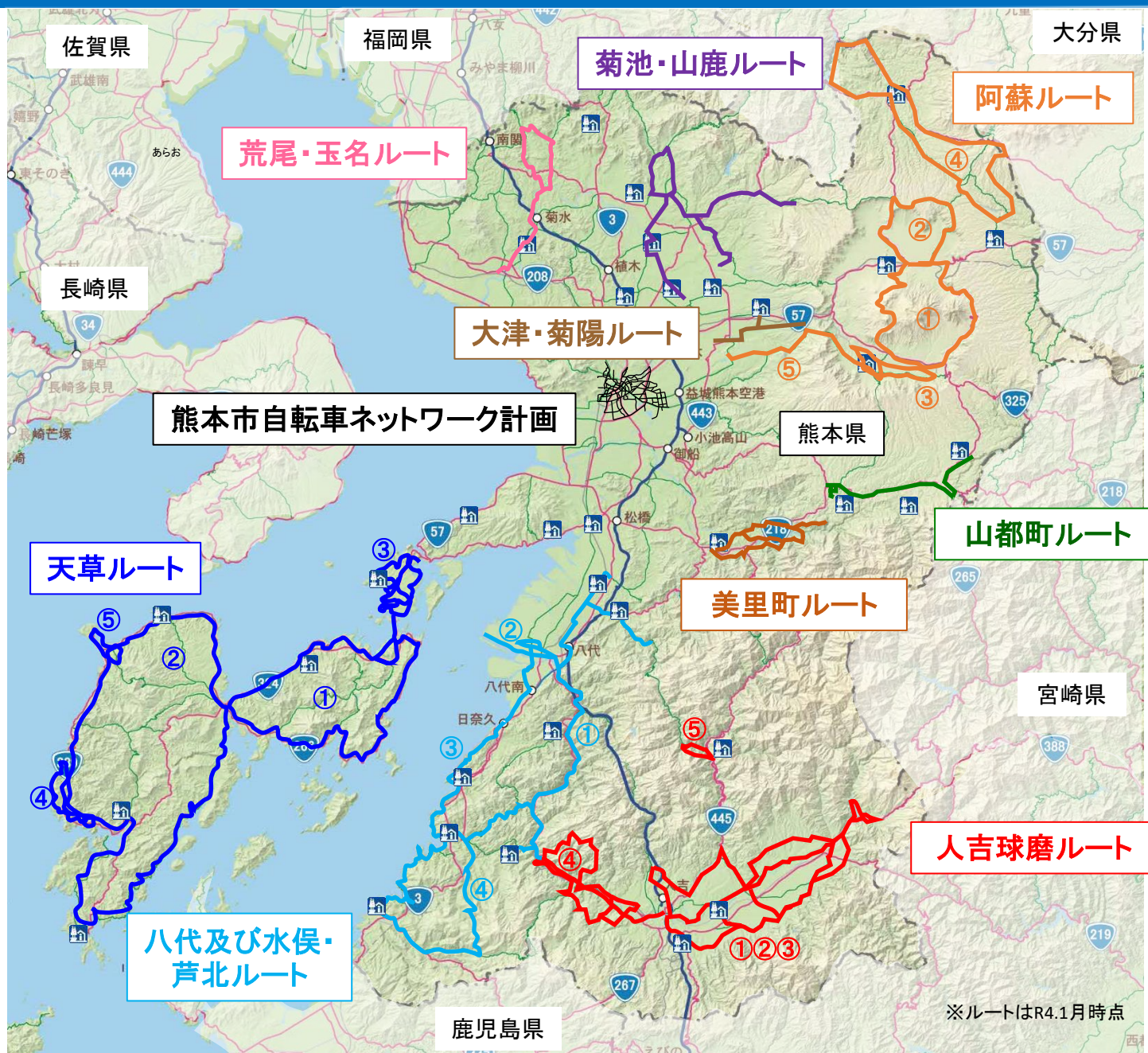


巻末資料

熊本県における主要なサイクリングルート

熊本県 サイクリングルート



球磨川サイクリングコース



熊本県



日本三大急流球磨川沿いを走るサイクリングロード

人吉市から湯前町までの球磨川沿いの自転車道を活用した延長約29kmのコース。

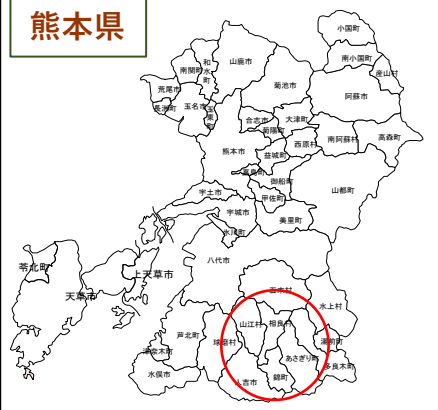
人吉市中心部をスタートし人吉城や国宝青井阿蘇神社などの歴史的文化施設や日本遺産となった寺社仏閣を楽しみながら、湯前町までの球磨川沿いののどかな田園風景を走る起伏が穏やかでのんびり走れるコース。

くま川鉄道沿線のコースなので、人吉駅から湯前駅まで「サイクルトレイン」を利用したサイクリングも楽しむことができます。





熊本県

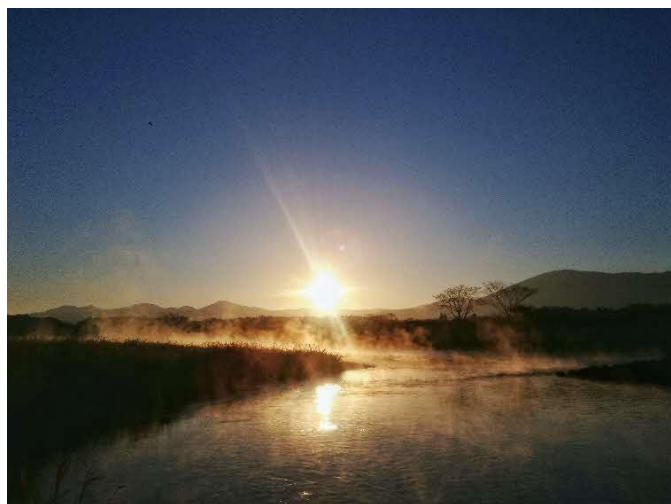


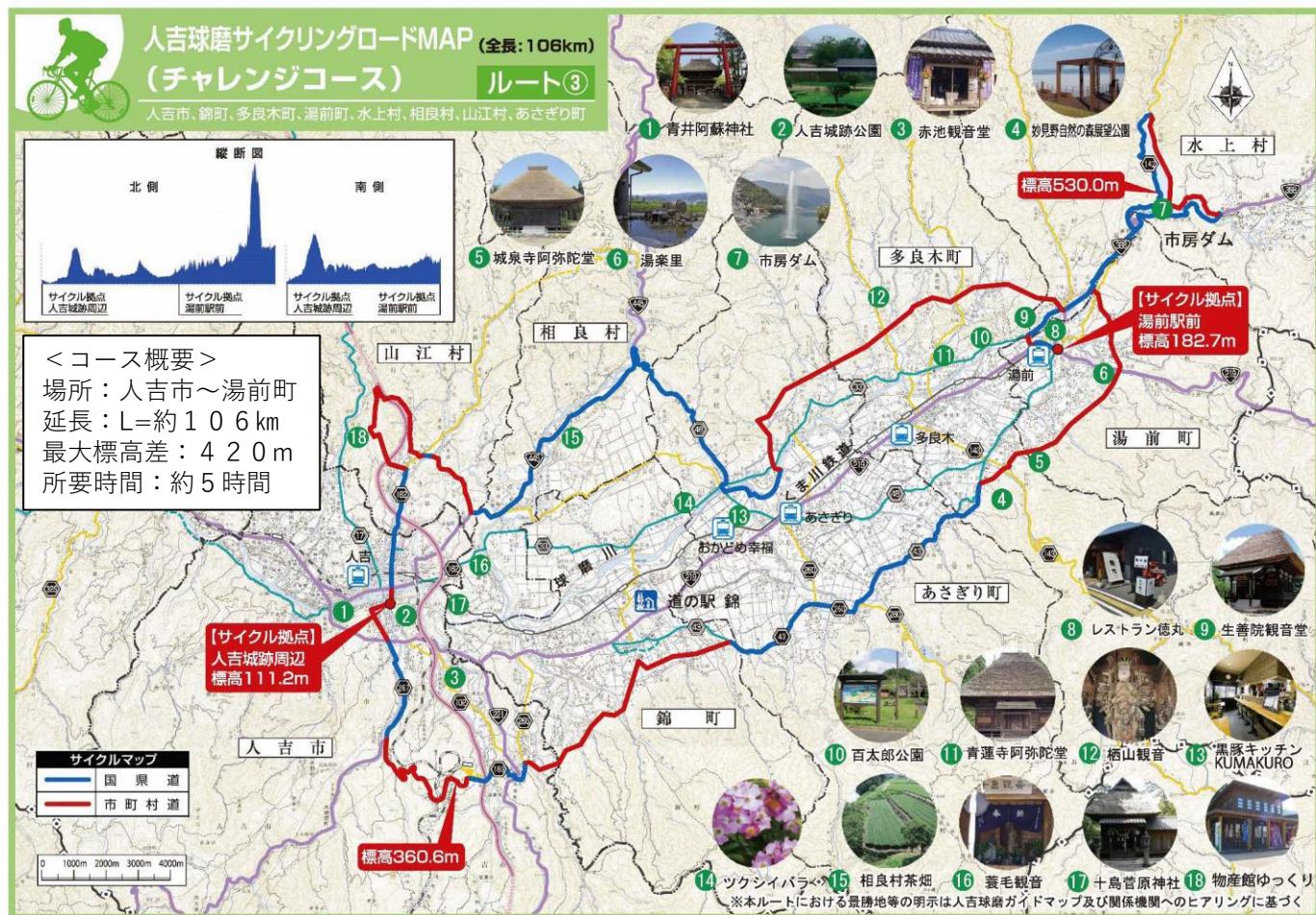
日本三大急流球磨川とのどかな田園風景を走る周回コース

「道の駅錦」から湯前町に向かい球磨川に沿って走る自転車道と、のどかな田園風景を走る県道 及び町道 を組み合わせた延長約 5.1 kmの周回コース。

球磨川や田園風景を楽しみながら走るもよし、日本遺産となった寺社仏閣などの文化財や、地元の食事処を楽しむもよしの歴史や味覚が楽しめるマルチコースです。

一部の区間はくま川鉄道沿線のコースなので、人吉駅から湯前駅まで「サイクルトレイン」を利用したサイクリングも楽しむことができます。





熊本県



延長106km！獲得標高400m超え！人吉の中心地から始まるヒルクライムコース！

人吉の中心地から水上村の市房ダムへ向かい一気に駆け上る100kmを超えるヒルクライム周回コース！

日本遺産を楽しみながら田園風景の中をのんびりと走る区間から、一気に山間部に駆け上がる標高差400mを超えるコースで、ベテランサイクリストから初心者のサイクリストまで幅広く「チャレンジ」してもらいたいコースです！



球磨村めぐりコース

人吉球磨サイクリングロードMAP (全長:48km)
(球磨村めぐりコース) ルート④

球磨村

サイクルマップ
 国 県 道
 市 町 村 道

① 寿泉寺 ② 一勝地駅 ③ 高沢鍾乳洞 ④ 球泉洞

縦断面
 高沢鍾乳洞 サイクル拠点
 かわせみ

標高349.1m
 標高141.2m
 [サイクル拠点]
 一勝地温泉かわせみ
 標高84.6m

<コース概要>
 場所: 球磨村
 延長: L=約48km
 最大標高差: 264m
 所要時間: 約3時間

⑤ 球泉洞休暇村 ⑥ 榮立姫神社 ⑦ 一勝地温泉かわせみ ⑧ 鬼の口棚田 ⑨ 松谷棚田

人吉市 山江村 相良村 錦町

JR肥後線 道の駅 錦 人吉 球磨川 くらま川鉄道

0 1000m 2000m 3000m 4000m

※本ルートにおける景勝地等の明示は人吉球磨ガイドマップ及び関係機関へのヒアリングに基づく

日本三大急流球磨川と多彩な棚田が広がるサイクリングコース



周りを山々に囲まれ、球磨川へ注ぎ込む支流の周辺には多彩な棚田が広がる風景をのんびりと楽しみながら周回する約48kmのコース。

名産の梨園や棚田、家並みなど農村の原風景が広がっており、また比較的交通量も少ないことから、のんびりと自然を楽しみながら走ることができます。

ゆっくりライディングや風景を楽しみたいサイクリストにおすすめです。

サイクリングを楽しんだあとはゆっくりと温泉も楽しむことができます。





熊本県



川辺川と子守唄の里をぐるっと周回コース

山々に囲まれ、清流「川辺川」に沿ってたたずむ子守唄の里「五木村」を周回する約8kmのコース。

四季折々の表情を見せる川辺川と周辺の山々の景色を感じながらのんびりと走ったあとは、地元の食事処でシカやイノシシなどのジビエ料理もオススメ。

周辺には五木村の歴史を学ぶ施設や、川辺川に向かってジャンプ!「五木村バンジー」などのアクティビティが充実しており、ライディングの合間も楽しめるコースとなっています。





<コース概要>

場所：上天草市～天草市

延長：L=約104km

所要時間：約5時間



天草1号橋（天門橋）と天城橋



松島の多島海景観



天草5橋、大矢野島・天草上島を周遊

天草の玄関、天草5橋（天門橋、大矢野橋、中の橋、前島橋、松島橋）を通り大矢野島及び天草上島を周遊する全長約104kmのコース。

天草5橋と並び、松島の多島海景観も見どころの一つ。コース上には、飲食店や立ち寄り所も多く存在。天草上島東側は自動車の交通量が少ないので、穏やかな八代海を眺めながら快適なサイクリングが楽しめる。観光スポットや飲食店がある区間に絞ってのポタリングもオススメ。



天草下島サイクリングコース



<コース概要>

場所：天草市～苓北町

延長：L=約139km

所要時間：約7時間



世界文化遺産“崎津集落”



竜洞山からの眺望



天草下島を周遊

天草下島の海岸線をぐるりと周遊する全長約139kmのコース。

天草下島の海の眺望を楽しみつつ、天草西海岸には、夕陽スポットが数多くあり、いろんな天草灘に沈む夕陽を眺めるのも楽しみの一つ。また、天草市イルカセンターでは、遭遇率9割以上の船からのイルカウォッチングを楽しむか、サイクリング中に海を眺めれば、跳ねている姿が見られるかも。自動車の交通量が少ないので、快適なサイクリングにオススメ。



熊本県



<コース概要>

場所：上天草市

延長：L=約 4.1 km

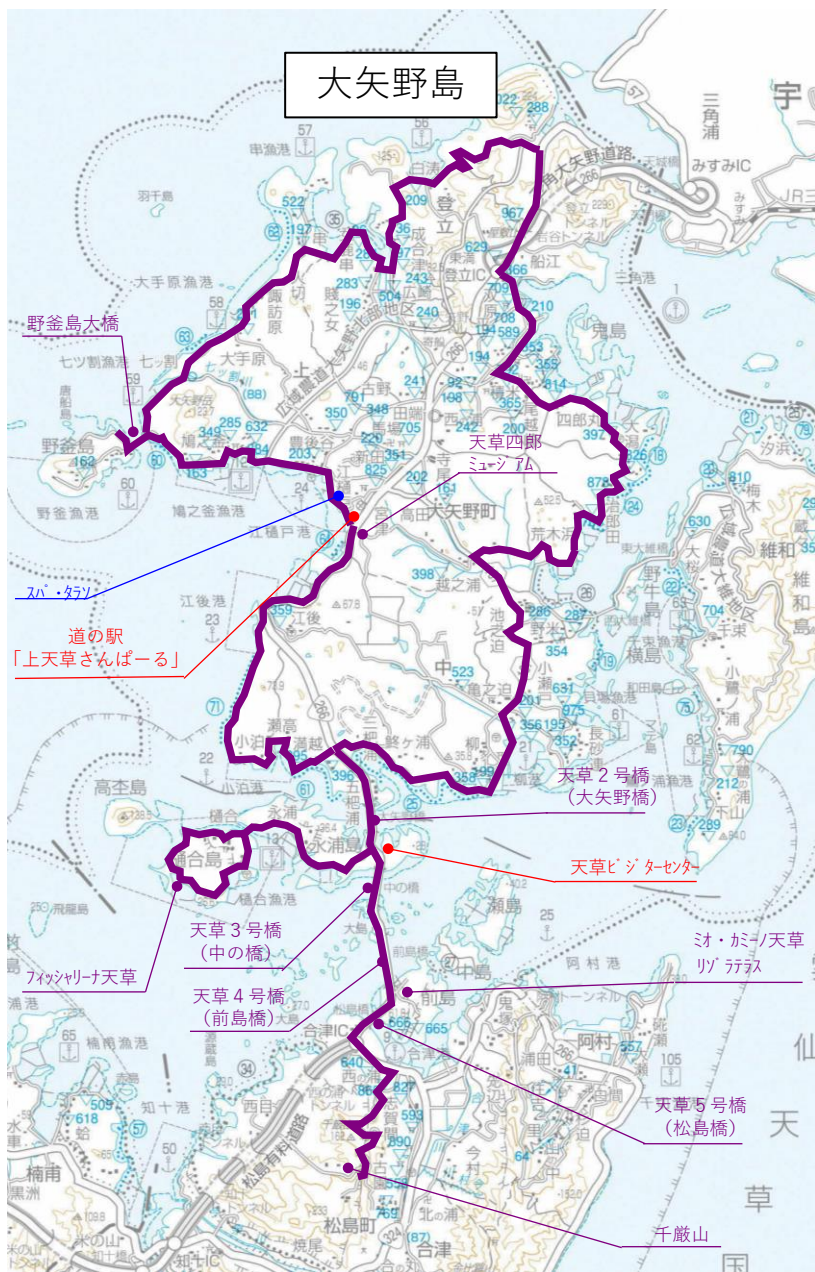
所要時間：約 2 時間



天草四郎ミュージアム



千歳山からの眺望



大矢野島・千歳山を周遊

大矢野島及び天草上島を周遊する全長約 30 km のコース。

上天草の海岸と並び、松島の多島海景観や千歳山からの眺望も見どころの一つ。コース上には、飲食店や立ち寄り所も多く存在。ミオ・カミーノ天草や天草四郎観光協会にはレンタサイクルがあり、ファミリーでのポタリングもオススメ。





苓北町（富岡）周遊サイクリングコース



熊本県

<コース概要>

場所：苓北町

延長：L=約 17 km

所要時間：約 1 時間



富岡城



富岡城から眺める巴湾

「富岡城」と松林海岸の周遊コース

苓北町のシンボル「富岡城」と松林の海岸線を周遊する全長約 14 km のコース。

富岡城、天草灘に沈む夕陽、荒々しい西海岸などの見どころがあり、砂州の松林が続く海岸線を潮風を感じながら快適に走れる。初心者・家族連れの方には、一周のコース延長も短く、自動車の交通量も少ないので快適なサイクリングにオススメ。



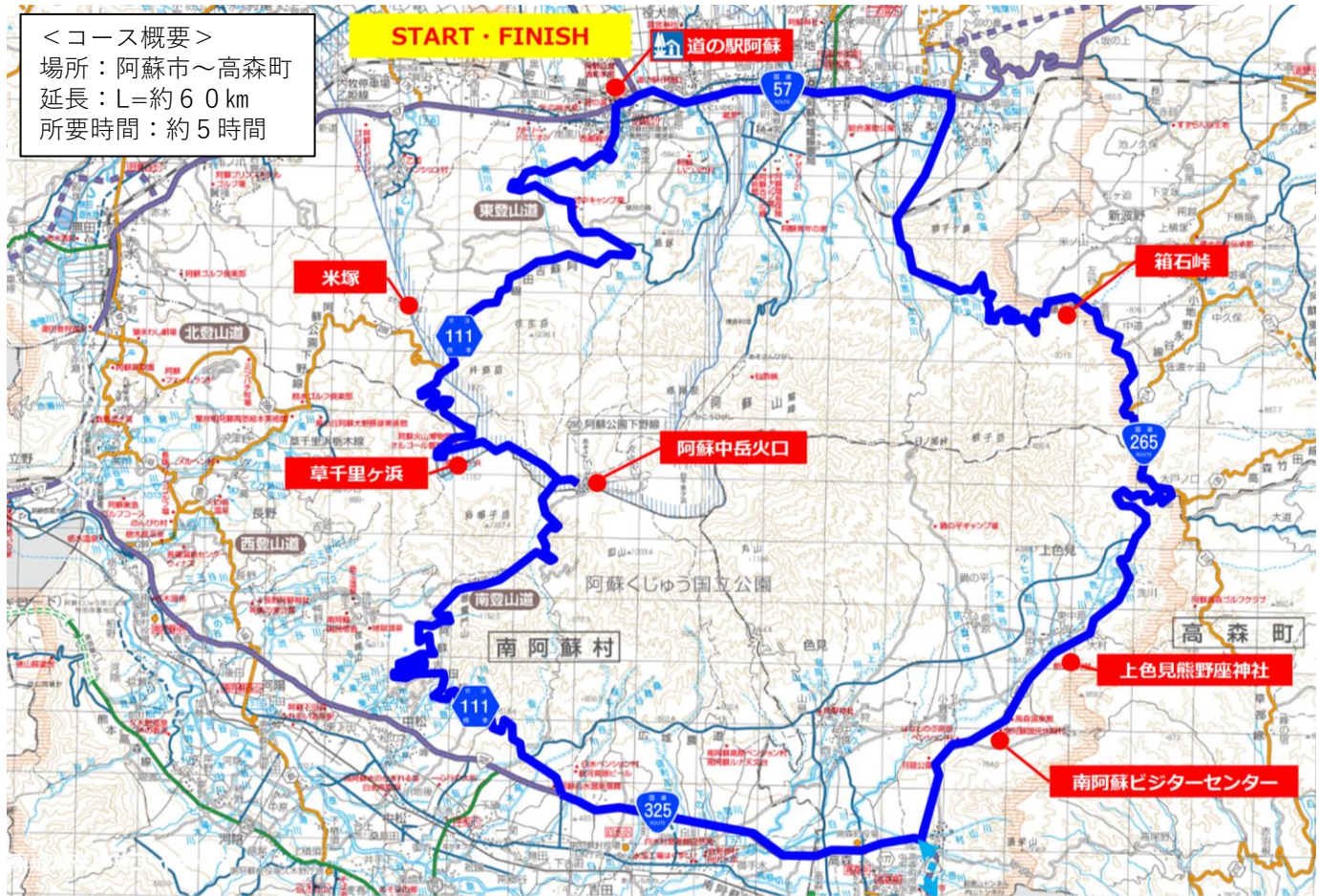
阿蘇五岳周遊ルート

<コース概要>

場所：阿蘇市～高森町

延長：L=約60km

所要時間：約5時間



熊本県



阿蘇五岳を周遊するルート

道の駅「阿蘇」から高森町に向かい阿蘇五岳を周遊するルート。

根子岳と阿蘇谷を一望できる箱石峠を超えて南郷谷、阿蘇パノラマラインを登って、中岳火口、草千里ヶ浜、米塚など新旧火口をめぐる。草千里ヶ浜では乗馬体験も楽しむことができます。

阿蘇五岳の中でも独特な形をした根子岳の山並み、阿蘇谷の眺望、山肌を縫って登ってきた道なりなども望めます。



米塚



草千里ヶ浜（乗馬体験）

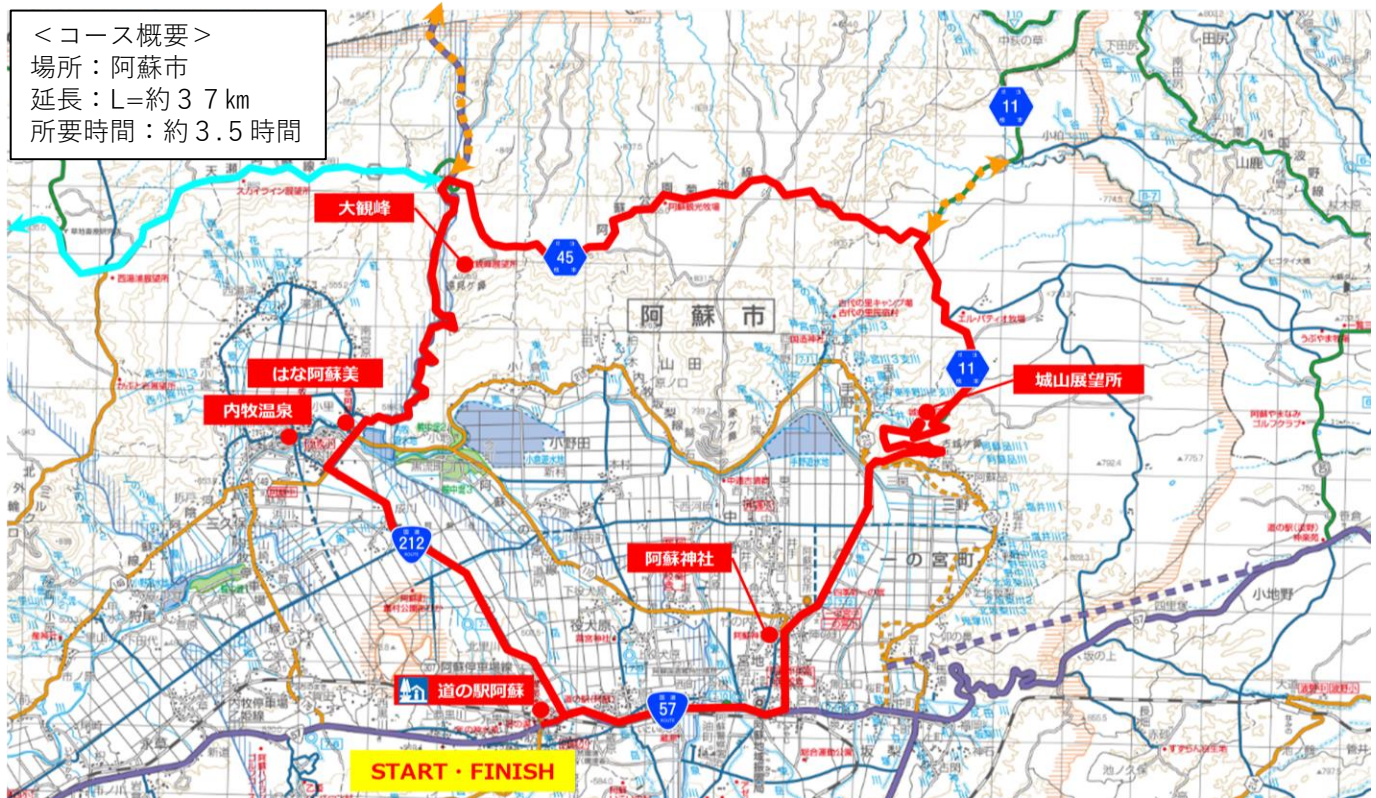
大観峰展望ルート

<コース概要>

場所：阿蘇市

延長：L=約37km

所要時間：約3.5時間



熊本県



阿蘇五岳を展望するルート

「道の駅阿蘇」から北上し阿蘇カルデラの広大なパノラマを一望できるルート。

心地よい草原の道「ミルクロード」を快走できます。

内牧温泉の日帰り湯、阿蘇神社での参拝、大観峰周辺や城山展望所からの阿蘇山の眺望なども楽しむことができます。



大観峰から望む阿蘇谷や阿蘇山の眺望

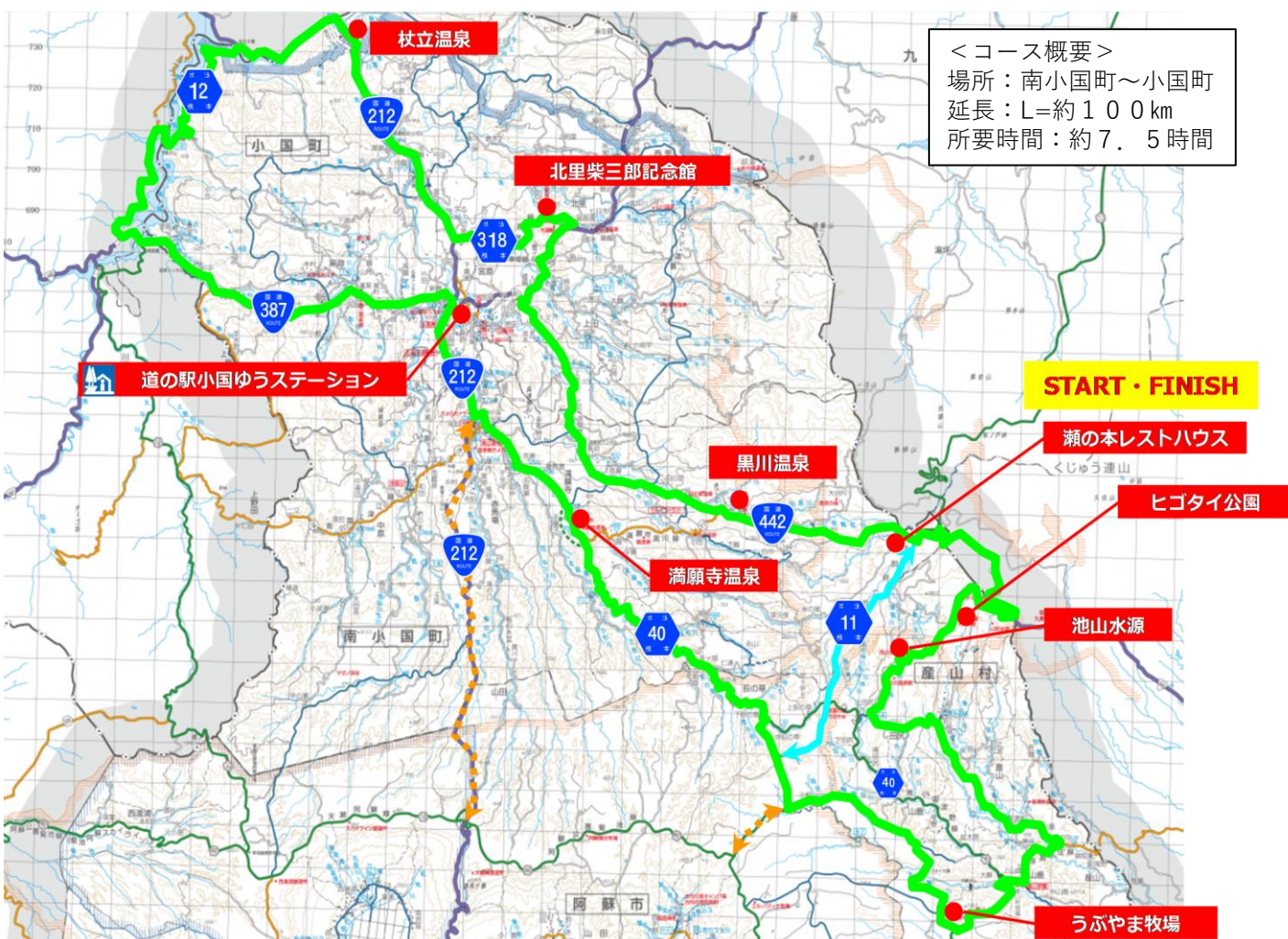


ミルクロード

場所：高森町～南阿蘇村
延長：L=約 27 km
所要時間：約 2 時間



北阿蘇里山めぐりルート



熊本県

豊かな自然と多様な温泉地をめぐるルート

南小国町のくじゅう連山の麓から自然豊かな産山村を經由して小国地域をめぐる約100kmの周遊ルート。阿蘇カルデラに向かって広がる大草原、どこまでも続く草原と空のコントラスト、阿蘇五岳も遠望することができます。

途中、道の駅「小国」があり、旧・国鉄時代に廃線となった鉄道跡を楽しむことができます。

鍋ヶ滝や池山水源といった清流を楽しむのも魅力の一つです。

抜群の眺望と里山の雰囲気、黒川・杖立・満願寺を始めとした多様な温泉地を楽しむルートです。

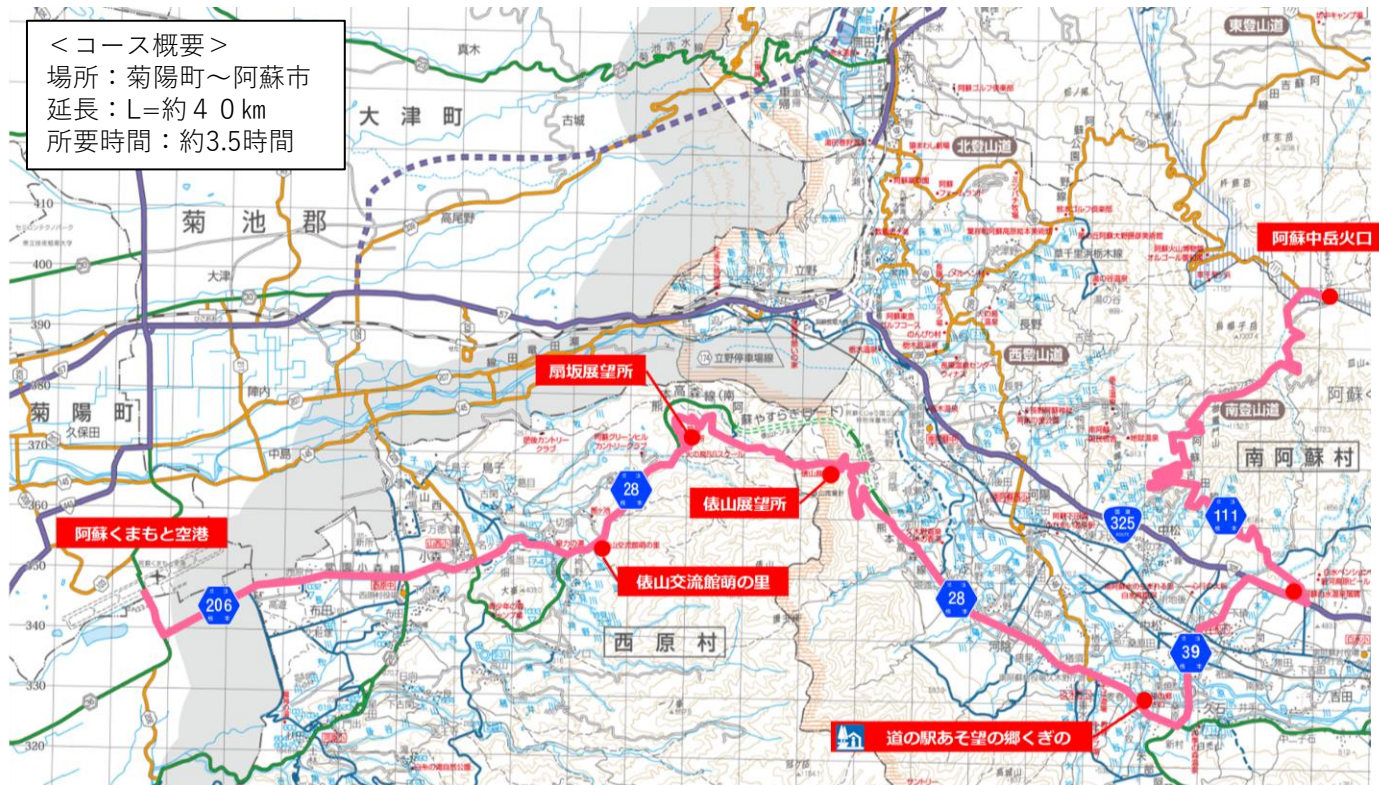


鍋ヶ滝のライトアップ



ヒゴタイ公園に咲くヒゴタイの花

空港阿蘇山上ルート



熊本県



阿蘇中岳火口へ向けて走るルート

熊本空港から阿蘇中岳火口に向かって走るルート。

県道熊本高森線の俵山峠では新道の俵山トンネルではなく旧道を経由して、扇坂・俵山2箇所の展望所から阿蘇の眺望を楽しむことができます。

ルート内には道の駅「あそ望の郷くぎの」があり、阿蘇五岳の眺望を楽しみながらの休憩も可能です。



俵山展望所からの眺望



道の駅あそ望の郷（阿蘇五岳）

熊本県



<コース概要>

場所：菊池市～山鹿市

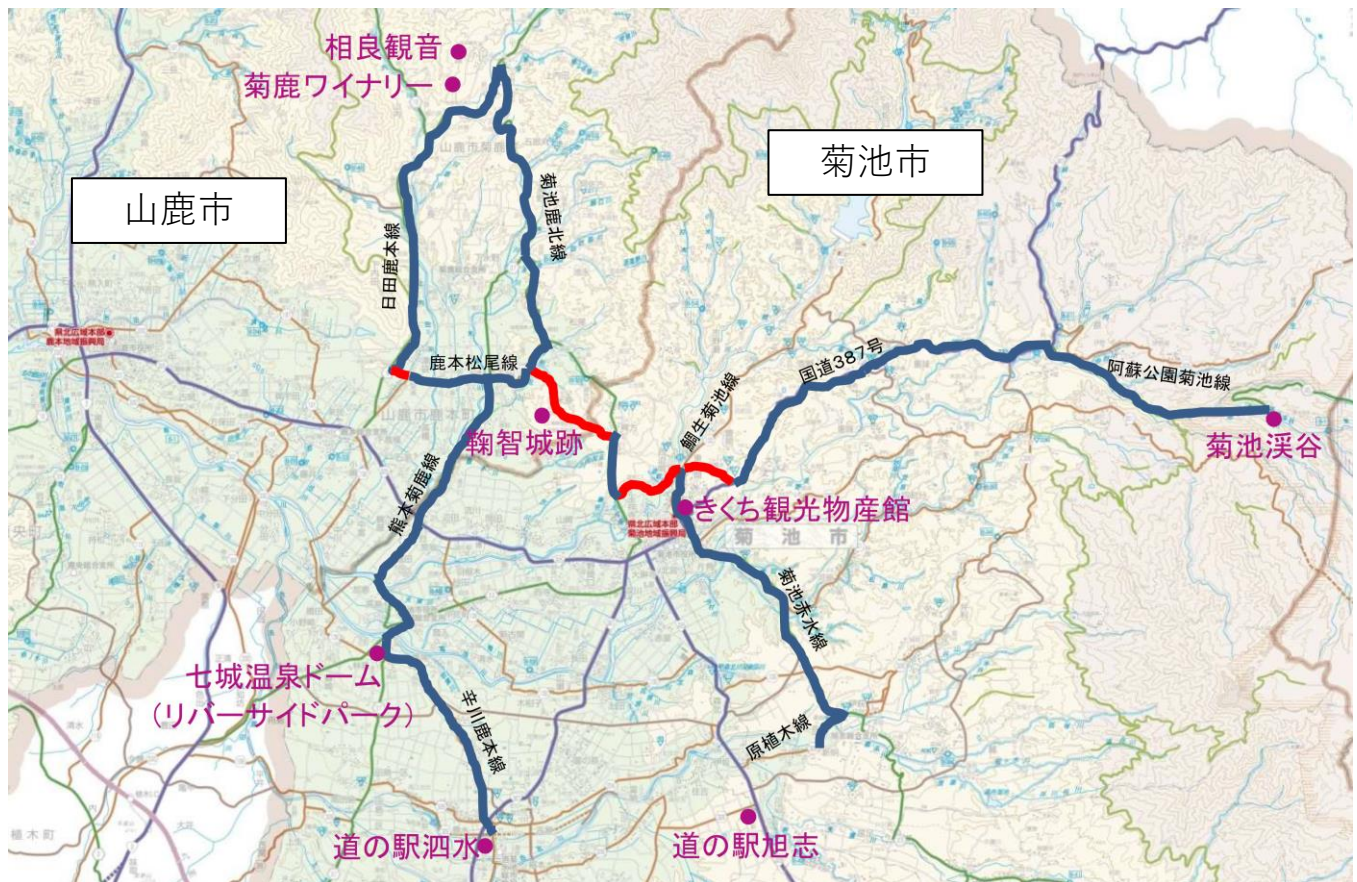
延長：L=約 5.9 km

所要時間：約 3 時間

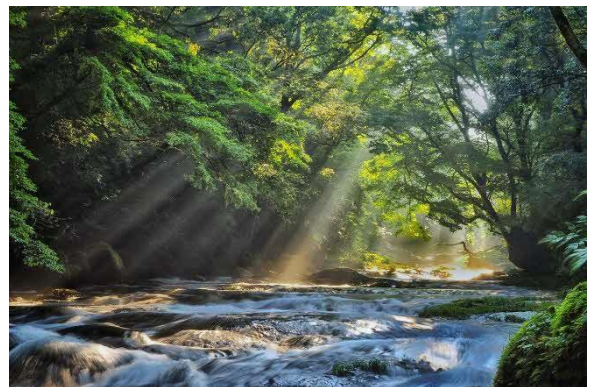
国史跡、景勝地、温泉を楽しめる周遊コース

日本遺産「菊池川流域の二千年にわたる米作りの物語」の構成文化財である菊池渓谷や鞠智城跡などを巡るルート。春には桜や新緑、秋には色鮮やかな紅葉など四季折々の美しい景色を楽しむことができます。

また、物産館では美肌の湯として知られる菊池温泉の足湯があり、道の駅では地域の食材を使った食事などを楽しむことができます。



鞠智城跡（国史跡）
続日本100名城に選定された古代山城



菊池渓谷
日本名水百選などにも選ばれている西日本有数の景勝地

熊本県



重要文化財や世界かんがい施設遺産を楽しめる周遊コース

国指定重要文化財の江藤家住宅や世界かんがい施設遺産の鼻ぐり井手などを巡るルート。白川沿いに様々な歴史・文化を感じながらサイクリングを楽しむことができます。

<コース概要>

場所：大津町～菊陽町

延長：L=約 16 km

所要時間：約 50 分



岩戸神社（岩戸溪谷）



岩戸溪谷の滝



鼻ぐり井手
世界かんがい施設遺産「白川流域かんがい用水群」



江藤家住宅
国指定重要文化財

玉名・和水サイクリングコース



<コース概要>

場所：玉名市～和水町

延長：L=約33km

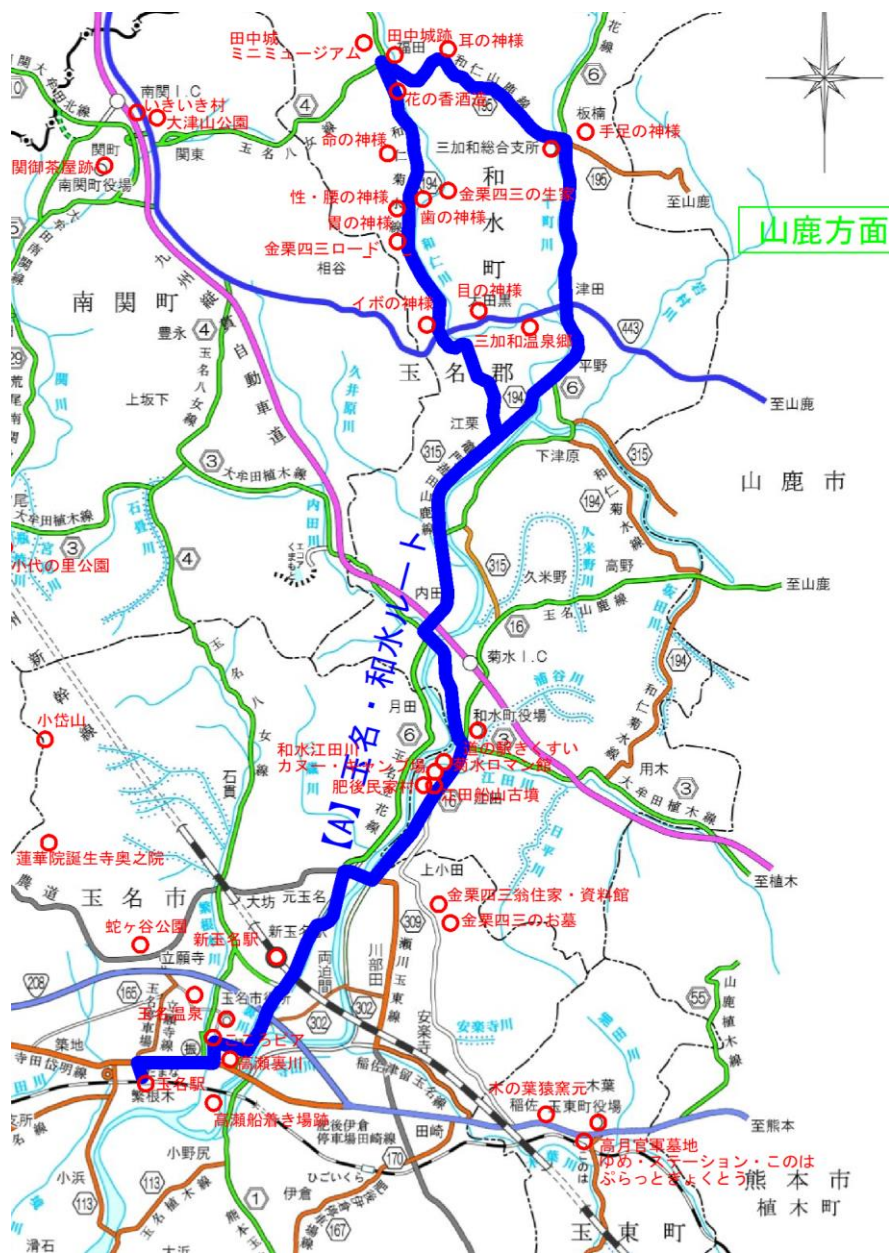
所要時間：約2時間



新玉名駅



三加和温泉



玉名市と和水町の観光スポットを結ぶルート

交通拠点となる玉名駅、新玉名駅、道の駅きくすい菊水ロマン館と観光スポット（江田船山古墳、金栗四三の生家、八つの神様等）を通る全長約33kmのコース。

商家町、港町として栄えた玉名市高瀬付近では、5月下旬から6月上旬にかけて約700mにわたって咲き誇る花しょうぶを楽しむことができます。

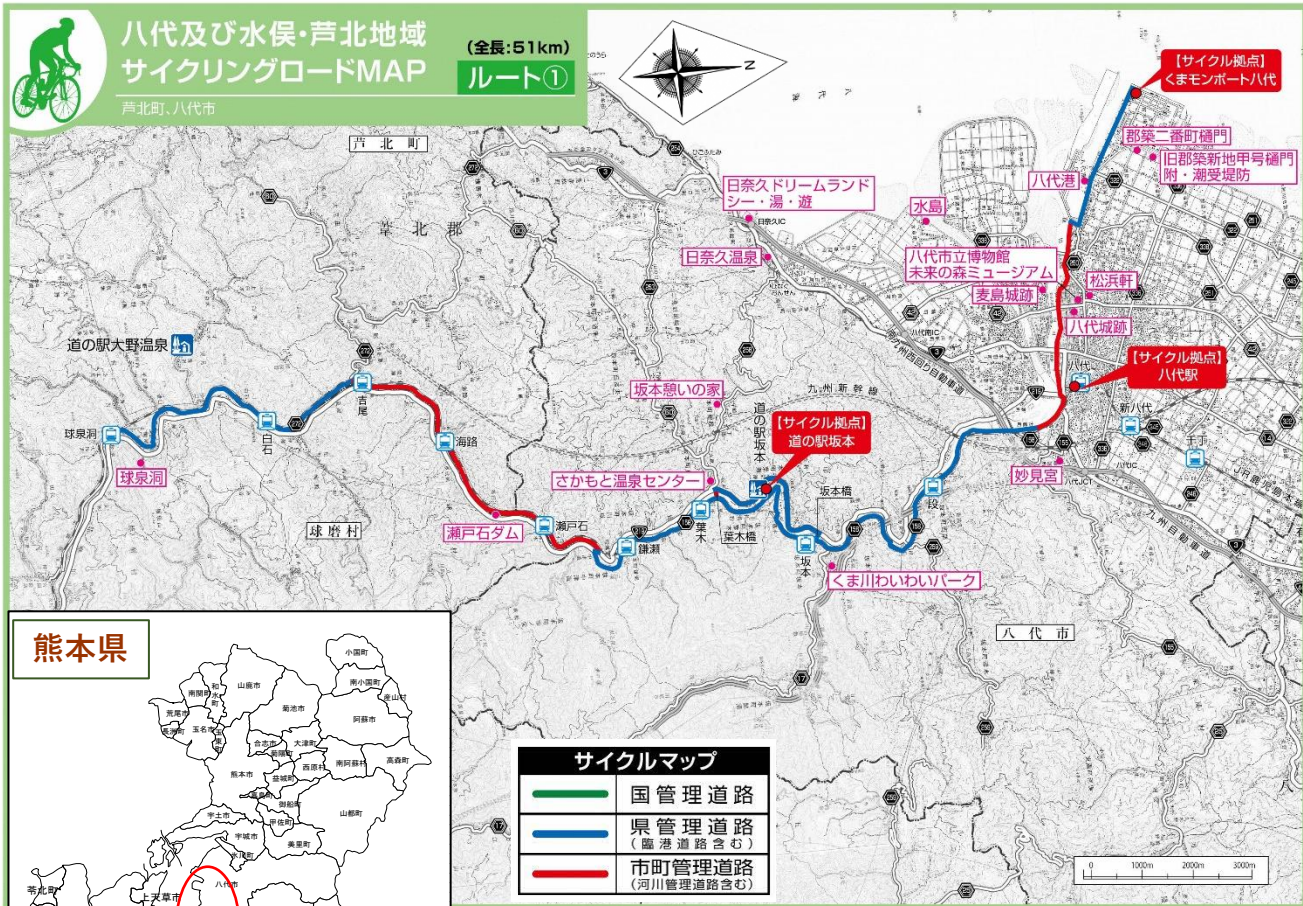
また、和水町中林付近では、日本人初のオリンピック選手であり、箱根駅伝の創設者である金栗四三氏が小学校まで駆け足で登校していた「金栗四三ロード」を走行することができます。



金栗四三ロード



道の駅きくすい菊水ロマン館、和水江田川カヌー・キャンプ場



<コース概要>

場所：八代市～芦北町
延長：L=約 51 km
所要時間：約 4 時間



球磨川センチュリーライド (4月開催)
※提供「熊本県サイクリング協会」



道の駅坂本

球磨川沿いの景色を楽しみながら走るルート

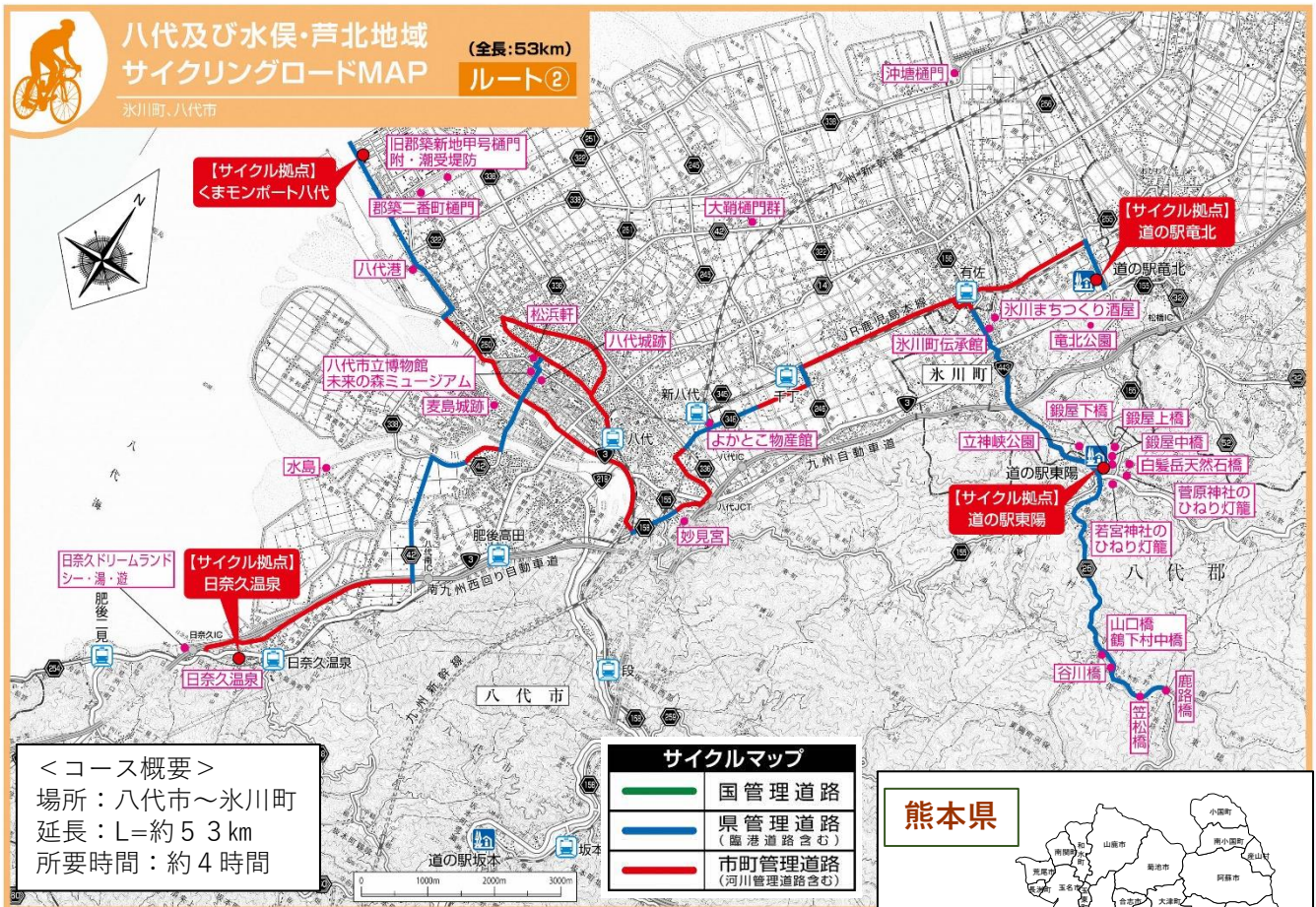
“日本三大急流”である球磨川沿いの国道・県道・市町道を通り、四季折々の景色を楽しめる初心者・初級者向けの全長約 51 km のルート (八代市～芦北町)。上流側の人吉球磨ルートとの連携により、さらに長いルートが楽しめます。



球磨川沿いのルート (春) ※提供「熊本県サイクリング協会」



S L 人吉と並走 ※提供「熊本県サイクリング協会」



<コース概要>

場所：八代市～氷川町

延長：L=約53km

所要時間：約4時間



日奈久温泉



晩白柚



立神峡公園

熊本県



八代市・氷川町の魅力的な観光スポットを巡るルート

八代市・氷川町の歴史・観光施設を巡る全長53kmのルート。

令和2年6月に日本遺産に認定された「石工の郷」に残る石橋群や干拓樋門などの構成文化財や、令和2年に整備された海の玄関口である「くまモンポート八代」、古くから温泉地として知られる「日奈久温泉街」など多数の見どころがあり、歴史・文化や豊かな自然を感じながらサイクリングを楽しめます。

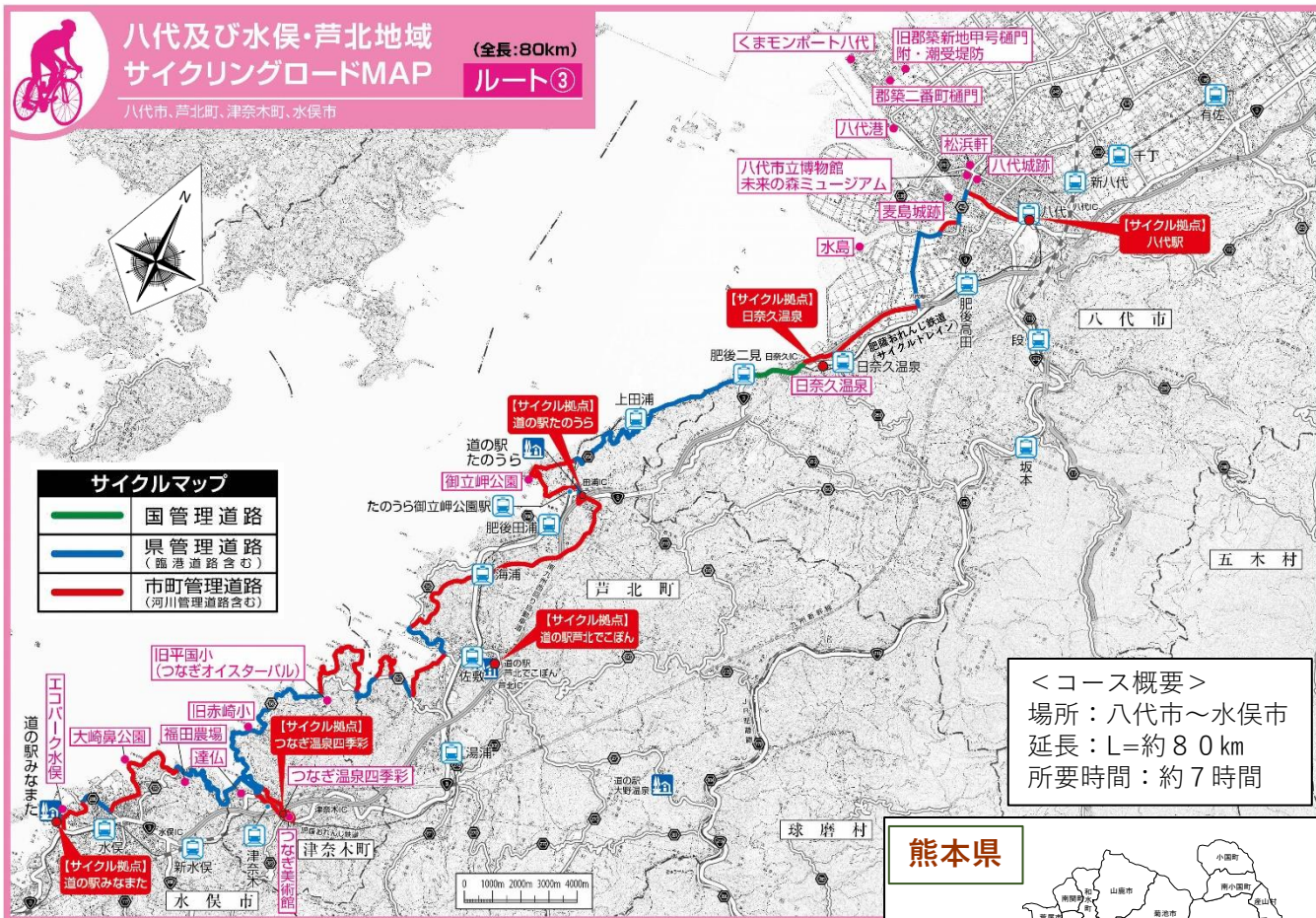


笠松橋 (石造りのめがね橋)



くまモンポート八代 (八代港)

八代～水俣シーサイドルート



エコパーク水俣 恋人の聖地



湯の児海水浴場



八代市、芦北町、津奈木町、水俣市の海岸沿いの観光スポットを巡るルート

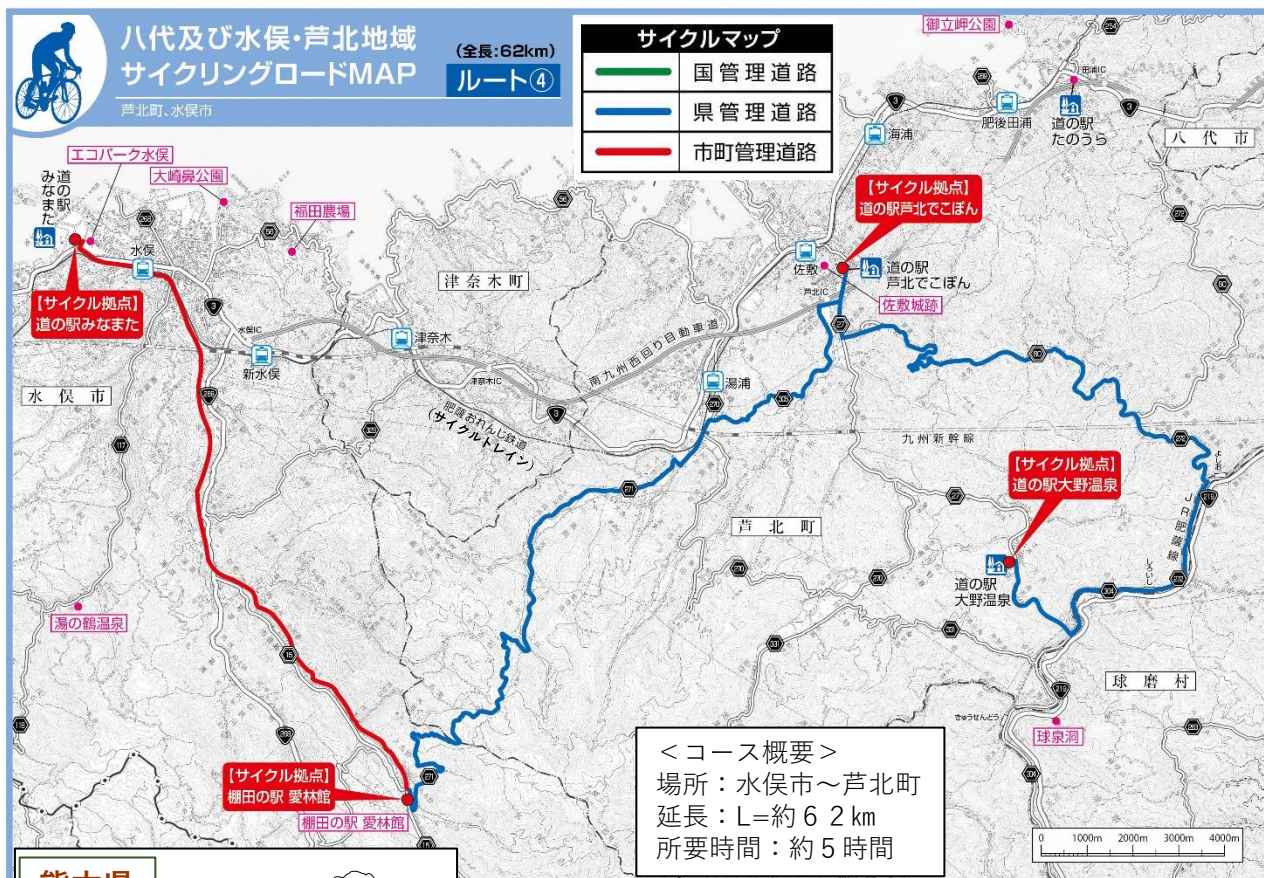
八代市から水俣市までの海岸沿いの観光スポットを巡る全長約80kmのルート。八代駅から鹿児島県の上川内駅までは肥薩おれんじ鉄道のサイクリートレインが利用可能で、駅等のレンタサイクルも利用できます。



津奈木町 ミツ島海水浴場



御立岬公園



熊本県



エコパーク水俣のバラ園



佐敷城跡

水俣市・芦北町の山間部ルート

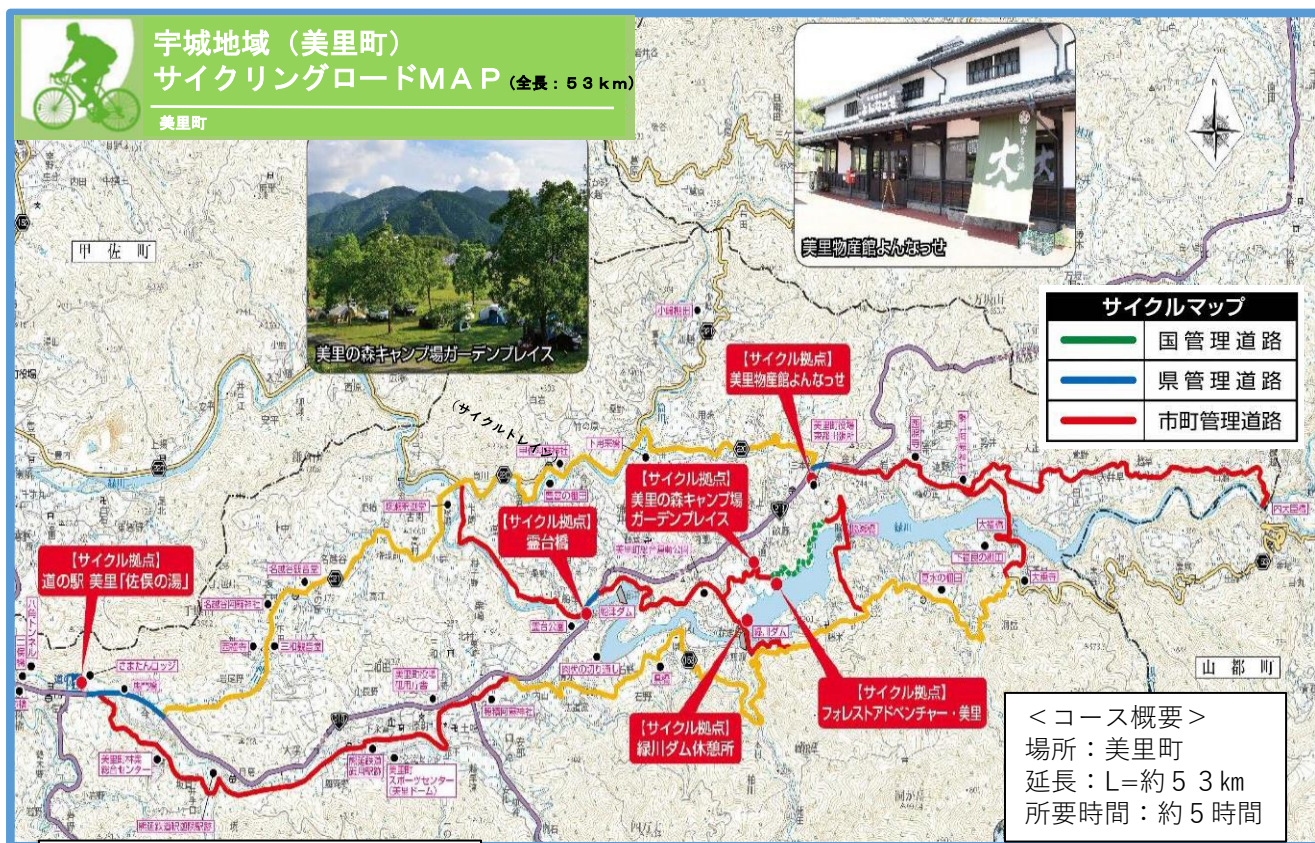
4つの道の駅等を拠点とした水俣市・芦北町の山間部のルートで、棚田や農村の原風景等を満喫できる、全長62kmのルート。特に、棚田の駅愛林館と道の駅でこぼんについては、傾斜が大きく、乗り手を選ぶルートですが、シーサイドルートや球磨川ルートへの連携で周遊ルートが楽しめます。



日本一長い運動場（水俣駅～棚田の駅愛林館）



久木野地区眺望



熊本県



フォレストアドベンチャー美里



緑川ダム

美里町サイクリングルート

4つの観光施設をサイクリング拠点としたルートで、自然豊かな景観・文化と連携した観光振興を満喫できる、全長53kmのルート。ルート上には、体験型アドベンチャー施設の「フォレストアドベンチャー美里」があり、本町の特色である自然とじかに触れあうことが可能で、緑川ダム湖沼周辺ではのどかなサイクリングタイムを満喫、道の駅「美里佐侯の湯」では、サイクリング後の休憩や汗を流すことが可能と、快適な周遊ルートが楽しめます。



道の駅「美里 佐侯の湯」



霊台橋

熊本市自転車ネットワーク計画

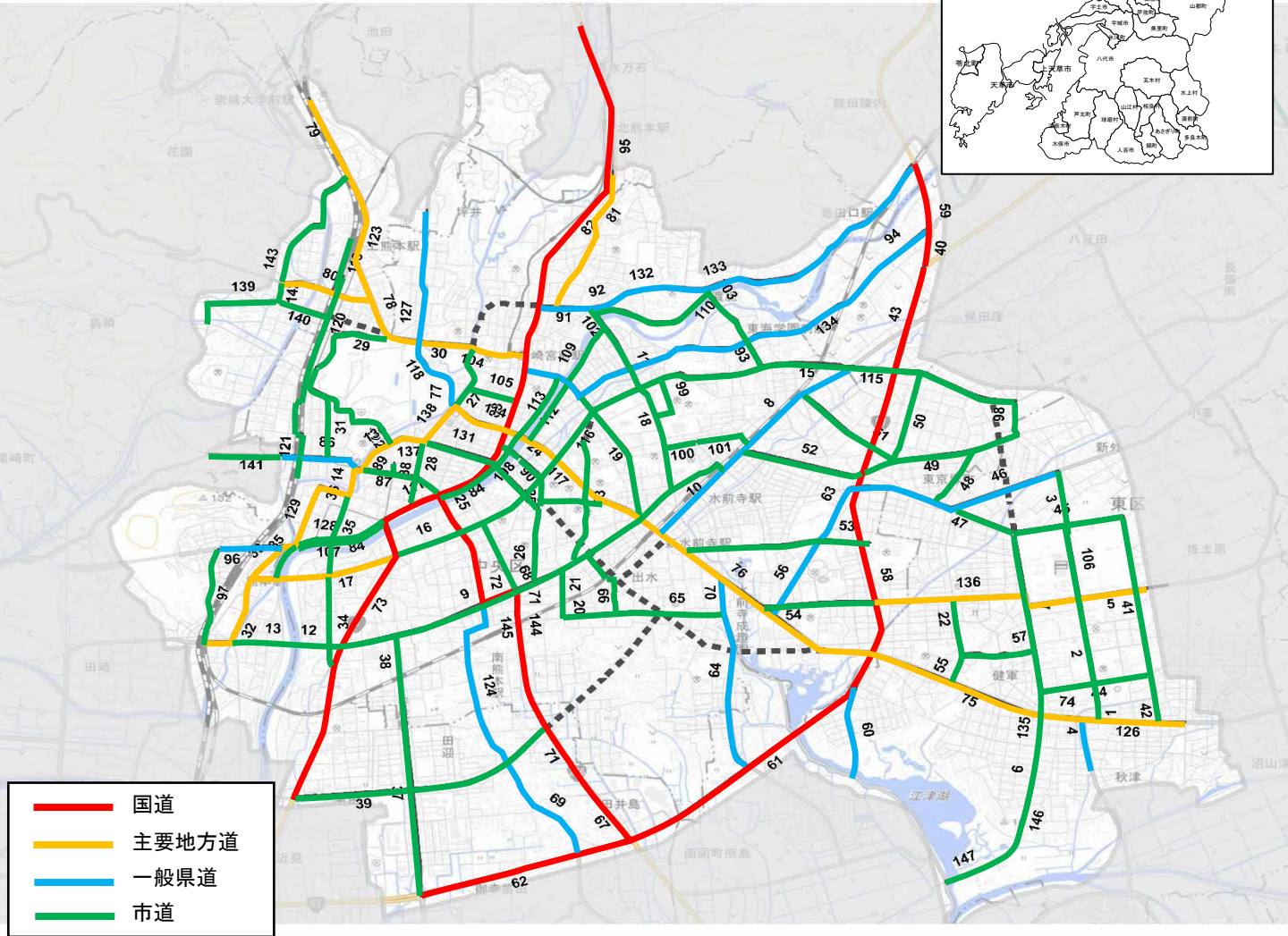
熊本市

<計画概要>

場所：熊本市中心部から概ね5 km圏内

総延長：L=約1 4 4 km

熊本県



熊本市自転車ネットワーク計画

平成28年7月改定の「安全で快適な自転車利用環境創出ガイドライン」を参考にして、①自転車利用多い路線②自転車関連事故やヒヤリが多い路線③自転車通学路の対象路線④地域の課題やニーズに応じた自転車利用を促進する路線⑤自転車の利用が見込まれる、沿道で新たな施設立地が予定されている路線⑥既に自転車の通行空間が整備されている路線⑦ネットワーク連続性を確保するために必要な路線の7つの視点から、自転車ネットワーク路線を選定しました。

