

# SOUTH SAND

☎190-0003 立川市栄町3-29-3 ☎042-536-0857 須崎サイクル

## 《はじめに》

この「サウスサンド」はサイクリングをはじめとするサイクルスポーツの楽しさや自転車のことをもっと知っていただくため、サイクリングを楽しんでいただくため、おすすめのサイクリングコースや自転車に関する情報をお届けしています。パソコンを使用した手作りのミニコミ誌です。「サウスサンド」とは、南砂をそのまま英訳したものです。当店の所在地は昔南砂川と言われました。その南砂から名づけました。ぜひ、参考にしてください。

今回は、夏から秋にかけておすすめのサイクリングコースをご紹介します。なお、いずれのコースもわかりやすくするため、コースの紹介は駅を出発し駅を到着とします。ぜひ、お気軽にお出かけください。

## 1. 玉川上水コース ★☆☆☆☆初級 約42km・舗装率：55%

玉川上水は羽村の堰から多摩地区を横断するように流れる用水路。川ではないのでリバーサイドコースではありませんが、多摩地区を代表する用水路なので、あえて取り上げました。



羽村堰



羽村大橋付近

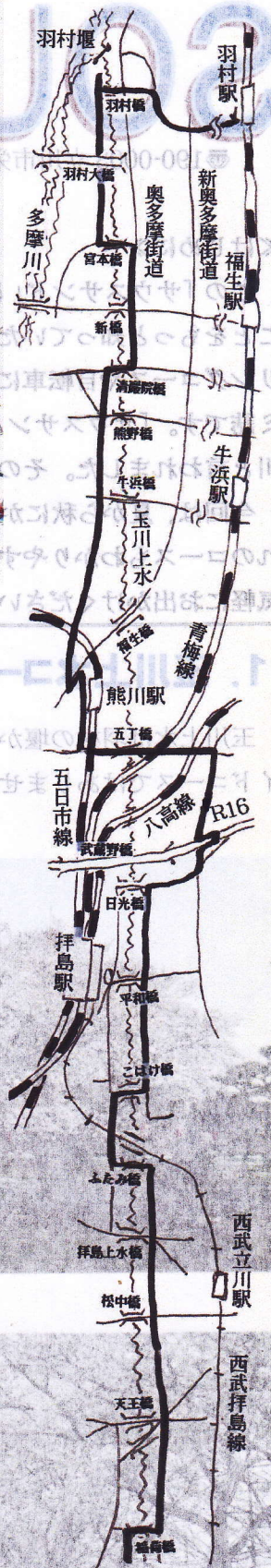
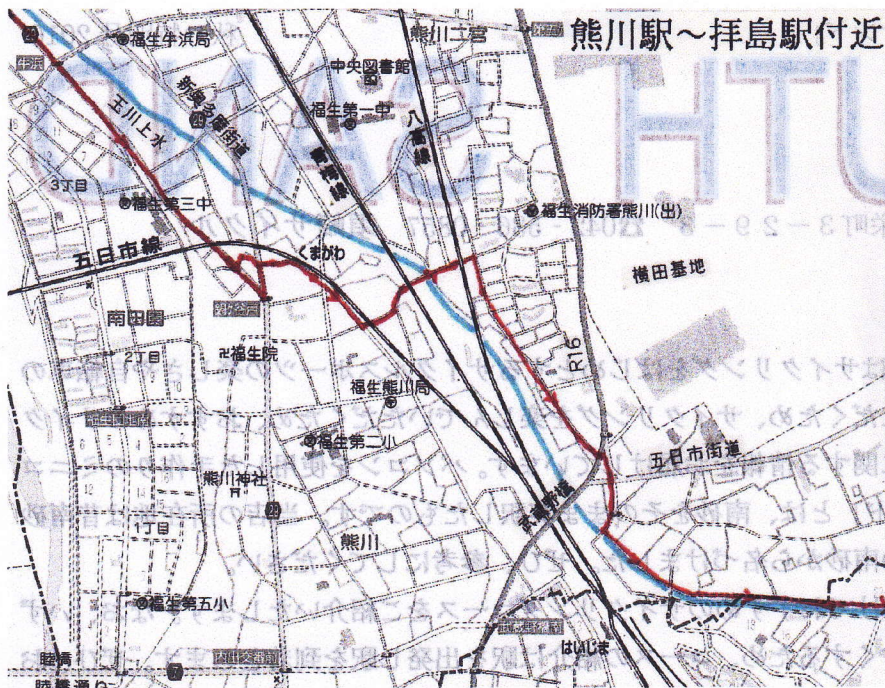


拝島駅北口付近



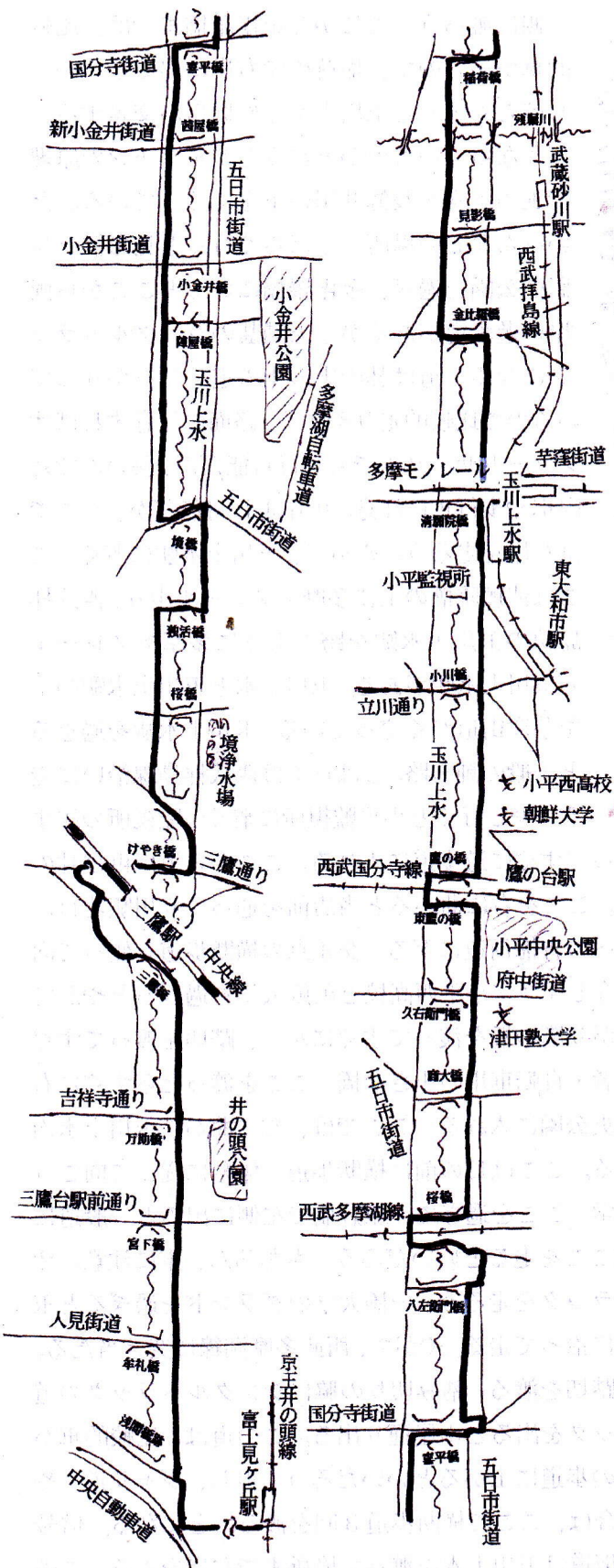
見影橋付近

## 熊川駅～拝島駅付近

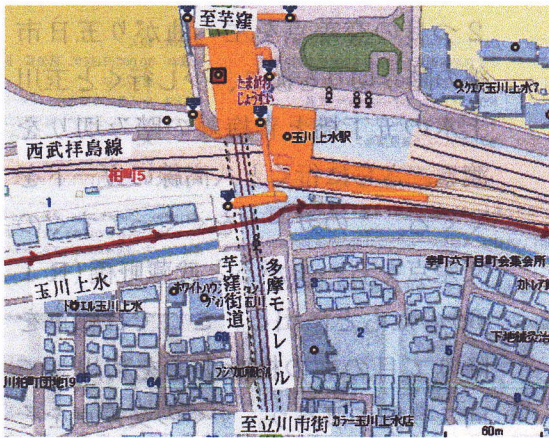


JR青梅線羽村駅西口をスタート。駅前の道を西へ、少し走ると新奥多摩街道に出る。ここを過ぎると坂を下る。この坂を下りきってすぐに左へ、さらに行くと奥多摩街道(羽村橋)に着く。ここを渡ってすぐに右へ曲がると羽村堰に着く。ここが玉川上水とそのコースのスタートとなる。このあたりは多摩地区を代表する桜の名所。桜が咲く時期には、ぜひ訪れたいもの。

Uターンして玉川上水沿いに走ろう。道は舗装しておらず、固めの砂の道だ。少し走ると第3水門がある。実は多摩湖の水はここから取り入れている。ここから地下導水管を通過して多摩湖に注ぐ。さらに行くと羽村大橋をくぐると上り坂に差し掛かる。ここがコース唯一の上り坂。とは言っても100mぐらい。ただ、ガレ場なのでここは無理をせず押して行こう。ただ、坂を登っても未舗装は変わらない。しばらく走ると宮本橋に突き当たる。この少し手前から舗装路。右に曲がると田村衆生の前を通過して多摩川の永田橋に至る。ここでは左に曲がり宮本橋を渡るとすぐに右へ、ここが奥多摩街道。しばらくはこの奥多摩街道を走る。この道は車が多いので注意が必要。しばらく走り清蔵院橋を渡ってすぐに左へ、中福生公園の脇を通過して熊野橋のたもとに出る。ずっと多摩川所水沿いに走っていたが、このあたりからしばらく玉川上水から離れる。やがて、五日市線の踏み切りを渡ると新奥多摩街道と合理する。この交差点を左に曲がり、新奥多摩街道を少し走る。五日市線の踏み切りの手前を右に曲がり熊野駅に向かう。熊野駅は少し走ると着くが、ここを過ぎてしばらくは五日市線沿いに走る。



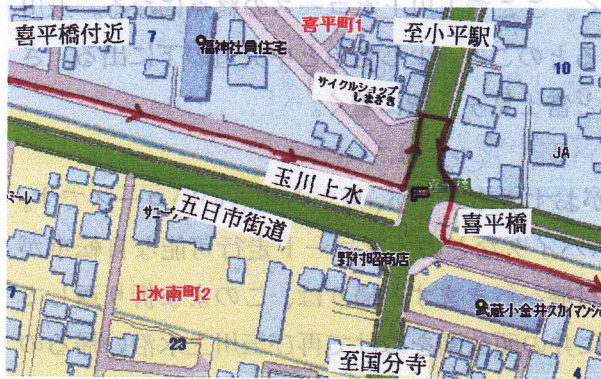
2つ目の交差点を左へ曲がり五日市線の踏み切りを渡り、少し行くと玉川上水の五丁橋と青梅線の踏み切りを渡る。さらに行くと八高線のガードをくぐる。このガードをくぐってすぐの交差点を右へまがると武蔵野橋(R16)のたもとに出る。ここで自転車を降りて目の前の横断歩道を利用して向こう側に渡ろう。すぐの交差点をそのまま渡り、拝島駅を目指す。少し走ると日光橋に着く。ここから再び玉川上水コーススタートする。この橋を渡るとすぐに左に直角に曲がり拝島駅北口に着く。ここでは日光橋を渡らず、橋のたもとを左に曲がる。少し走ると横田基地への引込み線の踏切を渡る。踏み切りの脇に平和橋がありここを渡ってもすぐに拝島駅北口着く。さて、先に進もう。しばらく走るとはけ橋に着く。道はこのまま上水沿いに続いているが、西武拝島線で行き止まりなので、この橋を渡たつてすぐに左へ、踏切を渡ってすぐのふたみ橋を渡り左岸へ、ここから拝島上水橋まで未舗装。拝島上水橋の正面の細い道を入れて行く。道はここから再び舗装路。すこし走ると少し広い道に出てさらに走ると美堀橋。ここで右側の歩道に上がる。100mほど走ると玉川上水緑道に出る。緑道は玉川上水の上であり未舗装だが比較的美しい土の道。すこし走ると左岸に入り松中橋に着く。ここからは再び舗装路。やがて、天王橋に着く。ここで五日市街道を横切る。ここはちょっと複雑な交差点なので信号に従って、注意しながら向こ



う側に渡ろう。ここから金毘羅橋までは、比較的車が多いので、稲荷橋で右岸に移るといい。しばらく走ると玉川上水と残堀川が交差する。どうなっているのかと言うとサイフォンの原理で玉川上水が残堀川の下をくぐっている。たいへん珍しい場所。しばらく行くと見影橋と見影橋公園を過ぎ、金毘羅橋に着くとここから兩岸に遊歩道があるが、未舗装のシングルトラックになる。道は林の中の土の道。しっかりしているので比較的走りやすく、路面に注意すればオンロードサイクルでも走行可能だが、狭いので対向車や歩行車に注意。兩岸走行可能だが、ここでは左岸を走ろう。やがて、玉川上水駅に着く。ここは清願院橋の上に多摩モノレール走り、西武拝島線の玉川上水駅を跨ぐように多摩モノレールの玉川上水駅がある。玉川上水と玉川上水駅の下を芋窪街道がくぐっている。玉川上水駅を過ぎると一般の舗装路。しばらくは西武拝島線沿いに走る。少し行くと小平監視所に着く。監視所の端まで

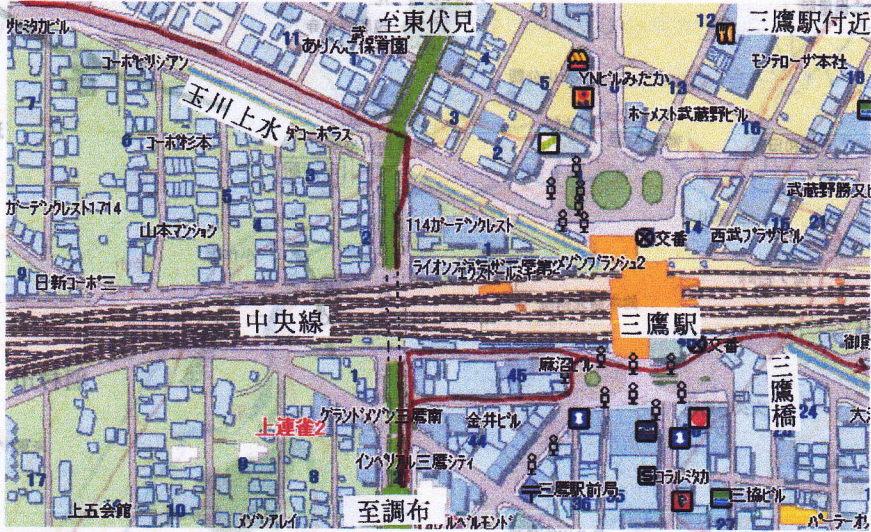
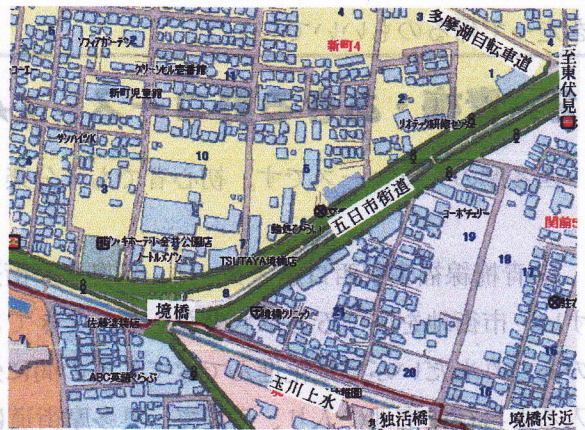
行くと分岐に差し掛かる。ここを右へ入ってすぐに遊歩道に入れる。ここから道は再び林の中の土の道。しばらく行くと小川橋に着く。ここを右に曲がると当店前を通って立川駅北口に至る。左に曲がると東大和市街と小平方面への青梅街道に至る。交差点の横断歩道を使って向こう側に渡ろう。ここでも左岸を中心に紹介しよう。小平西高校と朝鮮大学を過ぎるとやがて西武国分寺線に突き当たる。ここを右へ曲がり鷹の橋を渡ってすぐに左へ、踏切を渡ってすぐに左へ、東鷹の橋を渡る。東鷹の橋は歩行者・自転車用の小さな橋。ここを渡ったらすぐに右へ。ちなみにまっすぐ行くとすぐに小平中央公園に入れる。ここでは、右に曲がり玉川上水沿いに走ろう。しばらく行くと府中街道に出る。ここは目の前に横断歩道。信号に従って向こう側に渡ろう。向こう側に左側には津田塾大学。ここを過ぎて、鎌倉橋で左側に出ると一般道に出られるのでオンロードサイクルの場合はここを走るといいだろう。もちろん、車に注意。オフロードサイクルならこのままシングルトラックを走ろう。一橋大学のグラウンドを過ぎると玉川上水の向こう側に五日市街道が玉川上水に沿って走る。やがて、西武多摩湖線に突き当たる。ここを右へ桜橋を渡ってすぐに左へ曲がり踏切を渡る。踏み切りの脇にシングルトラックの道があるのでここを右へ入る。シングルトラックを出ると山屋通り出る。この道は、比較的車が多いのですぐに行った八左衛門橋で上水側の歩道に上がるといいだろう。但し、ジャリ道。やがて、喜平橋に着く。歩道を走ってきた場合は、ここで横断歩道3回を渡ることになる。信号に従って向こう側に渡ろう。ここで五日市街道は玉川上水を渡って境橋まで左岸を走る。この

先横切る大通りの橋のたもとに横断歩道がないので、境橋まで右岸を走ることをおすすめする。右岸にも横断歩道がないが、道路の左端を走ることになるので走りやすい。やがて、小金井橋を過ぎると歩行者・自転車用の陣屋橋がある。ここを渡って横断歩道を渡ると小金井公園に入れる。このまま自転車に乗ったまま公園に入ることができる。家族連れサイクリングならここ



を目的地にするのもおすすめ。よまそーロ水  
 きて、先へ進もう。やがて境橋に着く。玉川上水沿いに走ってきた五日市街道はここで離れ、吉祥寺北側に行く。このまま五日市街道を走ると多摩湖自転車道入口に至る。ここではこのまま玉川上水沿いに走ろう。ここから独活橋(うどばし)まで右岸は走れないので左岸に移ろう。独活橋あたりで玉川上水と車道の間には遊歩道があるのでここを走るといいだろう。もしくは、独活橋で右岸に移るのもいい。ただし、どちらも未舗装。ここからはしばらくは右岸を紹介しよう。民家の塀と玉川上水の間を走る。道幅は約2~3mほどで、所々にやや大きめの木があり根も張っているので走行には注意。やがて、一般道に出でさらに行くときやき橋西に着く。ここでみずき通りを左へ、少し走るとけやき橋に着く。さらに行くと三鷹駅北口に出る。玉川上水は三鷹駅の真下をななめのくぐって南口に出る。玉川上水沿いに走るには、三鷹駅の南口に行く必要がある。けやき橋の交差点を右へJR中央線の地下道をくぐって、坂を登りきったらすぐにUターンするように左に曲がる。突き当たりもしくは手前の道を右へ曲がると三鷹駅南口に出る。バスや車

を目的地にするのもおすすめ。よまそーロ水  
 きて、先へ進もう。やがて境橋に着く。玉川上水沿いに走ってきた五日市街道はここで離れ、吉祥寺北側に行く。このまま五日市街道を走ると多摩湖自転車道入口に至る。ここではこのまま玉川上水沿いに走ろう。ここから独活橋(うどばし)まで右岸は走れないので左岸に移ろう。独活橋あたりで玉川上水と車道の間には遊歩道があるのでここを走ると



に注意しながら駅前  
 の向こう側に出よう。出たところが三鷹橋。ここから再び玉川上水沿いに走ろう。道は一般道。もちろん、舗装路。しばらく行くと万助橋に着く。ここを左に曲がると井の頭公園に至る。さらに進むと吉祥寺駅に至る。

ここではさらに先へ進もう。ここから再びサイクリング道路になる。道は約2～3mくらい未舗装。都心に近づいているのもかかわらず畑が目立つ。所々に野菜やフルーツの直売所もある。しばらく行くと宮下橋で三鷹台駅前通りを横切る。ここで左に曲がると井の頭線の三鷹台駅。牟礼橋の人見街道と岩崎橋の松葉通りを左に曲がると久我山駅に至る。ここまで来ると玉川上水コースもあと少しだ。そして、浅間橋跡に着く。ここで玉川上水コースの終点になる。玉川上水の水はここで地下を流れ神田川に注いでいるとのこと。少し走ると中央道の下に出る。さらに行くと富士見ヶ丘小の交差点を左に曲がると富士見ヶ丘駅に着く。

このコースは、桜並木が多いので桜が咲く頃がおすすめですが、夏から秋もいいコースです。大半が未舗装なのでマウンテンバイクやクロスバイクなどのオフロード走行可能な自転車がおすすめです。全走する場合、多摩川沿いに羽村堰へ行きます。帰りは、このまま折り返してもいいですが、富士見ヶ丘駅付近の神田川沿いに井の頭公園をぬけて再び玉川上水沿い帰るのもいいでしょう。また、境橋まで戻ったら五日市街道を東伏見方面へ走って、多摩湖自転車道を走って帰るのもいいでしょう。

## 2. 青梅・あきる野コース ★★☆☆☆中・初級 約40km (舗装率:100%)

西多摩の人気コースです。初心者でも十分楽しめるコースと思います。

JR青梅線福生駅西口をスタート。新奥多摩街道に出たら右へ、この道は比較的広くて走りやすい。市街地を抜けると車も少なくなってきたさらに走りやすい。道はゆるやかな上り坂。このあたりもだいぶ宅地化進んできて住宅の間に畑があるという感じ。羽村市を抜けて青梅市に入ると再び住宅地に入り、やがて、奥多摩街道に合流する。青梅市役所前を過ぎて斜め右に入ると東青梅駅前を通ると道は右に曲がり青梅市勝沼の交差点に着く。ここを左に曲がる。ここから青梅街道を走る。しばらく走ると青梅駅入口に着く。ここを右に曲がると青梅駅。



ここではこのまま真っすぐ走ろう。やがて、市街地を抜けると道は JR 青梅線沿いに走り、徐々にのぼりがきつくなってゆく。道はなだらかな登りとややきつい登りを繰り返しながら登ってゆく。宮ノ原あたりから右に青梅線、左に多摩川が所々に見えようになる。さらに走って二股駅を過ぎると下り坂。だらだら登ってきた初心者にはちょうどいい足休めになるかもしれない。ただし、坂の途中に見通しの悪いカーブがあるので要注意。坂を下り切ると軍畑。ここを過ぎると再び上り坂。さらにのぼりがきつくなってゆくののでがんばろう。やがて、御嶽駅に着く。このまま青梅街道を走ると奥多摩湖へと至る。ここではここを左に曲がる。すぐに御嶽橋を渡る。この橋の上からは御岳溪谷を見ることができる。御嶽橋を渡ると吉野街道に出る。ここを右に曲がり少し走ると鳥があるのでそこに入って行くと御岳山に至る。ここでは左に曲がる。すぐに玉堂美術館の入口に着く。せっかくなので玉堂美術館に立ち寄ろう。入口を入れて坂を下ると美術館の駐車場。このあたりに自転車を止めよう。(鍵をかけることをお忘れなく)美術館の前が御岳溪谷。左の方を見上げると先ほど渡った御嶽橋が見える。このあたりでお弁当を食べるのもいいだろう。また、美術館に隣接する茶屋の「いもうとや」で一服するのも一興。



御岳橋から見た御岳溪谷

玉堂美術館を後にして、帰りは吉野街道を走る。道は緩やかな下り坂。平日は大型車が多いので注意しよう。少し走るとこのコース唯一のトンネル「御岳トンネル」をくぐる。しばらく行くと「かんざし美術館」がある。時間があればぜひ立ち寄って欲しい。館内は江戸時代から昭和初期のかんざしの展示や日本髪のかんざしの結い方のビデオ放映などが行われている。かんざし美術館を後にして、再び吉野街道を走ろう。道は緩やかな下りとややきつい下り坂を繰り返しながら下ってゆく。やがて、吉川栄治記念館に着く。ここは文豪吉川栄治が「宮本武蔵」などを出筆した場所として知られている。時間があればぜひ立ち寄って欲しい。

さらに吉野街道を走ってゆくと梅ヶ谷峠入口に着く。このまま吉野街道を走ると小作に至る。初心者はこのまま吉野街道を走って小作方面へ帰るのもいいだろう。ここでは、ここを右に



玉堂美術館の庭

曲がり梅ヶ谷峠を目指そう。ここを右に曲がるとすぐに上り坂になる。坂は徐々にきつくなってゆくと10%以上の勾配は峠付近だけ。中級以上の方なら乗車したまま登れるかもしれない。梅ヶ谷峠は小さな切通しになっていて景色はよくない。峠を越えると日の出町に入る。当然、下り坂になるが最初は勾配がきつい徐々に緩やかになる。スピードに注意しよう。大久野まで一気に下る。大久野の交差点に着いたら右へ、そのまま五日市を



吉川栄治記念館

目指そう。道は緩やかな上りと下りを繰り返しながら進むと急な下り坂に差し掛かる。下り切ると JR 五日市線をくぐる。少し走ると武蔵五日市駅に着く。そのまま行くと榎原村に至る。ここでは、ここを左に曲がり五日市街道に入る。少し走ると五日市橋に着く。この橋のたもと(手前)を左に曲がり旧道に入る。しばらく走ると横断歩道に信号のたもとの細い道(幅5~7m)に入る。道はすぐに90度右にカーブを描きながら急な坂を上る。登り切ると五日市線の踏切。ここを渡ってしばらく走ると大悲願寺に着く。ここはお堂の彫刻が見事。小休止にちょうどいい。

大悲願寺を後にして先に進もう。道は五日市線に沿って走る。やがて、あきる野市森の下に着く。ここを右に曲がり踏切を渡ると武蔵増戸駅。ここではまっすぐ進もう。道は少し走ると五日市線より別れ、畑の一本道を進む。道幅は5~7m程だがその割には車が多いので注意しよう。しばらく走ると道幅が急に広がる。阿伎留野病院手前の交差点を右に曲がると武蔵引田駅。このあたりから瀬戸岡地区に入る。圏央道の日の出インターを過ぎて最初の大きな交差点を右に曲がると秋川駅に至る。ここでは左に曲がる。すぐに細い道があるのでここを右に曲がる。もしくは、この交差点手前の斜め左に道に入っても同じ道になる。少し走ると滝川街道に出るこの手前で道幅が広がり瀬戸岡地区を抜けて、道は下り坂。下り切ると平井川を渡ると





広い道に出る。ここを右さらに行くとこのコースの最後の上り坂。登り切ると草花地区。ここを過ぎると下り坂。ここを下り切ると永田橋(多摩川)を渡る。ここから福生市に入り、このまま行くと福生駅に着く。

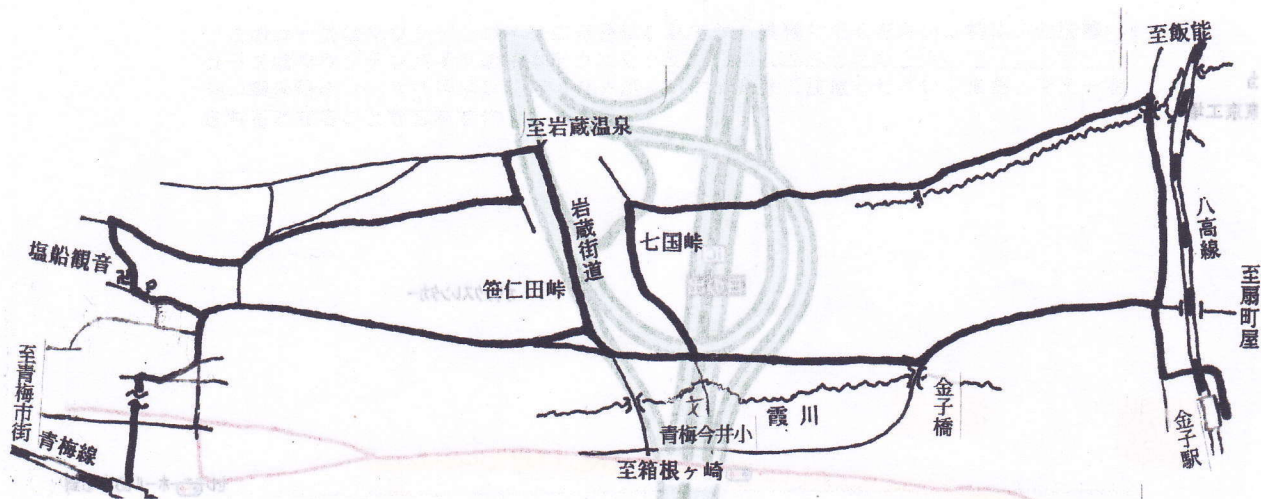
このコースは、行きは青梅線、帰りは五日市線沿いに走りますので、輸行をうまく使うとスタート、フィニッシュを自由に選ぶことができます。例えば、御岳駅から吉野街道を走って、梅ヶ谷峠を超えて武蔵五日市駅でフィニッシュ。もしくは、梅ヶ谷峠を超えないで小作駅でフィニッシュ。青梅駅から武蔵増戸駅。河辺駅から秋川駅など貴方の気分や体力に合わせて選ぶことができます。

全走する場合は、玉川上水沿いに拝島まで走り、新奥多摩街道に入ります。または、多摩川沿いに羽村堰まで走り、ここから奥多摩街道に入り、そのまま青梅街道を走ります。帰りは永田橋から多摩川沿いに走って、多摩橋から五日市街道を帰るか、そのまま多摩川サイクリング道路を走って立川へ帰るといいでしょう。

### 3. 霞丘陵・七国峠コース ★★★☆☆中級 約20km※(舗装率:約60%)

このコースは、マウンテンバイクトレールを中心にしたふたつコースです。気軽にオフロードツーリングを楽しめる穴場のコースです。どちらのコースも登りはきついのですが、下りは緩やかに長く楽しめるコースです。つまり、ググと登ってダラダラ下るマウンテンバイクには嬉しいコースです。マウンテンバイクになれたらぜひ行ってみてください。

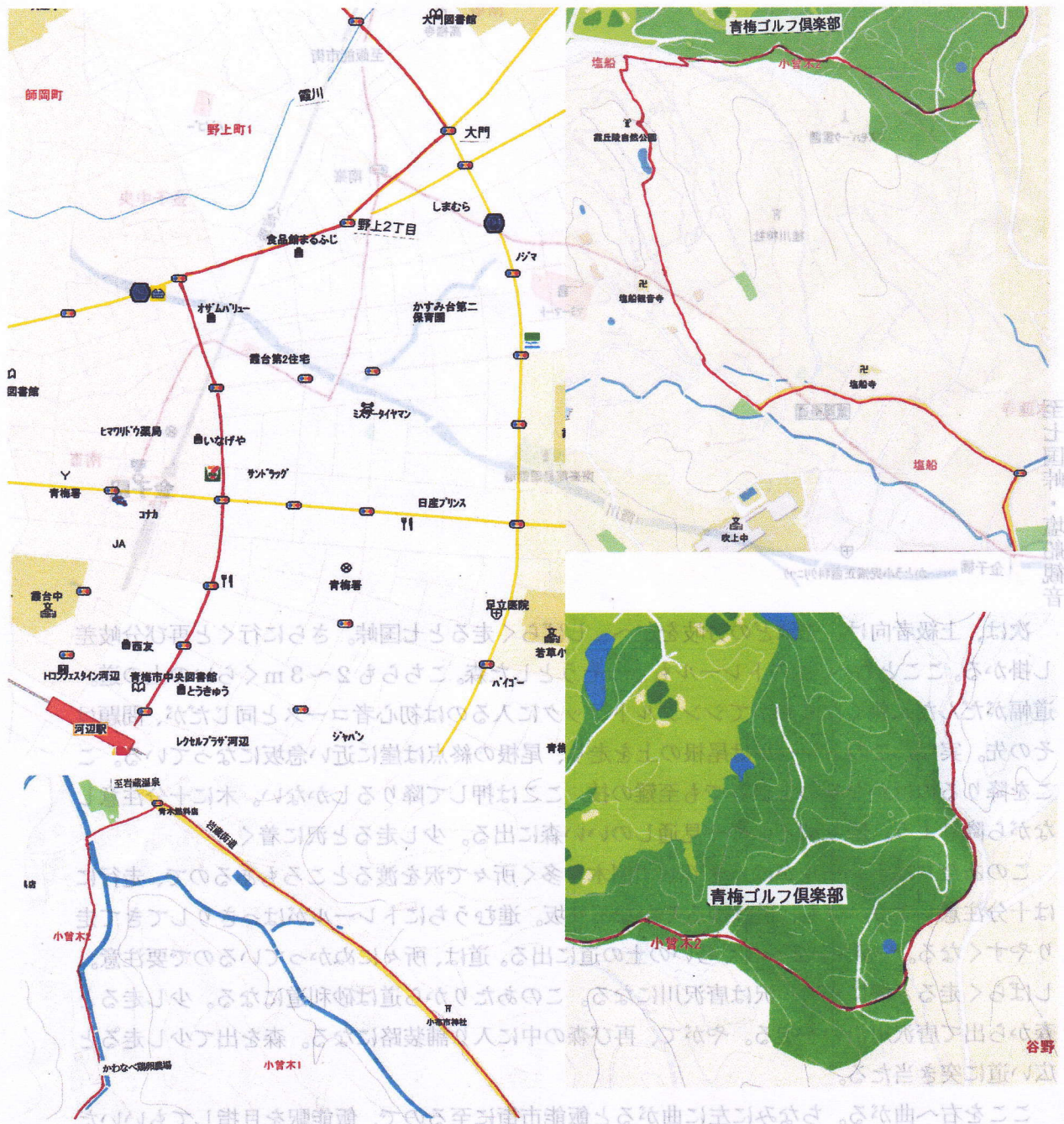
JR 青梅線河辺駅北口をスタート。河辺の街並みを北上。突き当たりを右へ、野上二丁目交差点を斜め左に行き、大門交差点を左折。霞川を渡ってしばらく走って信号ふたつ目に塩船観音の看板。ここを左折。しばらく走り突き当たりを右折すると塩船観音の山門に突き当たる。



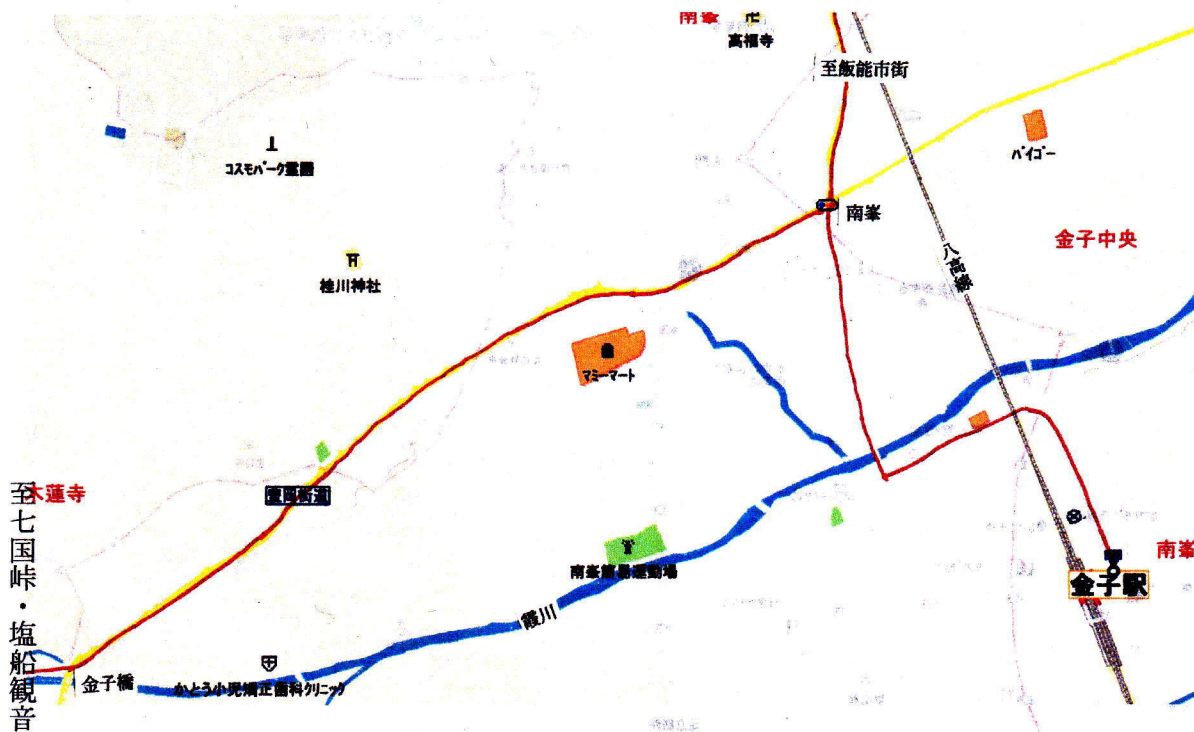
まずは、霞丘陵のマウンテンバイクトレールを紹介しよう。塩船観音の山門を右へ、すぐに駐車場前が出る。ここを過ぎたら自転車を降りて押してゆこう。すぐに未舗装になり小さな池これを左に見てと坂がきつくなり、やがて、尾根に出る。ここを右に曲がる。しばらく行くと車止め。ここを過ぎれば乗車可能。少し走ると少し広い道に出るここを左、さらに少し走るとゴルフ場への道に出る。さらに行くと広場に出る。ここで右のシングルトラック(道幅1~2m)に入る。少し走るとガレ場の急坂の登りに差し掛かる。急坂といってもさほど長くないので押して行けば大丈夫。ここを登れば当然下り。しばらく行くと6mぐらいの舗装路の終点に出る。車は終点だが自転車はこのまま行くことができる。ここを左、道は1.5~2mぐらいの土の道。ここを進むとすぐに森の中に入る。しばらく走ると分岐に差し掛かる。いずれの道に進んでもいいが右の道がおすすめ、ちなみに右の道は進むにつれて道幅がだんだん狭くなりやがてシングルトラックになり、藪をかき分けて進まないとならない場所もある。ここでは、右の道を入ろう。道は土のゆるやか下り坂。やがて、森から出て畑道に入る。少し走ると養鶏場の脇に出る。このあたりから小川に沿って走る。さらに行くとやや広い道に出る。ここを右に曲がるとすぐに岩蔵街道に出る。ここを左に曲がると岩蔵温泉に至る。昼食を入浴とのセットなら入浴可能とのこと。時間があえばぜひ立ち寄るのもいいだろう。ここでは、右に曲がり笹仁田峠を目指す。峠といってもさほどきつくない坂。初心者でも十分乗ったまま走行可能。笹仁田峠は特に何もなくて坂を上りきった交差点が峠。しばらく行くと藤橋交差点の信号。ここを右に曲がると塩船観音に戻る。ここでは、このまままっすぐ進み、角にコンビニがある次の信号を左へ曲がる。



七国峠付近の分岐。左の写真が初級、右の写真が上級。左の分岐を右に行くと右の写真に着く。いずれも右へ。



次は、七国峠から森の中を走るマウンテンバイクトレールを紹介しよう。藤橋交差点の次の信号を左へ、少し走り青梅今井小学校入口の一つ先の小さな交差点を左へ、道幅は3~4mぐらいの舗装路。新興住宅地の中を走るとややきつい上り坂。御岳神社の脇をさらに進むと森の中へ入る。きつい坂を登ると未舗装になり、坂の勾配が緩やかになりやや視界が開け広場に出る。ここがポイント。実はトレールは初心者向けと上級者向けがあり、二つとも紹介しよう。まずは、初心者向け。この広場を先に進むと道が二つに分かれる。ここを右へ。しばらくはゆるやかな下りの土の道。周りうっそうとした森。道幅がだんだん狭くなりやがて、フェンスに突き当たる。ここを左へ直角に曲がるとシングルトラックに入る。さらに行くときつい下り坂になる。初心者にはきついかもしれない。そのときはためらわず押してゆこう。ここを過ぎるとやや見通しの森に出る。さらに行くと深さ1~1.5m、幅3~5mぐらい沢が現れる。これは唐沢川の源流のひとつ。しばらくはこれに沿って走る。



次は、上級者向け。先ほどの分岐を左へ、しばらく走ると七国峠。さらに行くと再び分岐差し掛かる。ここと右へ。このトレールもうっそうとした森。こちらも2~3mくらいの土の道。道幅がだんだん狭くなりやがてシングルトラックに入るのは初心者コースと同じだが、問題はその先。実は、このトレールは尾根の上を走り、尾根の終点は崖に近い急坂になっている。ここを降りるのはかなりの上級者でも至難の技。ここは押して降りるしかない。木に十分注意しながら降りよう。降り切るとやや見通しのいい森に出る。少し走ると沢に着く。

このあたりはトレールがはっきりせず倒木も多く所々で沢を渡るところもあるので、走行には十分注意しよう。でも、道はゆるやかな下り坂。進むうちにトレールがはっきりしてきて走りやすくなる。やがて、2~3くらいの土の道に出る。道は、所々にぬかっているので要注意。しばらく走ると堰に着く。沢は唐沢川になる。このあたりから道は砂利道になる。少し走ると森から出て唐沢川沿いを走る。やがて、再び森の中に入り舗装路になる。森を出て少し走ると広い道に突き当たる。

ここを右へ曲がる。ちなみに左に曲がると飯能市街に至るので、飯能駅を目指してもいいだろう。ここでは、右に曲がろう。この道は大型車が多いので注意が必要。このあたりから八高線に沿って走る。ゆるやかな上り坂を進むと峠を越える。ここからややきつい下り坂。坂を下り切ると交差点。このまままっすぐ行き霞川を渡ってすぐに左へ八高線の踏切を渡ると金子駅に着く。もしくは、先ほどの坂を下り切った交差点を右に曲がる。しばらく走ると金子橋のたもとを右へ入ると七国峠の入口に着く。そのまままっすぐ行くと塩船観音の入口に着く。あとは来た道を帰れば河辺駅へと着く。

ここでは、輪行で行く場合を紹介しましたが、車で行く場合は、塩船観音の駐車場が便利。正月やつつじ祭りなどの行事のある日以外は無料となるのでおすすめです。

全走する場合は、ふたつのコースがあります。ひとつは、青梅街道を箱根ヶ崎まで走り、岩蔵街道に入って、藤橋交差点の手前の信号(コンビニ)左へ曲がり塩船観音・霞丘陵に入るか、

ここを右に曲がり、七国峠コースを走るのもいいでしょう。もうひとつは多摩川沿いに羽村堰まで走って、奥多摩街道を走って河辺交差点を右へ行くと大門を通過して、塩船観音に向かいます。オフロードツーリングコースですので、必ずマウンテンバイクなどのオフロード走行可能な自転車を使用し、タイヤはオフロード対応のタイヤ(なるべくブロックパターンのタイヤ)を使用しましょう。そして、なるべく3人以上で行き、ヘルメットの装備もお忘れなく。

★ 紹介しましたコースは玉川上水沿コースを除き、逆に走るのはあまりおすすめできません。紹介の通りに走ることをおすすめします。

★ コースは、2005年～2010年頃に調査したため、実際の道と多少異なる所があるかもしれません。その件についてはご容赦ください。そんな場合は、情報をご提供いただくと幸いです。

★ この特別号は、今まで紹介しました「サイクリングコース」の一部をまとめて再編集したものです。

**おすすめのお店のご紹介はお休みさせていただいております。**

このコーナーでは、貴方のおすすめのお店を募集しております。貴方の行きつけのお店やおすすめのお店をご紹介ください。原則として食堂やレストラン、食品関連のお店で、多摩地区とその周辺のお店に限らせていただきます。但し、ファミリーレストランなど大型チェーン店は除きます。採用の方には記念品を差し上げます。

御岳溪谷



【お詫び】PCのトラブルなどの事情により、夏の特別号の発行が遅れてしまいました。急ぎよ秋の特別号を発行しました。急いで編集したため、秋の特別号なのに一部の写真は春の写真となってしまいました。それについても重ねてお詫びいたします。

発表！

## 当店売上トップ5

2015年7月～2016年6月の当店自転車売上“トップ5”を発表します。

1位. プリヂストン・カルク

2位. プリヂストン・ノルコグSL&スクリッジS

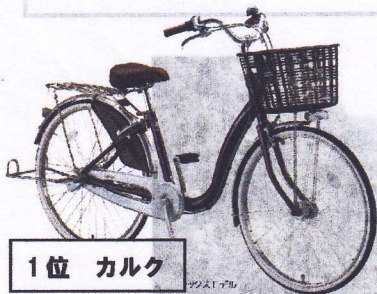
3位. プリヂストン・ノルコグU&エブリッジU

4位. プリヂストン・ステップクルーズ

5位. プリヂストン・アルミーユ

5位. プリヂストン・マークローザ

不動の1位は、プリヂストン・カルク。乗り降りが楽で軽い走りが人気です。シティサイクルでは飽きの来ないデザインで人気のプリヂストン・ノルコグSLとノルコグSLをモデルチェンジしたスクリッジSが2位に浮上。代わりにノルコグUとエブリッジUが3位、ステップクルーズが4位。プリヂストン・マークローザが5位に降格。カルク同様、軽くて乗り降りが楽なプリヂストン・アルミーユが5位に浮上しました。



1位 カルク



2位 スクリッジS



3位 エブリッジU



4位 ステップクルーズ



5位 アルミーユ



5位 マークローザ

終わりにこの『サウスサンド』はサイクリングコースや自転車に関する情報を中心にお届けしています。発行は年3回(3月・7月・11月)を予定しています。今後も自転車の情報をお届けしますが、『サウスサンド』で取り上げて欲しい事柄や自転車関連の情報も寄せください。特におすすめのサイクリングコースがありましたらお教えてください。採用の方には記念品をお送りします。なお、記事の内容のお問い合わせやご意見・ご希望もお寄せください。