

各コースグレード

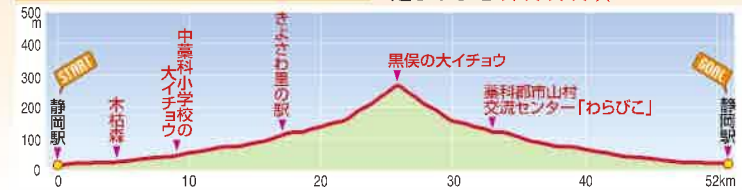
① 家康公の歴史を巡る散走 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



② 丸子路と太平洋岸自転車道を走る 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



③ 墨科川沿いを走り、オクシスを満喫 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



④ 大谷放水路から駿河湾、太平洋岸自転車道を走って草薙へ 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



⑤ 世界文化遺産の三保松原を目指す 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



⑥ 興津、由比、蒲原の東海道宿場町を巡る 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



⑦ 安倍川沿いを走り、オクシスそして温泉郷へ 距離★★★★★ 時間★★★★★ 坂道★★★★★ 見所★★★★★ 走りやすさ★★★★★



コースグレードの解説 ※赤数字は星の数 距離 20km未満→1 30km未満→2 40km未満→3 50km未満→4 50km以上→5 時間 2時間未満→1 3時間未満→2 4時間未満→3 5時間未満→4 5時間以上→5 ※休憩時間を除く、ただし走行時間は自転車のタイプで算出している。 坂道 まっ平らのサイクリングコースを1、坂の多さ、標高差の大きさにしたがって数値が大きくなります。 見所 コースの見所の多少を表します

現代自転車考



Roadbike ロードバイク 低い前傾姿勢で視線は下向き。全身運動となり腹筋・背筋もアップ。最も速く走ることが求められ、軽さ・剛性のある素材に加え、特長的なのはこのドロップハンドル。ハンドルの一番下を持っては最も低い前傾姿勢になり、風の抵抗を避けてスピードを上げることが出来ます。この前傾姿勢はハンドルの引きつけて全身の力でペダルを踏むため、下半身だけでなく、腹筋・背筋の強化にも、長距離を効率的に走ることができ、本格的な自転車レースも盛んに行われています。



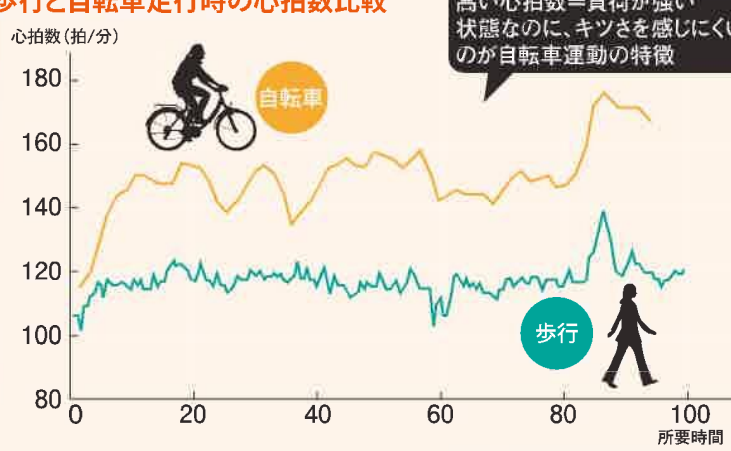
Crossbike クロスバイク 脚全体を使う効率的なペダリングでなめらかな乗り心地。1980年代にロードバイクの軽量感とマウンテンバイクの安定感を「クロス」して誕生したのがクロスバイク。軽快車よりも前傾姿勢になるフラットバー仕様で、スムーズでなめらかなスポーツバイク特有の乗り心地を体験できます。初心者にも比較的乗りやすく、通勤や散歩など街なかでの移動に最適とされており、またその軽さによって取り回ししやすいことでも女性の支持を集めています。



Mountainbike マウンテンバイク 悪路に耐える一体感のある姿勢で下半身の安定した筋肉バランスが必要。山道や河原などの自然の中を縦横無尽に走るための自転車で、山を下ることに特化した「ダウンヒル」、山中のツーリングを目的とした「オールマウンテン」などのさまざまなタイプがあるのが特徴。タイプによって乗車姿勢は異なりますが、サスペンションによって耐衝撃性が高く、路面に応じて自由な姿勢が取れるよう設計されています。また最近では街乗りとしても人気が高まっています。



Citycycle 軽快車 上体を起こしたラクな姿勢。乗り方次第で脚の筋力アップが可能。体重のほとんどがサドルに集中する直立に近い姿勢。ハンドルの位置が高く、短時間であれば安定してラクに乗ることが出来ます。サドルの位置が低くなると、前太ももの筋力を主に使うため疲れやすくなり、やや前めの位置に合わせる方が乗り降りしやすくなります。上半身に風の抵抗を受けやすいため、それを活かして力強くペダルを回すことで、脚力アップが期待できます。



歩行と自転車走行時の心拍数比較 高い心拍数＝負荷が強い状態なのに、キツさを感じにくいのが自転車運動の特徴 中村博司、高石敏雄 著「自転車と健康になる」 出版：株式会社シマノ Cyclingood電子版 001 / http://cycle.shimano.co.jp 企画・編集：しずおかモビリティ研究会 問合せ：静岡市交通政策課 054-221-1570 発行：2015年5月 2025年3月改訂 静岡市の自転車に関する情報はこちら



家康公ゆかりのコースを含む全7コースを収録!



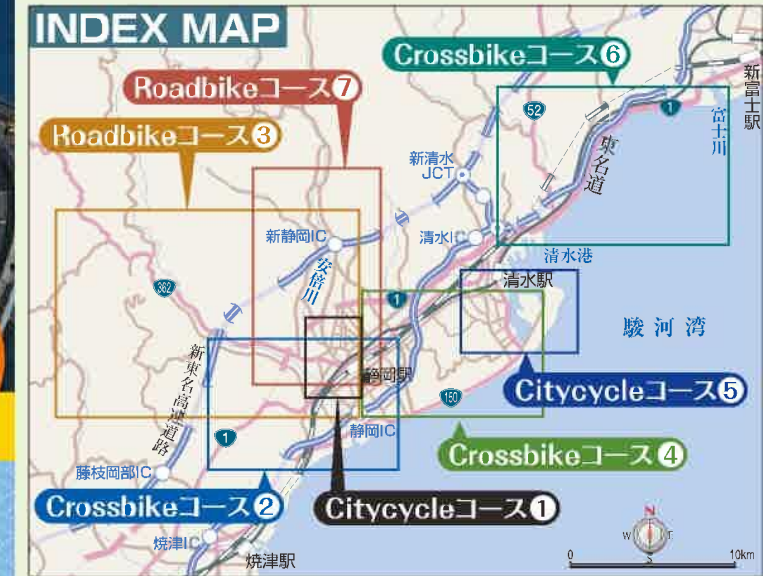
SHIZUOKA CYCLE CITY MAPは、静岡市自転車利用計画に基づき「(株)シマノ」と「自転車活用推進研究会」に協力をいただき、静岡市民と「常葉大学法学部 地域法政策研究・実践センター」、「静岡観光コンベンション協会」、「しずくママチャリライド実行委員会」、そして「しずおかモビリティ研究会」と静岡市との協働で作成されたものです。

MAP作成のために市民で散走とワークショップを開催しました



静岡市を知る見る楽しむ 7つのルート 中心部と郊外編

駿河湾から南アルプスまで南北に広がる静岡市には、自転車で楽しめる魅力が満載です。太平洋岸自転車道、富士山世界文化遺産構成資産の三保松原、そして今川氏にはじまり徳川家康ゆかりの史跡の数々、さらには古き風情が漂う東海道二峠六宿など市内にあります。自然風土に恵まれた静岡市は2015年から2034年を目標に世界水準の自転車都市をめざし、20年間にわたる自転車利用計画(現:自転車活用推進計画)を策定しました。SHIZUOKA CYCLE CITY MAPは、7つのコースでその魅力を紹介。走ればおもしろくなる自転車で散走をぜひお楽しみください。



静岡の特産品

静岡おでん おでんの具はすべて串刺し、真っ黒な煮汁は毎日ダシが継ぎ足されているのが特徴。店によって味は違うが、黒はんぺんと牛すじ肉が材料として使われている

安倍川餅 家康公が命名した。家康公が名付けたと言われている。きな粉をまぶした餅に砂糖をかけた静岡銘菓です

清水のソウルフード もつカレー 清水のご当地グルメ、豚モツのカレー煮込み。女性にも人気。お土産用の缶詰もあります

桜えび 駿河湾に生きる海の恵み。駿河湾は唯一、桜えびが漁獲される海です。由比漁港は周辺では生の桜えび、かき揚げなど産地ならではの料理を味わえます

Citycycleコース① 家康公の歴史を巡る散走

徳川家ゆかりの寺社や史跡を巡り、家康公と駿府の歴史を味わおう

家康公が約25年間過ごした静岡市には、徳川時代260年余りの礎となった歴史が数多く残されている。静岡駅北口の竹千代君像前をスタート。徳川慶喜邸跡浮月楼を経由して、家康公が寵愛したお愛の方の菩提寺宝台院。常盤公園から駒形通りを進み弥勒緑地(公園)へ。安倍川の左岸に出て1kmほど走り駿機山方面へ向かい薩摩土手でちょっと休憩。瑞龍寺、浅間神社を経由して臨済寺と進む。駿府城公園へ、家康公手植えのみかんと本丸跡には銅像。東御門興橋と坤橋は、見学可能。北街道を清水方面へ、左手に太田町の来迎院を見ながら右折し、清水寺のある清水公園へ。華陽院を経由して朝鮮通信使で有名な宝泰寺、市内で最も歴史ある神社、小梳神社を経由して静岡駅北口の家康公銅像がゴール

◆スタートゴール=静岡駅北口 ◆走行距離=約16.5km ◆走行時間=約2.5時間

1 浮月楼 十五代将軍徳川慶喜公が、大政奉還後に20年にわたって住んだお屋敷跡。現在は、創業明治24年の老舗料亭。庭園はほば昔の佇まいで、慶喜公の書かれた掛け軸や当時を偲ぶ資料も展示されている

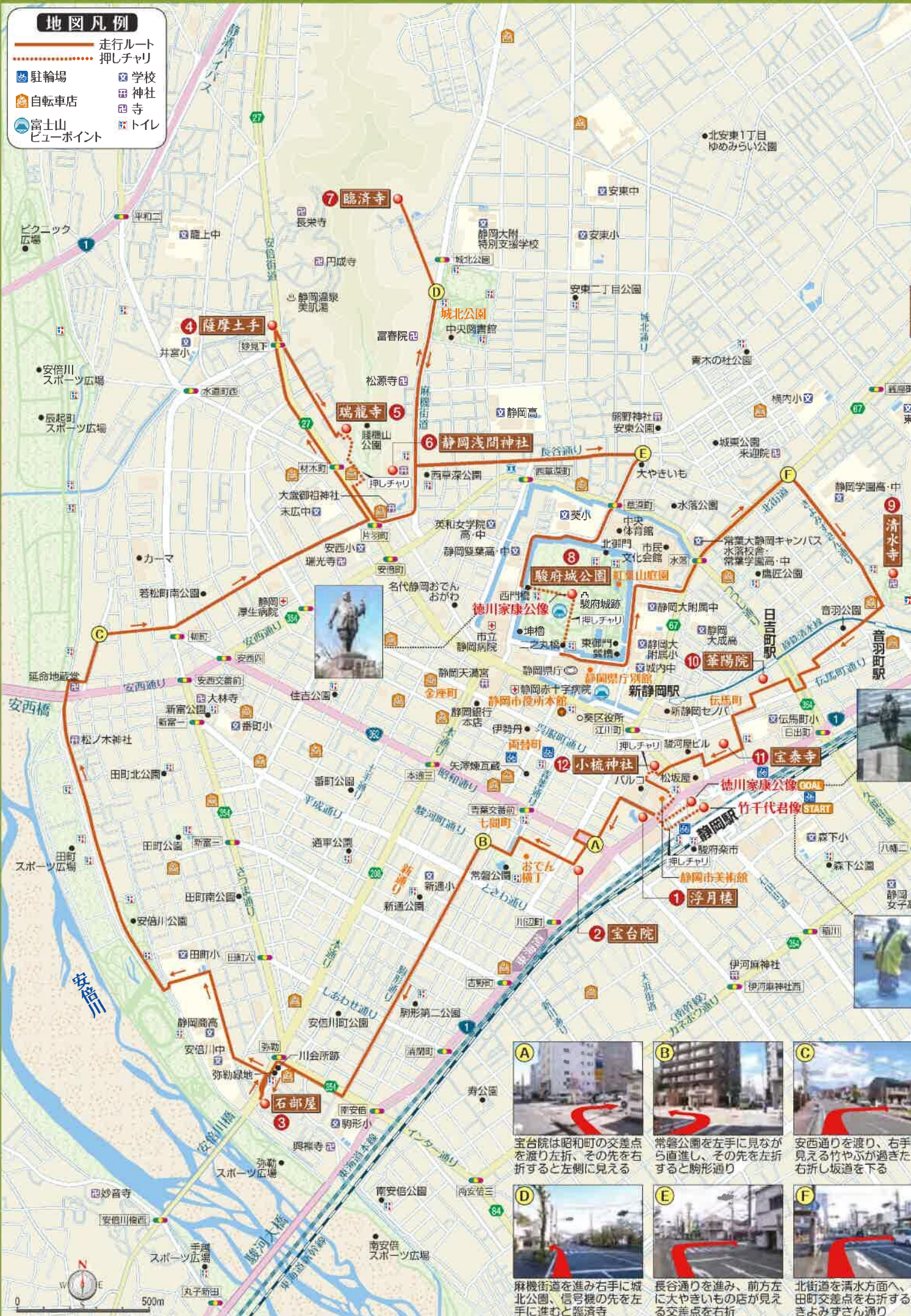
2 宝台院 家康公の側室で二代将軍秀忠公の生母西郷の局(お愛の方)の菩提寺。家康公の守り本尊となった阿彌陀如来立像は今でも祀られている 拝観料/大学生・大人500円 中高200円 小無料 休館日/月曜日

3 石部屋 創業文化元年(1804) 東海道の名物安倍川餅の自家製。つくたての温かくやわらかい餅をたべれるのはここだけ 営業時間/10:00~17:00 定休日/木曜日(祝日の場合は前日休) 年始休1月1日

4 薩摩土手 全長約4100m、安倍川の洪水から駿府を守るため、家康公は駿府城の拡張工事に伴い、天下普請として全国の諸大名を動員した。土手は薩摩藩によって築かれたといわれています

5 瑞龍寺 豊田秀吉の妹、家康公の正室旭姫の供養塔がある。旭姫は京都聚楽第で没し、東福寺の塔頭である南明院に葬られたが、家康公が後に瑞龍寺に墓を建立し菩提を弔った

6 静岡浅間神社 家康が元服式を行ったことから徳川家が厚く保護した神社。浅間神社は多くの神様が祀られている神社で、主な神社は神部神社、浅間神社、大蔵御祖神社。これらを総称して「おせんげんさん」と呼ばれている



7 臨済寺 今川家の菩提寺で、家康公が今川家入質時代に入りした寺。臨済寺開山雪高禪師に家康公は勉学を学び武将としての経綸の基礎をここで身に付けたという。臨済寺には家康公手習の間がある。見学は要相談

8 駿府城公園 1586年(天正14)、家康公が築城した城。東御門興橋、南西の角に二層三階の坤橋が復元された。東御門興橋 入場料200円 開館9:00~16:30 坤橋 入場料100円、開館9:00~16:30(入場は16:00まで) 休館日はいずれも月曜(祝日の場合は開館) 年末年始

9 清水寺 清水寺は「きよみずさん」と呼ばれ、寺号は京都の清水寺に似ていることから名付けられた。家康公は、しばしばこの寺に参詣し観音堂を寄進したという。隣接した谷津山の西端には清水公園がある

10 華陽院 家康公の祖母源応尼の菩提寺。源応尼の50回忌にあたり、その法名から華陽院と改められた。源応尼と家康公の五女、市姫の墓がある

11 宝泰寺 駿府城下町でも由緒ある寺。臨済寺、清見寺とともに駿河三刹と称されている。家康公の時代は朝鮮通信使の休憩所に利用され、「綺羅第一」と称された寺。異国情緒豊かな寺

12 小梳神社 今川家入質時代に家康公はこの神社で武運長久を祈願したとされています。長きにわたって徳川家の庇護を受けながら駿府城の守護神として尊崇された

13 蓮水寺 家康公の側室お万の方の開基で、日蓮宗の寺。お万の方は、御三家の水戸徳川家の頼房や紀州徳川家の頼宣の生母。駿府城を守る鬼門として現在の位置に建てられた

その他の見所 静岡市の中心部の見所と家康公のまちづくりをうかがえる町名を紹介します。みなさん自転車で巡って、静岡のまちを楽しんでください

静岡県庁別館 21階展望ロビーは富士山のビューポイント。駿河湾、南アルプスも望める

静岡市役所本館 スペイン様式のドームがある本館は、県内第一号の登録有形文化財

紅葉山庭園 駿府城公園内にある庭園では、四季折々の風情とお茶を楽しむ市内でも人気のお花見スポット。日本庭園や花時計がある

城北公園 繁華街にある常盤公園周辺には、おでん横丁1軒を並べている

おでん横丁 新通り JRF静岡駅南の交差点3階にある都市型美術館

静岡市美術館 焼失した駿府城守衛門が、一番美しく見えた通りといわれている

伝馬町(駿府九十六町) 東海道五十二次の府中宿がおかれ、大名が宿泊する本陣だった

南替町(駿府九十六町) 銀貨を鋳造する「銀座」があった場所。現在は日本銀行静岡支店がある

金座町(駿府九十六町) 金貨を鋳造する「銀座」があった場所。現在は日本銀行静岡支店がある

七間町(駿府九十六町) 米、油、茶、魚、塩など七つの産物が暮らしていたとされる町

