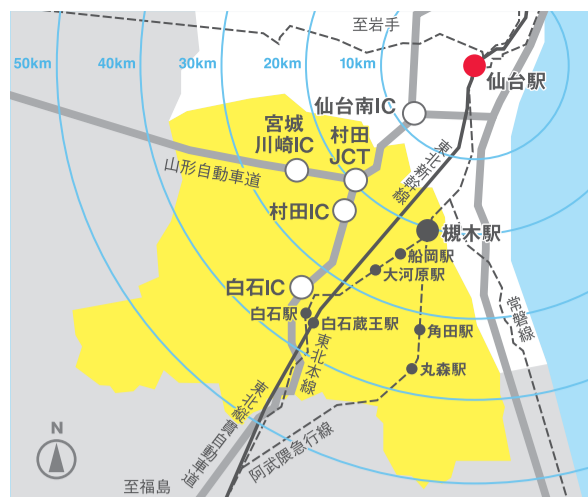


蔵王の麓を、 駆け抜ける。



みやぎ山南
サイクリングガイド

ACCESS



東北新幹線で仙台駅からお越しの場合
白石蔵王駅まで約15分
JR東北本線で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 宮城県柴田郡大河原町字新南19
TEL: 0224-53-2659 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える場所です。
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。
9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。



ルートを確認



COURSE 1



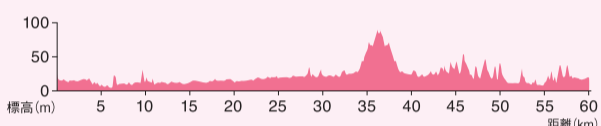
Abukuma flat course

阿武隈フラットコース

柴田町・角田市・丸森町

難易度 ★★★★★

距離 60.1km 時間 4~6時間 獲得標高 448m



オススメポイント

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
しながらゆったり走れます。初心者
でも楽しめるコースです。

サイクリング歴 20年
JCGA 日本サイクリングガイド協会 公認ガイド
Cycle tour labo
佐藤 文男 さん



1 船岡城址公園

「さくらの名所100選」の一つ。スロープカーで山頂
まで登れば、柴田町の街並みを見晴せます。
TEL:0224-87-7101



3 蔵の郷土館 齋屋敷

江戸時代後期から七代にわたり栄えた豪商・齋藤理助
氏の屋敷。昔と今をつなぐ、丸森町のランドマークです。
TEL:0224-72-6636



5 不動尊公園キャンプ場

テントサイトとコテージがあり、
バーベキューや水遊びも楽しめる
自然に囲まれたキャンプ場です。
TEL:0224-72-2646



太陽の村

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

物足りない方は太陽の村までヒルクライムに挑戦してみは？

船岡駅



2 角田市スペースタワー・コスモハウス

高さ49mのロケット実物大模型が見所。
展望台に昇って蔵王連峰や角田市内を
見てみましょう。 TEL:0224-63-5839



4 中島神社 猫神さま

東北最古の猫神さまの石碑。赤い鳥居が
目印。そっと手をあわせてひとやすみ!
TEL:0224-72-6663(丸森町観光案内所)



6 かくだ菜の花畑

角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。



ケーキと
コーヒーで一休み!

7 CAFE橙

サイクリストのご主人が夫婦で
営むカフェ。カレーやパスタ、オリジ
ナルのスイーツがおすすめです。
TEL:0224-86-4244



ルートを確認



COURSE 2



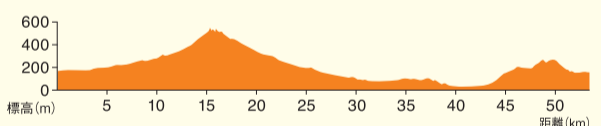
Lakeside and hot springs course

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



オススメポイント

釜房ダムからスタートするのんびりヒル
クライムで到達した青根温泉は達成感で
いっぱいになります。爽快に遠刈田温泉
まで下ったらお好みのお店でお腹を満た
して、蔵の町までゆるやかに走れます!

サイクリング歴 2年
丸山 由乃 さん



1 国営みちのくの湖畔公園

東北の自然と文化が体験できる
東北唯一の国営公園。季節ごと
に美しい自然を満喫できます。
TEL:0224-84-5991



3 森のピザ工房 ルヴォワール

食材と手作りにこだわった
ピザ工房。人気No.1は、
「御釜」をイメージした「蔵王
のお釜ピザ」。
TEL:0224-86-4678



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商都の
面影が感じられます。
TEL:0224-83-6822



みちのくの湖畔公園



2 川崎特産センター

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

4 三階滝・滝見台

三段に落下することから三階滝と呼ばれ、
特に紅葉時の眺望は息をのむ美しさ。
「日本の滝百選」の一つ。
TEL:0224-34-2725(蔵王町観光案内所)



5 遠刈田温泉

足腰の疲れや痛み
に効果があると言われる
温泉。サイクリング後の
疲れを癒しましょう。
TEL:0224-34-2725
(蔵王町観光案内所)



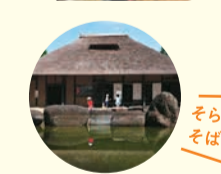
8 道の駅村田

宮城の小京都・村田町の物産交流
センター。特産品のそら豆を使用し
たアイスクリームが人気です。
TEL:0224-83-5505



丸金食堂の
ボリューム満点
からあげ定食!

スポーツランド
SUGOでは
夏はBBQ、秋は
芋煮も楽しめます。



そらめ米粉を使った
そばを味わえる民話の里!

余裕があればSUGO方面へ足を延ばしてみよう!

ルートを確認



COURSE 3



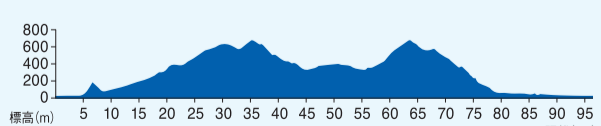
Zao foothills mankitsu course

蔵王山麓 満喫コース

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



オススメポイント

蔵王の山麓の絶景とアップダウンなど
魅力凝縮のスペシャルコース!滑津大滝
や白石川沿いの桜並木など見どころ
盛りだくさんなコースです!1日かけて
たっぷり走りた方はぜひチャレンジを!

サイクリング歴 20年
JCTA 日本サイクリングツーリズム推進協会
認定サイクリングガイド
榎原 喬 さん



1 とんとんの丘もちぶた館本店

自社農場で愛情込めて育てた「和豚
もちぶた」の精肉やハム、手作り惣菜
が並びます。隣には温泉も!
TEL:0224-51-5811



3 ふれあい牧場 蔵王ハートランド

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



5 なないろひろば

入浴施設「Wood & Spa やすまっしえ」
には人工炭酸泉やサウナも完備。隣の
カフェでは食事もお楽しみ、レンタサイクル
も利用できます。TEL:0224-26-6681



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。
TEL:0224-24-3030



9 おおがわら桜ライン (新サイクリングロード)

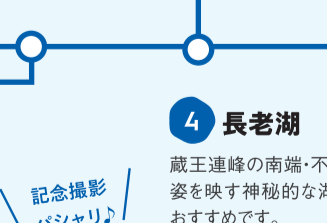
春はお花見ライドを楽しめる川沿
いのコース。初心者にもぴったり。

大河原駅



2 みやぎ蔵王こけし館

遠刈田系こけしをはじめとする、全国の伝統
こけしと木地玩具5,500点を系統別に
展示。絵付け体験も楽しめます。
TEL:0224-34-2385



4 長老湖

蔵王連峰の南端・不忘山の麓にあり、湖面に山の
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



記念撮影
パシャリ!



6 滑津大滝

幅約30mもある豪快な
滝を間近で見ることが
できます。マイナスイオンに
包まれて癒されましょう!
TEL:0224-37-2177



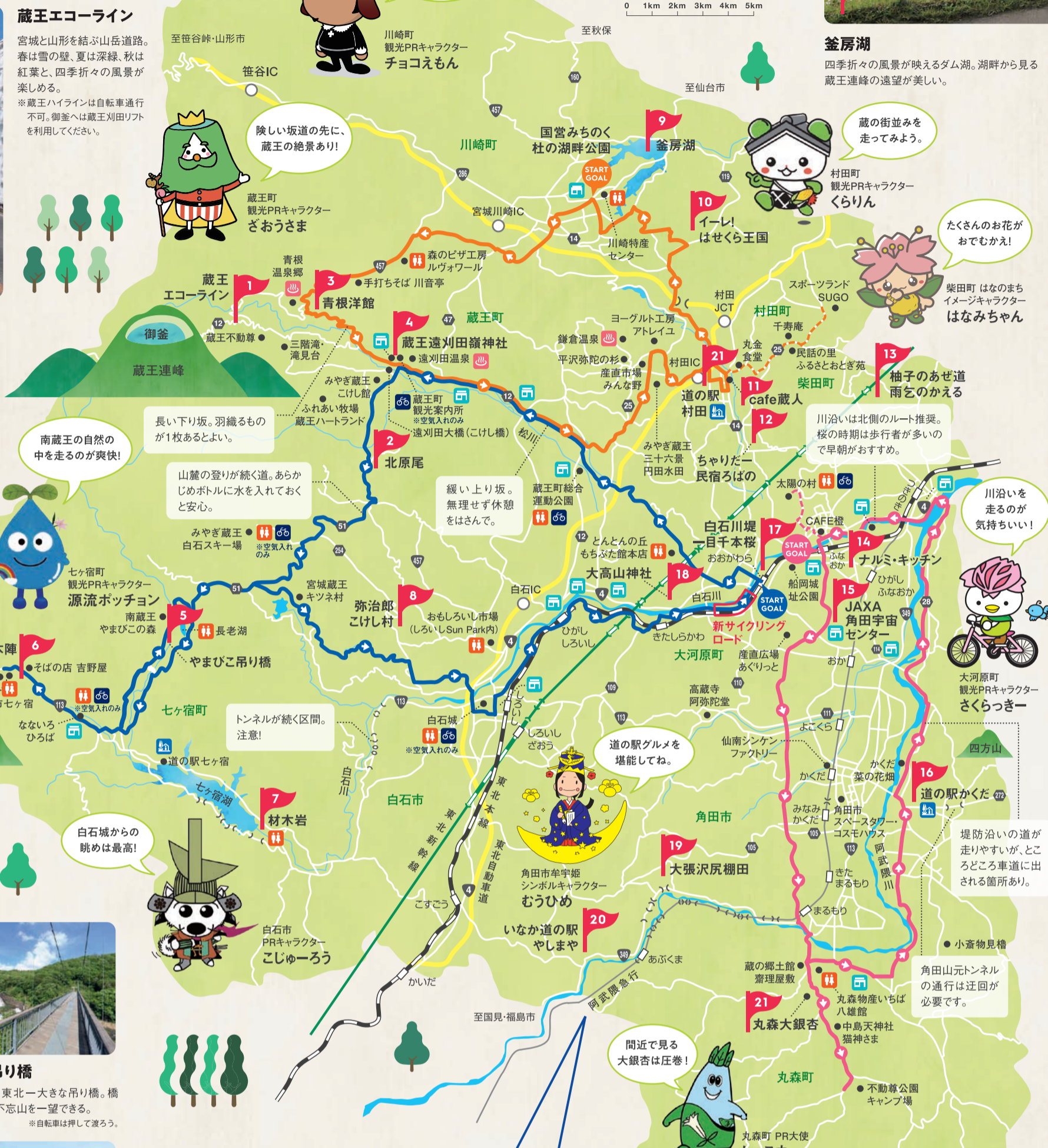
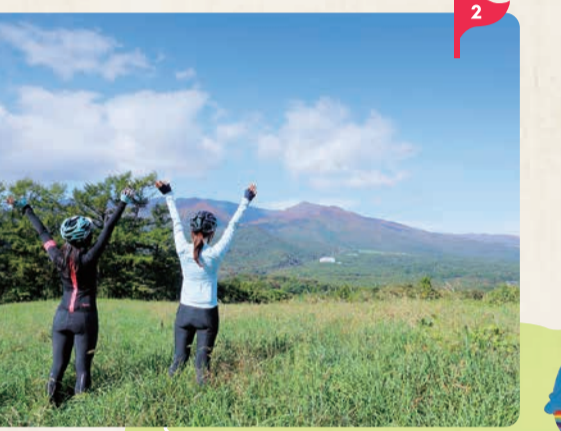
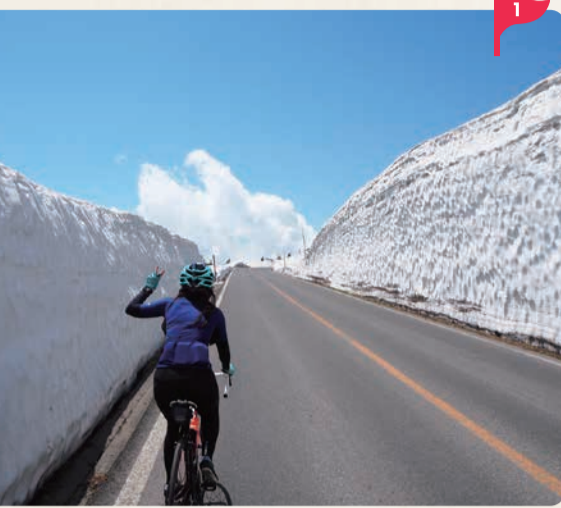
8 おもしろい市場

白石市産の新鮮野菜やスイーツから、県内の特
産品やお酒までが揃います。フードコートはちょっと
一息の休憩にぴったり。 TEL:0224-26-9778



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
ろくろ模様が特長の「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。

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。

ちやりだー民宿ろばの
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。

道の駅かくた
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。

丸森大銀杏
宮城県天然記念物。推定樹齢約700年の大木は県内最大の高さを誇る。

大高山神社
歴史的文化財が数多く残る神社。桜の名所としても有名。

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。

阿武隈急行サイクルトレイン運行中!

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ルトレインが運行中!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

※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。

詳しくはHPをチェック!

いなかの駅 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
歴史的文化財が数多く残る神社。桜の名所としても有名。

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。

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、駐輪も迷惑のからま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 (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)