

九州・山口広域推奨ルートとは

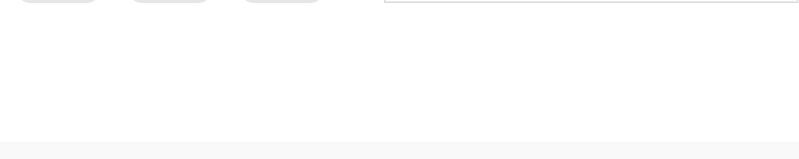
このサイクルマップでご紹介する4つのルートは、九州・山口を自転車で楽しんでいただくために、九州・山口の各県・経済界が連携して設定したものです。ルート上に存在する雄大な美しい山々、雄めく海、温泉・歴史・文化・インスタ映えるスポット、おいしい食事などの魅力を堪能することができる場所を、併せてご紹介しています。このマップを参考に、九州・山口地域にお越しいただき、自転車で楽しんでください。QRコードからStavaやRide With GPS、Google my map、各県ホームページへリンクしていますので、詳細情報をご確認ください。

九州・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。場所によって違った表情を見せる九州・山口の雄大な所々地名など、各県それぞれの地域の魅力に融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
〔総獲得標高〕九州・山口区間 約28,154m

●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



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：パレン、長崎県：カステラ、熊本県：熊本城、大分県：温泉、宮崎県：サフィン・草の木のフェニックス、鹿児島県：桜島

このマップにおける走行距離および獲得標高は、「Stava」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
2026.10

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3,327m
●通過順のイメージ
大分県 → 熊本県 → 宮崎県 → 鹿児島県



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む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



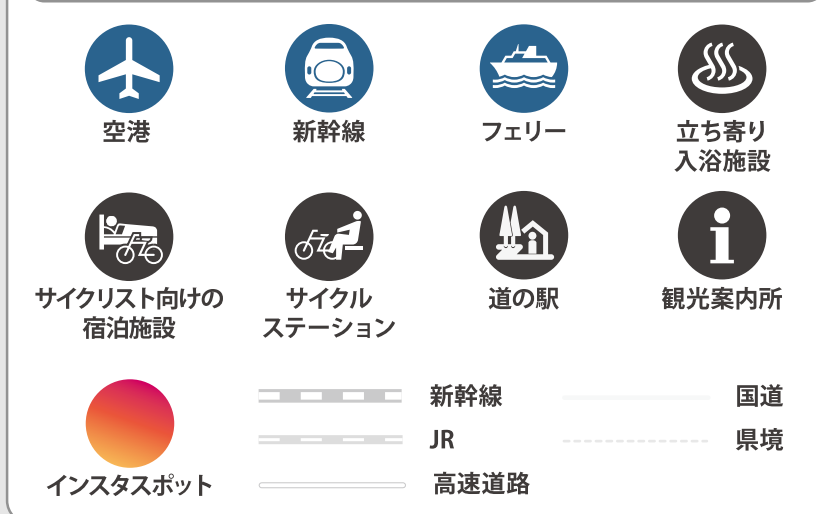
有明海一周ルート

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がとろとろ。

〔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



サイクルマップ上のピクトグラム



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・山口一周ルート

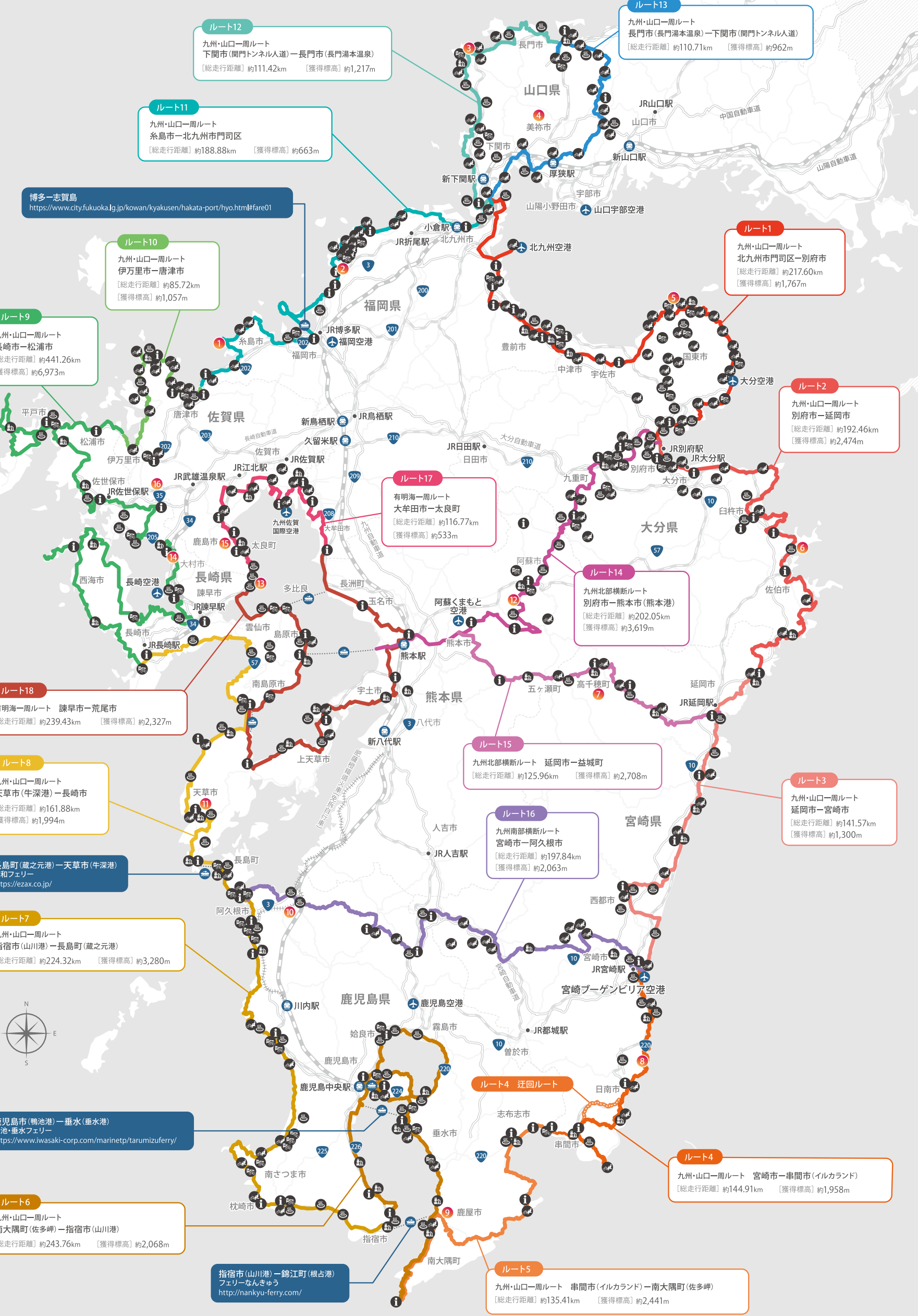
九州北部横断ルート

九州南部横断ルート

有明海一周ルート

レンタサイクルショップ一覧

<p>下関北柱輪船 山口県下関市下関町4丁目1-3 ホテル島根リゾート 山口県下関市豊北町神田2045 Agawa 山口県下関市豊北町阿久川水産3653 下関市観光案内所「YUKUTE」 山口県長門市仙崎4297-1（道の駅セザンセンナ向） 大正波瀾美苑 山口県美祿市市東町南2662-2 大正波瀾駐車場内 Mino牧舎宮アグリビティセンター 山口県美祿市秋芳町秋吉11237-883 秋吉台観光交流センター 山口県美祿市秋芳町秋吉3506-2 豊前市観光協会 福岡県豊前市八屋2553 シシマサイクル 福岡県福岡市東区志賀島417-1 糸島市観光協会 福岡県糸島市前原中央1-1-18 観光ステーションむねたびラボ 福岡県糸島市山崎1117-1 豊前市観光協会 福岡県豊前市八屋670-34 戸原町観光協会 福岡県豊前市戸原町大字茅原1455-284 みやこ町総合観光案内所 福岡県京町小町町豊津80番地 カフェと旅 Route 長崎県長崎市豊島町5-14 SASSOまちなかレンタサイクル 長崎県長崎市三浦町21-1（佐世保観光情報センター） 島原駅観光案内所 長崎県島原市片町377-1 観光大村屋 長崎県大村市橘3丁目151-3 レイナー・桜島 長崎県平戸市瑞芳町776-6 山田道楽観光案内所 福岡県宮崎市小浜町豊仙320 道の駅むまわり 長崎県島原市深江2丁目7077番地 MOYA! Tourist hub/Rental BICYCLE 熊本県阿蘇市黒川1442-5 miccamino AMAKUSA 熊本県上天草市佐島町合衆6215-17 福岡県熊本 熊本県上天草市大野町山1531-7</p>	<p>熊本県 阿蘇ペーシフィックパークーズ 熊本県熊本市東区11498 アグリビティセンター・南陽藤 熊本県阿蘇郡南阿蘇村久木2807 GINRIN 熊本県熊本市大津町鹿野265-5 由布市「アグリ」ストインフォメーションセンター 大分県由布市湯布田町1182-5 国東市サイクリングタミミール 大分県国東市国東町1小2662-1 OTA CYCLE TOUR RING 大分県速見郡日出町3889-3 1F 秋吉台観光交流センター 大分県速見郡秋吉町秋吉1971-19 中津駅風景観光協会 大分県中津市大字島田292-2（中津駅西口 中津駅風景観光案内所） 日田市観光協会 大分県日田市元町111-3 さいぎんセンターミール 大分県佐伯市駅前2丁目6-37 高千穂町観光協会・観光案内所 宮崎県宮崎郡千歳町大字三田宮804 まちの駅とみたか物産館 宮崎県日向市上町1-73 宮崎市観光案内所 宮崎県宮崎市錦町1-6（JR宮崎駅構内） ジャイアントストア宮崎西宮 宮崎県西宮町小野61番1号 フロントアステーションスエビの 宮崎県久保の市山1006-1 日南市観光案内所 宮崎県日南市南材町1-13 小鉢まちづくり（後）観光案内所 鹿児島県川内町錦町1829-16（KITTO小鉢内） 鹿児島県FunRide鹿児島 鹿児島県鹿児島市天神町3629-1 平戸観光協会 鹿児島県鹿児島市桜島山崎1722-16 桜島センター 鹿児島県鹿児島市桜島山崎1722-29 サイクリングセンターリムリン 鹿児島県南さつま市市田田島町1952-2 北上市営本郷観光特産品館（南郷菜・ひらり） 鹿児島県出水市上郷3648-3 指宿市総合観光案内所 鹿児島県指宿市東一丁目1-1 鹿児島市観光案内所 鹿児島県鹿児島市南園田21429-69</p>
--	---



九州・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

各県の詳細はこちら
サイクル in 九州
https://www.welcometokyushu.jp/cycle-in-kyushu/cyclemap/

山口県サイト

サイクル県やまぐち



福岡県サイト

長崎県内サイクリング情報



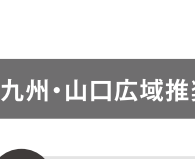
佐賀県サイト

ひなたサイクリング宮崎



宮崎県サイト

ひなたサイクリング宮崎



熊本県サイト

熊本県観光協会



鹿児島県サイト

鹿児島県観光協会



大分県サイト

大分県観光協会



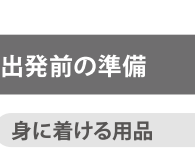
佐賀県サイト

佐賀県観光協会



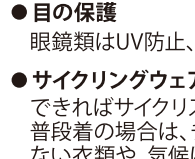
宮崎県サイト

宮崎県観光協会



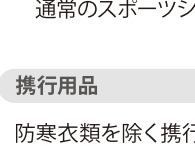
熊本県サイト

熊本県観光協会



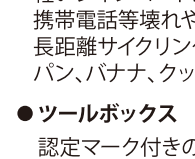
鹿児島県サイト

鹿児島県観光協会



大分県サイト

大分県観光協会



佐賀県サイト

佐賀県観光協会



宮崎県サイト

宮崎県観光協会

CYCLE MAP



KYUSHU / YAMAGUCHI
Cycle Tourism
九州

交通安全に努めましょう！

自動車などに適用されていた交通反則通告制度、いわゆる「青切符」制度が自転車にも適用されています。

① 2026年4月から自転車にも交通反則通告制度が適用されています。自転車も「車両」です。交通ルールを守って安全に走行しましょう。

② 飲酒運転は禁止です。自転車も道路交通法上の「車両」です。お酒を飲んだら、自転車に乗ってはいけません。

③ ヘルメット着用は「努力義務」です。2023年4月から、年齢を問わず自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。安全のため、ヘルメットを着用しましょう。

九州・山口サイクリングルートを安全に楽しくサイクリングするために、交通ルールを守りましょう。



詳しい自転車の交通ルールはこちら
自転車の交通ルール | 自転車ポータルサイト
https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal_rule.html?utm_source=chatgpt.com

困ったときは | ツアー中さまざまな情報を収集できます

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、対応可能な医療治療内容を掲載

出典：厚生労働省ホームページ

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：全国の駅連合会

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

各種交通機関

鉄道・バス・フェリー・航空の運行状況に掲載

出典：国土交通省の運輸情報ホームページ（国土交通省）

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

出典：JARTホームページ

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。

出典：サイクリングステーション

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。

出典：サイクリングステーション

サイクリング距離

1時間で行ける距離＝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

出典：サイクリングステーション

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、風合い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レインコートは必需品です。
携帯用電源（充電器）は、防水バッグへ。
携帯用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。

自転車の輸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/ja/pa/dom/baggage/checked/
- ANA
https://www.ana.co.jp/ja/pa/domestic/prepare/baggage/checked-in-bicycle.html
- ソラシドエア
https://www.solaseidair.jp/service/baggage/bbaggage01
- 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東日本・JR九州
https://www.jrkyushu.co.jp/railway/ticket/rule/tokudai_baggage/
- 九州産交バス
https://www.kyusanko.co.jp/sankobus/ga/
- 西鉄バス
https://www.nishitetsu.jp/bus/highwaybus/guide/pet/#2
- ブルーライナー
https://www.busunoro.jp/sp/rinkoi/

フェリー

- 博多一志航路 福岡市営渡船
- 松浦鉄道サイクリートレイン（長崎県・佐賀県）
https://matutetsu.co.jp/publics/index/136/
- 熊本電気鉄道サイクリートレイン（熊本県）
https://www.kumamoto-denetsu.co.jp/rider/service/bicycle.html
- 鹿児島県観光バス（鹿児島県）
https://www.kagoshima-kb.jp/sakurajima-ferry/koro-jiko/route.html
- 鹿児島県観光バス（鹿児島県）
https://www.kagoshima-kb.jp/sakurajima-ferry/unchin/unchin.html
- 鹿児島県観光バス（鹿児島県）
https://www.shimatetsu.co.jp/ferry/way/

サイクリートレイン情報

自転車を分解せず、鉄道車両へ乗車1行動範囲が広がるのが魅力です。

- 松浦鉄道サイクリートレイン（長崎県・佐賀県）
https://matutetsu.co.jp/publics/index/136/
- 熊本電気鉄道サイクリートレイン（熊本県）
https://www.kumamoto-denetsu.co.jp/rider/service/bicycle.html
- 鹿児島県観光バス（鹿児島県）
https://www.kagoshima-kb.jp/sakurajima-ferry/koro-jiko/route.html

マップ上のビクトグラム一覧

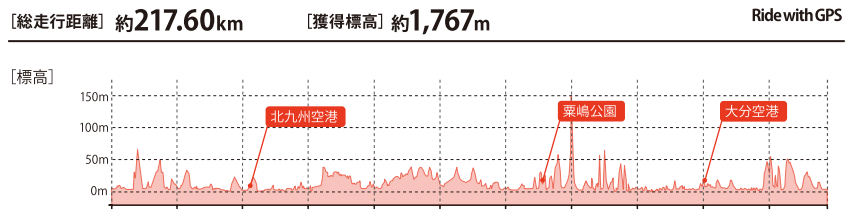
ルート1九州・山口一周ルート北九州市門司区一別府市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

のどかな田舎道の心地よさ、北九州空港連絡橋では海の上を走ると爽快感、そして門司港レトロの情感など、北九州・京築エリアの魅力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環としても走っていただけます。



VIEW POINT

1 北九州空港連絡橋

2 真玉海岸

3 メサの杜

4 道の駅くにさき

5 門司港レトロ

6 今川サイクリングロード

7 宇佐神宮

8 別府地獄めぐり

BREAK POINT

1 北九州空港

2 宇佐市

3 大分県

4 別府市

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

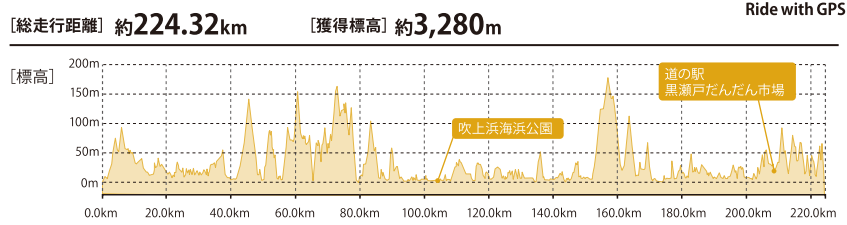
ルート7九州・山口一周ルート指宿市(山川港)一長島町(蔵之元港)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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、リラス式海岸沿いのアップダウンは走りたえも十分。青い空や海、美しい風景に癒され、さわやかな風を感じながら、東シナ海沿いを走ります。



VIEW POINT

1 耳取灯屋展望所

2 上り浜・夕月の段々畑

3 江口産菜館

4 大滝ふるさとくらし館

5 かつお

6 そうめん流し

7 熊本県立国史館

8 肥前おれんじ鉄道

BREAK POINT

1 耳取灯屋展望所

2 上り浜・夕月の段々畑

3 江口産菜館

4 大滝ふるさとくらし館

お国自慢

1 かつお

2 そうめん流し

3 熊本県立国史館

4 肥前おれんじ鉄道

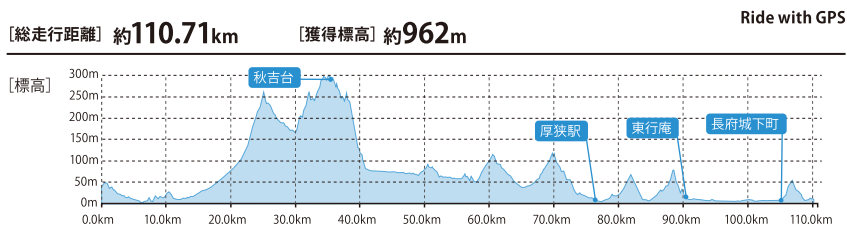
ルート13九州・山口一周ルート長門市(長門湯本温泉)一下関市(関門トンネル人道)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

山口県で最も古い歴史をもつ長門湯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。



VIEW POINT

1 秋吉台

2 長府城下町

3 Mine秋吉台ノアール・ベラン・Kasar

4 花の海

5 秋芳洞

6 東行庵

7 台観望(夏みかんファクト)

8 ドライブインみちの湯汁

BREAK POINT

1 秋吉台

2 長府城下町

3 Mine秋吉台ノアール・ベラン・Kasar

4 花の海

お国自慢

1 秋吉台

2 東行庵

3 台観望(夏みかんファクト)

4 ドライブインみちの湯汁

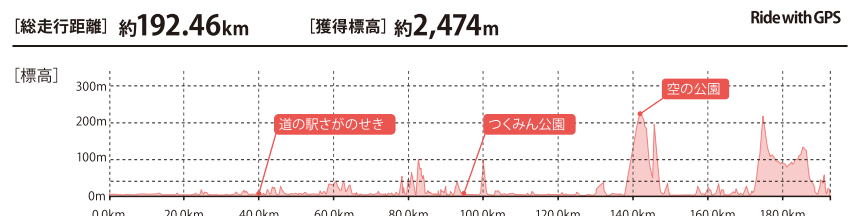
ルート2九州・山口一周ルート別府市一延岡市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

周防灘から豊後湾へ続くのどかな海岸線沿いのルート。リラ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臼杵や佐伯ではその歴史が感じられます。ライド後には、源泉数・湧出量ともに日本一の温泉がおすすめです。



VIEW POINT

1 二王座歴史の道

2 空の公園

3 道の駅にしとハウス

4 道の駅かえさ

5 とり天

6 臼杵石仏

7 ひゅうが弁

8 網代島

BREAK POINT

1 二王座歴史の道

2 空の公園

3 道の駅にしとハウス

4 道の駅かえさ

お国自慢

1 とり天

2 臼杵石仏

3 ひゅうが弁

4 網代島

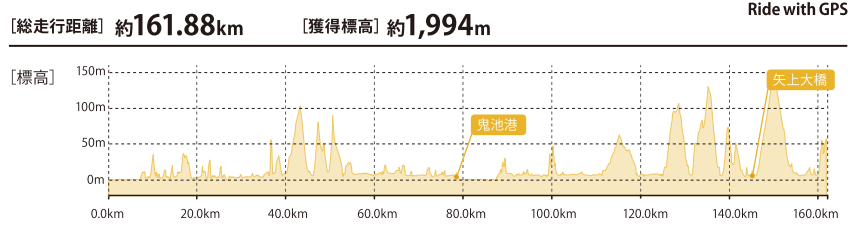
ルート8九州・山口一周ルート天草市(牛深港)一長崎市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

熊本ではナショナルサイクルルート「あまいち」の一部を走行、天草西海岸や世界文化遺産の崎津教会などところどころ満載、船で豊原半島へ、日本一長い定速でひと休み、旧鉄道跡・橋のトンネルを抜け、観光都市・長崎を目指すルート。夕景の美しさは必カメラです。



VIEW POINT

1 牛深ハイヤ大橋

2 だんだん畑

3 天草海鮮蔵

4 水辺の森公園

5 崎津教会

6 富岡城跡

7 口之津港

8 小浜温泉街

BREAK POINT

1 牛深ハイヤ大橋

2 だんだん畑

3 天草海鮮蔵

4 水辺の森公園

お国自慢

1 崎津教会

2 富岡城跡

3 口之津港

4 小浜温泉街

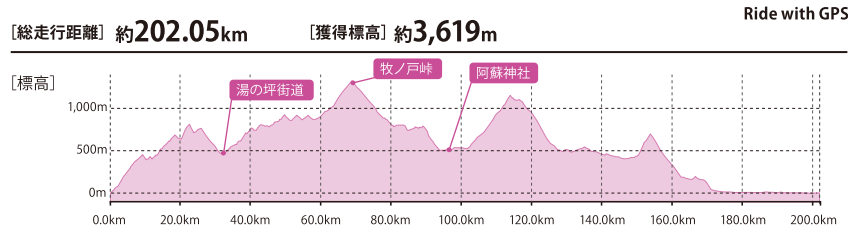
ルート14九州北部横断ルート別府市一熊本市(熊本港)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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」はアップダウンがありますが、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。



VIEW POINT

1 長者原

2 草千里ヶ浜

3 湯の坪街道

4 依山交流館朝の里

5 湯の花小屋

6 九重「夢」大吊橋

7 高森湧水トンネル公園

8 熊本城

BREAK POINT

1 長者原

2 草千里ヶ浜

3 湯の坪街道

4 依山交流館朝の里

お国自慢

1 湯の花小屋

2 九重「夢」大吊橋

3 高森湧水トンネル公園

4 熊本城

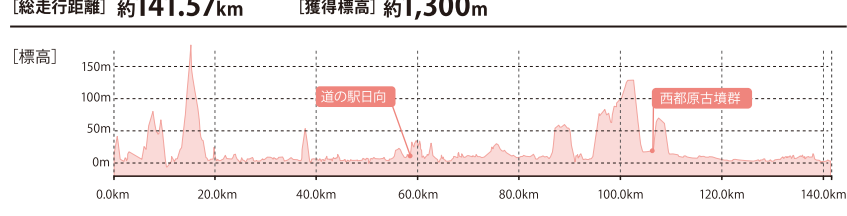
ルート3九州・山口一周ルート延岡市一宮崎市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

延岡のリラス式海岸をはじめ、日向市美々津に残る白壁土蔵の町並み、児湯郡地域のソーラーパネルと線路が続く道、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もルートに含みます。



VIEW POINT

1 下阿蘇ビーチ

2 高鍋大師

3 道の駅つ

4 このは館

5 辛麺

6 美々津

7 西部原古墳群

8 チキン南蛮

BREAK POINT

1 下阿蘇ビーチ

2 高鍋大師

3 道の駅つ

4 このは館

お国自慢

1 辛麺

2 美々津

3 西部原古墳群

4 チキン南蛮

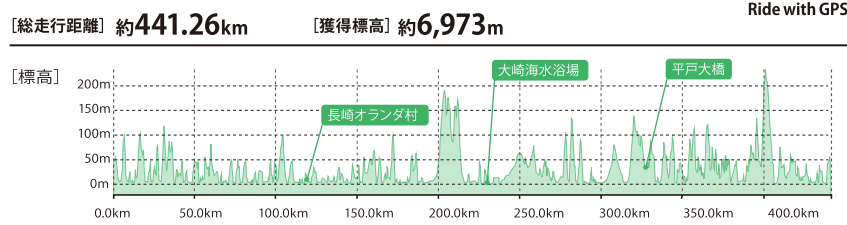
ルート9九州・山口一周ルート長崎市一松浦市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

複雑で長い海岸線沿いに、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。全国有数の観光地・長崎島の魅力を自転車で探してみませんか。



VIEW POINT

1 なかきサウサットロード

2 大村湾

3 おおら夢ファームシェジュ

4 九十九郎(バードン)リゾート

5 北崎33度線展望台

6 崎野自然公園

7 大崎自然公園くしゃく園

8 寺院と教会の見える景色

BREAK POINT

1 なかきサウサットロード

2 大村湾

3 おおら夢ファームシェジュ

4 九十九郎(バードン)リゾート

お国自慢

1 北崎33度線展望台

2 崎野自然公園

3 大崎自然公園くしゃく園

4 寺院と教会の見える景色

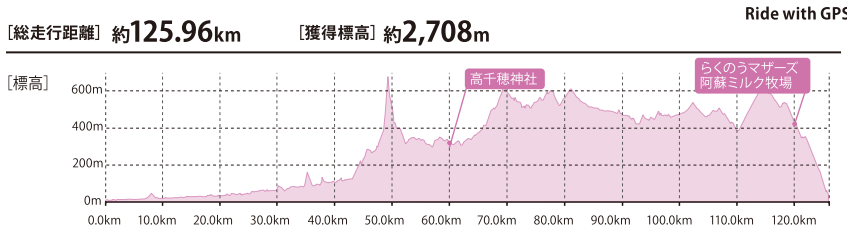
ルート15九州北部横断ルート延岡市一益城町

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

延岡市から日之影町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芽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。



VIEW POINT

1 棚田

2 吉無田高原緑の村

3 道の駅雲雀橋

4 道の駅通潤橋

5 粘やな・粘

6 天岩戸神社・天安河原

7 通潤橋

8 シのタマサス国ミル牧場

BREAK POINT

1 棚田

2 吉無田高原緑の村

3 道の駅雲雀橋

4 道の駅通潤橋

お国自慢

1 粘やな・粘

2 天岩戸神社・天安河原

3 通潤橋

4 シのタマサス国ミル牧場

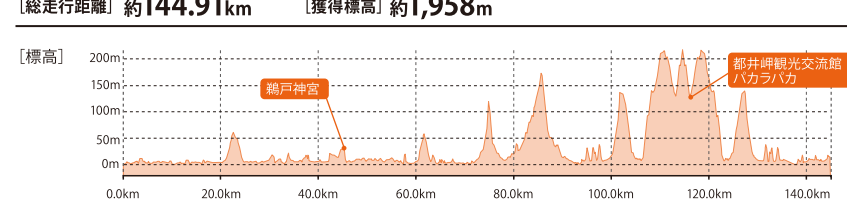
ルート4九州・山口一周ルート宮崎市一串間市(イルカランド)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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。国定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。



VIEW POINT

1 堀切峠

2 ジカブダツ頭(竹)岬岬

3 道の駅フェニックス

4 鎮戸神宮

5 青島・青島神社

6 日南一本釣カオリ重

7 都井岬・御崎馬

8 串間活ぶアリ井ぶり

BREAK POINT

1 堀切峠

2 ジカブダツ頭(竹)岬岬

3 道の駅フェニックス

4 鎮戸神宮

お国自慢

1 青島・青島神社

2 日南一本釣カオリ重

3 都井岬・御崎馬

4 串間活ぶアリ井ぶり

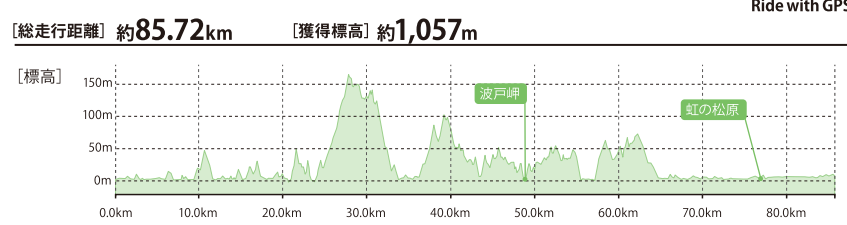
ルート10九州・山口一周ルート伊万里市一唐津市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

玄界灘の潮風を肌で感じるルート、おいしい海の幸や椿き物なども楽しめる一つ。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ライドが楽しめます。



VIEW POINT

1 波戸岬

2 浜野浦の組田

3 小嶋や

4 からつイーガー

5 虹の松原

6 呼子のイカ

7 名護屋城

8 松浦一宮(カガミのミツ)

BREAK POINT

1 波戸岬

2 浜野浦の組田

3 小嶋や

4 からつイーガー

お国自慢

1 虹の松原

2 呼子のイカ

3 名護屋城

4 松浦一宮(カガミのミツ)

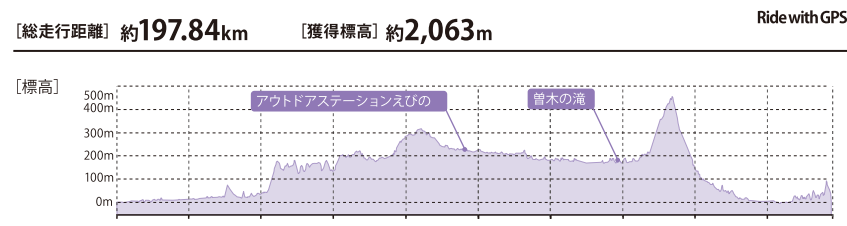
ルート16九州南部横断ルート宮崎市一阿久根市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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、良いの景色を楽しめます。津の池では、エメルクランの幻想的な湖面を見ることができ、鹿児島県に入る、日本水百選の丸池湧水、東洋のアイガラと呼ばれる豊かな湧水、冬には一万羽を超える鳥を見ることが出来る山を越えることができます。



VIEW POINT

1 津の池

2 丸池湧水

3 熊手づりほんのセンター

4 いづみ親子アースこども

5 小林チカラサミにぞり屋

6 アトアスファンズびの

7 出水ツルの越冬地

8 曾木の滝

BREAK POINT

1 津の池

2 丸池湧水

3 熊手づりほんのセンター

4 いづみ親子アースこども

お国自慢

1 小林チカラサミにぞり屋

2 アトアスファンズびの

3 出水ツルの越冬地

4 曾木の滝

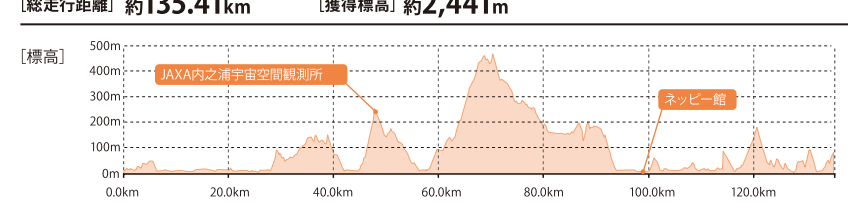
ルート5九州・山口一周ルート串間市(イルカランド)一南大隅町(佐多岬)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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間近に走ります。花瀬自然公園や雄川の滝など、自然も満喫、圧巻の大ノパノマが魅力の本土最南端の佐多岬がゴールです。



VIEW POINT

1 雄川の滝上流展望所

2 佐多岬

3 宙の家-SORA no IE-

4 あすはる大崎

5 うなぎ

6 えっかね

7 柏原海岸・ルンビン岬

8 花瀬自然公園

BREAK POINT

1 雄川の滝上流展望所

2 佐多岬

3 宙の家-SORA no IE-

4 あすはる大崎

お国自慢

1 うなぎ

2 えっかね

3 柏原海岸・ルンビン岬

4 花瀬自然公園

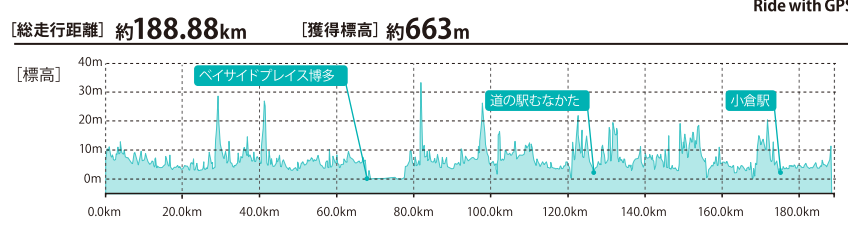
ルート11九州・山口一周ルート糸島市一北九州市門司区

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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、博多へ志賀島、戸畑へ若松の2回の船旅を楽しむこともできます。



VIEW POINT

1 志賀島へ至る道

2 遠賀宗像自転車道

3 志賀島交差点(志賀島)

4 とと市場

5 板井二見ヶ浦

6 宗像大社

7 小倉城

8 門司市練瓦ブレイス

BREAK POINT

1 志賀島へ至る道

2 遠賀宗像自転車道

3 志賀島交差点(志賀島)

4 とと市場

お国自慢

1 板井二見ヶ浦

2 宗像大社

3 小倉城

4 門司市練瓦ブレイス

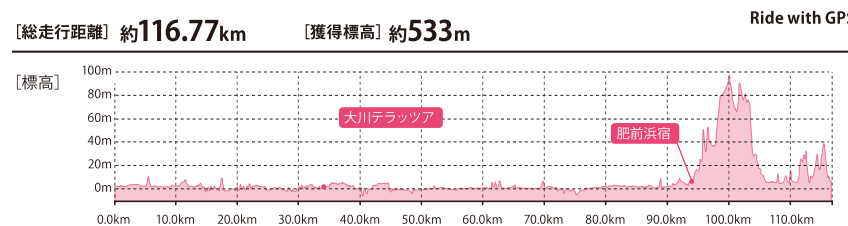
ルート17有明海一周ルート大牟田市一太良町

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。



VIEW POINT

1 三池港(三池港展望所)

2 有明湖(有明湖展望台)

3 ROOTH2-3-3

4 お食事処いな様

5 筑後川昇開橋

6 柳川よかもん館

7 肥前浜宿

8 大仏神社の海中鳥居

BREAK POINT

1 三池港(三池港展望所)

2 有明湖(有明湖展望台)

3 ROOTH2-3-3

4 お食事処いな様

お国自慢

1 筑後川昇開橋

2 柳川よかもん館

3 肥前浜宿

4 大仏神社の海中鳥居

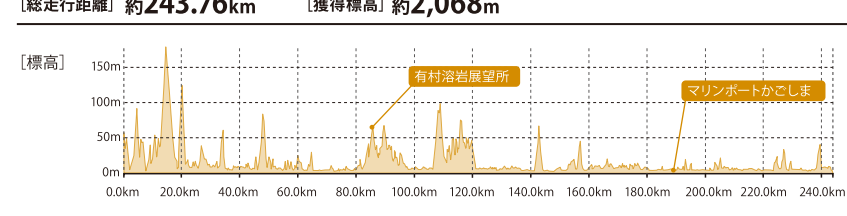
ルート6九州・山口一周ルート南大隅町(佐多岬)一指宿市(山川港)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

雄大な景色が日本百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に充実。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。



VIEW POINT

1 荒平天神

2 重富海岸

3 道の駅たるみず

4 ユウガおさひの学校

5 かんばち

6 福山の黒野

7 桜島

8 砂むし温泉

BREAK POINT

1 荒平天神

2 重富海岸

3 道の駅たるみず

4 ユウガおさひの学校

お国自慢

1 かんばち

2 福山の黒野

3 桜島

4 砂むし温泉

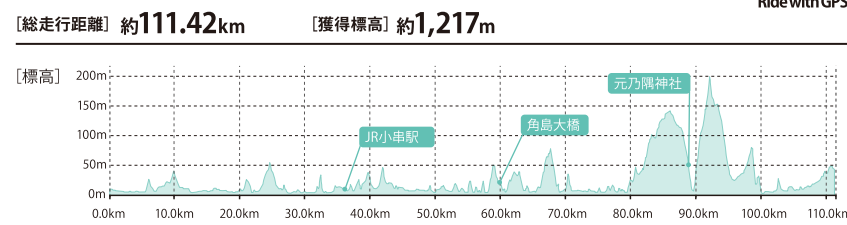
ルート12九州・山口一周ルート下関市(関門トンネル人道)一長門市(長門湯本温泉)

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

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、長門湯本温泉に到着です。



VIEW POINT

1 角島大橋

2 元乃隈神社

3 南戸市場

4 道の駅北浦道連北

5 関門海峡(渡之清吉観望)

6 大寧寺

7 ふく料理

8 瓦そば

BREAK POINT

1 角島大橋

2 元乃隈神社

3 南戸市場

4 道の駅北浦道連北

お国自慢

1 関門海峡(渡之清吉観望)

2 大寧寺

3 ふく料理

4 瓦そば

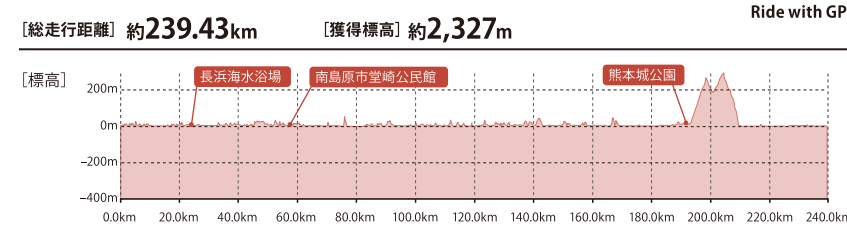
ルート18有明海一周ルート諫早市一荒尾市

ルート情報はこちら

Strava

Ride with GPS

有明泊い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、熊本天皇へ渡ります。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。



VIEW POINT

1 諫早湾干拓防道路

2 東山(ひんやん)展望公園

3 島原城跡公園

4 青水源

5 諫早市(城跡公園)展望所

6 原城跡

7 高舞登山

8 金魚と鯉の銅像園

BREAK POINT

1 諫早湾干拓防道路

2 東山(ひんやん)展望公園

3 島原城跡公園

4 青水源

お国自慢

1 諫早市(城跡公園)展望所

2 原城跡

3 高舞登山

4 金魚と鯉の銅像園