



# 星降る縄文サイクリング



コース 監修  
おぐち りょうへい  
**小口 良平**  
8年半、世界 161カ国、15.8万km 走破(継続中)  
自転車冒険家  
自転車旅行研究家(まちづくりサイクルアドバイザー)  
合同会社トビチカンパニー「grav bicycle」共同代表

## 凡例

- 食事
- 撮影スポット
- 温泉
- トイレ
- 駐車場
- レンタサイクル
- 遺跡など
- 注意
- 「お宝」  
諏訪地域の縄文文化にまつわる  
おすすめスポット



日本遺産とは、地域の歴史的な魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを文化庁が認定し、遺産を活用・発信して地域活性化を図るものです。

「星降る中部高地の縄文世界」は、縄文人が掘り出したキラキラ輝く黒曜石のカケラが星のように散らばる鉾山と、芸術的で個性豊かな土器や土偶が作られた麓のムラをめぐるストーリーです。

詳しくはこちら「星降る中部高地の縄文世界」

お問い合わせ先  
長野県諏訪地域振興局企画振興課  
TEL: 0266-57-2901

マップは 2025年3月時点の情報です

諏訪地域振興局ホームページ



### 長和・立科コース

上級者向け 距離 約55.1km 獲得標高 1244m

14.6km	8.3	7.0	14.2	11.3	
標高 1424m	776m	627m	715m	1432m	1424m

A B C D E A

白樺湖から長和町・立科町を回る上級者コース!!!  
獲得標高はなんと約1250m! 体力に自信のある人は是非挑戦してみよう! 星糞(ほしくそ)峠という黒曜石鉾山があるこの地域には、3万年の間、上質な黒曜石を求めて縄文人が日本全国から集まってきたよ。険しい道のりの先にあった輝くお宝! 縄文人の気持ちを味わおう!



#### お宝7

##### 原始・古代 ロマン 体験館

中道遺跡出土の香炉型土器からは子を抱く母親を思わせる。縄文人気分を味わえる土器づくり体験も人気。

#### お宝6

##### 黒曜石体験ミュージアム

黒曜石原産地星糞峠の麓にある体験型博物館。旧石器時代から縄文時代へと続く3万年に及ぶ黒曜石の歴史を紹介。

**START GOAL**



#### お宝番外編

##### 長門牧場

信州の雄大な山々を望む最高のロケーション。そして長距離ライドのご褒美におなかも心も満たされる。



# 星降る縄文サイクリング

JOMON CYCLING MAP

諏訪湖・八ヶ岳山麓 編

## 星降る中部高地の縄文世界

数千年を遡る  
黒曜石鉾山と  
縄文人に出会う旅



2 km



**ムサイさん**  
富士見町に住む縄文人

諏訪湖周を回る初級者向けコース！  
湖周サイクリングロードは平らな道だから、初心者、お子さんでも安心！諏訪湖のさわやかな風を感じながら、ぼくたちのお宝☆きらめく黒曜石の矢じりやカワイイ顔付き土器、集落の様子を博物館で眺めて、縄文時代日本の中心だった諏訪に暮らす縄文人の生活を想像してみよう！

八ヶ岳の麓を縦断する中級者向けコース！！  
たくさんある遺跡や博物館を巡りながら、心地よい自然に囲まれてサイクリング！山々の湧き水、日当たりの良い台地。縄文人がたくさん暮らしていた八ヶ岳山麓は、とっても住みやすいところだよ。日本の真ん中、中部高地の美しい自然を舞台に繁栄した縄文文化を肌で感じよう！

井戸尻史跡公園

※輸行でスタートに戻れます