

ルート18 有明海一周ルート 大牟田市～太良町

水霧柳川、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。筑後川昇龍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ンゲル海道も自然も楽しめます。

【総走行距離】約116.77km 【標高最高】約533m

VIEW POINT

- 1 三池港(三池港展望所)
- 2 三池港(三池港展望所)
- 3 肥前浜宿
- 4 大牟神社の海中鳥居

BREAK POINT

- 1 ROTH2-3-3
- 2 お食事処いづれ

お土産

- 1 筑後川昇龍橋
- 2 柳川よかもん館
- 3 肥前浜宿
- 4 大牟神社の海中鳥居

ルート19 有明海一周ルート 諫早市～荒尾市

有明海をくぐ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 【標高最高】約2,327m

VIEW POINT

- 1 諫早湾干拓堤防道路
- 2 天山川(干拓)展望公園
- 3 島原城跡公園
- 4 霧水亭
- 5 高嶺登山
- 6 金魚と鯉の錦広場

BREAK POINT

- 1 島原城跡公園
- 2 霧水亭

お土産

- 1 諫早湾干拓堤防道路
- 2 天山川(干拓)展望公園
- 3 島原城跡公園
- 4 霧水亭
- 5 高嶺登山
- 6 金魚と鯉の錦広場

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
- インスタスポット
- 新幹線
- JR
- 高速道路
- 国境
- 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?

- 豊後二見夕潮 (大分県佐伯市上津大洗海岸) 日本一長いしめ縄で1996年にギネスブックにも登録された「夫婦のモア」(後がシガ、プランク)からの絶景は、絶好の映えスポット。
- サンセット白南 (宮崎県日南市大字宮原2650) 世界で唯一、イースター島長官会から特別許可を得て完全復元した7体のモア(後がシガ、プランク)からの絶景は、絶好の映えスポット。
- 豊前島自然公園 (佐賀県佐賀市九州府城町別所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。豊前島と呼ばれる間断点、東シナ海を一望できます。
- 鐘のトンネル (長崎県豊後市小浜町) あら夏にかけて眩しいほどの鐘が空を響き、かつて鉄道が通った時代の風情を伝えています。
- かがみの海 (福岡県糟屋郡宇美町) 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 (山口県下関市豊後町神田一角島) 沖に向けて伸びる橋のコーポレーションが美しい絶景。
- 高岳神社 (熊本県天草市赤松町高岳) 古くから天草の人々に崇拝されてきた、天草最高峰(標高682m)。天草の雄大な自然を全身で感じる事ができます。
- 大川内山 (佐賀県伊万里市大川内町1848) 30分の登山で立ち見ポイント。伊万里で建てられた天草の歴史を伝える1枚が残ります。
- アメリカンレトリッジ (佐賀県中津市北谷町宇津尾9-1) 沖崎やなウォーターフロントやウィンテージな建築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。

九州・沖縄・山口各県のサイクリングルートを紹介します。

- ルート1: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート2: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート3: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート4: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート5: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート6: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート7: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート8: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート9: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート10: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート11: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート12: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート13: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート14: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート15: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート16: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート17: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート18: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m
- ルート19: 九州・沖縄・山口一周ルート 別府市～別府市 (総走行距離) 約217.60km (標高最高) 約1,767m

九州・沖縄・山口各県のサイクリングループ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/cyclismap/>

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	くまもつ路スポ	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	どんどこごしまの旅	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	熊本	(約1時間50分)
羽田	鹿児島	(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	熊本	(約1時間50分)
羽田	鹿児島	(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)

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4つのルートは、九州・沖縄・山口を自転車でも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、雄偉な洞窟、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・山口地域にのぞいていただき、自転車で楽しんでください。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ただきますので、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ぐるっと一周するよけ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・山口県を縦断に遊ぶ旅を楽しめます。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魅力が楽しめ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 【総走行距離】九州・山口区間 約2,400km 沖縄区間 約76km

● 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 【総走行距離】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。日本一の干差があり、全国でも有数の面積を誇る干潟には、ここで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 【総走行距離】約2,860m

● 通過順のイメージ

福岡県 → 佐賀県 → 長崎県 → 熊本県

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

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

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

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

各種交通機関: 鉄道・バス・フェリー・航空の運行状況を掲載

サイクリングステーション: 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ングのための休憩スポットです。

各種標高: 累積標高の差をグラフで表示。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&番号待ちなど 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

身に付ける用品

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
- ANA 認定マーク付きのものの方がベター。
- 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
- 多岐にわたるサイクリング専用のウェアがよいが、普段着の場合は、チェーンやアキ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。
- 靴
- シューズ
- サイクルシューズ
- 通常のスポーツシューズでもOK。
- 手袋
- サイクルグローブ
- 通常のグローブでもOK。
- ヘルメット
- サイクルヘルメット
- サイクルバック
- 認定マーク付きのものの方がベター。

旅行用品

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

- 防雨アイテム
- 実際の天候を考慮した衣類を2~3層、(防寒着などを含み) 密着なウィンドブレーカーや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。

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」予備チューブが対応する場合がありますが、パッチを使っても本格的なパンク修理も習得しておくておきましょう。

自転車宅配サービス

- シクロエクスプレス <https://www.cycloexpress.co.jp>

コロナ禍でのサイクリングマナー

体調管理をせしめ無事を

飛沫防止に努める

体感中はマスク着用

車間距離は約2分を

交通安全に努めよう!

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ンバードを繰り返すと、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 車道寄りを行行

ヘルメットを着用 車道は左側を行行

安全ルールを守る

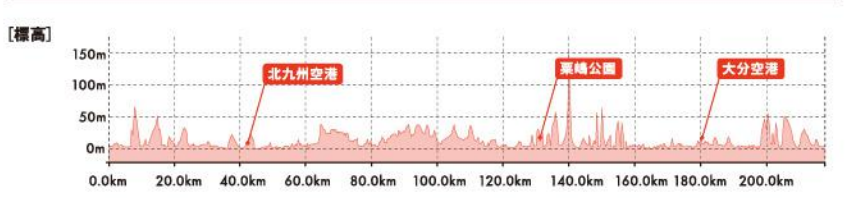
- 飲酒運転は禁止●二人乗りは禁止●並走は禁止
- 夜間はライトを点灯●交差点での一時停止と安全確認・信号を守る

※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。

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

のどかな田舎の心地よさ、北九州空港連絡橋は海の上を走るような爽快感、そして門司港レトロの情景など、北九州・京畿エリアの魅力を一気に味わえるルートです。大分山口へのロングライドの一環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: 1 メタセの社, 2 道の駅くさき. お国自慢: 1 門司港レトロ, 2 今川サイクリングロード, 3 宇佐神宮, 4 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、リアス式海岸が横りなす変化に富んだ景観に加え、城下町の風情が残る臼杵や佐伯はその歴史が感じられます。ライド後は、温泉数・湧出量ともに日本一の温泉がおすま。

【総走行距離】約192.46km 【獲得標高】約2,474m

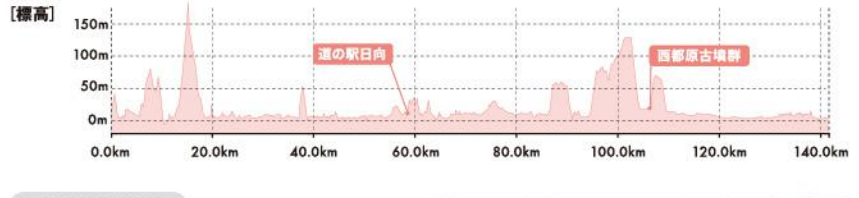


VIEW POINT: 1 二王歴史の道, 2 空の公園. BREAK POINT: 1 道の駅ビレストハウス, 2 道の駅かまえ. お国自慢: 1 とり天, 2 日杵石仏, 3 ひょうが井, 4 鯛代島.

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亜土壁の町並み、児湯郡地域のゾーラパネルと線路が続く、西部原古墳群と景観が多彩。松林と海の景色を楽しむ宮崎佐土原西部自転車道ルートに含みます。

【総走行距離】約141.57km 【獲得標高】約1,300m

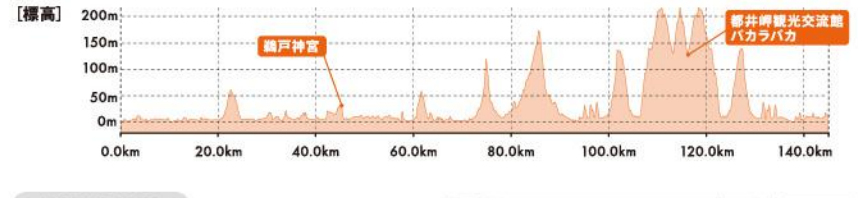


VIEW POINT: 1 下阿蘇ビーチ, 2 高橋大師. BREAK POINT: 1 道の駅つた, 2 このはな館. お国自慢: 1 辛麺, 2 美々津, 3 西部原古墳群, 4 チキン南蛮.

ルート4 九州・沖縄・山口一周ルート 宮崎市一串間市(イルカランド)

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、公園指定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弁神など、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 坂切海岸, 2 ジカクサンダヤ4号館. BREAK POINT: 1 道の駅フェニックス, 2 鶴戸神宮. お国自慢: 1 青島・青島神社, 2 日南一本釣カキオシロ, 3 都弁神・御崎島, 4 串間活(アブリ)祭り.

ルート5 九州・沖縄・山口一周ルート 串間市(イルカランド)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、内之浦宇宙空間観測所を周遊します。花瀬自然公園や雄川の滝など、自然も満喫。圧巻の大バハマ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 雄川の流上展望所, 2 佐多岬. BREAK POINT: 1 道の駅-SORA no IE, 2 あすばる大崎. お国自慢: 1 うなぎ, 2 えっがね, 3 柏原海岸・ルビー岬, 4 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(山川湖)

雄大な景色が日本景に選定されている錦江湾を一周するルート。湾を囲む薩摩半島と大隅半島は、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 帆平天神, 2 重富海岸. BREAK POINT: 1 道の駅たのみず, 2 コウガウおの海の家. お国自慢: 1 かんぱち, 2 福山の山形, 3 桜島, 4 砂むし温泉.

ルート7 九州・沖縄・山口一周ルート 指宿市(山川湖)一長島町(蔵之元港)

前半は、かつお節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たえもつかない青い海や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 耳取特産展望所, 2 上り浜・汐浜の段々畑. BREAK POINT: 1 江口温泉船, 2 大瀧ふるさとくじら館. お国自慢: 1 かつお, 2 そうめん流し, 3 新嘉屋学園学生記念館, 4 肥前おれんじ鉄道.

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

熊本は牛深港から鬼池港まで、天草西海岸沿いや世界遺産の一部である崎津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。夕景の美しさはバカ者です。

【総走行距離】約161.88km 【獲得標高】約1,994m



VIEW POINT: 1 牛深ハイヤ大橋, 2 だんだん島. BREAK POINT: 1 天草海岸線, 2 水辺の西公園. お国自慢: 1 崎津教会, 2 富岡城跡, 3 口之津海, 4 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見ることが出来ます。全国有数の観光地長崎の魅力を自転車で楽しみませんか。

【総走行距離】約441.26km 【獲得標高】約6,973m

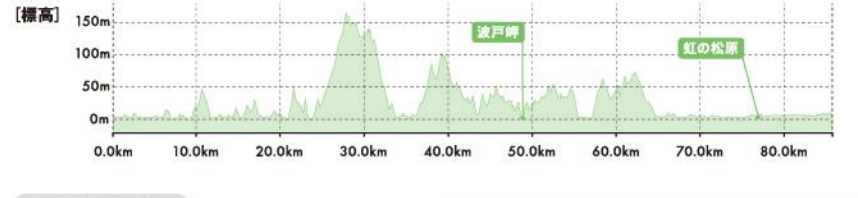


VIEW POINT: 1 なぎさサントロード, 2 大村湾. BREAK POINT: 1 おおむらサンプラザ, 2 九十九島リゾート. お国自慢: 1 北緯33度展望展望台, 2 崎野自然公園, 3 大崎自然公園(しゃくし蔵), 4 寺院と教会の見える景色.

ルート10 九州・沖縄・山口一周ルート 伊万里市一唐津市

玄界灘の潮風を肌で感じるルート、おしい海の幸や焼き物なども楽しみみの一つ。また、約100万本の黒松が生ず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 須野浦の佃田. BREAK POINT: 1 小嶋や, 2 からっパーカー. お国自慢: 1 虹の松原, 2 呼子のイカ, 3 名護屋城, 4 長崎一環道(カッパのミヤ).

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、世界遺産の宗像大社や海辺、レトロな街並みを駆け抜けます。道中、博多一志賀島、戸畑～若松の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

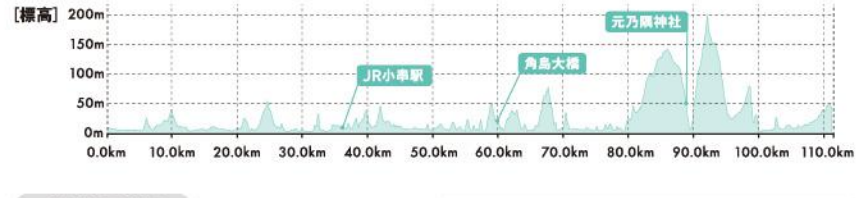


VIEW POINT: 1 志賀島へ戻る道, 2 遠賀宗像自転車道. BREAK POINT: 1 経島神社(おとらけ), 2 とと市場. お国自慢: 1 桜井二見ヶ浦, 2 宗像大社, 3 小倉城, 4 門司赤坂瓦トリス.

ルート12 九州・沖縄・山口一周ルート 下関市(関門トンネル)一長門市(長門津温泉)

海峡の街・下関をスタートし、賢瀬を左手に望みながら、山口県の絶景スポットで知られる角島大橋を目指します。角島を過ぎると、北長門海岸国定公園に指定された美しい海岸線を走りながら、長門津温泉に到着です。

【総走行距離】約111.42km 【獲得標高】約1,217m



VIEW POINT: 1 角島大橋, 2 元乃隅神社. BREAK POINT: 1 熊戸市場, 2 道の駅北浦田温泉. お国自慢: 1 熊門海峡(徳之吉崎), 2 大宰寺, 3 ふく料理, 4 瓦そば.

ルート13 九州・沖縄・山口一周ルート 長門市(長門津温泉)一関門市(関門トンネル)

山口県で最も古い歴史をもつ長門津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みます。下関市では、高杉晋作が挙兵した功山寺、墓所・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

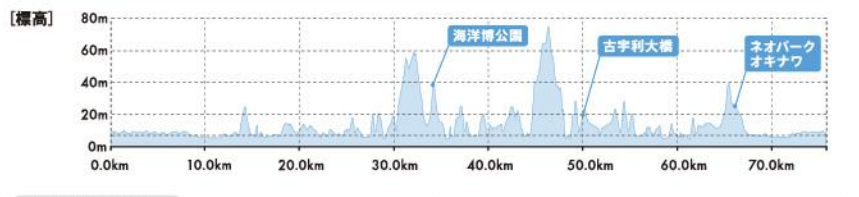


VIEW POINT: 1 秋吉台, 2 長府城下町. BREAK POINT: 1 Mins秋吉台ジョークセンター-Karstar, 2 花の海. お国自慢: 1 秋芳洞, 2 東行庵, 3 台観堂(暖かみソート), 4 トライイン(ゆしお開川).

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始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: 1 古宇利大橋, 2 古宇利大橋. お国自慢: 1 今帰仁城跡, 2 ネオパークオキナワ, 3 フルム大橋, 4 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・由布院からくじく連山を越える「やまなみハイウェイ」はアップダウンが楽しいですが、牧草地帯の雄大な自然は圧巻。開放感たっぷりの阿蘇パ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 草千原ヶ丘. BREAK POINT: 1 道の坪野道, 2 横山交差路(龍の里). お国自慢: 1 道の花小籠, 2 九鬼「夢」大吊橋, 3 高湯湧水トンネル公園, 4 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、深谷や滝など自然豊かな五ヶ瀬へ、九州のへそあたり位置する養立神社や日本最大のアーチ水道橋・通瀬橋と、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

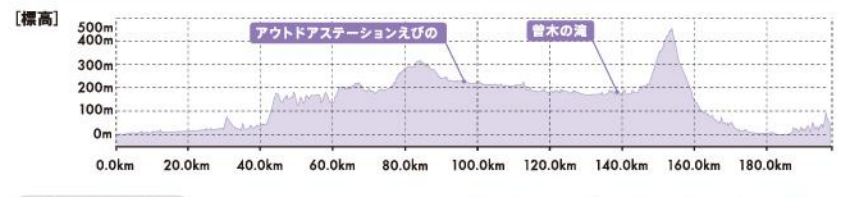


VIEW POINT: 1 棚田, 2 吉敷田高原の村. BREAK POINT: 1 道の駅有喜橋, 2 道の駅通瀬橋. お国自慢: 1 鮎やな・鮎, 2 天宮戸神社・天安河原, 3 通瀬橋, 4 くのまや(阿蘇の陣笠).

ルート17 九州南部横断ルート 宮崎市一阿久根市

宮崎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みます。津の浦では、メジャーなアガラと呼ばれる豊かな漁。冬には一泊を越える船を見ることが出来る出水を走ることもできます。

【総走行距離】約197.84km 【獲得標高】約2,063m



VIEW POINT: 1 神の池, 2 丸池清水. BREAK POINT: 1 神の手(りんごのセンター), 2 いびき親子テーマビル. お国自慢: 1 小幡ウヅサに祭り, 2 アウトドアステーション210, 3 出水ツルの越冬地, 4 響水の滝.

レンタサイクルショップ一覧. Table listing various rental shops with columns for shop name, address, phone number, and website.