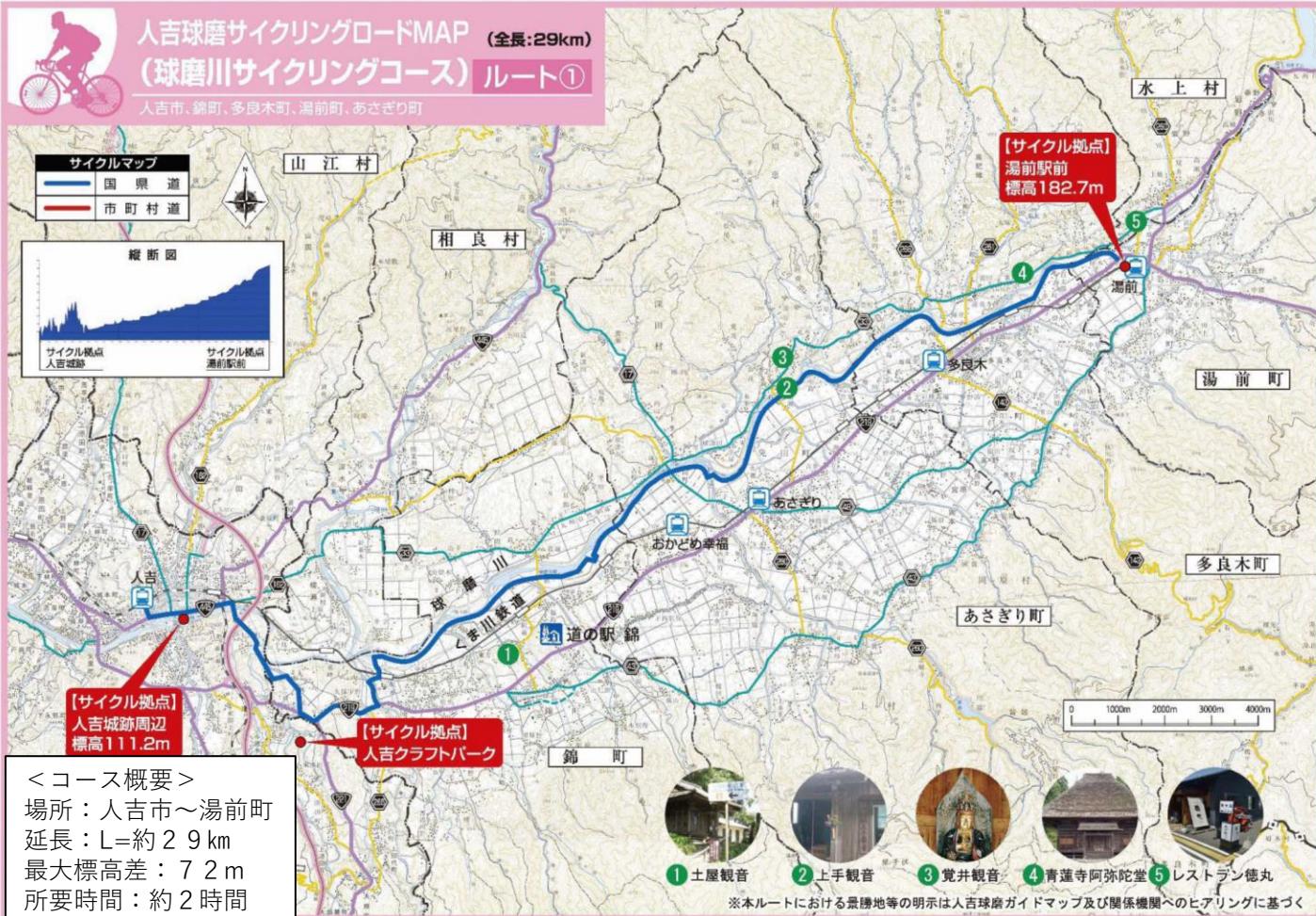


## 巻末資料

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





## 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

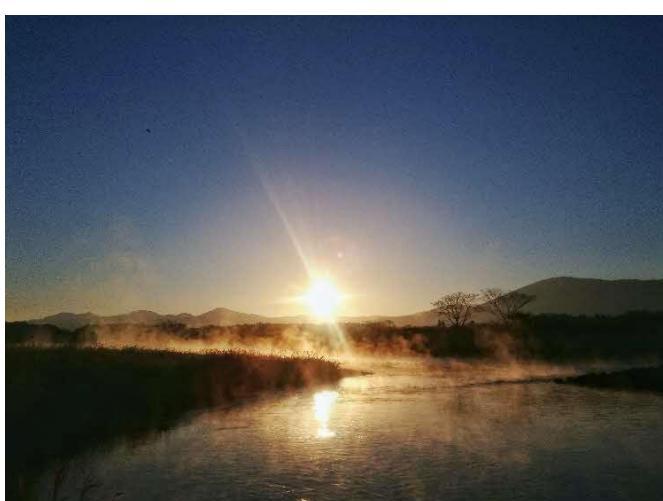


日本三大急流球磨川とのどかな田園風景を走る周回コース

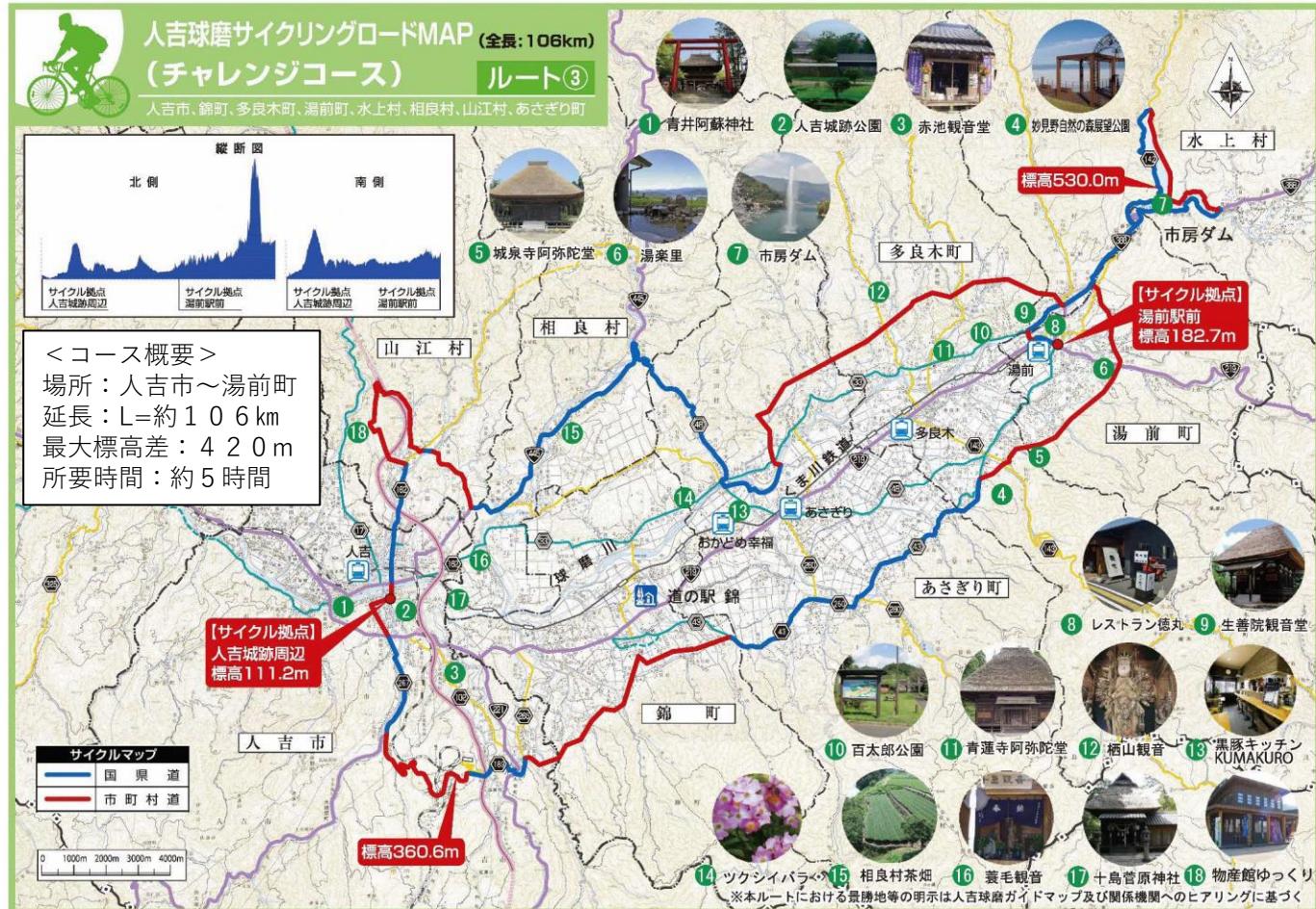
「道の駅錦」から湯前町に向かい球磨川に沿って走る自転車道と、のどかな田園風景を走る県道及び町道を組み合わせた延長約 5.1 km の周回コース。

球磨川や田園風景を楽しみながら走るも良し、日本遺産となつた寺社仏閣などの文化財や、地元の食事処を楽しむも良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。



## チャレンジコース



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！





## 熊本県



## 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、また比較的の交通量も少ないとことから、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。



## 大矢野島・天草上島サイクリングコース

熊本県



## &lt;コース概要&gt;

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

熊本県



## <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。





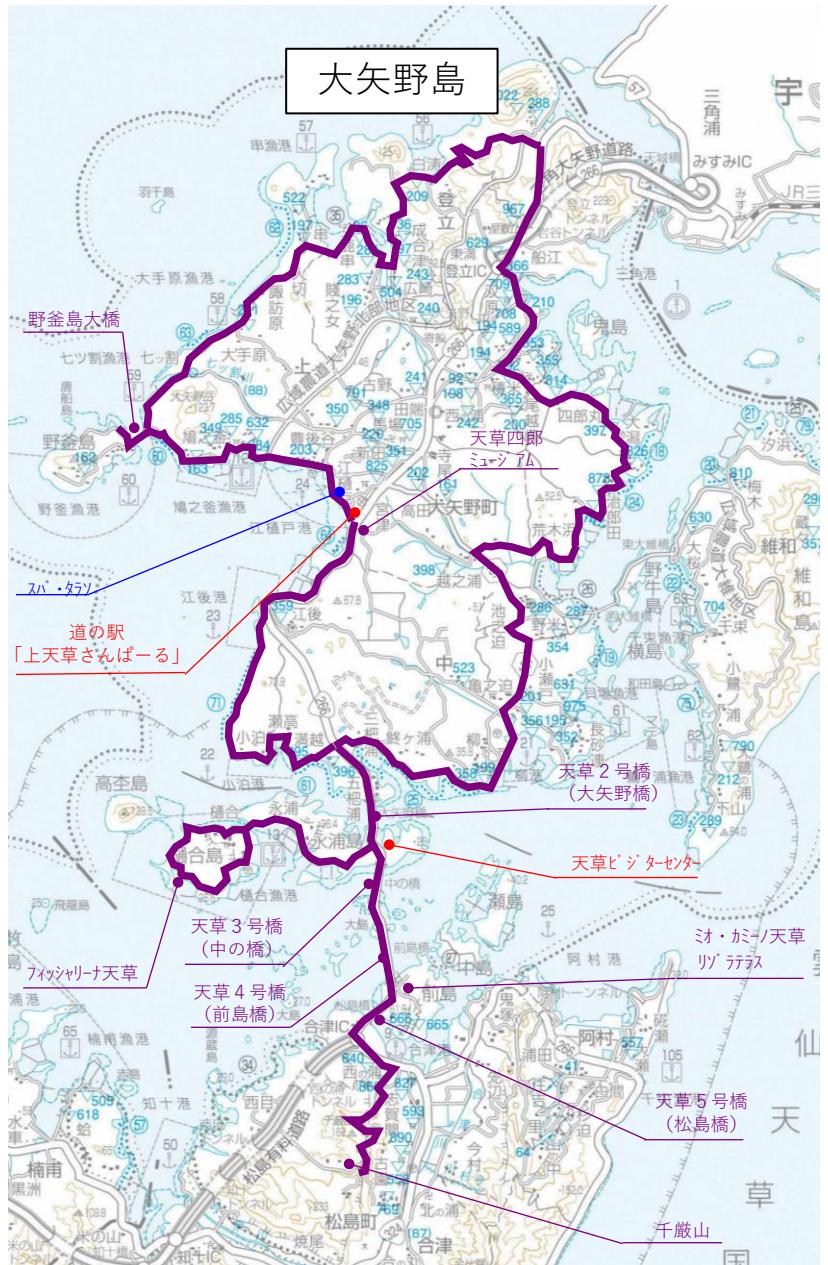
<コース概要>  
場所：上天草市  
延長：L=約41km  
所要時間：約2時間



天草四郎ミュージアム



千巣山からの眺望



### 大矢野島・千巣山を周遊

大矢野島及び天草上島を周遊する全長約30kmのコース。

上天草の海岸と並び、松島の多島海景観や千巣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。



# 天草西海岸サンセットサイクリングコース

## 熊本県



### <コース概要>

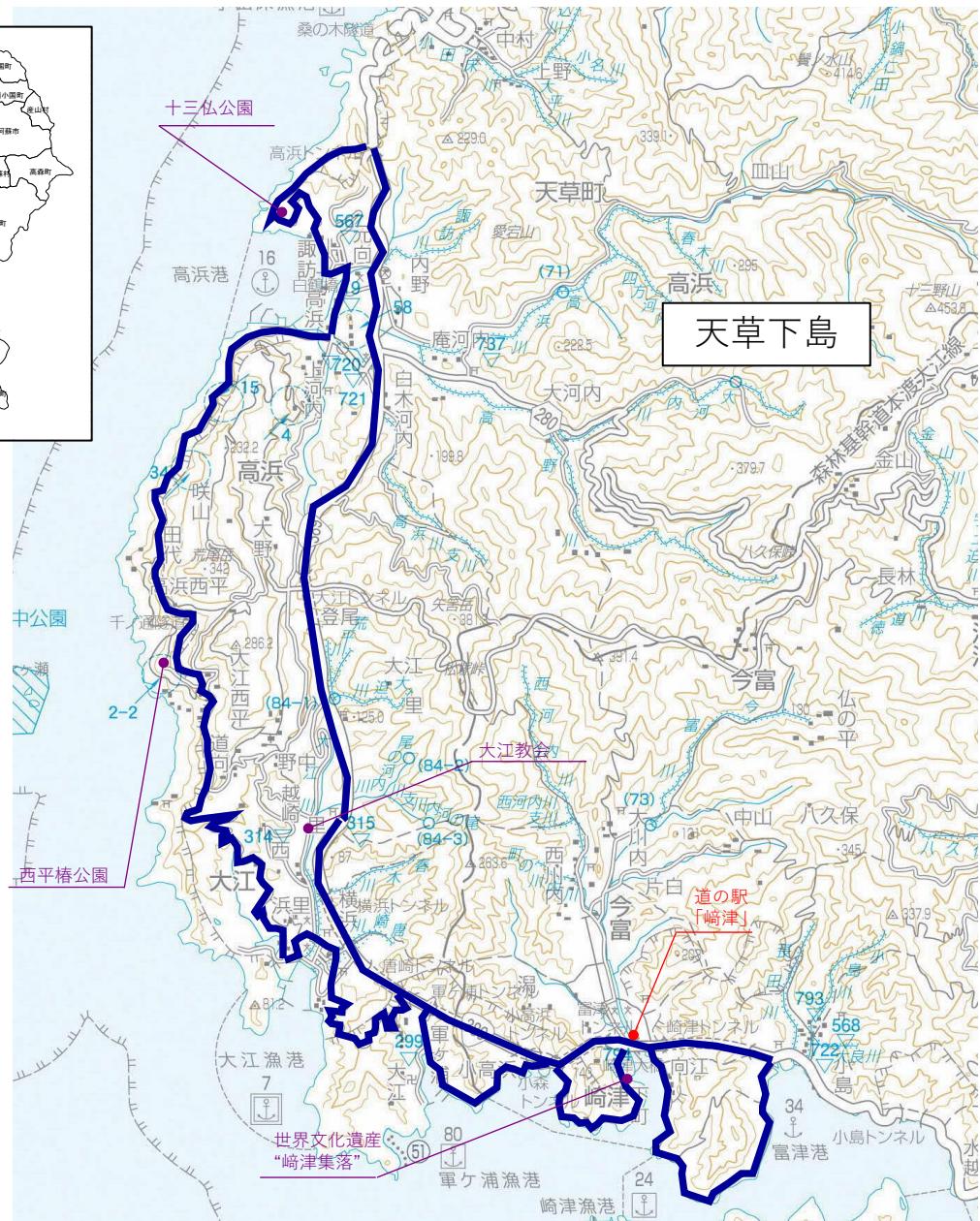
場所：天草市  
延長：L=約36km  
所要時間：約2時間



世界文化遺産“崎津集落”



大江教会



## 世界文化遺産「崎津集落」と天草西海岸の周遊コース

“長崎と天草潜伏キリシタン関連資産”の構成資産の一つとして世界文化遺産に登録された「崎津集落」と周辺天草西海岸を周遊する全長約23kmのコース。

崎津集落はもとより、西平椿公園、十三仏公園から眺める天草灘に沈む夕陽も見どころの一つ。初心者・家族連れの方には、一周のコース延長も短く、車両交通量も少ないので、世界文化遺産と景色を楽しむポタリングもオススメ。



## 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

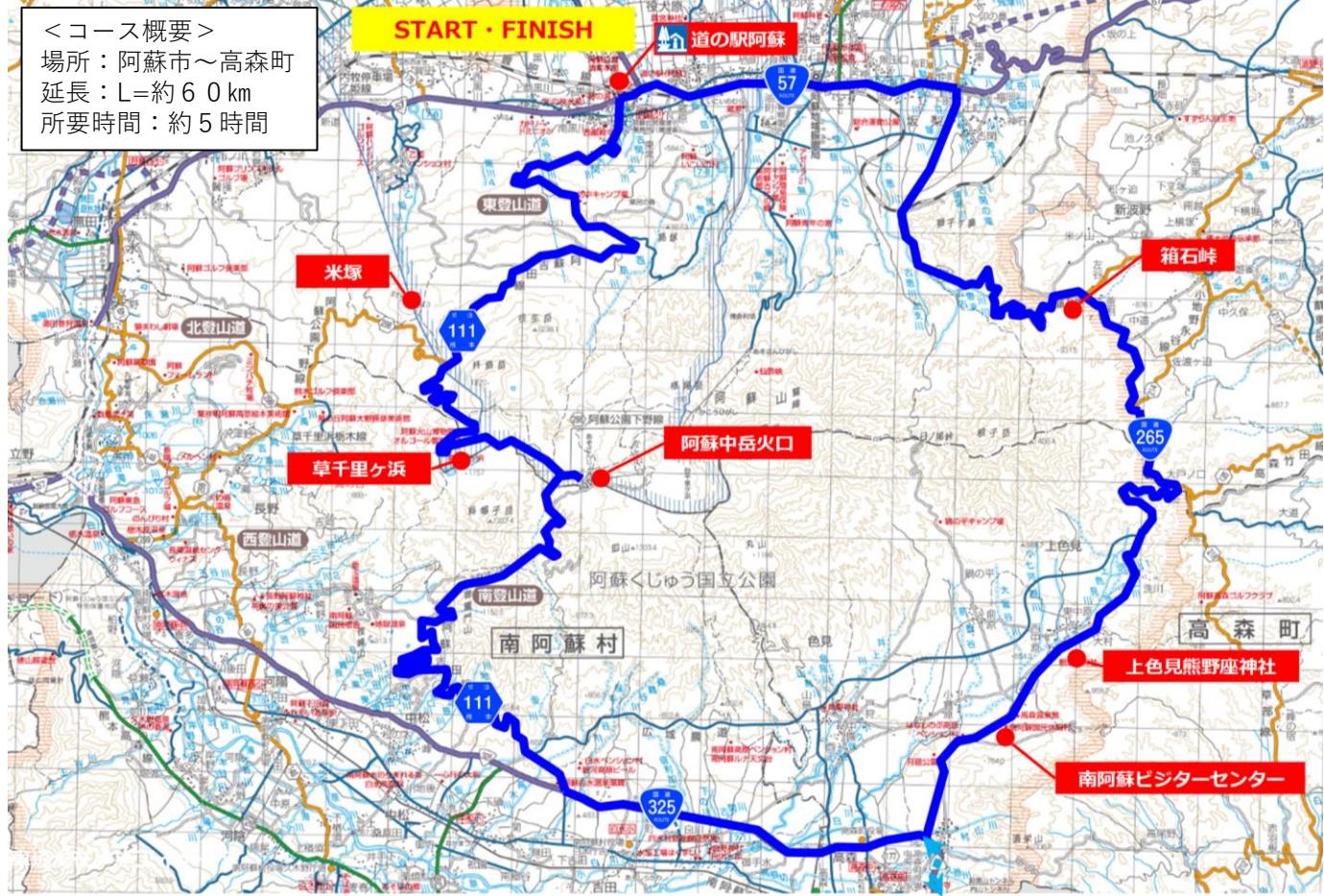
## 「富岡城」と松林海岸の周遊コース

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。

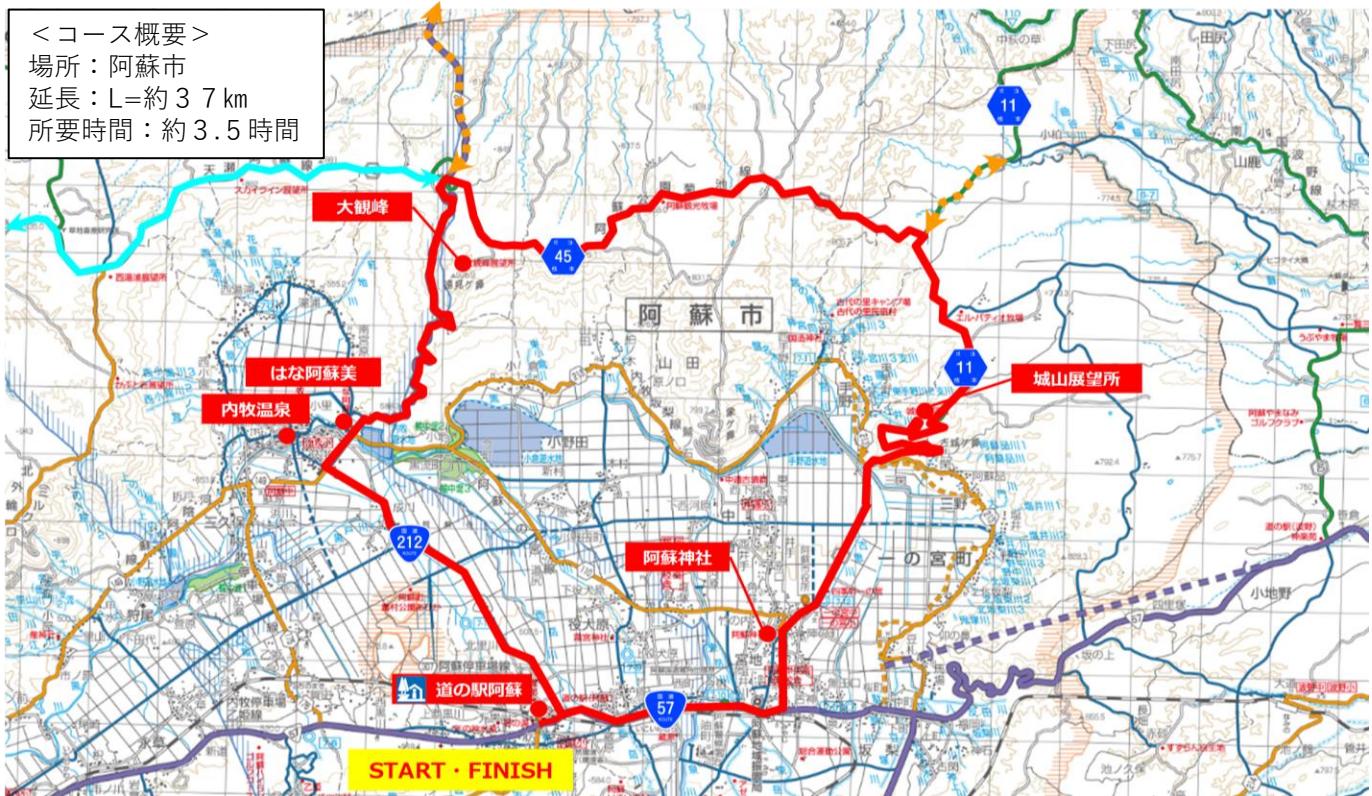


## 阿蘇五岳周遊ルート



# 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。

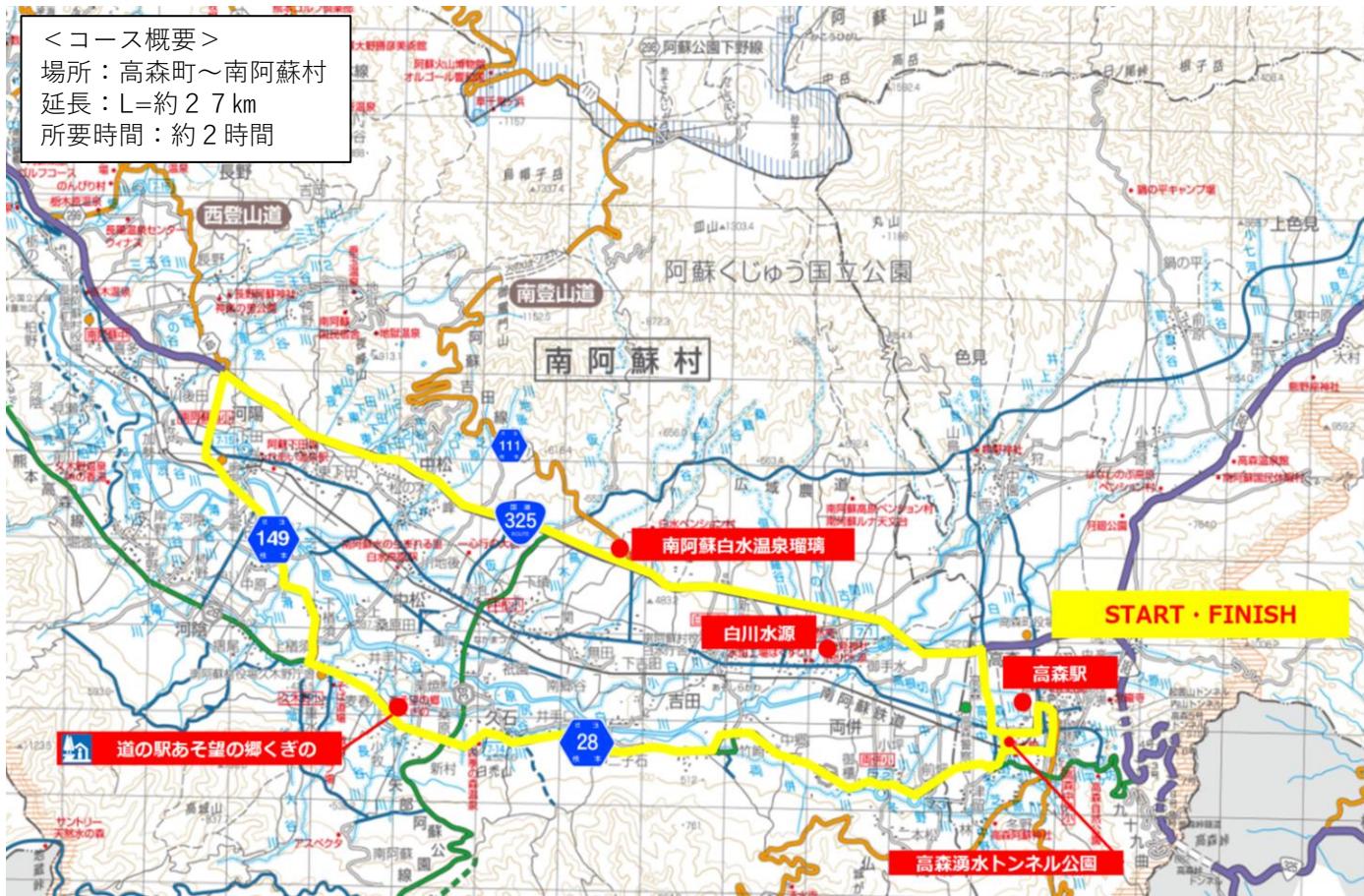


大観峰から望む阿蘇谷や阿蘇山の眺望



ミルクロード

## 南阿蘇周遊ルート



## 熊本県



## 南阿蘇の湧水をめぐるファミリー層でも楽しめる周遊ルート

高森町から阿蘇五岳の雄大な姿を望みながら、白川水源を始めとした南阿蘇の11の湧水をめぐる周遊ルート。

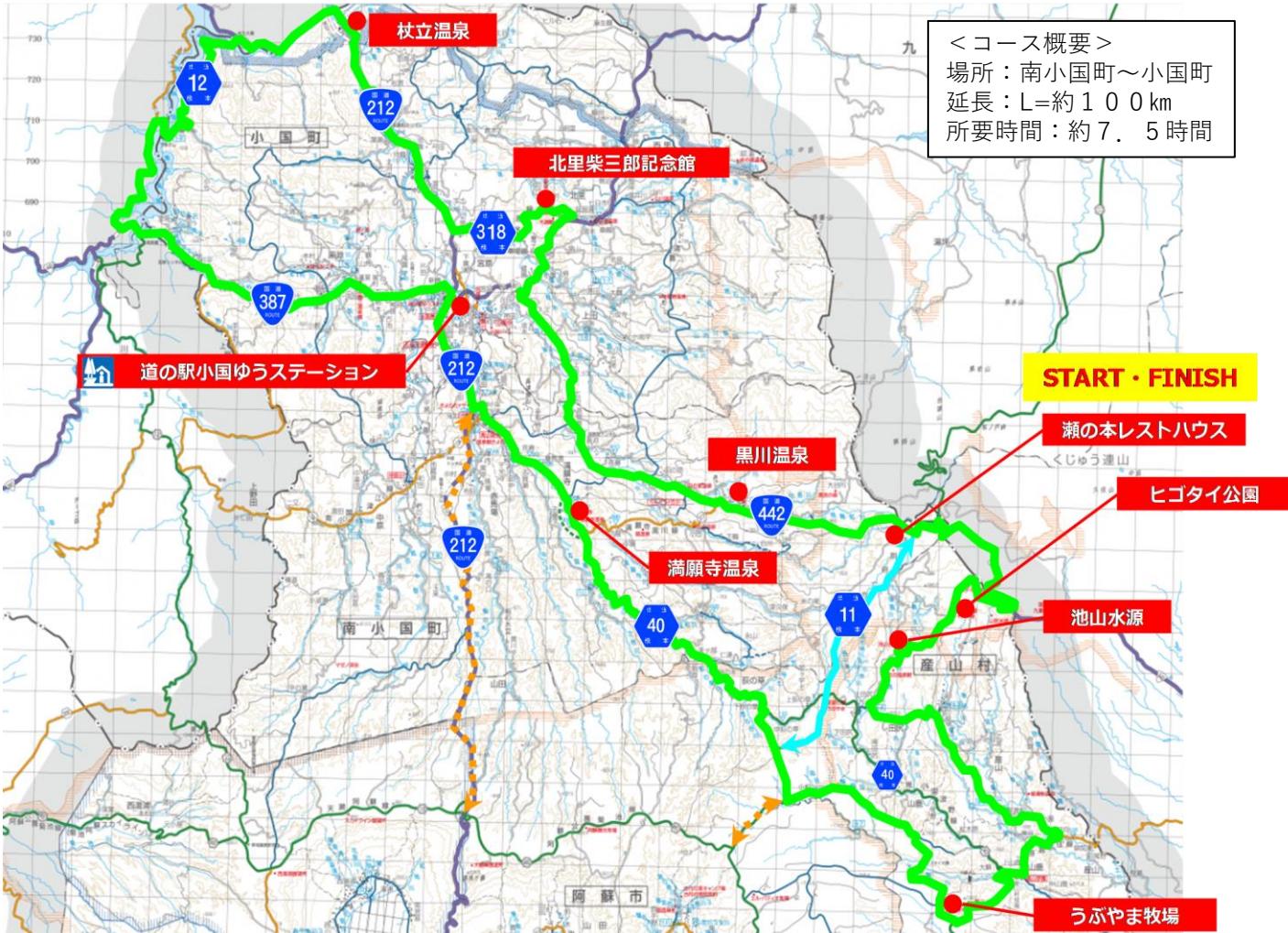
ルート内に道の駅「あそ望の郷くぎの」があり、阿蘇五岳の眺望を楽しみながらの休憩も可能です。

外輪山の恵みの伏流水に育まれた蕎麦やあか牛も味わうことができます。勾配がゆるやかなルートで、ファミリー層でも楽しむことができます。



白川水源

## 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経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めるのも魅力の一つです。

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

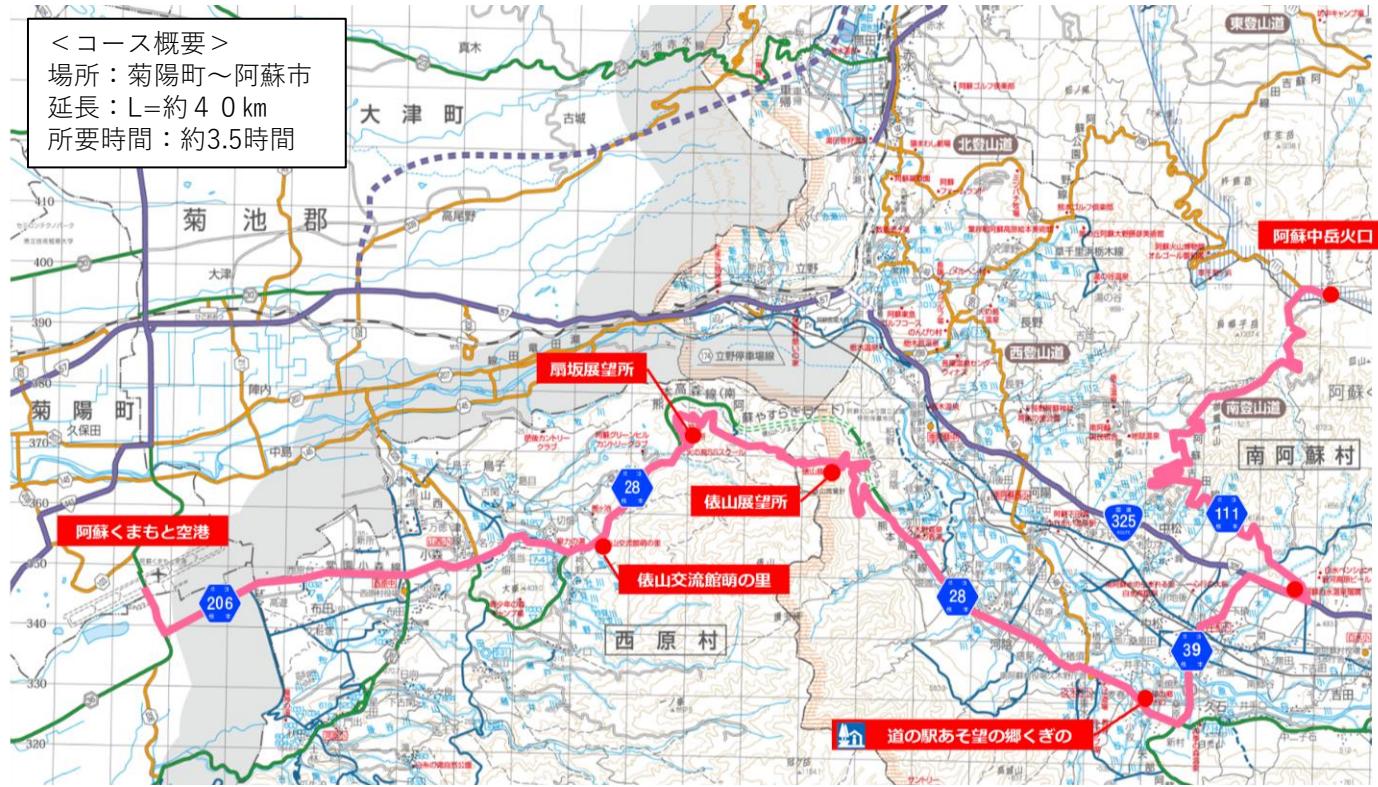


鍋ヶ滝のライトアップ



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



道の駅あそ望くぎの（阿蘇五岳）

## 熊本県

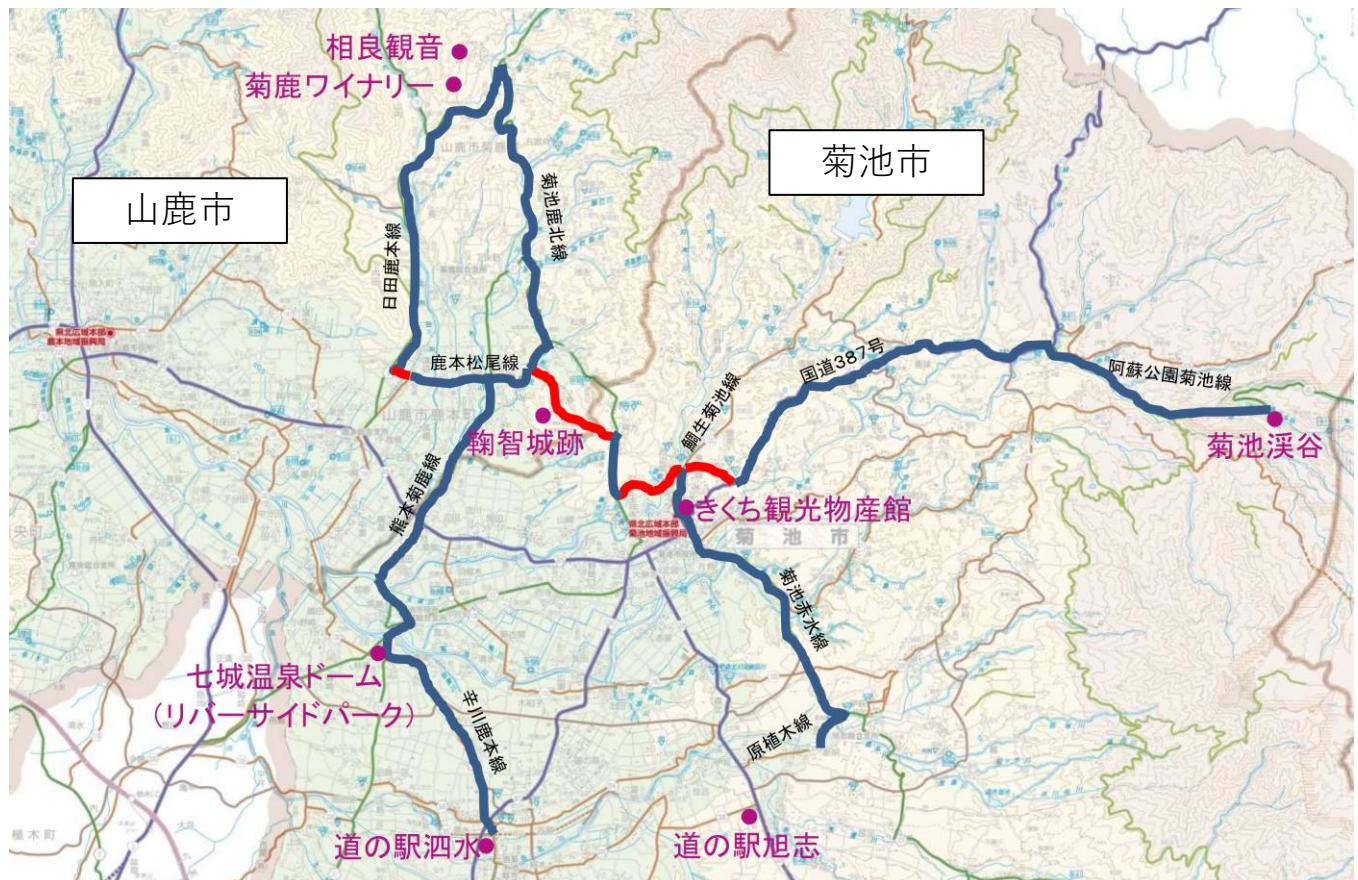


<コース概要>  
場所：菊池市～山鹿市  
延長：L=約5.9km  
所要時間：約3時間

## 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



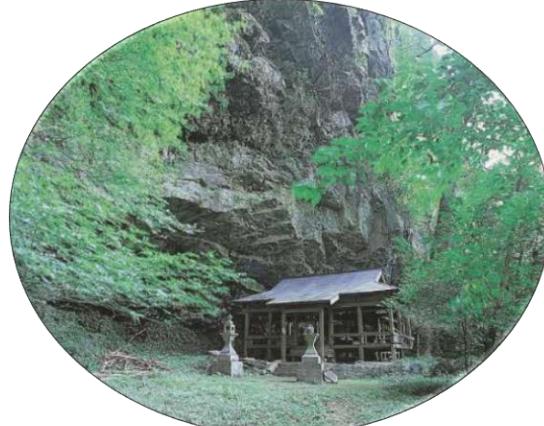
菊池渓谷  
日本名水百選などにも選ばれている西日本有数の景勝地

## 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。



岩戸神社（岩戸渓谷）



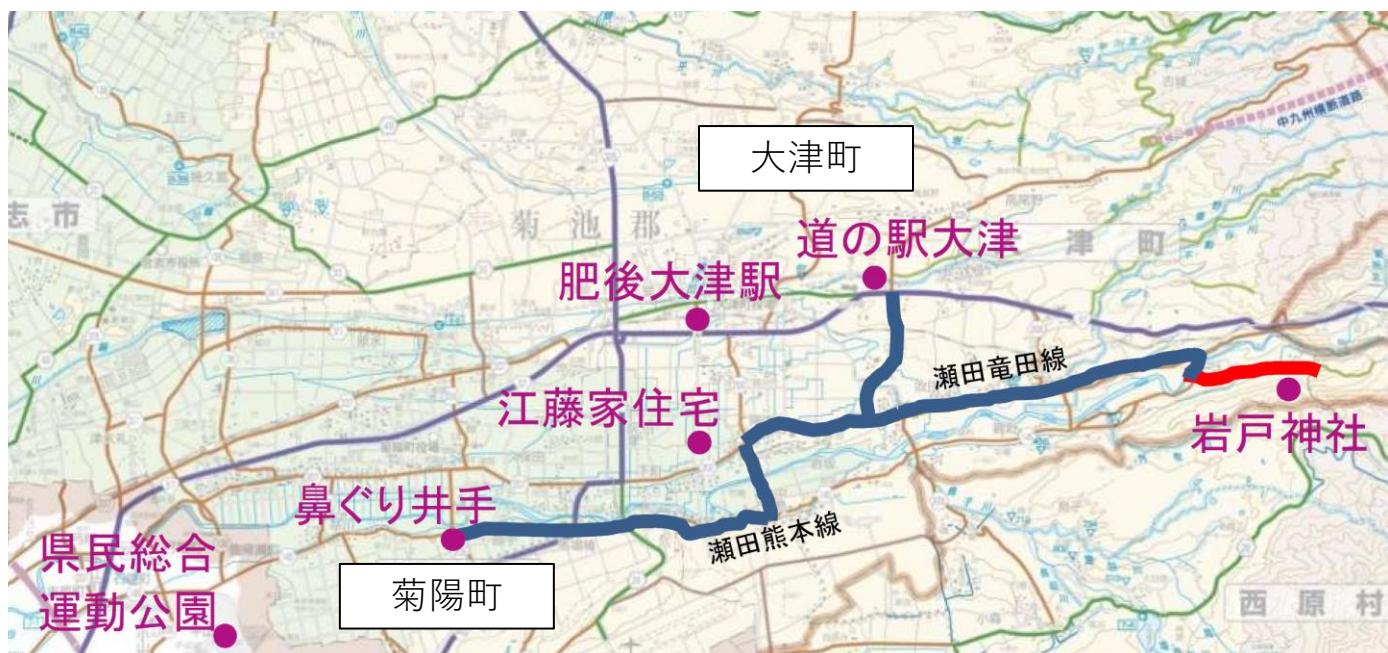
岩戸渓谷の滝

## &lt;コース概要&gt;

場所：大津町～菊陽町

延長：L=約 16 km

所要時間：約 50 分



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

# 山都町サイクリングコース

熊本県



## &lt;コース概要&gt;

場所：山都町

延長：L=約 23 km

所要時間：約 2 時間

山都町

道の駅  
「そよ風パーク」

道の駅 通潤橋



清和文楽邑物産館



そよ風物産館

## 山都町内の道の駅を結ぶルート

山都町内の道の駅「通潤橋」から道の駅「清和文楽邑」を経由して道の駅「そよ風パーク」を結ぶ全長約 23 km のコース。

本ルートは JAPAN ECO TRACK が定める「阿蘇南外輪山満喫ルート」に指定されたコースの一部です。

また、道の駅「通潤橋」では、国の重要文化財に指定されている日本最大級の石造アーチ水路橋である通潤橋を見ることができます。

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。



# 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 菊水口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。

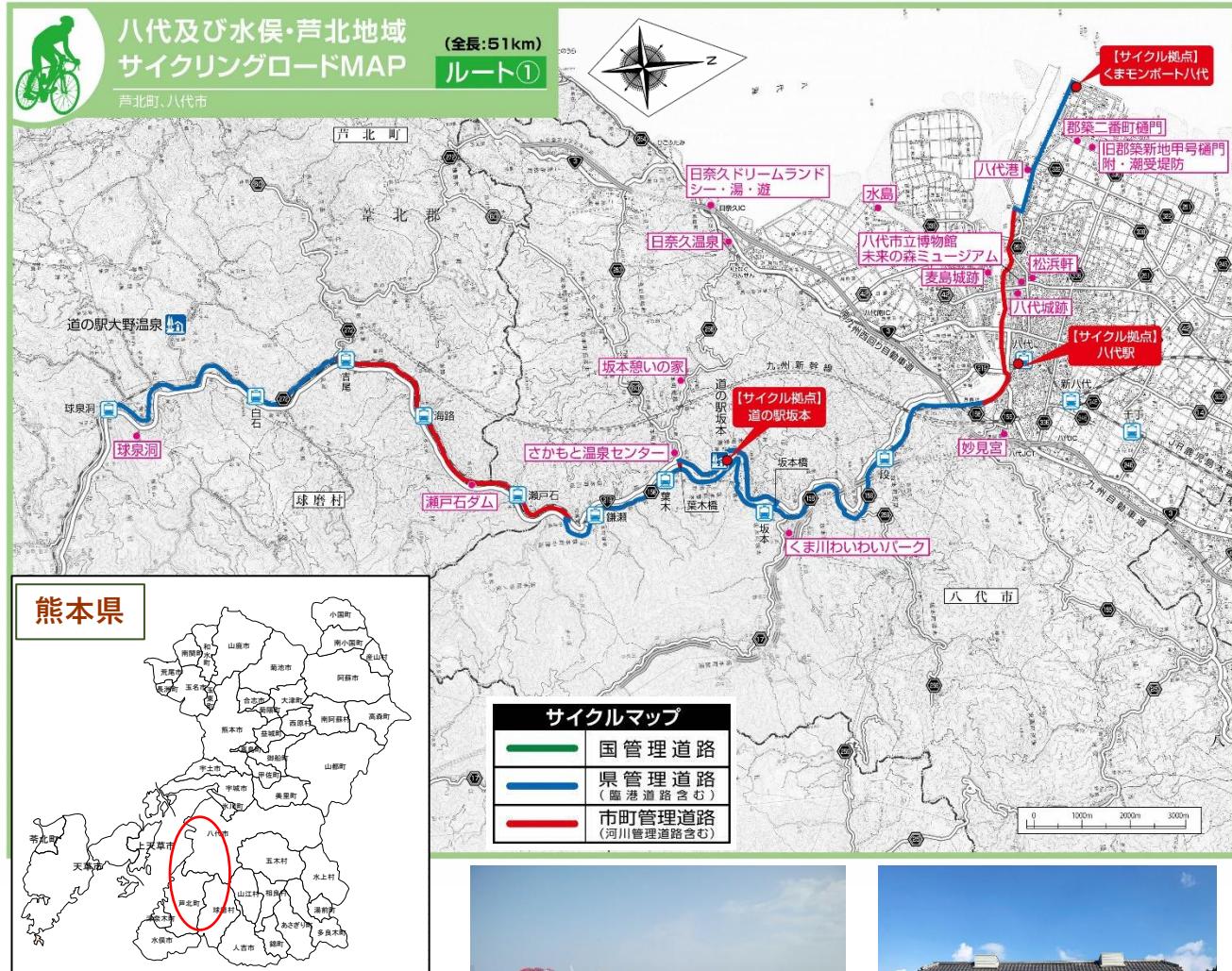
また、和水町中林付近では、日本人初のオリンピック選手であり、箱根駅伝の創設者である金栗四三氏が小学校まで駆け足で登校していた「金栗四三ロード」を走行することができます。



金栗四三ロード



道の駅きくすい 菊水口マン館、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51km  
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

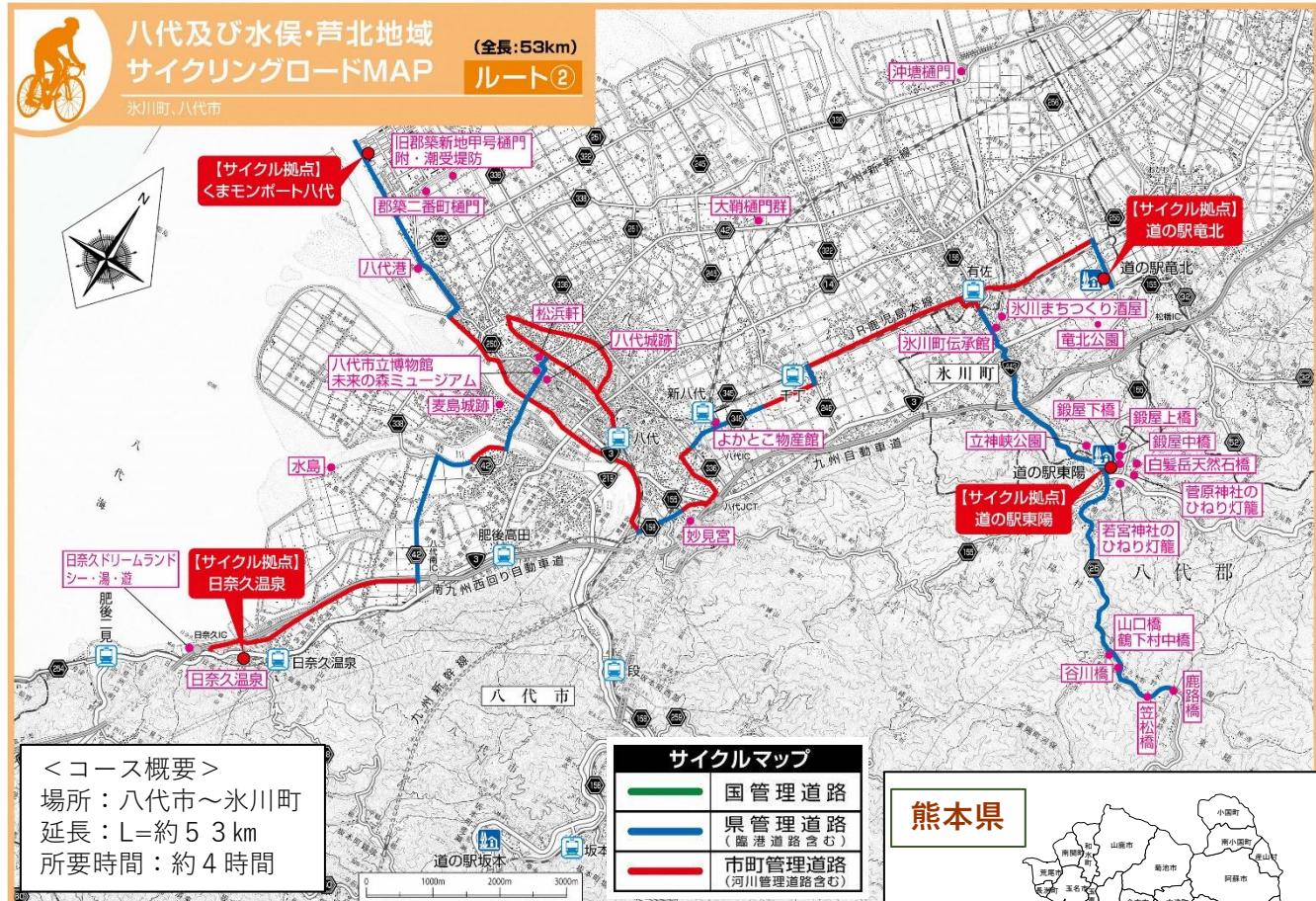
## 球磨川沿いの景色を楽しみながら走るルート

“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51km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 | 人吉と並走 ※提供「熊本県サイクリング協会」



日奈久温泉

晚自柚

### 立神峽公園

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権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～水俣サイクリングルート

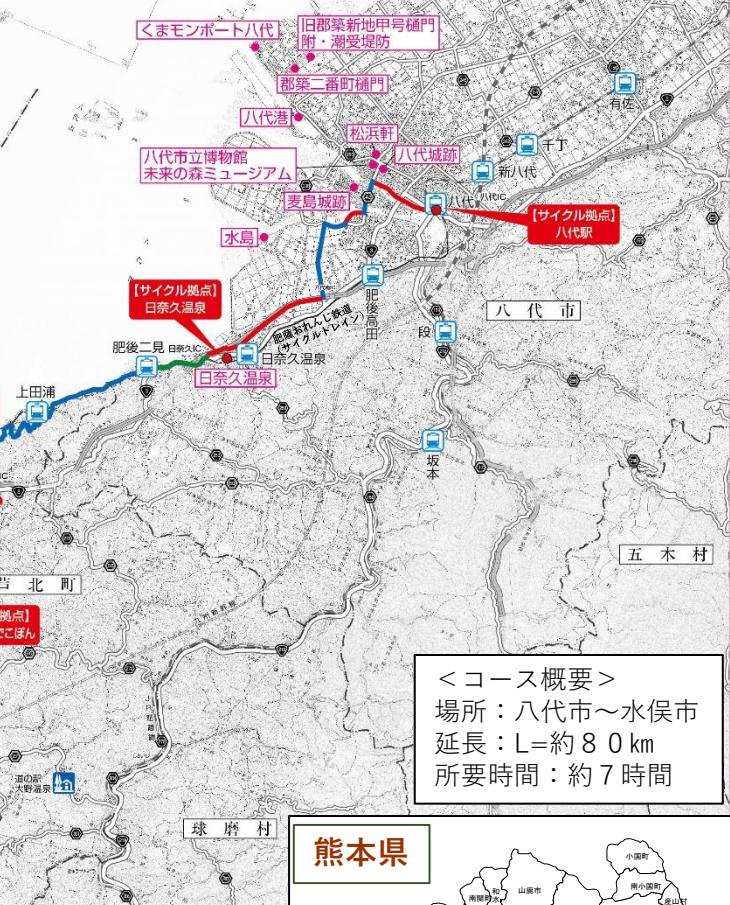


**八代及び水俣・芦北地域  
サイクリングロードMAP**  
(全長:80km)  
ルート③

八代市、芦北町、津奈木町、水俣市

**サイクルマップ**

- 国 管理 道路
- 県 管理 道路  
(臨港道路含む)
- 市町管理道路  
(河川管理道路含む)



マップ内に示す主な観光スポットとサイクリング拠点:

- くまモンポート八代
- 旧郡築新地甲号橋門附・潮受堤防
- 郡築二番町橋門
- 八代港
- 八代市立博物館  
未来の森ミュージアム
- 麦島城跡
- 水島
- 【サイクル拠点】八代駅
- 【サイクル拠点】日奈久温泉
- 肥後二見 日奈久IC
- 日奈久温泉
- 【サイクル拠点】道の駅たのうら
- 御立岬公園
- 道の駅 たのうら御立岬公園駅
- 肥後田浦
- 【サイクル拠点】道の駅芦北でこほん
- 旧平国小(つなぎオイスターバル)
- 旧赤崎小
- 大崎肩公園
- 福田農場
- 蓬仙
- つなぎ温泉四季彩
- 【サイクル拠点】道の駅みなまた
- 【サイクル拠点】道の駅みなまた
- 水俣
- 水俣IC
- 新水俣
- 津奈木町
- 津奈木町
- 【サイクル拠点】道の駅みなまた
- 水俣市

スケール: 0 100m 200m 300m 400m

**<コース概要>**  
場所: 八代市～水俣市  
延長: L=約80km  
所要時間: 約7時間



エコパーク水俣 恋人の聖地



湯の児海水浴場



**熊本県**

地図内に示す八代市、芦北町、津奈木町、水俣市の位置を赤い丸で示す。

## 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ル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。



## 水俣・芦北山間部ルート



## 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ぽん間については、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



<コース概要>  
場所：美里町  
延長：L：約 53 km  
所要時間：約 5 時間



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ル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 53 km 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「美里佐保の湯」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 佐保の湯」



霧台橋

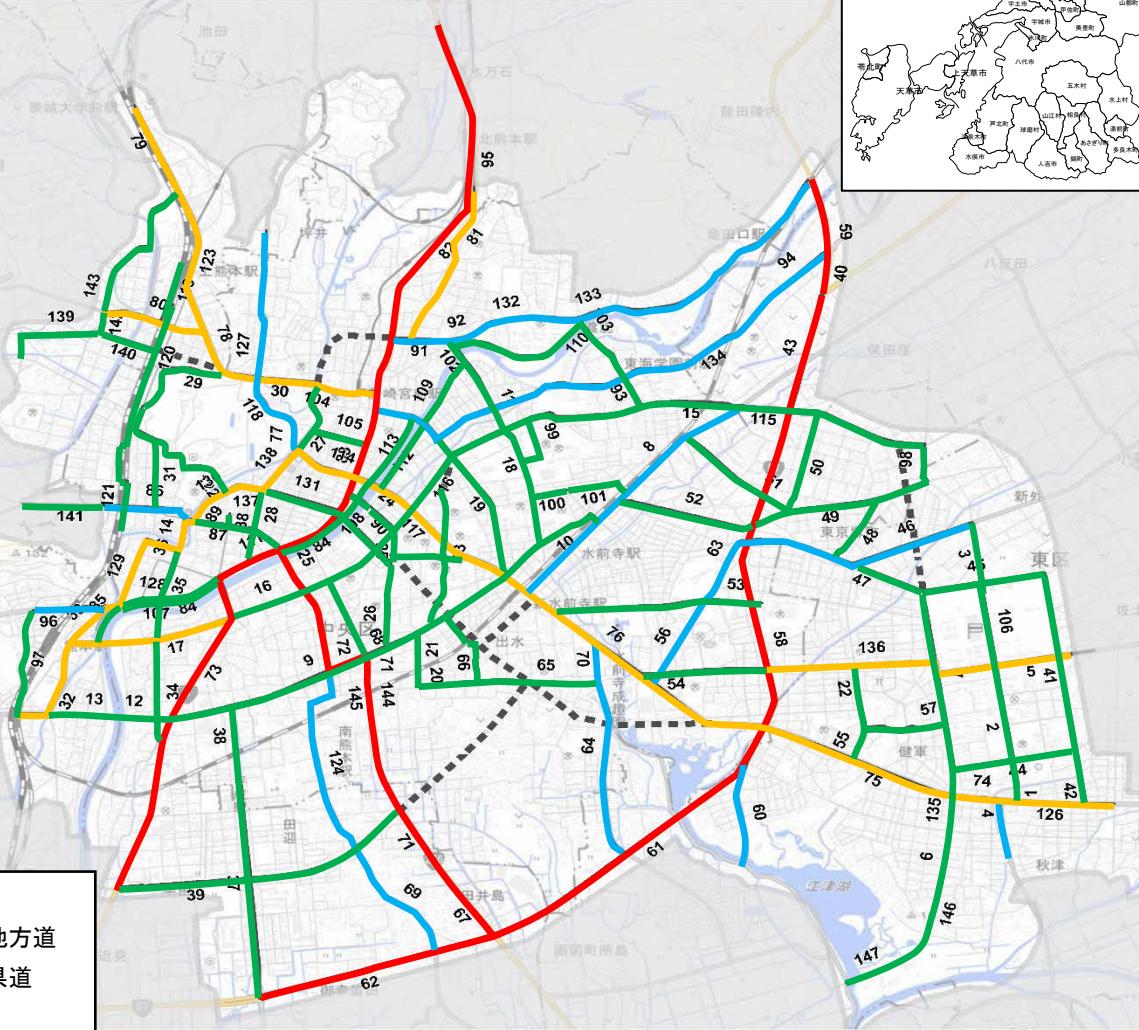
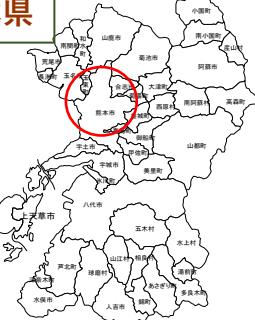
# 熊本市自転車ネットワーク計画

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 144 km

熊本県



- 国道
- 主要地方道
- 一般県道
- 市道

## 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。

