

話題提供

サイクルツーリズムの 裾野を広げるための視点

サイクルツーリズムアドバイザー
宮内 忍

資料1



知床横断道路、
知床峠の羅臼側

『サイクルスポーツ』誌の編集長⇒サイクルツーリズム アドバイザー

- ・ サイクルスポーツ誌、チクリッシモ誌、自転車ムックの元編集長
- ・ 編集長時代に海外のサイクリング・ロードレース観戦・イベント参加ツアーの企画・添乗
- ・ 同級生の初代“自転車名人”故忌野清志郎の協力を得てサイクルスポーツの普及に邁進
- ・ ナショナルサイクルルート審査委員会委員 ・ 日本風景街道コミュニティ サイクルツーリズム研究委員会所属
- ・ 北海道サイクルルート連携協議会アドバイザリー会議委員 ・ 静岡県サイクルツーリズム協議会顧問
- ・ いばらき自転車活用推進計画フォローアップ委員会委員 ・ 浜名湖サイクルツーリズム推進会議 委員



2025/2/21



話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点 サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

話題提供の内容

- ・ **北海道のインバウンド観光人気地域**

～ロンリープラネットジャパンの道内観光地掲載状況を新旧版比較～

- ・ **北海道のサイクルルート**の現況

～ナショナルサイクルルート(NCR)、サイクルツーリズムの推進モデルルート(国指定)、道内各ルート連携協議会のサイクルルート、同候補ルート、大規模自転車道～

- ・ **北海道のサイクルルートの長所と課題**

～魅力度は高いが受け入れ態勢のさらなる整備が必要～

- ・ **北海道のサイクルルート**が取るべき対策

～ルートのネットワーク化とステージ制導入、アドベンチャートラベル造成、PR、レンタルe-バイクの充実、先進地視察～

北海道のインバウンド観光人気地域

～ロンリープラネットジャパンの道内観光地掲載状況を新旧版で比較～

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

アウトドア活動情報が充実している個人旅行向けの観光ガイド本

●旅行ガイドブック『ロンリープラネット』

- ・“バックパッカーのバイブル”と呼ばれて、個人旅行者に愛用されている
- ・世界で約25%ものシェアを占める旅行ガイドブック
- ・1973年にトニー・ウィーラー夫婦の新婚旅行であったユーラシア大陸ガイドが最初
- ・650以上のタイトルを刊行
- ・書籍版と電子版を発行
- ・英語版が主だが、フランス語・ドイツ語・イタリア語など7か国語に翻訳出版
- ・クラシックガイド・エクスペリエンスガイド・ポケットガイドの3シリーズ
- ・ハイキング、スキー、水中スポーツなどアウトドア活動の情報が豊富
- ・情報量が類書中随一で地図も掲載
- ・ライターを顔写真入りで紹介
- ・サイクリングの情報(ルート、ツアー、レンタサイクル)の掲載量は類書中随一
- ・観光地だけでなくドライブやサイクリングのルート情報も載っている

本編(各地ガイド頁)の10%が北海道 → 重要な観光地と位置づけ



ブック4,800円、e-ブック2,900円
<https://shop.lonelyplanet.com/products/japan>

●ロンリープラネット ジャパン 第18版

- ・ロンリープラネット
グローバルリミテッド社刊
- ・ **2024年3月発行**
(初版発行1981年10月)
- ・ 全768ページ
- ・ The Guide(本編) : 662ページ
- ・ **本編中の北海道頁 : 66ページ(9.7%)**

約2年サイクルで改訂版を発行

●ロンリープラネット ジャパン 第17版

- ・ロンリープラネット
グローバルリミテッド社刊
- ・ **2021年12月発行**
(初版発行1981年10月)
- ・ 全928ページ
- ・ The Guide(本編) : 746ページ
- ・ **本編中の北海道頁 : 71ページ(9.5%)**



2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

北海道は重要な観光地と位置づけ

本編(各地ガイド頁)の10%が北海道 → 観光地として高評価(埼玉県と群馬県の記述なし)

●豊富な世界遺産と国立公園

世界自然遺産：1 知床

世界文化遺産：1 北海道・北東北の縄文遺跡群

日本の世界遺産26の約8%が北海道に位置

国立公園：7 利尻礼文サロベツ

知床

阿寒摩周

釧路湿原

大雪山

日高山脈襟裳十勝

支笏洞爺

日本の国立公園35の約20%が北海道に位置

編集方針：

観光都市、世界遺産・国立公園を重視



< 出展：環境省 > 国立公園一覧HP >

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

大きなサイズの写真で紹介している観光地

●第18版のイントロ頁掲載大写真

- ・ 富良野の花畑
- ・ ニセコのスキー場
- ・ 本編口絵：オホーツク海の流氷観光船



網走オホーツク海の流氷観光船おーろら

●第17版のイントロ頁掲載大写真

- ・ 美瑛の丘陵
- ・ 定山溪温泉
- ・ ニセコ・スキー場(2点)
- ・ 旭岳ハイキング
- ・ 本編口絵：札幌大通公園

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

サイクリングとレンタサイクルの情報が充実

●第18版のサイクリング情報

- ・札幌市内(平坦時な碁盤目街路、円山公園、真駒内公園、モエレ沼公園)
- ・洞爺湖一周36km、大沼周遊14km
- ・ニセコのMTBライディング
- ・美瑛のパッチワークロードコース18km、美瑛のパノラマロードコース24km
- ・利尻島一周60km、利尻島サイクリングロード25km
- ・オホーツクサイクリングロード往復80km



オホーツク自転車道(網走所自転車道線)

●第18版のレンタサイクル情報

- ・ポロクル
- ・大沼公園駅付近
- ・美瑛ツーリストセンター、富良野と美瑛の駅前
- ・鴛泊港ターミナル前の雪国レンタル、利尻グリーンヒルイン
- ・道の駅流氷街道のツーリストインフォメーションセンター(TIC)
- ・釧網線沿いにある道の駅のツーリストオフィス
- ・川湯温泉駅付近

●ロンリープラネット ジャパン 第18版 北海道のエリア別掲載状況

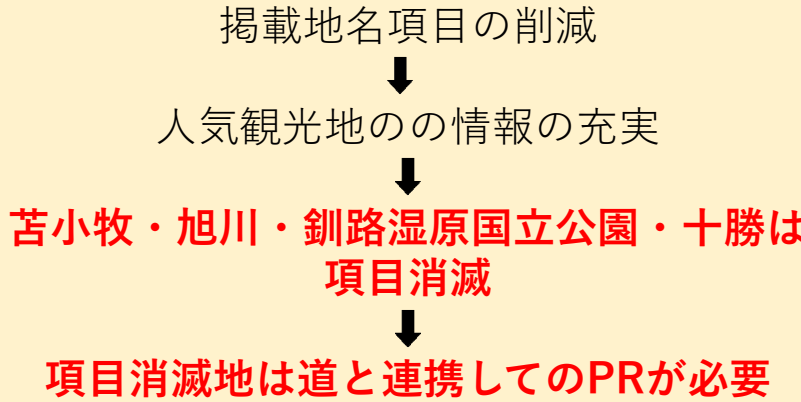
第18版 大見出し	掲載ページ数	北海道ページに対する割合	見出し地名以外の掲載地
札幌	7 ページ	10.61%	札幌ビール博物館、大通公園、すすきの
札幌の先	4 ページ	6.10%	手稲、小樽、余市
ニセコ	4 ページ	6.10%	ルスツリゾート、羊蹄山
支笏洞爺国立公園	4 ページ	6.10%	登別温泉、ウポポイ国立アイヌ博物館
函館	4 ページ	6.10%	元町、五稜郭公園
函館の先	4 ページ	6.10%	松前、大沼国定公園、水無海浜温泉
富良野	7 ページ	10.61%	旭川空港、美瑛、白金青い池、吹上露天の湯
大雪山国立公園	4 ページ	6.10%	旭岳、層雲峡温泉、大拙高原温泉
利尻礼文サロベツ国立公園	7 ページ	10.61%	稚内、稚内～網走ドライブ旅行
網走	4 ページ	6.10%	網走刑務所、流水船、JR釧網線博物館
知床国立公園	4 ページ	6.10%	知床五湖、知床峠、羅臼岳
阿寒摩周国立公園	7 ページ	10.61%	阿寒湖温泉、屈斜路湖、雌阿寒岳、桜の滝

※赤文字：掲載頁10%以上

ロンリープラネット ジャパン 第17版 北海道のエリア別掲載状況

第17版 大見出し	掲載ページ数	北海道ページに対する割合	見出し地名以外の掲載地
札幌	9ページ	12.68%	グレーター札幌(大倉山、モエレ沼、開拓村など郊外)
セントラル北海道	13.5ページ	10.90%	羊蹄山、ルスツ、支笏洞爺国立公園、苫小牧
>ニセコ	4.5ページ	6.33%	
>小樽	2.5ページ	3.52%	
>支笏洞爺国立公園	6ページ	8.45%	
>苫小牧	0.5ページ	0.70%	
函館	4ページ	5.63%	水無海浜温泉
ノーザン北海道	19.5ページ	27.46%	松前、大沼国定公園、水無海浜温泉
>旭川	2ページ	2.82%	富良野、美瑛、吹上露天の湯
>美瑛	2ページ	2.82%	
>富良野	2.5ページ	3.52%	
>大雪山国立公園	4.5ページ	6.34%	大雪山横断
>稚内	2ページ	2.82%	
>利尻礼文サロベツ国立公園	6ページ	8.45%	
イースタン北海道	17.5ページ	24.65%	オホーツク海
>網走	2ページ	2.82%	
>斜里	1.5ページ	2.46%	
>知床国立公園	3.5ページ	4.93%	知床ネーチャークルーズ
>阿寒国立公園	7ページ	9.86%	
>釧路	1ページ	1.41%	釧網線沿線
>釧路湿原国立公園	1ページ	1.41%	
>十勝	1ページ	1.41%	

第17版から第18版の編集方針大変更：



※赤文字：掲載頁約5%以上
 青字：第18版で見出しから消えた地名

2025/2/21
 話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
 サイクルツーリズムアドバイザー
 宮内 忍

北海道のサイクルートの現況

～ナショナルサイクルート(NCR)、サイクルツーリズムの推進モデルルート(国指定)、道内サイクルルート連携協議会ルート、同・候補ルート、大規模自転車道～

北海道のサイクルルートの種類

・ナショナルサイクルルート(NCR)：

- 1 ルート/全国6ルート
- トカプチ400(第2次指定)

・サイクルツーリズムの推進モデルルート(国指定)：

全10ルート/全国101ルートの10.1%

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1.きた北海道ルート | 327km/2,313m |
| 2.石狩川流域圏ルート | 333km/2,295m |
| 3.阿寒・摩周・釧路湿原ルート | 300km/2,971m |
| 4.トカプチ400 | 403km/3,369m |
| 5.富良野美瑛サイクリングルート | 277km/2,777m |
| 6.オホーツクサイクリングルート | 321km/2,464m |
| 7.石狩北部・増毛ルート | 288km/2,447m |
| 8.羊蹄ニセコエリアルルート | 251km/2,563m |
| 9.オロロンライン・サイクルルート | 145km/1,013m |
| 10.どうなん海道サイクルルート | 459km/4,875m |

※平均距離：247.8km/平均獲得標高：2,401.8m

・道内各ルート連携協議会のサイクルルート：

全10ルート(左記10ルートと同一)

・道内各ルート連携協議会のサイクルルートの候補：

1～2ルート

- 道東
- 知床一周
- または
- 道東+知床

・道内各ルート連携協議会のサイクルルートのサブルート 多数

平均距離が長い→

宿泊を伴う行程を組める→

高い峠が少なく比較的なだらか→

走行の難度が高くない比較的長距離ルート

サイクルツーリズムの推進モデルルート



北海道	北海道	北海道
きた北海道ルート	石狩川流域圏ルート	阿寒・摩周・釧路湿原ルート
pdfダウンロード	pdfダウンロード	pdfダウンロード
詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら
北海道	北海道	北海道
トカプチ400	富良野美瑛サイクリングルート	オホーツクサイクリングルート
pdfダウンロード	pdfダウンロード	pdfダウンロード
詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら
北海道	北海道	北海道
石狩北部・増毛ルート	羊蹄ニセコエリアルート	オロロンライン・サイクルルート
pdfダウンロード	pdfダウンロード	pdfダウンロード
詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら	詳しい情報はこちら
北海道		
どうなん海道サイクルルート		
pdfダウンロード		
詳しい情報はこちら		

地色がグレーの6県は推進モデルルートが皆無

< 出典：国土交通省 > GOOD CYCLE JAPAN HP >

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

北海道の大規模自転車道～全10ルートが距離の長い自転車歩行者専用道

●道内の大規模自転車道

全10ルート

1.滝野上野幌自転車道線	36.1km
2.釧路阿寒自転車道線	25.5km
3.支笏湖公園自転車道線	26.5km
4.十勝川温泉帯広自転車道線	27.7km
5.深川砂川自転車道線	43.8km
6.真駒内茨戸東雁来自転車道線	21.9km
7.利尻富士利尻自転車道線	24.9km
8.札幌恵庭自転車道線	24.5km
9.網走常呂自転車道線	37.4km
10.旭川層雲峡自転車道線	27.9km

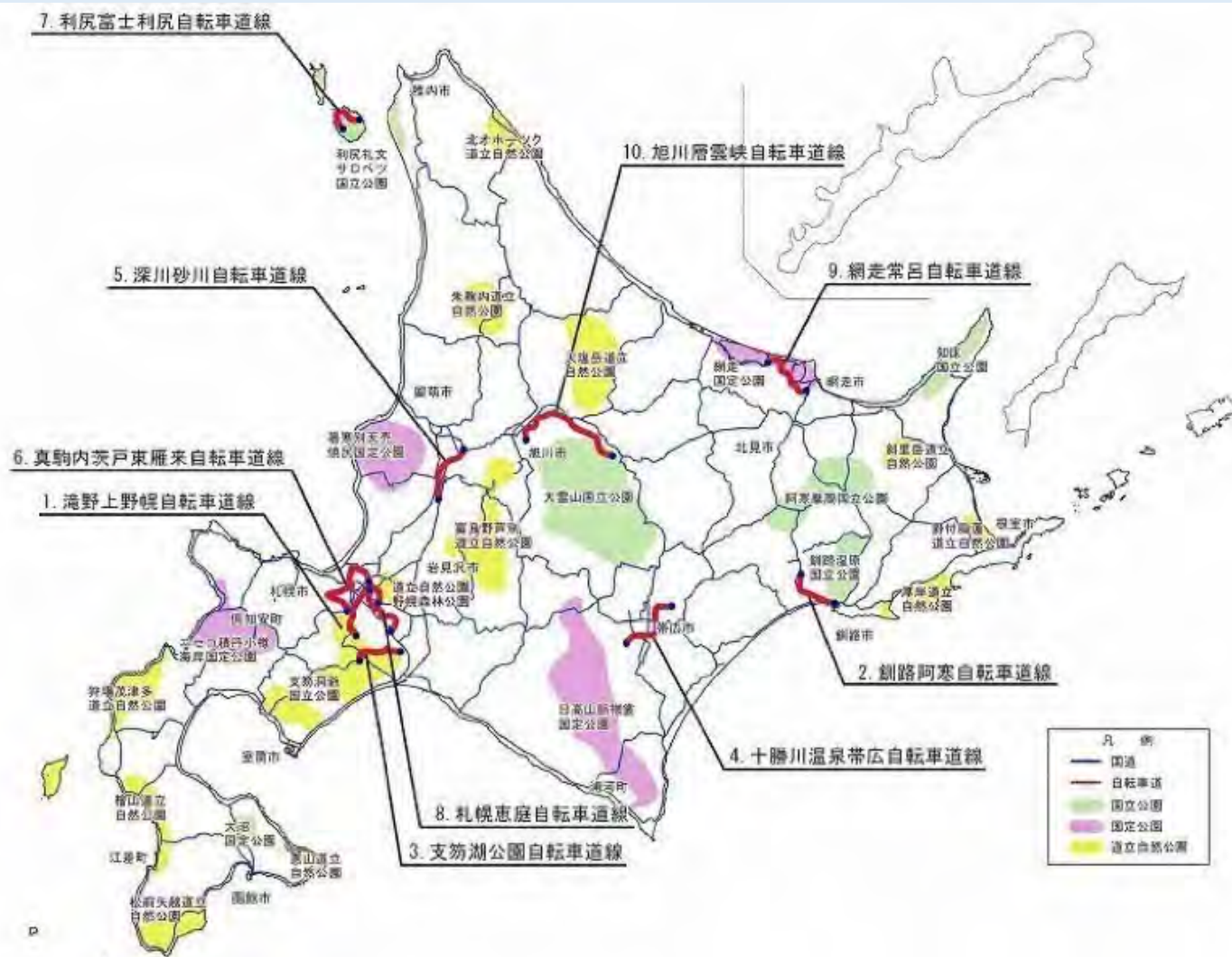
※共用距離 平均距離：29.6km
位置づけは北海道道路の
「自転車歩行者専用道」

ほとんどが鉄道廃線跡利用→
急な勾配や屈曲がない→
自動車・オートバイが通らない→
難度が低いく安全な万人向きの道→
連携協議会ルートに組み込み済み・
連携協議会ルートのサブルートに最適



釧路阿寒自転車道線
(道道835線)

北海道の大規模自転車道～全10ルートが距離の長い自転車歩行者専用道



< 出典：北海道 >
北海道の大規模自転車道HP >

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

北海道のサイクルートの長所と課題

～魅力度は高いが受け入れ態勢のさらなる整備が必要～

北海道のサイクルルートの特長-1（宮内の体験などによる感想）

- ・自然が豊かで景観がダイナミック
- ・ルート内に国立公園がある
- ・日本の北端と東端に到達でき達成感が得られる
- ・魅力的な食文化がある
- ・国指定モデルルート指定まで整備のルート10本
- ・連携協議会ルートの距離が長く複数日旅程可能
- ・連携協議会ルートのハード・ソフト整備が進捗
- ・連携協議会ルートの名称表示はナンバリング式
- ・連携協議会ルートの地図を統一して作成・配布
- ・信号・一時停止・交通渋滞が少ない
- ・道幅が広い
- ・大規模自転車道(自転車歩行者専用道)10本ある
- ・標高が高い峠と標高差が大きい峠が少ない
- ・急な屈曲路が少ないので見通しが良く安全
- ・人気急上昇中のグラベルロードが多くある
- ・シーニックバイウェイ“秀逸な道”設定・看板

- ・自動車の擦り抜けが少ない
- ・自動車運転のマナーが良い
- ・夏季に温度と湿度が低く雨量が少ない
- ・厳冬季にも雪上や氷上のツアーを催行
- ・サイクリスト受け入れ施設を備えた空港がある
- ・鉄道駅の舎内or隣接のアクティビティセンター
- ・自転車に優しい道の駅が多い
- ・キャンプ施設が多い
- ・ゲートウェイの空港から即走行が可能
- ・ガイド付きツアー事業者が多くツアー催行が豊富
- ・アドベンチャートラベルの要素が豊富
- ・学校によるスタディツアーの適地
- ・サイクルバスが実装化されている
- ・市街地は条里制なので現在位置を把握しやすい
- ・UCI(国際自転車競技連盟)など国際レース開催地
- ・サービス拠点不足を補う取り組み(別ページ掲載)

ナショナルレベルの観光資源に富んでいて安全・快適に走行でき整備が進んでいる

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍



No.10 樹海に佇む天空の道
(十勝シーニックバイウェイ 十勝平野・山麓ルート)

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点
サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

・秀逸な道：

シーニックバイウェイ「秀逸な道」は、シーニックバイウェイ北海道の各ルートの中でも特に魅力的な景観等を有する道路。地域が選んだ全道各地の素敵な道をさらに魅力的に磨き上げ、北海道のドライブ、サイクリングをいっそう楽しくオートバイツーリングさせてくれる。

・令和6年12月7日 新たに区間追加で全15区間

・新規区間：

- No.13 並木のウェルカムゲートを抜けて絶景へと至る道(東オホーツクシーニックバイウェイ 美幌)
- No.14 汐風薫るいにしえの道(どうなん・追分シーニックバイウェイルート)
- No.15 北太平洋と湿地の風土に息づく自然と漁業の道(知床ねむろ北太平洋シーニックバイウェイ)

大自然のなかの本格派コースを誰でも楽しめるランドエッジ(浜中町)のe-MTBツアー



2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点 サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

アドベンチャートラベルの要素が豊富



転覆しにくいタンデムカヌー
使用の別寒辺牛湿原カヌー
ツーリング



湿原のトレッ
キング(北方
原生花園)

ゲートウェイとして理想的な駅ナカの アクティビティセンター(JR旭川駅)



北海道のサイクルルート of 長所-2

●サービス拠点不足を補う独自の取り組みとその共有

- ・ 欧州各国のNCRやEuroVeloと同様にルート名称がナンバリング方式
- ・ サイクリスト・応援カー導入
- ・ 除雪ステーション活用 of サイクステーション
- ・ 北海道開発局とセイコーマートが連携してサイクルツーリズム推進
- ・ トカプチ400がルートを8つに区分するセクション制を導入
- ・ トカプチ400がガイド兼スタンプ帳の“パスポート”とスタンプ収集制を導入
- ・ トカプチ400にエコカウンターとAIトラフィックセンサーを導入して自転車通行台数計測

※独自の取り組みに関する管轄の開発局開発建設部によって論文が作成・公開されているので
ベストプラクティスの共有が可能

トカプチ400独自の取り組み



トカプチ400のスタンプ8種と
パスポート

2025/2/21



道の駅に設置のスタンプ台

トカプチ400の8セッション制



北海道のサイクルルートの課題（宮内の体験などによる感想）

- ・ 連携協議会ルートの距離が長く難度が高め
- ・ 道東・知床が連携協議会ルートの空白地帯
- ・ 連携協議会ルートのネットワーク化未達成
- ・ クライマーにとっては高い標高の峠が少ない
- ・ 近世以前の歴史的な観光資源が少ない
- ・ 旧街道が少ない
- ・ 他地方から北海道までの往復交通費が高価
- ・ サービス拠点となる市街地の間隔が長い
- ・ 大きな都市以外では宿泊と飲食の施設が限定
- ・ 人気観光地でオーバーツーリズム現象が発生
- ・ スポーツサイクル店所在は大きな都市に限定
- ・ 市街地以外はランドマークがなく位置が不明
- ・ ヒグマが出没する
- ・ 虫除けグッズや虫刺され薬の携行が必要

- ・ 車道混在での自動車の走行速度が高い
- ・ 道路の舗装に横断方向の亀裂があり走行時に不快
- ・ 道幅が広いので走行中に日陰が少ない
- ・ 直線的な道路が多く坂道の勾配がきつい
- ・ 冬季は降雪や道路閉鎖がありサイクリングに不適
- ・ 初心者や観光客向けのサービスが不足気味
- ・ 自転車地図を置いていない観光案内所がある
- ・ 相互返却式のレンタルスポーツサイクルが少ない
- ・ 荷物配送サービスはごく一部のみ
- ・ サイクルトレインが実装化されていない
- ・ JRは代替交通手段だがJR北海道の無人駅廃止進捗
- ・ 多言語による情報提供が不足している

初心者・観光客・外国客など万人向け受け入れ環境のさらなる整備が望まれる

北海道のサイクルルートが取るべき対策

～ルートのネットワーク化とステージ制導入、アドベンチャートラベル造成、PR、先進地視察～

北海道のサイクルルートが取るべき対策

- ・ 連携協議会ルートのネットワーク化
- ・ トカプチ400同様のステージ制導入
- ・ 空白地帯である道東・知床のサイクルルート整備
- ・ アドベンチャートラベルのさらなる造成
- ・ ワンウェイサイクリングへの対応
 - サポートカー併用のガイド付きツアー
 - サイクルトレイン
 - 相互返却式レンタルサイクル
 - 荷物配送サービスワンウェイサイクリングの実現
- ・ 関係者によるサイクルツーリズム先進地視察
 - しまなみ海道
 - 台湾一周の環島ルート
- ・ e-バイク(電動アシスト自転車)レンタルの充実
関係者のe-バイク試乗による可能性認識
- ・ “道の駅”を観光を加速する拠点化のさらなる推進
- ・ 多言語(特に英語)による情報発信とツールの作成
- ・ 内外向けPR
 - 3月@ベルリン開催のITBベルリン
(INTERNATIONALE TOURISMUS BORSE)
 - 3月@台湾・台北市開催のTAIPEI CYCLE
 - 3月@吹田市開催のサイクルモードライド大阪
 - 3月@名古屋市開催のサイクルデイズ名古屋
 - 4月@ビッグサイト開催のサイクルモード東京
 - 5~6月@フランクフルト開催のEURO BIKE
 - 9月@東京/大阪開催のツーリズムEXPOジャパン
 - **2026年8月@ニセコ開催の
グランfond・ワールドチャンピオンシップ**
 - **2025年9月@道南開催の
アイアンマンジャパンみなみ北海道**
 - **2027年7月@帯広市開催の国際農業機械展**
(-2027年5月@愛媛県松山市開催のVelo-city)

2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点 サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

まとめ

・ガイドブック分析：

北海道は観光地として高い評価を得ているがガイドブックに載っていない空白エリアもある

・サイクルルートの現況：

ルート連携医協議会の全10ルートが国のサイクルツーリズム推進のモデルルートに指定され整備進捗安全・安心に走行できる平均距離約30kmnの大規模自転車道が10路線ある

・長所：

サイクルルートとしてのポテンシャルは高いが受け入れ環境のさらなる整備が望まれる
サービス拠点不足を補う独自の取り組みとその共有がされている

・課題：

初心者・観光客・インバウンド客など万人向け受け入れ環境のさらなる整備が望まれる

・対策：

ルートのネットワーク化とステージ制導入、ワンウェイサイクリング対応、内外へのPR、先進地視察

日本におけるサイクルツーリズムの最先進地“しまなみ海道(NCR指定)”



2025/2/21

話題提供：サイクルツーリズムの裾野を広げるための視点 サイクルツーリズムアドバイザー 宮内 忍

最後に

ご清聴ありがとうございます。

北海道におけるサイクルツーリズムの振興を祈念します。



霧多布湿原を望む
琵琶瀬展望台