

ปั่น ญีปุ่น



28 เส้นทางปั่นจักรยาน
เที่ยวชมเมืองทั่วญี่ปุ่น

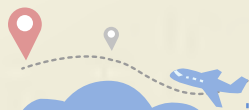
+ เส้นทาง Shimanami Kaido
ปั่นข้ามทะเลไปเกาะชิโกกุ



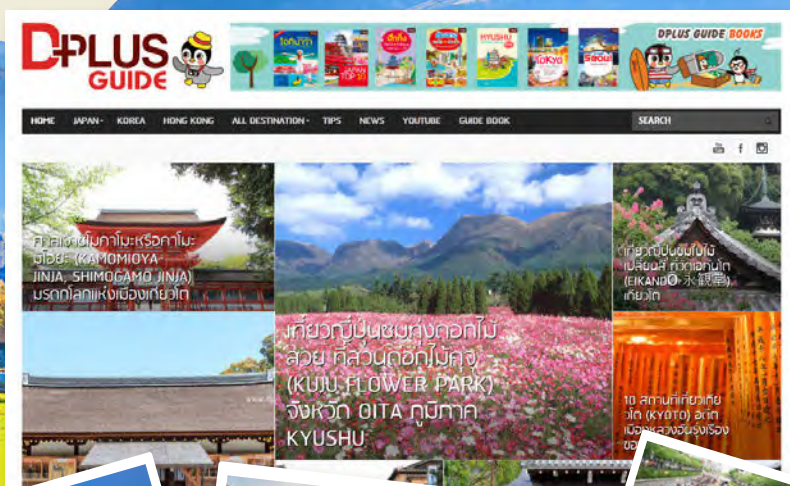
แผนที่ปั่นจริง
ทุกเส้นทาง

www.dplusguide.com

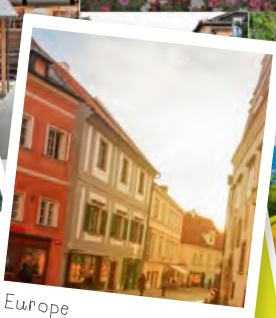
D+PLUS GUIDE



ดี พลัส ไกด์ เกี่ยวตามใจ ไปทั่วโลก



Singapore



Europe



Hokkaido



Korea

Kansai

Provence

Hong Kong

Macau

Shenzhen

Japan

Seoul

SPORT

การโหลด จักรยาน และ อุปกรณ์กีฬา



ของสายการบิน ไทยแอร์เอเชีย เอ็กซ์

สายการบิน ไทยแอร์เอเชีย เอ็กซ์ (Thai AirAsia X) สายการบิน ราคาประหยัดรายแรกของไทย ที่ให้บริการเส้นทางบินระยะไกล ให้บริการเที่ยวบินตรงทุกวันสู่ประเทศญี่ปุ่น จากท่าอากาศยาน ดอนเมือง สู่กรุงโตเกียว (นาริตะ) และเมืองโอซาก้า (คันไซ) พร้อมนำเสนออีกหนึ่งบริการ เอาใจนักบินที่อยากพาจักรยานคู่ใจไปปั่นไกลถึงประเทศญี่ปุ่น หรือจุดหมายปลายทางอื่นๆ ของสายการบิน ไทยแอร์เอเชีย เอ็กซ์ กับบริการโหลดสัมภาระอุปกรณ์กีฬา ไม่ว่าจะเป็นจักรยาน ดูกอล์ฟ กระดานโต้คลื่น อุปกรณ์ดำน้ำ อุปกรณ์สกี สโนว์บอร์ด หรืออุปกรณ์คริกเก็ต โดยเลือกซื้อขนาดน้ำหนักสัมภาระล่วงหน้าผ่านระบบออนไลน์ได้ตามต้องการ เริ่มต้นที่ 20 กิโลกรัม และสูงสุดถึง 40 กิโลกรัม เพียงเท่านี้ก็สามารถพาจักรยานคู่ใจตามไปปั่นกับท่านได้ทุกที่ๆ ต้องการ

อัตราค่าบริการ

การโหลดสัมภาระอุปกรณ์กีฬาลงในใต้ท้องเครื่องบิน ประหยัดได้มากยิ่งขึ้นเมื่อทำการซื้อน้ำหนักสัมภาระอุปกรณ์กีฬา เอาไว้ล่วงหน้าผ่านระบบออนไลน์พร้อมการ จองบัตรโดยสารที่ www.airasia.com เปิดโอกาสให้ท่านเลือกใช้บริการได้ตาม น้ำหนักที่ใช้จริง ไม่ต้องจ่ายเกินในส่วนที่ไม่จำเป็น

สัมภาระอุปกรณ์กีฬา 20 กิโลกรัม	900	บาท
สัมภาระอุปกรณ์กีฬา 25 กิโลกรัม	1,150	บาท
สัมภาระอุปกรณ์กีฬา 30 กิโลกรัม	1,250	บาท
สัมภาระอุปกรณ์กีฬา 40 กิโลกรัม	1,550	บาท

*น้ำหนักสัมภาระอุปกรณ์กีฬาส่วนเกินจากที่ท่านได้ซื้อเอาไว้
ล่วงหน้าคิดตามอัตรา 500 บาทต่อกิโลกรัม



การจับเก็บจักรยาน สำหรับการโหลดที่ถูกต้อง

จักรยานจำเป็นต้องได้รับการจัดเก็บให้ถูกต้องตามข้อกำหนด ความปลอดภัย และอยู่ในสภาพที่ลำเลียงได้ง่ายในถุงเดียว บรรจุมาในช่องสำหรับจักรยานที่ได้มาตรฐานหรือในกล่องที่แข็งแรงหรือในช่องพลาสติค และไม่ควรหนักเกิน 32 กิโลกรัม ต่อชิ้นสำหรับการโหลดสัมภาระลงในใต้ท้องเครื่องบิน โดยมีรายละเอียดในการจัดเก็บดังนี้

- แฮนด์** : แฮนด์จักรยานจะต้องบิดข้างเพื่อให้เป็นแนวเดียวกับตัวรถ
- แป้นถีบ** : แป้นถีบจะต้องถอดออกหรือเช็คอินแยกเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายกับจักรยานหรือสัมภาระที่ตรงวอขึ้นท้องเครื่องบินอื่น
- เฟือง** : ส่วนที่เป็นเฟืองจะต้องหุ้มปิดกับไว้เพื่อป้องกันความเสียหาย
- ยาง** : จะต้องระบายลมออก
- บังโคลน** : สามารถถอดออกหรือปิดหุ้มเพื่อป้องกันความเสียหาย

ส่วนประกอบที่ไม่ยึดติดแน่น เช่น บีมลม ไฟ ขวดน้ำ ฯลฯ จะต้องยึดให้แน่นหนากับตัวรถจักรยาน หรือถอดออกแล้วเช็คอินแยก

ทั้งนี้ ทางสายการบินจำเป็นต้องปฏิเสธการนำส่งจักรยานดังกล่าว หากไม่ได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการดำเนินการที่ระบุด้านบน โดยผู้โดยสารหนึ่งท่านสามารถเช็คอินจักรยานได้จำนวน 1 คันเท่านั้น

จองบัตรโดยสารราคาพิเศษสู่ประเทศญี่ปุ่น
พร้อมเลือกโหลดสัมภาระอุปกรณ์กีฬาได้แล้ววันที่
www.airasia.com

*Air
Asia*

THAILAND

Prologue...

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีธรรมชาติและภูมิประเทศอันสวยงาม มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมสูงตามเมืองต่างๆ โดยเฉพาะแถบชานเมืองและชนบท ต่างก็มีความงามที่เรียบง่าย แต่มีเสน่ห์ชวนให้ค้นหาจนอยากกลับไปเยือนอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

ในปัจจุบันระบบคมนาคมของญี่ปุ่นมีครบวงจรเราสามารถเดินทางไปถึงสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศอย่างสะดวกสบาย ซึ่งส่วนใหญ่เมื่อถึงจุดหมายแล้ว ก็จะไม่หยุดเพียงแค่สถานที่สำคัญนั้นๆ แล้วก็กลับ ทำให้ลดความงามและมนต์เสน่ห์ของบริเวณรอบๆ อย่างน่าเสียดาย

การท่องเที่ยวแนวใหม่โดยการปั่นจักรยานไปตามเส้นทางแนะนำของเมืองต่างๆ จึงตอบโจทย์กับนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสความงามของธรรมชาติและจิตวิญญาณของคนญี่ปุ่นอย่างแท้จริง ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จะทำให้นักท่องเที่ยวอย่างเราได้จำลองตนเองเป็นคนญี่ปุ่นบ้าง ด้วยการปั่นจักรยานไปตามเส้นทางต่างๆ ของเมืองท่องเที่ยวชื่อดังที่ได้รับความนิยมจากชาวญี่ปุ่นและนักท่องเที่ยวทั่วโลก พร้อมทั้งเกร็ดความรู้ที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่าจากประสบการณ์ปั่นจริงของพวกเรา แล้วเพื่อนๆ จะเห็นว่าประเทศญี่ปุ่นงามกว่าทุกครั้งที่เคยมาเยือน

"และคุณจะได้รับรางวัลการปั่นจักรยานในญี่ปุ่น"

DPlus Guide Team

สัญลักษณ์สำคัญในหน้าแผนที่



กรอบการเดินทาง

เป็นการเดินทางมาจากเมืองหลักของภูมิภาคมายังเมืองนั้นๆ ซึ่งเราเลือกแนะนำวิธีการเดินทางด้วยรถไฟเป็นหลัก

Authors...

DPlus Guide Team



สุธารัตน์ วาจะแสน

ทีมงานสืบสัสโด้ ผู้บุกเบิกเส้นทางจักรยานแบบขงขง (ในรูปแบบฉบับ DPlus Guide) แม้จะเป็นรถ แดกออก นานๆ เข้า ก็พร้อมจะปั่นในทุกอุปสรรคสู่เป้าหมายที่ตั้งใจจนได้รับฉายาว่า "พุทธะขี่" ประจำกองบก. จึงเชื่อได้ว่าแต่ละเส้นทางที่เออไปมา โหด มันส์ ฮา จริงๆ



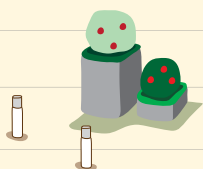
สิญจน์ ใจบ้านเอื้อม

ทีมงานสืบสัสโด้ ผู้หลงใหลในประเทศญี่ปุ่นจนเข้าสาวยเลียด เสนอทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการ์ตูน ซีรีส์ ก่อนที่จะบอกว่าตัวเองเหมาะกับนิยายฆาตกรรมอันธพาลของญี่ปุ่นเป็นพิเศษ (ซึ่งไม่เกี่ยวกับการปั่นจักรยาน?) แม้ในแต่ละวันไป บ่นไป แต่ก็ถึงเส้นชัยเสมอ



ตะวัน นันท์แก้ว

ทีมงานสืบสัสโด้ ผู้มีผลงานหนังสือท่องเที่ยวหลากหลายเล่มโดยเฉพาะแถบนี้ และยังมีแฟนคลับมากมาย คราวนี้จะพาไปปั่นยังเมืองท่าทางไกล ที่คนไทยน้อยคนนักจะเคยไปชิมมาก่อน สดขามและแปลกตา รับรองงานนี้เย็น



สักขีภา อนุการกิจ

ทีมงานน้องใหม่ของสืบสัสโด้ แม้ทริปนี้จะได้ระมิงๆ ไปบ้าง เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นขบวนญี่ปุ่น แต่ด้วยความกลัว? (ที่เจ้าตัวบอด) บอดความก็หาหนแล้ว รับรองเส้นทางที่จะมาคุณไปนั้นชิลล์และเก๋อย่างบอกใคร ^^

อิสริยา ตันพานิชกุล

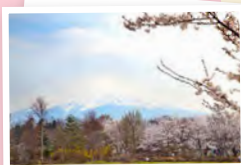
พี่สาวที่เรียบร้อยและน่ารักของทีมงานสืบสัสโด้ จะพาไปปั่นจักรยาน ณ ดินแดนชนบทในฝันอย่างเมืองบิโบนเกาะฮอกไกโด ผ่านบรรยากาศทุ่งหญ้า ทุ่งนาและทุ่งดอกไม้ที่โคจร ก็สามารถไปปั่นตามได้



Contents...

รู้ได้ก่อนไป "บัน" ญี่ปุ่น

- 14 ประเภทจักรยาน
- 16 ส่วนประกอบของจักรยาน
- 17 จัดเตรียมอุปกรณ์
- 18 นำจักรยานคู่ใจไปญี่ปุ่น
- 19 แพ้คจักรยานขึ้นเครื่อง
- 20 เตรียมร่างกายให้พร้อม
- 23 เช่าจักรยานจากร้านในญี่ปุ่น
- 24 เช่าจักรยานจากจุดเช่าสาธารณะ
- 26 จุดจอดจักรยาน
- 28 กฎหมายในประเทศญี่ปุ่น



ภูเขาไฟฟูจิ

Osaka castle



หมู่บ้านโบราณ
เมือง Takayama



เริ่มต้นเส้นทาง "บัน" ญี่ปุ่น

Chubu

Route 01

84 บันชมฟูจิ ริมหทะเลสาบคาวากูจิโกะ

- 35 แผนที่ Kawaguchiko
- 44 ร้านเช่าจักรยาน
- 44 กระเช้าขึ้น Mt.Tenjo
- 44 ร้านขนม Fujiyama Cookie
- 45 ทะเลสาบ Kawaguchiko
- 45 พิพิธภัณฑ์อัญมณี Yamanashi
- 45 สวน Yagizaki
- 46 พิพิธภัณฑ์ Kawaguchiko Muse
- 46 พิพิธภัณฑ์ Kawaguchiko Music Forest

Route 02

48 บันชมเมืองเก่าทาคายามะ

Map 1 แผนที่ Takayama

- 53 ร้าน Ikehata (池畑 商店)
- 53 วัด Hidakokubun-ji (飛騨国分寺)
- 53 ตลาดเช้า Miyakawa
- 54 บ้านโบราณ Kusakabe Heritage
- 54 บ้านโบราณ Yoshijima Heritage
- 54 ศาลเจ้า Sakurayama Hachiman-gu
- 55 พิพิธภัณฑ์ Takayama Festival Floats Exhibition Hall
- 55 พิพิธภัณฑ์ Sakurayama Nikkokan
- 55 วัด Unryuji
- 56 ห้องสมุด Takayama City
- 56 ร้าน Kihachiro Handmade Hida Crafts

Route 03

58 บันชมเมืองเก่าฟูรุกาวะ

- 59 แผนที่ Furukawa
- 65 ร้านเช่าจักรยาน Miyagawa
- 65 ร้าน Takoya
- 65 คลองปลาคาร์พ Seto-gawa
- 66 วัด Honkoji
- 66 วัด Shinshuji และสะพาน Imamiya
- 66 โรงผลิตสาเก Kaba และ Watanabe
- 67 วัด Enkouji
- 67 ร้านเนื้อฮิดะ Matsuri
- 67 พิพิธภัณฑ์ The Furukawa Matsuri

Route 04

68 บันชมเมืองคานาซาวะ

Map 2 แผนที่ Kanazawa

- 80 บริการเช่าจักรยานสาธารณะ Machi-nori
- 81 วัด Nishi Betsuin
- 81 วัด Higashi Betsuin
- 81 ตลาด Omi-cho
- 82 ย่าน Higashi Chaya
- 82 สะพานไม้ Ume no hashi
- 82 ศาลเจ้า Ozaki
- 83 ปราสาท Kanazawa
- 83 สวน Kenrokuen
- 84 พิพิธภัณฑ์ 21st Century Museum of Contemporary Art
- 84 ศาลเจ้า Oyama Jinja

Route 05

Kansai

86 ปั่นชมเมืองโอซาก้า

Map 3 แผนที่ Osaka

- 95 ร้านเช่าจักรยาน Ekirin Kun
- 95 ถนนซอปปิง Tenjinbashisuji
- 95 เส้นถนนเลียบแม่น้ำ Okawa
- 96 โรงกษาปณ์ญี่ปุ่น Japan Mint
- 96 ปราสาทโอซาก้า
- 97 พิพิธภัณฑ์ Osaka Museum of History
- 97 สวน Nakanoshima-koen
- 97 ทางเดินเลียบแม่น้ำ Dojima
- 98 หอประชุมเมืองโอซาก้า
(Osaka Chuo Kokaido)
- 98 พิพิธภัณฑ์เซรามิกแบบตะวันตก
- 99 หอศิลปะแห่งชาติ
National Museum of Art
- 99 พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์
(Osaka Science Museum)

Route 06

100 ปั่นชมเมืองนารา

Map 4 แผนที่ Nara

- 108 ร้านเช่าจักรยานที่สถานี JR Nara
(駅レンタカー)
- 108 วัด Kofukuji
- 108 บึง Sarusawa
- 109 พิพิธภัณฑ์แห่งชาตินารา
- 109 วัด Todaiji
- 110 สวนนารา
- 110 ศาลเจ้า Kasuga Taisha
- 111 ร้าน kameya (かめや)
- 111 ร้าน Nakatanioduo
- 111 ถนนซอปปิง Higashimuki

Route 07

112 ปั่นริมอ่าวโกเบ

Map 5 แผนที่ Kobe

- 120 ร้านเช่าจักรยานสถานี JR Sannomiya
- 120 ถนนซอปปิง Sannomiya Center Street
- 120 ถนนซอปปิง Ikuta
- 121 ถนนซอปปิง Kobe Motomachi
- 121 ย่านไชน่าทาวน์
- 121 สวน Meriken
- 122 หอคอย Kobe Port Tower
- 122 ห้างสรรพสินค้า Umie Mosaic
- 122 ซิงช้าสวรรค์ยักษ์ Mosaic
- 123 พิพิธภัณฑ์อันทิมเมน
- 123 ห้าง Kobe Harborland Umie

Route 08

124 ปั่นชมเมืองเกียวโต วัดน้ำใสและบ้านในเมือง

Map 6 แผนที่ Kyoto (Kiyomizu)

- 131 ร้าน Kyoto Cycling Tour Project
- 131 วัด Nishi Honganji
- 131 วัด Higashi Honganji
- 132 สวน Shosei-en
- 132 พิพิธภัณฑ์แห่งชาติเกียวโต
(Kyoto National Museum)
- 133 วัด Rengeoin Sanjussangendo
- 133 วัด Kiyomizu วัดน้ำใส (清水寺)

Route 09

134 ปั่นชมเมืองเกียวโต ย่านกิออนและเส้นทางนักปราชญ์

Map 7 แผนที่ Kyoto (Gion)

- 144 ร้านเช่าจักรยาน Kyoto Eco Trip
- 144 หอคอย Kyoto
- 144 ร้านกินข้าว
- 145 ศาลเจ้า Yasaka
- 145 ย่าน Gion
- 145 ย่านซอปปิง Gion
- 145 สวน Maruyama
- 146 วัด Chion-in
- 146 ศาลเจ้า Heian
- 147 วัด Ginkakuji
- 147 เส้นทางนักปราชญ์ (Tetsugaku no michi)
- 147 ปั่นเลียบแม่น้ำ Kamo



วัด Kiyomizu
หรือ "วัดน้ำใส"



Route 10

148 ปั่นชมเมืองเกียวโต ย่านอะราชิยามะ

Map 8 แผนที่ Kyoto (Arashiyama)

- 156 ร้านเช่าจักรยาน Torokko ojisan no
- 156 บึง HiroSawa
- 156 วัด Daikakuji
- 157 วัด Seiryoji
- 157 พิพิธภัณฑ์ถ้ำถ่องดนตรี Guido Reuge
- 157 เส้นทางเลียบป่าไผ่
- 158 วัด Tenryu-ji
- 158 สะพาน Togetsukyo
- 158 แม่น้ำ Hosu

Route 11

160 ปั่นชมวิหทะเลสาบบิระ เมืองทาคาชิมาะ

- 161 แผนที่ Takashima (Omi-Takashima)
- 167 ร้านเช่าจักรยานที่ สถานี Omi-Takashima
- 167 ทะเลสาบ Otomegaike
- 167 ศาลเจ้า Shirahige-jinja

Route 12

168 ปั่นชมวิหทัศน์ เมืองทาคาชิมาะ

- 169 แผนที่ Takashimaa (Makino)
- 175 ร้านเช่าจักรยานที่สถานี Makino
- 175 สวนผลไม้ Makino Pick-land
- 175 ถนนต้นสน

Route 13

176 ปั่นชมเมืองโตเกียว ย่านพระราชวังอิมพีเรียล

- 177 แผนที่ Tokyo (Imperial Palace)
- 183 จุดเช่าจักรยาน Muji Yurakucho
- 183 Imperial Palace และสะพาน Nijubashi
- 183 สวน The Imperial Palace East Gardens

Route 14

184 ปั่นชมเมืองโตเกียว ย่านอะสะกุสะเลียบบแม่น้ำสุมิคะ

Map 9 แผนที่ Tokyo (Asakusa)

- 194 จุดเช่าจักรยานหน้าห้าง Rox
- 194 วัดเซนโซจิ (Senso-ji Temple)
- 195 แม่น้ำ Sumida และสะพาน Azumabashi
- 195 สวนสุมิคะ (Sumida Park)
- 196 หอคอย Tokyo Skytree

197 สวน Ueno

197 ตลาด Ameyoko

Route 15

198 ปั่นชมเมืองเก่าซาวาระ

Map 10 แผนที่ Sawara

- 204 Sawara information center
- 204 ร้านฮิโนะเคะ โบคุจิ
- 204 ย่านเมืองเก่า Sawara
- 205 คลอง Sawara
- 205 บ้านพักท่าน Inoh Tadataka
- 205 ศาลเจ้า Yasaka

Route 16

206 ปั่นรอบทะเลสาบเซมบะ

- 207 แผนที่ Senba
- 214 จุดเช่าจักรยาน
- 214 ทะเลสาบเซมบะ (Senba)
- 215 สวนไคระคุเอ็น (Kairakuen)
- 215 พิพิธภัณฑ์ The Museum of Modern Art

Route 17

216 ปั่นชมเมืองโตจิจิ

Map 11 แผนที่ Tochigi

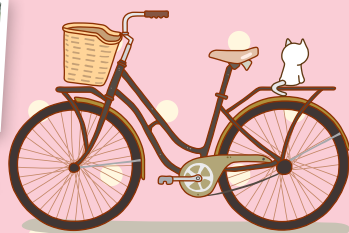
- 222 ร้านเช่าจักรยาน saikuru paku (cycle park)
- 222 Tsukada Memorial Hall
- 223 แม่น้ำ Uzuma/คลองหลัก
- 223 Tochigi City Hall
- 223 ถนน Reiheishi
- 224 พิพิธภัณฑ์ Okada Memorial Museum
- 224 พิพิธภัณฑ์ Yamamoto Yuzo
- 224 Kuranomachi Kankokan
- 225 ศาลเจ้า Shinmei-gu
- 225 วัด Kinryuji

Kanto

บึง HiroSawa
เมือง Arashiyama



ถนนต้นสน
เมือง Takashima



Route 19

Kyushu

226 ปั่นชมเมืองโมจิโกะ และลอคอุโมงค์คั่นมง

Map 12 แผนที่ Mojiko

- 234 ร้านเช่าจักรยาน JOYINT Mojiko
- 234 Cycling road
- 234 Norfolk Square
- 235 ศาลเจ้า Mekari
- 235 อุโมงค์คั่นมง
- 235 สวน Mimosusogawa
- 236 สวน Mekari
- 236 อาคาร Port House
- 236 ห้องสมุด Library of International Friendship
- 237 อาคาร Old Moji Custom Office
- 237 Mojiko Retro Observation Room
- 237 สะพาน Blue Wing Moji
- 238 ศูนย์การค้า Kaikyō Plaza
- 238 อาคาร Old Moji Mitsui Club
- 238 อาคาร Old Mitsui O.S.K Line
- 239 พิพิธภัณฑ์ Kanmon Strait (Kaikyō Dramaship)
- 239 พิพิธภัณฑ์รถไฟ Kyushu Railway History

Route 19

240 ปั่นชมเมืองโคคุระ

Map 13 แผนที่ Kokura

- 247 ร้าน NPO (โรงแรม Rihga Royal Hotel)
- 247 ChaCha Town
- 247 สวน Katsuyama Park
- 247 พิพิธภัณฑ์ Matsumoto Seicho Memorial
- 248 ศาลเจ้า Yasaka
- 248 ป่าสาท Kokura
- 248 สวนญี่ปุ่น Kokura Castle Japanese Garden
- 249 ห้าง River Walk
- 249 ถนนช้อปปิ้ง Himawari
- 249 ร้าน Manmaru

Route 20

250 ปั่นชมเมืองฟูกุโอกะ และย่านเทนจิน

Map 14 แผนที่ Fukuoka (Tenjin)

- 258 โรงแรม Hakata Miyako Hotel (ที่เช่าจักรยาน)
- 258 ห้าง Canal City
- 258 ย่านช้อปปิ้ง Tenjin
- 259 ACROS Fukuoka Foundation ดึกตันไม้
- 259 ร้าน Sushi-Tenjin-ya (すし天神屋)

Kokura castle



- 259 ถนนช้อปปิ้ง Hakata Kawabata
- 260 ศาลเจ้า Kushida
- 260 วัด Shofukuji Zen
- 260 พิพิธภัณฑ์ Hakata Machiya Folk
- 261 วัด Tocho-ji

Route 21

262 ปั่นชมเมืองฟูกุโอกะ และรอบอ่าวฮากะตะ

Map 15 แผนที่ Fukuoka (Hakata Bay)

- 268 ร้านเช่าจักรยาน CROSS COUNTRY Keyaki-Dori
- 268 สวน Maizuru
- 269 ศาลเจ้า Gokoku
- 269 สวน Otori
- 269 พิพิธภัณฑ์ศิลปะ Fukuoka Art Museum
- 270 สวนญี่ปุ่น Otori Japanese Garden
- 270 สวน Momochi Seaside
- 270 Fukuoka Tower
- 271 พิพิธภัณฑ์ Fukuoka City Museum
- 271 Hawks Town

Route 22

Chugoku

272 ปั่นชมเมืองโอคา야มา

Map 16 แผนที่ Okayama

- 278 ร้าน Reso tasaikuru (レンタサイクル)
- 278 พิพิธภัณฑ์ Okayama Orient
- 278 พิพิธภัณฑ์ Okayama Prefectural Museum of Art
- 279 พิพิธภัณฑ์ Yumeji Art
- 279 พิพิธภัณฑ์ Okayama Prefectural
- 279 สวน Korakuen
- 280 ป่าสาท Okayama
- 280 พิพิธภัณฑ์ Hayashibara Museum of Art
- 281 ถนนช้อปปิ้ง Kaminochō
- 281 ร้าน Ebisu Ramen

Route 23

282 ปั่นชมทุ่งจางกิปี

Map 17 แผนที่ Kibi Plain

292 ร้านเช่าจักรยาน Uedo

292 ศาลเจ้า Kibitsushiko

293 ศาลเจ้า Kibitsu Jinja

293 วัด Bitchu Kokubunji

Route 24

294 ปั่นชมเมืองและข้ามเกาะ ที่เมืองโอโนมิชิ

Map 18 แผนที่ Onomichi

306 ร้านเช่าจักรยาน

306 ท่าเรือข้ามฟากฝั่ง Onomichi

306 Mukaishima Yoran Center

307 Ropeway ขึ้นเขา Senkoji

307 หอชมวิว Observation Platform

307 วัด Senkoji

308 พิพิธภัณฑ์ Onomichi City Museum of Art

308 ถนนร้านค้า Onomichi Hondori

308 ร้าน โอโนมิจิราเมง ทานิ

Route 25

310 ปั่นชมเมืองยามางุจิ

311 แผนที่ Yamaguchi

324 ร้านเช่าจักรยาน Kufutake Kashijitensha

324 ถนนช้อปปิ้ง Dojomonzen Shotengai

324 โบสถ์ Yamaguchi

St. Francis Xavier Memorial

325 ศาลเจ้า Yamaguchi Daijingu

325 วัด Rurikoji และเจดีย์ 5 ชั้น

326 ร้านซูโซเอ็น (Chusoen)

326 พิพิธภัณฑ์ Yamaguchi City Saikotei

327 ศาลเจ้า Yasakajinja

327 วัด Ryufukuji Temple Main Building

327 ร้านอาหาร wasabi

Route 26

328 ปั่นชมเมืองเก่าสึวานะ

329 แผนที่ Yamaguchi

338 ร้านเช่าจักรยานคามาอิ (貸自転車かまい)

338 ถนน Tono-machi

338 คลองปลาคาร์พ

339 โบสถ์ Tsuwano Catholic

339 พิพิธภัณฑ์ Hanko Yorokan

339 พิพิธภัณฑ์ Morijuku

340 ศาลเจ้า Taikodani Inari

340 ซากปราส Tsuwano Castle Ruins

341 ศาลเจ้า Yasaka

341 ร้านโชบะและอุด้ง

Route 27

342 ปั่นชมท้องทุ่งสีทอง

ตามเส้นทาง Patohwork

Map 19 แผนที่ Biei (Pachtwork Road)

348 ร้านเช่าจักรยาน Matsuura

348 ร้านเช่าจักรยาน Uno

348 ร้านเช่าจักรยาน Takigawa

348 สวน Zerubu Hill

349 ต้น Ken & Mary

349 ต้น Tree of Seven Stars

349 ต้น Parents and Child

349 Hokusei Hill Observatory

Route 28

350 ชมท้องทุ่งดอกไม้

ตามเส้นทาง Panorama

351 แผนที่ Biei (Panorama Road)

358 ร้านเช่าจักรยาน Gaido no yamagoya

358 โรงเรียน Bibaushi Elementary

359 สวน Shikisai-no-Oka

359 แกลเลอรี Takushinkan

359 ต้น Christmas Tree

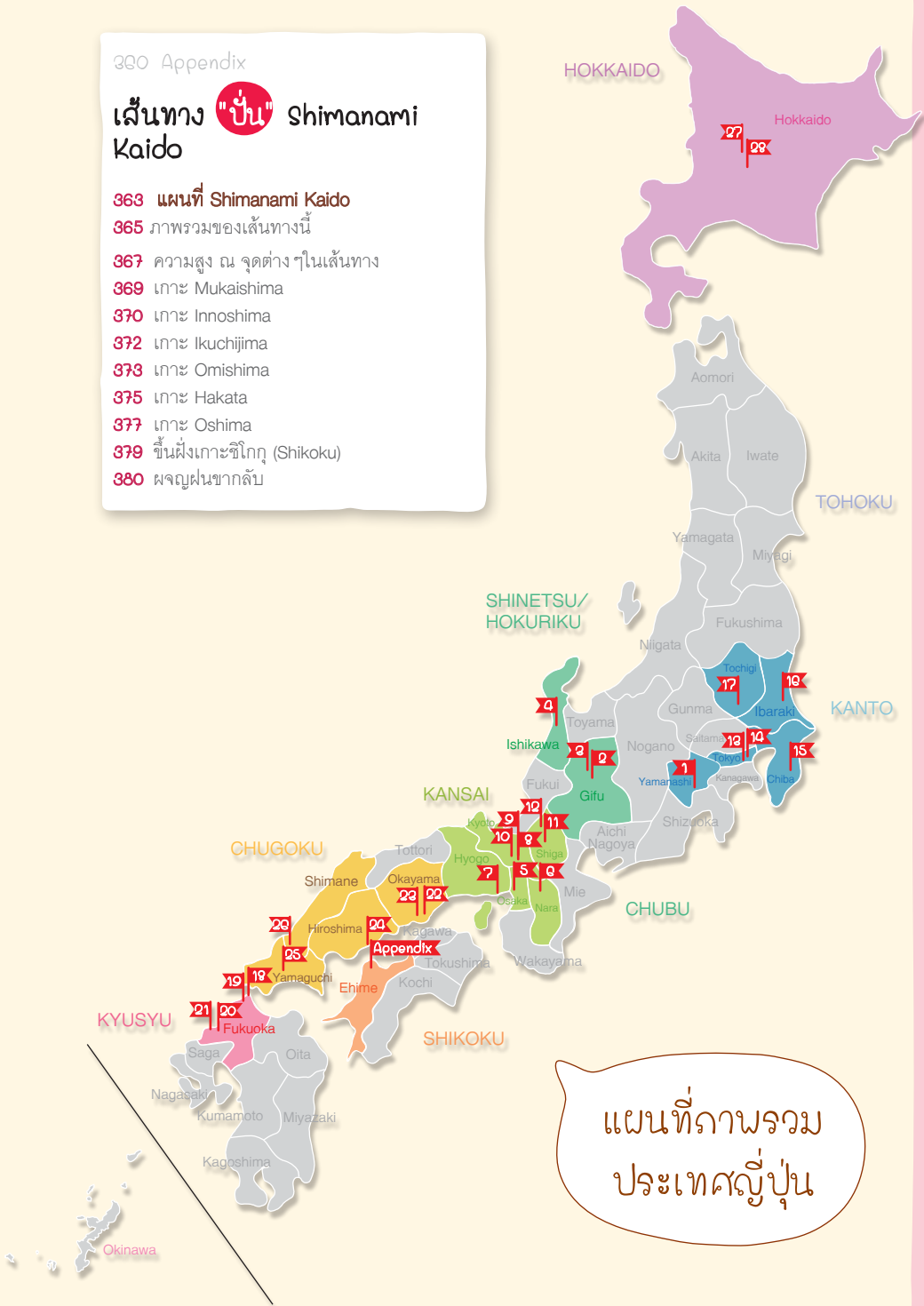


สวน Zerubu Hill
เมือง Biei



เส้นทาง "บัน" Shimanami Kaido

- 363 แผนที่ Shimanami Kaido
- 365 ภาพรวมของเส้นทางนี้
- 367 ความสูง ณ จุดต่างๆในเส้นทาง
- 369 เกาะ Mukaishima
- 370 เกาะ Innoshima
- 372 เกาะ Ikuchijima
- 373 เกาะ Omishima
- 375 เกาะ Hakata
- 377 เกาะ Oshima
- 379 ขึ้นฝั่งเกาะชิโกกุ (Shikoku)
- 380 ผจญฝนซากลับ



แผนที่ภาพรวม
ประเทศญี่ปุ่น

รู้ไว้ก่อนไป "ปิ่น" ญี่ปุ่น

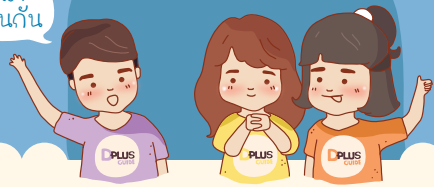
ถึงแม้ว่าหลายคนจะคุ้นเคยกับการปิ่นเป็นอย่างดีแล้ว แต่ก่อนที่จะไปปิ่นที่ญี่ปุ่นเราควรเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม และทำความเข้าใจกับการใช้จักรยานในญี่ปุ่นกันก่อน ไม่ว่าจะเป็นการเช่า การจอด การคืน และกฎที่ต้องรู้

แม้ว่าในหลายๆเมืองจะมีการเช่าจักรยานแบบบริการตัวเอง (Public bike) จากจุดเช่าสาธารณะ ซึ่งดูเหมือนจะสะดวกสบายในการใช้งานแต่ก็ยุ่งยากในขั้นตอนของการยืมและการจอดพอสมควร เนื่องจากในแต่ละเมืองมีผู้ให้บริการและระบบต่างกัน ดังนั้นในเล่มนี้เราจึงใช้วิธีเช่าจากร้านเช่าเป็นหลัก ซึ่งจะง่ายและมีความแน่นอนมากกว่า ส่วนการจอดนั้นเราจะแนะนำจุดจอดของสถานที่ท่องเที่ยวเป็นหลัก แต่สำหรับบางแห่งที่ไม่มีจุดจอดให้เราอาจจะใช้วิธีการจอดตามคนญี่ปุ่นหรือจอดแบบเสียเงิน โดยทั่วไปจะมีราคาราว 100-150 เยน/ชั่วโมงค่ะ



• ประเภทจักรยาน •

มา
ปั่นกัน



ก่อนจะไปปั่นกันที่ญี่ปุ่นเรามาทำความรู้จักกับประเภทจักรยานกันก่อน
ซึ่งโดยหลักๆจะแบ่งออกเป็น 9 ประเภท แต่ที่มีให้เช่าในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะเป็น 3
ประเภทแรก ส่วนประเภทอื่นจะมีให้เช่าบางเฉพาะที่ ซึ่งเป็นร้านเช่าในญี่ปุ่นเท่านั้น



1

จักรยานทั่วไปหรือจักรยานแม่บ้าน

จักรยานทั่วไปหรือจักรยานแม่บ้านออกแบบมา
ให้ใช้งานง่าย แขนดสูง อานใหญ่เหมาะกับการ
ปั่นชมเมือง และเป็นจักรยานที่พบบ่อยที่สุดตาม
ร้านเช่าจักรยานในญี่ปุ่น

จักรยานไฮบริดและคอมฟอร์ท

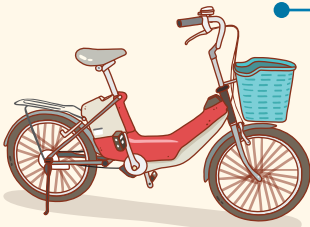
2

ไฮบริด (Hybrid และ Comfort bike) เป็นจักรยานลูกผสม
ระหว่างเสือภูเขาและเสือหมอบ มีล้อบางดอกเล็กเพื่อ
ทำความเร็วและคล่องตัวได้เหมือนเสือหมอบ แต่มีแฮนด์
ตรงเหมือนเสือภูเขาช่วยให้การปั่นระยะไกลได้สบาย
เพราะไม่ต้องก้มต่ำมาก เป็นจักรยานที่พบบ่อยได้ในร้าน
เช่าในญี่ปุ่นเช่นกัน



3

จักรยานไฟฟ้า



ทำงานด้วยแบตเตอรี่ที่เชื่อมต่อกับตัวรถเพื่อช่วยผ่อนแรงใน
การปั่น เช่น การปั่นขึ้นเนินสูง แต่บนทางเรียบก็สามารถปั่นได้
หากไม่ได้เปิดใช้งานแบตเตอรี่จักรยานประเภทนี้จะมิน้ำหนัก
มากแม้ปั่นในทางเรียบ ร้านเช่าในญี่ปุ่นเราจะเห็นจักรยานแบบ
แม่บ้านและจักรยานไฮบริดนำมาติดตั้งแบตเตอรี่และอุปกรณ์
อื่นเพื่อให้ระบบไฟฟ้าได้

จักรยานเสือภูเขา

4

จักรยานเสือภูเขาเป็นจักรยานที่เหมาะสมกับการปั่นในทาง
ที่วิบาก เช่น บนถนนที่มีขรุขระมีหินกรวดดินทราย หรือใน
ป่าที่มีรากไม้เยอะๆ จักรยานประเภทนี้ยังออกแบบมา
ให้มีเกียร์ที่ต่ำกว่าจักรยานประเภทอื่นๆเพื่อให้สะดวก
กับทางที่มีความสูงชัน จะพบจักรยานประเภทนี้ให้เช่า
ได้ที่เมืองโตเกียว





5

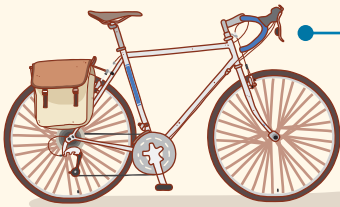
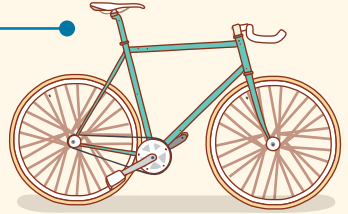
จักรยานเสือหมอบ

จักรยานเสือหมอบส่วนใหญ่จะนิยมใช้ปั่นแข่งความเร็วบนทางเรียบ สังเกตได้จากล้อจะมีหน้ายางที่เล็กเพื่อลดแรงเสียดทาน และตัวรถจักรยานมีลักษณะที่ลู่ลม จักรยานประเภทนี้สามารถทำความเร็วได้ถึง 60 กม.ต่อชั่วโมง

จักรยานฟิกเกียร์

6

จักรยานประเภทนี้ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะสามารถตกแต่งให้มีสีสันสดใสสวยแปลกตาได้ ตัวโครงสร้างถูกออกแบบมาให้ไม่มีเกียร์และเบรก เคลื่อนที่ด้วยการถีบหมุนเท่านั้น ไม่สามารถปล่อยล้อให้ฟรีได้ แต่จะสามารถปั่นถอยหลังได้



7

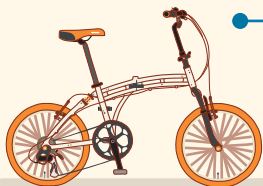
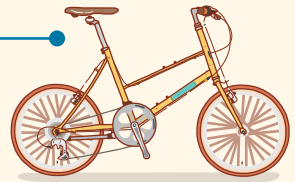
จักรยานทัวร์ริ่ง

จักรยานทัวร์ริ่งเหมาะสำหรับการปั่นในระยะทางไกล พบมากในกลุ่มผู้ใช้ที่ชื่นชอบเดินทางข้ามประเทศ ตัวรถจะมีน้ำหนักมาก มีโครงสร้างที่แข็งแรง และมีจุดยึดต่างๆ เพื่อติดตั้งอุปกรณ์เดินทางและสัมภาระได้ ถูกออกแบบมาให้มีที่นั่งที่สบาย

จักรยานมินิ

8

จักรยานมินิ (Mini Velo) ถูกออกแบบให้ขนาดเล็กลงกว่าจักรยานปกติ สังเกตได้จากขอบล้อที่ไม่เกิน 20 นิ้ว เหมาะสำหรับการใช้งานในเมืองหรือพิกพา คล่องแคล่วและมีน้ำหนักเบา สามารถทำความเร็วได้ 60 กม.เลยทีเดียว เป็นจักรยานอีกประเภทหนึ่งที่จะเจอในร้านเช่าจักรยานในญี่ปุ่นด้วย



9

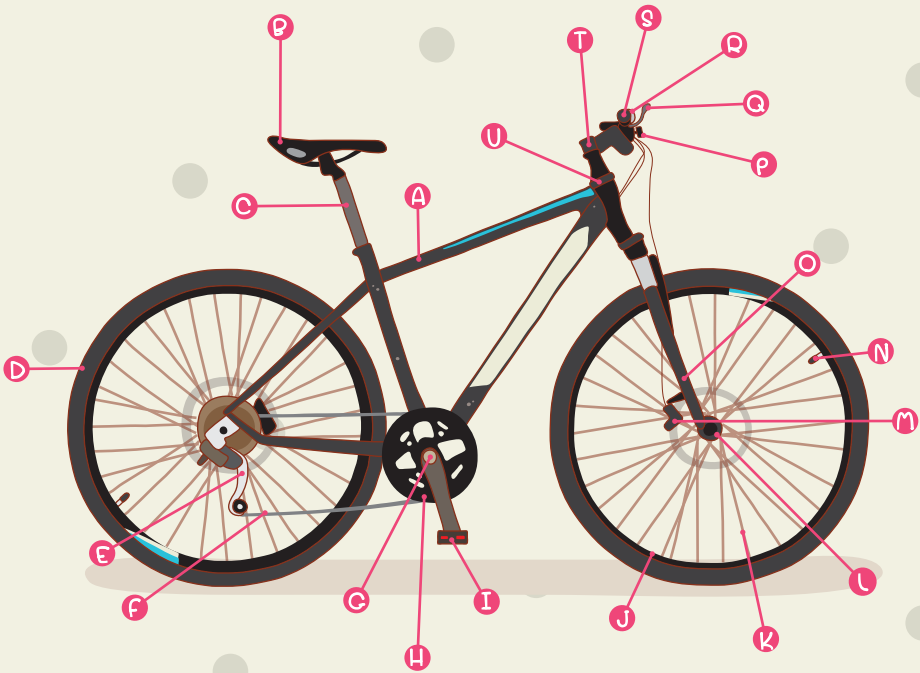
จักรยานพับ

จักรยานพับ (Folding Bike) มีหลักอานยาวและล้อเล็ก สามารถพับเก็บจนมีขนาดเล็กลงกว่าเดิมได้ เหมาะสำหรับพิกพาและเป็นจักรยานชนิดเดียวที่อนุญาตให้นำขึ้นรถไฟที่ญี่ปุ่นได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่จะต้องใส่ถุงคลุมหรือกระเป๋าทิ้งไว้ให้เรียบร้อย ส่วนใหญ่จักรยานประเภทนี้มีล้อขนาดไม่เกิน 20 นิ้ว



• ส่วนประกอบของจักรยาน •

เรามาทำความรู้จักกับส่วนประกอบต่าง ๆ ของจักรยาน และศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่ใช้เรียกกันก่อน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถสื่อสารกับร้านเช่าหรือช่างซ่อมในกรณีที่จักรยานเกิดมีปัญหาขึ้นได้



A	ท่อบน	Top Tube	トップチューブ	ท่อกับพวง
B	อานนั่ง	Saddle	サドル	ตะโกะรุ
C	นั้กอาน	Seatpost	シートピラー	ซีโตะปิจา
D	ยาง	Tires	タイヤ	ไทยะ
E	ตีนผี	Rear Derailleur	リアディレイラー	ริอะดีเรจา
F	โซ่	Chain	チェーン	เชน
G	กระโหลก	Bottom Bracket	ボトムブラケット	โตะโตะมูบุระเก้โตะ
H	จานหน้า	Crank Set	チェーンリング	เชนริงงุ
I	บันได	Pedals	ペダル	เปะดาร์
J	วงล้อ	Rims	リム	ริมุ

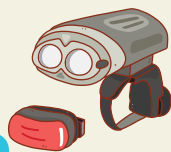
K	ซี่ล้อ	Spokes	スポーク	สุโปกุ
L	คุม	Hub	ハブ	ฮาบุ
M	ชุดเบรก	Brake	ブレーキ	บุเรกิ
N	ว้บลม	Valve Stem	バルブ	บารุบุ
O	ตะเกียบ	Fork	フォーク	ฟอกุ
P	กระดิ่ง	Bell	ベル	เบะรุ
Q	มือเบรก	Brake Levers	ブレーキバー	บุเรกิบา
R	มือเปลี่ยนเกียร์	Shifters	シフトラバー	ชิฟุโตะเระวะปะ
S	แฮนด์	Handlebar	ハンドルバー	ฮันโตะรุปะ
T	คอแฮนด์	Stem	ステム	สุเทะมุ
U	กัวยคอ	Head Set	ヘッドセット	เฮ้ดโตะเส้ดโตะ

• จัดเตรียมอุปกรณ์ •

1.หมวกกันน็อก



เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ ซึ่งร้านเช่าบางร้านไม่มีหมวกให้ และเราจะไม่ค่อยได้เห็นคนญี่ปุ่นใส่กันแต่ก็ไม่ควรละเลยโดยเฉพาะการปั่นระยะไกล



2.แว่นตา



เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยถนอมสายตาจากแสงแดดและสามารถช่วยป้องกันฝุ่นหรือแมลงที่อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



4.กระเป๋าเป้หรือกระเป๋าคาด

อุปกรณ์อีกหนึ่งชิ้นที่มีความสำคัญ ไว้ใช้ใส่ของที่จำเป็นและของที่มีค่าต่างๆ ไม่ควรใส่ในกระเป๋าทางเกงหรือวางไว้ในตะกร้าหน้ารถเพราะอาจจะตกหล่นหายได้



6.ยาและอุปกรณ์ทำแผลเบื้องต้น

ยาโรคประจำตัว ยาหม่อง น้ำเกลือ เบตาดีน และพลาสติกปิดแผล เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก หากเกิดอุบัติเหตุขึ้นระหว่างทางแม้แต่หาร้านขายยา กว่าจะสื่อสารกับเภสัชกรรู้เรื่องอาจจะเป็นลมกันไปก่อนได้



3.ไฟหน้าและไฟท้าย

เป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะช่วยทั้งตัวเราและผู้อื่นให้รอดพ้นจากอุบัติเหตุตรงบริเวณที่มีแสงน้อยและบริเวณที่อับสายตา โดยส่วนใหญ่จักรยานที่ให้เช่าบางร้านมีติดตั้งไว้แล้ว



5.เสื้อกันฝนและถุงพลาสติก



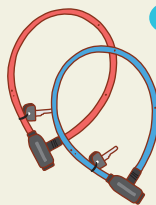
เป็นสิ่งที่สำคัญมากในวันที่ยาฝนไม่เป็นใจ และอาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่หากไปเจอฝนตกแรง าก็ควรจะหยุดพักในที่ร่มก่อน ไม่ควรปั่นต่อ

7.ชุดเครื่องมือช่าง



ในกรณีที่นำจักรยานไปเอง ชุดเครื่องมือช่างเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะจะต้องใช้ถอดชิ้นส่วนของจักรยานก่อนเดินทางเพื่อยัดใส่กระเป๋า และจะต้องประกอบคืนหลังจากถึงที่หมายด้วย

8.ตัวล็อกจักรยาน



ในกรณีที่นำจักรยานไปเอง ตัวล็อกเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรล็อกจักรยานติดกับสถานที่นั้นด้วย ถ้าทำได้ เพื่อมั่นใจได้ว่าจักรยานของเราจะไม่ถูกยกไปได้ง่าย ๆ

9.น้ำและอาหารกล่อง

บางเส้นทางมีระยะทางที่ค่อนข้างไกลและห่างจากตัวเมืองมาก หาร้านค้าลำบาก ยกตัวอย่างเช่นวันที่ 23 เส้นทางปั่นชมทุ่งราบกิปี อาจจะต้องใช้เวลาปั่นทั้งวัน แนะนำให้ซื้อน้ำดื่มและข้าวกล่องติดไว้ในกระเป๋า



• นำจักรยานคู่ใจไปญี่ปุ่น •

สำหรับขาปั่นที่มีจักรยานคู่ใจอยู่แล้วและต้องการนำไปปั่นที่ญี่ปุ่นด้วย ซึ่งก็มีข้อดีคือ เราไม่ต้องไปตระเวนหาร้านเช่าจักรยานให้ยาก ไม่ต้องกังวลเรื่องเวลาคืนรถ และจักรยานที่มีให้เช่าอาจจะไม่เหมาะกับสรีระหรือท่วงท่าการขี่ของเราได้ โดยเราสามารถนำจักรยานที่พกใส่กระเป๋ามาให้เรียบร้อย โหลดขึ้นเครื่องบินเหมือนเป็นสัมภาระชิ้นหนึ่ง ไม่ได้มีขั้นตอนยุ่งยากอะไร แต่เวลาเช็คอินก็จะต้องนำไปขึ้นน้ำหนักรวมกับสัมภาระอย่างอื่น ดังนั้นก็อาจจะมีความใช้จ่ายเพิ่มเติมจากน้ำหนักที่เกินโควตาเท่านั้น ซึ่งสายการบินหลัก ๆ ที่คนไทยนิยมบินไปญี่ปุ่นมีเงื่อนไขและรายละเอียด ดังนี้



• ไทยแอร์เอเชีย เอ็กซ์ Thai AirAsia X

สายการบินไทยแอร์เอเชีย เอ็กซ์ คิดว่าธรรมเนียมในการให้บริการโหลดสัมภาระอุปกรณ์กีฬาทางใต้ท้องเครื่องบินเพิ่มต่างหาก โดยท่านสามารถประหยัดได้มากยิ่งขึ้นเมื่อทำการซื้อน้ำหนักสัมภาระกีฬาเอาไว้ล่วงหน้าผ่านทาง www.airasia.com (ดูเพิ่มเติมหน้า 2-3)

• การบินไทย Thai Airways

การบินไทยสามารถเอาจักรยานขึ้นเครื่องฟรี 1 คนต่อ 1 คัน หากเอาไปมากกว่า 1 คันจะต้องเสียเงินเพิ่มคิดค่าบริการตามระบบ ใช้บริการได้ทุกเที่ยวบิน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

Call Center : 02-356-1111, 02-134-5483-4, 076-360-444 (ภูเก็ต), 053 920999 (เชียงใหม่), 053 711 179 (เชียงราย)



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

Call Center : 02 515 9999



• เจ็ทสตาร์ Jetstar

สายการบินเจ็ทสตาร์สามารถนำจักรยานโหลดใต้เครื่องได้เช่นกัน แต่จะมีเรื่องข้อจำกัดของขนาดสัมภาระต่อเครื่องบินแต่ละรุ่นด้วย (เช็คประเภทเครื่องบินก่อนจองตั๋ว)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

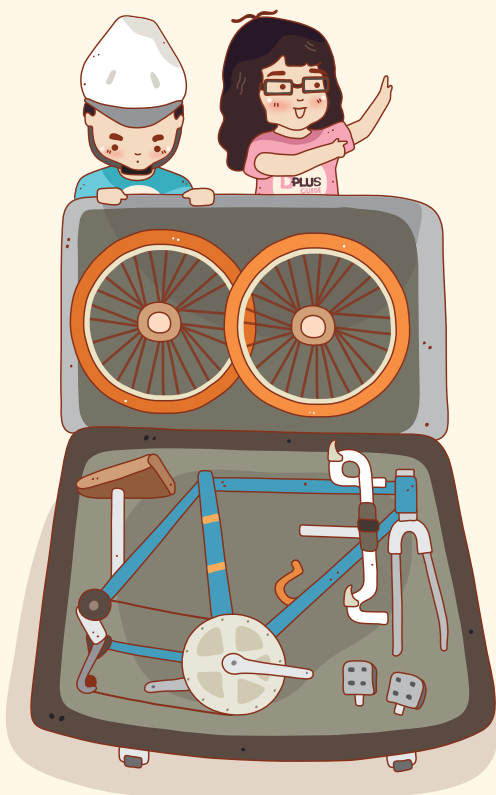
Call Center : 02-267-5125

Note

แนะนำให้ทำประกันภัยหรือเอกสารยืนยันการเป็นเจ้าของรถติดไปด้วย เพื่อใช้ในกรณีที่มีปัญหา เช่น รถเกิดอุบัติเหตุ เกิดทำผิดกฎจราจร แล้วเจ้าหน้าที่ตำรวจเรียก ซึ่งอาจมีการสอบถามถึงที่มาของรถจักรยานได้

• แพ็คจักรยานขึ้นเครื่อง •

ในการนำจักรยานขึ้นเครื่องแต่ละครั้งเราจะต้องถอดชิ้นส่วนต่าง ๆ แล้วแพ็คใส่กระเป๋าให้เรียบร้อย และควรเป็นกระเป๋าเฉพาะสำหรับใส่จักรยานเท่านั้น ซึ่งมีทั้งแบบเคสอ่อนและแบบเคสแข็ง โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้แบบแข็งจะดีกว่า แต่หากใช้แบบอ่อนก็ควรห่อชิ้นส่วนด้วยพลาสติก bubble ให้เรียบร้อยก่อนใส่กระเป๋า หรือจะใส่กล่องลังซ้อนอีกชั้นหนึ่งก็จะดีมาก ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันความเสียหายจากการกระแทกต่าง ๆ ได้ทั้งเครื่องในระหว่างเดินทางนั่นเองค่ะ สำหรับมือใหม่ที่ไม่เคยถอดชิ้นส่วนเอง แนะนำให้ไปร้านที่เราซื้อจักรยานมาแล้วให้ทางร้านถอดให้ แต่อย่าลืมถ่ายวิดีโอไว้ด้วยนะค่ะ เพราะตอนประกอบเราต้องเป็นคนประกอบเอง หากพลาดประกอบไม่ได้เลยแยเลยละค่ะ



1. ปรับหรือถอดแฮนด์
จักรยาน และขาตะเกียบ
ให้ขนานกับตัวของจักรยาน

2. จะต้องถอดบันได
ล้อ และเบาะนั่งออก
จากตัวรถจักรยาน

4. แน้คอุปกรณ์อื่นๆ ลงไป
ในกล่องหรือกระเป๋าด้วย เช่น
ที่สูบลม ชุดเครื่องมือช่าง
หมวก ไฟหน้าและไฟท้าย

5. ปล่อยลมหางให้แบน
และวางซ้อนกันกับตัวรถ
จักรยาน



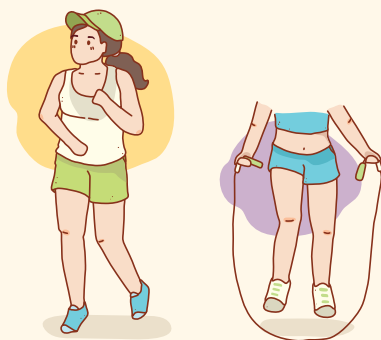
• เตรียมร่างกายให้พร้อม •

สำหรับคนที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสปั่นจักรยาน แล้วจะไปปั่นในเส้นทางที่ค่อนข้างไกล แนะนำว่าก่อนออกจากโรงแรมให้วอร์มร่างกายก่อนนะคะ ไม่อย่างนั้นก็มีสิทธิ์ปวดน่อง และต้นขากันได้ (ส่วนหนึ่งอาจจะเกิดจากการปรับอานนั่งที่ไม่พอดี) เดี่ยวจะหมดสนุกกันเสียก่อน และถ้าปกติเราไม่ค่อยได้ออกกำลังกายก็แนะนำให้พักยานวอลดการปวดกล้ามเนื้อไปด้วย แต่หากเราจะปั่นชิลล์ๆ เส้นทางสั้นๆ ปั่นไปแวะถ่ายรูปไปเรื่อยๆ แบบนี้ก็ไม่น่าเป็นห่วงค่ะ

สำหรับท่าที่จะแนะนำต่อไปนี้เป็นกรวอร์มร่างกาย ซึ่งให้ทำก่อนการปั่น และการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งให้ทำหลังจากการปั่นหรือช่วงหยุดพักก็ได้ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยและล้าของกล้ามเนื้อ แต่ไม่แนะนำให้ทำก่อนการปั่นเพราะอาจจะทำให้บาดเจ็บจากกล้ามเนื้อที่ตึงจนเกินไป

• การวอร์มร่างกาย (ก่อนปั่น)

แค่วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่หรือกระโดดเชือก 5 นาทีก็เพียงพอแล้ว



• การยืดกล้ามเนื้อ (ระหว่างปั่นหรือหลังปั่น)



ท่าที่ 1 ทำเขินน่อง

ยืนขาชิดหากำแพงที่มั่นคงแล้วเอามือดันกำแพงไว้ทั้งสองข้าง จากนั้นดึงเท้าไปข้างหลังหนึ่งข้างแล้วค่อยๆ ก้มให้ขาด้านหน้าอ แขนไว้สัก 10-20 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าที่ 2 ทำยืดหัวเข่าและขาส่วนหน้า

ยืนให้มั่นคงแล้วพับขาขึ้นมาหนึ่งข้าง ใช้มือจับบริเวณปลายเท้าข้างที่ยก ปลายเท้าชี้ขึ้นไปทีละก้าวแล้วใช้มือดึงขึ้น ทำค้างไว้สัก 30 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

ท่าที่ 3 ทำยืดหลังส่วนล่าง แขน คอ

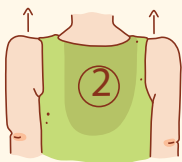
ยืนตัวตรงเข้าตึงวางมือบนสะโพก แอนตัวไปด้านหลังแล้วค่อยๆ เงยหน้ามองฟ้าเท่าที่ทำได้ ทำค้างไว้ 10-15 วินาที



ท่าที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

ยืนแยกขาเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างยกขึ้น วางมือด้านหนึ่งบนศอกของแขนอีกด้าน ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านข้างโดยการดึงศอกลงไปตามข้าง ค้างไว้ 10-15 วินาทีแล้วเปลี่ยนข้าง



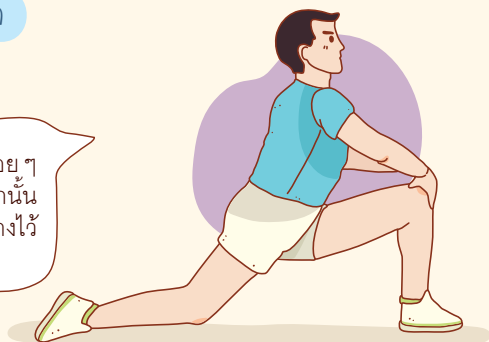


ท่าที่ 5 ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่

ยืนแยกเท้าเท่ากับความกว้างหัวไหล่ มือแนบลำตัว ยกหัวไหล่ ขึ้น-ลงประมาณ 15 ครั้ง

ท่าที่ 6 ทำยืดสะโพก ขว้างขา และดันขาส่วนหน้า

นั่งคุกเข่ายกกันขึ้นจนตัวตั้งตรง แล้วค่อยๆ เลื่อนขาหนึ่งข้างไปด้านหน้าจนเข่าของขานั้น ตรงกับตาตุ่ม แล้วย่อเอวให้ต่ำลง ทำค้างไว้ 10-20 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าที่ 7 ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและไหล่

นั่งคุกเข่าส้นเท้าราบ ยกแขนขึ้นเหนือหัว ทั้งสองข้างแล้วค่อยๆ ก้มลงจนมือแตะพื้น เขี่ยแขนและมือไปข้างหน้าเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 20 วินาที พักแล้วทำซ้ำอีกรอบ ช่วย คลายแขน คอ หลัง และไหล่ได้ดี



ท่าที่ 8 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขา

นั่งหลังตรง ฝ่าเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างจับ ที่ฝ่าเท้ากดไว้ ดึงเท้าเข้าหาตัว แล้วกดหัวเข่า ทั้งสองข้างให้ติดพื้น ทำค้างไว้ 10-20 วินาที พักแล้วทำซ้ำอีกรอบ



• เช่าจักรยานจากร้านในญี่ปุ่น •

เป็นการเช่าจักรยานจากร้านที่ให้บริการเช่าโดยเฉพาะ ซึ่งที่หน้าร้านจะมีสัญลักษณ์รูปจักรยานอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟหลักของเมือง หากเราไม่แน่ใจว่าที่เมืองนั้นๆ มีร้านเช่าจักรยานอยู่ที่ไหนบ้าง สามารถสอบถามกับ Tourist Information ที่อยู่ในสถานีรถไฟได้ นอกจากนี้ในเมืองใหญ่ๆ บางที่ยังมีลานจอดรถยนต์เอกชนที่ให้บริการจอดรถยนต์และรถจักรยานแบบเสียเงิน ซึ่งจะมีจักรยานให้เช่าได้อีกด้วย

ในการเช่าจักรยานเราจะต้องเตรียมพาสปอร์ตเพื่อใช้เป็นหลักฐาน บางร้านจะขอถ่ายเอกสารไว้ (เจ้าหน้าที่จะแจ้งก่อน) แต่บางร้านจะขอจดชื่อและหมายเลขพาสปอร์ตไว้เท่านั้น ส่วนการชำระเงินบางร้านจะต้องมีค่ามัดจำจักรยานด้วย ราคาอยู่ที่ 500-3,000 เยนอย่าลืมเผื่อเงินสดตรงนี้ด้วยนะ สำหรับขั้นตอนหลักๆ ในการเช่าจักรยานจากร้านมีดังนี้

1. ติดต่อเจ้าหน้าที่
เพื่อแจ้งเช่าจักรยาน

2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
กฎระเบียบ ข้อบังคับของ
ทางร้าน

3. แสดงพาสปอร์ต

4. เลือกประเภทของ
จักรยานและระยะเวลาใน
การเช่าจักรยาน

5. กรอกข้อมูลลงในแบบ
ฟอร์ม

- ชื่อ นามสกุล
- อายุ
- ที่อยู่ของโรงแรม
- เลขพาสปอร์ต

6. ชำระเงิน โดยส่วนใหญ่
จะรับเป็นเงินสด

7. รับจักรยานโดยที่เราต้อง
ตรวจเช็คสภาพรถจักรยาน
ก่อนดังนี้

- ลมยาง
- ปรับอานนั่ง
- เบรค

Note

ก่อนรับจักรยานควรดูเวลาให้ชัดเจนว่าต้องคืนรถกี่โมง และหากมาคืนไม่ทันจะมีค่าปรับหรือค่าเช่าเพิ่มเติมชั่วโมงละเท่าไรด้วยนะ อีกอย่างอย่าลืมเผื่อเวลาสำหรับปั่นกลับด้วยนะ



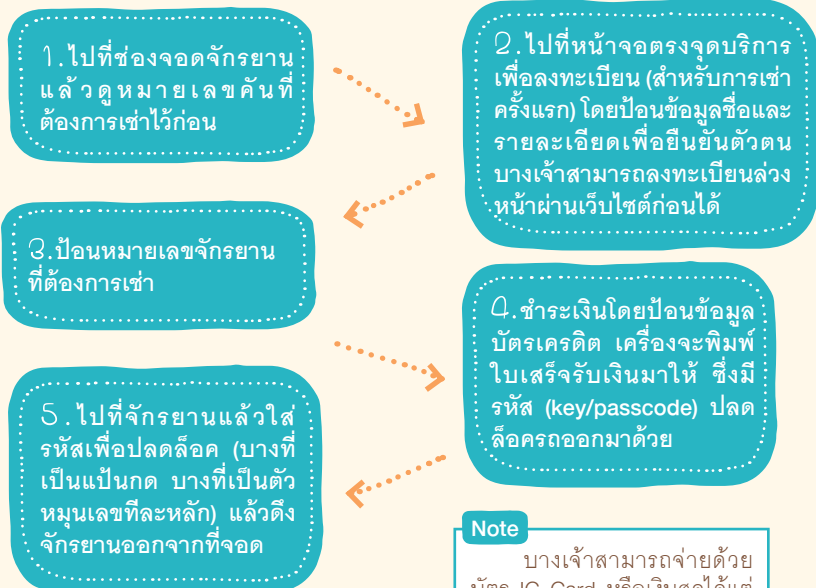
• เข้าจักรยานจากจุดเช่าสาธารณะ •

จักรยานสาธารณะหรือ Public Bike หรือ City Bike มักจะมีให้บริการในเมืองท่องเที่ยวใหญ่ ๆ มีจุดเช่า/จุดจอดที่เรียกว่า Port แนนอนซึ่งกระจายอยู่ทั่วเมือง ส่วนใหญ่มักอยู่ใกล้สถานีนรถไฟและแหล่งท่องเที่ยว โดยมากมักเป็นแบบทำการเช่าด้วยตัวเองจากเครื่องอัตโนมัติ (แต่มีบางเมืองมีเจ้าหน้าที่ให้บริการ เช่น COIDECO ในโอซาก้า) โดยแต่ละเมืองจะมีผู้ให้บริการและชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น โอซาก้า คือ HUBchari, ฟูกูโอกะ คือ Seaside Bike, โอคายาమా คือ MAMACHARI, โยโกฮามา คือ Bay Bike, คานาซาวะ คือ Machi Mori, เซ็นได คือ DATE Bike เป็นต้น

ข้อดีของการเช่าแบบนี้คือ เราสามารถเช่า จอดและคืนที่จุดใดก็ได้ สามารถเช่าติดต่อกันเกิน 1 วันได้ด้วย สลับหรือเปลี่ยนคันได้ แต่ก็มีข้อเสียคือหน้าจอกำทำการรายการมักเป็นภาษาญี่ปุ่น ซึ่งส่วนใหญ่จะต้องใช้บัตรเครดิตในการชำระเงิน และบางเจ้าต้องใช้หมายเลขโทรศัพท์ในญี่ปุ่น เพื่อยืนยันในขั้นตอนการสมัครด้วย

ขั้นตอนการเข้าจักรยานสาธารณะ

มีข้อแตกต่างกันในแต่ละเมือง เนื่องจากผู้ให้บริการคนละเจ้าจึงมีระบบการลงทะเบียน และการเช่าการคืนไม่เหมือนกัน ยากบ้างง่ายบ้าง แต่ขั้นตอนหลัก ๆ โดยทั่วไปจะมีดังนี้





การจอด/คืนจักรยานสาธารณะ

1. นำจักรยานเข้าไปในช่อง แล้วล็อคให้เรียบร้อย บางรุ่น จักรยานจะถูกล็อคที่ล้ออัตโนมัติ

2. ไปทำรายการคืนที่ตู้อัตโนมัติ กรณีมีค่าใช้จ่ายเพิ่มจากการเช่าเกินเวลาก็จะต้องทำชำระเงินอีกครั้ง



รูปแบบของการเช่าจักรยานในญี่ปุ่นมีหลากหลาย หากเป็นตัวเมืองที่มีระบบทันสมัยหน่อยก็จะมีวิธีลงทะเบียนและใช้งานแบบ Self Service เพื่อให้สะดวกกับผู้เช่ามากขึ้น และอาจเป็นการผสมผสานระหว่างระบบเช่าสาธารณะกับระบบเช่าจากร้าน ตัวอย่างในรูป เช่น Docomo Bike (www.docomo-cycle.jp/chiyoda) ในโตเกียว สามารถลงทะเบียนล่วงหน้าผ่านอินเทอร์เน็ต เลือกจุดจอด (Port) เลือกจักรยาน แล้วรหัสไปปลดล็อคที่ตัวจักรยานได้เลย เราจะเช่าจากร้านจุดใดก็ได้ การจอดชั่วคราวสามารถจอดที่ไหนก็ได้ จนกว่าจะคืนจักรยาน เพราะระบบล็อคจะติดที่ตัวรถอยู่แล้ว (ล้อหลัง) หรือในกรณีไม่มีบัตรเครดิตลงทะเบียนก็ไปลงทะเบียนกรอกข้อมูลการยืมที่สำนักงาน แล้วใช้บัตร Felica card (IC Card สำหรับการเช่าจักรยาน) ในการล็อคและปลดล็อคจักรยาน เป็นต้น

• จุดจอดจักรยาน •



จุดจอดตามคนญี่ปุ่น



จุดจอดฟรีตรง
จุดจอดในเมือง



จุดจอดฟรี ๆ
ในชนบท



จุดจอดเสียเงิน
แบบบริการตัวเอง

จุดจอดฟรี

โดยส่วนใหญ่ที่จอดจักรยานในญี่ปุ่นจะเป็นที่จอดแบบฟรี โดยเฉพาะในเมืองเล็ก ๆ หรือในชนบท ซึ่งมีพื้นที่กว้างขวางและการจราจรไม่หนาแน่น

- ⑦ จุดจอดของสถานที่ แหล่งท่องเที่ยว บางที่จะจัดพื้นที่ไว้ให้ โดยสังเกตจากสัญลักษณ์รูปตัว P หรือรูปจักรยาน
- ⑦ จอดริมถนนในชนบท ซึ่งมีพื้นที่กว้างขวาง เราสามารถจอดได้ริมถนนหรือบนฟุตบาท โดยไม่กีดขวางการจราจร
- ⑦ จอดตามคนญี่ปุ่น ไม่มีเครื่องหมายบอกชัดเจนว่าจอดได้หรือไม่ ซึ่งเราต้องใช้วิจารณญาณด้วยว่าสามารถจอดได้จริงหรือไม่ เช่น ไม่กีดขวางการจราจร ทางเข้าออกสถานที่ หรือเป็นที่ที่เสี่ยงอันตราย เป็นต้น

จุดจอดเสียเงิน

เราสามารถสังเกตสัญลักษณ์ P อยู่บริเวณนั้น ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นที่จอดรถยนต์ด้วยเช่นกัน

- ⑦ บริการตัวเอง เป็นที่จอดที่มีช่องล็อกล้อและหมายเลขกำกับช่องอยู่ โดยเราต้องทำรายการชำระเงินจากผู้อัตโนมัติ ซึ่งแต่ละสถานที่อาจแตกต่างกันออกไปเล็กน้อยและมักไม่มีภาษาอังกฤษ แต่ขั้นตอนก็ไม่ได้ยุ่งยากมาก (ดูหน้าถัดไป)
- ⑦ มีเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่จะจัดระเบียบการจอด (จักรยานไม่ถูกล็อก) และเก็บเงินพร้อมออกใบเสร็จหรือทางตัวที่ระบุหมายเลขตรงกับใบที่จะติดที่ตัวจักรยาน ซึ่งในเมือง เช่น เกียวโต จะเป็นบริการแบบเหมา เราสามารถนำใบเสร็จนี้ไปแสดงยังจุดจอดอื่นๆได้ฟรีอีกด้วย



จุดจอดจักรยานในที่ห้ามจอด

หากจอดจักรยานไว้ในที่ห้ามจอดหรือจอดในที่กีดขวาง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตราย เราจะถูกเตือนโดยเจ้าหน้าที่จะนำใบเตือนมาติดไว้ ดังรูป ซึ่งเราต้องย้ายที่จอดทันที หากยังจอดอยู่ก็จะถูกยึดและต้องไปเสียค่าปรับ เพื่อรับคืนจักรยานตามจำนวนเงินที่ระบุไว้ ซึ่งแต่ละพื้นที่จะแตกต่างกัน (ตั้งแต่ 3,000 เยนขึ้นไป) เพราะฉะนั้นก่อนที่จะจอดให้ดูให้ดีก่อนว่าไม่เป็นพื้นที่ห้ามจอด ไม่กีดขวางการสัญจรและไม่ใช้เขตก่อสร้าง



ขั้นตอนการจอดจักรยาน แบบบริการตัวเอง

ส่วนใหญ่ มักคิดค่าจอด
เป็นรายชั่วโมง ในแต่ละเมืองจะ
แตกต่างกัน ดังนั้นเราต้องอ่าน
รายละเอียดและขั้นตอนที่หน้าตู้
อัตโนมัติเอง แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว
จะมีขั้นตอนคล้ายกัน ดังนี้



→ ตู้อัตโนมัติของแต่ละเมือง/จุด จะมี
รูปร่างหน้าตาของตู้ที่แตกต่างกันออกไป

การจอด นำจักรยาน
เข้าไปในช่อง จักรยาน
จะถูกล็อคที่ล้ออัตโนมัติ
และให้จำหน่ายเลข
ของช่องจอดนั้นไว้



การรับคืน ไปที่ตู้อัตโนมัติ ซึ่งหน้าตาจะ
คล้ายๆกับตู้เติมเงินโทรศัพท์มือถือออนไลน์
บ้านเรา แล้วทำการกรอกดังนี้

- ① กดหมายเลขช่องล็อคที่เราจอดไว้
- ② ดูปอดที่ต้องชำระที่จะแสดงบนหน้าจอ
- ③ หยอดเหรียญ/สอดธนบัตร หรือแตะ IC Card ที่แป้น แล้วรับเงินทอน (ถ้ามี)
- ④ จักรยานจะถูกปลดล็อคอัตโนมัติ ให้เดินไปดึงจักรยานออกจากช่องจอดได้เลย



• กฎหมายในประเทศไทย •

กฎหมายดังต่อไปนี้ เป็นกฎหมายสำหรับผู้จักรยานในญี่ปุ่นฉบับแก้ไขให้มีความชัดเจนขึ้น มีบทลงโทษหนักขึ้น โดยกฎหมายทุกข้อมีเหตุผลมารองรับ ซึ่งมุ่งเน้นที่จะสร้างความปลอดภัยในการใช้จักรยานให้มากขึ้น มีการสร้างเส้นทางและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับการขี่จักรยานจริงๆ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทีมงานได้ไปปั่นจริงๆ ก็พบว่าบางข้อมีการยืดหยุ่น อาทิ หมวกกันน็อกที่ร้านเช่าส่วนใหญ่จะไม่มีให้ และคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่ก็ไม่ได้สวมหมวกกันน็อกกัน สำหรับข้ออื่นๆ ก็เป็นกฎหมายพื้นฐานทั่วไปที่สามารถปฏิบัติตามได้โดยไม่ยากเย็นอะไร

1

ต้องสวมหมวกกันน็อก

ในกรณีที่เช่าจากร้านจักรยานสามารถสอบถามจากทางร้าน



2

ต้องมีกระจัง ไฟหน้าและไฟหลัง

ไฟต้องเปิดใช้ในเวลาที่มีแสงน้อยหรือในเวลากลางคืน ซึ่งจักรยานทั่วไปในญี่ปุ่นจะมีเป็นมาตรฐานให้อยู่แล้ว (ไฟจะเปิดอัตโนมัติในเวลาที่มีแสงน้อย)

• บทลงโทษ

ปรับไม่เกิน 50,000 เยน





3

ห้ามขี่จักรยานผาดโผน

รวมไปถึงการแข่งขันด้วย

• บทลงโทษ

จำคุกไม่เกิน 3 เดือน

ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

4

ห้ามซ้อนท้ายจักรยาน

1 คันใช้สำหรับ 1 คนเท่านั้น

สำหรับคนอยากสวี่กับแฟน หหมดสิทธี

• ข้อบกพร่อง

เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบสามารถซ้อน
ได้โดยที่นั่งจะต้องเป็นไปตามกฎ

• บทลงโทษ

ปรับไม่เกิน 500,000 บาท



5

ห้ามทางร่วมในขณะที่ขี่

ในกรณีฝนตกให้ใช้เสื้อกันฝน

ในกรณีแดดออกให้ใช้ครีมกันแดด ^-^

• บทลงโทษ

ปรับไม่เกิน 500,000 บาท



๑ ห้ามใส่หูฟังหรือเล่นโทรศัพท์ในขณะที่ขี่

ในกรณีที่เปิดดูแผนที่ในมือถือ ต้องหยุดปั่นจักรยาน ห้ามปั่นไปแล้วดูไปด้วย



• บทลงโทษ

ปรับไม่เกิน 500,000 บาท



๓ ห้ามขี่ในขณะที่เมเมา

เป็นกรณีที่มึนโสมนัสมาก ยิ่งถ้าเกิดอุบัติเหตุที่มีผู้เสียหายด้วย โทษจะยิ่งสูงขึ้นหลายเท่าทีเดียว

• บทลงโทษ

จำคุกไม่เกิน 5 ปี

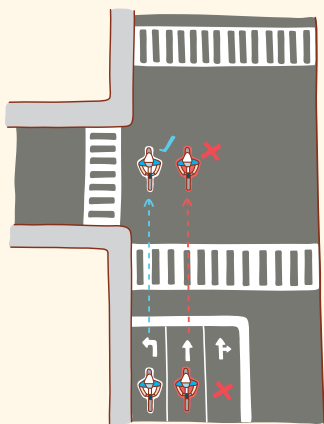
ปรับไม่เกิน 1,000,000 บาท

๘ ต้องมีเอกสารแสดงความเป็นเจ้าของรถ

• ข้อยกเว้น

1. ในกรณีที่ปั่นรถเช่าไม่จำเป็นต้องมีเอกสารแสดงความเป็นเจ้าของแต่ควรมีข้อมูลของร้านเช่านั้นๆ
2. ในกรณีที่นำจักรยานไปเองจะต้องเก็บหลักฐานการไหลดจักรยานขึ้นเครื่องไว้ด้วย





9

ปั่นในเลนซ้ายสุดของถนน
หรือด้านซ้ายบนทางเท้าที่มีเลนจักรยาน

• ข้อบกพร่อง

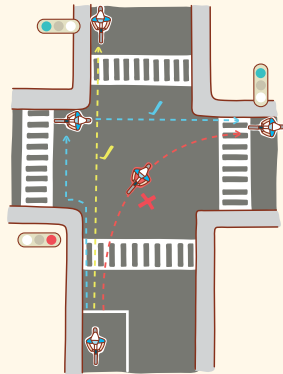
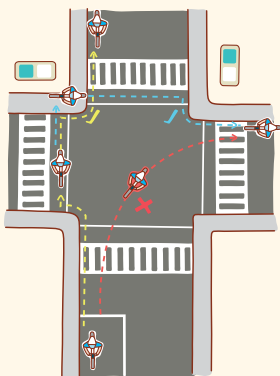
1. กรณีที่ผู้ขับขี่มีอายุต่ำกว่า 13 ปี หรืออายุมากกว่า 70 ปี สามารถปั่นบนทางเท้าได้
2. สามารถปั่นบนทางเท้าได้ในกรณีที่การจราจรหนาแน่น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

• บทลงโทษ

บทลงโทษจำคุกไม่เกิน 30 วัน ปรับไม่เกิน 20,000 บาท

10

การเลี้ยวหรือการข้ามฝั่งถนน 4 แยกต้องหยุดรอสัญญาณไฟ



• ข้อบกพร่อง

หากทางม้าลายไม่มีเลนสำหรับจักรยาน สามารถข้ามแยกโดยให้ชิดซ้ายสุดของถนน และต้องหยุดรอสัญญาณไฟ

• บทลงโทษ

บทลงโทษสำหรับการฝ่าไฟแดงหรือการขับโดยประมาท ไม่หยุดรถในจุดที่เป็นสี่แยก จำคุกไม่เกิน 3 เดือน ปรับไม่เกิน 50,000 บาท



เริ่มต้นเส้นทาง "ปั่น" ญี่ปุ่น

เมืองท่องเที่ยวแทบจะทุกเมืองจะมีร้านจักรยานให้เช่า ตั้งแต่เมืองใหญ่ๆ ก็มีตามสถานีรถไฟ ตามลานจอดรถ เมืองยิ่งใหญ่อิ่งมีร้านเช่ามาก ทั้งที่เป็นร้านมีเจ้าหน้าที่ดูแลและเป็นจุดเช่าแบบบริการตัวเอง (Public bike) แม้เป็นเมืองเล็กเมืองน้อยตามชนบทก็ยังมี หากเราไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนว่าร้านเช่าอยู่ที่ไหนจะใช้วิธีการถามกับเจ้าหน้าที่ที่ศูนย์ Tourist Information ก็ได้

เส้นทางที่เราแนะนำในเล่มทั้งหมด 28 เส้นทางสำหรับการปั่นแบบชิลล์ๆ ชมเมือง แวะนิมโงอคันท์ คุ้ด/ศาลเจ้า ชมซากุระ สวนสวย ท้องทุ่ง ทิวสน ทะเลสาบ ฯลฯ ใช้เวลาครึ่งวันหรือหนึ่งวันจบ ใน 19 จังหวัดทั่วญี่ปุ่น และอีก 1 เส้นทาง (แถม) ในภาคผนวกสำหรับมืออาชีวนที่ต้องการปั่นชมวิวข้ามเกาะที่ขึ้นชื่อเรื่องเส้นทางทิวสวย แต่ละเส้นทางมีข้อมูลระยะทางและเวลาที่ใช้ในแต่ละจุดเป็นเส้นทางตั้งแต่เริ่มต้นปั่นจากร้านเช่า แวะที่เที่ยง ที่กิน หรือที่ช้อปปิ้ง จนกระทั่งนำจักรยานมาคืนที่ร้าน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับผู้อ่านสามารถเลือกที่เที่ยงหรือปรับเปลี่ยนเส้นทางได้ตามความชอบ

สำหรับช่วงเวลาแนะนำของการไปปั่นเที่ยว นั้นมีไม่พ้นช่วงไฮซีซั่นในฤดูใบไม้ผลิ (กลางมีนาคม-เมษายน) เป็นช่วงของซากุระและดอกไม้อื่นๆ ที่จะผลิบาน และใบไม้ร่วง (กลางตุลาคม-พฤศจิกายน) ตามสวนสาธารณะและเมืองชนบทจะสวยงามเป็นพิเศษเพราะถูกแต่งแต้มด้วยใบไม้เปลี่ยนสี จะยกเว้นก็ตรงการปั่นเส้นทางเมืองโอเอ (Oie) ที่ฮอกไกโด ซึ่งไฮซีซั่นคือฤดูร้อน (เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม) แต่ก็ไม่ใช่ว่าไปช่วงอื่นญี่ปุ่นจะไม่สวยเสียเลยที่เดียว ยังมีบรรยากาศอื่นให้ได้สัมผัสกันอีกหลากหลาย ยกเว้นเสียแต่ฤดูหนาวซึ่งเป็นเวลาที่ไม่เหมาะกับการปั่นค่ะ



route 01

ปั่นชมฟูจิ ริมทะเลสาบคาวากูจิโกะ

distance 10.5 กิโลเมตร attraction no. 8 duration 6 ชั่วโมง



เดินทางมาเยือนญี่ปุ่นทั้งที ต้องหาโอกาสไปชมความงามของภูเขาไฟฟูจิหรือฟูจิซึ่งสัญลักษณ์ของประเทศนี้สักครั้ง สถานที่ชมฟูจิซึ่งมีหลายแห่ง แต่ที่ได้รับความนิยมอันดับต้นๆ คือทะเลสาบ Kawaguchiko ที่นี่ถือเป็นจุดชมฟูจิที่สวยงามของนักท่องเที่ยวนะ รอบๆ ทะเลสาบมีจุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย เช่น จุดชมวิวมุมสูงบนเขา Mt.Tenjo, พิพิธภัณฑ์ต่างๆ, จุดชมวิวยุโรปะทะเลสาบที่มีฟูจิซึ่งเป็นฉากหลัง ทิวทัศน์อันสวยงามของสีสันทิวทัศน์ไม่เปลี่ยนแปลงในฤดูใบไม้ร่วง รวมถึงแนวต้นซากุระที่พร้อมใจกันเบ่งบานในช่วงใบไม้ผลิ เพลิดเพลินกับการปั่นจักรยาน เพื่อชมความยิ่งใหญ่และสวยงามของฟูจิ ซึ่งในวันที่ท้องฟ้าสดใส เจ้าสองล้อเล็กๆ นักร่อนมาคุณไปชมฟูจิซึ่งในมุมมองใหม่มากขึ้นแล้วละ

- ร้านเช่าจักรยาน
- กระเช้าขึ้นเขา Mt.Tenjo
- ร้านขนม Fujiyama Cookie
- ทะเลสาบ Kawaguchiko
- พิพิธภัณฑ์อัญมณี Yamanashi
- ล้วน Yagizaki
- พิพิธภัณฑ์ Kawaguchiko Muse
- พิพิธภัณฑ์ Kawaguchiko Music Forest





Kawaguchiko

เมือง Minamitsuru, จังหวัด Yamanashi, ภูมิภาค Chubu

การเดินทางมายังทะเลสาบ Kawaguchiko

โตเกียว จากสถานี JR Shinjuku ให้นั่งรถไฟ JR ชบวน Ltd. Exp Kaiji มาลงสถานี Otsuki แล้วเปลี่ยนขบวนไปนั่งรถไฟ Fujiikyū Railway ลงสถานี Kawaguchiko ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง

หรือนั่งรถบัสของบริษัท Keio Bus ให้บริการจากสถานี Keio Highway Bus Terminal (สถานีอยู่ตรงข้ามห้าง Keio) บริเวณสถานี JR Shinjuku รถจะวิ่งตรงมาลงปลายทางที่สถานี Kawaguchiko ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง





Kawaguchiko

ฝน หลงฤดูที่ตกในโตเกียวแทบทุกวันทำให้ต้องปรับแผนเดินทางไปปั่นจักรยานในเมืองอื่นก่อน เพื่อรอวันที่ท้องฟ้าในโตเกียวสดใส ซึ่งมีเพียงไม่กี่วันตลอดช่วงการเดินทางครั้งนี้แม้จะเป็นช่วงฤดูใบไม้ผลิแต่กว่าจะได้มาปั่นจักรยานรอบทะเลสาบก็ล่วงเลยมาถึงช่วงท้ายปลายฤดูซากุระบาน

ผลจากการปรับแผนทำให้ไม่ได้จองตั๋วรถบัสไปคาวากูจิโกะผ่านเว็บไซต์มาก่อน เราเลยวอล์คอินไปซื้อตั๋วที่เคาน์เตอร์หน้าสถานี JR Shinjuku ถึงแม้โอกาสรีบหรีที่ จะเหลือที่นั่น แต่ด้วยความหวังที่จะได้เห็นฟูจิซังด้วยตาสักครั้ง เราเลยต้องเสี่ยง

โชคเหมือนจะเข้าข้างมีที่ว่างหนึ่งที แต่ไม่โชตตอนนี้เป็นรอบบ่ายโมง เราแพลนไปเข้าเย็นกลับไม่ได้ค้างคืนที่ทะเลสาบ ถ้า รอรถบัสว่าจะเดินทางไปถึงมีหวังต้องช่วยคุณลุงเก็บเรือถีบแทนปั่นจักรยานแน่ๆ ดรามาโทเซไฟฟ้าโทเซฝนอยู่ที่สถานีรถไฟ JR Shinjuku พักใหญ่ สุดท้ายจึงตัดสินใจนั่งรถไฟไปแทน

การเดินทางใช้เวลาทั้งหมดราว 2 ชั่วโมง เมื่อมาถึงครึ่งทางที่สถานี JR Otsuki อารมณ์ถอดใจเกิดขึ้น เพราะจำนวนนักท่องเที่ยวมหาศาลต้องใช้เวลาต่อคิวซื้อตั๋วอยู่นาน (T^T) ส่วนบรรยากาศด้านในขบวนรถไฟไม่ต่างอะไรจากโตเกียวแน่นขนัดเหมือนจะอบอุนแต่อดอดหน้าซำยังเหลือห้วงเวลาในการเดินทางต่ออีก 1 ชั่วโมง ทำให้ตื่นเต้นปนกังวลตลอดไม่ได้ว่าหญิงงามนามฟูจิซัง ที่ขึ้นชื่อว่าแสนซ้อายจะปรากฏกายให้เห็นชัดหรือป่าวน่า เพราะนอกจากจะมีเงินซื้อตั๋วเครื่องบินมาญี่ปุ่นแล้วก็เชื่อว่าเห็นเธอได้ง่ายๆ แม้ในวันที่ฝนไม่ตกก็ต้องอาศัยโชคชะตาด้วย... แต่กระนั้นเราก็ตื่นเต้นมาถึงประตูหน้าบ้านแล้วยังไม่ออกมาให้ยลโฉม ก็ใจดำเกินไปแล้ว จริมัยยะะ (-.-)v



บรรยากาศหน้าสถานี Kawaguchiko ในช่วงที่ท้องฟ้าสดใส



สร้างเสียงฮือฮาดังแต่ขบวนรถไฟยังวิ่งไม่ถึงสถานี Kawaguchiko ในขณะที่เรากำลังพยายามแทรกตัวออกมา กรอบหน้าต่างไม่อาจปิดกั้นความงามของฟูจิซังได้ ยิ่งรถไฟวิ่งเข้าไปใกล้เท่าไรเสียงซัดเตอร์จากกล้องและโทรศัพท์ของผู้คนยิ่งดังระรัว ความยิ่งใหญ่และสวยงามของภูเขาไฟฟูจิเริ่มชัดเจนขึ้นเมื่อขบวนรถไฟวิ่งถึงสถานี

ถ้ายูปรูฟูจิที่มีฉากหน้าเป็นสถานีรถไฟได้ไม่ก็รูป ก็ต้องรีบวิ่งไปฝั่งตรงข้ามเพื่อเข้าจักรยาน พนักงานที่ร้านให้เรากรอกแบบฟอร์มนิดหน่อย (〜^)v พร้อมขอถ่ายเอกสารพาสปอร์ตไว้จ่ายเงินเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ได้แผนที่มาด้วยหนึ่งแผ่น รีบไปยลโฉมความงามของฟูจิซังกันดีกว่า เผื่อนางเปลี่ยนใจหนีไปกับก้อนเมฆ

จากร้านเช่าจักรยานถึงทางเข้าทะเลสาบ ระยะทาง 700 เมตร มีป้ายบอกตลอดไม่ต้องกังวลว่าจะหลง เราแวะร้านสะดวกซื้อตุนเครื่องดื่มและเสบียง

นิดหน่อย แพลนไว้ว่าจะขึ้นไปชมวิวมุมสูงบนเขาที่ **Mt.Tenjo** ก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาปั่นรอบทะเลสาบ

จากร้านสะดวกซื้อให้ปั่นตรงไปอีกประมาณ 200 เมตร จะเจอทางขึ้นไปสถานี Ropeway เตรียมปรับสปีดเพราะเป็นทางชัน ถึงแม้จะเป็นระยะทางสั้นๆ แต่ก็ทำให้ขาสั่น ยืนหอบอยู่นานตอนถึงลานจอดรถ

จุดชมวิวนี้อยู่สูงจากทะเลสาบกว่า 400 เมตร หรือ 1,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล เราต้องนั่งกระเช้า (Kachi Kachi Ropeway) ขึ้นไป ด้านบนมองเห็นชุมชนเมืองเบื้องล่างที่อยู่รอบๆ **ทะเลสาบ Kawaguchiko** และเป็นอีกจุดที่สามารถชมฟูจิซังได้ ลานชมวิวด้านบนมีรูปปั้นการ์ตูนกระต่ายและทานูกิ (แรคคุนญี่ปุ่น) วางอยู่หลายจุดในท่าทางต่างๆ ทั้งสองเป็นตัวละครในนิทานพื้นบ้าน และกลายเป็นมาสคอตของที่นี่ไปด้วย ช่างๆ ยังมีกระดิ่งรูปหัวใจที่มองทะลุออกไปเห็นฟูจิซังอีกมุมมองหนึ่ง ชั้นล่างของลานชมวิวมีย่านอาหาร



วิวจาก Mt.Tenjo ในฤดูใบไม้ร่วง

บรรยากาศดี มีร้านขายของฝากด้วย ใครพอมีเวลาเหลือประมาณ 1 ชั่วโมง ขากลับมีเส้นทางให้เดินลงเพื่อชมความงามของธรรมชาติ โดยเฉพาะช่วงฤดูใบไม้ร่วงหรือใบไม้เปลี่ยนสี Mt.Tenjo จะถูกแต่งแต้มด้วยใบไม้สีเหลือง สีส้ม สีส้มแดงมากมาย

นั่งกระเช้าลงมาซะหอบเลย...อิอิ (^-^)/ ด้วยเวลาอันจำกัดขอชมความงามผ่านกระจกแล้วกันนะค่ะ อ้อ!!เกือบลืมใครที่มองหาของฝาก คนรับเห็นปั๊บรู้ปั๊บเลยว่าไปเที่ยวที่ไหนมา ก็ต้องแวะร้านนี้เลยละ

ร้านขนม Fujiyama Cookie อยู่ติดกับทางขึ้นสถานี Ropeway จุดเด่นของร้านนี้อยู่ที่ตัวคุกกี้เป็นรูปภูเขาไฟฟูจิมีหลากหลายรสชาติ ทั้งวานิลลา ชาเขียว ช็อคโกแลต บางแบบมีครีมเคลือบเหมือนหิมะปกคลุมยอดภูเขาไฟ ไอเดียบรรเจิดจริง ๆ

เราปั่นจักรยานย้อนกลับไปทางเดิมแล้วเลี้ยวขวาตรงร้านสะดวกซื้อเพื่อเข้าไปยังทะเลสาบ เตรียมแบตกล้องและเมมโมรี่การ์ดให้พร้อมนะค่ะ เชื่อเถอะว่าได้กดชัตเตอร์กันแบบรัว ๆ แน่แน่นอน ทะเลสาบแห่งนี้เป็นหนึ่งในห้าทะเลสาบที่อยู่ล้อมรอบภูเขาไฟฟูจิ มีโรงแรมที่พัก ร้านค้า ร้านอาหาร มีสถานที่ท่องเที่ยวหลายจุดโดยรอบ ที่สำคัญวิวสวยเห็นภูเขาไฟฟูจิชัดเจนแบบเต็มตา (ถ้าอากาศปลอดโปร่ง) เหมือนได้นั่งแถวหน้าต่อจากคณะกรรมการชมความงามมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์เลยละ วันนี้อากาศค่อนข้างดี ลมพัดเอื่อย ๆ ทิวแถวของต้นซากุระพากันโบกไสว เห็นคู่รักควงกันมาสวีทในบรรยากาศโรแมนติกหลายคู่ โอ้ย! ไปต่อดีกว่าต่อมิจฉาทำงานหนักมาก (T^T)





เส้นทางรอบทะเลสาบบางช่วงต้องปั่นบนฟุตบาทร่วมกับคนเดินเท้า อาจเจอกลุ่มนักท่องเที่ยวแวะถ่ายรูปชากุระกัน ใช้ความระมัดระวังในการปั่นกันด้วยนะ ปั่นมาได้สักพักจะเจออาคารชั้นเดียวทรงยุโรปสวยงามนั่นคือ **พิพิธภัณฑ์อัญมณี Yamanashi (Yamanashi Gem Museum)** ภายในจัดแสดงเครื่องประดับต่างๆ อัญมณี หินล้ำค่า คริสตัลเกรดชั้นเยี่ยม เก็บรวบรวมจากทั้งในญี่ปุ่นและทั่วโลก มีข้อป้าหน่ายเพชรพลอย รวมถึงเครื่องประดับด้วย หนุ่ม ๆ คนไหนเตรียมแหวนหมั้นไม่ทันจะแว๊ปไปซื้อทำเซอร์ไพรส์คุณแฟนก็ได้ บรรยากาศข้างเป็นใจใช้เป็นสถานที่ขอแต่งงานจริง ๆ ค่ะ

ออกจากพิพิธภัณฑ์ เราข้ามฝั่งมาปั่นตามถนนเส้นเล็ก ๆ ลัดเลาะริมทะเลสาบ โชนนี้คึกคักไปด้วยนักท่องเที่ยวที่มาเดินเล่นกัน ถ่ายรูปเก็บบรรยากาศได้สักพักเราก็ปั่นจักรยานตัดผ่านลานจอดรถออกมาจะเจอถนนเส้นหลัก มาสะดุดตากับตึกทรงยุโรปที่มีผู้คนเดินเข้าออกจำนวนมาก ในแผนที่ให้รายละเอียดว่าตึกหลังนี้คืออาณาจักรที่เต็มไปด้วยสินค้าเกี่ยวกับสมุนไพร ชื่อว่า Kawaguchiko Herb Hall เพื่อน ๆ คนไหนสนใจแวะเข้าไปช้อปปิ้งกันได้นะคะ ส่วนเราเลือกที่จะปั่นต่อไปยังสวนสวยริมทะเลสาบที่ชื่อว่า Yagizaki

จากหน้า Kawaguchiko Herb Hall ปั่น
ตรงไปอีกประมาณ 150 เมตร สู้กับแรงลม
ที่ค่อนข้างเย็นบนสภาพถนนเป็นเนินเล็ก
น้อยเล่นเอากล่อมเนื้อขาต้นกันเลยทีเดียว
เจอไฟแดงแล้วเลี้ยวซ้ายนะจ๊ะ ว้าว!!ฟูจิซัง
ความงามของฟูจิซังทำให้เราต้องเบรค
จักรยานแบบไม่ทันตั้งตัว สมองสิ่งให้สองขา
หนีบจักรยาน แล้วรีบควักกล้องออกจาก
กระเป๋า กดชัตเตอร์รัวๆแบบไม่ยั้ง (>.<)
มีความหวังว่ามันคงจะชัดสักรูป ตื่นเต้นกับ
ฟูจิซังในมุมมองใหม่ๆ จนปั่นเลยเส้นทาง
ลัดที่สามารถตัดผ่านหมู่บ้านไปได้

เราเลยปั่นไปตามเส้นทางหลักต่อ
ไปอีกประมาณ 400 เมตร จนเจอสี่แยก
ไฟแดง จากนั้นเลี้ยวขวากันตรงไปเรื่อยๆ จะ
ผ่านหมู่บ้านให้เราได้เห็นชีวิตความเป็นอยู่
ของผู้คนละแวกนี้ และต้องใช้ถนนร่วมกับ
รถยนต์ ระหว่างปั่นจักรยานก็คิดในใจ
การปั่นอ้อมครั้งนี้ถือเป็นการทำอะไรเพราะได้
ชมโฉมฟูจิซังในอีกมุมหนึ่งแบบเต็มตา

ถึงจุดหมายแล้วค่ะ **สวน Yagizaki**
ตั้งอยู่ฝั่งทิศใต้ของทะเลสาบ Kawaguchiko
ฝั่งเดียวกันกับภูเขาไฟฟูจินั่นเอง ภายใน
สวนเต็มไปด้วยพันธุ์ไม้ต่างๆ ที่ผลัดเปลี่ยน
ให้ชมตามฤดูกาล ในช่วงนี้แถวทิศของ
ต้นซากุระเลียบทะเลสาบกำลังบานสะพรั่ง
ทำหน้าที่ต้อนรับนักท่องเที่ยวอยู่ เราปั่น
จักรยานลัดเลาะไปตามเส้นทางเล็กๆ
วนรอบสวน ความงามของดอกซากุระ
และทิวทัศน์รอบๆ ทำให้เราต้องจอด
จักรยานครั้งแล้วครั้งเล่า ความสวยงาม
ของฟูจิซังที่สามารถมองผ่านจากสวนแห่งนี้
ก็งดงามทุกจุด ทำให้ต้องหยุดเก็บภาพ
แทบทุกมุม เพื่อนๆ คนไหนมาช่วงกลาง
เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม สวนแห่งนี้จะ
เปลี่ยนเป็นทุ่งลาเวนเดอร์พร้อมๆ กับ
สวน Oishi ซึ่งตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามทางทิศเหนือ
ของทะเลสาบ สวนทั้งสองแห่งยังใช้เป็น
สถานที่จัดงานเทศกาลสมุนไพร (Fujikawa-
guchiko Herb Festival) ที่ยิ่งใหญ่อีกด้วย

