

# くびき 自転車道 ガイドマップ

潮風うけて  
サイクリング!

このガイドマップは「くびき自転車道ワークショップ」参加者のみなさんの意見を参考に編集しました。

## 緊急連絡先

事故

**110番**

ケガ・病気

**119番**

## 病院

県立中央病院 025-552-7711(代)

上越総合病院 025-524-3000(代)

新潟労災病院 025-543-3123(代)

糸魚川総合病院 025-552-0280(代)

## 自転車の故障の時は

新潟県自転車軽自動車商協同組合上越ブロック  
(カンバラサイクル内) **025-523-3253**

## 久比岐自転車道の維持・管理について

国土交通省高田河川国道事務所 025-523-3136(代)

新潟県上越地域振興局 025-526-9512

新潟県糸魚川地域振興局 025-552-0611(代)

糸魚川市役所 025-552-1511(代)

ガイドマップについての  
お問い合わせは

国土交通省高田河川国道事務所 調査第二課  
〒943-0847 新潟県上越市南新町3番56号 TEL025-523-3136(代)

発行：平成20年3月

# 久比岐自転車道 おすすめコース

見所の多い「久比岐自転車道」の中でも、  
うみてらす名立からマリンドリーム能生までの間は特におすすめです。  
途中の名所を見学するのもよし、海岸沿いの景色を楽しむのもよし。  
両方の施設を往復すれば2時間～3時間コースです。駐車場にクルマを止めて出発！  
※平坦なコースなのでどちらの施設からスタートしても所要時間はほぼ同じです。

自転車の走行(時速 10km)で1時間あたりに消費するカロリー

男性30歳代 65kgの場合 ▶ **300kcal**      女性30歳代 45kgの場合 ▶ **174kcal**

体重(kg) × 0.08 × 60(分) × (年齢による補正係数)

自転車で時速10kmで走行した場合、体重1kgが1分間に消費するエネルギー 0.08kcal

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
男性	1.00	0.96	0.94
女性	0.95	0.87	0.85

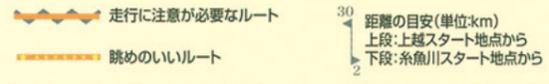
製者：日本体育協会スポーツ委員会など



※時速10km程度で走行した場合の所要時間の目安です。

# 久比岐自転車道 上越エリア

- 止まれ** 交通安全について、特に注意していただきたい場所
- トイレ** トイレ
- ベンチ** ベンチなどのほか、遊具などがある公園
- 花壇** 花壇など
- コース確認** 国道8号の横断箇所やルートが大きく変わる場所
- 食事** 食事ができる休憩所
- コンビニ** コンビニエンスストア スーパーマーケット
- 神社** 神社や寺などの名所・旧跡
- 観光** 主な観光施設、海水浴場
- 休所** 主な休憩所や公園。名称の下にあるマークの施設があります
- ベンチ** ベンチなどがある休憩所
- 旧跡** 旧北陸線のおもかげが残る場所など



**P** 自動車 駐車場 クルマに自転車を積んで「久比岐自転車道」を利用する場合には、このマークの駐車場が利用できます。

※このガイドマップでは、自転車車で走って国道を渡らなくても利用することのできる施設を基本的に紹介しています。

## 久比岐自転車道を利用する みなさんへ

- 歩行者や遅い自転車、対向車などを見つけたら、スピードを落としましょう。
- 追い越しやすれ違う時には、ひと声かけましょう。

通ります  
ありがとうございます

### お風呂やホテルがある複合施設 うみてらす名立

糸魚川から20km / 上越から12km

名立市街地から、地下道を使って国道を渡ります。

うみてらす名立 TEL025-531-6300

### 久比岐自転車道の位置

### 名立休憩所

おすすめビュースポット

糸魚川から19km / 上越から13km

いい眺めの続く、久比岐自転車道の中でも指折りの風景が楽しめる休憩所です。条件が良ければ、佐渡や能登半島が望めるかもしれません。写真では伝えきれないその風景を、みなさんの目でぜひ確かめてください。

### 名立IC入口交差点

上越から10km / 糸魚川から52km

ルートを確認してください。

### 有間川交差点

車の信号に従って進んでください

糸魚川から27km / 上越から5km

自転車の信号はありません (上越方向から糸魚川方向を見た写真)

### 海洋フィッシングセンター

気軽に海釣りを楽しめる

糸魚川から32km

### 有間川フィッシャリーナ

港が眺められる独特のデザインの建物

糸魚川から26km / 上越から6km

国道8号を横断歩道を利用して渡ります

### 久比岐自転車道と直江津方面とのアクセス

一般の道路です(自転車道ではありません) 途中、急な坂があります。

国道8号郷津トンネルの自転車での走行は危険

### 長浜地下道

地下道を使って国道を渡ります。

上越から3km / 糸魚川から29km

歩道がせまいので注意

### 村をのみ込んだ大地震と不思議な梵鐘 名立崩れと宗電寺の竜宮の鐘

糸魚川から21km / 上越から11km

宝暦元年(1751)4月に起きた、宝暦高田地震で大きな土砂崩れがありました。村がひとつなくなるほどの規模で「名立崩れ」として伝わっています。その時に海に流された梵鐘が、約100年後に引き上げられ、現在では「竜宮の鐘」として宗電寺で見学できます。

### 糸魚川エリア

《日本風景街道》日本の原風景「枝垂桜の咲く里への回り道」活動エリア

浜徳合交差点 信号がないので、一旦停止

糸魚川から17km / 上越から15km

上越側からは下り坂を降りきった場所 (上越方向から糸魚川方向を見た写真)

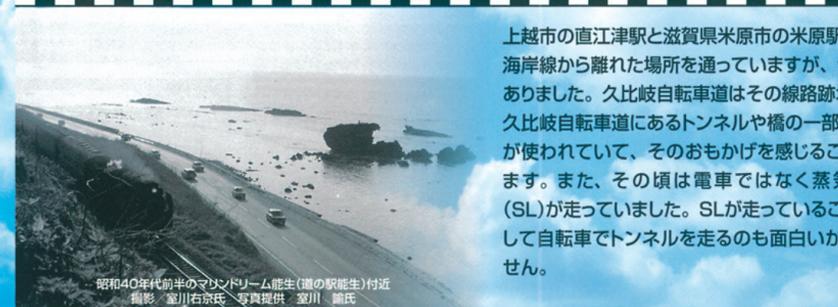
### 糸魚川市

# くびき 久比岐自転車道とは...

久比岐自転車道は、全国各地で整備が進められている大規模自転車道のひとつで、旧国鉄北陸線の線路跡地を利用した、国道8号に沿って走る自転車と歩行者の専用道路です。上越市虫生岩戸から糸魚川市中宿まで全長約32kmの距離で、海沿いを走るルートからは、日本海の美しい風景を楽しむことができ、条件が良ければ佐渡島や能登半島も望むこともできます。久比岐自転車道の「くびき」は、新潟県上越地域(上越市、糸魚川市、妙高市)の古い呼び方で、「久比岐」または「頸城」と書きます。

※大規模自転車道とは、自然公園・名勝・観光施設・レクリエーション施設等を結ぶ自転車専用道のことです。

## 久比岐自転車道にSLが走っていた!?



昭和40年代前半のマリンドリーム能生(道の駅能生)付近  
撮影 室川石京氏 写真提供 室川 謙氏

上越市の直江津駅と滋賀県米原市の米原駅を結ぶ北陸本線は現在、海岸線から離れた場所を通っていますが、昔は海岸の近くに線路がありました。久比岐自転車道はその線路跡地を利用しています。久比岐自転車道にあるトンネルや橋の一部には当時のままのレンガが使われていて、そのおもかげを感じることができます。また、その頃は電車ではなく蒸気機関車(SL)が走っていました。SLが走っていることを想像して自転車でトンネルを走るのも面白いかもしれません。

## 豆知識 サイクリングを楽しむために

- 久比岐自転車道には、住宅地を通る場所もあります。住宅地では、生活のための道路としても利用されています。お年寄りや小さな子どもが歩いていて自転車がいちばんスピードの速い乗り物になります。スピードに十分に気を付けて走りましょう。
- トンネルではライトをつけましょう。久比岐自転車道は、全体の7%がトンネルです。トンネルでは安全のためライトをつけて走行しましょう。

- 交通ルールを守りましょう。久比岐自転車道には、一般の道路と交差する場所や車からは見通しの悪い場所もあります。「止まれ」の標識や表示がある場所では必ず止まりましょう。また、自転車でも携帯電話を利用しながらの運転は禁止されています。交通ルールを守って走りましょう。

- 平均速度10km/hを目安に。走っている時間だけでなく、途中の休憩や食事、見所の見学時間などを含めて、すべての行程の速度が10km/h程度になることを目安にすると無理のない計画になります。

- 午後のスケジュールに余裕を。疲労を考慮して、午後のスケジュールに余裕を持たせておきましょう。

- 体力の弱い人にあわせた計画を。小さなお子さんなどがある場合、お子さんの体力やその日の体調などを考えて無理のない計画を立てましょう。

- 目的地をはっきり決めましょう。久比岐自転車道を利用する時は、多くの場合、出発地まで戻ってくる必要があります。往復することを考え、目的地を決めておきましょう。

- 上手な休憩の取り方。①休憩は30分～40分に一回がひとつの目安です。(天候や体力によってはもっと短い時間で休憩しましょう)

- ②1回の休憩時間は5分～10分程度に。あまり長く休憩するとかえって疲れかたまることがあります。
- ③休憩時には水分をとるほか、チョコレートやアメなど甘いものを食べてエネルギーを補給しましょう。水分は「のどが潤いたな」と感じる前にこまめにとりましょう。また、汗をかいたら塩分の補給も忘れずに(特に暑い日)。

- 暑さ・寒さの対策。久比岐自転車道は海岸沿いを走るコースなので季節に関係なく、思いがけず暑く感じる日や寒く感じる日もあります。

- ①帽子は必ずかぶりましょう。暑い日、寒い日にかかわらず帽子は必ずかぶりましょう。寒い日には耳まで覆うようなタイプのものがおすすめです。

- ②首筋に注意。首筋に直射日光を長い時間あびていると、具合が悪くなることがあります。タオルを巻いたり、帽子のツバで首筋をまもりましょう。

- ③寒い日の防寒対策。寒い日は休憩などの時に、寒さを急に感じる場合があります。ウィンドブレーカーやスウェットのズボンなど動きやすく防寒性のあるものを着用しましょう。また、手袋や厚手の靴下で手先・足先の寒さを防ぎましょう。

- 自転車が故障した時には。簡単な工具を持っておけば安心ですが、このパンフレットの「緊急連絡先」の中に連絡先がありますので、問い合わせてみてください。

サイクリングについてさらに詳しい情報を知りたい方は...

財団法人 日本サイクリング協会のホームページ

<http://www.j-cycling.org/>

## 久比岐自転車道 糸魚川エリア

<b>止まれ</b> 交通安全について、特に注意していただきたい場所	<b>コース確認</b> 国道8号の横断箇所やルートが大きく変わる場所	<b>能生川親水公園</b> 主な休憩所や公園。名称の下にあるマークの施設があります
<b>トイレ</b>	<b>食事ができる休憩所</b>	<b>ベンチなどがある休憩所</b>
<b>ベンチなどのほか、遊具などがある公園</b>	<b>コンビニエンスストアスーパーマーケット</b>	<b>旧北陸線のおもかげが残る場所など</b>
<b>花壇など</b>	<b>神社や寺などの名所・旧跡</b>	<b>主な観光施設、海水浴場</b>

走行に注意が必要なルート  
眺めのいいルート

距離の目安(単位:km)  
上段:上越スタート地点から  
下段:糸魚川スタート地点から

**P** 自動車 駐留場  
クルマに自転車を積んで「久比岐自転車道」を利用する場合には、このマークの駐留場が利用できます。

※このガイドマップでは、自転車で行って国道を渡らなくても利用できることのできる施設を基本的に紹介しています。

**浦本駅入口交差点** 上越から29.5km 糸魚川から2.5km

**中宿駐輪場** 糸魚川からのスタート地点 上越から32km

**浦本海岸公園** 芝生がきれいな海岸沿いの公園 糸魚川から2km 上越から30km

至 焼山温泉、笹倉温泉

## 久比岐自転車道を利用するみなさんへ

- 歩行者や遅い自転車、対向車などを見つけたら、スピードを落としましょう。
- 追い越しやすれ違う時には、ひと声かけましょう。

**久比岐自転車道の位置**

**ベニスワグナに有名な「道の駅能生」マリンドリーム能生** 糸魚川から10km / 上越から22km

国道の上の橋を渡ります。

申込先▶マリンドリーム能生 TEL025-566-3456

**歴史の重みを感じられる神社と資料館 白山神社と能生歴史民俗資料館** 糸魚川から59km / 上越から23km

**能生海岸のシンボル、弁天岩**

**ニフトリがエサをついばんでいるように見える「トットコ岩」**

**大きなかわら屋根が目に入る、西寺寺**

## 糸魚川市



**能生海岸のシンボル、弁天岩**

**ニフトリがエサをついばんでいるように見える「トットコ岩」**

**能生小泊地区** 小泊トンネル～白山トンネル 上越から22km 糸魚川から59.5km

車道が、国道側から急な上り坂。車から自転車は全く見えません。

車道が、急な下り坂。車から自転車は全く見えません。

**白山神社交差点** 車からの見通しが悪いので、必ず一旦停止 上越から23km 糸魚川から9km

車道が、国道側から急な上り坂。神社の石垣で車から自転車は全く見えません。

**浜徳合交差点** 信号がないので、一旦停止 糸魚川から17km / 上越から15km

**《日本風景街道》日本の原風景 「枝垂れ桜の咲く里への回り道」活動エリア**

このエリアの沿道では、住民の方々が、枝垂れ桜などの樹齢による美しく魅力ある風景づくりや、所有者の協力を得て杉を伐採し、探検する「探検」を行っています。



0 1,000 2,000m

標口温泉郷 至 シャルマン火打スキー場