファルト」20年
JOTA日本サイクリング推進委員会
認定「アスファルト」コース

ルートを確認

3 COURSE

蔵王山麓 滑津コース
大河原町・蔵王町・七ヶ宿町・白石市

難易度 ★★★★★

距離 96.6km 時間 8~9時間 獲得標高 1,522m

Zao foothills mankitsu course

ルートを確認

2 COURSE

湖畔と温泉コース
川崎町・蔵王町・村田町

難易度 ★★★★★

距離 54.3km 時間 4~6時間 獲得標高 840m

Lakeside and hot springs course

ルートを確認

1 COURSE

阿武隈フラットコース
柴田町・舟田町・丸森町

難易度 ★★★★★

距離 60.1km 時間 4~6時間 獲得標高 48m

Abukuma flat course

大河原駅

1 さんぽの丘ちがた本店
自社工場で愛情込めて育てた「和菜」もがた「肉やハム、手作り惣菜」がひま。隣には温泉も！
TEL: 0224-51-5811

2 みやぎ蔵王こけし館
蔵王山麓の歴史と「アスファルト」を盛りだくさんコースです！1日かけてたっぷり走りた方はぜひ「アスファルト」
蔵王山麓の歴史と「アスファルト」を盛りだくさんコースです！1日かけてたっぷり走りた方はぜひ「アスファルト」
TEL: 0224-34-2385

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

4 長老湖
蔵王連峰の南麓、平志山の麓に山に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

5 なないろひろば
入浴施設「Wood & Spa」や「ましろ」片倉氏の居城となった場所です。春は花見イベントを楽しむ川沿いのコース。初心者にもおすすめです。
TEL: 0224-24-3030

6 滑津大滝
幅約30mもある豪快な滝を間近で見ることができ、水が透明で美しいです。
TEL: 0224-37-2177

7 白石城
関ヶ原の戦い後、伊達家の重臣・片倉氏の居城となった場所です。春は花見イベントを楽しむ川沿いのコース。初心者にもおすすめです。
TEL: 0224-24-3030

8 おおがわ桜ライン (新サイクリングロード)
春は花見イベントを楽しむ川沿いのコース。初心者にもおすすめです。
TEL: 0224-26-6681

9 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。フードコートはほとんどの休日に営業しています。
TEL: 0224-26-9778

みちのく社の湖畔公園

1 国営みちのく社の湖畔公園
東北の自然と文化が体験できる「日本の滝百選」の一つ。特に紅葉時の眺望は息をのむ美しさ。三段に落ちることから三階滝と呼ばれ、毎朝採れたての野菜が並びます。季節ごとの珍しい野菜もおすすめです。
TEL: 0224-84-2121

2 川崎特産センター
高き49mのロケット型物大模型が見所。展望台に昇って蔵王連峰や舟田町内を眺めよう。
TEL: 0224-63-5839

3 森のピザ工房
食材と手作りにこだわったピザ工房。人気No.1は、「御室」をテーマにした「蔵王のおまじず」。
TEL: 0224-86-4678

4 三階滝・滝見台
足腰の疲れや痛みを軽減するから三階滝と呼ばれ、効能があると言われる温泉。サウナ後の疲れを癒しましょう。
TEL: 0224-34-2725 (蔵王町観光案内所)

5 遠刈田温泉
宮城の小京都・村田町の物産交流センター。特産品のそばを使用し、たけのこ・アスパラが人気です。
TEL: 0224-83-5505

6 平沢弥陀の杉
推定樹齢約900年。巨木の迫力に圧倒されるスポット。宮城県の天然記念物にも指定されています。
TEL: 0224-33-2328

7 蔵の町並み
仙台と山形を結ぶ街道の分岐点として賑わった街の面影が感じられます。
TEL: 0224-83-6822

8 道の駅村田
そばを味わえる民話の里！
さらさら米粉を使ったそばを味わえる民話の里！
さらさら米粉を使ったそばを味わえる民話の里！

9 ちのく社の湖畔公園
余格があればSUO方面へ足を延ばしてみよう！

船岡駅

1 船岡城址公園
「さらの安所100選」の一つ。スローカーで山頂まで登れば、柴田町の街並みを見晴らすことができます。
TEL: 0224-87-101

2 舟田スーパースター・コサエウス
東北最古の神社さまの石碑。赤い鳥居が目印。そと手をあわせてひとやすみ！
TEL: 0224-72-6636 (丸森町観光案内所)

3 蔵の郷土館 齋理屋敷
江戸時代後期から七代にわたり栄えた豪商・齋理助氏の屋敷。昔とつなぐ、丸森町ラウンジです。
TEL: 0224-72-2646

4 中島神社 猫神さま
高き49mのロケット型物大模型が見所。展望台に昇って蔵王連峰や舟田町内を眺めよう。
TEL: 0224-63-5839

5 不動尊公園キッズ広場
子どもたちが思い思いに遊べる施設。親子で楽しめる「キッズパーク」も併設されています。
TEL: 0224-56-3970

6 かくた菜の花畑
舟田橋下流の阿武隈川河川敷に広がる畑には、春になると約250万本の菜の花が咲き誇ります。
TEL: 0224-86-4244

7 CAFE 樽
サイクリングのついでに「カフェ」や「スイーツ」を味わおう！
TEL: 0224-86-4244

8 大陽の村
4haの広大な芝生で自由に遊べる施設。親子で楽しめる「キッズパーク」も併設されています。
TEL: 0224-56-3970

9 船岡駅

ルートを確認

1 COURSE

阿武隈フラットコース
柴田町・舟田町・丸森町

難易度 ★★★★★

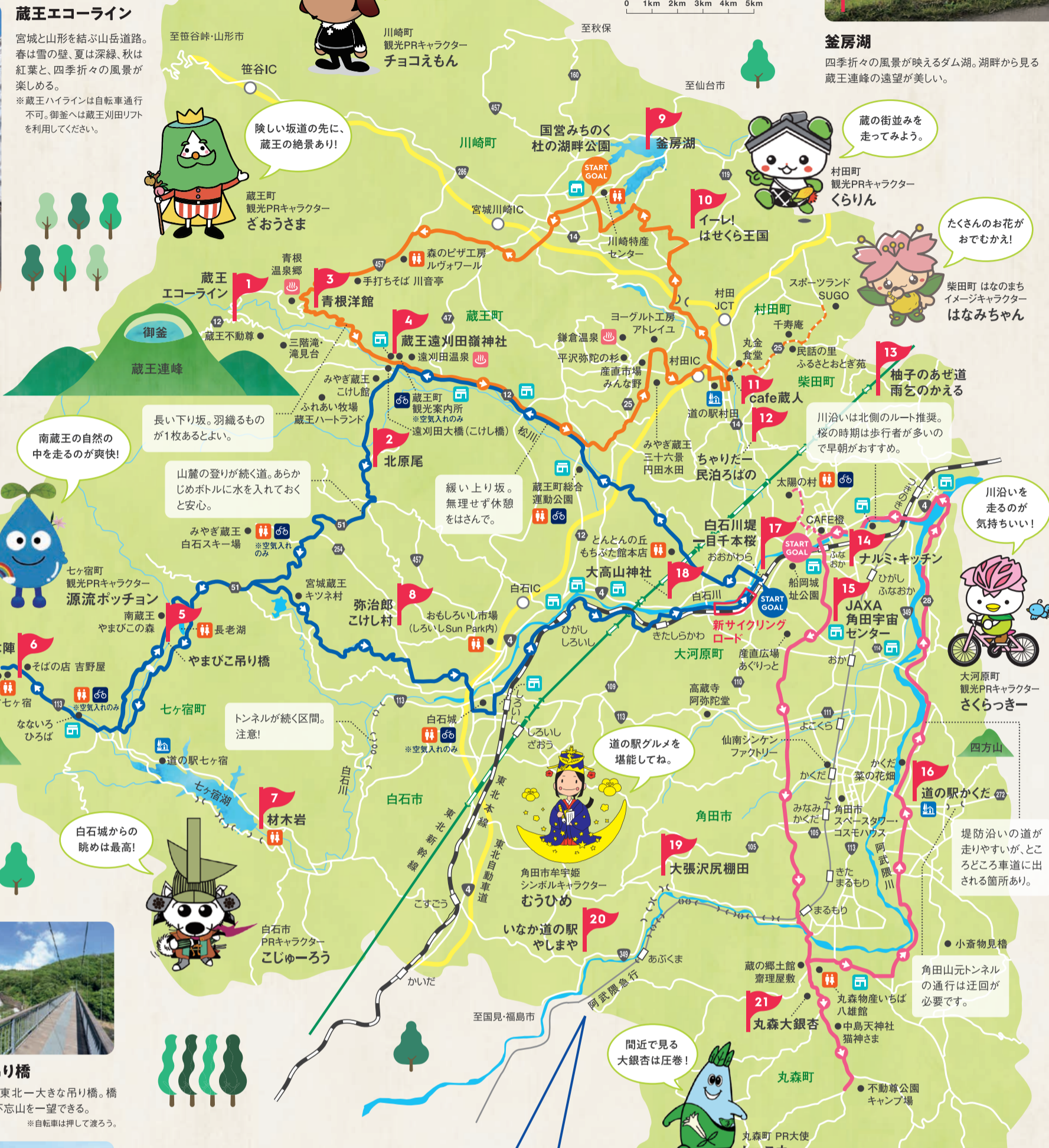
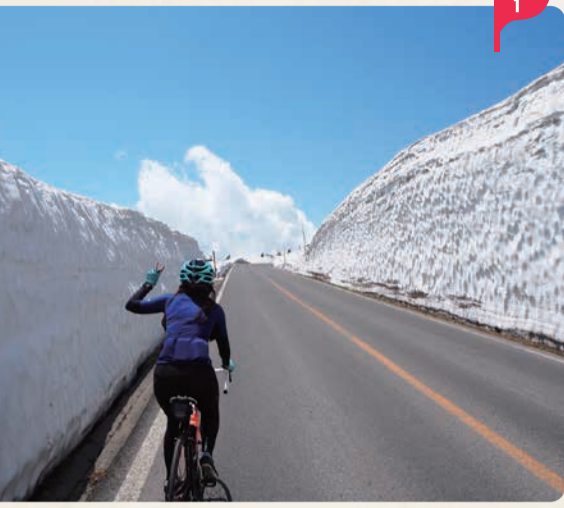
距離 60.1km 時間 4~6時間 獲得標高 48m

Abukuma flat course



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。

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。

蔵王刈田嶺神社
蔵王山頂にある「蔵王刈田嶺神社」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。

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に使われた大名宿。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。

青根の足湯でチョコッと休憩♪

険しい坂道の先に、蔵王の絶景あり!

長い下り坂。羽織るものが1枚あるとよい。

山麓の登りが続く道。あらかじめボトルに水を入れておくとうれしい。

白石城からの眺めは最高!

道の駅グルメを堪能してね。

間近で見る大銀杏は圧巻!

川崎町 観光PRキャラクター チョコえもん

蔵王町 観光PRキャラクター ざおうさま

緩い上り坂。無理せず休憩をはさんで。

角田市 観光PRキャラクター むうひめ

いなかの道の駅 やしまや

大張沢尻棚田

大高山神社

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。

蔵の街並みを走ってみよう。

川沿いを走るのが気持ちいい!

堤防沿いの道が走りやすいが、ところどころ車道に出される箇所あり。

角田山元トンネルの通行は迂回が必要です。

道の駅かくだ

白石川堤一目千本桜

イーレ! はせくら王国

たぐんのお花がおどまかせ!

蔵の郷土館 蔵理屋敷

丸森大銀杏

道の駅かくだ

丸森大銀杏

大高山神社

釜房湖

蔵の街並みを走ってみよう。

川沿いを走るのが気持ちいい!

堤防沿いの道が走りやすいが、ところどころ車道に出される箇所あり。

角田山元トンネルの通行は迂回が必要です。

道の駅かくだ

白石川堤一目千本桜

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。

道の駅かくだ

丸森大銀杏

道の駅かくだ

丸森大銀杏

道の駅かくだ

白石川堤一目千本桜

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、水分を補給したらすぐに出発するほうが身体が温まったままで負担がかかりにくいです。

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楽しみましょう。

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ルイベント

- 1月 ジャパンシクロクロスシリーズ ざおうさま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 (亙理町、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)