

手ぶらでOK!

レンタサイクルあり

美味しい・楽しい

寄り道
つき!

初心者に優しい!

安心の半日ショートコース

栃木県の美しい自然や歴史的スポットを自転車で巡る

ライドプラン!

ぐるっと
栃木

GO AROUND
TOCHIGI



初心者向けサイクリング

まはり速く、走るより気楽
とちぎ産を
ぐるっとサイクリング

たのしい!
自転車って

自転車に乗って
身体を動かそう

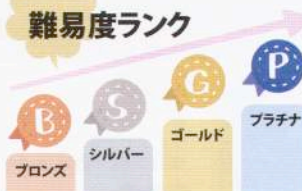


とちまるくん © 栃木県

裏面のプラン詳細を確認!

体力に合わせて選べる! 栃木の厳選 8コース

<p>① 県東版</p> <p>鬼怒川河川敷 ぐるっと爽快ライド</p> <p>ショート約12km とびやま歴史体験館 (宇都宮市)</p>	<p>② 県東版</p> <p>しもつけ安らぎ さんぽ道ライド</p> <p>ミドル約15km 三王山ふれあい公園 (下野市)</p>	<p>③ 県西版</p> <p>日光だいや川公園 ワクワクライド</p> <p>ショート約7.0km 日光だいや川公園 (日光市)</p>	<p>④ 県西版</p> <p>千手ヶ浜 自然満喫ライド</p> <p>ミドル約20km 三本松園地 (日光市)</p>
<p>⑤ 県南版</p> <p>わたらせ・ハート・ ライド</p> <p>ショート約12km 野木ホフマ館 (野木町)</p>	<p>⑥ 県南版</p> <p>渡良瀬川 ぐるり周遊ライド</p> <p>ミドル約12km 足利観光交流館 (足利市)</p>	<p>⑦ 県北版</p> <p>那須野が原公園~ 千本松牧場ライド</p> <p>ショート約11.5km 那須野が原公園 (那須塩原市)</p>	<p>⑧ 県北版</p> <p>おがたわら市 癒やしライド</p> <p>ミドル約12.5km 大田原市観光交流センター (大田原市)</p>



各コースには難易度ランクを設定してあるので安心してチャレンジできます。



こんな方におすすめ

- 自分のペースで、心地よく気軽に体を動かしたい方
- 風を感じて走りながら、心身ともにリフレッシュしたい方
- 栃木の絶景やグルメ、親子での体験も楽しみたい方

専門家が教える! サイクリングが身体に良い理由

サイクリングはランニングに比べて膝や腰への負担が少なく、運動不足の方や体力に自信がない方でも安心して始められるのが特長です。軽~中程度の有酸素運動は自律神経を整え、睡眠の質の改善も期待できます。自然を感じながら走るリフレッシュ効果は、室内運動にはない魅力です。無理のないレベルから少しずつ距離や強度を上げ、続けることで身体の変化を実感し、運動がきつ「毎日の楽しみ」に変わるはず。

体にやさしい
膝や腰への負担が少なく、運動不足の方にも最適。

心が整う
栃木の自然と風を感じて、自律神経をリフレッシュ。

眠りが変わる
適度な有酸素運動で睡眠の質の改善をサポート。



武井誠一郎

帝京大学スポーツ医学センター助教/博士(スポーツ科学)/日本オリンピック委員会(JOC)強化スタッフとして、日本代表選手やアスリートのトレーニング指導に携わる。

スマホかざして
詳細をチェック!



【ぐるっとち公式ホームページ】
サイクル情報がたくさん♪





サイクル初心者でも楽しめます！ 日光市の2コース

とちまるくん © 栃木県



ショート 約7.0km

日光だいや川公園 ワクワクライド

日光
だいや川公園
(日光市)



ルート

日光だいや川公園大駐車場→
ニュースポーツ広場エリア→水郷橋→
日光だいや川公園大駐車場

駐車場 日光だいや川公園大駐車場(無料)

レンタサイクル

日光だいや川公園内緑の相談所

※園内限定。詳しくは、レンタサイクル管理者の指示に従ってください。

ポイント3選

- 1. 安心・安全な公園ルート！**
快適に走行でき、軽めの有酸素運動や気分転換に最適
- 2. 遊びと体験の宝庫！**
アスレチックやちびっこ広場など、友人や家族と楽しめる施設が充実
- 3. 旬のイベントも開催！**
だいや体験館では魅力的なイベントが定期開催され、いつ来ても新しい発見が

「運動もアクティビティも楽しみたい！」方におすすめのコース。公園内にはちびっこ広場があり、体験館では様々な体験イベントが定期的に開催され、日光東照宮の模型も常設展示されています。公園内のやすらぎの池では条件が良いと男体山の美しいリフレクションを見ることができます。まきえ氏(インスタグラマー)



ミドル 約20.0km

千手ヶ浜自然満喫ライド

三本松園地
(日光市)

ルート

三本松園地駐車場→赤沼→小田代原→千手ヶ浜→
小田代原→赤沼→三本松園地駐車場

駐車場 三本松園地駐車場(無料)

レンタサイクル ①三本松茶屋 ※1
②赤沼自然情報センター ※1 ※2

※1 E-bike (スポーツ型電動アシスト自転車) レンタル可能
※2 事前予約制

ポイント3選

- 1. 静寂のプライベートコース！**
一般車両禁止の舗装された道で、自分たちのペースで静かに走行
- 2. 感動のパノラマ絶景！**
小田代原の湿原や中禅寺湖の眺望を一度に楽しめる贅沢なルート
- 3. 五感でリフレッシュ！**
豊かな自然に囲まれた「往復コース」で、奥日光の風と空気を満喫



非日常感を味わえる秘境スポットコース。木のトンネルの間から覗く、青いキラキラ光る水面、目的地の千手ヶ浜が見えて来た時の感動を是非体験して欲しいです。コースの難易度は高めですが、E-bikeを使えば初心者でもらくらく！ まきえ氏(インスタグラマー)



※奥日光全域がクマの生息地となっています。出発箇所などのクマ目撃情報の確認をしてください。
※一般車両通行止め区間においても路線バス(低公害バス)の運行はあるためご注意ください。

県東版

2コース



とちまるくん © 柳木典

サイクル初心者でも楽しめます! 宇都宮市と下野市の2コース



ショート 約12.0km

鬼怒川河川敷ぐるっと爽快ライド

とびやま
歴史体験館
(宇都宮市)

※左回り(反時計回り)走行

1周約8キロメートル
鬼怒川サイクリングロード
路面には1km毎に距離が表示



走った距離が
目に見えるから
どんどん楽しくなる



快適な
サイクリング
ロード!

鬼怒川橋

※一部、河川敷の区間がありますので、
川が増水した時は立ち入らないでください。

体験する
とびやま歴史体験館では、
勾玉作りや縄文土器作りを
体験することができます。



詳細コースマップ

ルート

とびやま歴史体験館→
鬼怒川サイクリングルート周回コース(約8km)→
とびやま歴史体験館

駐車場 とびやま歴史体験館(無料)

レンタサイクル

周辺になし ※自転車持込み必要
※最寄り、宇都宮駅西口レンタサイクルまたは岡本駅西口駐輪場(いずれも7km)

ポイント3選

1. サイクリングコースは信号ゼロで快適!
鬼怒川沿いの平坦な周回コース(約8km)
2. 初心者・家族に優しい!
1kmごとに路面表示があり、達成感を実感
3. 歴史体験も充実!
発着地点で勾玉作りや土器作り体験が可能

ご家族でのサイクリングデビューに最適なコース。
初心者でも走行しやすいコースで、
立ち寄りスポットでは土器や勾玉が作れる
珍しいワークショップも体験できます。

まきえ氏(インスタグラマー)



ミドル 約15.0km
(ショートカットコース
約11.3km)

しもつけ安らぎさんぽ道ライド

三王山
ふれあい公園
(下野市)

ルート

三王山ふれあい公園第2駐車場→
薬師寺八幡宮→
田川サイクリングロード→吉田村VILLAGE→
三王山ふれあい公園第2駐車場

駐車場 三王山ふれあい公園第2駐車場(無料)

レンタサイクル 三王山ふれあい公園管理事務所
※公園内は走行 NG

ポイント3選

1. のどかな田園風景!
田川サイクリングロードや田んぼ道を走る、景色の良い快適な15kmコース
2. 人気の寄り道スポット!
吉田村VILLAGEでの食事・買い物充実
3. 運動後はシャワーで汗を流そう!
発着地点にある三王山ふれあい公園キャンプ場のシャワールームでリフレッシュ
(※2026年3月~)

広大な田んぼの中を走行するコース。
視界いっぱいの緑と空に癒されます。
立ち寄り処の吉田村 VILLAGE で美味しいパンとコーヒー
をいただきながら、田んぼを眺めランチするのが
おすすめです!

まきえ氏(インスタグラマー)



詳細コースマップ



お参りする
薬師寺八幡宮



道の駅しもつけ



実り橋
(急なアップダウン)



ショートカットコース

スタート・ゴール
駐車場P
三王山ふれあい公園
第2駐車場

三王山ふれあい公園
管理事務所
(レンタサイクル)
※公園内走行NG

体験する
デイキャンプ
手ぶらキャンプ

汗を流して
疲れがとれる!
入浴する

のどかな風景が続く
田川サイクリングロード

目の前に広がる
のどかな景色



オシャレな
パン屋さんがあるよー!



吉田村VILLAGE



サイクル初心者でも楽しめます！ 那須塩原市と大田原市の2コース

2コース

とちまるくんの栃木県

B
ブロンズ

ショート 約11.5km

那須野が原公園～千本松牧場ライド

那須野が原公園
(那須塩原市)

ルート

那須野が原公園→那須疏水→
千本松牧場→那須野が原公園

駐車場 那須野が原公園正面駐車場(無料)

レンタサイクル

- ① 那須野が原公園貸自転車施設(平日の受付は管理事務所)
※有料、公園内での利用に限る
- ② 千本松牧場内スポーツセンター
※有料、牧場内サイクリングロードでの利用に限る

ポイント3選

1. 牧場と公園を欲張り巡り！
那須野が原公園と千本松牧場を一度に満喫できる賞沢プラン
2. 車を気にせず楽しめる！
走行の大部分が公園・牧場内のため、お子様連れでも安心・安全
3. 絶品グルメ&ふれあい体験！
どうぶつとの交流や、牧場自慢のソフトクリーム・食事が大人気

ファミリーに特化したサイクリングコース。
子供が喜ぶ立ち寄り処が多く千本松エリアでは沢山の動物達とふれあえます。牧場の中を走るコースでは森林の緑や紅葉、春はさくらなど四季折々の景色を楽しみながらサイクリングが楽しめます。 まきえ氏(インスタグラマー)



G
ゴールド

ミドル 約12.5km

おおたわら市癒やしライド

大田原市
観光交流センター
(大田原市)



ルート

大田原市観光交流センター→
大雄寺→NASU FARM VILLAGE→
大田原市観光交流センター

駐車場 大田原市黒羽庁舎
(大田原市観光交流センター)(無料)

レンタサイクル 大田原市観光交流センター

ポイント3選

1. 手ぶらでOK！自転車レンタル！
拠点の大田原市観光交流センターで、便利なレンタサイクルが利用可能
2. 歴史と禅の心に触れる！
600年以上の歴史を持つ「大雄寺」で、厳かな堂内拝観やカフェを堪能
3. 人気牧場でリフレッシュ！
NASU FARM VILLAGEで、動物とのふれあいや絶景レストランを満喫

絶景と歴史に触れる癒しのサイクリングコース。
立ち寄り処の大雄寺では幽霊の掛け軸などの堂内拝観も！
静けさと歴史に触れながら日々の疲れを一度リセット！
那須ファームビレッジでは広大な敷地に広がる草原と丘、馬と自然がつくる非日常の景色に感動すること間違いなし♪ まきえ氏(インスタグラマー)





サイクル初心者でも楽しめます！ 栃木市・野木町と足利市の2コース

2コース

とちまるくん © 栃木県



ショート 約12.0km

わたらせ・ハート・ライド

野木ホフマン館
(野木町)

重要文化財に指定 野木町煉瓦窯
事前に予約すると、ボランティアガイドによる解説付きツアーに参加可能

体験する

野木町煉瓦窯、こびとカフェ

野渡橋

谷中湖入り口 (ゲート設置位置)

スタート・ゴール 駐車場P

野木ホフマン館 (レンタサイクル)

渡良瀬川

道路陥没のため 当面の間通行止め

急坂のため、押し歩き推奨

谷中湖周辺閉園日
毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日)

利用時間
・3月1日～10月31日 9時30分～17時
・11月1日～11月30日 9時30分～16時30分
・12月1日～2月末日 9時30分～16時
※詳細はHPでご確認ください。

※反時計回り(左回り)に走り、歩行者や他の利用者に注意してください。

ルート

野木ホフマン館→東谷中橋→ウォッチングタワー→中の島→東谷中橋→野木ホフマン館

駐車場 野木ホフマン館 (無料)

レンタサイクル

野木ホフマン館 (無料)

ポイント3選

- 雄大な遊水地を駆け抜ける！
渡良瀬遊水地ならではの開放感あふれる景色を楽しめる絶好のプラン
- 貴重な自然と歴史に触れる！
「野木町煉瓦窯」の見学や、ガイドツアー(要予約)で深く学べる
- 無料レンタル&カフェで一息！
拠点の野木ホフマン館はレンタサイクル無料。併設のカフェでランチも充実

初心者でも上級者でも！有名なサイクリング王道コース。渡良瀬遊水地は視界を遮るものがほとんどなく空がとくに広い！遠くまで続く地平線を眺めながら川と空に包まれる圧倒的な開放感を味わうことができます。秋には野木ホフマン館のメタセコイア並木の紅葉がとても美しいですよ。

まさえ氏(インスタグラマー)



ミドル 約12.0km

渡良瀬川ぐるり周遊ライド

足利観光交流館
「あし・ナビ」
※東武足利市駅
(足利市)

ルート

足利観光交流館「あし・ナビ」→福猿橋→わたらせリバープラザ→緑橋→足利観光交流館「あし・ナビ」



詳細コースマップ

駐車場 駅周辺のため有料駐車場をご利用ください。
※東武足利市駅北側コインパーキングなど

レンタサイクル 足利観光交流館「あし・ナビ」
※東武足利市駅

ポイント3選

- 充実の電動アシスト自転車！
拠点(足利市駅構内)には多数の電動自転車があり、体力に自信がない方も安心
- サイクリスト定番の爽快ルート！
渡良瀬川サイクリングロードで、心地よい風を感じながら気持ちよく有酸素運動
- 歴史ある街並みを観光！
足利織姫神社や鑢阿寺など、サイクリング前後に楽しめる魅力的なスポットが満載

史跡足利学校
大正10年に国の史跡に指定
日本で最も古い学校

走りやすいサイクリングロードで快適に運動できる

渡良瀬川沿いを走る最適コース！

足利観光交流館「あし・ナビ」
スタート・ゴール 駐車場P



運動不足解消！が叶う、渡良瀬川のサイクリングコースを走る最適コース。足利の街の中には食べ歩きができるカフェスポットも多く、軽食をテイクアウトして河川敷でお食事するのもオススメです！サイクリングの前後で足利の歴史ある街並みや寺院を巡りながら観光も。

まさえ氏(インスタグラマー)

※橋の掛け替え工事等に伴い、令和10年頃まで、一部サイクリングロードが通行止めとなっており、迂回路をマップ上で示しています。