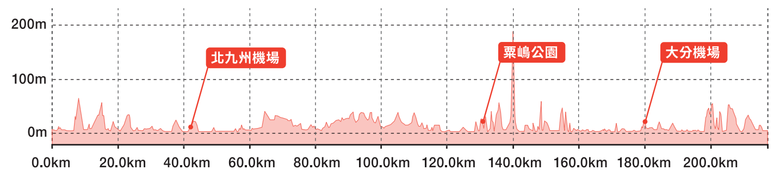
路線1
九州・山口一周路線
北九州市門司區—別府市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

這是可以同時享受北九州・京築地區魅力的路線，包括悠閒舒適的鄉村道路，在北九州機場連接橋上彷彿奔馳於海上的暢快，還有門司港的懷舊風情等。亦可當作前往大分和山口的長途騎行中一部分的路段。

[總騎乘距離] 約217.60km　[總爬升] 約2,062m



VIEW POINT

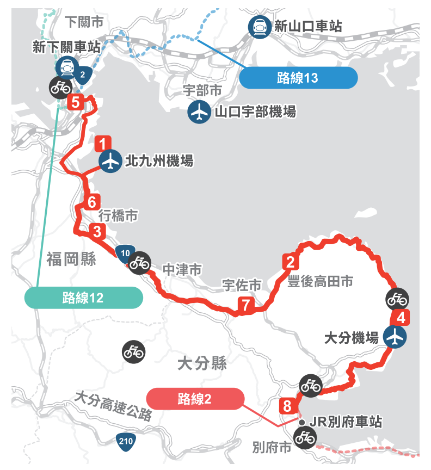
1 北九州機場連接橋

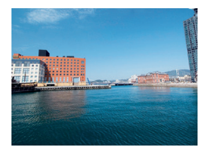
2 真玉海岸

BREAK POINT

3 水杉森林物產館

4 道之驛國東



當地特色

5 門司港懷舊區

6 今川自行車道路

7 宇佐神宮

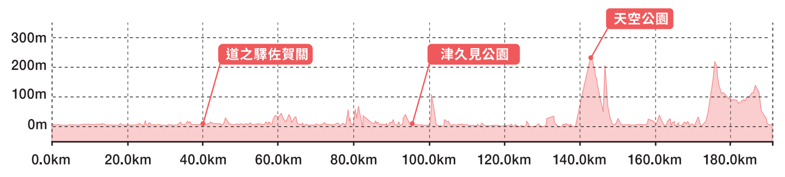
8 別府地獄巡禮

路線2
九州・山口一周路線
別府市—延岡市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從周防灘通往豐後水道的悠閒沿海路線。除了谷灣式海岸交織出變化萬千的景觀之外，還可以在保留城下町風情的臼杵和佐伯感受當地的歷史氣息。騎完車之後，建議享受日本源泉和湧泉最多的溫泉。

[總騎乘距離] 約192.47km　[總爬升] 約2,474m



VIEW POINT

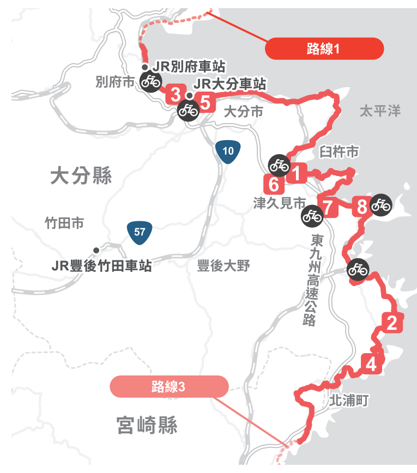
1 二王座歷史之路

2 天空公園

BREAK POINT

3 田之浦海灘休息小棧

4 道之驛蒲江



當地特色

5 雞肉天麩羅

6 臼杵石佛

7 日向丼

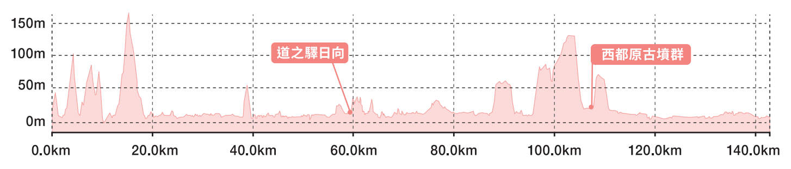
8 網代島

路線3
九州・山口一周路線
延岡市—宮崎市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

以延岡的谷灣式海岸為首，還有日向市美美津保留的白牆倉庫街景、兒湯郡地區的太陽能板和鐵軌延續的道路、西都原古墳群等，景觀豐富多元。此路線也涵蓋宮崎佐土原西都自行車道，可以欣賞松樹林和大海的景色。

[總騎乘距離] 約141.57km　[總爬升] 約1,282m



VIEW POINT

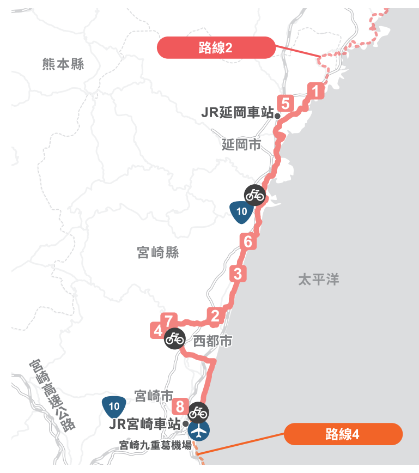
1 下阿蘇海灘

2 高鍋大師

BREAK POINT

3 道之驛都農

4 此花館



當地特色

5 辛麵

6 美美津

7 西都原古墳群

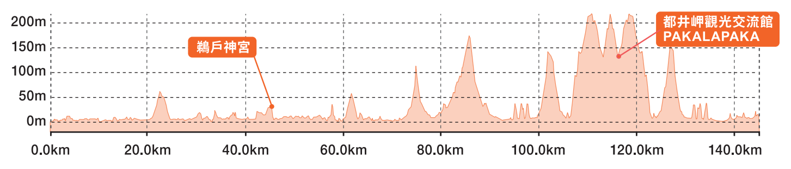
8 南蠻雞

路線4
九州・山口一周路線
宮崎市—串間市（海豚樂園）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

九州最具代表性的觀光勝地之一・青島，是一條充滿熱帶風情的海岸路線。經指定為國定公園的日南海岸，以開闊的景色最具魅力，沿途有瑰麗的碧藍海景，還有國家天然紀念物的御崎馬所棲息的都井岬等地。

[總騎乘距離] 約144.90km　[總爬升] 約1,939m



VIEW POINT

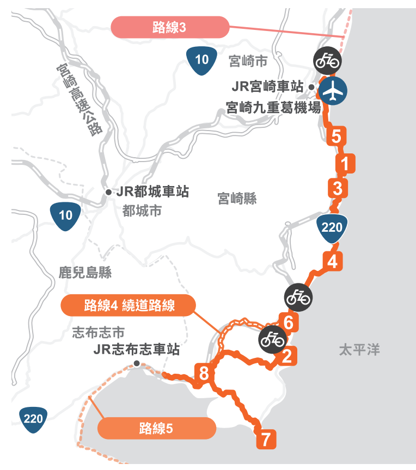
1 堀切峠

2 藍花楹（5月下旬~6月中旬）

BREAK POINT

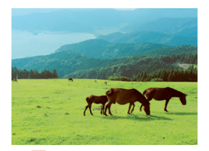
3 道之驛鳳凰

4 鵜戶神宮



當地特色

5 青島・青島神社

6 日南海釣鰹魚炙燒飯

7 都井岬・御崎馬

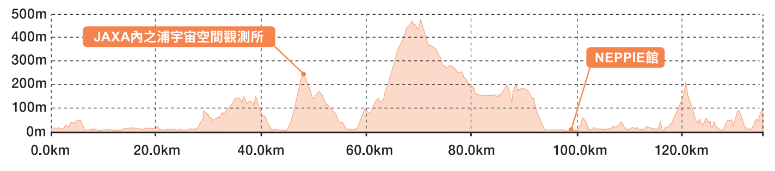
8 串間新鮮現做Q彈青鮒魚蓋飯

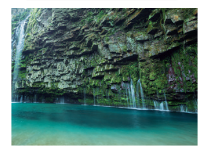
路線5
九州・山口一周路線
串間市（海豚樂園）—南大隅町（佐多岬）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

俯瞰太平洋，穿過松林景觀綿延不絕的海岸線之後，在靠近內之浦宇宙空間觀測所的位置馳行前進。還能欣賞花瀨自然公園和雄川瀑布等地的自然景色。目的地是日本本土最南端的佐多岬，該地的 360 度壯闊全景獨具魅力。

[總騎乘距離] 約135.41km　[總爬升] 約2,441m



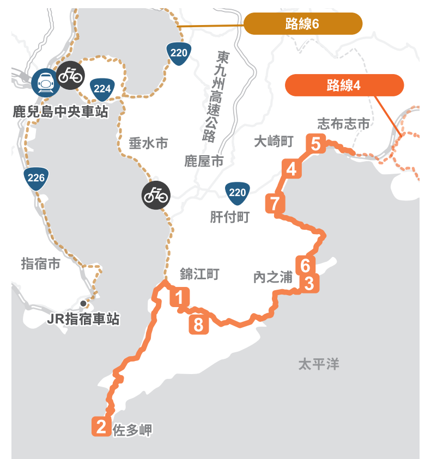
VIEW POINT

1 雄川瀑布上游觀景台

2 佐多岬

BREAK POINT

3 宙之家 -SORA no IE-

4 Asuparu大崎



當地特色

5 鰻魚

6 龍蝦

7 柏原海岸・魯冰花海

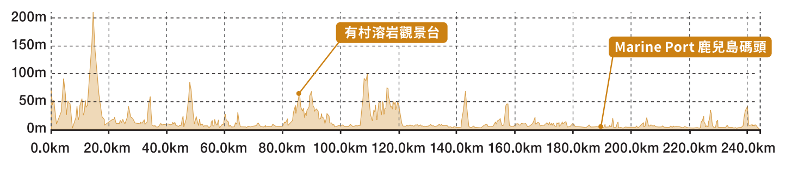
8 花瀨自然公園

路線6
九州・山口一周路線
南大隅町（佐多岬）—指宿市（山川港）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

繞行錦江灣一圈的路線，壯麗的景致獲選為日本百景之一。由海灣環繞的薩摩半島和大隅半島，有著道之驛和沿途景點、以及消除疲勞的溫泉等豐富設施。可以選擇搭乘渡輪，規劃符合自己需求的路線。

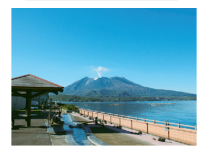
[總騎乘距離] 約243.77km　[總爬升] 約2,068m



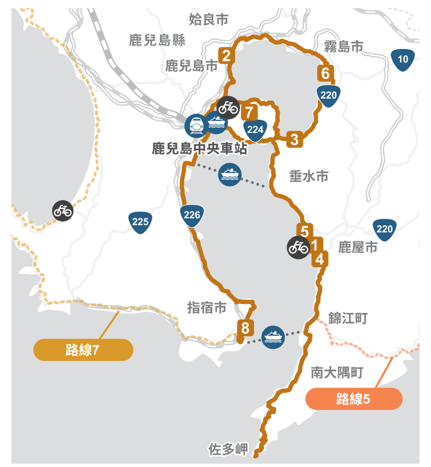
VIEW POINT

1 荒平天神

2 重富海岸

BREAK POINT

3 道之驛垂水

4 Yukusa大隅海洋學校



當地特色

5 紅鮒魚

6 福山的黑醋

7 櫻島

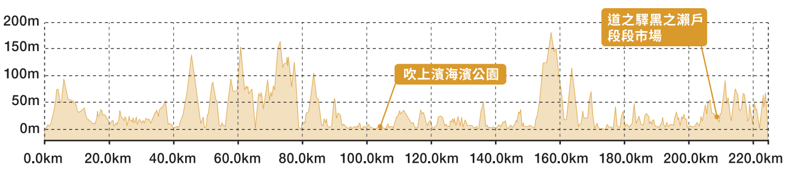
8 沙浴溫泉

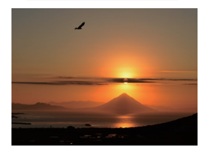
路線7
九州・山口一周路線
指宿市（山川港）—長島町（藏之元港）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

前半段是世界上獨一無二的路線，一邊聞著鰹魚片的香氣，一邊沿著谷灣式海岸的起伏地形暢快馳行前進。沉醉在藍天碧海的美景之中，沿著東海岸奔馳並感受著涼爽的微風。

[總騎乘距離] 約224.32km　[總爬升] 約3,279m



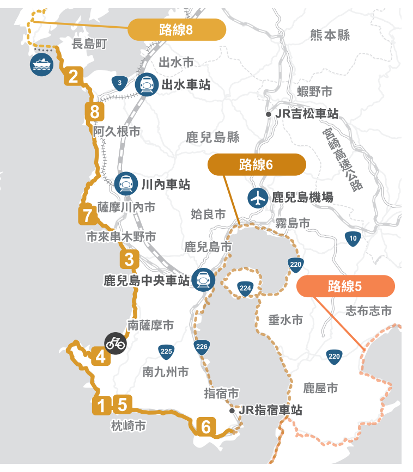
VIEW POINT

1 耳取峠觀景台

2 上漬・汐見的棚田

BREAK POINT

3 江口蓬萊館

4 大浦[illegible]



當地特色

5 鰹魚

6 流水素麵

7 薩摩藩英國留學生紀念館

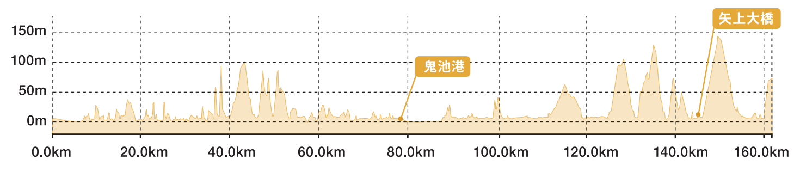
8 肥薩橙鐵道

路線8
九州・山口一周路線
天草市（牛深港）—長崎市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

熊本的牛深港到鬼池港之間分布著許多景點，包括天草西海岸沿線、以及列入世界遺產之一的崎津教會等。搭船前往島原半島，在日本最長的足浴中休憩片刻。穿越舊鐵道遺址・綠色隧道前往觀光都市・長崎的路線。閃耀著光芒的夕陽美景。

[總騎乘距離] 約161.93km　[總爬升] 約1,999m



VIEW POINT

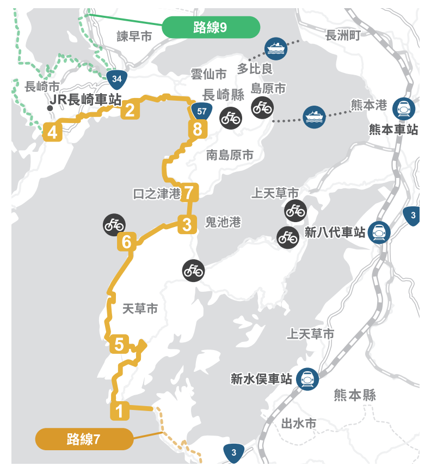
1 牛深Haiya大橋

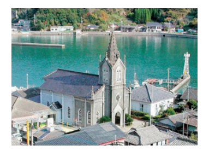
2 梯田

BREAK POINT

3 天草海鮮藏

4 水邊之森公園



當地特色

5 崎津教會

6 富岡城遺址

7 口之津港

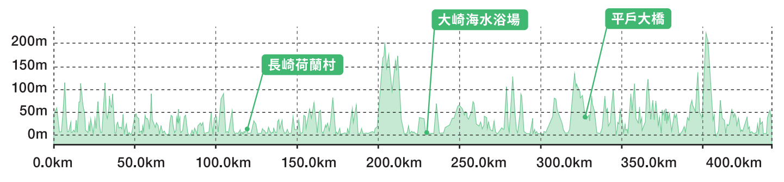
8 小濱溫泉街

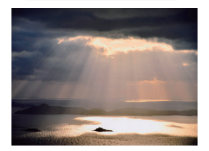
路線9
九州・山口一周路線
長崎市—松浦市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

沿著複雜漫長的海岸線登上山坡，造訪教會等世界遺產景點，欣賞優美海洋的絕景路線。由於途中大多面向西方，可在傍晚時欣賞美麗的夕陽。邀請您騎著自行車，探訪日本主要觀光區之一長崎縣的魅力。

[總騎乘距離] 約441.28km　[總爬升] 約6,998m



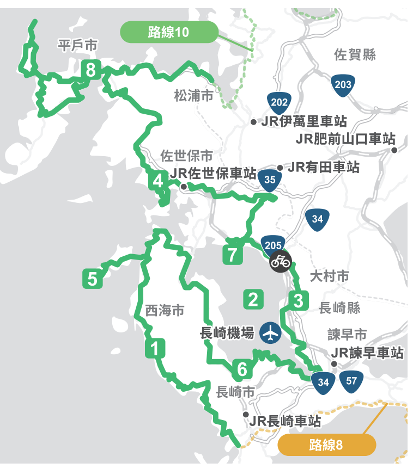
VIEW POINT

1 長崎日落道路

2 大村灣

BREAK POINT

3 [illegible]ChouChou

4 九十九島珍珠海度假村



當地特色

5 北緯33度線觀景台

6 崎野自然公園

7 大崎自然公園孔雀園

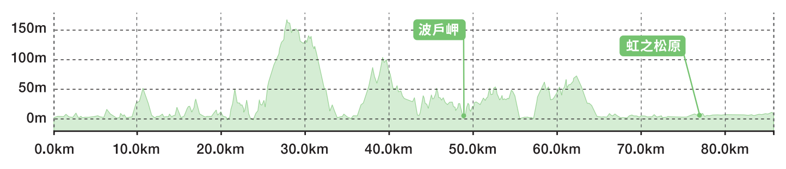
8 可以看到寺院和教會的景色

路線10
九州・山口一周路線
伊萬里市—唐津市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

能感受到玄界灘海風吹拂的海景路線，同時可享受到美味海鮮和精緻陶瓷等，也是此路線的樂趣之一。此外，穿梭在擁有約 100 萬株黑松群生，且被指定為國家特別名勝的虹之松原之中，可盡情體驗非日常的騎乘快感。

[總騎乘距離] 約85.72km　[總爬升] 約1,053m



VIEW POINT

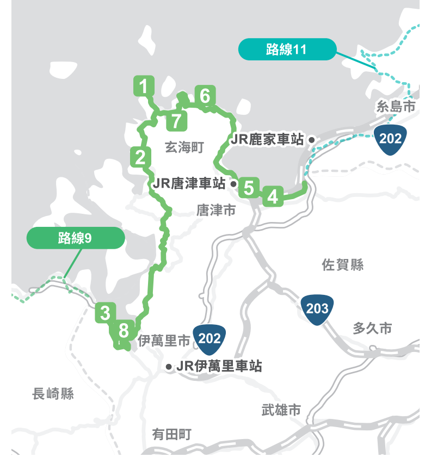
1 波戶岬

2 濱野浦梯田

BREAK POINT

3 [illegible]

4 唐津漢堡



當地特色

5 虹之松原

6 呼子烏賊

7 名護屋城跡

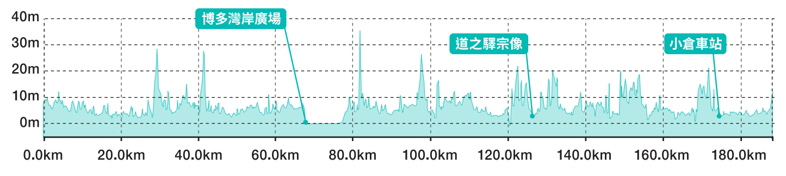
8 松浦一酒造（河童的木乃伊）

路線11
九州・山口一周路線
糸島市—北九州市門司區

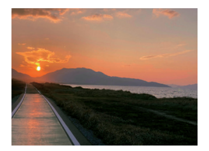
查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從濱海時尚咖啡館林立的糸島，前往「漢委奴國王」金印出土地的志賀島。穿越世界遺產的宗像大社、海邊以及懷舊的街道。沿途還可以享受 2 次博多～志賀島、戶畑～若松的乘船之旅。

[總騎乘距離] 約188.78km　[總爬升] 約665m



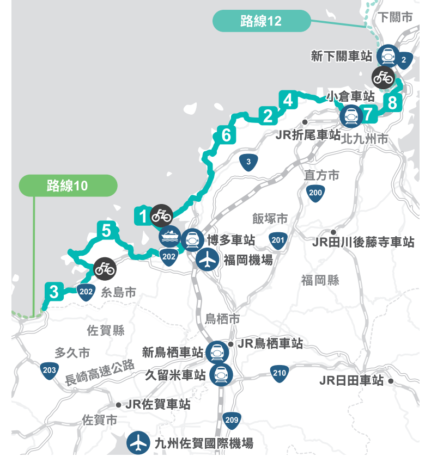
VIEW POINT

1 前往志賀島的路線

2 遠賀宗像自行車道

BREAK POINT

3 [illegible]

4 [illegible]市場



當地特色

5 櫻井二見浦

6 宗像大社

7 小倉城

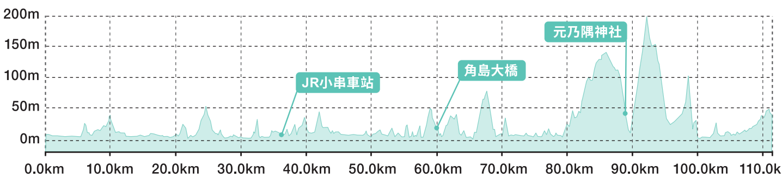
8 門司紅磚館

路線12
九州・山口一周路線
下關市（關門人行海底隧道）—長門市（長門湯本溫泉）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從海峽之城・下關出發，前往山口縣以優美聞名的角島大橋，途中可以眺望響灘。經過角島之後，沿著經指定為北長門海岸國定公園的瑰麗海岸線馳行，然後抵達長門湯本溫泉。

[總騎乘距離] 約111.48km　[總爬升] 約1,234m



VIEW POINT

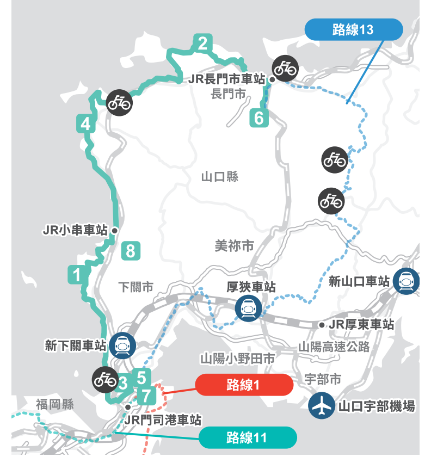
1 本州最西端之地 毘沙之鼻

2 元乃隅神社

BREAK POINT

3 唐戶市場

4 道之驛北浦街道豐北



當地特色

5 關門海峽（壇之浦古戰場）

6 大寧寺

7 河豚料理

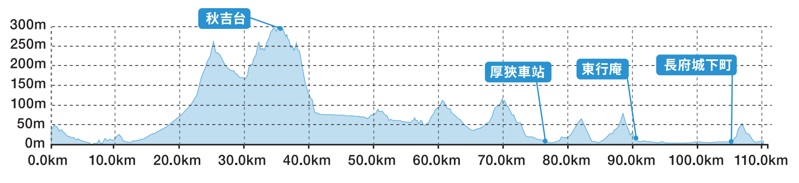
8 瓦片燒蕎麥麵

路線13
九州・山口一周路線
長門市（長門湯本溫泉）—下關市（關門人行海底隧道）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從山口縣歷史最古老的長門湯本溫泉出發，前往日本三大喀斯特台地之一的秋吉台，欣賞海洋到山巒的景色變化。在下關市，走訪高杉晉作起兵的功山寺、墓地・東行庵等與明治維新有關之處。

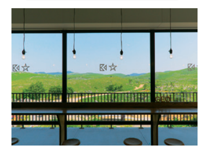
[總騎乘距離] 約110.71km　[總爬升] 約962m



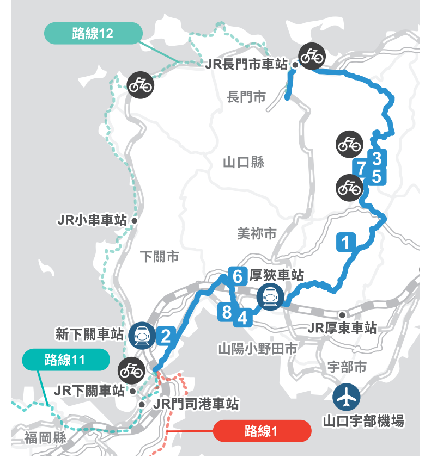
VIEW POINT

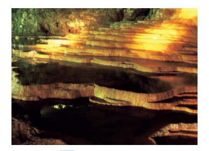
1 舊船木鐵道大棚隧道舊址

2 長府城下町

BREAK POINT

3 美禰秋吉台地質公園中心 Karstar

4 花之海



當地特色

5 秋芳洞

6 東行庵

7 台觀望（夏蜜柑霜淇淋）

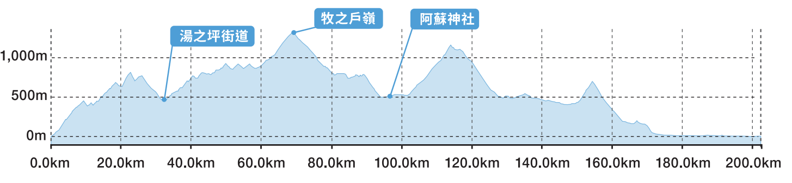
8 Drive In 滿潮（蛤蜊湯）

路線14
九州橫貫路線
別府市—熊本市（熊本港）

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從別府・由布院穿過九重山脈的「山巒公路」，途中地形起伏多，草原的壯闊自然風景令人讚嘆。穿越開闊感十足的「阿蘇全景路線」，通往原村和益城町的路線。

[總騎乘距離] 約202.05km　[總爬升] 約3,622m



VIEW POINT

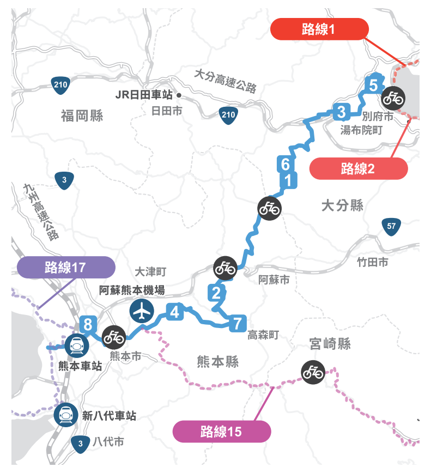
1 長者原

2 草千里濱

BREAK POINT

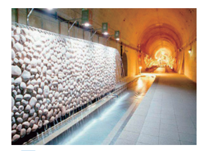
3 湯之坪街道

4 俵山交流館萌之里



當地特色

5 湯之花小屋

6 九重「夢」大吊橋

7 高森湧水隧道公園

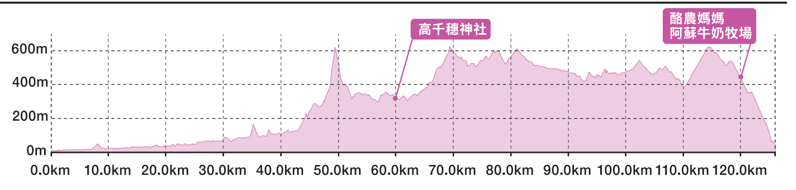
8 熊本城

路線15
九州橫貫路線
延岡市—益城町

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

從延岡市到日之影町，沿著河岸騎車前往留有神話與傳說的高千穗、以及有著溪谷和瀑布等豐富自然景觀的五瀨。途經九州下端的弊立神宮、及日本最大的拱形水道橋・通潤橋等熊本名勝之後，前往益城町。

[總騎乘距離] 約125.95km　[總爬升] 約2,701m



VIEW POINT

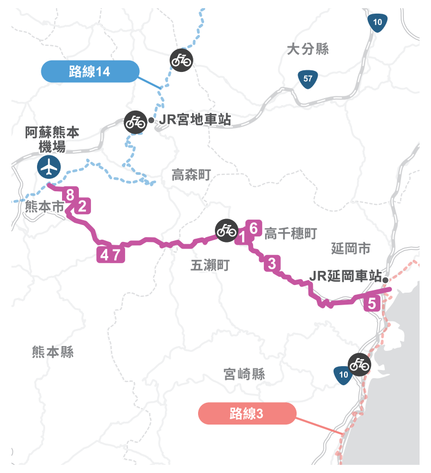
1 梯田

2 吉無田高原綠之村

BREAK POINT

3 道之驛青雲橋

4 道之驛通潤橋



當地特色

5 香魚漁梁・香魚

6 天岩戶神社・天安河原

7 通潤橋

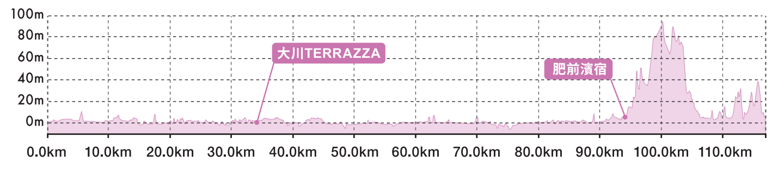
8 酪農媽媽阿蘇牛奶牧場

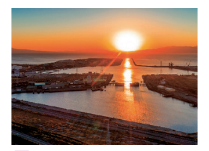
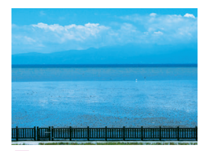
路線16
有明海一周路線
大牟田市—太良町

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

這裡有眾多歷史景點，例如水鄉柳川、三池港和三池煤礦宮原坑等。可以推著自行車穿過筑後川昇開橋。佐賀還有世界遺產三重津海軍所遺址、肥前濱宿等知名景點。也能欣賞佐賀平原和多良岳橙色海道的風光，享受大自然。

[總騎乘距離] 約116.67km　[總爬升] 約553m

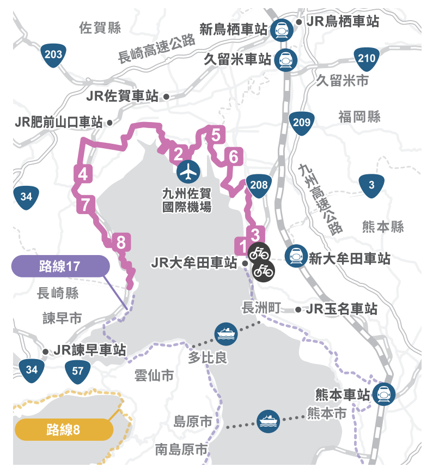


VIEW POINT

1 三池港（三池港觀景台）

2 有明海的泥灘（東與賀泥灘・HIGASASU）

BREAK POINT

3 ROOTH2-3-3

4 稻穗餐館



當地特色

5 筑後川昇開橋

6 柳川Yokamon館

7 肥前濱宿

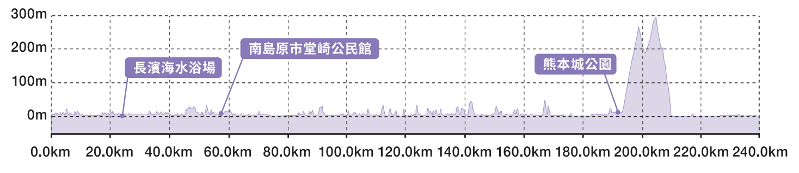
8 大魚神社的海中鳥居

路線17
有明海一周路線
諫早市—荒尾市

查看路線資訊
Strava
Ride with GPS

繞行有明海沿岸一周的路線。在島原半島欣賞平成新山的壯闊景致，然後前往熊本縣的天草。沿著海岸線馳行，左側可以看到有明海，穿過天草五橋後朝著北方前進。也請欣賞能眺望熊本市街景的金峰山景色。

[總騎乘距離] 約239.41km　[總爬升] 約1,671m

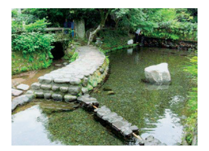


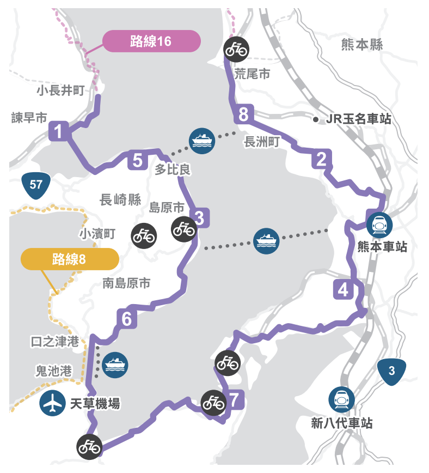
VIEW POINT

1 諫早灣干拓堤防道路

2 實山(Genyama)展望公園

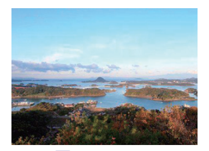
BREAK POINT

3 島原城遺址公園

4 轟水源



當地特色

5 國見神代小路 歷史文化公園鍋島宅邸

6 原城遺址

7 高舞登山

8 金魚和鯉魚之鄉廣場

地圖上的標誌圖案一覽表

- 國道
- 機場
- 新幹線
- 渡輪
- 出租自行車

新幹線
JR
縣境
高速公路
國道

出租自行車店一覽表

縣	店名	地址
山口縣	下關車站北區自行車停車場	山口縣下關市竹崎町4丁目1-3
	西長門度假飯店	山口縣下關市豐北町神田2045
	長門市旅遊服務中心「YUKUTE」Agawa	山口縣長門市仙崎4297-1（道之驛仙崎廚房內）
	大正洞清風苑	山口縣美祢市美東町赤2662-2 大正洞停車場內
	美禰秋吉台地質公園中心 Karstar	山口縣美祢市秋芳町秋吉11237-862
	秋吉台觀光交流中心	山口縣美祢市秋芳町秋吉3506-2
福岡縣	豐前市觀光協會	福岡縣豐前市八屋2553
	Shikashima Cycle	福岡縣福岡市東區志賀島417-1
	糸島市觀光協會	福岡縣糸島市前原中央1-1-18
	大牟田旅遊服務處	福岡縣大牟田市不知火町1丁目144-4
	岡垣町觀光協會	福岡縣遠賀郡岡垣町原670-34
熊本縣	富岡港候船室	熊本縣天草郡苓北町富岡2711-47
	mio camino AMAKUSA	熊本縣上天草市松島町合津6215-17
	植田自行車總店	熊本縣上天草市大矢野町上1531-7
	寶島租車	熊本縣天草市本渡町廣瀨2-3
	ASO BASE BACKPACKERS 阿蘇基地背包客棧	熊本縣阿蘇市黑川1498
	ASO KUJU CYCLE TOUR 阿蘇九重自行車旅團	熊本縣南小國町滿願寺5621-7
	GINRIN 銀輪	熊本縣益城町大字惣領1320-1
大分縣	耶馬溪自行車總站	大分縣中津市耶馬溪町大字柿坂353
	國東市自行車總站	大分縣國東市國東町小原2662-1
	Oita Cycle tour Ring 大分自行車旅遊 輪	大分縣速見郡日出町3889-3 1F
大分縣	捷安特 別府店	大分縣別府市餅濱町7-19
	CYCLEBASE ASAHI 西大分店	大分縣大分市王子北町4-67
長崎縣	東彼杵町鄉里交流中心	長崎縣東彼杵郡東彼杵町彼杵宿鄉437-1 東彼杵町歷史民俗資料館內
宮崎縣	市區旅客中心	宮崎縣西臼杵郡高千穗町大字三田井802-3
	捷安特 宮崎店	宮崎縣宮崎市橘通西4-1-32
	JR油津車站	宮崎縣日南市岩崎2-13-3
	JR南鄉車站	宮崎縣日南市南鄉町中村乙1866-2
	日向市車站富高物產館	宮崎縣日向市上町1-19
	CYCLAND 奧口	宮崎縣西都市小野崎1丁目61
	宮崎市旅遊服務中心	宮崎縣宮崎市錦町1-8 JR宮崎車站內
鹿兒島縣	鹿兒島FunRide 鹿屋店	鹿兒島縣鹿屋市天神町3629-1
	國民宿舍彩虹櫻島飯店	鹿兒島縣鹿兒島市櫻島橫山町1722-16
	櫻島遊客中心	鹿兒島縣鹿兒島市櫻島橫山町1722-29
	自行車驛站 鈴鈴	鹿兒島縣南薩摩市加世田高橋1952-2
沖繩縣	沖繩輪業 南風原店	沖繩縣南風原町兼城517-3
	沖繩輪業 前島2號店	沖繩縣那霸市前島2-10-3
	沖繩自由時間 那霸店	沖繩縣那霸市三原1丁目31-21
	noleggio-cicli 闊樂自行車出租店	沖繩縣今歸仁村（因配送型無店面）
	Cyclekan 泡瀨店	沖繩縣沖繩市海邦2-9-11
	HUBCYCLE 沖繩總店	沖繩縣名護市港1丁目15-14-1
	HUBCYCLE 沖繩2號店 名護公車總站店	沖繩縣名護市宮里444-2（名護公車總站站內）