

静岡県東部地域 × スポーツ

自転車編

チームブリヂストンサイクリング

橋本英也選手が紹介する
伊豆半島一周(伊豆イチ)

橋本英也選手 TEAM BRIDGESTONE
Cycling所属。東京2020オリンピック
自転車競技トラック男子オムニウム15位。

橋本英也選手が静岡県のインタビューで「僕、伊豆イチ推しているんですよ」と話してくれました。伊豆イチは、練習で「朝出かけて夕方帰ってくる」とのこと。それならば橋本選手に伊豆イチを紹介してもらおう！インドで開催されたアジア選手権トラック2022「スクラッチ」でメダルを獲得した後の2022年7月、橋本選手に伊豆を紹介してもらいました！

伊豆イチ：伊豆半島を一周まわるサイクリングコース。距離もさることながら、起伏も激しい。宿泊しながらサイクリングを楽しむ人も多い。

橋本英也選手オススメ伊豆イチをまるっと紹介
「伊東マリンタウンから恋人岬まで」

今回のコースは橋本英也選手が静岡県の希望する立寄りスポットも盛り込んで作成してくれた。スタートは、伊東市の伊東マリンタウン、ゴールは伊豆市の恋人岬の計125kmの行程だ。海沿いあり、峠越えありの、かなりハードだが観光名所もたくさんある魅力的なコースだ。太平洋岸自転車道も通過している。自転車で走るのも良いが、車で走っても良いと思う。途中のスポットだけでもレンタサイクルするなど体力や脚力にあわせて楽しめるだろう。今回1日しかないの、伊豆イチではあるが、伊豆の東側と西側を繋ぐルートは省略。こちら、いくつかの峠を絡めた設定もできる。



伊東マリンタウンをスタート 朝9時

出発は「伊東マリンタウン」。必要な物資のセットやトイレ休憩を済ませたら、さあ出発。最初の目的地は、城ヶ崎海岸。最初は海沿いの国道135号線を南に進む。だが、すぐに海とはお別れ。このあたりは、南伊豆方面に行く主要道路の一つで、交通量も多いので、気をつけながら走ろう。伊東マリンタウンから17kmほど走ると、一目の絶景「城ヶ崎海岸」に到着する。

早速、「門脇つり橋」に。つり橋の近くに駐車場があり、とても便利だ。つり橋から見える海の色がなんとも言えず美しい。崖の迫りもなかなかだ。みなさんも是非立寄ってほしい。

急がないと西伊豆までたどり着けないので、景色はそこそこに、すぐ駐車場に戻り、城ヶ崎海岸から33km先の「尾ヶ崎ウイング」を次の目的地に設定する。ここから国道135号線をひたすら南下する。このあたりは海沿いを走れ、見晴らしも良く気持ちがいい。途中には太平洋

伊東マリンタウンを出発！



ウェアのポケットには、スマホや補給食など色々詰まっている模様。便利！



岸自転車道の看板もある。矢羽根も引いてあるので、気をつけながら自転車で走ろう。



城ヶ崎海岸 美しい海の色



城ヶ崎海岸からひたすら走り続け、最後は海を背に坂を上りきると、尾ヶ崎ウイングに到着。尾ヶ崎ウイングは、トイレも自販機もあり、小休憩が出来る。白浜の美しい海岸も眺められる絶景スポットだ。



<橋本英也選手のアドバイス>

「伊東から河津の方はずっと海岸線を走ります。交通量が西伊豆や南伊豆に比べて多めなので、時間帯としては朝早め、または、混まない時間帯を走っていただくと快適に走れると思います。」



橋本英也選手が、自販機を指しながら、私たちに教えてくれました。飲料の自販機に自転車のタイヤのチューブが！自販機で買えるとは。

尾ヶ崎ウイングから下田へ、下田の街を寄り道

尾ヶ崎ウイングを越えて、国道135号で8kmほど“The海”というイメージの景色を眺めながら走ると、「道の駅開国下田みなと」に到着。ここには、静岡県の県章が入ったサイクルラックもあるし、レンタサイクルもある。下田を自転車で楽しむ拠点にもなる。

道の駅から2km弱のところ観光名所「ペリーロード」や「ペリー艦隊来艦記念碑」もあるので、色々と散策できるエリアだ。人が多いところは自転車を降りて押しながら。電車などで観光で来ても楽しめる。



ペリーロードと、ペリー艦隊来艦記念碑



ちょっと休憩

自転車の選手は、自転車に乗りながらご飯を食べる!?



この日のお昼休憩、橋本英也選手が、「たくさん食べるんです」と言って選んだお昼ご飯がこちら。

自転車選手（ロードレース）は1つのレースで7,000Kcal（成人男性の約3.5日分）を消費することもある。たくさん食べるのも納得！

ロードレースは、長いレースでは6時間を越えることもある。レースの時は、サコッシュに補給食を入れてもらい、走りながら食べてパワーを得る。

<橋本英也選手のアドバイス>

「下田のビーチがあって海岸線沿いを走っているなという感じで楽しめます。ちょっとずつ南に行くに従って建物も減りかなり交通量が減ってくるので走りやすくなってくると思います。下田を超えて弓ヶ浜へ行くとさらに交通量が減ります。」

南伊豆の絶景 ユウスゲ公園に立寄ってみよう！



ペリーロードから20km弱。いったん海に別れを告げ、国道136号を走る。近くには有名な海水浴場も。途中県道16号に入り、海沿いを石廊崎方面に進む。

下田から西伊豆までのルートは複数ある。今回はユウスゲ公園に立寄るので、少しだけ遠回りのコースを選択。ユウスゲ公園駐車場に車を停めて階段を上ると絶景が見える。

<橋本英也選手のアドバイス>

「かなり交通量が少なくなり、景色も良くなります。海岸線沿いを走るのが気持ちいいです。南伊豆ではコンビニもなくなる位交通量も少なくなるので、サイクリングにはお勧めですが、アップダウンがあり、体力のある方に向けたコースになると思います。体力のない方は弓ヶ浜をカットして南伊豆町から通る（国道136号を通る）とうまく行けると思います。脚力に合わせたコースの選択をしてもらえると良いと思います。」

西伊豆に向けて、黄金崎へ



ユウスゲ公園を満喫したら、一路西伊豆へ。国道136号、県道121号南伊豆松崎線をひた走る。とにかくカーブが多くて、坂が半端ない蛇石峠を抜けていく。車でも大変だ。ここは山道、近くにコンビニも自販機もない。疲れても助けてもらえない。自転車で走る覚悟があれば事前に飲料などをしっかり準備して臨みたい。橋本英也選手レベルの脚力や相当な自信がある人以外は蛇石峠は避けて欲しい。

峠を抜けると松崎町に。ようやく平坦なところに出てくる。ここまで来ればコンビニや宿泊施設もあるので、疲れたら休もう。今日は、国道136号を少し外れて西伊豆町の大浜海岸に立寄る。テレビでも見かけるスポットだ。

大浜海岸で寄り道した後は黄金崎まで一直線に136号を走る。このあたりはただひたすら絶景を見ながら気持ち良く走れる。堂ヶ島の美しい景色を横目に今日は通過。ここまでで、100km以上走っている。



<橋本英也選手のアドバイス 下田から西伊豆の黄金崎まで>

「交通量が少なく走りやすいルートです。アップダウンが多いので、かなり体力が消耗されます。かなり上級者向けになりますね。ルートは蛇石峠を行ったり海岸線を行ったりとルートは色々あるのですが、バサラ峠を越えるのがアップダウンも少なく行きやすいと思います。海沿いはとてもきれいです。

僕は『ゆるキャン△』が好きなので、『ゆるキャン△』のスポットを見ながら走ることができます。『ゆるキャン△』が好きな方も自転車で走りながら一周してもらえるとかなり達成感があると思います。西伊豆側は交通量が少ないかわりにアップダウンがあるので自転車のいいトレーニングになると思います。」



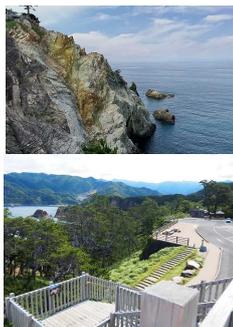
🚩 最後は恋人岬にゴール 夕方5時

大浜海岸に立ち寄ったあとは、次の目的地黄金崎に向かう。進行方向は大浜から国道136号を沼津方向に進んだ先だ。その途中、黄金崎に寄るためには国道136号を少しだけ外れて、海に向かって走る必要がある。レストハウスや駐車場の先に展望台がある。海に向かって立つ展望台を上がると、通称馬ロックといわれる岩を正面から眺められる。景色を眺めながら、休憩もできるので、ついぼーっとしてしまいそうだ。この日は夕暮れ少し前だったが、夕陽と西伊豆の景色は絶景。是非、時間を確認しながら皆さんにも立寄ってほしい。

最後の恋人岬までは黄金崎から5kmちょっと。国道136号をただ走るのみ。恋人岬には、素敵なベンチや太平洋岸自転車道の大きな看板もある。



黄金崎 夕暮れも近づいてきた



恋人岬 今回の旅のゴール



恋人岬の太平洋岸自転車道の看板前で



橋本英也選手、ブリヂストンサイクル（株）様 ありがとうございます！！

発行



静岡県東部地域局

〒410-0055 沼津市高島本町1-3
TEL 055-920-2139
MAIL toubu-chiiki@pref.shizuoka.lg.jp
<https://www.pref.shizuoka.jp/soumu/so-440/index.html>

Twitter [Toubu_shizuoka](https://twitter.com/Toubu_shizuoka) / Instagram [shizuoka.pref_toubu](https://www.instagram.com/shizuoka.pref_toubu)

協力：賀茂地域局

「TEAM BRIDGESTONE Cycling」は、静岡県の「ふじのくにスポーツサポーター」です。



編集担当から
7月のある日、丸一日かけて橋本選手、ブリヂストンサイクル（株）様にご対応いただきました。立ち寄った場所で説明させてもらいながら、計10カ所立ち寄りしてもらい撮影しました。すべてを紹介出来ず残念です。1日で撮影が終えられたことに驚きます。
2022.08