

平成29年度スポーツ庁国庫補助事業



**KITAKAMI
OUTDOOR TOURISM**

サイクリング Cycling

マラニック Maranic

トレイル Trail

ウォーキング Walking

サップ・スノー Sup & Snow

保存版

Cycling きたかみ新城ロード 100 …………… 3	Trail 仙人山コース、羽山～羽黒山縦走コース …………… 21
〈特別企画1〉 新城幸也 × 高橋敏彦 対談…………… 6	Trail 月山コース …………… 22
Cycling 巨木めぐりサイクリングコース …………… 10	Walking 江釣子・長沼 湧水と桜並木ウォーキングコース …… 25
Maranic 国見山 有森裕子コース…………… 13	Sup & Snow 夏油高原・夏油高原スキー場 …………… 28
Trail 岩沢～夏油 小松由佳コース…………… 16	北上市宿泊施設一覧…………… 29
〈特別企画2〉 小松由佳 × 佐々木和弘 対談…………… 18	

国見山

発刊にあたって

2016年10月、「希望郷いわて国体」及び「希望郷いわて大会」開催を契機に、各種スポーツイベント参加者の増加や大学生のスポーツ合宿数も増加するなど、市内ではスポーツ熱が上がり様々な取り組みが展開されております。

この様な中で、限られた人のみの参加が制限されるスポーツイベントだけではなく、老若男女、誰もが自分の体力に応じて運動を体感できるアウトドアスポーツに着目し、サイクリング、ウォーキング、トレイル、マラニックなど今ある地域資源を活用した各コースを設定し、マラソンの有森裕子さん、サイクルロードレーサーの新城幸也さん、K2日本人女性初登頂者の小松由佳さんにそれぞれのコースを監修していただくとともに、平成29年度スポーツ庁国庫補助事業を活用してこの冊子の発刊にこぎつけることができました。

市民の皆さんがこの冊子を活用し、それぞれのコースを自分に合ったスピードや距離を歩いたり走ったりして健康づくりに役立てていただき、併せて豊かな自然や地域の魅力を発見し、その素晴らしさを内外に発信していただければ幸いです。

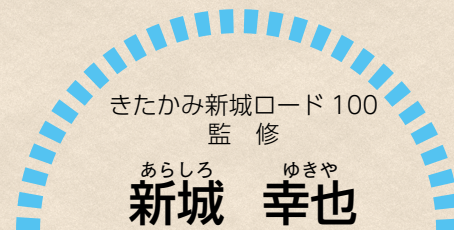
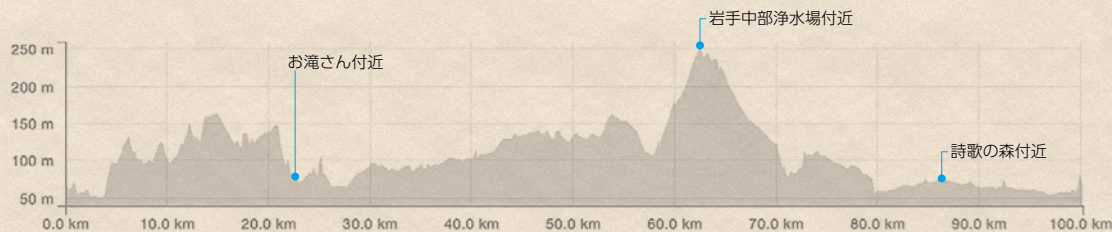
スポーツリンク北上 会長（北上市長）高橋敏彦

01

Cycling

きたかみ^{あらしろ}新城ロード100

距離 / 104km



沖縄県石垣市出身の
サイクルロードレース
選手。バーレーン・メ
リダ所属。2009年
7月には、別府史之
とともに日本選手とし
て13年ぶりにツール・
ド・フランスに出場し、
日本人で初めて近代
ツール・ド・フランス
を完走した選手の一人
となった。

START

この道路標識が目印!



北上駅 (東口)



🚲
3.6
Km

展勝地



🚲
4.5
Km

樺山歴史の広場 (国指定史跡)



🚲
3.9
Km

大正10年に開園。平成2年には日本さくら名所100選にも選ばれた東北有効のさくら名所で、北上川右岸に約2kmの桜並木があり、桜のシーズンには多くの人でにぎわいます。また、5月に入ると紅白のツツジが咲きはじめます。

📍 立花 📞 0197-64-2111 (北上市商業観光課)

昭和26年の発掘調査で発見された遺跡は、立石をともなう石組の配石遺構(ストーンサークル)が注目を集め、国の指定史跡になっています。樺山遺跡は立石をもたないものを含めて約30ヶ所の配石遺構があり、縄文時代の集落跡と見られます。竪穴式住居も復元され、史跡公園として親しまれています。

📍 稲瀬町

GOAL

詩歌の森公園

🚲
4.5
Km

わが国唯一の現代詩歌専門の総合文学館で、明治以降の詩・短歌・俳句・川柳などを全国規模で収集しています。

📍 本石町2丁目5 📞 0197-65-1728 (日本現代詩歌文学館)



🚲
18.8
Km

大堤公園・新堤 (白鳥飛来地)

北上総合運動公園に隣接する大堤公園は、キャンプ、アスレチックなどが楽しめる自然公園です。また、県内随一の白鳥飛来地で、1000羽を超える白鳥が越冬し、オオハクチョウに混じって、国内への飛来は珍しいアメリカコハクチョウも毎年飛来します。

📍 相去町高前権27-36



🚲
2.0
Km

📍 北上市相去町中成沢45-9 📞 0197-67-6008
🕒 10時~17時
ランチタイム 11時~14時30分 ラストオーダー 16時30分
📌 水曜定休・季節によって変動あり
※但し、水曜祝日の場合は営業し、翌木曜日が振り替え休業となります。

しゅうブルーベリー園併設。
7月からは摘み取り体験も!

cota cafe



🚲
24.4
Km

たもんいん いざわけ
多聞院伊澤家住宅 (国指定重要文化財)



🚲
13.6
Km

多聞院伊澤家は、里に住み着いた羽黒派の修験者(しゅげんじゃ)の住宅で、一般民家の形態を残しながらも上手座敷に社寺建築特有の虹梁、大瓶束、一部に丸柱を配するなど、道場空間への演出に意を注いだ建物で、江戸時代の山伏住宅の実態がほとんどわからない現在、修験道場をうちに含んだ住宅例として1990(平成2年)年に国の重要文化財に指定されました。

📍 和賀町岩沢



北上市内94ヶ所に設置しています

6月には水車まつりがあります!
アジサイも見頃です!

極楽寺 (国見山廃寺跡)



🚲
8.4
Km

1,000年以上前に栄えた山岳寺院で、お堂や塔の跡が残っています。700を超える堂塔、36の僧坊からなる一大寺院であったといえます。国見山廃寺は、平泉が繁栄を迎える250年以上前に、北上盆地の中心的な寺院だったとみられます。

📍 稲瀬町

里山 cafe 多三郎山荘



🚲
1.9
Km

緑豊かな里山にある小さなお店。季節ごとに表情を変える風景を眺めながら、地場産品を使った家庭料理を楽しめます。
📞 黒岩3-19-7 ☎ 0197-63-7761
🕒 11時30分~15時
🗓 水曜日

親水公園お滝さん



北上川河畔にあるお滝さんと水車小屋、親水公園が、地域の文化と四季折々の豊かな表情を見せています。
📍 黒岩17地割と平沢1地割の境

🚲
3.8
Km

さらきの里ふれあいセンター



地域の皆さんが憩える場所としてお食事、喫茶などの環境を整えます。
📞 更木16-99 ☎ 0197-71-3300 🕒 9時~18時
🗓 なし

🚲
3.1
Km

平和観音堂



🚲
5.2
Km

飯豊森



地元の方は、「イデモリ」あるいは「エンデモリ」などと呼ぶこともあります。飯豊森は飯豊地区の北西部にある小高い丘で、古来よりエンデ森と呼ばれ、地区のシンボルとして親しまれてきました。
📍 飯豊



🚲
6.3
Km

二子城跡

別名 飛勢城(とばせじょう)。和賀氏の本城で和賀郡最大の城郭跡。
📍 二子町



📍 藤根



プロロードレーサー

新城 幸也



北上市長

高橋 敏彦



北上市長 新城選手の今の活動をお聞かせ下さい。

新城 今は、バーレーン・メリダというワールド・ツアー世界トップクラスのチームに所属して走っています。もう18歳からフランスに渡りまして、3年間フランスのアマチュアチームに所属して、その後3年間日本のプロチームに所属しながらも活動は常にヨーロッパで走ってました。2009年から2015年まではフランスの古いプロチームに所属しまして、去年イタリアのチームのランプレ・メリダに移籍して、今年バーレーン・メリダというバーレーンの新しいチームに所属しています。

2009年に日本人として初めてツール・ド・フランスを完走しまして、その後、ジロ・デ・イタリアでブエルタ・ア・エスパーニャ、日本人で初めて3大グランツールを完走して、ツール・ド・フランスには7回出場し7回完走、ジロ・デ・イタリアに2回出場して2回完走、ブエルタ・ア・エスパーニャは2回出場して2回完走と11回グランツールを完走しています。

あと分かりやすいとこだと、ロンドンオリンピックとリオオリンピックにも出場させてもらっててリオが27位でした。

今は、3年後の東京に向かってメダルを取るぞというふうに意気込んでいるところです。

北上市長 ということはほとんど海外で、フランス拠点、海外で暮らしていて、日本にはいつものくらい帰ってるんですか？

新城 そうですね。シーズンがやはり2月から10月って自転車のシーズンがありますので、ヨーロッパには2月から10月、フランスを拠点にイタリア、ベルギー、オランダ、スペイン、もちろんオーストラリアとかアジアのレースもたまにはやりますけど、中国とか。で転戦をして、日本に帰ってくるのは、その全部レースが終わった11月だけです。その1ヶ月間だけ日本に滞在して、12月からはチーム合宿が始まるので、12月の6日からクロアチアでチーム合宿、その後は個人合宿で1月タイ合宿。また2月からシーズンが始まるっていう形なので、もう日本にいるのは11月だけなのでこのいい機会に呼んでいただいて。

北上市長 出身はどちらでした？

新城 出身は沖縄県の石垣市です。

北上市長 北上市と友好都市ですね。今回北上に初めていらっしゃったと思うんですが、北上市の全体的な印象とはどんな感じでした？

新城 もう広いなって、正直。ほぼ一周100km

を走らせてもらって、市内を中心にまわったんですけども、常に市内が見える中でも山の方にも行けるし、自転車で走っていて自分が平坦走りたければ平坦走れるし、山行きたければ山行けるし。いい土地、いい地形といいますか、自転車にとっては。そういうところで。あと、昨日温泉にも入らせていただいて。もう一日で肌がすべすべになりました。もうヨーロッパの硬い水しか浴びてない体なので、こういう柔らかいお水を浴びると全然違いましたね。

北上市長 レベル的には北上の新城コースは、どの位のレベルの方が対象となりそうですか？

新城 時間が許せば、誰でもゴールを走りきれぬコース設定だと思います。前半はアップダウンがあり、中盤でちょっと平坦を走り、終盤にかけてまたアップダウンが始まり、最後下り基調で帰ってくるって形なので、最初と後半をしっかり走れば問題ないので、かといってそんな急激な坂道はないので、多分時間さえあれば誰でも完走できるコース。あとは日暮れとの競争もあるので、そこは自分の足をみてですね。市内を回ってるってことなのでどこからでも市内に帰ってこれるので、そういう部分では自分がここでリタイアしようと思ったらすぐに市内の方に戻れるので、そういう部分ではリタイアし易いっていったらあれですけど、もし何かあった時に、市内に向かうことができるので、この

コースは、短いコースでも今日はこの位にしよう、3時間行きたかったけど1時間半でって言う人でもできるので、誰でも挑戦できるコースかなっていうふうに思いました。

北上市長 海外の人なんかは、今日のコースなんかはどんな感じに思うんですね

新城 お寺とかそういう所々に矢印が出てるんですけど、それをうまく見つけられれば、海外の人はそういうお寺とかすごく興味があるんですよ。その中がどうなってるとか、作りがどうなってるとか、寺とか、城跡とか。そういうのにすごく興味があると思うので、そういうところに矢印を出してもえればすごく見に行きたいと思いますし、お寺の中に入って行っちゃうかもしれないですけど（笑）。

そういうところはほんとに、海外の人にとってみればココとココ行こうって言う風になると思います。

北上市長 最後に北上市民の皆さんに何かメッセージを。

新城 本当にこれをきっかけにですね、自転車っていうものを、サイクリングっていうのを知ってもらってですね。サイクリングっていうのは自分の力量を自分で知ってもらって、競争じゃないので。サイクリングのいいとこって、

強い人も弱い人も60歳の人も小学生も中学生も一緒に走れるのが自転車のいいところで、なかなかサッカーとか、マラソンだとなかなかみんなが走るってことは難しいですけど、自転車の場合、強い人が前を走れば、風よけになって後ろの人ついてこれるし、そういうところの自転車ならではの楽しみ方っていうのを北上市の皆さんにも知ってもらって、ぜひ皆さんで「きたかみ新城ロード100」を走ってもらいたいなと思っています。

北上市長 まずお礼を言わせて下さい。新城さん、今日はありがとうございました。私も4年前に自転車を始めて、自転車のテレビ番組、BS何かよく見ている中でチャリダーを見たり。それで、新城選手ってすごいんだって思って見てた中で、石垣市とは最初結びつかずに、そういう選手がいるんだなっていうふうに思っていたら、ある時友好都市石垣市の出身と分かって、何かあったらぜひ呼びたいなと思ったんです。去年国体と障害者スポーツ大会をやった中でスポーツ熱が上がってきて、今回スポーツリンク北上でみんなでスポーツを楽しめるウォーキングコースだとかそれからランニングコースだとかトレイルランなどのコース、自転車も含めて作りたいという案が出てきました。それでは名前の通った方々を呼んでコースに名前を付けて、みんなで楽しもうよという話になったんです。その時またピンと来たんですが、これは新城さんを呼

ぶしかないなと思ったんです。本当に忙しくて、時間を取るのが大変だろうとは思いましたが、勇気を出して石垣市長さんをお願いしたら、本当にタイミング良くお出でいただく事が出来て、これほど嬉しいことはないと思っています。来年の1月28日は石垣マラソンがありますので、その時に市長さんにお礼を言ってきたと思います。

今日は一緒に走って、さすがにすごく軽く、後ろから見てると全然違うなと。当たり前ですけど（笑）そう思いながら、私も楽しませて走らせてもらいました。

できれば、今日走ったコースを、こんな風にした方がいいんじゃないかというアイデアがあればいいと思います。ヒルクライムと2大イベントのような形が出来ればと思っています。ヒルクライムはちょっと、子供達とか家族で参加というわけにはいかないので、家族で参加出来るような新城コースになればいいなと思っています。今日は大変ありがとうございました。

新城 ありがとうございます。ぜひ、「きたかみ新城ロード100」を多くの方に活用していただければ幸いです。





🚲 別紙 MAP A D-3

ジャイアントストア北上

所 幸町 3-9
☎ 0197-63-2535
営 12時～19時

「ジャイアントストア」とは、初めてのスポーツバイク選びを応援する、「ライドライフ」のスタート地点です。



🚲 別紙 MAP A C-3

バイク・リブリス

所 上江釣子 19-145 1F
☎ 0197-62-3013
営 10時～19時

Bike Rebliss はジャンルを問わず様々な自転車やサービスのご要望にお応えしながら、一人でも多くの方に自転車を所有する喜びを「再び」あるいは「新たに」得ていただけるきっかけをご提供できるよう心掛けています。



♨️ 別紙 MAP A A-4

瀬美温泉

所 和賀町岩崎新田 1-128-2
☎ 0197-73-7294

岩手の名湯と謳われる肌に優しい「美人の湯」。3種の異なる源泉 100%掛け流しの天然温泉が楽しめます。全てに「天然保湿成分メタケイ酸」がたっぷり含まれております。



🏛️ 別紙 MAP A C-3

北上市立鬼の館

所 和賀町岩崎 16 地割 131
☎ 0197-73-8488
営 9時～17時

「北上市立鬼の館」は、「鬼」をめぐる様々なことがらを集め、調べ、学びあう場として開設されたテーマ博物館です。

カフェ・ポンシャ

所 和賀町岩崎 18 地割 152
☎ 0197-73-6395
別紙 MAP A
☕ C-3

せいぶ農産発 焼肉 DINING まるぎゅう

所 北鬼柳 23-69-1
☎ 0197-62-3077
別紙 MAP A
☕ D-3

石窯パン工房 michel 北上店

所 北鬼柳 24 地割 21-1
☎ 0197-77-4130
別紙 MAP A
☕ C-3

トロイカ

所 上江釣子 16-53-1
☎ 0197-62-4365
別紙 MAP A
☕ C-2





距離 / 22.7km

**START** 北上市役所和賀庁舎

① キャラボク

▼ (スタートから約 2.5km)

② 山口八幡宮のスキ

▼ (スタートから約 4.3km)

③ 煤孫のカヤ

▼ (スタートから約 7.6km)

④ 正雲寺跡のイチョウ

▼ (スタートから約 10.0km)

⑤ 国指定史跡 長沼古墳群

▼ (スタートから約 11.4km)

⑥ 北上市の保存樹木 クリ

▼ (スタートから約 12.2km)

⑦ 和泉式部の墓

▼ (スタートから約 16.2km)

⑧ 押切熊野山神社のケヤキ

▼ (スタートから約 18.5km)

⑨ 鳥谷脇のサクラ

▼ (スタートから約 19.2km)

⑩ 丹内神社のケヤキ

▼ 丹内神社のケヤキビュースポット

GOAL 北上市役所和賀庁舎

巨木めぐり サイクリングコース

TOTAL 22.7km

START

北上市役所和賀庁舎



和賀町横川目11-160

① キャラボク



北上市役所和賀庁舎正面にある巨大キャラボク。

2.5
Km

② 山口八幡宮のスギ



推定樹齢600年。
樹種:スギ
幹周:5.4m 樹高:29m
昭和57年北上市指定天然記念物
山口八幡宮へは、舗装路に自転車を置いて、徒歩で急坂(約30m)を登って見学してください。

1.4
Km

③ 煤孫のカヤ



推定樹齢450年
樹種:カヤ
目通り幹囲:5.5m
樹高:20.0m
昭和57年北上市指定天然記念物
個人所有物。ご先祖が、飢餓に備えて植えられたカヤ。不思議に不作の年にたくさん実をつけるとのこと。

3.3
Km

④ 正雲寺跡のイチョウ



推定樹齢600年
樹種:イチョウ
根元周り:7.5m
樹高:31.5m
昭和57年北上市指定天然記念物

2.4
Km

⑤ 国指定史跡 長沼古墳群



長沼古墳群は和賀川北岸の自然堤防上に立地し、隣接する猫谷地・八幡・五条丸と同じ古墳時代末期(7世紀後半~8世紀前半)の円墳群です。北上市立和賀東中学校敷地内にあり、13基の古墳が確認されています。このうち3号墳からは、高度な技術で作られたゴールドサウンドウィッチグラス(金属ガラス玉)と呼ばれるガラスとガラスの間に金箔を挟んだ玉が1個出土しています。

⑥ 北上市の保存樹木 クリ



推定樹齢:350年
樹種:クリ
平成14年北上市の
保存樹木指定「巨木」

0.8
km

⑦ 和泉式部の墓



和泉式部は平安時代の歌人。
出生や没年等もはっきりして
いません。日本全国に100カ
所以上の伝説地があり、ここ
北上市が北限地とされていま
す。
現在の碑は、明治2年に長沼
欠けの下の小原久兵衛なる
人が、子孫に「小式部(和泉
式部の子)のような才女が生
まれるように願い奉獻したと
伝えられています。

4.0
km

⑧ 押切熊野山神社のケヤキ



推定樹齢250年
品種:ケヤキ
幹周:7m
樹高:20m
昭和57年北上市指定天然
記念物
県道に押切熊野山神社入口
の標柱があり、自転車で訪れ
ることができます。

⑨ 鳥谷脇の サクラ



推定樹齢490年
品種:エドヒガン
幹周:6.9m
樹高:16m
昭和57年北上市指定天然
記念物
個人所有物のため、見学
の際は近隣に迷惑をかけな
いよう留意してください。
見ごろ:4月下旬

2.3
km

0.7
km

⑩ 丹内神社のケヤキ



推定樹齢250年
品種:ケヤキ
根元周り:7.2m
樹高:25.0m
平成4年北上市指定天然記
念物
すぐ傍には、県内でもこの
樹種としては有数の巨木
「ホオノキ」(推定樹齢約
200年)もあります。(北上
市保存樹木)
県道に丹内神社入り口の
標柱があり、この先は未舗
装のため、徒歩での見学を
お勧めします。

3.5
km

丹内神社のケヤキビュースポット



写真は、尻平川堤防上から撮
影したものです。ここは全容が
見えるお勧めスポットです。

GOAL
北上市役所和賀庁舎

TOTAL 22.7km

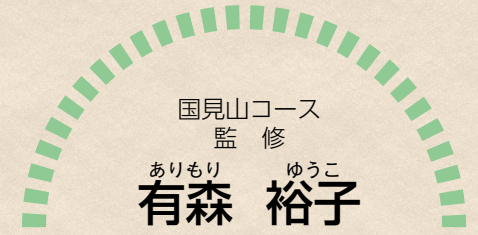
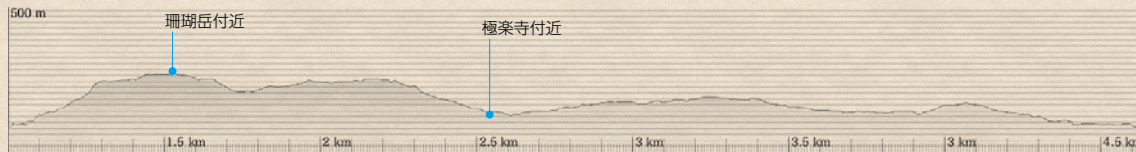
01

Maranic

国見山 有森裕子コース

距離／4.5km 最大標高差／約187m

所要時間／1時間15分



1966年岡山県生まれ。元女子マラソン選手で日本におけるプロランナーの草分けでもある。バルセロナオリンピック、アトランタオリンピック両大会の女子マラソンメダリスト。

START

みちのく民俗村



1.4 Km



牛の鼻ぐり

0.9 Km



平和大観音・平和の鐘

140 m



国見山大悲閣展望台

国見山大悲閣展望台は、標高244mの国見山山頂にある展望台です。悠々と流れる北上川を見下ろし、その向こうに広がる北上の街並と、背景に横たわる奥羽山脈など雄大な風景が広がります。

胎内くぐり



380 m

展望台の少し下には「胎内くぐり」と呼ばれる巨石があります。胎内くぐりとは、山岳や壘地の狭い洞窟や割れ目を通り抜けて肉体と魂を浄化し、新たに生まれ変わるという修行の場です。平安時代の極楽寺の僧侶や修験者たちにとって、この胎内くぐりは大事な修業でした。

GOAL

1.5 Km



極楽寺

今から1,000年以上前の平安時代中頃に栄えた山岳寺院で、平泉が繁栄を迎える250年以上前に栄えた、北上盆地の中心的な寺院でした。

180 m



国見山神社

マラニック Maranic

「マラソン+ピクニック」の造語で、スピードを競うのではなく、速足気分を周囲を眺めながら走ることに特徴。

「1キロ11～12分」でちょっと早足位のスピードでゆったり走ったり歩いたりするスポーツ。



 別紙 MAP 

北上市立博物館



所 立花 14 地割 59

☎ 0197-64-1756

営 9 時～ 17 時

休 毎週月曜日、国民の祝日の翌日
年未年始



 別紙 MAP 

展勝地レストハウス

所 立花 14 地割 21-1

☎ 0197-64-2110

営 10 時～ 17 時

休 月曜日

レストラン併設。
北上周辺の工芸品、お土産品。



 別紙 MAP 

利根山光人記念美術館

所 立花 15 地割 153-2

☎ 0197-65-1808

営 10 時～ 16 時

休 毎週月曜日、国民の祝日の翌日
冬季休館：12月1日～3月末



 別紙 MAP 

サトウハチロー記念館

所 立花 13 地割 67-3

☎ 0197-65-5401

営 4 月～ 10 月：10 時～ 16 時
11 月と 3 月：10 時～ 15 時

休 毎週月曜日・金曜日、他
冬季休館：12月1日～2月末