

源流の自然を体感！
やまなしだけど山あり谷あり

豊かな水源林と

古き良き宿場町を巡るコース



やまなしけん—東部地域—
サイクリング
マップ

観光情報サイト

「富士の国やまなし」

右のQRコードから
いろいろな観光情報を
見るができます



桂川河川敷(上野原市)



丹波山城(丹波山村)

東京都



A 上野原エリア



ルート	難易度	所要時間	コース名
01	☆☆☆	概ね1.2h	相模川展望コース
02	☆☆☆	概ね1.8h	鶴川溪谷コース
03	☆☆☆	概ね1.8h	温泉&棚田コース

B 小菅・丹波山エリア



ルート	難易度	所要時間	コース名
01	☆☆☆	概ね1.2h	小菅村一周堪能コース
02	☆☆☆	概ね5.0h	国立公園を駆ける爽やかコース
03	☆☆☆	概ね6.0h	源流の雄大な自然を堪能するコース



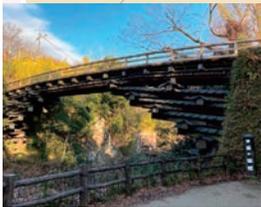
小菅の湯(小菅村)



C 大月・都留エリア



ルート	難易度	所要時間	コース名
01	☆☆☆	概ね2.5h	桂川の景勝地巡りコース
02	☆☆☆	概ね1.3h	都留市の田園風景堪能コース
03	☆☆☆	概ね1.5h	温泉目指して山を駆け上るヒルクライムコース
04	☆☆☆	概ね1.0h	桃太郎伝説に触れる観光コース



猿橋(大月市)



道の駅つる(都留市)

A 上野原エリア

上野原駅を発着地点として、e-bike での走行を前提とした、初心者向け～上級者向けの3つのコースを設定しました。

コース紹介



- ビューポイント
- 休憩施設
- 公園
- 歴史・文化
- 温泉
- 道の駅
- 鉄道駅

ルート 01 難易度 ★☆☆☆ 所要時間 概ね 1.2h 全長約 11km

相模川展望コース

桂川・相模川沿いを周遊する初心者コース。河川沿いの四季折々の景観が楽しめます。

① 上野原駅

② 桂川橋

標高図

ルート 02 難易度 ★★★☆ 所要時間 概ね 1.8h 全長約 18km

鶴川溪谷コース

桐原の山林を爽快に走れる中級者コース。標高差が大きく走りごたえのあるコース。

③ 牛倉神社

④ ふるさと長寿館

標高図

ルート 03 難易度 ★★★★ 所要時間 概ね 1.8h 全長約 17km

温泉&棚田コース

勾配差が大きい上級者コース。登頂後は温泉や棚田の絶景を体感できます。

⑤ 富岡の棚田

⑥ 秋山温泉

標高図

アクセス

電車 新宿駅→上野原駅 JR中央線特急「かいじ」「あずさ」大月駅→JR中央線 約1時間
 甲府駅→上野原駅 JR中央線特急「かいじ」「あずさ」大月駅→JR中央線 約1時間

車 新宿（新宿料金所）→上野原 IC→上野原駅 高井戸 IC→上野原 IC 約1時間
 甲府（甲府昭和IC）→上野原 IC→上野原駅 上野原 IC→県道35号/県道520号 約1時間

お問い合わせ先
 山梨県 県土整備部 道路整備課
 電話番号：055(223)1691

B 小菅・丹波山エリア

e-bike のレンタルを前提に、豊かな緑の中を走り抜ける3つのコースを初心者向け・上級者向けにレベルを分けて設定しました。

コース紹介



ルート 01 難易度 ★☆☆☆ 所要時間 概ね 1.2h 全長約 12km

小菅村一周堪能コース

小菅村を一周する初級者コース。小菅村の風景や豊かな自然を堪能できます。

1 道の駅こすげ 2 原始村

標高図

獲得標高 約 390m

ルート 02 難易度 ★★★ 所要時間 概ね 5.0h 全長約 49km

国立公園を駆ける爽やかコース

柳沢峠へ上る上級者コース。丹波山に囲まれたのどかな里山を満喫できます。

3 道の駅たばやま 4 はまやらわ

標高図

獲得標高 約 1,331m

※片道のみ表示

ルート 03 難易度 ★★★ 所要時間 概ね 6.0h 全長約 59km

源流の雄大な自然を堪能するコース

小菅・丹波山間を1周する上級者コース。二つの峠を上る走りごたえのあるコースです。

5 きのしたベーカリー 6 丹波山城

標高図

獲得標高 約 1,565m

※柳沢峠方面の標高は【ルート02】を参照

アクセス 車 新宿(新宿料金所)→上野原IC→道の駅こすげ 中央自動車道-県道35号/県道520号 約1時間
 新宿(新宿料金所)→上野原IC→鴨沢小学校跡地 高井戸IC-上野原IC-県道33号/県道18号/国道139号 約2時間
 甲府(甲府昭和IC)→大月IC→道の駅こすげ 中央自動車道 大月IC-国道139号 約1.5時間
 甲府(甲府昭和IC)→大月IC→鴨沢小学校跡地 中央自動車道 大月IC-国道139号 約1.5時間

お問い合わせ先
 山梨県 県土整備部 道路整備課
 電話番号: 055(223)1691

大月・都留エリア

都留文科大学前駅を発着地として富士急行線のサイクリートレインを活用しながら進むメインコースに加えて、3種類の観光コースも設定しました。

コース紹介



ルート01 難易度 ★★☆☆ 所要時間 概ね 2.5h 全長約 25km

桂川の景勝地巡りコース

両市を跨ぐ初心者コース。両市の街並みから豊かな田園風景まで堪能できます。

① 道の駅つる

② 山梨泊まれる温泉 より道の湯



ルート02 難易度 ★★☆☆ 所要時間 概ね 1.3h 全長約 12km

都留市の田園風景堪能コース

比較的勾配が緩やかな都留市の田園風景を堪能する初心者コース。

標高図

ルート03 難易度 ★★☆☆ 所要時間 概ね 1.5h 全長約 15km

温泉目指して山を駆け上るヒルクライムコース

都留市の走りごたえのある山々を温泉目指して上る中級者コース。

標高図

ルート04 難易度 ★★☆☆ 所要時間 概ね 1.0h 全長約 9km

桃太郎伝説に触れる観光コース

観光地の猿橋まで交通量の少ない裏道を通っていく中級者コース。

標高図

アクセス	電車	車
電車	新宿駅→都留文科大学前駅 JR中央本線 特急「かいじ」「あずさ」 大月駅→富士急行線 約2時間 甲府駅→都留文科大学前駅 JR中央本線 特急「かいじ」「あずさ」 大月駅→富士急行線 約1.5時間	新宿(新宿料金所)→大月 IC→道の駅つる 高井戸 IC→大月 IC→甲州街道/国道20号 約1.5時間 甲府(甲府昭和IC)→大月 IC→道の駅つる 大月 IC→甲州街道/国道20号 約1時間

お問い合わせ先
山梨県 県土整備部 道路整備課
電話番号：055(223)1691