奥久慈里山ヒルクライムルート
Okukuji-Satoyama Hillclimb Route

奥久慈は、福島と茨城の県境にそびえる八溝山系にある大自然パノラマ。日本三名瀑「袋田の滝」も山並みに架かる「竜神大吊橋」をめぐる高低のある全長約200kmのコース。

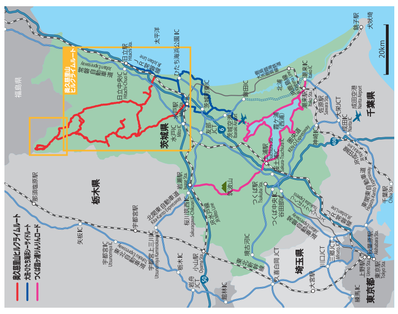
いばらきをめぐりサイクルート情報
>>> https://ringroad.com/cycling/ibaraki/
Cycling IBARAKI

>> >> >>

OKUKUJI SATOYAMA HILLCLIMB ROUTE

IBARAKI cycling route map

ACCESS MAP



<車でのアクセス> <Access information by Car>
常磐自動車道 Jōban Expressway — 三郷JCT Misato JCT
常磐自動車道/北関東自動車道 Jōban Expressway / Kita-Kantō Expressway — 千住大橋JCT Senju-Ohashi JCT
<電車でのアクセス> <Access information by Train>
JR水戸線 JR Mito Line — 小山駅 Oyama Station
JR常磐線 JR Jōban Line — 上野駅 Ueno Station
JR常磐線 JR Jōban Line — 水戸駅 Mito Station
JR常磐線 JR Jōban Line — 水戸駅 Mito Station

【発行】2023年3月
茨城県県民生活環境スポーツ推進課

サイクリストの心強い味方!
サイクルサポートステーション
整備されたお飲食店等において空気入れや工具、トイレを借りることができます。
>>>

自転車安全利用五則

①車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
③夜間はライトを点灯
④飲酒運転は禁止
⑤ヘルメットを着用

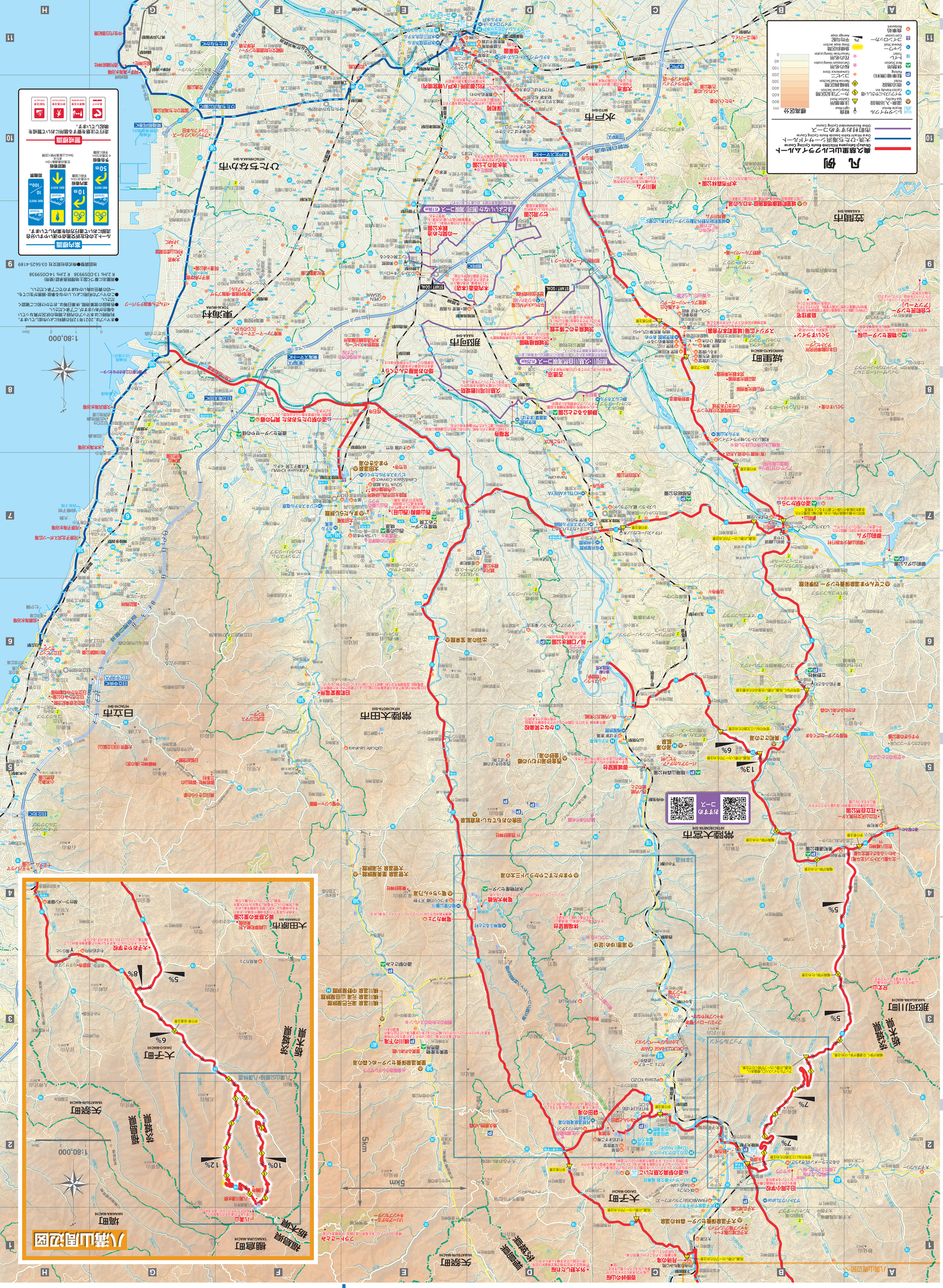
サイクリングを安全に楽しむために、茨城県は以下のことは注意してお願いします。

- 前の自転車との間隔を十分にあけて走りましょう
- 雨の日、雨上がりは路面が滑りやすいので気をつけましょう
- スピードの出し過ぎには注意しましょう
- 走る前に自転車の点検をしましょう

自転車保険に加入しましょう!
茨城県では、県交通安全条例に基づき、自転車保険の加入が努力義務となっております。万が一の事故に備えて、自転車保険に加入しましょう。

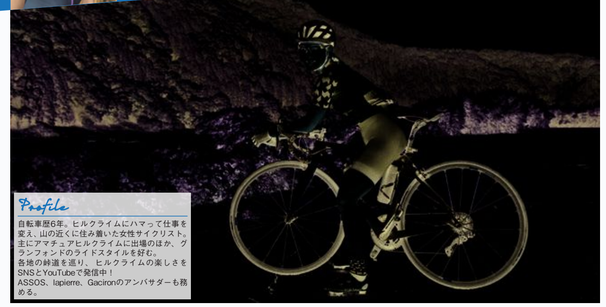
事故が発生した場合
緊急連絡先に連絡ください
119(救急)/110(警察)

各人一人は、車道は、原則として市町村道(国、県、市町村道)や自転車専用道路などを使用しましょう。また、歩行者などに、十分な安全に配慮するとともに、計画的なマイペースでゆっくりなどと転倒防止が安全な場所があるため、転倒には注意をしてください。


八溝山周辺図
袋田の滝
月待の滝
男体山
八溝山
日上見小学校
久慈町小学校
高倉神社
八溝山
袋田の滝
大子駅
大子町
袋田の滝
大子町
奥久慈
奥久慈
奥久慈

ヒルクライマー篠さんによる

奥久慈ヒルクライムガイド
Hillclimb Guide in Okukuji



Profile

自転車歴6年。ヒルクライムにハマって仕事を変え、山の近くに住み囲いた女性サイクリスト。主にアマチュアヒルクライムに出場のほか、グランフォンドのライドスタイルを好む。各地の峠道を巡り、ヒルクライムの楽しさをSNSとYouTubeで発信中！ASSOS、Iapierre、Gacironのアンバサダーも務める。

Q. 自転車で山を登るようになったきっかけは？

連休を使って自転車旅を計画し、箱根の山に登ったのですが、そのとき見た景色にとても感動しました。自分で旅をしようと決めたからこそこの景色を見ることができた！！という経験から、次第に知られていない場所に興味を持つようになりました。

自転車目線での山登りは、誰にも知られていない絶景を自分で見つけることができるんですよね。だから、今は、ヒルクライム探索ライドに夢中なんです。

Q. ヒルクライムの魅力とは

自分の足で登った達成感！

重力に逆らっているので、当然平地ライドよりも苦しくてつらいですが、頑張った分、登りの技術が確実に磨かれるのが魅力だと思います。

また、山を縫いて走って、そこで出会える景色が好きだし、車も人もいないところを走って1人になれる(山奥なんで・・・)感じも好きです。

山を越えると、景色がガラッと変わるんですよね。常に景色が変わるのを実感することができます。

Q. 茨城県との縁について教えてください

5年ぐらい前から東京の知人と何度か茨城県には訪れていますが、筑波山とその周辺がほとんどでした。茨城のサイクリングといえば筑波山、つくば霞ヶ浦りんりんロードというイメージの方も多いのではないでしょうか。

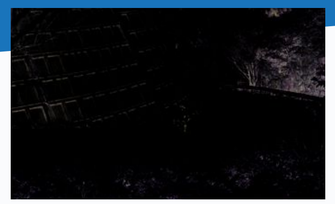
今回、茨城県の奥久慈地域を何度か走ってみて、奥久慈の魅力にすっかりはまってしまいました。

※奥久慈とは、茨城、福島両県にまたがる地域のことです。

Q. 奥久慈の魅力とは

自転車に乗り始めたときは、まず有名な場所を目指して走りますが、慣れてくるとどの道で目的地にいくのか、自分でプランニングができるようになります。自分で道を選んで走ると、自転車がさらに楽しくなりますよね！実際、私がそうでした。

奥久慈は道がたくさんあるエリアなので、道を選んで走る楽しみ方ができる地域だと思います。



Q. いろいろな道があるなかで、篠さんおススメの道は？

そうですね、私のおススメはこちらです。

★★★★は難易度

八溝山公園線・八溝林道 ★★★★

勾配がきつめで一気に登る道です。公園線は開けていて景色が良いですが、夏は日差しが暑いので、林道の方が走りやすいかもしれません。登りは自転車を漕ぐことに夢中で景色が見えないこともあるので、景色を楽しめる公園線を下るのがおすすめです。

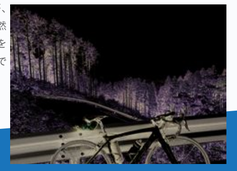
奥久慈パノラマライン ★★★☆

10数キロを何度か登ったり下ったりする道で、八溝山とはまた違った難しさがあります。ひとつひとつの登りがガツンとあり、全体的にあまり緩やかではありませんが、山のように一気に登るのはきついという人でも、少し登った先で下る前に休むことができます。

篠さん一押し！

奥久慈グリーンライン林道 ★★☆☆

森の中を少し登ると、景色が開けて下まで見渡すことができます。集落が見えたり、きれいなつづら折があったり、距離は短いですが、一本で全然違った景色を見ることができる道です。



アップルライン ★☆☆☆

交通量が少なく、きれいに舗装されているので走りやすいです。一気に登って一気に下る、小さな峠のような感じです。

Q. ヒルクライムの注意点やポイントを教えてください

- 八溝山周辺はコンビニや自販機がないので、事前に水分や補給食の準備をしておいたほうが良いです。勾配が急なので、山道に慣れていない方は慎重に下ること。握力のない方は一度止まって休憩することも必要です。
- 夜の山は危険です。山はできるだけ日が暮れる前に出ることができるように、自分の脚力と相談してプランニングしましょう。
- 場所によって苔が生えているところがあります。雨の翌日など路面が湿っているときは気をつけて走行しましょう。日陰になっている場所は、冬になると凍結する恐れがありますので、速度に気をつけましょう。
- フロントライトは昼間でも点滅にしていると、車に気がついてもらいやすくなります。
- 地元の方の生活道を走らせてもらっているので、譲れるところは譲るなど、お互い気持ちよくサイクリングできたらいいなと思っています。

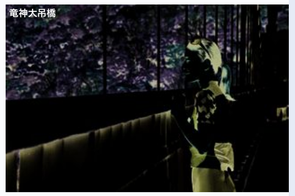
奥久慈の魅力が詰まったPR動画はこちら！

YouTube >>

Cycling IBARAKI

Q. 最後にPR動画撮影時の裏話を教えてください

八溝山のクライマックスシーンは、山頂にある展望台での撮影でした。山頂での撮影後、「山頂まであとちょっとですよ」とのことだったので、自転車を解体してから車に載せて移動するよりも、このまま自転車で登った方が早いのではないかという話になり、自転車で登ってみたんですが、そのちょっとが3キロくらいあったんです！しかも結構勾配のある道で、後ろから撮影車両がついてきて・・・・実はずっとプレッシャーを感じたまま山頂まで登りました(笑)撮影ではありましたが、いいトレーニングになって楽しかったです。



それから、竜神太吊橋から外を眺めるシーンでは、意外と柵が高かったので、かなり背伸びをして撮影しました。普通に眺めているような表情をしていましたが、実は足がプルプルしていました(笑)

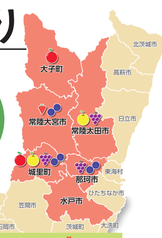
観光いばらき

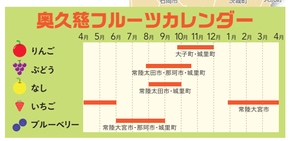
茨城のおすすめスポット、イベント情報はこちら！

県内各地の名所から、食べる、泊まる、買う、そして旬の最新情報まで、役立つ観光情報が満載。FacebookやTwitterでも情報発信しているので要チェック！

「フルーツ王国奥久慈」でフルーツライドを楽しむ！

味覚狩り





りんご 山間の冷涼な気候の中で生産され、観光りんご園を中心に販売。9月から11月の収穫の頃には、新鮮で香り豊かな甘いりんごをたっぷり味わえる。

ぶどう 7月から10月頃まで、巨峰や皮ごと食べられるヨーロッパ系品種など、いろいろなぶどうを味わうことができる。

なし 茨城県は、「幸水」「豊水」の生産量全国第2位。水戸市でもなしの栽培が盛んです。

いちご 県内全域で栽培されており、各地域で市場出荷から直売はか、摘み取りも行われている。

ブルーベリー 旬は6月から9月頃まで。食べる瞬間に口の中に広がる、甘さとほどよい酸味が絶品。

サイクリストにおすすめ！
奥久慈グルメ

上品な香りに包まれた
常陸秋そば

茨城のブランド産品として旧・金砂郷町（常陸太田市）の在来種から高品質種が選抜され、育成し誕生したのが常陸秋そば。香り、味わいに優れ、通をも唸らせるほどの逸品。

口あたりの良い肉質
奥久慈しゃも

一般的な鶏の約3倍もの期間をかけ、奥久慈の自然の中で丁寧に育てられる地鶏。十分に運動させているため、コクのある深い味わいで、歯ごたえたっぷり。親子丼や鍋料理として提供される。

甘辛醤油あんがやみつきに
スタミナラーメン

もちもちの太麺の上にレバーや野菜が入った甘辛いあんかけをかけたラーメン。夏は夏バテ防止に、冬は体を温めてくれる。エネルギーチャージにもってこいの一品だ。

茨城県認定 サイクリストにやさしい宿

サイクリストにとって快適な環境を提供できる宿泊施設です。安全な自転車の保管場所やチェックイン前・チェックイン後のフロント等での手荷物の預かりサービスの提供、スポーツバイク対応の空気入れ・工具の貸出などをおこなっています。

宿泊施設	住所	索引
コートホテル水戸	水戸市城南2-8-22	E-11
ホテルレイクビュー水戸	水戸市宮町1-6-1	E-11
ホテルテラスザガーデン水戸	水戸市宮町1-7-20	E-11
かなさ笑楽校	常陸太田市下宮河内町820	D-5
横川温泉 中野屋旅館	常陸太田市折橋町1404	E-3
ホテル鮎亭	常陸大宮市小貫4-2	C-5

宿泊施設	住所	索引
湯の澤鉱泉	常陸大宮市山方4849	C-5
袋田温泉 思い出浪漫館	久慈郡大子町袋田978	C-2
滝味の宿 豊年万作	久慈郡大子町袋田169-3	C-2
丘の上のゲストハウス「Daigo house」	久慈郡大子町北田気577-5	C-2
大子温泉やみぞテル	久慈郡大子町矢田524-2	C-2
リバーサイド奥久慈 福寿荘	久慈郡大子町池田2694	B-2

袋田温泉 思い出浪漫館
輪行袋やタオルを敷けば、客室への持ち込みもOK

横川温泉 中野屋旅館
サイクリングで疲れた体も温泉で癒されます！

ホテル鮎亭
フロアポンプや工具類も常備されていて安心

ホテルレイクビュー水戸
開放感あるロビー。そのまま自転車と入れるのが嬉しい

ホテルテラスザガーデン水戸
JR水戸駅南口に直結している大型のシティホテル

キャンプ×サイクリング
自転車キャンプ

IBARAKI CAMP

サイクリングとともに、コロナ禍で3密を避けられるアウトドアとして人気を集めているキャンプ。茨城県は都道府県別キャンプ場数で日本一を誇るキャンプ王国。人気アウトドア雑誌の「人気オートキャンプ場ランキング（東日本）」で幾度も1位を獲得している「グリンヴィラ」（大子町）をはじめ、県北地域にも魅力的なキャンプ場がたくさん。

キャンプ場情報ポータルサイト「いばらきキャンプ」

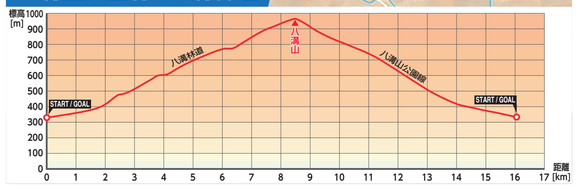
大子広域公園オートキャンプ場グリンヴィラ

トラベルトレーラー

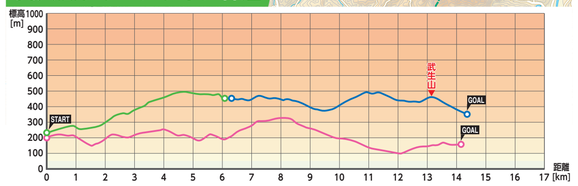
温泉施設

奥久慈の峠道 Pasa Rhodes in Okukuji

八溝山公園線・八溝林道



アップルライン

※一部路面状況の悪い箇所もありますので、気を付けて走行してください。

奥久慈パノラマライン
奥久慈グリーンライン林道