ルート18 有明海一周ルート 大牟田市ー太良町

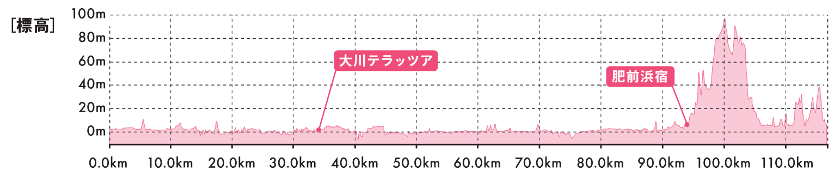
ルート情報はこちら

Strava

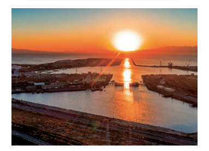
Ride with GPS

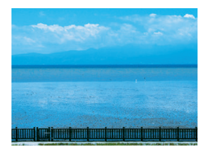
水郷柳川、三池港、三池炭鉱宮原坑など歴史を感じるスポットが多数。筑後川昇開橋は自転車を押して渡れます。佐賀では世界遺産の三重津海軍所跡、肥前浜宿と名所も。佐賀平野や多良岳オレンジ海道と自然も楽しめます。

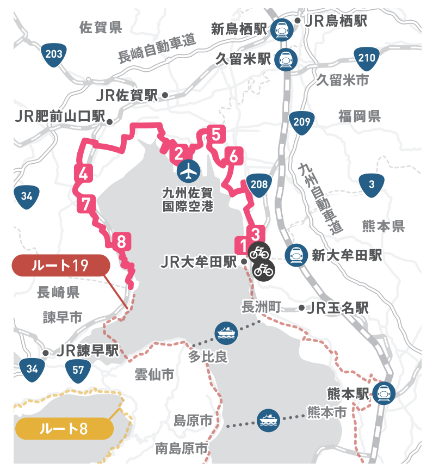
[総走行距離] 約116.77km [獲得標高] 約533m



VIEW POINT


1 三池港(三池港展望所)


2 有明海の干潟(東よか干潟・ひがさす)



BREAK POINT

3 ROOTH2-3-3

4 お食事処 いな穂

お国自慢

5 筑後川昇開橋

6 柳川よかもん館

7 肥前浜宿

8 大魚神社の海中鳥居

ルート19 有明海一周ルート 諫早市ー荒尾市

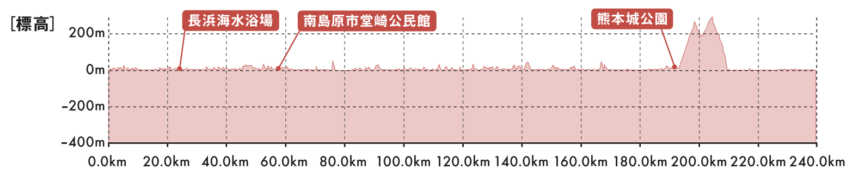
ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

有明沿いをぐるりと一周するルート。島原半島では平成新山の雄大な風景を満喫し、熊本県天草へ渡ります。左手に有明海を望みながら海沿いを走り、天草五橋を渡って北上。熊本市街を一望する金峰山の景色も楽しんでください。

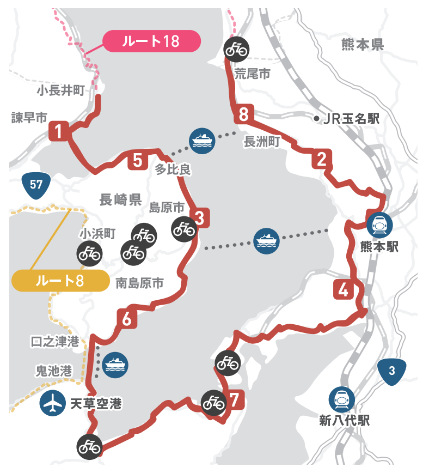
[総走行距離] 約239.43km [獲得標高] 約2,327m



VIEW POINT

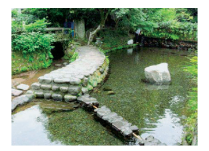
1 諫早湾干拓堤防道路

2 実山(げんやま)展望公園



BREAK POINT

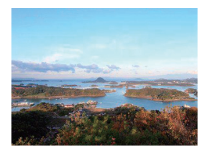
3 島原城跡公園


4 轟水源

お国自慢

5 国見神代小路歴史文化公園鍋島邸

6 原城跡


7 高舞登山

8 金魚と鯉の郷広場

サイクルマップ上のピクトグラム

- 空港
- 新幹線
- フェリー
- 立ち寄り入浴施設
- サイクリスト向けの宿泊施設
- サイクルステーション
- 道の駅
- 観光案内所
- 危険箇所
- インスタスポット

新幹線
JR
高速道路
国道
県境

Google My Map

お立ち寄りスポット＆通行注意箇所の詳細はこちら

- 九州・沖縄・山口一周ルート（九州・山口区間）
- 九州・沖縄・山口一周ルート（沖縄区間）
- 九州北部横断ルート
- 九州南部横断ルート
- 有明海一周ルート

インスタ映え！おすすめスポット9選

九州・沖縄・山口にはたくさんのインスタ映えスポットがあります！旅の思い出を素敵な景色とともに残しませんか？

1 豊後二見ヶ浦
（大分県佐伯市上浦大字浅海井浦）
日本一長いしめ縄で1994年にギネスブックにも登録された「夫婦岩」。初日の出の名所でもあります。

2 サンメッセ日南
（宮崎県日南市大字宮浦2650）
世界で唯一、イースター島長老会から特別許可を得て完全復刻した7体のモアイ像がシンボル。ブランコからの絶景は、絶好の映えスポット。

3 番所鼻自然公園
（鹿児島県南九州市頴娃町別府5202）
日本地図作成のために訪れた伊能忠敬が「天下の絶景」と賞賛した景勝地。薩摩富士と呼ばれる開聞岳、東シナ海を一望できます。

4 緑のトンネル
（長崎県雲仙市小浜町）
春から夏にかけて眩しいほどの緑が生い茂り、かつて鉄道が通った時代の風情を伝えています。

写真：(一社)ふくつ観光協会

5 かがみの海
（福岡県福津市(福間海岸、宮地浜、津屋崎海岸)）
鏡のように空を反射する砂浜。干潮時に遠浅の海岸に現れます。神秘的な光景に心が洗われます。

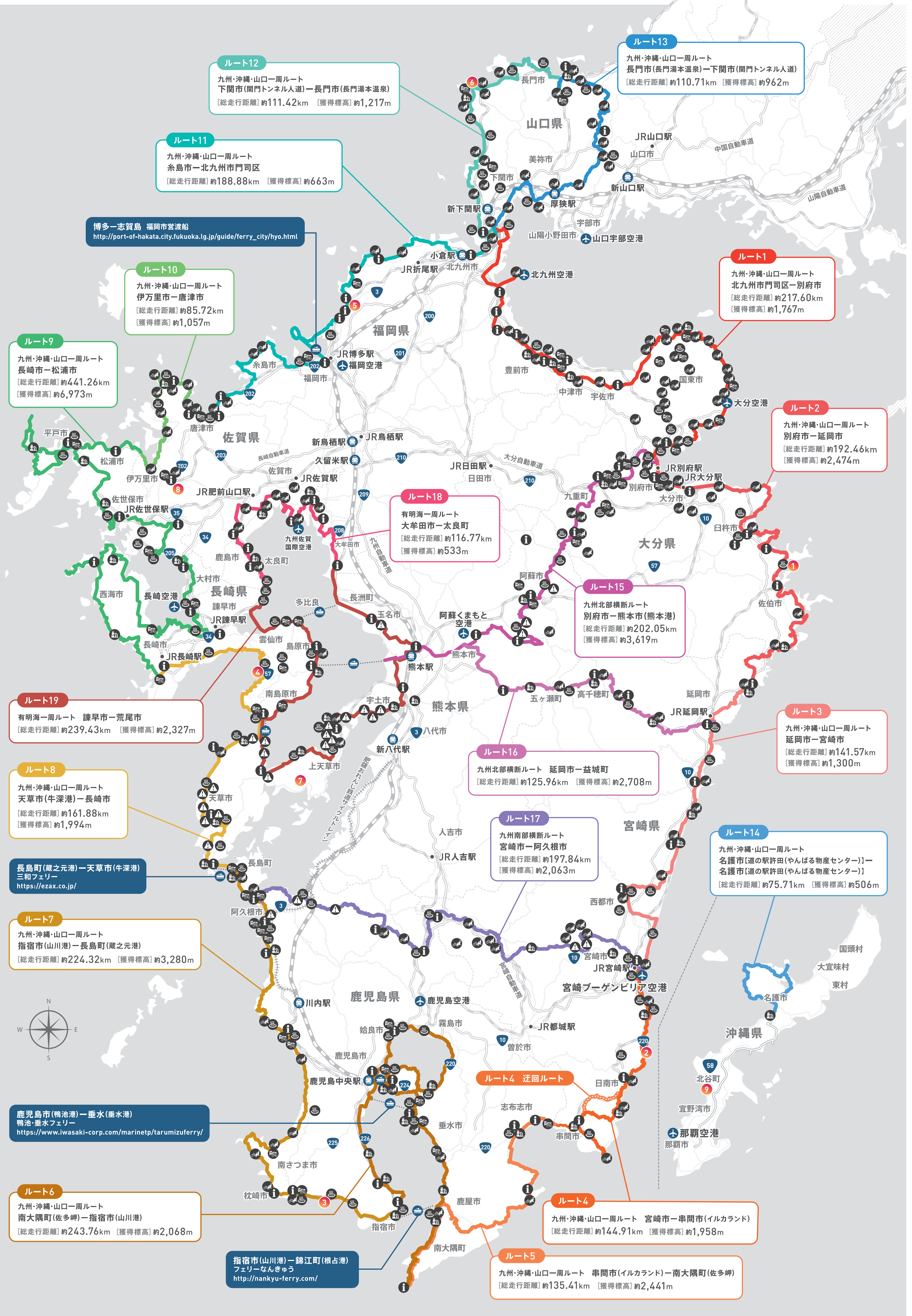
6 角島大橋
（山口県下関市豊北町神田～角島）
白い砂浜とコバルトブルーの海、沖に向けて伸びる橋梁のコラボレーションが美しい絶景。

7 倉岳神社
（熊本県天草市倉岳町棚底）
古代から天草の人々が霊山として仰ぐ、天草諸島最高峰（標高682m）。天草の雄大な自然を全身で感じることができます。

8 大川内山
（佐賀県伊万里市大川内町1848）
30軒の窯元が立ち並ぶエリア。伊万里焼で装飾された橋など佐賀ならではの1枚が残せます。

©OCVB

9 アメリカンビレッジ
（沖縄県中頭郡北谷町字美浜9-1）
色鮮やかなウォールアートやヴィンテージな標識がある異国情緒あふれる街並み。ショッピングも楽しめます。



ルート13
九州・沖縄・山口一周ルート
長門市(長門湯本温泉)ー下関市(関門トンネル人道)
[総走行距離] 約110.71km [獲得標高] 約962m

ルート12
九州・沖縄・山口一周ルート
下関市(関門トンネル人道)ー長門市(長門湯本温泉)
[総走行距離] 約111.42km [獲得標高] 約1,217m

ルート11
九州・沖縄・山口一周ルート
糸島市ー北九州市門司区
[総走行距離] 約188.88km [獲得標高] 約663m

博多ー志賀島 福岡市営渡船
http://port-of-hakata.city.fukuoka.lg.jp/guide/ferry_city/hyo.html

ルート10
九州・沖縄・山口一周ルート
伊万里市ー唐津市
[総走行距離] 約85.72km
[獲得標高] 約1,057m

ルート9
九州・沖縄・山口一周ルート
長崎市ー松浦市
[総走行距離] 約441.26km
[獲得標高] 約6,973m

ルート1
九州・沖縄・山口一周ルート
北九州市門司区ー別府市
[総走行距離] 約217.60km
[獲得標高] 約1,767m

ルート2
九州・沖縄・山口一周ルート
別府市ー延岡市
[総走行距離] 約192.46km
[獲得標高] 約2,474m

ルート18
有明海一周ルート
大牟田市ー太良町
[総走行距離] 約116.77km
[獲得標高] 約533m

ルート15
九州北部横断ルート
別府市ー熊本市(熊本港)
[総走行距離] 約202.05km
[獲得標高] 約3,619m

ルート19
有明海一周ルート 諫早市ー荒尾市
[総走行距離] 約239.43km [獲得標高] 約2,327m

ルート3
九州・沖縄・山口一周ルート
延岡市ー宮崎市
[総走行距離] 約141.57km
[獲得標高] 約1,300m

ルート16
九州北部横断ルート 延岡市ー益城町
[総走行距離] 約125.96km [獲得標高] 約2,708m

ルート8
九州・沖縄・山口一周ルート
天草市(牛深港)ー長崎市
[総走行距離] 約161.88km
[獲得標高] 約1,994m

ルート17
九州南部横断ルート
宮崎市ー阿久根市
[総走行距離] 約197.84km
[獲得標高] 約2,063m

ルート14
九州・沖縄・山口一周ルート
名護市[道の駅許田(やんばる物産センター)]ー名護市[道の駅許田(やんばる物産センター)]
[総走行距離] 約75.71km [獲得標高] 約506m

長島町(蔵之元港)ー天草市(牛深港)
三和フェリー
https://ezax.co.jp/

ルート7
九州・沖縄・山口一周ルート
指宿市(山川港)ー長島町(蔵之元港)
[総走行距離] 約224.32km [獲得標高] 約3,280m

ルート4 迂回ルート

鹿児島市(鴨池港)ー垂水(垂水港)
鴨池・垂水フェリー
https://www.iwasaki-corp.com/marinetp/tarumizuferry/

ルート6
九州・沖縄・山口一周ルート
南大隅町(佐多岬)ー指宿市(山川港)
[総走行距離] 約243.76km [獲得標高] 約2,068m

ルート4
九州・沖縄・山口一周ルート 宮崎市ー串間市(イルカランド)
[総走行距離] 約144.91km [獲得標高] 約1,958m

指宿市(山川港)ー錦江町(根占港)
フェリーなんきゅう
http://nankyu-ferry.com/

ルート5
九州・沖縄・山口一周ルート 串間市(イルカランド)ー南大隅町(佐多岬)
[総走行距離] 約135.41km [獲得標高] 約2,441m

九州・沖縄・山口各県のサイクルツーリズムに関するウェブサイトへのリンク

各県の情報はこちらから

サイクル in 九州
https://www.welcomekyushu.jp/cycle-in-kyushu/cyclemap/

山口県サイト	福岡県サイト	佐賀県サイト
サイクル県やまぐち	CYCLE &TRAIL FUKUOKA	SAGA Cycling CLUB.

長崎県サイト	熊本県サイト	大分県サイト
長崎県内サイクリング情報	くまもっと旅スポ	Cycling OITA

宮崎県サイト	鹿児島県サイト	沖縄県サイト
ひなたサイクリング宮崎	どんどんかごしまの旅	Sports Islands 沖縄

九州・山口広域推奨ルートへの主なアクセス

飛行機

羽田	山口宇部	(約1時間30分)
羽田	福岡	(約1時間55分)
羽田	北九州	(約1時間40分)
羽田	九州佐賀国際	(約1時間50分)
羽田	長崎	(約1時間50分)
羽田	阿蘇くまもと	(約1時間40分)
羽田	宮崎ブーゲンビリア	(約1時間30分)
羽田	鹿児島	(約1時間50分)
羽田	那覇	(約2時間45分)

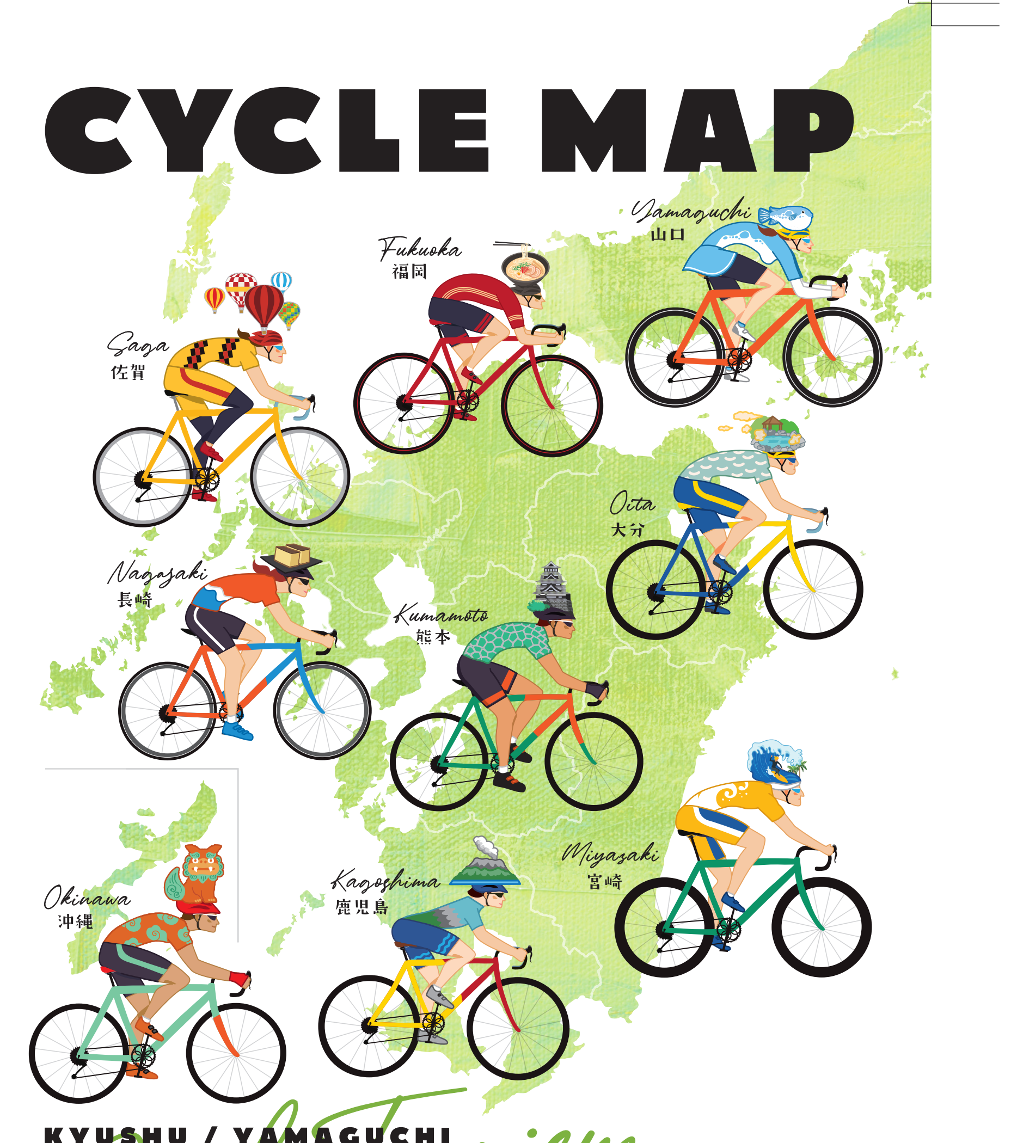
新幹線

東京	新下関	(約5時間)
東京	小倉	(約4時間35分)
新大阪	熊本	(約3時間)
新大阪	鹿児島中央	(約3時間40分)
博多	熊本	(約40分)
博多	鹿児島中央	(約1時間20分)

鉄道

下関	小倉	(約15分)
博多	佐賀	(約35分)
博多	長崎	(約2時間)
小倉	大分	(約1時間20分)
小倉	別府	(約1時間10分)
大分	宮崎	(約3時間)
宮崎	鹿児島中央	(約2時間)

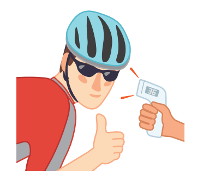
CYCLE MAP

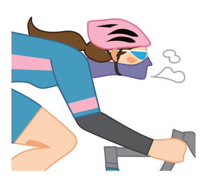


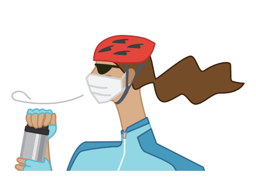
KYUSHU / YAMAGUCHI
Cycle Tourism

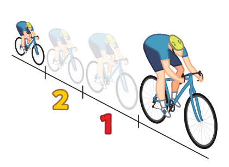
KYUSHU

コロナ禍でのサイクリングマナー

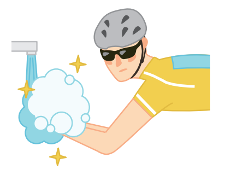

体調管理をし無理をせずに

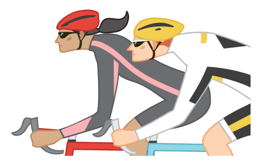

飛沫防止に努める


休憩中はマスク着用を



車間距離は約2台分を


手指の消毒・手洗いを


できるだけ少人数で

厚生労働省の接触確認アプリ COCOA

感染症の拡大防止のために用いられている新型コロナウイルス接触確認アプリの利用をお勧めします。

「接触確認アプリ」で検索またはこちらのQRコードを読み込んでダウンロードしてください。

Google Play

App Store

交通安全に努めましょう！

交通事故のうち自転車側が加害者になるケースも少なくないことから、改正道路交通法が2015年(平成27年)6月1日から施行され、自転車運転中に危険なルール違反を繰り返すと、自転車運転者講習を受けることになります。

- 自転車は車道が原則 歩道は例外
- 歩道は歩行者優先で 車道寄りを徐行
- ヘルメットを着用
- 車道は 左側を通行

安全ルールを守る
●飲酒運転は禁止●二人乗りは禁止●並進は禁止
●夜間はライトを点灯●交差点での一時停止と安全確認・信号を守る

※交通ルールを遵守し、ヘルメットを着用のうえ「シェア・ザ・ロード」の思いやりを持って、サイクリングを楽しみましょう。

九州・山口広域推奨ルートとは

このサイクルマップでご紹介する5つのルートは、九州・沖縄・山口を自転車で楽しんでいただくために、九州・沖縄・山口の各県・経済界が連携して設定したものです。ルート上に存在する雄大で美しい山々、煌めく海、温泉や歴史・文化、インスタ映えするスポット、おいしい食事などの魅力を堪能することができる場所も併せて紹介しています。このマップを参考に、九州・沖縄・山口地域にお越しいただき、自転車に乗って楽しんでください。
QRコードからStravaやRide With GPS、Google my map、各県ホームページへリンクしていますので、詳細情報をご確認いただけます。

九州・沖縄・山口一周ルート

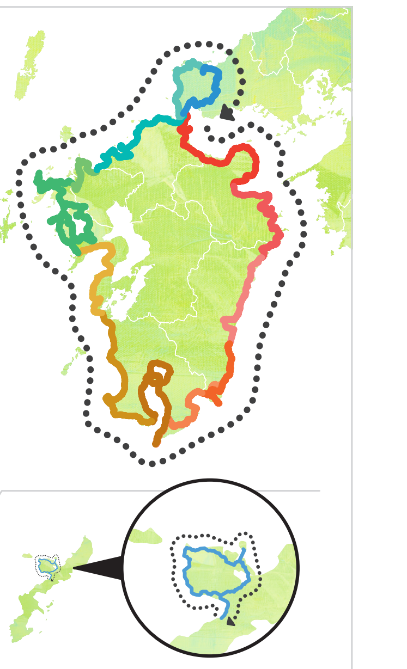
九州各県と山口県をぐるっと一周するよくばりなロングルートです。ライドの途中、空港から沖縄県に飛べば、九州・沖縄・山口9県を贅沢に巡る旅を楽しめます。場所によって違った表情を見せる九州・沖縄・山口の海。観光名所や名物など、各県それぞれの地域の魅力に触れるライドを存分に満喫できます。

[総走行距離]
九州・山口区間 約2,400km
沖縄区間 約76km
[総獲得標高]
九州・山口区間 約28,154m
沖縄区間 約506m

● 通過順のイメージ

福岡県 → 大分県 → 宮崎県
↓
長崎県 ← 熊本県 ← 鹿児島県
↓
佐賀県 → 福岡県 → 山口県

沖縄県



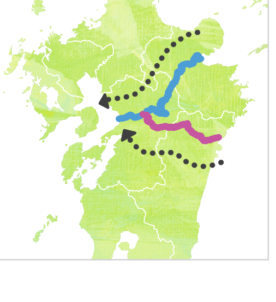
九州北部横断ルート

別府・延岡が起点の九州横断ルートです。雄大な山々や神話・伝説を堪能するライドはいかがですか。ゴールの熊本港からは、長崎県の島原半島へ渡ることも可能です。

[総走行距離] 約328km
[総獲得標高] 約6,327m

● 通過順のイメージ

大分県 → 熊本県　宮崎県 → 熊本県



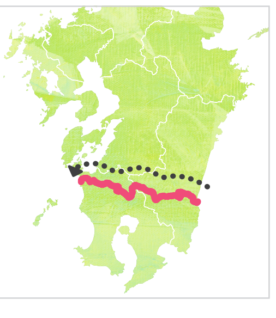
九州南部横断ルート

宮崎から鹿児島へ抜ける九州の南部を横断するルートです。美しい川、湖、滝といった水辺を楽しみながら九州ならではの大自然を感じるライド。季節によって違う表情を見せる景色が魅力です。

[総走行距離] 約198km
[総獲得標高] 約2,063m

● 通過順のイメージ

宮崎県 → 鹿児島県



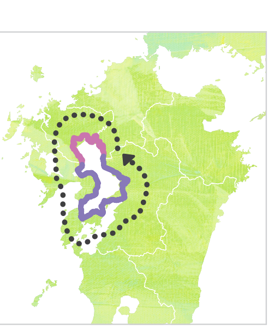
有明海一周ルート

有明海を反時計回りに一周するルートです。日本一の干満差があり、全国でも有数の面積を誇る干潟には、ここでしか見ることができない生物も。九州ならではのライド体験をどうぞ。

[総走行距離] 約356km
[総獲得標高] 約2,860m

● 通過順のイメージ

福岡県 → 佐賀県 → 長崎県 → 熊本県



表紙のヘルメットデザインは、各県の観光資源をモチーフにしました。
山口県：ふく、福岡県：とんこつラーメン、佐賀県：バルーン、長崎県：カステラ、熊本県：熊本城、大分県：温泉、宮崎県：サーフィン・県の木フェニックス、鹿児島県：桜島、沖縄県：シーサー

このマップにおける走行距離および獲得標高は、「Strava」で引いたルートを参照しています。

発行 九州・山口 サイクルツーリズム推進委員会　KYUSHU / YAMAGUCHI Cycle Tourism　2022.03

困ったときは ｜ ツアー中さまざまな情報を収集できます

お天気情報

天気・大雨・台風などの情報を掲載

出典：気象庁ホームページ

医療情報

各都道府県の病院の診療科目、日時、対応可能な疾患治療内容を掲載

出典：厚生労働省ホームページ

各種交通機関

鉄道・バス・フェリー・航空の運行状況を掲載

出典：国土交通省九州運輸局ホームページ［九州のりものinfo.com］

道路交通情報

道路交通情報 Now!!

高速道路や一般道の道路交通情報・渋滞予測を掲載

出典：JARTICホームページ

その他の役立ち情報

駐車場情報

現在地周辺や全国各地の駐車場を検索できます

出典：ナビタイム

道の駅検索

全国の道の駅が登録されています

出典：全国道の駅連絡会

立ち寄り入浴施設

全国の32,400以上の宿から検索できます

出典：ゆる～とホームページ

サイクルステーション

サイクリングの途中でトイレ、食事、水分補給などのために気軽に立ち寄ることができるサイクリストのための休憩スポットです。

獲得標高

累積標高差のことを表します。
スタートからゴールまでの上った高さの総計。標高差ではありません。

1時間で走れる距離＝13km

※時速18～20km＆信号待ちなど
都市部の平坦路メインのコースをのんびり走る場合

出発前の準備

身に着ける用品

荷物の軽量化に努め最小限のものを持っていきましょう。

- **ヘルメット**
  認定マーク付きのものがベター。
- **目の保護**
  眼鏡類はUV防止、防風、埃防止機能付きを。
- **サイクリングウェア**
  できればサイクリスト専用のウェアがよいが、普段着の場合は、チェーンやギアに絡むことのない衣類や、気候に合わせた衣類選びが重要です。
- **頭部着用品／袖／手袋**
- **サイクルシューズ**
  通常のスポーツシューズでもOK。

携行用品

防寒衣類を除く携行用品は、できるだけ簡素にして荷物の軽量化を心掛けてください。

- **個人用アイテム**
  実際の天候を考慮した衣類を2～3着。
  (防寒着などを含む)簡素なウィンドブレーカーや軽いレインコートは必需品です。
  携帯電話等壊れやすい機器は、防水バッグへ。
  長距離サイクリングは多くのエネルギーを消費するので、パン、バナナ、クッキーなどの軽食を用意。
- **ツールボックス**
  認定マーク付きのものがベター。

自転車トラブル

パンク修理

自転車の身近なメカトラブル「パンク」。
予備チューブで対処する場合が多いですが、パッチを使っての本格的なパンク修理も習得しておくと役立ちます。
https://www.sbaa-bicycle.com/sbaa_sp/movie/kihon03.html
出典：一般社団法人自転車協会

自転車配送サービス

自転車配送

- **サイクリングヤマト便(ヤマト運輸)**
  https://cyclic.ne.jp/lp/index.html
- **シクロエクスプレス**
  https://cycloexpress.co.jp
- **カンガルー自転車イベント便/カンガルー自転車輸送便(西濃運輸)**
  http://www.cycle-seino.jp

自転車の輪行等についての各種サービス

各種サービスを利用する場合は、以下のHPからご利用条件等を必ずご確認ください。

航空便

- **JAL**
  https://www.jal.co.jp/jp/ja/dom/baggage/checked/
- **ANA**
  https://www.ana.co.jp/ja/jp/domestic/prepare/baggage/checked-in/bicycle.html
- **ソラシドエア**
  https://www.solaseedair.jp/service/baggage/#baggage01
- **スカイマーク**
  https://www.skymark.co.jp/ja/baggage/checked.html
- **スターフライヤー**
  https://www.starflyer.jp/checkin/carry-on-luggage.html

電車・バス

- **JR西日本、JR九州**
  https://www.jr-odekake.net/railroad/ticket/guide/other_tickets/baggage02.html
- **九州産交バス**
  https://www.kyusanko.co.jp/sankobus/qa/
- **西鉄バス**
  http://www.nishitetsu.jp/bus/highwaybus/guide/pet/#2
- **ブルーライナー**
  https://www.busnoru.jp/sp/rinko/
- **沖縄バス**
  https://okinawabus.com/wp/rb/rb_userguide/rb_notes/
- **沖縄都市モノレール**
  https://www.yui-rail.co.jp/howto/guide/

フェリー

- **博多 ― 志賀島　福岡市営渡船**
  https://www.city.fukuoka.lg.jp/kowan/kyakusen/hakata-port/hyo.html
- **九商フェリー**
  (航路) https://www.kyusho-ferry.co.jp/diagram/
  (運賃) https://www.kyusho-ferry.co.jp/fare/
  (自転車について) https://www.kyusho-ferry.co.jp/attention/
- **鹿児島市 ― 桜島　桜島フェリー**
  (航路) https://www.city.kagoshima.lg.jp/sakurajima-ferry/koro-jikoku/route.html
  (運賃) https://www.city.kagoshima.lg.jp/sakurajima-ferry/unchin/unchin.html
- **鬼池 ― 口之津　島鉄フェリー**
  https://www.shimatetsu.co.jp/ferry/way/

サイクルトレイン情報

自転車を分解せず、鉄道車両へ乗車！行動範囲が広がるのが魅力です。

- **松浦鉄道サイクルトレイン(長崎県・佐賀県)**
  http://matutetu.com/publics/index/136/
- **熊本電気鉄道サイクルトレイン(熊本県)**
  https://www.kumamotodentetsu.co.jp/ticket/service/bicycle.html
- **肥薩おれんじ鉄道サイクルトレイン(熊本県・鹿児島県)**
  https://www.hs-orange.com/page75.html