

ルート18 有明海一周ルート 大牟田市～太良町

水郷柳川、三池港、三池炭鉱宮原坑など歴史を感じられるスポットが多数。筑後川界隈は自転車を押して渡れます。佐賀では歴史遺産の三浦海岸所跡、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(三池港遺跡) 2 有明海(有明海) 3 肥前浜宿(肥前浜宿)

BREAK POINT

1 肥前浜宿 2 大牟田市 3 太良町

お国自慢

1 筑後川舟橋 2 柳川よかん館 3 肥前浜宿 4 大牟神社の海中龍宮

ルート19 有明海一周ルート 諫早市～荒尾市

有明海をくると一周するルート。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 諫早市(諫早防衛道) 2 美山(山)と(山)公園

BREAK POINT

1 島原城跡公園 2 轟水園

お国自慢

1 諫早市(諫早防衛道) 2 轟水園 3 島原城跡公園 4 轟水園 5 島原城跡公園 6 轟水園 7 島原城跡公園 8 轟水園 9 島原城跡公園 10 轟水園 11 島原城跡公園 12 轟水園

九州・山口広域推奨ルートとは

このサイクルマップで紹介する4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な美しい山々、雄大な海、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感じ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・山口広域にお越しただけ、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、詳細情報をご確認ください。

九州・沖縄・山口一周ルート
九州各県と山口県をくると一周するよけのロングルートです。ライドの途中、空港から沖縄県に飛べば、九州・沖縄・山口9県を貫通して旅を楽しむことができます。場所によって違った表情を見せる九州・沖縄・山口の海。観光名所や名産品など、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。

九州・山口広域推奨ルート
九州・山口広域推奨ルートは、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な美しい山々、雄大な海、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感じ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・山口広域にお越しただけ、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、詳細情報をご確認ください。

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。雄大な山々や神社・伝統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ができます。

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、海といった自然の美しさ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。

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。日一の干潟があり、全国でも数少ない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。

九州・山口サイクリズム推進委員会

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・山口広域)

九州・沖縄・山口一周ルート (沖縄広域)

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

- 鹿嶋二見ヶ浦 (大分県佐賀市) 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元した7体のモアイ像の群像。プラタナから眺めると、絶好のインスタスポット。
- サンメッセ日南 (熊本県日南市) 日本一長い橋で1994年にギネスブックにも登録された「夫婦橋」。初日の出の名所でもあります。
- 霧所自然公園 (熊本県霧島市) 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。摩訶不思議と呼ばれる間断崖、アモリ海を一望できます。
- 島のトンネル (長崎県佐世市) 春から夏にかけて絨いほどの緑が茂り、かつて鉄道が通った時代の風情を伝えています。
- かがみの滝 (熊本県伊万里市) 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。
- 角島大橋 (山口県下関市) 白砂浜とコバルトブルーの海、沖に向けて伸びる橋梁のコーラレーションが美しい絶景。
- 倉岳神社 (熊本県天草市) 古代から天草の人々の信仰として、伊万里で築かれた城など、佐賀ならではの1枚が残っています。
- 大川内山 (佐賀県伊万里市) 30軒の茶元が立ち並ぶエリア。伊万里産の茶葉が、佐賀県ならではの1枚が残っています。
- アメリカンビレッジ (沖縄県中郡) 色鮮やかなアメリカンリゾートや、ウィンテージな建築が、南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11 九州・沖縄・山口一周ルート 赤島市～北九州門司区

ルート12 九州・沖縄・山口一周ルート 下関市(関門)～久留米市～長門市(長門津本温泉)

ルート13 九州・沖縄・山口一周ルート 長門市(長門津本温泉)～下関市(関門トンネル入道)

ルート9 九州・沖縄・山口一周ルート 長崎市～長崎市

ルート10 九州・沖縄・山口一周ルート 伊方市～長崎市

ルート14 九州・沖縄・山口一周ルート 名護市(道の駅)～宮崎県(道の駅)

ルート15 九州北部横断ルート 別府市～熊本県(道の駅)

ルート16 九州北部横断ルート 延岡市～益城町

ルート17 九州北部横断ルート 宮崎市～阿久根市

ルート18 九州北部横断ルート 大牟田市～太良町

ルート19 有明海一周ルート 諫早市～荒尾市

ルート6 九州・沖縄・山口一周ルート 鹿島市(伊万里)～鹿島市(山崎)

ルート7 九州・沖縄・山口一周ルート 鹿島市(伊万里)～鹿島市(山崎)

ルート8 九州・沖縄・山口一周ルート 鹿島市(伊万里)～鹿島市(山崎)

ルート5 九州・沖縄・山口一周ルート 高崎市(伊良湖)～高崎市(伊良湖)

ルート4 九州・沖縄・山口一周ルート 宮崎市(伊良湖)～宮崎市(伊良湖)

ルート3 九州・沖縄・山口一周ルート 延岡市～宮崎県

ルート2 九州・沖縄・山口一周ルート 北九州門司区～別府市

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

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

各種交通機関 鉄道・バス・フェリー・航空の運行状況を掲載

道路交通情報 高速道路や一般道の道路交通情報・渋滞予測を掲載

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 累積標高のことを表します。スタートからゴールまでの上がった高さの総計。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

その他の役立つ情報

駐車場情報 現在地周辺で全国各地の駐車場を検索できます

道の駅検索 全国の道の駅が登録されています

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

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 累積標高のことを表します。スタートからゴールまでの上がった高さの総計。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

九州・沖縄・山口各県のサイク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.welcometokushu.jp/cycle-in-kyushu/cyclemap/

山口県サイト 福岡県サイト 佐賀県サイト

長崎県サイト 熊本県サイト 大分県サイト

宮崎県サイト 鹿児島県サイト 沖縄県サイト

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

九州・山口広域推奨ルート

KYUSHU / YAMAGUCHI Cycle Tourism

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

交通安全に努めよう!

交通安全に努めよう! 交通事故のうち自転車乗者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となります。

自転車は車道が原則 歩道は歩行者優先で 車道では左側を進行

安全ルールを守る ●飲酒運転は禁止 ●二人乗りは禁止 ●並走は禁止 ●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

※交通ルールを守り、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。

自転車乗りのための各種サービス

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

航空便 ●JAL ●ANA ●ソラシード ●スカイマーク ●スターフライヤー

電車・バス ●JR西日本・JR九州 ●九州観光バス ●西鉄バス ●ブルーライン ●沖縄バス ●フェリー

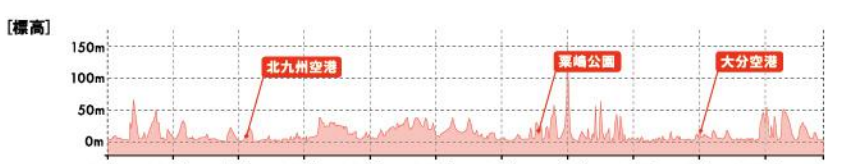
自転車トラブル ●パンク修理 ●自転車身振メカトラブル(パンク) ●チェーン調整 ●ブレーキ調整 ●タイヤ交換 ●ライト調整 ●ベル調整 ●チェーン調整 ●ペダル調整 ●ハンドル調整 ●サドル調整 ●シート調整 ●ブレーキ調整 ●チェーン調整 ●ペダル調整 ●ハンドル調整 ●サドル調整 ●シート調整

自転車配送サービス ●サイクリングバイク(ヤマト運輸) ●サイクルボックス ●サイクルエクスプレス ●カナルール自転車(西宮運輸)

ルート1 九州・沖縄・山口一周ルート 北九州市門司区一別府市

のどかな田舎道の心地よさ、北九州空港連絡橋では海上を走るような爽快感。そして門司港レトロの情懷など、北九州・京楽エリアの魅力を一度に味わえるルートです。大分や山口へのロングライドの一場としても走っていただけます。

総走行距離 約217.60km 獲得標高 約1,767m



VIEW POINT

1 北九州空港連絡橋 2 真玉海岸

BREAK POINT

3 メタセの社 4 道の駅にさき

お国自慢

5 門司港レトロ 6 今川ウイングロード 7 宇佐神社 8 別府地獄めぐり

ルート2 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市一延岡市

周防灘から豊後水道へ続くのどかな海岸線沿いのルート。リアス式海岸が織りなす変化に富んだ景観に加え、城下町の風情が残る白桦や佐伯はその歴史が感じられます。ライド後は、源泉数・湧出量ともに日本一の温泉がおすす。

総走行距離 約192.46km 獲得標高 約2,474m



VIEW POINT

1 二世産歴史の道 2 雲の公園

BREAK POINT

3 田舎雑貨フェリスハウス 4 道の駅かまえ

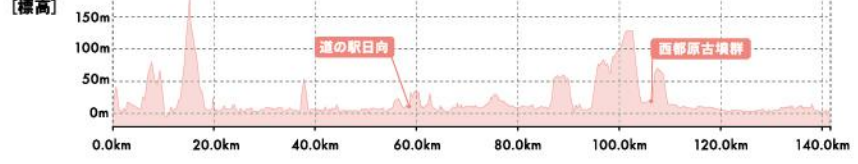
お国自慢

5 とり天 6 白桦石仏 7 ひゅうが弁 8 讃代島

ルート3 九州・沖縄・山口一周ルート 延岡市一宮崎市

延岡のリアス式海岸をはじめ、日向市美々津に残る白土蔵の町並み、児湯郡地域のソーラパネルと緑路が続く道。西都原古墳群と景観が多彩。松林と海の景色を楽しめる宮崎佐土原直都自転車道もルートに含まみます。

総走行距離 約141.57km 獲得標高 約1,300m



VIEW POINT

1 下阿蘇ビーチ 2 高鍋大師

BREAK POINT

3 道の駅つつ 4 このはな館

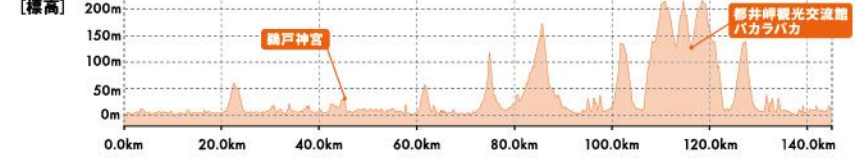
お国自慢

5 幸稲 6 美々津 7 西都原古墳群 8 チキン南蛮

ルート4 九州・沖縄・山口一周ルート 宮崎市一串間市(伊良カランド)

九州屈指の観光リゾート地・青島の南国ムードあふれる海岸線ルート。国立公園に指定されている日南海岸沿いの青く美しい海の風景、国の天然記念物である御崎島が生息する都井岬など、開放的な景観が魅力です。

総走行距離 約144.91km 獲得標高 約1,958m



VIEW POINT

1 堤切峠 2 ジャコウダシヤマ一帯峠

BREAK POINT

3 道の駅フェニックス 4 網戸神宮

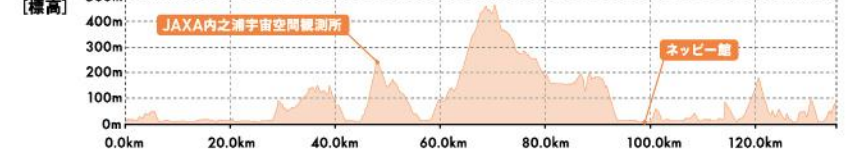
お国自慢

5 青島・青島神社 6 日御一帯野カボクリ 7 都井岬・御崎島 8 幸稲ほむろアリアソブリ

ルート5 九州・沖縄・山口一周ルート 串間市(伊良カランド)一南大隅町(佐多岬)

太平洋を臨み、松林の景観が続く海岸線を通りぬけ、内之浦宇宙空間観測所を間近に走ります。花瀬自然公園や雄川の海など、自然も満喫。圧巻の大ハノラが魅力の本土最南端の佐多岬がゴールです。

総走行距離 約135.41km 獲得標高 約2,441m



VIEW POINT

1 雄川の海上遺蹟展望所 2 佐多岬

BREAK POINT

3 富の家・SORA no.1 4 あずる大崎

お国自慢

5 うなぎ 6 スウがね 7 拾原海岸・ルーベン館 8 花瀬自然公園

ルート6 九州・沖縄・山口一周ルート 南大隅町(佐多岬)一指宿市(山川港)

雄大な景色が日本百名に選定されている錦江湾を一周するルート。湾を囲む薩摩半島・大隅半島は、道の駅や立ち寄りスポット、疲れを癒す温泉など充実。フェリーを利用して、自分に合わせたコース設定が可能です。

総走行距離 約243.76km 獲得標高 約2,068m



VIEW POINT

1 荒平天神 2 重富海岸

BREAK POINT

3 道の駅たみず 4 コサオのおみずの学校

お国自慢

5 かんぱち 6 福山の黒餅 7 板島 8 砂ひき温泉

ルート7 九州・沖縄・山口一周ルート 指宿市(山川港)一長島町(蔵之元港)

前半は、かつおの香りをまといながら走れる世界的にもユニークなコースで、リアス式海岸沿いのアップダウンは走りごたえ十分。青い海や海の美しい風景に魅了され、さわやかな風を感じながら、東シナ海沿いを走ります。

総走行距離 約224.32km 獲得標高 約3,280m



VIEW POINT

1 耳取岬展望所 2 上り浜・汐見の段々畑

BREAK POINT

3 江口温泉郷 4 大湯ふるさとじらぬ

お国自慢

5 かつお 6 そらめんし 7 薩摩海軍学校学生記念館 8 肥後おれんじ鉄道

ルート8 九州・沖縄・山口一周ルート 天草市(牛深港)一長崎市

熊本では牛深港から鬼池まで、天草西海岸沿いや世界遺産の一部である峰崎教会など見どころ満載。船で島原半島へ、日本一長い足湯でひと休み。旧鉄道跡・緑のトンネルを抜け、観光都市・長崎を目指すルート、夕景の美しさはビキアチです。

総走行距離 約161.88km 獲得標高 約1,994m



VIEW POINT

1 牛深港ハイヤ大橋 2 だんだん畑

BREAK POINT

3 天草海鮮集 4 水辺の音公園

お国自慢

5 峰崎教会 6 宮岡城跡 7 口之津濱 8 小浜温泉街

ルート9 九州・沖縄・山口一周ルート 長崎市一松浦市

複雑で長い海岸線に沿って、坂を登り、教会などの世界遺産を巡り、美しい海を眺めながら走る絶景ルート。ほとんどが西向きのため、夕方には美しい夕日を望むことができます。全国各地の観光地長崎島の魅力を自転車道で探してみませんか。

総走行距離 約441.26km 獲得標高 約6,973m



VIEW POINT

1 なぎさサンロード 2 大村湾

BREAK POINT

3 おねむりファームショップ 4 九十九島パークリゾート

お国自慢

5 北緯33度線展望台 6 崎野自然公園 7 大崎自然公園しゃくも 8 寺院と教会の見える景色

ルート10 九州・沖縄・山口一周ルート 伊万里市一唐津市

玄界灘の潮風を肌感じるルート、おいしい海の幸や焼き物なども楽しみの一つ、また、約100万本の黒松が群生する虹の松原は国指定名勝に指定されており、普段はなかなか味わえないような爽快なライドが楽しめます。

総走行距離 約85.72km 獲得標高 約1,057m



VIEW POINT

1 波戸岬 2 浜野道の隠田

BREAK POINT

3 小崎や 4 からっハーガー

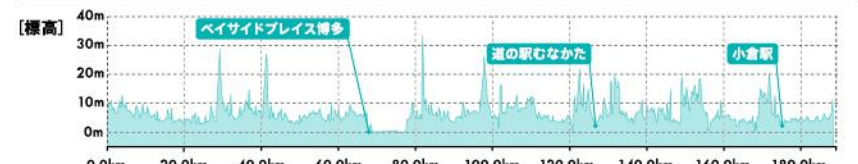
お国自慢

5 虹の松原 6 呼子のイカ 7 名国郷城 8 湯と温泉(かもろイ)

ルート11 九州・沖縄・山口一周ルート 糸島市一北九州市門司区

海沿いにおしゃれなカフェが並ぶ糸島から、「漢委奴国王」の金印が発見された志賀島へ、世界遺産の手塚燈塔や海辺、レトロな街並みを駆け抜けます。道中、博多～志賀島、戸畑～若狭の2回の船旅を楽しむこともできます。

総走行距離 約188.88km 獲得標高 約663m



VIEW POINT

1 志賀島へ至る道 2 遠賀宗像自転車道

BREAK POINT

3 鎌はし錠センター 4 こと市場

お国自慢

5 桜井二見ヶ浦 6 宗像神社 7 小倉城 8 門司司懸互トイレス

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)一長門市(長門本温泉)

海峡の街・下関をスタートし、響灘を左手に望みながら、山口県の絶景スポットで知られる鳥島大橋を目指します。鳥島を過ぎると、北門海岸国立公園に指定された美しい海岸線を通りながら、長門本温泉に到着です。

総走行距離 約111.42km 獲得標高 約1,217m



VIEW POINT

1 鳥島大橋 2 元乃関神社

BREAK POINT

3 熊戸市場 4 道の駅北道街通直北

お国自慢

5 熊野川(雑木並木遺跡) 6 大塚寺 7 ふく料理 8 五そば

ルート13 九州・沖縄・山口一周ルート 長門市(長門本温泉)一下関市(関門トンネル人道)

山口県で最も古い歴史をもつ長門本温泉から日本三大カルスト台地の一つ、秋吉台へ、海から山への景色の変化を楽しめます。下関市では、高杉晋作が築いた功山寺、黒所・東行庵など、明治維新ゆかりの地を巡ります。

総走行距離 約110.71km 獲得標高 約962m



VIEW POINT

1 秋吉台 2 長府城下町

BREAK POINT

3 Mine秋吉台 4 花の海

お国自慢

5 秋芳洞 6 東行庵 7 台観望(買みかんソフト) 8 トライバウンス(貝州)

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))一 名護市(道の駅許田(やんばる物産センター))

沖縄本島北部にあり「美ら海水族館」や「古宇利大橋」といった絶景ポイントから眺めるオーシャンビューは、他では味わえない感動を与えてくれます。

総走行距離 約75.71km 獲得標高 約506m



VIEW POINT

1 名護城跡 2 備瀬のフクギ並木

BREAK POINT

3 古宇利大橋 4 美ら海水族館(美ら海水族館)

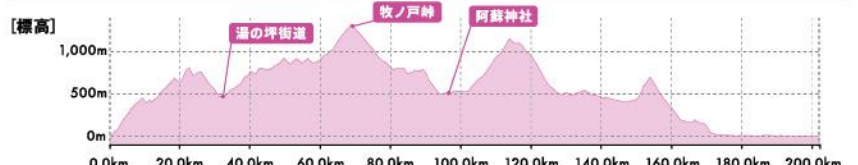
お国自慢

5 今帰仁城跡 6 ネオパークオキナワ 7 ワルミ大橋 8 嵐山展望台

ルート15 九州北部横断ルート 別府市一熊本市(熊本港)

別府・由布院からくじゅう連山を越える「やまなみハイウェイ」はアップダウンが激しいですが、牧草地域の雄大な自然は圧巻。開放感たっぷりの「阿蘇ハノラマライン」を走り抜け、西原村・益城町へと続くルートです。

総走行距離 約202.05km 獲得標高 約3,619m



VIEW POINT

1 長者原 2 草千里ヶ浜

BREAK POINT

3 湖の坪街道 4 横山交流館の里

お国自慢

5 湖の花小屋 6 九重「夢」大吊橋 7 高森湯水トンネル公園 8 熊本城

ルート16 九州北部横断ルート 延岡市一益城町

延岡市から日之影にかけて川沿いを行き、神話と伝説が残る高千穂、深谷や瀧など自然豊かな五ヶ瀬へ、九州のへそあたりに位置する弊立神宮や日本最大のアーチ式水道橋・通潤橋と、熊本の名所を通過して益城町へ向かいます。

総走行距離 約125.96km 獲得標高 約2,708m



VIEW POINT

1 棚田 2 吉富田高原の村

BREAK POINT

3 道の駅青雲橋 4 道の駅通潤橋

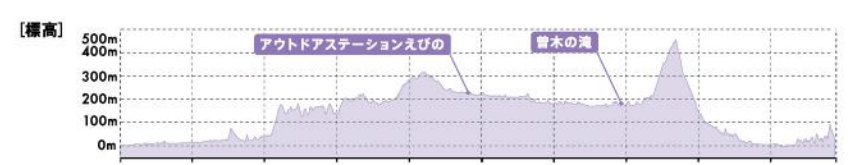
お国自慢

5 鮎やん・鮎 6 天岩戸神社・天安溪原 7 通潤橋 8 りんごのタワー(加賀024)

ルート17 九州北部横断ルート 宮崎市一阿久根市

宮崎市からの前半ルートは、自転車専用道路を安全に走行しながら川沿いの景色を楽しめます。霧島湖の雄大な景色も所々で鑑めます。鹿児島県に入ると、日本水百選の丸池湧水、東洋のナイガラと呼ばれる菅木の滝、冬には一羽列を超える鶴を見ることが出来る出水湧水スポットがあります。

総走行距離 約197.84km 獲得標高 約2,063m



VIEW POINT

1 霧島山の景色 2 丸池湧水

BREAK POINT

3 新つくし里のセンター 4 いすみ親子ステーション

お国自慢

5 小崎ツウクムイナガシロ 6 アウトステーション10 7 出水ツルの越冬地 8 菅木の滝

レンタサイクルショップ一覧

Table with columns for location (e.g., 下関市、長崎市、宮崎市), shop name, and address details.