

北海道一周ライド

さわやかな風とともに自転車で旅する北海道



昨年、2020年はオリンピックイヤー。しかし、全世界を襲った「新型コロナウイルス」によって、オリンピックをはじめ多くのイベントが中止に追い込まれ、残念ながら、「北海道一周ライド」も中止を余儀なくされました。年が明けて2021年、まだまだ収まってきたとは言えない状況ですが、屋外でソーシャルディスタンスを保ち、新鮮な空気をいっぱい吸って、安全に初夏の北海道を自転車で一周しませんか。

6月といえば、北海道ではたくさんのお花が一斉に咲き乱れる季節。さらに、おいしい魚介が獲れる季節でもあります。雄大な景色を背景に、おいしい海鮮に舌鼓を打ちながら、サイクリストがあこがれる北の大地、北海道を24日間、距離にして2,400km自転車で走りましょう。

1. 参加に向けての心の準備

今年こそは雄大な北海道を走ってみようと思っているサイクリストの方々。また、参加の決心がつかないサイクリストの方々。皆様が一番心配していること、もしくは気にしていること。それは、「果たして、皆についていけるのだろうか。最後まで走り切れるのだろうか。」ということではないですか。

明快にお答えしましょう。

「間違いなく走り切れます。」

この北海道一周ライドに興味を持っているサイクリストの方々、普段からスポーツバイクに親しんで、20km/h程度で1時間くらいは自転車をこぎ続けることができ、1日70km~80kmは走れるという人がほとんどではないでしょうか。

さらには、100kmを走ったこともあるサイクリストもいるのではないですか。

2019年の北海道一周ライドデータは以下の通りです。

- | | | |
|----------|-----------|-----------------|
| • 平均速度 | 21 km/h | |
| • 平均走行時間 | 4時間50分/日 | 116時間30分/24日間 |
| • 平均走行距離 | 102 km/日 | |
| • 最長距離 | 129 km/日 | |
| • 最短距離 | 65 km/日 | |
| • 平均獲得標高 | 592 m/日 | 14,201 m/24日間 |
| • 最高獲得標高 | 1,115 m/日 | ウトロ~中標津 間 (知床峠) |

上記データが示す通り、無理なく24日間を走ります。さらに、2グループに分かれて走行します。

- うさぎさんチーム：比較的走りに自信のある人、平均20km/h～25km/hでサポートライダーが引っ張ります。
- カメさんチーム：マイペースでゆっくり走りたい人、平均15km/h～20km/hでサポートライダーが前後につきます。サポートライダーがあなたを置き去りにして先に行くことは絶対にありません。
- サポートカー3台：1台目は先導車、2台目は荷物搬送車、3台目はメンテナンス車
どうしても具合が悪い人は乗車できます。
- サポートライダーは男性だけでなく女性もおりますので、女性参加者にも安心です。

両チームとも20km～25km走行ごとに15分～20分ほどの休憩を入れます。ほとんどは、景勝地、コンビニや道の駅での休憩になりますので、食べ過ぎに注意願います。

昨年も大部分の参加者が、朝・昼・夕食の合間1時間ごとに糖質をたくさん含んだカロリーの高い、甘物を食べあさっては、「太った、太った。」と嘆いておりました。自業自得というもの！！

またこの北海道一周ライドは、大部分沿岸部を走るため、知床峠越えのほかはきついアップダウンはあまりありません。その知床峠も、2019年は真っ白な霧の中でしたが、全員足もつかず上り切ることができました。

しかし、北海道一周ライド。全24日間、総走行距離2,400km。休息日なし。あの有名なツール・ド・フランスでさえ21日間の間に2日の休息日がありますが、この北海道一周ライドは24日間毎日走り続けます。雨が降ろうが、雪が降ろうが、槍が降ろうが・・・・・・・・！！

さすがに、槍は降らないでしょうが、雪は可能性がなくもありません。知床峠では、この時期でも展望台のすぐ間近に雪渓が残っています。

ただ、このツアーの24日間は8セクションに分かれています。1セクション2～4日間、約200km～400km。24日間走り切るにはちょっと体力が心配。日程的に24日間は無理。というサイクリストは、それぞれのセクションごとの参加も可能ですので、自分の体力と日程に合わせて参加してください。

2019年は、参加者約40名。そのうち全24日間参加されたのは3名（30代女性、60代男性、70代男性）でした。さらに参加者最高齢は、83歳男性、1セクションを走り切りました。中には、スタートから第1、2セクション参加し、途中帰ってまた第5セクションに参加された強者もいました。

数年に分けて北海道を一周する選択もありますね。例えば、3ヵ年もしくは数年をかけて完走を目指してはどうですか。

- 1年目 日本海コース（函館市～稚内市）
- 2年目 オホーツク海コース（稚内市～釧路市）
- 3年目 太平洋コース（釧路市～函館市）

2. 途中参加しやすい都市と移動方法

部分参加を計画されているサイクリストの方々は、下記参照ください。

- | | | | |
|-------|------------------------|---------|-----------|
| • 札幌 | Air：新千歳空港（日本各都市） | JR：札幌駅 | フェリー：小樽港 |
| • 稚内 | Air：稚内空港（羽田、新千歳） | JR：稚内駅 | 高速バス（札幌） |
| • 紋別 | Air：紋別空港（羽田） | | 高速バス（札幌） |
| • 網走 | Air：女満別空港（羽田、中部、新千歳） | JR：網走駅 | 高速バス（札幌） |
| • 中標津 | Air：中標津空港（羽田、新千歳） | | 高速バス（札幌） |
| • 釧路 | Air：釧路空港（羽田、新千歳、丘珠） | JR：釧路駅 | 高速バス（札幌） |
| • 苫小牧 | Air：新千歳空港（日本各都市） | JR：苫小牧駅 | フェリー：苫小牧港 |
| • 函館 | Air：函館空港（羽田、中部、伊丹、新千歳） | JR：函館駅 | フェリー：函館港 |

*高速バス=都市間高速バス

高速バスは自転車の積込みに対し事前確認が必要。フェリーは発着日程の確認が必要。

例えば、世界自然遺産、知床半島のウトロから羅臼へ抜ける知床峠越えに、どうしても参加してみたいあなたがいたら。

2021年の北海道一周ライドの日程は、

6月12日（土） 網走～斜里～ウトロ（85km）

6月13日（日） ウトロ～知床峠～羅臼～中標津（100km）

網走スタートの前日、6月11日（金）に網走入り、中標津到着の翌日6月14日（月）に帰着。

次に移動手段を考えてみましょう。網走に入る方法として、道外から来られる人は女満別空港を利用するのが便利でしょう。また、中標津から帰郷の途に就くには、中標津空港を利用するのが便利です。

道内の方は、網走に入るには新千歳空港から飛行機のほか、JRや高速バスもあるので問題はありません。中標津からの帰りは、新千歳空港まで飛行機、もしくは札幌まで高速バスとなります。いや、思い切って自転車で自走して帰るとか。去年は中標津から網走まで1人で自走して帰った、かわいらしくも、たくましい女性がいましたよ。

6月11日（金）

便名	羽田空港	→	女満別空港
JAL565	7:00		8:45
ADO077	11:15		13:00
JAL567	12:25		14:10
ADO079	16:45		18:30
JAL569	17:40		19:25

便名	新千歳空港	→	女満別空港
JAL、ANA 合わせて全6便就航			

6月14日（月）

便名	中標津空港	→	羽田空港
ANA378	14:40		16:35

便名	中標津空港	→	新千歳空港
ANA4882	9:35		10:35
ANA4884	13:35		14:35
ANA4886	17:45		18:45

*予約時要確認

どうですか、これで金曜日と月曜日、2日間休暇を取ることで知床峠を自転車で越えられますよ。ほかのセクションも、日程と交通手段をいろいろ組み合わせて考えてみてはどうでしょう。

3. 北海道各都市6月の気候

下記データおよびグラフを見てください。6月の北海道各都市、および東京、名古屋、大阪の気温と降水量です。

札幌の気温は、東京と比べると5℃ほど、名古屋とは6℃ほど、大阪とでは7℃も低くなります。また、北海道でも寒いとされる稚内、釧路は、東京と10℃、名古屋は11℃、大阪では12℃もの差があります。もちろん、稚内、釧路のほうが低くなっています。この気温は、東京、名古屋、大阪の11月ころとほぼ同じです。さらに降雨時や風が吹くと体感気温はもっと下がります。

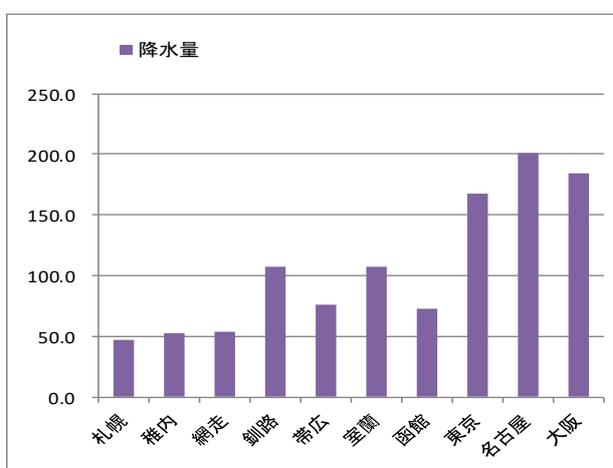
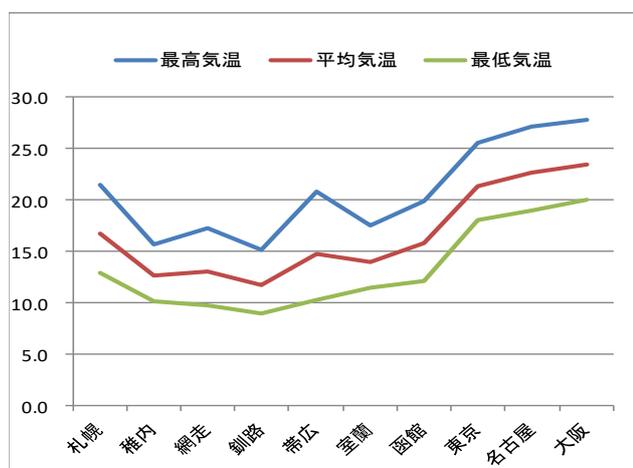
次に降水量を見てみましょう。6月の北海道は、意外と降水量が少なくなっています。釧路、室蘭等太平洋に面した都市は100mm/月を超えるところもありますが、日本海側、オホーツク海側は50mm以下となっています。

6月の降雨日数は、札幌を見ても平均が6.5日。これは、東京の11.4日、名古屋の11.7日、大阪の11.2日の約半分となっています。北海道は梅雨がないと言われるゆえんですね。

別紙、北海道各都市と東京、名古屋、大阪の年間気温、降水量のデータを添付してありますので、参考にしてください。

6月の北海道各都市および東京、名古屋、大阪の気温と降水量 単位：気温 ℃ 降水量 mm

	札幌	稚内	網走	釧路	帯広	室蘭	函館	東京	名古屋	大阪
最高気温	21.5	15.7	17.2	15.2	20.8	17.5	19.9	25.5	27.2	27.8
平均気温	16.7	12.7	13.1	11.7	14.8	14.0	15.8	21.4	22.7	23.5
最低気温	12.9	10.1	9.8	9.0	10.3	11.5	12.1	18.0	19.0	20.0
降水量	46.8	53.0	53.5	107.7	75.5	107.5	72.9	167.7	201.0	184.5



日本各都市6月の降水日数 単位：日

	札幌	仙台	新潟	東京	名古屋	大阪	広島	福岡	那覇
6月	6.5	10.7	10.1	11.4	11.7	11.2	10.7	11.2	10.6

4. 北海道一周ライドに際しての持ち物

昨年、一昨年の失敗等、経験に基づいて記載しました

- 1) ロードバイク or クロスバイク (レンタルあり)
- 2) ヘッドライト
 - ・白色、点灯、点滅切替え可能なもの 200ルーメン以上推奨 (電池式は予備の電池持参) 長いトンネル多い
- 3) テールライト
 - ・赤色、点灯、点滅切替え可能なもの (電池式は予備の電池持参)
- 4) 汚れふき取りタオル
 - ・メンテナンス用具はサポートカーに装備
- 5) パンク修理用具
 - ・チューブ2本、タイヤレバー、アーレンキー等 (ポンプ、工具等はサポートカーに装備)
 - ・予備のタイヤ (700x25c) はサポートカーに常備 (実費負担)
- 6) 水分補給用ボトルもしくはペットボトル1本
- 7) 泥よけ
 - ・サドル取り付け型推奨 雨天時泥はね防止
- 8) ウエア
 - ・3~5セット そのうち2/3は長袖、ロングパンツを中心に残り1/3は半袖、短パン
- 9) アームカバー・タイツ
 - ・半袖、短パンに対する準備
- 10) ウインドブレーカー
- 11) レインジャンパー
 - ・防水
- 12) レインパンツ
 - ・防水
- 13) シューズカバー (雨と防寒兼用)
- 14) ヘルメット
 - ・サイクルヘルメット推奨
- 15) 帽子
 - ・前方雨除けのつば付きサイクルキャップ推奨
- 16) サングラス
 - ・この時期非常に紫外線が強い
- 17) 日焼け止め・リップクリーム
 - ・女性必須アイテム、紫外線だけでなく風でも肌、唇が乾燥します
- 18) 手袋
 - ・指先無し、指先ありサイクルグローブ各1セット、防水手袋 (降雨時の峠等) 推奨
- 19) サイクルシューズ

上記、北海道各都市6月の気候参照のこと

- ・ビンディングペダルの方のみ クリートカバーがあれば安心（歩くことあり）
- 20) ナップザック
 - ・天候に対応するため、ジャンパー、着替え、等を詰めてサポートカーに積む
- 21) 下着
 - ・3～5セット 靴下も含む
- 22) 部屋着
 - ・1～2着 宿泊施設には浴衣が備え付けられていないところあり
- 23) 洗濯ネット・洗濯洗剤
 - ・ネットは網目の大きいもの 洗剤は1回使い切りタイプ推奨 コンパクトハンガーあれば可
- 24) 現金
 - ・カードが使えない宿泊所が2～3件あり
 - ・コンビニではPayPay、プリペイドカードが便利
 - ・途中コンビニ、郵便局があるので現金引き出し可能（道北はセブンイレブンが少ない）
- 25) 薬
 - 消毒薬、ハンソウコウ等はサポートカーに用意 自分専用の薬は必ず携帯のこと

いろいろ掲げました。サイクリストにとってこんなものは当たり前と思われるかもしれませんが、時々持ってこない人もいますすなあ、これが。

ヘッドライト、テールライト、かならずもってきてくださいね。長いトンネルいっぱいありますよ。電池も新しいものと交換しておいてください。

スイッチ入れたらつかなかったということは無しですよ。

輸行・自転車輸送に使用した大型のケースは、各自のゴール地点のホテルまで発送してください。

5. 宿泊

参加申し込みの時、スタッフと同じ宿泊施設でと言っていたら、こちらで同じ宿を手配します。支払いはチェックイン時に個別に行ってもらいます。

もちろん部屋は男女別ですが、2～3名程度の相部屋となる場合もあります。（基本は2名）

自他ともに、いびき、せき等がどうしても気になる人は、これも申し込みの時に言っていたら、シングルルームのある宿泊所では個室にすることも可能です。

わたくしは、去年は耳栓を持っていきました。耳栓のおかげなのか、毎日のライドで疲れていたのか、はたまたアルコールのせいなのか、周りの音が気になって眠れなかったという日は、ほとんどありませんでした。

但し、参加者の皆さん朝起きるのは早かったですね。朝食は7時もしくは7時30分からののですが、5時～5時半ころには、ごそごそ起きだして朝風呂へ行ったり、出発準備をしたりしていました。ちなみに、6月の北海道の日の出時間は朝の3時台ですから、5時ですと太陽は完全に登っています。

自転車仲間と寝起きを共にし、風呂につかり、おいしい食事をし、お酒を飲んでその日の出来事を語らう。屋間の自転車ツーリングとはまた違った楽しさがありますよ。

決して大きく立派な宿ではないところもありますが、皆と同じ宿に宿泊することをお勧めします。

6. 洗濯

宿泊を伴う長距離自転車ツーリングの為、どうしても洗濯をしなければならなくなります。荷物はたくさん持てませんからね。

洗濯機は、各宿泊先にほぼ備え付けられています。しかし、乾燥機はというと、大きな宿にしかありません。

昨年は、24泊のうち乾燥機を備えていた宿は半分の12件でした。

さらに備え付けられている洗濯機、乾燥機も各宿せいぜい2台くらいですので、おのずと洗濯が大混雑します。

そこで役に立つのが、洗濯ネット。

自分の洗濯物をネットに押し込んで、3人まとめて洗濯。なんと効率の良いことか。

難点は、乾燥がちょっとしにくい……。なるべく網目の大きい洗濯ネットを持ってきてください。

わたくしの場合、洗濯ネットは使わず、部屋の仲間と一緒にまとめて洗濯、乾燥。乾燥後、みんな集まって仕分け。おかげで、洗濯30分、乾燥に1時間、短時間で完了しました。

時々、靴下が入れ替わっていたことはありましたが……。

天気が良ければ、乾燥機を使わずともサイクルジャージ等のポリエステルだと数時間、厚手の綿でも一晩あれば乾燥します。

ポケットにティッシュを入れておくことだけはやめましょう。昨年の失敗談です。

7. まとめ

ここで、2019年の北海道一周ライドから、知床峠越えの1日を紹介しましょう。

(北海道一周ライドFacebookからの抜粋)

7月14日 21日目

ウトロ～中標津

今日は、この北海道一周ライド最大の難所「知床峠」越え。はたして、どのようなハプニングが待ち構えているのか？ ツール・ド・フランスより面白い「北海道一周ライド知床峠決戦」の始まり、始まり！！

雨予想の天気予報にもかかわらず、曇り空で静かに夜が明ける。朝食の時からすでに戦いは始まっている。お互いを無視するように、淡々と食事をとる……。ように見えたが、いつもと変わらず全員大食い。ところが、毎日ビール、スイーツに溺れて、ダイエットに失敗した自転車の神こと滝口師匠。朝から、栄養ドリンクをがぶ飲みし、密かに愛車の軽量化を目指して、ハンドルからTT用のバーを取り外す。

やる気満々。

「打倒滝口」だけを心に決め、この決戦のためだけに九州から、ママチャリ電動アシストバイクで参加した熊さんこと、熊本選手。今年は最新の電動アシストバイクを投入してきた。他の挑戦者はというと……。皆無関心！！

なんじゃい。決戦は二人だけかい！！

ウトロの宿泊先からパレード走行が始まる。アシスタント中村を先頭に「プユニ岬」を經由して「知床自然センター」まで続く。

用意！スタート！！

隊列を組んで静かにスタート。熊選手は、隊列中段を電動アシストにものを言わせ、涼しい顔で悠々と走っている。神、滝口は最後尾から集団の様子を見ながら、虎視眈々（こしたんたん）と前方を狙っている。



自転車の神 滝口師匠

何もいまま静かにレースが続く。中間点の7kmを過ぎたところで、神、滝口の目がキラリと光る。ここしかない！とばかりに、老体に鞭打って全身に力を籠める。朝飲んだ栄養ドリンクのおかげなのか、すううううと駆け上がる。こ、これがダイエットに失敗した男の走りなのか！

やはり神なのかもしれない。

熊選手を抜き去り、あっという間に先頭のアシスタント中村の前に躍り出る。その後も、スピードは衰えることなく少しずつ後

ろを引き離していく。

その直後、今度は熊選手の電動アシストバイクが、中村を超越し二番手に浮上。猛然と神、滝口に襲い掛かる。このまま、神、滝口が熊選手に抜かれるのか！！先が全く見えない展開だ。

デッドヒートがしばらく続く。

と！と！突然、熊選手が立ち止まる！！

どうした。マシントラブルか。熊選手、後続のマシンにも抜かれていく。勝負あったか・・・このまま、神、滝口がゴールイン。

熊選手はマシントラブルを解消したものの4位まで順位を下げてしまった。この勝負、昨年同様、神、滝口に軍配が上がった。

ゴールしてわかったことだが、熊選手マシントラブルではなく、マシンの前に付いている買い物籠に入っていた書類が濡れるのを嫌って、かばんに移し替えていただけだったのだ。勝負を捨ててまで必要な書類だったのか。北海道一周ライドの書類だった。

偉い！！ 男だ、熊さん！！

ちなみに、優勝しても賞金、商品は何もありません。

あしからず。

他の参加者は、そんなことにはお構いなしにマイペースで、こぐ、こぐ、ギコ、ギコ。

無事に全員足もつかず頂上にたどり着いた。

めでたし、めでたし。

強風吹き荒れる、何も見えない真っ白な頂上で全員写真に納まり、今日の目的を達成したのだった・・・。

いや、まだまだ、今日の目的地は中標津。



熊さんと電動ママチャリ



霧の知床岬

追伸

峠を下り、羅臼で昼食。その直後に降り出した大雨の中、エイドも、トイレもない40km区間を含む70kmをずぶ濡れになりながら、こぐ、こぐ、ギコ、ギコ。

全員泣きながらやっとの思いで中標津に到着したのだった。

到着後の温泉、そのあとの冷えたビール、最高！！ 明日に続く・・・・・・

2019年、知床でのとても楽しい1日でした。

2021年の北海道一周ライドに向け、去年の反省も踏まえて気づき事項を載せました。

食べ物のことを載せませんでしたでしたが、これは皆様が一番わかっていることでしょう。

北海道沿岸をぐるりと走るわけですし、どこへ行ってもほぼ海鮮。

しかし、広い北海道。訪れる場所、場所で獲れるものが違い、新鮮でおいしいものが日替わりで



蟹汁 イカ刺 サンマが付いた朝食

いろいろ食べられます。

時々、普通のラーメン、カレーが食べたくなることも・・・・。贅沢でしょうか。

まだまだ、皆さんに話をしておきたいことはたくさんありますが、私がぐぐぐ言うよりは、1セクションでも、たとえ1日でも、実際に自転車で走っていただければ、北海道の魅力をわかっていただけたらと思います。また、北海道在住の方々も、今住んでいる地域とは違った北海道を再発見できると思います。少しでも皆さんの後押しができれば幸いです。

問い合わせ先（ホームページ他 何なりと）

北海道一周ライド事務局

北海道サイクリング協会 副理事長 網走サイクリング協会会長代行

吉田 通美（ヨシダ ミチヨシ）

〒093-0031 網走市台町2丁目4-7

Tel: 090-8427-5425 Fax: 0152-43-0220 E-mail: 09084275425@docomo.ne.jp

2019年北海道一周ライド 2400kmから



釧路での出発式



えりも黄金道路



日高の牧場



名馬オグリキャップ 墓



雨の走行（函館恵山）



北海道最南端 白神岬で休憩



トラピスト男子修道院



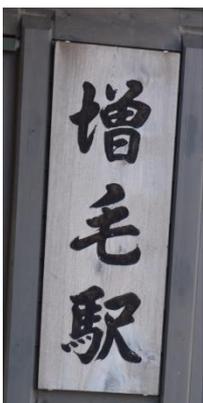
積丹のウニ丼 2,500円也



積丹ブルーの海



ベルギー人ライダーと一緒に



オロロン街道 風車



やったー！！



一番 天に近い人は？



蟹丸ごと一匹の夕食（霧多布）

北海道一周達成された
3名



参考資料

北海道一周ライドにおいて許可を受けた警察署

北海道警察本部	札幌方面警察署	全 12 警察署
北海道警察函館方面本部	函館方面警察署	全 9 警察署
北海道警察旭川方面本部	旭川方面警察署	全 5 警察署
北海道警察釧路方面本部	釧路方面警察署	全 6 警察署
北海道警察北見方面本部	北見方面警察署	全 6 警察署
		計38警察署

北海道一周ライド 2400km達成者

2018年（北海道命名150年 記念大会）

*年齢は完走年度時

田川 伸子 (タカハシ ノブコ)	79歳	北海道	札幌市
森下 知昭 (モリノ ともあき)	58歳	群馬県	桐生市
大井 龍人 (オオイ 竜人)	52歳	富山県	高岡市
福本 義久 (フクモト 義久)	28歳	北海道	札幌市

2019年

葛原 良一 (クハラ リョウイチ)	72歳	大阪府	茨木市
田淵 義秀 (タビシ 義秀)	69歳	千葉県	千葉市
林 智恵美 (ハヤシ 智恵美)	35歳	東京都	中央区

(2回目の達成)

2014年～2019年の間に複数回で達成

熊本 昇市 (クマモト ノボル)	74歳	東京都	
東海林 勉 (トウカイリン ツトム)	72歳	北海道	遠軽町
石田 良男 (イシダ リョウオウ)	71歳	神奈川県	横浜市
堀江 義秀 (ホリエ 義秀)	70歳	北海道	札幌市
荒田 孝司 (アラタ タカシ)	69歳	北海道	江別市
水野 明子 (ミズノ アキコ)	68歳	北海道	網走市
田淵 義秀 (タビシ 義秀)	68歳	千葉県	千葉市
堀江 登紅子 (ホリエ トウコ)	68歳	北海道	札幌市
長谷川 勝弘 (ハシガワ カチヒロ)	67歳	北海道	中標津町
竹内 良彦 (タケノ 良彦)	67歳	北海道	函館市
梅原 秀子 (ウメハラ ヒロコ)	65歳	埼玉県	川口市
山本 静夫 (ヤマモト シズオ)	61歳	山口県	光市
吉田 丈流 (ヨシダ 丈流)	13歳	北海道	網走市

最高齢者（2018年）

田川 伸子（タカハシ ノブコ） 79歳 北海道 札幌市 北海道一周

最年少者（2018年）

吉田 丈流（ヨシダ ヲム） 13歳 北海道 網走市 北海道一周

スタッフ 北海道一周全区間サポート

濱中 健一（ハマナカ ケンイチ） 77歳 北海道 室蘭市 1回
 佐藤 順子（サトウ ジュンコ） 68歳 北海道 札幌市 1回
 滝口 勇二（タキグチ ユウジ） 67歳 北海道 帯広市 2回
 及川 祥光（オカワ ショウミツ） 64歳 北海道 美幌町 1回
 中村 文昭（ナカムラ フミアキ） 62歳 北海道 札幌市 1回

道内外内訳

	男性	女性	合計
北海道内	11	4	15
北海道外	8	2	10
合計	19	6	25

端っこ

	日本	北海道
最北端	宗谷岬 (北海道稚内市)	宗谷岬 (稚内市)
	北緯 45度31分22秒 東経141度56分12秒	北緯 45度31分22秒 東経141度56分12秒
最南端	波照間島高那崎 (沖縄県八重山郡竹富町)	白神岬 (松前郡松前町)
	北緯 24度 2分59.3秒 東経123度48分18.2秒	北緯 41度23分50.5秒 東経140度11分50.6秒
最東端	納沙布岬 (北海道根室市)	納沙布岬 (根室市)
	北緯 43度23分 6.2秒 東経145度48分58.6秒	北緯 43度23分 6.2秒 東経145度48分58.6秒
最西端	与那国島西崎 (沖縄県八重山郡与那国町)	尾花岬 (久遠郡せたな町)
	北緯 24度26分58秒 東経122度56分 1秒	北緯 42度18分11秒 東経139度46分 1秒

協力サイクリング協会

公益財団法人日本サイクリング協会

〒160-0016 東京都新宿区信濃町34番地 トーシン信濃町駅前ビル 3F

事務局長 小林 博 E-mail : kobayashi@j-cycling.or.jp

北海道サイクリング協会

〒002-8010 札幌市北区太平10条2丁目2-3

古舘一也 E-mail : knhks906@f8.dion.ne.jp

札幌サイクリング協会

〒001-0014 札幌市北区北14条西3丁目 喫茶「苺館」内

大平 昌子 E-mail : rs74eu@bma.biglobe.ne.jp

室蘭サイクリング協会

〒052-0014 伊達市舟岡町326-11

菅原 英昭 E-mail : info@muroran-cycling.org

釧路サイクリング協会

〒085-0046 釧路市新橋大通9-1-6

平野 明 E-mail : took-oil@aroma.ocn.ne.jp

網走サイクリング協会

〒003-0007 網走市南7条東5丁目3番地

近藤 賢 URL : <http://abashiri-cycling.org/>

十勝サイクリング協会

〒080-0801 帯広市大通南13丁目8番地

大角商会内 田中 伸佳 URL : <http://www.tokachi-cycle.com>

函館サイクリング協会

〒041-1112 北海道亀田郡七飯町鳴川5丁目11番11

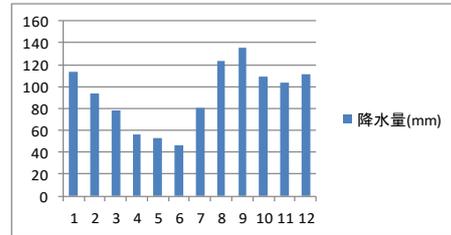
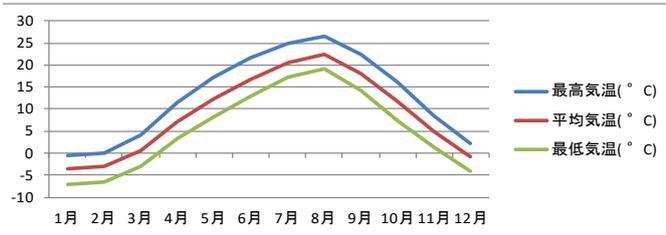
木田 智之 URL : <http://haca.bov.jp>

添付データ
北海道各都市年間気温と降水量

気象庁データ

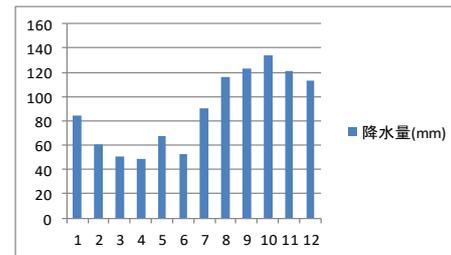
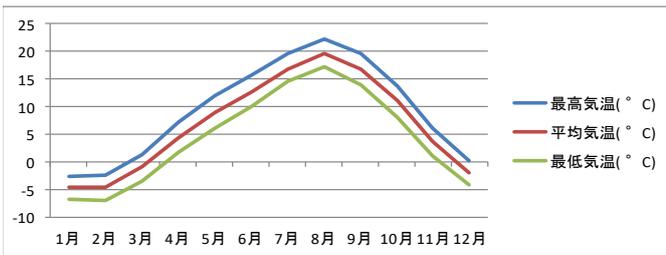
札幌 年平均気温：8.9℃ 年降水量：1106.5mm 統計期間：1981～2010

札幌	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	-0.6	0.1	4.0	11.5	17.3	21.5	24.9	26.4	22.4	16.2	8.5	2.1
平均気温(°C)	-3.6	-3.1	0.6	7.1	12.4	16.7	20.5	22.3	18.1	11.8	4.9	-0.9
最低気温(°C)	-7.0	-6.6	-2.9	3.2	8.3	12.9	17.3	19.1	14.2	7.5	1.3	-4.1
降水量(mm)	113.6	94.0	77.8	56.8	53.1	46.8	81.0	123.8	135.2	108.7	104.1	111.7



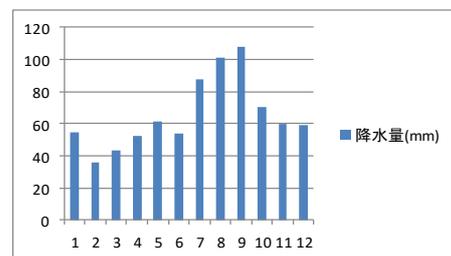
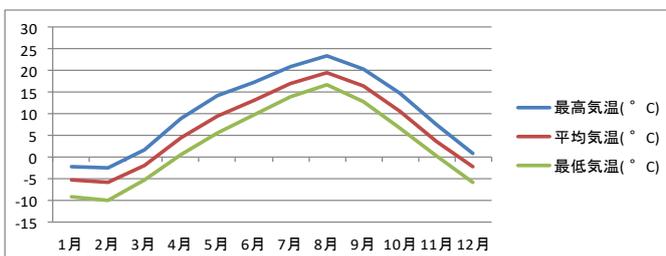
稚内 年平均気温：6.8℃ 年降水量：1062.7mm 統計期間：1981～2010

稚内	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	-2.7	-2.5	1.2	7.2	12.0	15.7	19.7	22.3	19.7	13.7	6.1	0.1
平均気温(°C)	-4.7	-4.7	-1.0	4.4	8.8	12.7	16.8	19.6	16.8	11.1	3.6	-2.0
最低気温(°C)	-6.8	-7.1	-3.5	1.8	6.0	10.1	14.5	17.3	14.0	8.1	1.0	-4.2
降水量(mm)	84.3	60.7	50.3	49.0	67.6	53.0	90.6	116.0	123.5	134.1	120.9	112.8



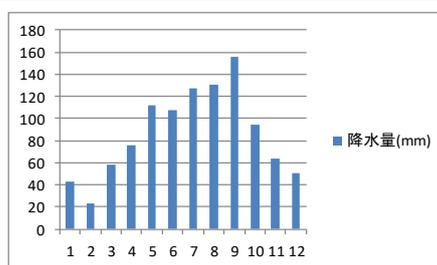
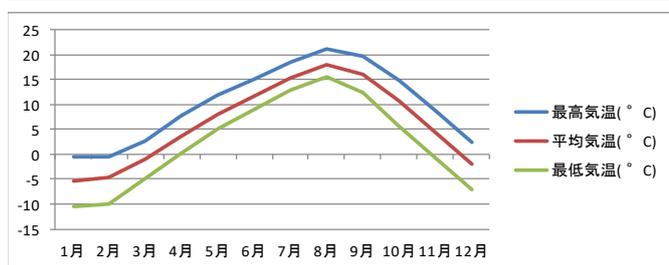
網走 年平均気温：6.5℃ 年降水量：787.6mm 統計期間：1981～2010

網走	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	-2.4	-2.5	1.6	8.9	14.2	17.2	20.8	23.4	20.2	14.8	7.4	0.7
平均気温(°C)	-5.5	-6.0	-1.9	4.4	9.4	13.1	17.1	19.6	16.3	10.6	3.7	-2.4
最低気温(°C)	-9.4	-10.1	-5.5	0.4	5.4	9.8	14.0	16.6	12.9	6.6	0.1	-5.9
降水量(mm)	54.5	36.0	43.5	52.1	61.6	53.5	87.4	101.0	108.2	70.3	60.0	59.4



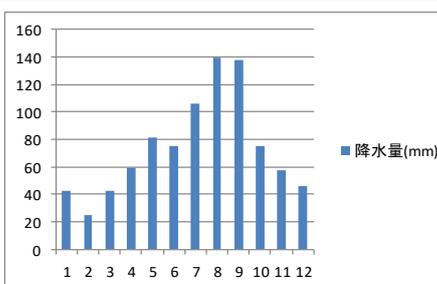
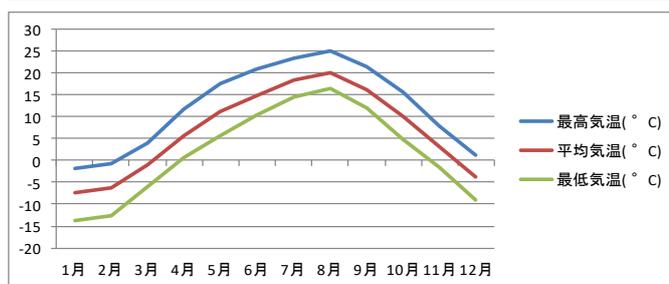
釧路 年平均気温：6.2℃ 年降水量：1042.9mm 統計期間：1981~2010

釧路	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	-0.6	-0.4	2.7	7.7	12.0	15.2	18.6	21.2	19.7	14.8	8.7	2.5
平均気温(°C)	-5.4	-4.7	-0.9	3.7	8.1	11.7	15.3	18.0	16.0	10.6	4.3	-1.9
最低気温(°C)	-10.4	-9.9	-4.9	0.3	5.0	9.0	12.8	15.5	12.3	5.5	-0.8	-7.1
降水量(mm)	43.2	22.6	58.2	75.8	111.9	107.7	127.7	130.8	155.6	94.6	64.0	50.8



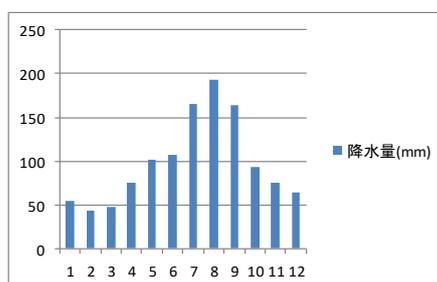
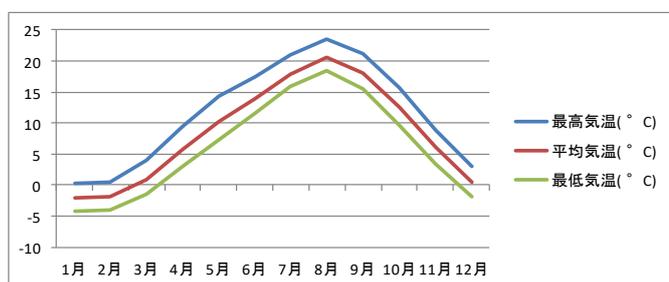
帯広 年平均気温：6.8℃ 年降水量：887.8mm 統計期間：1981~2010

帯広	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	-1.9	-0.6	4.0	11.9	17.6	20.8	23.5	25.2	21.5	15.6	8.0	1.1
平均気温(°C)	-7.5	-6.2	-1.0	5.8	11.1	14.8	18.3	20.2	16.3	10.0	3.2	-3.7
最低気温(°C)	-13.7	-12.6	-6.0	0.6	5.7	10.3	14.5	16.4	12.1	4.8	-1.5	-8.9
降水量(mm)	42.8	24.9	42.4	58.9	81.0	75.5	106.4	139.1	138.1	75.0	57.6	46.1



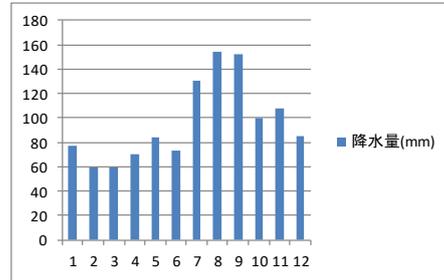
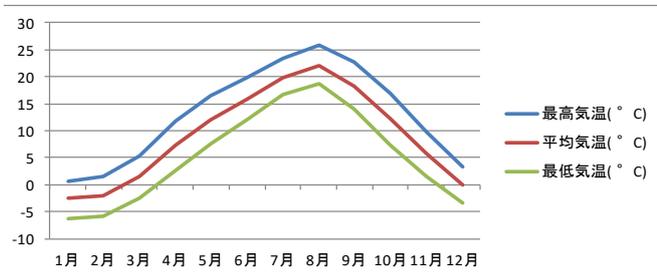
室蘭 年平均気温：8.6℃ 年降水量：1184.8mm 統計期間：1981~2010

室蘭	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	0.3	0.5	3.9	9.5	14.3	17.5	20.9	23.4	21.1	15.7	8.9	2.9
平均気温(°C)	-2.0	-1.9	0.9	5.8	10.2	14.0	17.9	20.5	18.0	12.6	6.1	0.5
最低気温(°C)	-4.2	-4.1	-1.5	2.9	7.2	11.5	15.8	18.5	15.4	9.6	3.3	-1.8
降水量(mm)	54.9	43.0	48.2	75.1	101.3	107.5	165.1	192.8	164.4	93.0	75.2	64.4



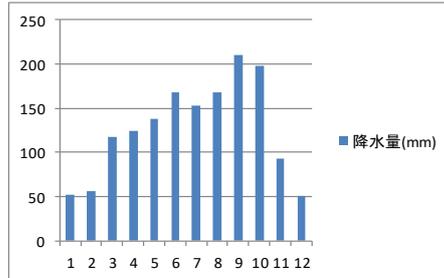
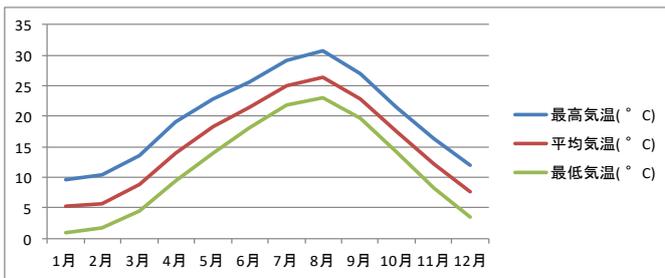
函館 年平均気温：9.1℃ 年降水量：1151.7mm 統計期間：1981~2010

函館	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	0.7	1.5	5.3	11.8	16.5	19.9	23.4	25.8	22.7	16.8	9.7	3.3
平均気温(°C)	-2.6	-2.1	1.4	7.2	11.9	15.8	19.7	22.0	18.3	12.2	5.7	0.0
最低気温(°C)	-6.2	-5.9	-2.6	2.6	7.5	12.1	16.6	18.7	14.1	7.4	1.4	-3.5
降水量(mm)	77.2	59.3	59.3	70.1	83.6	72.9	130.3	153.8	152.5	100.0	108.2	84.7



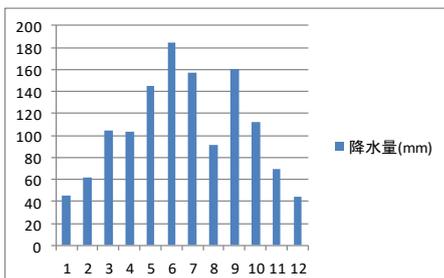
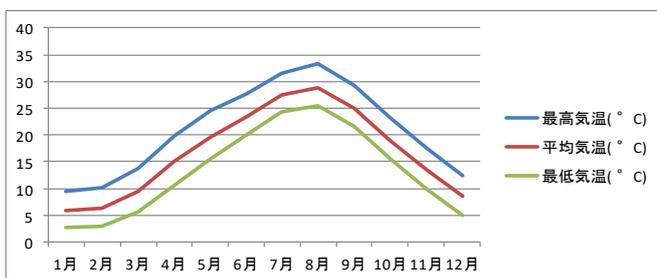
東京 年平均気温：15.4℃ 年降水量：1528.8mm 統計期間：1981~2010

東京	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	9.6	10.4	13.6	19.0	22.9	25.5	29.2	30.8	26.9	21.5	16.3	11.9
平均気温(°C)	5.2	5.7	8.7	13.9	18.2	21.4	25.0	26.4	22.8	17.5	12.1	7.6
最低気温(°C)	0.9	1.7	4.4	9.4	14.0	18.0	21.8	23.0	19.7	14.2	8.3	3.5
降水量(mm)	52.3	56.1	117.5	124.5	137.8	167.7	153.5	168.2	209.9	197.8	92.5	51.0



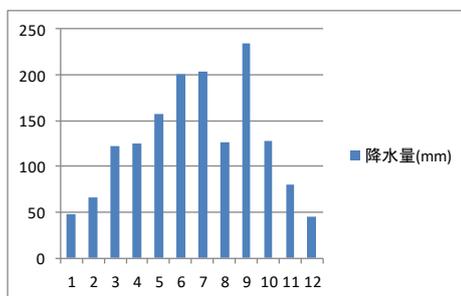
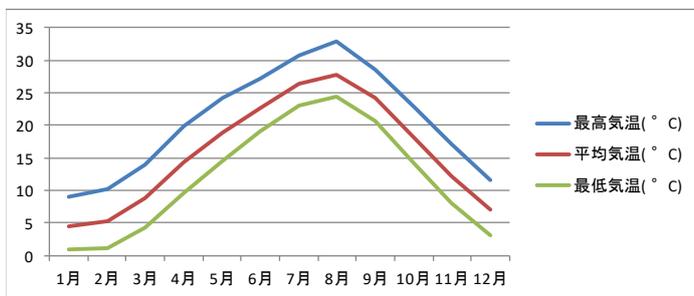
大阪 年平均気温：16.9℃ 年降水量：1279.0mm 統計期間：1981~2010

大阪	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	9.5	10.2	13.7	19.9	24.5	27.8	31.6	33.4	29.3	23.3	17.6	12.3
平均気温(°C)	6.0	6.3	9.4	15.1	19.7	23.5	27.4	28.8	25.0	19.0	13.6	8.6
最低気温(°C)	2.8	2.9	5.6	10.7	15.6	20.0	24.3	25.4	21.7	15.5	9.9	5.1
降水量(mm)	45.4	61.7	104.2	103.8	145.5	184.5	157.0	90.9	160.7	112.3	69.3	43.8



名古屋 年平均気温：15.8℃ 年降水量：1535.3mm 統計期間：1981~2010

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	9.0	10.1	13.9	19.9	24.1	27.2	30.8	32.8	28.6	22.8	17.0	11.6
平均気温(°C)	4.5	5.2	8.7	14.4	18.9	22.7	26.4	27.8	24.1	18.1	12.2	7.0
最低気温(°C)	0.8	1.1	4.2	9.6	14.5	19.0	23.0	24.3	20.7	14.1	8.1	3.1
降水量(mm)	48.4	65.6	121.8	124.8	156.5	201.0	203.6	126.3	234.4	128.3	79.7	45.0



日本各都市の降水日数

	札幌	仙台	新潟	東京	名古屋	大阪	広島	福岡	那覇
1月	18.1	5.3	21.5	4.5	5.3	5.6	5.7	9.1	10.5
2月	16.0	5.0	17.3	5.5	6.3	6.3	7.0	8.3	10.2
3月	14.2	7.2	16.0	9.9	9.3	9.9	9.6	11.1	11.8
4月	9.0	8.0	11.1	9.9	9.2	9.3	9.3	9.8	10.5
5月	8.5	9.0	10.1	10.3	10.2	10.0	9.2	9.3	11.5
6月	6.5	10.7	10.1	11.4	11.7	11.2	10.7	11.2	10.6
7月	8.0	13.5	12.1	10.3	12.2	9.9	10.1	10.6	8.8
8月	8.5	10.6	8.5	7.7	7.7	6.9	6.8	8.9	11.8
9月	9.7	11.2	11.7	11.0	10.5	9.4	9.1	9.9	11.2
10月	11.7	7.8	14.2	9.8	8.7	7.9	6.0	6.2	8.3
11月	13.9	6.2	18.0	6.8	6.2	6.2	6.1	8.3	8.5
12月	15.4	4.7	21.7	4.2	5.5	5.5	4.9	8.5	8.1
年	139.5	99.2	172.2	101.4	102.8	98.2	94.5	111.3	121.9