

いつまでもペダルを踏んで旅をしたい日本人と
日本のアルプスを走りたいベルギー人の旅行記

日本自転車旅[中央日本編]

日本最高峰ヒルクライムルートを電動自転車で完走
訪日サイクリストが日本を満喫した1700KMの自転車旅



《期 間》 2016年9月2日～29日(4週間)

《サイクリスト》 アンドレ・テイス、渡辺榮一

はじめに

「日本のアルプスを走ってみたい。誰か一緒に走ってくれないか？」
とって日本サイクリングナビゲーター(※)にメールを送ってきたのは、ベルギー人サイクリストのアンドレ・テイスさん。

※英表記は Japan Cycling Navigator。小生がかつて代表を務めたサイクリング・ボランティア団体。

ツール・ド・フランスでお馴染みのフランス・アルプスなどを走っている。日本文化に関心があり、禅や空手を行っているという。この話しが決まってから、アンドレさんは、ピレネー山脈を走り、私も房総半島を走るなど、それぞれトレーニングを重ねた。

アンドレさんの希望を叶えるためには、自転車乗りの間で日本最高峰のヒルクライムとして知られる「乗鞍スカイライン」(標高 2,702m) にチャレンジすることは必須と考えたからだ。

同時に、アンドレさんには、日本を満喫する最高の旅をしてもらいたいと考えた。

その結果、[世界遺産](#) (京都・白川郷・日光) や [日本遺産](#) (岐阜・足利) と [近代化産業遺産](#) ([足尾銅山](#)) および [土木遺産](#) (宇津ノ谷隧道)、また [城](#) (小田原・伊賀上野城・二条城・大垣城・松本城・上田城) や [神社仏閣](#) (鎌倉大仏・伊勢神宮・宇治平等院・伏見稲荷大社・清水寺・大原三千院・善光寺・東照宮)、焼き物の里 (信楽) を訪ね、さらに史跡・伝統的建造物・街並み (箱根・新居宿・関宿・醒井宿・海野宿・高山) や美術館 (みどり市の富弘美術館) を訪れ、工場見学 (キッコーマン) を行い、温泉旅館 (老神温泉・日光湯元) を体験し、老舗旅館 (松本・長野)、民宿 (三保の松原・白川郷の合掌造り)、企業の保養所に泊まる約 1 か月の充実した旅行計画が出来上がった。

そして、2016 年 9 月、雨にたたられながらも、無事故で怪我もせず、ほぼ計画通りに、4 週間の旅を終えた。

【表紙の写真】

《上段》 乗鞍エコーライン最上部から見た北アルプスの絶景と
旅で使用した電動自転車 YPJ-R

《中段》 (左) 伊勢湾フェリー (中) 伏見稲荷大社 (右) ぎふ長良川鶴飼

《下段》 (左) 長良川鐵道 (中) 松本城 (右) 龍頭の滝

※表紙および本文中の写真はすべてアンドレ・テイスと渡辺榮一が撮影

目次

はじめに	2
目次	3
9月1日 歓迎サイクリング (千葉市郊外周遊) 《晴》	5
9月2日 千葉から鋸南町まで 《曇》	6
9月3日 鋸南町から箱根湯本まで 《午前=曇、午後=晴》	7
9月4日 箱根湯本から三保まで 《午前=霧雨、午後=晴》	9
9月5日 三保から浜松まで 《午前=霧雨、午後=晴》	10
9月6日 浜松から伊良湖まで 《曇、にわか雨2回》	11
9月7日 伊良湖から津まで 《午前=曇、午後=晴》	13
9月8日 津から伊賀まで 《曇、関宿で雷雨》	15
9月9日 伊賀から京都まで 《晴》	16
9月10日 京都にて 《晴》	18
9月11日 京都から彦根まで 《晴》	19
9月12日 彦根から岐阜まで 《午前=曇、午後=晴》	20
9月13日 岐阜から白川郷まで 《小雨、晴間》	22
9月14日 白川郷から高山まで 《午前=曇、午後=晴》	24
9月15日 高山にて 《曇》	25
9月16日 高山から乗鞍岳まで 《曇・肌寒》	27
9月17日 乗鞍岳から松本まで 《午前=晴、午後=曇》	29
9月18日 松本にて 《雨》	30
9月19日 松本から長野まで 《雨》	31
9月20日 長野から上田まで 《小雨》	32
9月21日 上田から嬬恋まで 《午前=曇、午後=雨》	33
9月22日 嬬恋から沼田まで 《終日雨》	34
9月23日 沼田から奥日光 (日光湯元) まで 《終日曇》	36
9月24日 奥日光 (日光湯元) から日光市内まで 《午前=曇、午後=雨》	37
9月25日 日光にて 《晴》	39
9月26日 日光から草木湖まで 《午前=小雨、午後=曇》	41
9月27日 草木湖から館林まで 《晴》	43
9月28日 館林から柏まで 《午前=曇、午後=小雨》	45
9月29日 柏から千葉まで 《午前=曇、午後=小雨》	47
9月29日 祝福	48

計画.....	49
ルートと走行データ	51
ルート.....	51
走行データ	52
上りランキング	53
データと実感.....	54
フェリー	55
天生峠（あもうとうげ、国道360号）	55
乗鞍スカイライン.....	55
乗鞍エコーライン.....	55
安房峠（あぼうとうげ、国道158号旧道）	56
日本ロマンチック街道	56
金精峠（こんせいとうげ、国道120号）	57
細尾峠（ほそおとうげ、国道122号旧道）	58
自転車と装備品	59
旅に使った自転車.....	60
パニアバッグを前につけた理由.....	61
ヤマハ YPJ-R.....	61
トレーニング	62
房総半島を縦走して鍛える	62
おわりに	64
自転車の旅は冒険である.....	64
万一の場合に備えて.....	65
「ゆっくり、着実に」	65
私の主な自転車歴.....	66
お薦めしたい自転車旅の本	68
宿泊施設一覧.....	69
道路状況・交通機関の問合せ先一覧.....	70
旅を終えて.....	71
読者から	72

9月1日 歓迎サイクリング（千葉市郊外周遊）《晴》

	走行ルート	(省略)
	距離	48.48km
	上り[累積標高差]	268m
	走行時間	03:06
	平均時速	15.6km/h
	経由	光陽園（千葉市若葉区下田町） 吉田農園（千葉市若葉区下田町） 泉自然公園 （千葉市若葉区野呂町） 平和公園 （千葉市若葉区多部田町） 杏樹絵 （千葉市緑区平山町）
	アンドレさんの宿	新ジャパール （四街道市旭ヶ丘）

出発前日の9月1日（木）、平日にもかかわらず、サイクリング仲間が集まって、アンドレさんを歓迎するサイクリングと昼食をともにした。

千葉モノレール千城台駅前に集合	りんごの光陽園に立ち寄る
吉田農園で西瓜をご馳走になる	昼食は「カフェ 杏樹絵」にて

9月2日 千葉から鋸南町まで《曇》

	走行ルート	CJ01
	距離	101.86km
上り[累積標高差]	1,098m	
走行時間	06:22	
平均時速	16.0km/h	
経由	月崎駅 久留里 みんなみの里 (千葉県鴨川市宮山)	
宿	民宿北見 (千葉県安房郡鋸南町元名)	

出発の日を迎えた。自宅を6時に出て、アンドレさんが泊まっている四街道の宿「新ジャパール」へ迎えに行く。宿のご主人(田中さん)に写真を撮ってもらう。

千葉市から南へ。房総半島の中央を縦断して、金谷港に近い鋸南町を目指す。途中、小湊鉄道の月崎駅に立ち寄ると偶然にも[里山トロッコ列車](#)が到着。

水の街として知られる久留里で昼食。ウォーターボトルに水を補充すべく、「福祝」ブランドの藤平酒造(千葉県君津市久留里市場)に立ち寄り、お店の前にある[自墳井戸](#)で水をいただく。お店の中は「福祝」がいっぱい。

久留里から国道410号を南下して「みんなみの里」へ。ここまでは、何度も走ったことのあるお馴染みのルート(⇒終りの方の「トレーニング」の項を参照)。そこから先は[長狭街道](#)(千葉県鴨川市と千葉県安房郡鋸南町を結ぶ県道34号)を西へ向かう。道の駅 [保田小学校](#)に立ち寄った後、宿に向かう。金谷港に近い北見釣具店が営む民宿。夕食は、釣り宿だけあって、海の幸づくし。食べきれない。

出発 ([新ジャパール](#))

「福祝」(藤平酒造、千葉県君津市久留里)



9月3日 鋸南町から箱根湯本まで《午前＝曇、午後＝晴》

	<table> <tr> <td>走行ルート</td> <td>CJ02</td> </tr> <tr> <td>距離</td> <td>77.18km</td> </tr> <tr> <td>上り[累積標高差]</td> <td>434m</td> </tr> <tr> <td>走行時間</td> <td>04:52</td> </tr> <tr> <td>平均時速</td> <td>15.9km/h</td> </tr> <tr> <td>経由</td> <td>東京湾フェリー 高德院の鎌倉大仏 (神奈川県鎌倉市長谷)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小田原城</td> </tr> <tr> <td>宿</td> <td>民宿高杉 (神奈川県箱根町湯本)</td> </tr> </table>	走行ルート	CJ02	距離	77.18km	上り[累積標高差]	434m	走行時間	04:52	平均時速	15.9km/h	経由	東京湾フェリー 高德院 の鎌倉大仏 (神奈川県鎌倉市長谷)		小田原城	宿	民宿高杉 (神奈川県箱根町湯本)
走行ルート	CJ02																
距離	77.18km																
上り[累積標高差]	434m																
走行時間	04:52																
平均時速	15.9km/h																
経由	東京湾フェリー 高德院 の鎌倉大仏 (神奈川県鎌倉市長谷)																
	小田原城																
宿	民宿高杉 (神奈川県箱根町湯本)																

東京湾フェリーで房総半島の[金谷港](#)から三浦半島の[久里浜港](#)へ渡る。6時20分発の朝一番のフェリーに乗る。宿の女将が朝食のかわりに作ってくれたおにぎりを船内で食べる。東京湾フェリーは乗車から下車まで約一時間。

久里浜から三浦半島を横断し、葉山・逗子を経由して鎌倉へ。鎌倉市長谷にある高德院の大仏を拝観。胎内にも入ってみた。

江の島を過ぎたところで昼食。小田原へ向かう。小田原城では、ボランティアガイドの女性に英語で案内していただいた。

箱根湯本の宿「[民宿高杉](#)」に到着。自転車の手入れ、キャリアラックの位置直し(※)をしていたら雨がぽつりぽつり。夕食が終わる頃、雨は本降りになった。食後には、宿から無料ご招待券をいただいていた[箱根の湯](#)(自家源泉100%)に行こうと思っていたがあきらめた。明日は箱根の坂をアタック。早起きして、雨にならないうちに箱根を通過したいと思って早く就寝した。

(※) パニアバッグを搭載しているキャリアラックは、ベルトで締める方式のため位置が下がった。



東京湾フェリー 金谷港 (千葉県富津市金谷)
大都会の東京を避けるルートを選ぶ

東京湾フェリー		[金谷]	
控	金谷	➡	久里浜
		片道乗船証	
発券日	2016/09/03	No	1-90147
区分		車両	自転車
車両運賃	490円	車長	1
旅客運賃	720円	小人	0
計	1,210円	学生	0

1. 発券日共2日間有効

自転車・旅客運賃 1,210円



フェリーの中で朝食



鎌倉大仏 拝観料 200円 胎内拝観料 20円



小田原城 常盤木門 入館料 200円



小田原城 天守閣 入館料 500円



小田原城 常盤木門の内側にて



小田原城 (銅門土塀模型)、ガイドの説明を受ける


9月4日 箱根湯本から三保まで《午前＝霧雨、午後＝晴》

	走行ルート	CJ03
	距離	97.68km
	上り[累積標高差]	1,031m
	走行時間	06:34
	平均時速	14.9km/h
	経由	芦ノ湖 根関所跡 箱根峠 清水港
	宿	民宿竹下ナギサヤ (静岡県静岡市清水区三保)

朝、宿を出発するとき、懸念していた雨だった。宿のすぐそばのコンビニで朝食を済ませ、その足で箱根の坂へ向かった。途中のコンビニでコーヒー休憩をとる。[箱根美術館](#)のあたりで雨は上がった。国道1号の最高地点（874m、神奈川県足柄下郡箱根町芦之湯）を経て、芦ノ湖の遊覧船乗り場、箱根関所跡、箱根峠（846m）交差点を通り、三島へ下る。

三島から由比駅を経て清水港を目指す。この区間はサイクリストにとっての難所である。由比駅前から続く街並の細道を通り抜け、押しボタン信号で[国道1号富士由比バイパス](#)を横断して、海寄りのサイクリングロードに行く。清水港の[河岸の市](#)に立ち寄ったところ、三保へ行く連絡船（水上バス）があることを知る。その名称は「三保羽衣ライン（ちやり三保号2）」。自転車を積むことができる。[エスパルスドリームフェリー](#)という会社が運行している。[ちやり三保号2](#)に乗ってみようと思ったが、残念ながら乗車券販売時間が過ぎていた。自走で三保にある今日の宿「民宿竹下ナギサヤ」へ向かう。清水エスパルスの[三保グラウンド](#)の傍らを通って宿に着く。宿では、夕食が終わるや否やご主人（※）が我々、特にアンドレさんのために雅楽の横笛を奏で、羽衣の伝説を解説してくださった。

※御穂（みほ）神社伝承舞祭「羽衣の舞」保存会の竹下晃生氏。横笛は[羽衣まつり](#)で演奏する。

	
国道1号 最高地点 874m	箱根峠 (標高 846m)



9月5日 三保から浜松まで 《午前＝霧雨、午後＝晴》

	<p>走行ルート CJ04</p> <p>距離 113.61km</p> <p>上り [累積標高差] 555m</p> <p>時間 07:36</p> <p>時速 14.9km/h</p> <p>経由 宇津ノ谷峠 (静岡県静岡市と藤枝市の境)</p> <p>明治のトンネル</p> <p>蓬莱橋 (静岡県島田市南町)</p> <p>小池旅館 (静岡県浜松市中区鴨江)</p> <p>宿</p>
--	--

三保の宿のご夫婦の見送りを受けて出発。[三保の松原](#)に立ち寄り、[御穂\(みほ\)神社](#)の前にある松並木「神の道」を一周した後、海岸沿いのサイクリングロードを目指す。[静岡清水自転車道](#) ([太平洋岸自転車道](#)の一部)である。やがてサイクリングロードは途切れ、安倍川駅を目指して走る。名物の[安倍川餅](#)を食べそこなった。丸子川沿いに進み、日本の紅茶発祥の地といわれる[丸子紅茶](#)に立ち寄り、[道の駅 宇津ノ谷峠](#)へ向かう。

この地域は東西交通の難所で、宇津ノ谷峠は、太平洋岸から内陸部に入ったところに位置する。時代とともに増える交通量に対応するために、[明治・大正・昭和・平成のトンネル](#)が作られ、並行して走っている。道の駅から「明治のトンネル」を通り抜けて坂を下ると藤枝市[岡部宿](#)である。

藤枝市のホームセンター「[DCM カーマ](#)」(静岡県藤枝市水守)に立ち寄り、水道用の金属製高圧バンドを購入して、キャリアラックを固定しているベルトの上から更に締め付けた。宇津ノ谷峠からの下りの激しい振動でキャリアラックが再び下がってしまった。その対策である。《注》固定ベルトはラチェット式の有段階なので、どうしても締めが甘い。一方、金属製高圧バ

ンドはネジ式の無段階なので、とことん締めることができる。当然ながら、これでうまくいくと思った。

そして島田市へ進む。[大井川](#)下流にある蓬莱橋（ギネス認定の「世界一の長さを誇る木造歩道橋」）に立ち寄り、金谷駅へ向かう。

金谷駅の上の道を「[小夜の中山峠](#)」へ進む。「[夜泣き石](#)」の伝説があるこの峠の途中で、またキャリアラックの位置直しを行った。無段階の金属バンドで期待した効果がなかったのである。掛川市に入り、掛川城を遠望する。そして、袋井市へと進む。磐田市に入るとしばらくすると、キャリアラックがまた下がってしまい、位置直しを行った。この日は、キャリアラックの位置直しを繰り返し、時間を費やしてしまった。浜松市の西にある宿「小池旅館」へ到着した時には、夜の9時を回っていた。そのようなわけで、磐田市にある[ヤマハ発動機のプラザカフェ](#)に立ち寄ることができなかった。残念！

	
<p>民宿竹下ナギサヤのご夫婦が見送り</p>	<p>三保の松原、神の道</p>
	
<p>宇津ノ谷峠の「明治のトンネル」</p>	<p>蓬莱橋（静岡県島田市南町）</p>

9月6日 浜松から伊良湖まで《曇、にわか雨2回》

	<p>走行ルート CJ05</p> <p>距離 83.74km</p> <p>上り[累積標高差] 462m</p> <p>時間 05:00</p> <p>時速 12.6km/h</p> <p>經由 新居関所 (静岡県湖西市新居町新居)</p> <p>宿 民宿呑海(愛知県田原市伊良湖町宮下)</p>
---	---

浜松の宿「小池旅館」を発ち、新居宿（あらいしゅく）を目指す。陸の関所であるとともに海の関所でもあった新居関所の建物は日本で唯一現存する。箱根のような賑やかさはないが、現存する関所の建物はぜひ見ておきたいと思った。そこから歩いて数分のところに旅籠紀伊国屋がある。紀伊国屋の見学を終わると、小松屋の見学を勧められた。置屋の小松屋（＝[小松楼](#)）で、大正から昭和20年代頃まで芸者置屋及び小料理屋を営んでいたそうだ。

新居宿を発って、しばらく走っているとホームセンター「[ジャンボエンチョー湖西店](#)」を通りかかった。そこで「平型ステンレス」を2個とM5サイズのネジをキャリアラックの位置ずれ対策のために購入した。平型ステンレスは長さ145mm、幅16mm、厚さ2mmの金属板で、中心線上に15mm x 6mmの穴が6個並ぶ板である。これを自転車の「フォーク」の両端に[クイックリリース](#)で挟み込み、キャリアラックを下から支えて、位置ずれを防ごうと考えた。しかし、そこにはすでにマッドガードのステイが挟み込んであり、さらに挟み込むには、クイックリリース（のスピンドル）の長さが足りない。これから先の道中の自転車店で、後輪用の長いクイックリリースを入手することにした。

そして国道42号（東海道）で「[道の駅 潮見坂](#)」（静岡県湖西市にある国道1号潮見バイパスに接続している道の駅）に向かう。潮見坂の下で国道42号から分かれて細道を進み、道の駅の裏口から入る。ここで昼食。再び裏口から出て、細道を国道42号に戻る。

この日最後の難所である潮見坂を越えて、[国道42号](#)（表浜街道）を伊良湖岬へ。今日の宿は「[民宿呑海](#)」。

	
<p>新居宿の関所</p>	<p>旅籠 紀伊国屋</p>
	
<p>新居関所・紀伊国屋共通 入館料 410円</p>	<p>新居関所・紀伊国屋共通 入館料 410円</p>



9月7日 伊良湖から津まで《午前＝曇、午後＝晴》

	走行ルート 距離 上り [累積標高差] 走行時間 平均時速 経由 宿	CJ06 62.69km 211m 03:33 17.7km/h 伊勢湾フェリー 夫婦岩 おはらい町 おかげ横丁 伊勢神宮 くもづホテル (三重県津市雲出長常町)
--	--	--

宿の呑海から伊良湖港までごく近い。伊勢湾フェリーの朝一番の便（8時10分発）で鳥羽に渡る。鳥羽港から、[二見](#)の夫婦岩に立ち寄り、伊勢神宮内宮門前町（「おはらい町」）の中ほどにある「おかげ横丁」を通り、[内宮](#)（ないくう、三重県伊勢市宇治館町）へ。さらに進んで[外宮](#)（げくう、三重県伊勢市豊川町）へ。そして、この日の宿「くもづホテル」がある津へ向かう。途中に大型ショッピングセンター「[イオンモール明和](#)」があったので、クイックリリースを入手すべく、自転車売り場に行ってみたが、そのような部品は扱っていないとのことだった。

ところで、宿の地名は「雲出」。それを「くもづ」とは読めなかった。それは筆者だけではないだろうと思う。だからホテルの名前は平仮名にしているのではないか。「[雲出藩](#)」があったのだから由緒正しい地名のはず。似たような名前、「雲いづるくに」といえば「出雲」である。などと、取りとめのないことを考える。

さて、キャリアラックの位置ずれ問題を抱えているものの、ここまでの日程は計画通りで、すこぶる順調と言っていいだろう。明日の天気はどうなるだろうか？台風が気になる。

	
<p>伊勢湾フェリー</p>	<p>夫婦岩</p>
	
<p>自転車・旅客運賃 2,570円</p>	<p>伊勢神宮の門前町</p>
	
<p>内宮にて</p>	<p>内宮にて</p>
	
<p>外宮にて</p>	<p>外宮にて</p>

9月8日 津から伊賀まで 《曇、関宿で雷雨》

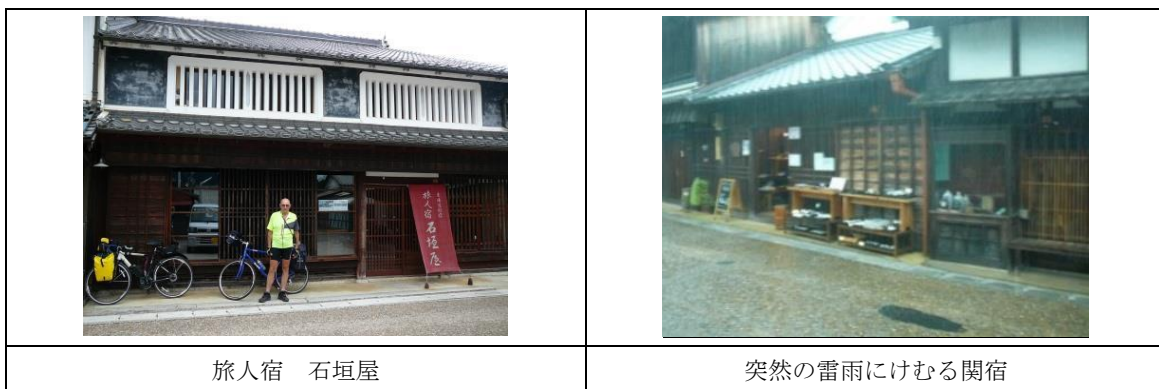
	走行ルート	CJ07
	距離	63.17km
	上り[累積標高差]	494m
	走行時間	04:02
	平均時速	15.7km/h
	経由	関宿 (三重県亀山市関町) 上野城
宿	(三重県伊賀市上野丸之内) ビジネス旅館ふくとん (三重県伊賀市上野茅町)	

津から関宿（せきしゆく）までは[伊勢別街道](#)を行く。関宿は古の[鈴鹿関](#)で、[大和街道](#)と[伊勢別街道](#)がここで接続する交通の要所である。以前、関宿の古民家ゲストハウス「[旅人宿 石垣屋](#)」に泊まったことがあり、その懐かしさから写真を撮った。

関宿の休憩所で休んでいたところ突然激しい雷雨に見舞われた。そこでしばし雨宿り。雨が上がり、関宿から[大和街道](#)を辿って伊賀に向かう。

伊賀では、上野城を散策し、伊賀市役所に立ち寄った。今年の8月に成田空港で訪日旅行者の忍者に関する意識調査に携わったご縁による。以前、伊賀上野城を観覧した時は、忍者に変身した旅行者と街のあちこちで出会った。今回は、平日のせいだろうか、少数の日本人しか見なかった。

伊賀上野（現在の伊賀市上野赤坂町）には、[松尾芭蕉](#)の生家がある。以前訪れたので、今回はパスして、宿「[ビジネス旅館 ふくとん](#)」へ向かった。



	
伊賀上野城	上野城からの遠望

9月9日 伊賀から京都まで《晴》

	<p>走行ルート CJ08</p> <p>距離 70.11k</p> <p>上り[累積標高差] 634m</p> <p>走行時間 04:45</p> <p>平均時速 14.8km/h</p> <p>経由 信楽駅《信楽高原鐵道》 (滋賀県甲賀市信楽町長野)</p> <p>宇治 平等院 (京都府宇治市宇治蓮華)</p> <p>伏見 稻荷大社 (京都市伏見区深草藪之内町)</p> <p>深草荘《企業の保養所》 (京都市伏見区深草願成町)</p> <p>宿</p>
--	--

心配された不安定な天気は一過性で、旅を左右するほどのことはなく、日程をキープ。信楽に至る山を越え、巨大な狸があるという信楽駅へ向かう。いくつかの陶器店に立ち寄る。信楽焼のお店の前は、狸の大群で埋め尽くされている、ちょっと異様な光景。その一つ、大谷陶器で信楽焼の買い物をした。アンドレさんが買った座禅姿の焼物と私が買った「イオンのしずく」([JTB 日本おみやげアカデミーグランプリ](#))というボトルをまとめて宅急便で自宅に送る。

ところで、信楽では、なぜ狸なのか、気になって調べてみたら[こちら](#)に答えがあった。

信楽町から宇治に向かう途中に、スイス風のレストラン「[スイス アルピナ](#)」が目に見え飛び込んできた。一見、スイスにいるのではないかと思わせるほどの雰囲気がある。

淀川本川（通称「宇治川」と呼ばれる）の[天ヶ瀬ダム](#)を経て宇治へ。宇治では平等院、伏

見では稲荷大社を参拝した後、京都市伏見区にある宿「深草荘」へ向かう。

	
<p>丸伊製陶の店舗 へちもんショップ</p>	<p>信楽駅前の巨大な狸</p>
	
<p>大谷陶器にて</p>	<p>狸家分福というお店の入り口は頭の下</p>
	
<p>信楽のスイスレストラン「アルピナ」</p>	<p>鳳凰堂で指定時刻が来るのを待つ</p>
	
<p>浴衣を着た観光客 伏見稲荷大社にて</p>	<p>(上) 拝観料 600円 (下) 鳳凰堂 拝観料 300円</p>

9月10日 京都にて《晴》

京都では連泊し、サイクリングをしない1日を過ごした。市内見物するのに便利な市バス市バスの一日乗車券一日乗車券を買って、二条城二条城（京都市中京区二条通堀川西入二条城町）と清水寺清水寺（京都市東山区清水）を訪ねた。二条城を訪れるのは修学旅行以来である。今回は、時間をかけて、二の丸御殿だけでなく、庭園や天守跡まで見学した。清水寺では、浴衣を着た外国人観光客を多く見かけた。しっかりと着こんでいて、暑くないのだろうかと思った。

アンドレさんは深草荘の雰囲気が気に入ったとみえて写真を撮りまくる。私がお風呂場で体を洗う姿まで撮られてしまった。西洋人には日本のお風呂がとても珍しいに違いない。そして、湯上りに着る寝間着はリラックスできるので気に入ったとのこと。

	
二条城 二の丸御殿	二条城 本丸への道
	
京都バス一日乗車券 500円	寝間着でくつろぐ 深草荘にて
	
ここにも浴衣姿の観光客 清水寺にて	出発の朝 深草荘にて

9月11日 京都から彦根まで《晴》



	走行ルート	CJ09
	距離	88.00km
	上り[累積標高差]	551m
	走行時間	05:34
	平均時速	15.8km/h
	経由	大原 三千院 途中峠 琵琶湖大橋 彦根城 ガーデンホテル大和
	宿	(滋賀県彦根市幸町)

宿を発って大原三千院に向かう（京都市左京区大原来迎院町）。立派な門を入り、順路に従って進む。紅葉の時期に来たら一層素晴らしいだろうと思う。[往生極楽堂](#)は修学旅行生で賑わっていた。

大原を後にして、なだらかだが長くて交通量が多い途中峠を越えて、琵琶湖大橋を渡る。平坦な湖岸道路（「[日本の道100選](#)」の一つ）を道なりに走る。[琵琶湖一周サイクリング](#)のルートでもある。彦根城へ向かう。

彦根城の観覧を終えて自転車に戻るとアンドレさんは自転車のカギが開かないと言う。カギ屋に電話すると、1万5千円ないし2万円かかると言われ、考えてしまった。その日に泊まる宿に電話を入れて、宿のご主人から教えられた最寄りの自転車屋に連絡したらすぐに来てくれた。たちどころに解決し、宿「ガーデンホテル大和」へ向かった。

	
大原三千院	彦根城

	
大原三千院 拝観料 700 円	彦根城 入城料 700 円

9月12日 彦根から岐阜まで《午前＝曇、午後＝晴》

	走行ルート 距離 上り[累積標高差] 走行時間 平均時速 経由 宿	CJ10 65.21km 289m 04:17 15.2km/h 醒井宿 関ヶ原町歴史民俗資料館 大垣城 ゲストハウス岐てん
--	---	--

彦根から岐阜に向かう。途中、醒井宿（さめがいしゅく、滋賀県米原市醒井）で、清流（地蔵川）の中に咲く花「[梅花藻](#)」（ばいかも）を見る。

次に、「関ヶ原町歴史民俗資料館」（岐阜県不破郡関ヶ原町関ヶ原）に立ち寄る。ベルギー人のアンドレさんは、関ヶ原がワーテルロー（ベルギー）とゲティスバーグ（米国）とともに「世界三大古戦場」であるという説明を見て、関ヶ原の戦いの意味を理解できた様子。

関ヶ原を後にして、大垣城へ向かう。大垣城は、関ヶ原の戦いで西軍・石田三成の本拠地となった。大垣城の庭園では、結婚記念写真の撮影が行われていた。結婚式は洋装で行い、きもの姿の写真撮影は事前に行うとのこと。大垣にはまた、松尾芭蕉の「[奥の細道むすびの地記念館](#)」がある。

そして、岐阜の宿「ゲストハウス岐てん」へ。夜、屋形船から[ぎふ長良川鵜飼](#)（岐阜県岐阜市湊町）を観覧。屋形船の中で持参したお弁当を食べ終わると間もなく、鵜飼の開始を告げる花火が打ち上げられた。

芭蕉は鵜飼の俳句を詠んでいる。[おもしろうてやがてかなしき鵜舟かな](#) 《芭蕉》



[醒井宿](#)の清流（地蔵川）で梅花藻を見る



[大垣城](#)では結婚記念写真撮影が行われていた



[世界三大古戦場](#)の説明で関ヶ原を理解



屋形船から [ぎふ長良川鵜飼](#) を観覧



[関ヶ原町歴史民俗資料館](#) 入場料 350 円



ぎふ長良川鵜飼 乗合船 3,100 円

9月13日 岐阜から白川郷まで《小雨、晴間》

	<p>走行ルート</p> <p>距離</p> <p>上り[累積標高差]</p> <p>走行時間</p> <p>平均時速</p> <p>経由</p> <p>宿</p>	<p>CJ11【注】このルートには電車区間が含まれる。以下のデータ(距離等)には電車区間は含まれない。</p> <p>79.26km</p> <p>731m</p> <p>05:12</p> <p>15.2km/h</p> <p>ひるがの分水嶺公園 (岐阜県郡上市高鷲町ひるがの)</p> <p>御母衣ダム 旧遠山家民族館 (岐阜県大野郡白川村御母衣)</p> <p>民宿 幸エ門 (岐阜県大野郡白川村荻町)</p>
--	--	--

岐阜の宿を発ち、長良川沿いの道をサイクリング列車の出発する関駅へと向かう。8時36分に関駅を発ったサイクリング列車は、2両編成で、乗客は少なく、空いている場所に自転車を置いた。美濃白鳥駅に10時8分に到着。乗車時間は1時間32分。距離にしておよそ50km。そこからサイクリングを再開し、白川郷へ向かう。

途中、「ひるがの高原分水嶺公園」に立ち寄った後、御母衣ダムを通過すると、白川郷である。白川郷に入るとすぐに「旧遠山家民族館」がある。合掌造りの資料館である。そこを見学した後、この日泊まる合掌造りの宿「民宿 幸エ門」へ向かう。食事の時に上映されたビデオで、この家の茅葺屋根の葺き替えが、大勢の協力(「[結](#)」と呼ばれる)で行われたことを知った。



長良川鉄道のサイクリング列車
関駅から美濃白鳥へ 料金 1,500 円

サイクリング列車の車内



「ひるがの分水嶺公園」
ここで水が太平洋側と日本海側に分かれる



旧遠山家民俗館で合掌造りの昔の暮らしを知る



「民宿 幸エ門」に泊まり合掌造りの今の暮らしを知る



「旧遠山家民俗館」入場券 入館料 300 円

9月14日 白川郷から高山まで《午前＝曇、午後＝晴》

	走行ルート	CJ12
	距離	72.27km
	上り[累積標高差]	1,025m
	走行時間	05:51
	平均時速	12.4km/h
	経由	天生峠 飛騨かわい やまさち工房 (岐阜県飛騨市河合町角川) 飛騨古川 (岐阜県飛騨市古川町壺之町)
	宿	ジェイホッパーズ飛騨高山ゲ ストハウス

白川郷から国道360号に行く。いきなり上り坂である。天生峠（あもうとうげ）越えである。上り坂が延々と続く険しい山岳路。途中、「[白山連峰](#)」を望める場所があった。

天生峠の頂上に近づくとなだらかとなる。頂上の角柱には標高1,280mとある。2日後には、さらに険しい乗鞍岳越えが待っている。天生峠越えは、その準備トレーニングと理解。

天生峠の頂上からの下りはきついヘアピンカーブが続き、ブレーキを握る手が疲れる。休憩を兼ねて、直売所「[飛騨かわい やまさち工房](#)」に立ち寄る。そこで作られた山菜の加工食品の詰め合わせを買い、留守宅へ宅急便で送った。アンドレさんは地酒をかう。宿についたら風呂あがりにはいただく食前の乾杯用のお酒である。

やがて国道360号は国道471号と重なり、高山本線沿いを走る。高山本線は宮川という川に沿って走っている。それは高山の「宮川朝市」の宮川である。途中、飛騨古川を通る。ちょうど稲刈りが行われていた。飛騨市が[ベルギーとの姉妹都市](#)であるということもあって[飛騨市役所本庁](#)（飛騨市古川町本町）に立ち寄った。観光の見どころを訊ねたところ、瀬戸川添いの小路を勧められた。[瀬戸川](#)には錦鯉が泳ぎ、川沿いには飛騨を代表する造り酒屋の蔵が並ぶ。古川を後に、再び、宮川沿いに高山へ向かう。

高山に着くと、街の中心を走る道を駅に向かった。駅前の観光案内所で観光情報を手に入れるためである。私は過去に二度ばかり高山に来たことがあるので、見どころはだいたい把握しているつもりだが、アンドレさんには、自身に情報を仕入れて欲しいと思った。彼の情報源は、持参した本『Lonely Planet』である。それがすべてだと思っているふしがある。だから、それ以外の最新の地元情報にも触れてもらいたいと思っていた。

観光案内所を後にして、宿「ジェイホッパーズ」に向かった。主に外国人旅行者向けのバックパッカー宿である。なんとフランス語を話す外国人のスタッフがいた。アンドレさんは、久しぶりに母語であるフランス語を話すことができ、生き生きとしていた。

	
<p>天生峠の途中にある「白山連峰眺望」の看板</p>	<p>左の看板と同じ場所で見た眺望</p>
	
<p>国道 360 号の天生峠 (岐阜県飛騨市と大野郡白川村の境)</p>	<p>天生峠の駐車場とトイレ</p>
	
<p>古川で見た稲刈りの風景</p>	<p>瀬戸川の錦鯉 (岐阜県飛騨市古川町殿町)</p>

9月15日 高山にて《曇》

高山では連泊し、ゆっくり観光・買い物を楽しんだ。まず「宮川朝市」に行く。朝市の通りでモーニングサービスのお店を見つけて朝食。いくつかの店に立ち寄る。飛騨の駄菓子のお店（[打保屋](#)）でお菓子和味噌を買って宅急便で千葉の留守宅に送る。

昼前に、再び散策に出かける。高山陣屋、古い街並みを歩く。アンドレさんは、作務衣を二着買い、私の留守宅宛に送った。

街歩きで高山駅方面へ。アンドレさんが買いたい物の一つに寝間着があったので、布団屋に立ち寄る。そこで、美人画の図柄が刷り込んである暖簾を見つけ、気に入った様子。

別のデザインのものを二つ買った。宿の向かい側にある郵便局に行き、ユーパックで留守宅に送る。

明日は乗鞍岳へ、そして明後日は梓川沿いの狭くて長い危険を感じるトンネルが多い道に行く。そのような行程を考えると、アンドレさんの自転車に強力なヘッドライトが必要と考えていた。そこで、彼に話して、駅近くの自転車店（[サイクルショップナカタニ](#)、岐阜県高山市花里町）に行き、キャットアイの [VOLT400](#) の購入を勧めた。

サイクルショップナカタニは、スポーツ自転車の店。探しているクイックリリースが置いてあるかもしれないと期待していたのだが、注文しないと入手できない、とのことであった。ところで、最後に位置ずれを直したのは磐田であった。それ以後、だいぶ日数があり、いくつもの山坂を越えてきた。その間にも、そして結局最後まで、この問題は再発しなかった。磐田での対策が功を奏したのだ。何をしたかという、下から支えるのではなく、上から吊るす、という方法を講じたのである。したがって、これ以後、自転車店に二度と立ち寄ることはなかった。

晩飯は、「[てながあしなが](#)」（岐阜県高山市本町）に行く。英語メニューがあり、外国人客も多く、価格はリーズナブルで、いい雰囲気のレストランである。

	
<p align="center">宮川朝市 (岐阜県高山市下三之町)</p>	<p align="center">宮川朝市通りの店「打保屋」で お菓子とお味噌を買う</p>
	
<p align="center">高山陣屋</p>	<p align="center">高山の古い街並 (岐阜県高山市上一之町ほか) アンドレさんは色違いの作務衣を2着買う</p>

9月16日 高山から乗鞍岳まで《曇・肌寒》

	走行ルート	CJ13
	距離	49.50km
	上り[累積標高差]	2,143m
	走行時間	06:39
	平均時速	7.4km/h
	経由	朴ノ木平バスターミナル (高山市丹生川町久手) 乗鞍スカイライン
	宿	銀嶺荘 (乗鞍山頂畳平)

旅は、はや中盤。日本のアルプスを走りたい、というアンドレさん。その日が到来した。天気よし、体調よし。行動食を携えて、高山を発って国道158号に行く。高山から畳平まで長丁場の上りが続く。エネルギー補給は怠りなく、朴ノ木平で早めの昼食を摂った。再び国道に戻り、乗鞍スカイラインへの分岐点へ。[平湯峠](#)にて行動食を摂りエネルギー補給。

乗鞍スカイラインを上って行く。乗鞍望岳台を過ぎる。標高が上がり[森林限界](#)に達するあたりから空気が薄くなったように感じる。傾斜もきつくなる。

そこで、最後の6kmは、電動アシストのお世話になった。それまでの長い上りの大半は、自力で走行した。限られたバッテリーの容量を慮って、バッテリーを最後の一押しのために温存しておいた。いよいよ使う時が来たのだ。

乗鞍越えは、事前の杞憂に反して、天気も味方してくれて無事に乗り切ることができた。



高山の宿（ジェイホッパーズ）を出発



朴ノ木平バスターミナル
ここで昼食を摂り乗鞍山頂畳平を目指す

	
<p>国道 158 号から乗鞍スカイラインへの分岐点</p>	<p>平湯峠「乗鞍スカイラインマイカー規制実施中」の看板。この先にゲートがある</p>
	
<p>平湯峠、ここでエネルギー補給</p>	<p>アンドレさんのモットーは「Slow but surely」(ゆっくり、着実に)</p>
	
<p>頂上に近づくにつれ勾配がきつくなる。</p>	<p>乗鞍岳 豊平バスターミナル 中央に見えるのが銀嶺荘</p>

9月17日 乗鞍岳から松本まで《午前＝晴、午後＝曇》

	走行ルート	CJ14
	距離	65.04km
	上り[累積標高差]	160m
	走行時間	03:26
	平均時速	18.9km/h
	経由	乗鞍エコーライン
	宿	まるも旅館

まぶしいほどの快晴の朝を迎えた。出発時、乗鞍岳畳平にある神社（「乗鞍神社本宮」）の前で、それぞれ日本とベルギーの国旗を手にして記念写真に納まった。紅葉が始まった乗鞍エコーラインを下って松本へ向かう。梓川に沿って走る国道158号には、長くて狭いトンネルがいくつもあり、とても走りにくい。以前、オートバイで通ったときは、それほど感じなかったが、自転車の場合は、できることならこのルートは避けたいと思った。

乗鞍本宮 の前にて。朝、出発時、眩いばかりの陽光。	乗鞍エコーラインの最上部の眺めはまさに絶景！
乗鞍エコーラインを下る	下って行くと紅葉が始まっていた。

《注》乗鞍岳の[森林限界](#)は標高2,500mあたり。上の方は禿山に見える。

9月18日 松本にて《雨》

松本では、「まるも」旅館に連泊して乗鞍岳越えの疲れを癒す。旅館から至近距離にある松本城を散策するなどして過ごす。松本城からの帰り道、大名町通りでお城のような建物を見つけた。本屋の青翰堂（せいかんどう）。話し好きのご主人としばしおしゃべり。ここに立ち寄る人の数知れずとのこと。

散策の後、豆腐料理の「まるい」（松本駅の近く、アリオ7階）で昼食。宿で夕食は出ないので、宿の近く（松本城の近く）にある「こばやし本店」へ行く。天ぷらそばを注文。薬味（わさび）を搾りながら、明日は「大王わさび農園」に立ち寄るということをアンドレさんに話す。宿の朝食は、しっかり食べたいサイクリストも満足できる充実した内容。数種類の果物が小皿に盛られたデザートもでる。

「まるも旅館」は、1868年に善光寺街道の宿として始まった老舗。外国人客が多いという。本『Lonely Planet』（TV番組「Youは何しに日本へ」の指さしに登場する）で紹介されているが、それだけではない。ヨーロッパで旅行関係の仕事をしている親類がいるそうだ。

サイクリストとしては、自転車を置く場所が気になるが、格子戸を開けて入った玄関前にスペースがあり、屋根の下に置けるので申し分ない。

どこからかクラシック音楽が聞こえてくる。宿の一部が喫茶店（「珈琲 まるも」）になっていて、そこから漏れ聞こえたのだ。音楽好きのお爺さんがコレクションのレコードを若い世代に聞いてもらいたいと考えて始めたのだそうだ。



雨の中、松本城を散策





お城のような本屋青翰堂（せいかんどう）



「まるも旅館」の角に「珈琲まるも」



玄関前に自転車が置ける

	
<p>充実した内容の「まるも旅館」の朝食</p>	<p>女将曰く「私以外は皆英語が堪能」</p>

9 月 19 日 松本から長野まで《雨》

	<p>走行ルート CJ15</p> <p>距離 79.56km</p> <p>上り [累積標高差] 457m</p> <p>走行時間 04:45</p> <p>平均時速 16.7km/h</p> <p>経由 大王わさび農場 (長野県安曇野市穂高)</p> <p>国道 19 号</p> <p>善光寺</p> <p>宿 中央館清水屋旅館</p>
--	---

松本から長野へ。雨の中、途中、穂高の「大王わさび農園」に立ち寄り。観光案内所で道を確認。係りの女性が地図で説明し、それを防水性の透明の袋に入れてくれた。折からの雨、女性の心配りに感謝。

「大王わさび農園」に寄り道した後、国道 19 号をひた走り、長野市の善光寺を目指す。この日の宿は、善光寺の門前通りの一等地にある旅館「中央館清水屋旅館」である。

宿にチェックインして、善光寺へお参りし、門前通りの土産店で買い物。アンドレさんは、木に阿弥陀如来が彫られたストラップなどを購入。

	
<p>山葵の大きなオブジェ、大王わさび農場にて</p>	<p>雨の中、善光寺に参拝（長野県長野市元善町）</p>

※ 千葉を発って以後、長野まで走った距離は1,200kmを越え、上り累積標高差は10,000mを越えた。

9月20日 長野から上田まで《小雨》

	走行ルート	CJ16
	距離	41.44km
	上り[累積標高差]	184m
	走行時間	03:02
	平均時速	13.7km/h
	経由	国道18号 上田市観光会館 (長野県上田市大手) 上田城
	宿	高田屋旅館

このところ連日の雨。当初の予定では、長野から菅平高原を經由して草津温泉へ行くのだが、安全を考えて、山道に行く菅平高原ルートから、国道18号に行くルートに変更した。

その結果、今日は、長野から上田へ、雨の中を走った。上田城に着くと、荒天にも関わらず、「真田丸」で大変賑わっていた。

上田は「日本ロマンチック街道」の始点。上田市観光会館に立ち寄り、「日本ロマンチック街道 TRAVEL GUIDE」を手に入れる。明日からこの街道の終点である日光まで辿る。長い旅は、いよいよ終盤を迎える。

	
雨の中、「真田丸」の上田城へ	上田市観光会館にて (長野県上田市大手)

	
<p>千曲川を渡ると高田屋旅館がある</p>	<p>高田屋旅館</p>

9月21日 上田から嬭恋まで《午前=曇、午後=雨》

	<p>走行ルート</p> <p>距離</p> <p>上り[累積標高差]</p> <p>走行時間</p> <p>平均時速</p> <p>経由</p> <p>宿</p>	<p>CJ17</p> <p>70.18km</p> <p>1,320m</p> <p>05:36</p> <p>12.5km/h</p> <p>海野宿</p> <p>(長野県東御市本海野)</p> <p>小諸城址懐古園</p> <p>中軽井沢</p> <p>峰の茶屋</p> <p>北軽井沢高原ホテル</p>
--	--	---

相変わらず雨。今日からの数日間は、日本ロマンチック街道を辿り、日光を目指して走る。霧雨や小雨の中、細いタイヤの自転車が滑らないよう、スピードを抑えてノロノロの運転。上田を発って、海野宿、小諸城に立ち寄る。中軽井沢を経由して、峰の茶屋（長野県北佐久郡軽井沢町長倉）の峠を越え、嬭恋の宿「北軽井沢高原ホテル」（群馬県吾妻郡嬭恋村鎌原）へ。

	
<p>海野宿の街並、立派な<u>卯建</u>（うだつ）</p>	<p>海野氏、真田氏の氏神「白鳥神社」</p>

	
<p>門の上にある「懐古園」という大額</p>	<p>「懐古園」の入り口（「三の門」）</p>
	
<p>小諸公園にある C56 蒸気機関車</p>	<p>軽井沢町の「日本ロマンチック街道」の看板</p>

9月22日 嬭恋から沼田まで《終日雨》

	<p>走行ルート</p> <p>距離</p> <p>上り [累積標高差]</p> <p>走行時間</p> <p>平均時速</p> <p>経由</p> <p>宿</p>	<p>CJ18</p> <p>89.15kmm</p> <p>1,043m</p> <p>06:26</p> <p>13.9km/h</p> <p>道の駅ハッ場ふるさと館 (群馬県吾妻郡長野原町)</p> <p>ハッ場バイパス</p> <p>山楽荘 (群馬県沼田市利根町老神)</p>
---	---	--

嬭恋村を発ち、長野原町にある「道の駅 ハッ場ふるさと館」で休憩。ハッ場ダム建設に伴って、新しい道路ができている。約3kmの長いトンネルを通過。多くの場合トンネルはサイクリスト泣かせだが、このトンネルは、この旅の中でもっとも走り易かった（「[地域高規格道路](#)」の仕様で作られている）。東吾妻町、中之条町を通過、高山村へ入る。最初に目にしたブドウ直売所「[おりひめぶどう園](#)」（高山村尻高）に立ち寄り、ブドウ

を買って留守宅に送る。高山村では何年か前に農家がまとまってブドウづくりを始めたとのこと。その先にも同様の直売所があった。「るるぶ」の[観光スポットランキング1位](#)と言われる「[ロックハート城](#)」（群馬県吾妻郡高山村中山）を通過して沼田へ。

天気予報によれば翌日も雨模様。終盤の最大の山場、日光へ向かう途中、2,000m級の金精峠が待っている。天気と体調次第で、無理せず、行けるところまで行こうと思った。そして、沼田市内に入り、この調子なら[老神温泉](#)まで行けると判断して、宿を予約した。

沼田は[河岸段丘](#)で知られる。沼田市街を抜け、国道120号を歩き、段丘の急坂を登る。国道は車が多いので、車の少ない県道62号に行くことにした。段丘を下り、利根川に近い県道を走る。宿に行くには、再び急坂を上って国道に出なければならなかった。国道に出ると間もなく蔵元があり、尾瀬の地酒、大利根酒造の「[左大臣](#)」（女将おすすめの「純米酒」）を買った。

	
<p>ハッ場バイパスのトンネル (トンネルの長さは合計約3km)</p>	<p>「ハッ場バイパス」(上)のトンネルを出ると 一般道(下)に降りる</p>
	
<p>長野原町の「日本ロマンチック街道」の看板</p>	<p>中之条町の「日本ロマンチック街道」の看板</p>
	
<p>「おりひめぶどう園」でブドウを購入(高山村)</p>	<p>高山村の「日本ロマンチック街道」の看板</p>



9月23日 沼田から奥日光 (日光湯元) まで《終日曇》

	<table> <tr> <td>走行ルート</td> <td>CJ19</td> </tr> <tr> <td>距離</td> <td>46.23km</td> </tr> <tr> <td>上り [累積標高差]</td> <td>1,357m</td> </tr> <tr> <td>走行時間</td> <td>04:58</td> </tr> <tr> <td>平均時速</td> <td>9.3km/h</td> </tr> <tr> <td>経由</td> <td>丸沼 高原の駅 丸沼 菅沼</td> </tr> <tr> <td>宿</td> <td>金精峠 かつら荘 (栃木県日光市 湯元)</td> </tr> </table>	走行ルート	CJ19	距離	46.23km	上り [累積標高差]	1,357m	走行時間	04:58	平均時速	9.3km/h	経由	丸沼 高原の駅 丸沼 菅沼	宿	金精峠 かつら荘 (栃木県日光市 湯元)
走行ルート	CJ19														
距離	46.23km														
上り [累積標高差]	1,357m														
走行時間	04:58														
平均時速	9.3km/h														
経由	丸沼 高原の駅 丸沼 菅沼														
宿	金精峠 かつら荘 (栃木県日光市 湯元)														

前夜は、沼田の温泉宿(「山楽荘」)で十分に栄養補給をして、金精峠越えに備える。片品村、丸池と進む。「高原の駅 丸沼」(群馬県利根郡 片品村東小川)で昼食。乗鞍岳越えの時と同じく、電動アシストは、いよいよきつくなった最後の一押しに使うつもり。菅沼を過ぎたら、その時が来るかな、と想定していた。「あれ、トンネルだ！」電動アシストの出番なしに、登ってしまった。

ただでさえ重い、しかも、パニアバッグを付けてずっしり重い自転車だ。まるで大記録を達成したような気分。アンドレさんと日本とベルギーの旗を掲げて記念写真を撮り合う。トンネルを出たら、まるで別世界。白い壁、煙幕を張ったような濃霧の中を下り、湯元へ。湯ノ湖沿いの道に行く。温泉の臭いが立ち込める中を進むと「[日光湯元ビジターセンター](#)」があり、念のために宿「かつら荘」の場所を確認の上、宿に向かった。

その晩は、前日、尾瀬の蔵元で買った日本酒「左大臣」で乾杯。

	
<p>前夜は山楽荘で十分に栄養補給</p>	<p>吹割の滝</p>
	
<p>「高原の駅 丸沼」で昼食</p>	<p>金精峠のトンネル (標高 1,840m 全長 755m)</p>

9月24日 奥日光（日光湯元）から日光市内まで《午前＝曇、午後＝雨》

	<p>走行ルート CJ20</p> <p>距離 34.62km</p> <p>上り[累積標高差] 174m</p> <p>走行時間 02:38</p> <p>平均時速 13.1km/h</p> <p>経由 湯滝 龍頭ノ滝 戦場ヶ原 さかなと森の観察園 いろは坂</p> <p>宿 タートルほとり庵</p>
---	--

翌日の朝は晴れて、久しぶりに陽の光を浴びて、宿「[かつら荘](#)」を出発した。アンドレさんとあちこち寄り道。まず立ち寄ったのは湯滝。そして、クロスカントリースキーを息子と楽しんだ[日光アストリアホテル](#)のエリアを回り、戦場ヶ原へ。

戦場ヶ原とは、武士の戦があったのか、と想像したが、「山の神」（の化身である大蛇と百足）がここで戦ったという伝説が「[戦場ヶ原](#)」という名前の由来とか。

戦場ヶ原の外れ、左手に「[赤沼自然情報センター](#)」（栃木県日光市中宮祠）がある。「[赤沼](#)」は今は存在しない。ここで「さかなと森の観察園」というものを知り、立ち寄ってみることにした。

戦場ヶ原から中禅寺湖に向かう途中に龍頭の滝がある。階段状の岩場を流れ落ちる滝である。湯滝、華巖滝とともに日光三名瀑の一つ。滝の傍らでドイツ人の家族に写真撮影を頼まれた。そして、別れ際に自転車の旅を激励された。

次に、中禅寺湖の少し手前にある、鱒など魚の養殖を研究している施設「[さかなと森の観察園](#)」（国立研究開発法人 水産研究・教育機構 中央水産研究所 日光庁舎）を見学。

中禅寺湖に着く前に天気は急変。雨宿りを兼ねて昼飯。いろは坂を下り、日光の寺社が集中する地区にある宿「アネックスタートルほとり庵」（[大谷川](#)《だいやがわ》のほとり）に到着。これにて、日本ロマンチック街道を完走。

	
<p>旅館「かつら荘」のご主人と（日光湯元）</p>	<p>湯ノ湖から流れ落ちる湯滝</p>
	
<p>日光アストリアホテル クロスカントリースキーをした思い出の場所</p>	<p>広大な湿原「戦場ヶ原」の展望台にて</p>

	
<p>龍頭の滝</p>	<p>さかなと森の観察園 観覧料 300円</p>
	
<p>宿「タートルほとり庵」</p>	<p>日光の「日本ロマンチック街道」の看板</p>

9月25日 日光にて《晴》

アンドレさんの希望で輪王寺・東照宮などを巡る。寺社もさることながら、目にするいろいろなものに興味を示す。[二荒山神社](#)《※》の前で正装した男の子を人力車に乗せて祝いの行事をする家族に遭遇した。アンドレさんは大変珍しがって写真を撮らせてもらった。

《※》二荒山神社の御祭神の田心姫命は子供の成育を守る母神様

日光市内を駅に向かって歩く。アンドレさんは、土産物屋で、日光の杉並木がデザインされた暖簾を買った。私は、翌日通るルートについて、道路情報の収集に努めた。雨が続けていたので、細尾峠の状況が気になっていたからだ。(⇒「ルートと走行データ」の「細尾峠」の項を参照)

	
<p>東照宮の「眠り猫」(左甚五郎作)</p>	<p>欄間にある「眠り猫」を拡大</p>



[二荒山神社](#)の前にて



[神橋](#) (しんきょう) と大谷川 (だいやがわ)



アンドレさんは鯛焼きを2個買う
それが今日の昼飯と言いつつ



楕円に「World Heritage Bus」と書かれている
(ええっ? バスが世界遺産? とアンドレさん)



日光山輪王寺 [大猷院](#) の夜叉門には四体の夜叉



四体の夜叉のうち[左]烏摩勒伽と[右]毘陀羅



日光山輪王寺 [大猷院](#) と [三仏堂](#) 拝観料 900 円



[日光東照宮](#) (半券) 参拝料 1,300 円

9月26日 日光から草木湖まで《午前＝小雨、午後＝曇》

	走行ルート	CJ21
	距離	44.4km
	上り[累積標高差]	712m
	走行時間	03:42
	平均時速	14.3km/h
	経由	細尾峠 (日光市細尾町と足尾町の境) 足尾銅山観光 (栃木県日光市足尾町通洞) 沢入(そうり)駅
宿	サンレイク草木	

日光から先は、当初二泊三日としていたが、日程に余裕ができたので、三泊四日に変更し、一日当たりの走行距離が少なくなり、観光の時間を増やすことになった。

今日の目的地は渡良瀬川にある青木湖。日光市街を「いろは坂」の方向へ、坂の手前で、足尾へ向かう道を進む。日光市細尾と足尾の間にある細尾峠を越えると足尾。細尾峠では一度も人や車に出会うことがなかった。自転車のためにあるような道。途中、崖崩れ、道路崩壊の現場を通った。修復されていたが、全面通行止めの看板が横倒しで置いてあった。このツアー全体で、これが最後の峠越えである。

*細尾と足尾の間の「[日足トンネル](#)」を自転車で通れないことはないが、車道は片側一車線で、歩道は狭く、交通量が多いので、避けたい(動画参照)。細尾峠が通行止めの場合の最後の選択肢と考えたい。念のため、自転車が[歩道を通行できる条件](#)を確認しておこう。

細尾峠を越え、国道122号と田元交差点で別れて、足尾の街に入る。古い街並みを進み、渡良瀬溪谷鉄道の通洞駅を過ぎると、「足尾銅山観光」の案内が目飛び込んできた。江戸時代に発見された銅山は昭和の後半まで採鉱が続いた。坑道の長さは総延長1234kmというから驚きだ。トロッキに乗って坑道に入る。下車して見学路に行く。時代を追って進歩した採鉱、人力による採鉱から機械による採鉱までの様子を見学した。

銅山の見学を終えると、再び渡良瀬川に沿って進む。「みどり市」に入り、国道122号と別れ、[渡瀬川溪谷鉄道](#)の[沢入\(そうり\)駅](#)への道を下りる。洒落たログハウスの沢入駅は、無人駅と思いきや、郵便局が同居しているので、郵便局員に一言声をかけて、こじんまりした駅の待合室で、休憩がてらお八つのひと時を過ごす。そして、[草木湖の対岸に続く細道](#)を行き、赤い草木橋を過ぎたところにあるこの日の宿「国民宿舎 サンレイク草木」に向かう。夕食朝食ともに大満足。

	
<p>細尾峠の上り</p>	<p>細尾峠の頂上</p>
	
<p>細尾峠 道路崩落現場は道幅が狭い</p>	<p>細尾峠 道路崩落箇所</p>
	
<p>足尾銅山観光 (坑道の入り口までトロッキ列車)</p>	<p>足尾銅山観光 (実際の作業トロッキ列車)</p>
	
<p>「足尾銅山観光」で坑道を歩く</p>	<p>足尾銅山観光 入坑料 820 円</p>



ログハウスの沢入駅（渡良瀬溪谷鉄道）

「[関東ふれあいの道](#)」ハイキングコースの標識

9月27日 草木湖から館林まで《晴》

	走行ルート	CJ22
	距離	64.57km
	上り[累積標高差]	213m
	走行時間	05:11
	平均時速	17.4km/h
	経由	富弘美術館 渡良瀬川サイクリングロード 史跡足利学校 (栃木県足利市昌平町)
宿	ビジネス旅館吉川	

宿「サンレイク青木」のチェックアウトの際、前夜選んでおいたお土産の品（宿のブランドの「まいたけ佃煮」など）の発送を依頼した。

今日の立ち寄り所は2つ。まず初めに、宿から近いところにある富弘美術館。これまで、渡良瀬溪谷を通る度に立ち寄りたと思っていたが今回ようやく実現した。富弘美術館は、頸椎を損傷して手足の自由を失った星野富弘氏が、口に筆をくわえて書いた[詩と絵](#)で構成された数々の作品が展示されている。一点ずつ、一時間かけて観賞。清々しい気分で美術館を後にした。

次に目指すのは「史跡足利学校」。大間々、桐生を経て、渡良瀬川沿いのサイクリングロードを走り、足利へ向かう。足利学校は日本最古と言われる。ベルギー人のアンドレさ

んは、国賓として来日されたベルギー国王王妃両陛下・皇太子殿下が足利学校を訪問された折り、天皇皇后両陛下と並んで撮った写真を興味深げに見入っていた。

足利学校は、旧[弘道館](#)（日本最大の藩校、茨城県水戸市）、旧[閑谷学校](#)（しずたにがっこう、日本最古の庶民の学校、岡山県備前市）、咸宜園跡（大分県日田市）とともに、教育分野の[日本遺産](#)（「近世日本の教育遺産群」）に選定されていることを知った。再び渡良瀬川沿いのサイクリングロードに行く。館林駅に近い宿「ビジネス旅館吉川」に到着。

	
<p>富弘美術館 入館料 500 円</p>	<p>渡良瀬川沿いのサイクリングロード</p>
	
<p>日本最古の学校「足利学校」の入り口</p>	<p>足利学校にある「宥座の器」 これは孔子の「中庸」を解説する装置</p>
	
<p>ベルギー人のアンドレさんは、右の写真を興味深げに見入る（足利学校にて）</p>	<p>天皇・皇后両陛下、ベルギーの国王・王妃両陛下と皇太子殿下の写真</p>



足尾鉍毒事件田中正造記念館
渡良瀬遊水地は鉍毒沈殿用の池として作られた



飯積遺跡の石柱と、渡良瀬川と利根川に挟まれた地域の
水害防除に使用された現存最古の国産ポンプ



利根川（図の最下部）の丸印の所。図の中央にあるのは渡良瀬遊水地。足尾からずっと渡良瀬川沿いに走ってきた後、利根川沿いに走った。



千葉県立関宿城博物館（通称「関宿城」）



キッコーマン（野田工場）「もの知りしょうゆ館」



キッコーマン（野田工場）の「御用蔵」

9月29日 柏から千葉まで《午前＝曇、午後＝小雨》

	走行ルート	CJ24
	距離	57.75km
	上り[累積標高差]	191m
	走行時間	03:42
	平均時速	15.1km/h
	経由	手賀沼サイクリングロード (手賀沼) 印旛沼サイクリングロード (印旛沼) 佐倉ふるさと広場 サイクルショップりんぐ
	アンドレさんの宿	新ジャパール

柏に泊まった翌日は、いよいよこの旅の最終日。宿を出てから手賀沼サイクリングロードに辿りつくのに一苦労した。平日のせいだろうか、サイクリングロードで出会う人はごく少ない。手賀沼から千葉ニュータウンに向かう途中、ヤクルトレディーと出会った。アンドレさんは、[ベルギーでヤクルト](#)を飲んでいることを話して、おしゃべりが盛り上がる。

新川沿いにある印旛沼サイクリングロードを走り、印旛沼へ向かう。サイクリングロードは、対向の自転車とすれ違うことが困難なほど、両側が夏草で覆われていて、走りにくいところがあった（後日10月22日に通った時には草が刈られていた）。コスモスが咲きはじめた[佐倉ふるさと広場のオランダ風車](#)（リーフデ De Liefde）の前で記念写真。時はちょうど昼飯時となっていた。佐倉の繁華街（寺崎北）でうどんを食べる。

昼食の後、お馴染みの染井野・生谷（おぶかい）を経て[上手線川](#)沿いに四街道へ至るルートを走り、完走を祝ってくれる仲間が待つ「サイクルショップ りんぐ」へ向かった。



自転車自室に入れる、柏プラザホテルにて



手賀沼



ヤクルトレディーと（千葉県印西市浦幡新田）



佐倉ふるさと広場

9月29日 祝福

「サイクルショップりんぐ」に着くと、祝福の嵐。待っていた仲間がレイを首に掛けてくれた。レイには、紙の金メダルがつけられている。そして、石井店長から「完走証」をいただいた。《独白》思えば、初日に「福祝」の蔵元に立ち寄り、最終日に仲間から「祝福」を受ける、福ではじまり、福で終わる、福に満ちた旅であった。



サイクリング仲間がレイを首に掛けてくれる



完走証を読み上げる店長

計画

期間 2016年9月2日から2016年9月29日（合計28日、走行日数24日）

宿泊 宿に泊まる（テント泊はしない） ⇒※1

予算 一日1万円（宿泊費、食費、船・電車、施設入場料などを含む）

場所 本州中央部（太平洋岸と日本アルプスを含む）

経路 千葉市（発着はゲストの宿泊地である四街道旭ヶ丘）を発着地とする時計回りのルート。京都で折返し。往路は東海・近畿を含む海沿いの道。復路は乗鞍岳（「[乗鞍スカイラインヒルクライム](#)」のルート）、「[日本ロマンチック街道](#)」を含む山間の道。

疲れを持ち越さない計画

- ・距離＝上り[累積標高差]を考慮して無理のない距離とする
- ・時間＝観光を楽しむ時間を考慮の上、宿に明るいうちに着く
- ・電動＝自力を基本とし、「最後のひと押し」として使う ⇒※2

※1 宿は岐阜まで出発前に予約した。そして、実際に計画通りに進んだ。

《注》岐阜まで予約した理由は、万一「天生峠」が通行止めになった場合に、白川郷へ行かず、高山へ行く、という可能性を考慮してのこと。

宿を決める際に、自転車に対する悪戯や盗難を避けるため、置く場所について、確かめるようにした。「宿泊施設」の項には、実際に利用した宿ごとに自転車を置いた場所を記した。今回は二人なのでよかったが、大勢になると同じようにはいかないかもしれない。

玄関の内側に置かせてもらえれば安心できる。民宿竹下ナギサヤ（三保）、まるも旅館（松本）、ビジネス旅館吉川（館林）がそうだった。玄関ではないがカギのかかる建屋内もあった。民宿北見（鋸南町）のように。玄関の外側の軒下に置かせてもらえればまだよいが、少し離れたところにある自転車駐輪場の場合もあった。人目に付くところは心配だ。自転車を部屋に持ち込めば安心だが、「くもづホテル」（津）ではエレベーターがなく階段を上って運び苦労した。

※2 「最後のひと押し」として使う戦略が功を奏するためには、事前のトレーニングを通して、電池の消耗の特性（車体・乗員・荷物の総重量と、走行ルートの上り[累積標高差]に依存）を経験的に把握しておくことが重要と考え、その点を考慮したトレーニングを重ねた。

走行データ

月日	天気	ルート	出発地	経由地	到着地	距離 km	上り m	時間
9/1	晴		四街道	千葉	四街道	48.48	268	03:06
9/2	曇	CJ01	千葉	久留里	金谷	101.86	1098	06:22
9/3	曇 晴	CJ02	久里浜	鎌倉	箱根湯本	77.18	434	04:52
9/4	小雨 晴	CJ03	箱根湯本	箱根峠	清水	97.68	1031	06:34
9/5	小雨 晴	CJ04	清水	宇津ノ谷峠	浜松	113.61	555	07:36
9/6	曇・俄雨	CJ05	浜松	新居宿	伊良湖	83.74	462	05:00
9/7	曇 晴	CJ06	鳥羽	伊勢神宮	津	62.69	211	03:33
9/8	曇・雷雨	CJ07	津	関宿	伊賀	63.17	494	04:02
9/9	晴	CJ08	伊賀	信楽・宇治	京都	70.11	634	04:45
9/10	晴		京都					
9/11	晴	CJ09	京都	大原	彦根	88.00	551	05:34
9/12	曇 晴	CJ10	彦根	醒井・関ヶ原	岐阜	65.21	289	04:17
9/13	小雨 晴間	CJ11	岐阜 美濃白鳥	ひるがの高原	関 白川郷	79.26	731	05:12
9/14	曇 晴	CJ12	白川郷	天生峠・古川	高山	72.27	1025	05:51
9/15	曇		高山					
9/16	曇・肌寒	CJ13	高山		乗鞍岳	49.50	2143	06:39
9/17	晴 曇	CJ14	乗鞍岳		松本	65.04	160	03:26
9/18	雨		松本					
9/19	雨	CJ15	松本	穂高	長野	79.56	457	04:45
9/20	小雨	CJ16	長野		上田	41.44	184	03:02
9/21	曇 雨	CJ17	上田	海野宿	嬬恋	70.18	1320	05:36
9/22	終日雨	CJ18	嬬恋		沼田	89.15	1043	06:26
9/23	終日曇	CJ19	沼田	金精峠	日光湯元	46.23	1357	04:58
9/24	曇 雨	CJ20	日光湯元		日光	34.62	174	02:38
9/25	晴		日光					
9/26	小雨 曇	CJ21	日光	細尾峠・足尾	草木	44.4	712	03:42
9/27	晴	CJ22	草木	足利	館林	64.57	213	05:11
9/28	曇 小雨	CJ23	館林	利根川・江戸川	柏	80.13	178	03:50
9/29	曇 小雨	CJ24	柏	手賀沼・印旛沼	千葉	57.75	191	03:42
	合計					1,745.83	15,915	

《注》・「上り」は、「上り[累積標高差]」の略。

・「曇 | 小雨」の文字間の縦線は、午前中は曇り、午後は小雨を表している。

上りランキング

上り累積（獲得標高）の順に走行区間（ステージ）をまとめてみた。きつuitとを感じる度合いは、傾斜の大きさによるものだが、それを見える形にしたものが、各走行日の冒頭にある地図（プロフィールマップ）である。また、表には、目安として、平均時速のデータを添えてある。

順位	上り m	走行区間（ステージ）		距離 km	時速 km/h
1	2,143	CJ13	高山～乗鞍スカイライン～乗鞍岳	49.50	7.4
2	1,357	CJ19	沼田～金精峠～奥日光湯元	46.23	9.3
3	1,320	CJ17	上田～峰の茶屋～嬭恋	70.18	12.5
4	1,098	CJ01	千葉～君嶋トンネル～金谷	101.86	16.0
5	1,043	CJ18	嬭恋～高山村～沼田（老神温泉）	89.15	13.9
6	1,031	CJ3	箱根湯本～箱根～清水（三保）	97.68	14.9
7	1,025	CJ12	白川郷～天生峠～高山	72.27	12.3
8	731	CJ11	岐阜～ひるがの高原～白川郷	79.26	15.2
9	721	CJ21	日光～細尾峠～草木湖	44.40	14.3
10	634	CJ08	伊賀～信楽・宇治～京都	70.11	14.8
11	555	CJ04	清水～宇津ノ谷峠～浜松	113.6	14.9
12	551	CJ09	京都～途中峠～彦根	88.00	15.9
13	494	CJ07	津～関宿～伊賀	63.17	15.7
14	462	CJ05	浜松～潮見坂～伊良湖	83.74	12.6
15	457	CJ15	松本～穂高～長野	79.56	16.7
16	434	CJ02	久里浜～鎌倉～箱根湯本	77.18	15.9
17	289	CJ10	彦根～醒井・関ヶ原～岐阜	65.21	15.2
18	213	CJ22	草木湖～足利～館林	64.57	17.5
19	211	CJ06	鳥羽～伊勢神宮～津	62.69	17.7
20	191	CJ24	柏～手賀沼・印旛沼～千葉	57.75	15.1
21	184	CJ16	長野～上田	41.44	13.7
22	178	CJ23	館林～利根川・江戸川～柏	80.13	15.5
23	174	CJ20	奥日光湯元～いろは坂～日光	34.62	13.1
24	160	CJ14	乗鞍岳～松本	65.04	18.9

データと実感

- 平均速度の遅い順に挙げると、乗鞍岳、金精峠、天生峠である。実感と一致する。
- 乗鞍岳と金精峠の走行区間は、ずっと上りが続く区間なので、平均速度は、極端に遅い。
- 天生峠は、実感としてきつかったが、平均速度は、極端に遅いわけではない。これは、上りだけでなく、下りおよび川沿いの平坦な道を含むためである。
- 箱根越えは、実感としてはかなりきつかったが、下の表を見ると、平均速度は平均的な値となっている。走行区間を長く took ので薄まってしまった。

高山～乗鞍スカイライン～乗鞍岳畳平	
	区間の特徴 上りのみ
沼田～金精峠～奥日光（日光湯元）	
	区間の特徴 上りが大半 下りは少し
白川郷～天生峠～高山	
	区間の特徴 上り下り同等 平坦が多い
箱根湯本～箱根峠～清水	
	区間の特徴 上り下り同等 平坦が多い

フェリー

今回の旅では大都市圏を避けて太平洋岸に行くためにフェリーを利用した。9月は台風が相次いで発生しフェリーが運航できなくなる可能性もあったが、幸いにそのようなことはなく計画通り旅をすることができた。⇒「道路状況・交通機関の問合せ先一覧」参照。

天生峠（あもうとうげ、国道360号）

天生峠（国道360号）は、災害（落石、倒木など）、工事などのため、全面通行止め、あるいは時間通行止めとなることがある。通行できるかどうかを予め確認することをお勧めする。⇒「道路状況・交通機関の問合せ先一覧」参照。

因みに、万一通行できない場合には荘川経由で高山へ行くことになる。今回の旅では岐阜から先の宿を直前まで予約しなかった。その理由は、台風の季節であり、いつ天生峠が通行止めにならないとも限らないと思ったからだ。

乗鞍スカイライン

乗鞍スカイライン（主要地方道乗鞍公園線、Wikiの一般的情報は[こちら](#)）は、11月から5月中旬まで通行止めとなる。また、夜間（18時以降）は、通行できない《注1》。

開通する期間と時間は次の通り。

開通期間	5月15日～10月31日
開通時間	5, 6, 10月 7時～18時
	7, 8, 9月 3時30分～18時

《注1》 私がアンドレさんよりも一足先に乗鞍岳畳平に到着して、宿（銀嶺荘）にチェックインした際に、宿のご主人から、アンドレさんがどの位遅れて到着するのか訊かれた。夜間走行は禁止なので、万一、パトロールカーに見つかり、早く下山するように促されるとのこと。

天候が悪化した時には道路閉鎖されることがある。

⇒道路状況・交通機関の問合せ先一覧。

乗鞍エコーライン

乗鞍スカイライン（長野県道84号乗鞍岳線、Wikiの一般的情報は[こちら](#)）は、11月から6月末まで通行止めとなる。また、夜間（18時以降）は、通行できない。天候が悪化した時には道路閉鎖されることがある。開通する期間と時間は次の通り。

開通期間	7月1日～10月31日
開通時間	7, 8, 9月 6時～18時
	10月 7時～18時

安房峠（あぼうとうげ、国道158号旧道）

乗鞍岳越えは、乗鞍スカイラインと乗鞍エコーラインが開通している期間および時間に限られる。開通しているはずの期間および時間でも、通行不能の事態が発生すれば、道路は閉鎖される。そのような場合には、代替ルートとして安房峠（国道158号旧道）を検討する。その場合にも、交通規制の有無を確認することは必要である。

⇒「道路状況・交通機関の問合せ先一覧」。

日本ロマンチック街道

旅の後半では、日本ロマンチック街道を辿り、その始点である上田市から日光市まで走った。写真のような案内板が長野県、群馬県、栃木県の三県にあった。必ずしも見やすいところにあるわけではない。木立に覆われていたりすると、見落とししかねない。だから、写真のような案内板を路傍に見つけると安心する。

	
<p>軽井沢町</p>	<p>長野原町</p>
	
<p>中之条町</p>	<p>高山村</p>



日本ロマンチック街道の地図および各所の観光情報を紹介した印刷物としては、『日本ロマンチック街道 TRAVEL GUIDE』というのがある。⇒「道路状況・交通機関の問合せ先一覧」。

「日本ロマンチック街道協会に加盟している自治体、観光協会です。こちら (Facebook) のメッセージにお送り先をお知らせいただければお送りさせていただきます。」(Facebook から引用)

日本ロマンチック街道のルートは一本道ではない。ルートを検討する上で、ホームページに掲載されている『[日本ロマンチック街道クイズラリー](#)』の4つのブロックに分けたコースの情報が役立つかもしれない。

ブロック	ルート (市町村)
A	上田市、東御市、小諸市、嬬恋村、草津町
B	軽井沢町、御代田町、長野原町、東吾妻町
C	長野原町、中之条町、高山村、昭和村、沼田市、川場村
D	みなかみ町、沼田市、川場村、片品村、日光市

金精峠 (こんせいとうげ、国道120号)

冬季の間、例えば平成28年の冬であれば、12月26日正午から翌年の4月25日正午まで通行できない。道路が閉鎖される区間は、群馬県側は、丸沼スキー場入口から金精トンネルまでの12.1km。栃木県側は、日光市湯元から金精トンネルまでの5.5km。⇒「道路状況・交通機関の問合せ先一覧」。

細尾峠（ほそおとうげ、国道122号旧道）

細尾峠を越える市道（国道122号旧道）は、崖崩れ、道路崩壊などで全面通行止めの怖れがあるので、事前に通行可能であることを確認するとよい。以下は今回のツアーで撮影した写真。



崖崩れの現場



道路崩壊の現場

自転車と装備品

この旅で使用した自転車および取り付けした主な装備品は以下の通り。

項目	メーカー/モデル	製品の写真	備考
自転車	ヤマハ YPJ-R		次の変更を行った ・アウター48丁 ・カセット32丁
キャリア ラック	THULE Pack 'n Pedal Tour Rack		ベルトで締め付ける標準の 取り付け方法だけでは乗っ ているうちに振動で次第に ずり落ちるので工夫が必要
	THULE Pack 'n Pedal Side Frames		パニアバッグを上部のラック に取り付けるための専用フ レーム。
パニアバ ッグ	ORTLIEB Back roller Classic		
ハンドル バッグ	ORTLIEB		ハンドルバーに取り付ける ブラケットは、YPJ-Rのディ スプレイのブラケットと干 渉するので工夫が必要
サドルバ ッグ	Rixen Kaul		
サドル	BROOKS Professional		使い慣れたサドル

	マルト (MARUTO) サドルカバー メチャノビ スポーツ		これは皮のサドルを濡らさないために雨の時に使用
マッドガード	SKS RaceBlade Long		
フロントライト	TrustFire		点灯消灯のスイッチは、できるだけ手元に取り付けた。ライト本体は、キャリアラックの先端に、ミラーとともに取り付けた。
ミラー	SAGISAKA (サギサカ) 大型バックミラー		キャリアラックに20mmのパイプを取り付けて、そこにこのミラーおよびライトを取り付けた。
リアライト	Meilan X5		ワイヤレススイッチで点灯 (ウィンカー・ストップなどのモードあり)、消灯の操作ができる。

旅に使った自転車



信楽のスイスレストラン「アルパイン」の前にて

パニアバッグを前につけた理由

上の写真からお分りの通り、パニアバッグは前につけてある。そして、多くの方から、なぜ後ろに付けないのか、と疑問を投げかけられた。これには訳がある。もし後ろに付けていたら、キャリアラックの位置ずれが起きても気づきにくい、前であれば、気づきやすい。下方に位置ずれを起こすと何が問題か。キャリアラックの裏とタイヤが接触してしまう。それを知らずに走っていると、やがては、タイヤがすり減ってバーストしかねない。もしそうなったら、スペアタイヤがなければ旅を続けることはできない。本文をお読みいただいたならお気づきの通り、キャリアの下方位置ずれを何度も調整した。位置ずれは異音の発生、動きが重くなる、などの兆候で気づく。早期に気がつけば、重大な事態を引き起こす前に対処できる。

ヤマハ YPJ-R

この旅で使用した自転車「ヤマハ YPJ-R」でとても良いと実感したことについて述べておきたい。

◇ 楽に坂道発進できる

この旅で一番ありがたく思ったことは、荷物（パニアバッグ）を積んだ重い自転車でも、よろけることなく楽に坂道発進できる。

◇ 安定感がある

そして、一度走り出せば安定感がある。これは電動アシスト自転車であるがゆえの低重心とパワーのおかげだ。

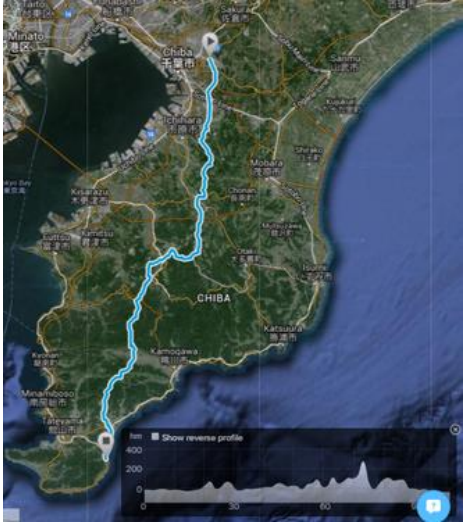
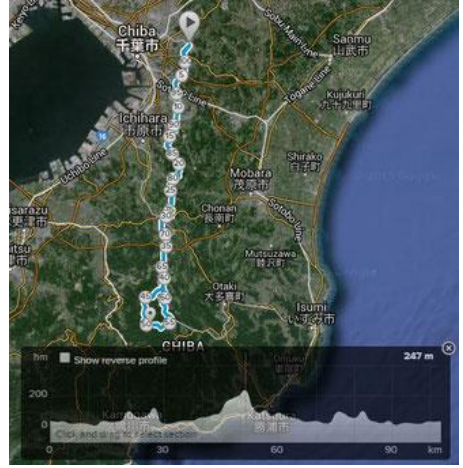
◇ 疲れを残さない

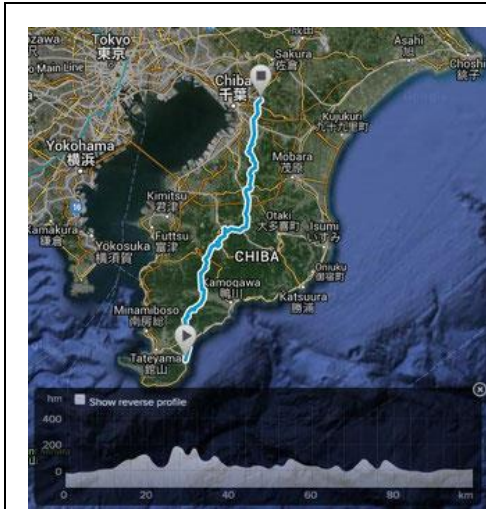
旅を終えて帰ってから、家族の皆が言うには、「ヨレヨレになって帰ってくるかと思ったから、意外に元気ね。やつれてないね」と。他人からも言われた。「お疲れ様でした」と挨拶の言葉をいただければ、普通は「ありがとう」と返して終わりなのだが、「でも、実は、疲れてないのです」と笑って返す。「最後の一押し」が欲しい時に使う（頑張りすぎない）電動アシスト自転車の使い方および事前に十分に練った旅の計画が相俟って、「ヤマハ YPJ-R」をうまく使いこなせた証だと思っている。

トレーニング

ツアーでは毎日のように走る。時にはきつい山坂道を連続して走ることになる。そのため体力をつけるために、日頃のトレーニングは欠かせない。

房総半島を縦走して鍛える

	<p>左の地図は、2016年4月1日に走った、房総半島を縦断するルート。長旅の前にこのコースを完走できれば、体力的は一応OKと考える、トレーニングの仕上げり具合を確かめる、いつものテストコースである。</p> <p>自転車 普通のツーリング車 (電動アシストなし)</p> <p>距離 100 km。 上り[累積標高差] 1,300m 以上</p>
	<p>実際の旅を想定して電動アシストの使い方を実験するため、2016年6月19日に、自宅から大福山まで往復。</p> <p>【データ】</p> <p>距離 103 km 上り[累積標高差] 950 m 電池消費量 55% 出発時 89% 終了時 34%</p> <p>【電動アシストの使い方】</p> <p>☆大福山はアシストオフで走行した。 ☆「うぐいすライン」は最も軽いギアにして途中までアシストオフで登坂した。勾配が急になるところからアシストをHIGHで使用した。「意地悪な峠道」の「最後の一押し」である。</p>



実際の旅を想定して電動アシストの使い方を実験。

6月25日に、千倉（南房総市）から自宅まで走った。午前中は風雨の中。前回より上り[累積標高差]が多いにもかかわらず、電池の使用量は前回とほぼ同じ。今回は軽いギアを装着して自力でより長く走ることができたためと考えられる。

【データ】

距離 99 km

上り[累積標高差] 1380m

電池消費量 56%

出発時 92%

終了時 36%

【電動アシストの使い方】

今回も極力自力で走り、電動アシストは上り坂の「最後の一押し」として使用した。

おわりに

一度のパンクもなく、怪我もなく、ほぼ計画通りに完走して仲間が祝福してくれる。こんなうれしいことはない。この旅の言い出しっぺであり、私を旅の相棒として受け入れてくれたアンドレさん、YPJ-Rのカスタマイズを行い念入りに調整してくれた石井店長、そして常に応援し励ましの言葉を送ってくれた大勢の仲間たちがいたから完走できた。もちろん、YPJ-Rの購入を勧めてくれた家族の理解と協力があればこそ、である。心より感謝申し上げる。

書き終えた原稿をアンドレさんに送り、彼が撮った写真の使用許可を求めたところ、快諾してくれた。そして、（彼は日本が読めるわけではないが）「このレポートはとても良さそうだ」と。続けて、「シニアの人たちが、このようにチャレンジングな自転車旅をすることができる、ということに気づくのに役立つかもしれない」とも。(It could help some senior people to become aware that they are able to do a challenging bike tour.)

彼は、自宅に自転車ローラー台を持っていて、普段からそれでトレーニングをしている。「1,700 kmの自転車旅の後、体調がとてもよい。自宅でトレーニング中に、心臓の鼓動は、自転車旅の前よりも遅い」。(After our bike tour of 1700 Km, I am very well. During my training at home, the beats of heart are slower than before to do it.)

自転車の旅は冒険である

アンドレさんが言うように、私も、この拙い旅行記が刺激となり、「チャレンジングな自転車旅」をしてみようという人が出てくることを望む一方で、一言申し上げておかなければならない。それは、自転車旅が「冒険」である、すなわち、危険を冒すことになる、ということ。

危険は、道路、自転車、そして自転車を車との関係に潜んでいる。私は、危険を避けるために、次のことを心がけている。

- 自転車を運転する際には、路面の状況をしっかりと見て、転倒しないように心がけること。
- 自転車の点検・整備を怠らないこと。例えば、雨の中を走るとブレーキの効きが悪くなるので、効きを回復させる作業（掃除）は必須だ。工具一式を携行する。
- バックミラーで、後から車が接近する状況を把握して、場合によっては追い越させること。
- 日程およびルートの計画は、自分の体力に見合ったものとする。

万一の場合に備えて

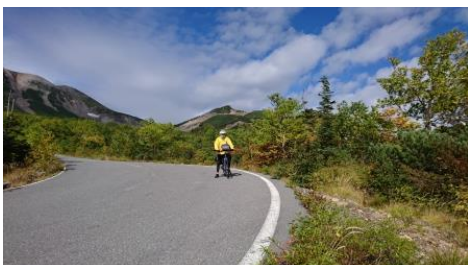
尚、アンドレさんは、万一の場合に備えて、次の情報を印刷物で私に預けていた。

- パスポートの写し
- 旅行保険の写し
- 緊急時の連絡先（日本国内にいるベルギー人の知人、本国の知人）

「ゆっくり、着実に」

今回の旅の走行データを見ると、平均速度は、最低は乗鞍岳の上り（S13）7.4km/h、多くは15 km/h 前後、そして最高は乗鞍岳の下り（S14）18.9km/h、である。乗鞍岳の上りでは、ロードレーサーが後ろからすいすいと追い越してゆく、あるいは前からすごい勢いで下ってくるのを見た。ロードレーサーで走っている人からすると、なんて遅いのかと思われるかもしれないが、自転車の両脇に荷物（パニアバッグ）をぶら下げた重い自転車としては、そんなものだろう。

複数で走る場合に、全体としての速度は、結果的に遅い人に合わせることになる。速度の違いは、根本的には体力差の問題かもしれないが、自転車に備わっているギアの違い、使い方の違いから、必然的に生じる部分がある。私は22（2x11）段変速のYPJ-Rに乗って、いつも（アシストを使わない時でも）彼より先を走っている。道案内役だからというだけでなく、ギアの差、走り方の差にもよる。彼は24（=3x8）段変速のGIOS Mistral という自転車に乗り、軽いギアをクルクル回す走り方をする。遅れて到着した時に、彼はいつも「ゆっくり、着実に」（Slowly but surely）と口にする。言い訳めいているが、決してそうではない。彼の走りの哲学なのだ。



「ゆっくり、着実に」乗鞍岳




「ゆっくり、着実に」沼田の河岸段丘

私の主な自転車歴

1955	中学の職業家庭科の教科書を見て家にあった自転車を分解する
1962	大学で自転車部に入り、ロードレース、ツーリングを始める
1963	東京オリンピック強化選抜道路競走（八王子）に出る
2005	XBRL 国際会議（東京大会）の外国人参加者のために東京観光サイクリング（一日）、日光～東京サイクリングを組織（二泊3日）
	 
	<p style="text-align: center;">東京観光サイクリング（ホンダにて）</p> <p style="text-align: center;">日光～東京サイクリング（日光の宿にて）</p>
2005	愛知万博における日豪シニア交流サイクリング（愛知～広島）を支援
2008	千葉市郊外で里山サイクリングのイベントを始め、現在に至る。 2008年1月のサイクリングの動画（千葉市平和公園）は こちら
2008	青森サイクリング（日豪シニア交流）
	 
2008	JCA 富士山エコサイクリングにおいて依頼によりスタッフとして外国人を支援
	 

2011	ロイさん (NZ人、『Pedal Power』の著者) を千葉里山サイクリングに案内する
2011	NZ南島サイクリング (日豪シニア交流) 2011年11月の動画 (廃線跡のサイクリングルート Otago Rail Trail) は こちら
2012	「佐倉里山サイクリング」を佐倉・城下町400年記念の公式行事として組織する  サイクリングの動画は こちら
2012	ミロさん (セルビア人) の「東北への心」サイクリングを飯田昇治氏 (後出『自転車は生き甲斐 63歳からの日本一周1万5千キロ』の著者) と同行して支援する
2013	NZ北島サイクリング (日豪シニア交流)  
2014	千葉市まちづくり未来研究所の研究者として「自転車によるまちづくり」の研究活動に従事する
2015	チャールズさん (米国人、『スコット親子、日本を駆ける 父と息子の日本縦断4000キロ』の著者) を千葉里山サイクリングに案内する。 2015年1月のサイクリングの動画 (千葉市若葉区小倉町) は こちら
2015	千葉市で「紅葉めぐりサイクリング」(千葉市後援) を組織する
2015	外国航空会社クリューを千葉里山サイクリングに案内し現在に至る 2016年8月の動画 (千葉市泉自然公園) は こちら
2016	「みんなのサイクリング」(里山サイクリングとタンデム試乗会) を組織する
2016	アンドレさん (ベルギー人) と今回の自転車の旅を行う

お薦めしたい自転車旅の本

題名	自転車は生き甲斐 63歳からの日本一周15,000キロ&オーストラリア・ライド
発行日	2018年11月1日
価格	1,512円
発行・著作	飯田昇治（神奈川県平塚市在住）
	<p>定年後に日本を一周した自転車の旅を克明に記した本。出版の理由を次のように述べている。</p> <p>(1) 膨大な量のサイクリング記録と写真を後世に残すため。</p> <p>(2) サイクリスト、特に中高年のサイクリスト及びこれから自転車を始めようとしている人に、何らかの参考にしてもらいたいという思いから。</p>
お知らせ	この本は Amazon で入手可能

飯田氏の「日本一周1万5千キロ」は、22回に分けて行われた。一回の旅の長さを距離の順に見てみると、1,500 km（17日、一日当たり88km）、1,410 km（19日、同74km）1,400 km（16日、同88km）、1,170 km（11日、同106km）、1,020 km（17日、同60km。日豪シニアによる「万博ライド」といった具合である。

一方、今回の自転車の旅（『日本自転車旅 [中央日本編]』）は、1,700 km、走行日数24日、一日当たり70kmである。外国人シニアの要望にい応えて計画した観光・交流の旅という性格を考えると妥当なところか。

宿泊施設一覧

月日	場所	宿の名称	外	金額	食	特記事項	自
9/2	金谷	<u>民宿北見</u>		7,500	2	海の幸の夕食	建
9/3	箱根湯本	<u>民宿高杉</u>		4,500	夕	温泉「箱根の湯」無料招待	庫
9/4	清水	<u>民宿竹下ナギサヤ</u>		6,264	夕	ご主人が雅楽の笛を演奏	玄
9/5	浜松	<u>小池旅館</u>		6,800	2	ビジネス型の旅館、新しい	駐
9/6	伊良湖	<u>呑海</u>		9,025	2	海の幸の夕食	建
9/7	津	<u>くもづホテル</u>		4,200		自転車室内可、但し階段	室
9/8	伊賀	<u>旅館ふくとん</u>		4,000		ビジネス型の旅館	軒
9/9	京都(2泊)	深草荘		-	2	会社保養所、一般利用不可	格
9/11	彦根	<u>ガーデンホテル大和</u>		5,000	朝	鳥居本宿場町に近い	玄
9/12	岐阜	<u>ゲストハウス岐てん</u>	外	4,500		ご主人が自転車乗り	玄
9/13	白川郷	<u>民宿幸エ門</u>		7,890	夕	合掌造り	玄
9/14	高山(2泊)	<u>ジェイホッパーズ</u>	外	3,600		バックパッカーの宿	裏
9/16	乗鞍岳畳平	<u>銀嶺荘</u>		12,100		天空の宿	廊
9/17	松本(2泊)	<u>まるも旅館</u>	外	6,480	朝	1868年創業の老舗旅館	格
9/19	長野	<u>中央館清水屋</u>	外	9,200	2	1884年創業の老舗旅館	建
9/20	上田	<u>高田屋旅館</u>		6,500	2	家庭的料理	玄
9/21	嬭恋	<u>北軽井沢高原ホテル</u>		4,300		自転車でのアクセス不便	玄
9/22	沼田	<u>山楽荘</u>		7,494	2	バイキング、飲み放題付き	駐
9/23	奥日光湯元	<u>かつら荘</u>		10,950	2	エメラルド色の温泉	玄
9/24	日光(2泊)	<u>タートルほとり庵</u>	外	6,270		大谷(だいや)川のほとり	廊
9/26	草木	<u>サンレイク草木</u>		7,500		満足度高い	裏
9/27	館林	<u>ビジネス旅館吉川</u>		5,000	朝	館林市の中心地、駅が近い	玄
9/28	柏	<u>柏プラザホテル</u>	外	6,200		柏駅前、自転車室内可	室

《注》 「食」の欄は、料金に含まれる食事を示す。「2」=2食、「夕」=夕食、「朝」=朝食。

「外」の欄は、外国人への対応を示す。「外」=外国人への対応可。

「自」の欄は、自転車を実際に置いた場所を示す。

室=自室内、玄=玄関内、建=建屋内、廊=建屋内の廊下、

裏=裏庭またはパティオ、軒=軒下、格=格子戸の内・玄関先の軒下、

駐=駐輪場

道路状況・交通機関の問合せ先一覧

名称	問合せ先	電話番号	備考
東京湾フェリー	金谷のりば 久里浜のりば	0439-69-2111 046-835-8855	ホームページ
駿河湾フェリー	エスパルスドリームフェリー	054-353-2221	水上バス
伊勢湾フェリー	伊良湖のりば 鳥羽のりば	0531-35-6217 0599-25-2880	ホームページ
天生峠 (国道 360 号)	岐阜県古川土木事務所	0577-73-2911	規制情報
乗鞍スカイライン	岐阜県高山土木事務所施設管理課	0577-33-1111 内線 366, 367	規制情報
乗鞍エコーライン	長野県松本建設事務所維持管理課	0263-40-1963	ホームページ
安房峠 (国道 158 号旧道)	上記の高山事務所・松本事務所		
乗鞍山頂シャトルバス	乗鞍岳バスターミナル	090-3483-3192	ホームページ
日本ロマンチック街道協会事務局	嬭恋村観光商工課	0279-96-1515	ホームページ
金精道路 (国道 120 号)	栃木県日光土木事務所	0288-53-1211	道路状況
いろは坂 (国道 120 号)	栃木県日光土木事務所	0288-53-1211	道路状況
細尾峠 (市道、国道 122 号旧道)	日光市日光総合支所建設課	0288-54-1114	

旅を終えて

最後に、この旅を終えて私が感じたことを記したい。

何が	どう感じたか	どんな場所・どんなこと	地名
眺め	一番伝統を感じた	ぎふ長良川鵜飼 1300年の伝統	岐阜県岐阜市
眺め	一番素晴らしかった	乗鞍エコーライン 雲海・山並	長野県道84号乗鞍岳線
眺め	一番見えなかった	金精峠 国道120号日光側 濃霧	栃木県日光市
トンネル	一番風情があった	宇津ノ谷峠の「明治のトンネル」	静岡県静岡市・藤枝市
トンネル	一番走りにくかった	国道158号梓川沿いトンネル地帯	長野県松本市
トンネル	一番走りやすかった	国道145号八ッ場バイパス	群馬県吾妻郡長野原町
街歩き	一番驚いた	関宿 突然の雷雨に呆然	三重県亀山市関町
街歩き	一番異様な街の光景	信楽 狸に占領されたよう	滋賀県甲賀市信楽町
街歩き	一番時代の変化を感じた	浴衣姿の外国人観光客	宇治市・京都市・高山市
街歩き	一番さわやか	醒井宿 清流に咲く花と街並み	滋賀県米原市醒井
街歩き	一番印象的	古川町 瀬戸川の錦鯉と白壁土蔵街	岐阜県飛騨市古川町
街歩き	一番楽しめた	高山市内 徒歩圏内に見所多数	岐阜県高山市
街歩き	一番臭いを感じた	野田市駅周辺 町中が醤油臭い	千葉県野田市野田
宿	一番のおもてなし	民宿竹下ナギサヤ 笛の演奏	静岡市清水区三保
宿	一番暮しの伝統を感じた	民宿幸エ門 合掌造り	岐阜県大野郡白川村
宿	一番お得感が高かった	山楽荘(老神温泉) 飲み放題付き	群馬県市利根町老神
産業	一番近代の歴史を感じた	足尾銅山 江戸から昭和まで400年	栃木県日光市足尾町通洞
教育	一番教育の歴史を感じた	足利学校 室町から江戸まで400年	栃木県足利市昌平町
言葉	一番の座右の銘	徳川家康「人の一生は重荷を負いて遠き道を行くがごとし、・・・」。	日光(「東照宮」)
言葉	一番心にしみた	田中正造「真の文明は、山を荒らさず、川を荒らさず、村を破らず、人を殺さざるべし」(衆議院議員)	館林市大手町 「 足尾鉍毒事件田中正造記念館 」
困惑	一番アンドレさんが困った	彦根城の見学を終えて、自転車のカギが開かなかった時	滋賀県彦根市金亀町
喜び	一番アンドレさんが喜んだ	ヤクルトレディーからヤクルトをいただいた時(彼はヤクルト愛飲家)	千葉県印西市浦幡新田
喜び	一番旅の良さを感じた	一期一会、出会い	旅全体、各地、各宿

読者から

- ☆ 大変な力作をお送りいただきまして有難うございました。出来上がって直ぐに送っていただきまして感激しております。10/21の日にメールが届きまして早速一読したのですが、内容が濃すぎて翌日改めて読み直しました。結局10/22～23の二日間かけて参照データも全部読みましたが、良く纏まっていて読み応えのある旅日記でした。内容については、先ず私も一緒に行きたかったというのが第一印象でした。次に感じたことは、岐阜から長良川鉄道のサイクリング電車・白川郷・高山・乗鞍・松本・長野・日本ロマンチック街道は行ってみたいと思いました。
- ☆ とにかくすごいです。
年齢に関係なくいつでもチャレンジしている榮一さんは本当に素晴らしい。内容もとても楽しそうでチャレンジしてみたくくなります。何だか自分も遠乗りがしたくなりました。

『サイクリストのための日本観光ゴールデンルート』

この『日本自転車旅』（中央日本編）は、日本最高峰ヒルクライムルート（乗鞍スカイライン）とともに、主要観光地---箱根、伊勢、京都、白川郷、高山、松本、長野、日本ロマンチック街道、日光をゆく。観光の分野に『[日本観光ゴールデンルート](#)』があるが、私はこの自転車の旅のルートを『サイクリストのための日本観光ゴールデンルート』と呼びたい。

サイクリストの紹介

氏名	アンドレ・テイス Andre Theys	渡辺榮一
年齢	64歳	72歳
国籍	ベルギー	日本
役割	走行データの記録	企画催行全般

【注】年齢は自転車旅を行った2016年当時。

- 【題名】 『日本自転車旅』（中央日本編）
 【発行日】 2016年11月4日
 【著者】 渡辺榮一 【写真】 アンドレ・テイス、渡辺榮一
 【連絡先】 〒264-0006 住所千葉県市若葉区小倉台3丁目22-5
 ☎ (043) 232-0365 e-mail e.watanabe2008@gmail.com