

## 静岡県東部地域 × スポーツ

## 自転車編

TEAM BRIDGESTONE Cycling

とくだ すぐる  
徳田優選手が紹介する

## 「大瀬崎コース」往復(伊豆の国市・沼津市)

徳田 優選手  
TEAM BRIDGESTONE Cycling所属

TEAM BRIDGESTONE Cycling の徳田優選手に、オススメサイクリングコースを紹介していただきました。

今回のコースは、道の駅 伊豆のへそ(伊豆の国市)から、大瀬崎(沼津市)までの海沿いメインの比較的なだらかなコース。往復で走っても数時間、気軽にさくっと楽しめます。また、おいしい海鮮が食べられる飲食店や、名産のみかんの販売所や、人気アニメの聖地、水族館などもあり、サイクリングに プラス アルファで楽しめます。

## 「道の駅 伊豆のへそ」を出発

スタート地点は、「道の駅 伊豆のへそ」伊豆箱根鉄道駿豆線田京駅からもほど近い場所です。伊豆のへそから狩野川沿いを走りながら、海に向けてひたすら走ります。国道414号から、県道130号に向かって走ります。しばらく走ると民家も減り、山道に。トンネルを抜け上ったり、下ったり。若干のスリルも楽しめます。



しばらく進むと、三津三差路から真っ正面に駿河湾が見えてきます。ここからが海沿いのサイクリングコースのスタートです！

太平洋岸自転車道の看板が目印(伊豆のへそ)



## 海沿いをひた走る

海沿いに出たら、あとは県道17号をひたすら走ります。沿道には飲食店や水族館があるなど、沼津でも人気の海沿いのコースです。しばらく走ると「三の浦総合案内所」が見えてきます。この辺りは、淡島を横目に遠くに富士山を見ながら走ることができる絶景コースですが、この辺りは、交通量が比較的多いので、気をつけながら走りましょう。

周辺には、長浜城跡や、人気アニメの聖地があります。長浜城跡には展望台もあるので、少し休んで眺めを見るのも楽しいかも。でも、展望台までの上りは結構きつめなので、脚が疲れている場合は注意。



海沿いの眺めを楽しめながら走れるエリア



プチ情報：長浜城跡：戦国時代の後北条氏の水軍の拠点とされた城跡。国の指定文化財。

## 大瀬崎に向かう

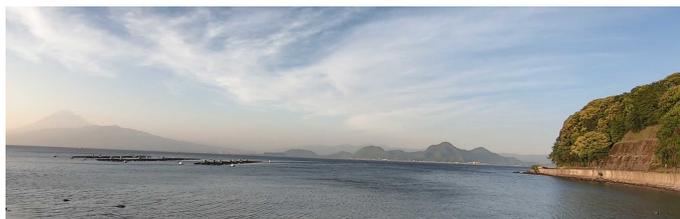
大瀬崎に近づくにつれて、車の通りも少なくなってきました。みかんの産地でもあるので、季節によってはみかんの無人販売所等があります。伊豆ならではの景色を感じながら走ると楽しいかもしれませんね。

場所によっては、本当に海の真横の道路を走ることもあります。車に乗っていても味わえない爽快感を楽しんでみては（特に帰り道）。天気良ければ富士山も見えて景色も抜群です。基本的にはなだらかなで平坦なコースなので、長時間走っても、初心者でも辛くならず楽しめます。

今回の折り返し地点の大瀬崎はダイビングでも人気の場所。大瀬神社には自転車のお守りもあり、サイクリスト注目の場所です。大瀬崎付近は、歩行者が多いので、自転車を降りて押しながら進みましょう（砂浜では自転車を持ちましょう）。



大瀬崎 海岸にて



道中、海と富士山と、自然を楽しめます。時間帯によって、見える景色が変わってくる。展望エリアには、駐輪ラックも。

### <徳田選手のアドバイス>

道の駅伊豆のへそから、大瀬までサイクリングしてきました。

ずっと海沿いで綺麗な海、景色、富士山を見ながら、両方楽しめる贅沢なコースです。

平坦基調ですが、ゆるーくアップダウンがあって、初心者の方から、レースをしている方まで楽しめるコースだと思います。是非走ってみてください。



## 最後にひとのぼり

大瀬崎から、戸田・土肥方面に向かって県道17号沿いを進むと、絶景ポイントが！大瀬崎と富士山と駿河湾を一望出来ます（富士山はお天気次第）。車に注意しながら絶景を楽しみましょう。ここまで来たら、あとは同じ道を走って、伊豆のへそに帰りましょう。帰りは海沿いを走るぞ！



大瀬崎の先の上り地点にて。この日かろうじて富士山が見えた。

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](mailto:toubu-chiiki@pref.shizuoka.lg.jp)  
<https://www.pref.shizuoka.jp/soumu/so-440/index.html>  
Twitter [Toubu\\_shizuoka](#) / Instagram [shizuoka.pref\\_toubu](#)



編集後記  
海沿いまで、色々な場所で撮影に応じていただいた徳田選手、ありがとうございました。上りを走る速さ、びっくりしました。

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

発行：令和5年6月