

地方区分	都道府県	お気に入りのコース	一番のお気に入りポイント
北海道・東北地方	北海道	小樽方面・厚田方面オロロンライン 手稲山ヒルクライム	ロケーションです!
	福島県	白河市R294南下→道の駅伊王野→りんどうライン→那須街道須田コーヒー→一件茶屋→峠の茶屋→那須どうぶつ王国→白河	須田コーヒーがおいしい!
関東地方	茨城県	霞ヶ浦の道の駅たまつくり付近からりんりんロードを利用して筑波山のつつじヶ丘まで往復約100km	サイクリングロードだけで100km以上走れ、中間に山岳がある。つつじヶ丘でソフトクリームを食べられる点もポイントです。
		高萩市花貫溪谷周辺	溪谷の中の適度なヒルクライムコース。
		北茨城市 マウント茜平	家からも近く、勾配も最大12%。平均は分からないですが良い刺激の与えられる上りコースです。
		筑波山の不動峠からスカイライン、つつじヶ丘までのコース	車も少なく、走りやすい。頂上には駐車場、自分のレベルに合っていると思います。まだまだタイムが削れそうなので。
	栃木県	太平山周回	あまり大きくない山ですけど、コースバリエーションが豊富。 上では美味しい団子や玉子焼きが食べられます。
	群馬県	高崎市問屋町から群馬の森を通り新町へ行くサイクリングロード	アップダウンが少ない。 まわりに建物だけでなく、植物があり良いロケーションです。
		新井盗人越線	途中にある富士見峠の展望台からの眺望が最高! 条件が良ければ、スカイツリーや富士山も見えます。
		赤城山ヒルクライムコース	前橋の町から近く、大学の空き時間に走りに行けます。
	埼玉県	利根川サイクリングロード	秩父ミュージックパーク～長瀬～間瀬峠の午前中は交通量の少ない観光地を快走できます。
		荒川サイクリングロード 榎本牧場を起点&終点に、北は東松山森林公園まで、南は幕張海浜公園まで	ジェラートが美味の榎本牧場がポイントです。
		飯能→名栗湖、有間峠コース	交通量が少なく走りやすいことと、自然が豊かでヒルクライムも出来ること。
		東秩父の落合橋から定峰峠、白石峠、堂平山までのコース	自分のレベルに合っていると思うから。 まだまだタイムが削れそうなので。
	千葉県	君津市の鹿野山。山頂への4本のルートを上り、スーパー銭湯で汗を流して終了。 夏なら5時から上り始め、スーパー銭湯がオープンする10時には銭湯に到着します	ヒルクライムの練習が効率よくできます。
		富津市の鹿野山	上りがちょうどいい。
		うぐいすライン 柏市の布施弁天から小貝川沿いを經由して筑波山を登って、そのまま帰ってくるコース	適度なアップダウン。 汗をかいてヒルクライム終了後のつつじヶ丘でご対面するガマガエルは何とも言えないです。
	東京都	尾根幹	高速ライドでそれなりの距離が走れます。
山岳コース(尾根幹→大垂水→大月→松姫トンネル→鶴峠→和田峠→尾根幹)		150km程度のショートコースで気持ち良く走りきれるところ。	
成城→連光寺→いろは坂→尾根幹→成城		ショップのサンデーライドで走っています。	
風張林道		奥多摩周遊道路とは違ったガツンと来る坂が……。	
風張峠(奥多摩)、雛鶴峠		風張峠はやはり走りごたえがあります。	
風張峠→柳沢峠→上日川峠→笹子峠→大垂水赤坂見附→迎賓館前→四ツ谷→新宿東口→甲州街道→調布		きついで達成感があります。 道が平坦で最後までほぼ同じペースで走れます。	
日の出山の上りは勾配30%越えがあります もう一つ自宅から500mくらいの山は実測勾配38%の上りがあります。上りが好きです		撃坂です。	
江戸川CRを南下して、東京ディズニーリゾート外周を走ります		東京ディズニーリゾート外周は信号が少なく道も平坦なので、非常に走りやすいです。	

	神奈川県	ヤビツ峠	ヒルクライムの練習にぴったり！
		ヤビツ峠	信号が少なく、交通量も少ないです。
		三浦半島を時計周りに走るのが好きです	海を見ながら海岸線を走るのが楽しい。
		海岸線コース(みなとみらい→追浜→三浦半島→江ノ島→境川CR)	150km程度のショートコースで気持ち良く走りきれるところ。
		横須賀から134号線を進み、葉山で直進、渚橋を鎌倉方面に左折、海岸沿いを進み、江の島手前で藤沢方面に右折。境川歩行者自転車道を北上、長後街道で戸塚に向かい、戸塚から柏尾川のサイクリングロードで県道23号線で朝比奈峠を越えて16号線を南下して帰宅。約100kmの行程	自動車の来ない川沿いの自転車道が魅力。春は桜並木、梅雨時はアジサイが最高。途中で藤沢の飯田牧場や夢が丘の横濱アイス工房、佐島の近くの長沢にある関口牧場、と夏にはおいしいアイスがいただけます。
		鎌倉山から銭洗弁天を周って鎌倉カントリーでしょうか。自宅から50km程度なので軽いトレーニングに	そこそこの斜度の上りがあるところ。
		戸塚から藤沢、江ノ島に出て134号。その先は、茅ヶ崎から小田原までの間の適当な場所で折り返し	海岸沿いを気持ちよく走れるから。
		鶴見川の鷹野大橋から新横浜までの河川敷	行きも帰りも大綱橋から風向きが向かい風に変わるので、脚に刺激を入れるには絶好の場所です。また道幅も広いのでランナーさんや散歩の方との距離も取りやすいのが良いですね。
		湘南の海沿いを鎌倉から箱根まで箱根	箱根の上りかな。
中部地方	山梨県	あざみライン	あざみラインの5合目から見る雲海と富士山。
		富士五湖一周	文字どおり、富士山の周りを走るので富士山が近くに見える。
		富士山周回	
		韭崎市役所から甘利山駐車場	15%くらいの激坂ポイントを乗り越えて登った達成感。
		道志みち→山伏峠の往復	往路は上り基調。アップダウンの続くコースを1時間以上乗ってからドメの山伏峠はなかなか脚にキマす。復路は下り基調なので往路重視のペース配分ができる所も良い所。
	長野県	道志みち	信号が少なく、交通量も少ないです。
		軽井沢周辺の1000m道路	適度にアップダウンあり、爽やかで、車が比較的少ないです。
		長野→飯山→栄村→津南(→十日町)の輪行コース	千曲川沿いの涼やかで里山感満載な風景！春は新緑、初夏は菜の花、秋は稲の黄金色、晩秋は紅葉の景色と、補給ポイントの栄村でのコシヒカリ&タケノコ汁(春)orきのこ汁
	静岡県	蓼科スカイライン	24キロの上り坂。
		日本平という山	近くて自分のレベルを知れるいい山です。
		島田市から藤枝市のコース 島田市から伊久美地区(山)へ入り、藤枝の蔵田へ抜けるルート。反対回りは急坂となりヒルクライマー御用達です。約50kmコース	木漏れ日の木々を抜ける5kmくらいの林間コースは、とても気持ち良く最高です。
		伊豆松崎の道の駅まで車行き、そこからスタート。西伊豆の海岸線の起伏に挑みながらの南伊豆へ、地魚で腹ごしらえをしつつ下田をぶらり、山越えて松崎へゴール。温泉で汗を流し帰路へつきます	地魚と温泉。 四季折々の風景が楽しめます。
		浜名湖一周コースです。愛知県豊橋市の自宅から浜名湖まで行き湖一周して帰るとちょうど100kmとなり、シーズン毎の調子を見るのにちょうど良い距離ですよ。浜名湖界隈は、浜松市内の強豪チームもよく走っていて刺激になります	時計回り後半のハイライト、、潮見坂！激坂ですが、シッティングで上り切るとすごい達成感ですよ。
	愛知県	浜名湖一周	
		知多半島の広域農道を使ったコースです	信号が少なく、適度のアップダウンもあってトレーニングに最適です。
		美浜の海岸	澄んでいれば、セントレア空港が見え、飛行機や船・鳥なども沢山見ることができますし、海の波の音も心地いいです！
名城公園周回コース		距離表示があり森に囲まれている。	
		それぞれの峠に違う景色と難易度。最後の戸越峠はゆっくり上がるとクールダウンになります。ここを5月からの毎週走って乗鞍の備えています。	

関西地方	三重県	多度山	山上の景色！
	京都府	大山崎にある柳谷のヒルクライムコース	適度な距離に適度な勾配。
		木津川サイクリングロード	車の心配がほとんどない。
	大阪府	大正池からの和東茶畑巡りの癒し藤村ライド。 後半は体調に合わせて坂のバリエーションで頑張りましょう(^^)／	大正池と気持ちいい和東茶畑、藤村スイーツに癒してもらって超絶山岳から癒し山岳までの組み合わせ自由の後半山岳です。
		大阪→奈良→京都 清滝峠→くろんど池→TOJ京都ステージコース→大正池→和束町の往復	ヒルクライム三味のお茶畑でカフェで癒されませう。
		箕面(勝尾寺)	大阪市内から近くて、程よい坂と距離で、川沿いがきもちいい。ちょっと走るのによい。
		枚方河川敷	淀川景色。
	兵庫県	三田ループ	適度な上りと平坦区間の組み合わせが良いです。
		西宮から神戸を抜け須磨公園を抜けたあたりから、海岸線走り明石海峡大橋を見るのが大変気に入ってます。往復で80km丁度良い距離です	瀬戸内海と明石海峡大橋と淡路島が一望出来るところがあり、お気に入りです。
		自宅(神戸市灘区)→HAT神戸→ポートアイランド→神戸空港の往復	自動車とのコンフリクトが少なく港の景色の中を走る感じ。
神戸市灘区の高羽町交差点から表六甲ドライブウェイを丁字が辻交差点まで		キツめの傾斜、程よい距離、舗装の良さと道の広さ。	
淡路島一周		信号、車、アップダウンが少なく快走できる。ここより気楽で長く走れる場所をまだ知らない。	
和歌山県	50km程ですが和歌山から山中溪を超えて大川峠を越えて帰るコースです	山中溪は13%を超える激坂です。	
	和歌山市加太から海岸線を北上し、大川峠旧道を経由して、大阪府のせんなん里海公園までの約20kmのコース	海あり、峠ありで交通量が少なく快適に走れる。	
中国・四国地方	広島県	灰が峰ヒルクライム	きつい上りの後の景色が最高です。
	山口県	下関市の『角島大橋～角島一周』が絶景続きで感動的でした	絶景！
	徳島県	板野→広域農道→市場→五名(香川)→引田→大坂峠→板野(約70km)	適度なアップダウンがあること。交通量が少なく走りやすい。
	香川県	五色台	展望台があります。
	愛媛県	しまなみ海道	多々長大橋がポイント。
国道378号の海岸沿いのコースです		アップダウンも少なく、サイクリストが多いです。物足りなくなったら、脇道に入れば峠がいくつもあります。	
九州・沖縄地方	福岡県	福岡市東区の千早駅周辺からアイランドシティを経由し、海ノ中道を通って志賀島へ上陸。その後、『潮見公園』までヒルクライムして絶景を堪能	絶景！
		通称『苦戦部山』。福岡市南区から那珂川町を目指し、中之島公園へ。小休止した後は、そのまま九千部山ヒルクライムへ	絶景！
	長崎県	野母崎半島一周	景色が良く、適度な高低差(満足感)もあります。車の少なさもポイント。
		長崎市→雲仙→長崎市	景色が良く、適度な高低差(満足感)もあります。車の少なさもポイント。
		長崎市→大村→祐徳稲荷→竹崎→長崎市	景色が良く、適度な高低差(満足感)もあります。車の少なさもポイント。
		島原半島一周(一周100km+出発地点往復)	旧島鉄道はUP/DOWNが非常に緩やかで夏も涼しく心地よい。半島奥側は連休中でも車が少なく走りやすい。樹木に覆われて神秘的でUP/DOWNが多く島原よりはきついコースですが、トレーニングにもなるし県内大村湾付近の何処に住んでも一周出来るコースのため気に入っています。
		大村湾一周(一周130km+出発地点往復)	
		西彼杵半島一周	景色が良く、適度な高低差(満足感)もあります。
		太良岳一周(諫早鹿島彼杵大村、もしくは諫早鹿島444黒木ダム経由大村、嬉野や武雄経由等90km～130km)	予定や時間等、その日によって距離やコースを変えられるため気分と予定でチョイス出来るのが良い。
		五家原岳(14～15km 標高1100m+出発地点往復)	時間が無いときはヒルクライム、ただここは山頂に近くなるにつれ道が悪くなる。

	諫早干拓(トレーニングコース)	平地、直線、車が来ないため競輪選手やアスリートトレーニングの定番です。
	国道251号線	景色が綺麗でUP/DOWNがあり良いコース。