



船旅 & サイクリング

船旅活性化協議会事務局
(国土交通省海事局内航課)



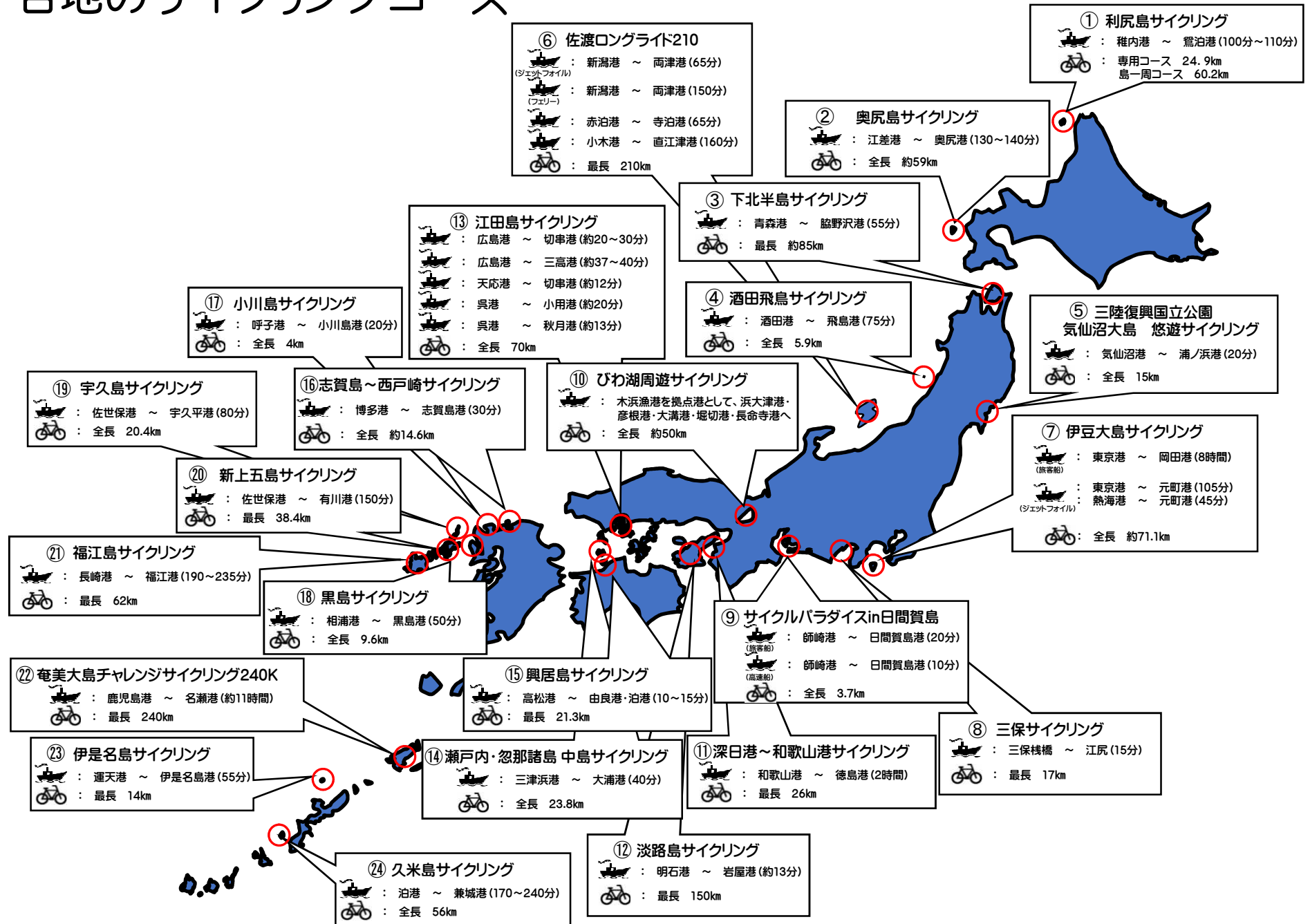
日本各地には、地域の魅力を堪能できる魅力的なサイクリングコースが数多くあります。

中でも、離島や半島等にあるサイクリングコースでは、サイクリングをしながら各地の観光名所や名物を楽しめるだけではなく、旅客船を利用することで、船上から島々の美しい景観を楽しむこともできます。

この度、旅客船とセットで楽しめる全国各地のサイクリングコースのうち、特に魅力的な地域をまとめてみました。

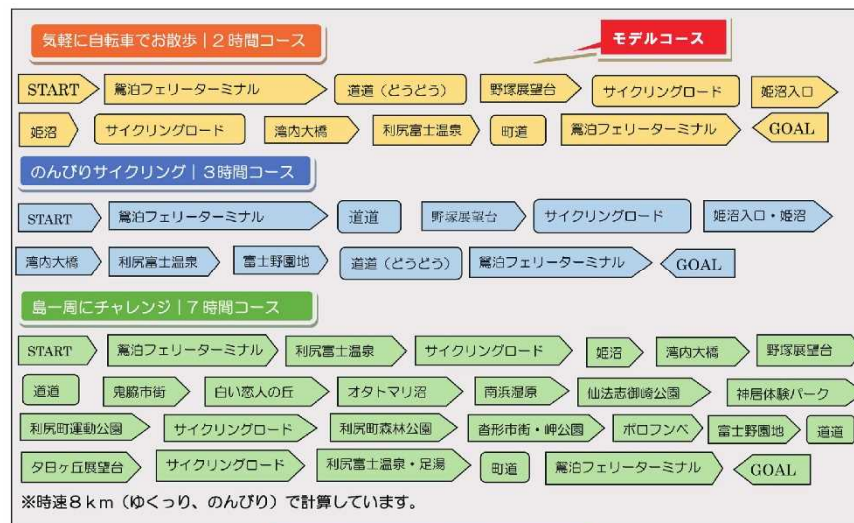
この資料を参考に、ぜひ旅客船を利用したサイクリングをお楽しみ下さい。

各地のサイクリングコース



① 利尻島サイクリングコース

お問合せ先:利尻富士町役場
TEL 0163-82-1114



サイクリングロード入口 (Gateway)



利尻島電話帳 (局番0163)

利尻富士町役場	82-1114
鷺泊駐在所 (警察)	82-2110
利尻富士町観光協会	82-2201
利尻富士町宿泊案内所	82-1837
利尻富士町鷺泊診療所	82-1038
ハートランドフェリー	82-1121 (鷺泊)
利尻富士温泉	82-2388
利尻町役場	84-2345
利尻島国保中央病院	84-2626
沓形駐在所 (警察)	84-2110



Let's enjoy !

利尻島サイクリングロード

The Rishiri island cycling road.

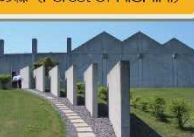
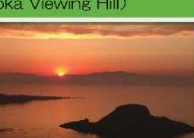
利尻島自転車専用道 이 시리 섬 자전거 전용 도로

(You can walk there. 걸어도 좋다 你可以走)



① 利尻島サイクリングコース

全長 24.9km の絶景ロード (The Cycling road is magnificent scenery.)

A 野塚展望台 (NOTSUKA Viewing Platform) 約 170 年前、日本に初めて英船を伝えたアメリカ青年、ラナルドマグダナルド氏の土岸記念碑がある。礼文島に沈む夕日の眺望が素晴らしい。 	B 姫沼 (HIMENUMA Swamp) 原生林で覆われ、1 周約 1 km の周回木道が整備されている。晴れた日には湖面に遊ぎ富士が映る。また星観察にも最適で、湖面に星が映り込む。 
C 湾内大橋 (WANNAI Brige) サイクリングロードコース上の絶景ポイント。他にも眺望の良い橋が5カ所ある。この先には富士見休憩所があるがトイレや売店、自販機は無い。 	D 町営利尻富士温泉 (Public Rishirifuji Onsen) 町営の温泉。森の中の露天風呂は森される。室内プール併設。月によって営業時間・休館日が変わるので要連絡。(TEL0163-82-2388) 
E キャンプ場ゆ〜に (Family Camp Site YUNI) テントサイトの他、コテージ、バンガローがある。B B Q サイト、炊事場完備。閑静な森の中にある。有料 (施設使用料別) 	F カルチャーセンター、歴史の森 (Forest of RISHIRI) モダンな造りのカルチャーセンター&りっぷ館 (要入場料) 美術館、資料館がある。野鳥のさえずりが聴ける「歴史の森」もある。 
G 鷺泊 (おしどもり) 市街 (OSHIDOMARI Town) 温泉入り口より下ると鷺泊市街地。スーパー、ホームセンター、コンビニ、飲食店などが並ぶ。食料や飲料はここで調達が良い。利尻富士町役場、駐在所。 	H 夕日ヶ丘展望台 (Yuhigaoka Viewing Hill) 標高 56m、頂上まで約 10 分の展望台。ここから見る、礼文島に沈む夕陽は絶景。周辺が暮色に染まる。 
I 富士野園地 (Fujino Public Park) 東映映画のロケ地にもなった同地。ウミネコのコロニーであるボンモシリ島、展望塔からの礼文島の眺望は抜群。エゾカンゾウの群生地。 	J ポロフンベ (POROFUNBE District) 東映映画「北のカナリアたち」のロケ地。風情のある漁師小屋が並ぶ漁村。昆布干しは夏の利尻島の風物詩。 
K 沓形 (くつがた) 岬公園・市街 (KUTSUGATA Town) 沓形市街地と岬公園。公園にはテントサイトがある。市街地には飲食店、コンビニなどが並ぶ。利尻島国保病院、利尻町役場、駐在所。 	L 利尻町森林公園 (RISHIRI Town Forest Park) 四季折々の花が咲く森林公園。キャンプ場がある。(予約は利尻町役場 TEL0163-84-2343) この先の運動公園はサイクリングロードの終点。 



主要地点間の距離と時間の目安 (The distance and time of between the main spots)

No.	場 所 (Spot)	No.	場 所 (Spot)	Km	分 min
①	野塚駐車場公園 (Notsuka Parking)	②	姫沼 (町道交差点) (Himenuma town road crossroad)	2.8	20
②	姫沼 (町道交差点) (Himenuma)	③	富士見休憩所 (Fujimi rest eria)	1.5	10
③	富士見休憩所 (Fujimi rest eria)	④	利尻富士温泉 (Rishirifuji Onsen) Public	2.6	19
④	利尻富士温泉 (Rishirifuji Onsen)	⑤	富士野園地 (Fujino Public Park)	2.3	18
⑤	富士野園地 (Fujino Public Park)	⑥	大磯駐車・駐輪公園 (Oiso Parking & Park)	7.1	58
⑥	大磯駐車・駐輪公園 (Oiso P.P.)	⑦	種富駐車・駐輪公園 (Tanetomi Parking & Park)	4.5	38
⑦	種富駐車・駐輪公園 (Tanetomi P.P.)	⑧	利尻町運動公園 (Rishiri Town Sports Park)	4.1	32
合 計 (Total)		24. 9 km		3時間 15 分 (3h15m)	

② 奥尻島サイクリングコース

お問合せ先:奥尻町地域政策課商工観光係
TEL 01397-2-2351



01



02



03



04



05



06

01/島のラインに沿った、心地よい起伏が走りにちょうどいい。02/自然の風や波が作り出した不思議な形の磯釣場で記念撮影。03/果てしなく続く、穏やかな海岸線沿いの走りは、爽快。04/ワイナリーでは、ワインの展示の他、ワイン作りのビデオ放映も。05/ワイナリー入口手前にある足湯でのんびり、海を眼下に眺められる。06/球島山展望台の登り口から階段を上り頂上へ。360度の最高の景色。

HOKKAIDO
SOUTH AREA

OKUSHIRI ISLAND

COURSE
08

果てしなく続く、美しい海岸線と 奥尻の宝に触れるサイクリング

江差からフェリーで約2時間。北海道本島から約18kmの西方沖に浮かぶ、奥尻島に到着。島の玄関口でもある奥尻港フェリー埠頭が近づくと、ご当地キャラクター「うにまる」くんが手を振っている。なんとも可愛いお出迎えだ。奥尻島の海岸線には、ほぼぐるりと道路が通じているため、太陽に照らされキラキラ光る水面と、自然が作り出した奇岩を眺めながらのサイクリングが楽しめる。波の音とやさしい風。爽快な離島の旅のはじまりだ。

罫炉裏鍋の取っ手のような形から名付けられた「なべつる岩」を眺めながら、球島山展望台へ。展望台までは登り坂が多いが、標高369mの頂上に到着した時の景色の美しさに、その疲れも吹き飛んでしまうほど。その後、奥尻ワイン工場へ足を伸ばしてみる。工場の入り口付近には、無料の足湯があり、最高の景色を眺めながら疲れた足をゆったり湯につける。まさに、至福のひとつだ。ワイン工場の見学後、「復興の

森」を散策。ここは、世界自然遺産の白神山地とは、全く違った印象を与えるブナ林。奥尻島の大部分は、深い森に覆われており、南方と北方で違った植生が共存する珍しい環境。ゆっくり歩けば、約1時間。ブナの巨木のほか、四季折々の花の姿も楽しめる場所だ。最後に1993年、奥尻島に大きな被害をもたらした北海道南西沖地震を語り継ぐ「奥尻島津波館」を見学し、奥尻の様々な顔に触れる旅を終えた。

奥尻島コース 走行距離:約59km 所要時間:約4時間30分



- ① 奥尻島津波館 奥尻郡奥尻町青苗36
TEL:01397-3-1811
- ② 奥尻ワイナリー 奥尻郡奥尻町字湯浜300
TEL:01397-3-1414
- ③ 神威脇温泉 奥尻郡奥尻町字湯浜98
TEL:01397-3-1130

③ 下北半島サイクリングコース

お問合せ先: シェライン株式会社
TEL 017-722-4545

①海峡ラインコース (約75km)

ポーラスターで脇野沢港へ到着
脇野沢～仏ヶ浦～大間までサイクリング
所要時間: 6時間程度

②往復海峡ラインコース (約70km)

ポーラスターで脇野沢港へ到着
脇野沢～川内溪流～脇野沢へとサイクリング
所要時間が6時間程度なことから脇野沢で
1泊後、翌日ポーラスターで戻ることも可能

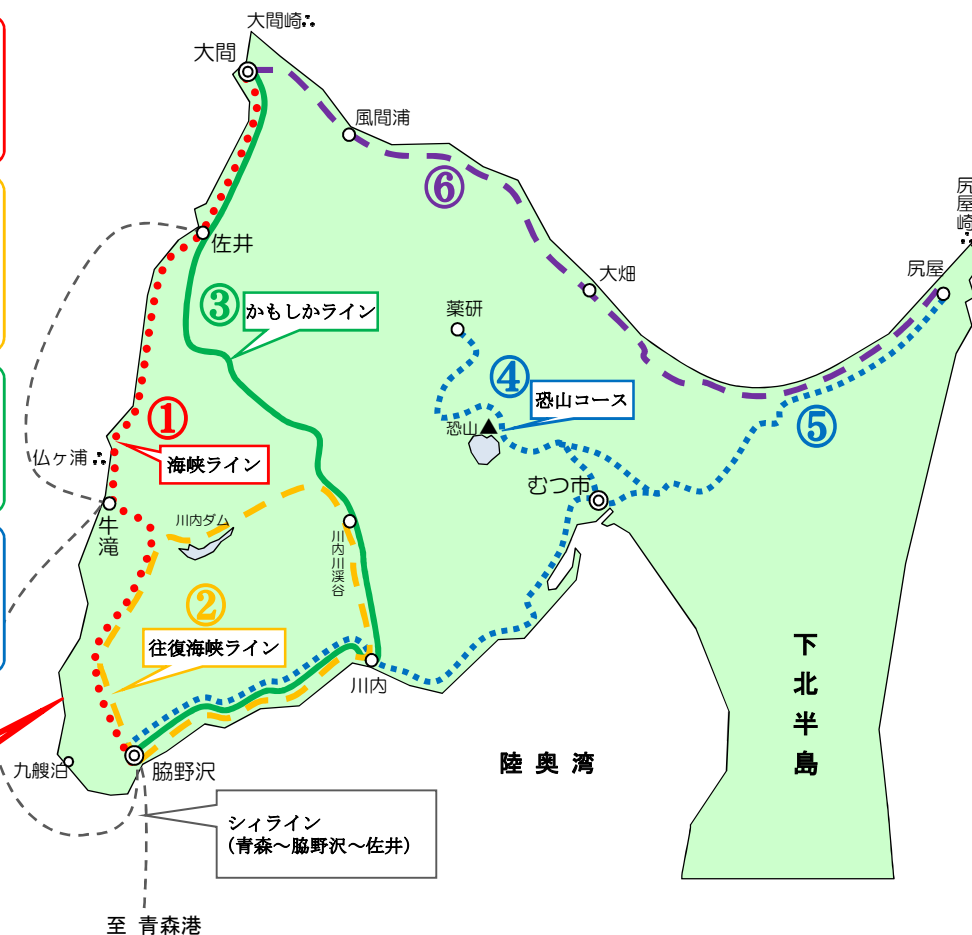
③かもしかラインコース (約70km)

ポーラスターで脇野沢港へ到着
脇野沢～川内溪流～大間までサイクリング
所要時間: 7時間～8時間程度

④恐山コース (約80km)

ポーラスターで脇野沢港へ到着
脇野沢～恐山～むつ市までサイクリング
所要時間: 7時間～8時間程度

※⑤コース (約65km)、⑥コース (約85km)
は尻屋までのコース



川内川溪谷



仏ヶ浦



大間崎



恐山



ポーラスター運航時刻表

夏期運航 (5月1日～9月30日まで)

	佐井発	福浦発	牛滝発	脇野沢発	青森着
1便	7:00	7:25	7:40	8:30	9:30
3便	12:30	12:55	13:10	14:00	15:00
	青森発	脇野沢発	牛滝発	福浦発	佐井着
2便	9:40	10:40	11:20	11:40	12:05
4便	15:10	16:20	17:00	17:15	17:40

冬期運航 (10月1日～4月30日まで)

	佐井発	福浦発	牛滝発	脇野沢発	青森着
1便	-	-	-	8:30	9:30
3便	12:30	12:55	13:10	14:00	15:00
	青森発	脇野沢発	牛滝発	福浦発	佐井着
2便	9:40	10:40	11:20	11:40	12:05
4便	15:15	16:15着	-	-	-

④ 酒田飛鳥サイクリングマップ

お問合せ先: とびしま総合センター
TEL 0234-95-2001

酒田市定期航路事業所
TEL 0234-22-3911

山形県唯一の離島「飛島」!
1周コース(1周5.9km)

④ 飛島灯台



⑤ バードウォッチング



⑦ 御積島と夕日



⑩ 小松浜海水浴場



① 宮の鐘と西海岸



② 法木地区の家



③ 巨木の森



⑥ 寺島と鳥海山



⑨ 海岸と鳥海山



⑧ マリンプラザより
勝浦・中村地区



⑪ 勝浦港



⑫ 勝浦の風景



⑬ 一夜干し



⑤ 三陸復興国立公園 気仙沼大島 悠遊サイクリングコース

お問合せ先:気仙沼大島観光協会 TEL 0226-28-3000

【サイクリングコース】
 12km悠遊コース
 3km山岳コース

俯瞰図

浦の浜港 大島の玄関口
フェリー

亀山(標高235m)
360度の大パノラマが展開される
亀山山頂への遊路
桜と緑の親生ロード

亀山山頂

大島国民休暇村
キャンプ場

十八鳴浜
くぐりほま

地引網体験

小田の浜海水浴場

みちびき地蔵

小前見島

大前見島

龍舞崎からの「夕日」

大島灯台

龍舞崎 かつしまいびき

アジサイロード

アジサイロード

☆周囲22kmの常春の島
 ☆印四季折々の海の幸山の幸が味わえる東北最大の有人離島

快水浴場百選の特選
 波静かな透明度も高い海水浴場

⑥ 佐渡ロングライド210

佐渡の魅力を楽しめる4つのコースが勢ぞろい！

**A
コース
210**

佐渡をぐるりと一周、魅力も一杯。人気ナンバーワンの最長コース

島を一周する210 kmの最長コースで、佐渡の絶景をすべて堪能できる。しかし、序盤に海岸線から一気に標高140mまで駆け上がる急峻なZ坂、コース終盤には最大勾配10%に迫る3つの坂が待つ手強いコース。ゴールの制限時刻は午後6時。

**B
コース
130**

島の北部エリア、大佐渡を一周。さらに田園&里山も走るコース

佐渡島の北半分、大佐渡を一周する130kmのコース。両津の先でAコースと分かれ、島を横断する。この区間の田園と里山の風景が魅力的。真野でAコースに合流し、ゴールは早朝スタートした佐和田。ゴールの制限時刻は午後4時。

**C
コース
100**

大佐渡の自然を満喫しつつ、昼過ぎゴールで帰りが余裕のコース

Bコースと同様に大佐渡を回るコースだが、ゴールは両津BSで距離は100km。大佐渡の絶景やZ坂を体験しつつも、ゴールが両津なので、帰路の航路利用に好都合。スタート地点から荷物搬送サービスもある。制限時刻は午後1時半。

**D
コース
40**

佐渡観光とグルメを堪能するビギナー&ファミリー向けコース

コース内に観光が含まれており、家族で参加してもゆっくり楽しめる40kmの行程。最初のエイドステーションである相川ASが折り返し地点で、そこからバスで佐渡金山や相川奉行所への観光に向かう。ゴール制限時刻は午後2時。

大会コース

— 2車線区間
— 幅員が狭い区間



【画像提供: 佐渡ロングライド実行委員会】

⑦ 伊豆大島 サイクリングコース(東京～大島、熱海～大島航路)

お問合せ先:一般社団法人大島観光協会 TEL 04992-2-2177

サンセットパームラインコース 約12.4km 約1時間

元町浜の湯



赤禿=あかつぱげ(絶景スポット)



平成28年6月には伊豆大島が
全日本自転車選手権大会ロードレースの開催地に！



ヒルクライムコース

①約12.1km ②10.2km

三原山頂口



めがね橋



大島一周コース

約46.6km 約3～4時間



地層大切断面

泉津・椿トンネル



⑧ 三保サイクリングコース

お問合せ先:静岡市観光交流課
TEL 054-221-1310

三保自転車MAP

テーマ別4つのサイクリングルート
・富士山ビュースポット・食事処・レンタサイクル

三保半島を楽しむ4ルート

羽衣伝説を巡る

約13.5km(水バスを除く)
所要時間 約2時間30分～3時間

天女が舞い降りて羽衣を掛けたという羽衣伝説で有名な「羽衣の松」。この松は「羽衣神社」のご神木であり、天の羽衣に乗って三保の瀬に三穂津彦・三穂津姫が降臨する際、天の羽衣(目印)とされている。また、麻呂として併設された「三穂神社」では、三穂松で授けられた、はちまき石に願い事を書いて納める風習がある。

1 清水駅	2 三保松原	3 羽衣の松	4 エレノアの碑	5 御穂神社	6 神の道	7 伯良神社	8 三穂神社	9 清水駅
約2.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km

港産業観光ルート

約12.5km(水バスを除く)
所要時間 約2時間～2時間30分

清水港の生い立ち、地域の歴史を伝える「フェルケル博物館」、大正時代に遠洋漁業船の建造、修繕を目的として創立された「三保造船所」、中部電力が取り組んでいる再生可能エネルギー「メガソーラー・しずく」の見学、東海大学海洋科学博物館など、三保の地域産業の花ゆめを巡る。

(※「メガソーラー・しずく」見学には事前申込みが必要)

1 清水駅	2 テラアークライン	3 フェルケル博物館	4 中部電力・しずく	5 三保造船所	6 三穂神社	7 三穂松	8 清水駅
約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km

三保の絶景ルート

約17km(水バスを除く)
所要時間 約2時間30分～3時間

古くから名勝として知られている「三保松原」は、富士山世界文化遺産・信仰の対象と芸術の源泉としての三保松原として、平成25年6月に世界文化遺産として登録された。富士山と三保松原の美しい景色が万葉にも収められている。その他にも多くの絶景や和歌の題材となっている名勝・三保松原など三保の絶景を巡ることができる。

1 清水駅	2 清水リパーク	3 三保松原	4 三穂神社	5 三穂松	6 三穂神社	7 三穂松	8 三穂神社	9 清水駅
約2.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km

歴史探訪ルート

約11km(水バスを除く)
所要時間 約2時間～2時間30分

幕末・明治の使者、清水の次郎長の影宿「末廣」から、昭和59年に廃線となった旧国鉄清水港線跡をたどりながら、三保街道にほど近い「藤五郎稲荷」へ。安政の大地震後、収束が滞っていた三保の農業のために、農家の代表として尽力した人物を祀っている。その後、旧三保駅(現三保駅)へと続く、清水から昭和の歴史をたどる。

1 清水駅	2 三保松原	3 三穂神社	4 三穂松	5 三穂神社	6 三穂松	7 三穂神社	8 三穂松	9 清水駅
約2.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km	約1.5km

※所要時間は目安です。各見どころの見学時間により異なります。
お時間に余裕を持ってお楽しみください。



⑨ 第14回 サイクルパラダイス in 日間賀島

お問合せ先:特定非営利法人市民・自動車フォーラム TEL 052-953-5116



くつろぎの島、味わいの島 日間賀島

名古屋からいちばん近い島・日間賀島は、知多半島先端の師崎(南知多町)からわずか2.4km。高速船で5、6分のところにあります。島の周辺の海は岩礁が多く、魚の宝庫と知られています。タコとフグはすでに日間賀島の代名詞ですが、アジ、イサキ、サバ、平貝、渡りガニ、牡蠣、アサリ等々、年中美味しい魚介類の宝庫です。

※フグの主要漁場は遠州灘です。日間賀島にはフグの延縄漁の船が、70隻以上あります。



愛知県南知多町 日間賀島



【大会概要】

開催日/2016年5月28日(土)
雨天決行・定員500組(2・3時間とも) 場所/愛知県知多郡南知多町日間賀島
時間/2時間の部 11:00~13:00
3時間の部 14:00~17:00
表彰式・アトラクション 20:30~参加費/2時間の部 3,000円(お一人様)
3時間の部 4,500円(お一人様)
Wエントリー 6,500円

【エントリー】

2時間

- ◆キッズソロ
- ◆キッズチーム
- ◆ファミリーチーム
- ◆ママチャリソロ
- ◆ママチャリチーム

3時間

- ◆男子ソロ
- ◆女子ソロ
- ◆男子チーム
- ◆女子チーム
- ◆男女混合チーム
- ◆リーダーエイジソロ
- ◆リーダーエイジチーム

⑩ ビワイチ(びわ湖周遊サイクリング)

申込方法

(1) 個人でのお申込みの場合

- 実施日 平成28年7月～11月の第一土曜日
- 乗船定員 1隻7名以内(定員になり次第締切)
- 参加協力金 3,000円/人
※支払は乗船時に現金でお願いします。
- 申込締切 各実施日の前週の金曜日午後5時まで
【運行スケジュール】
出発地: 木浜漁港(守山市) 9:15発
長命寺港(近江八幡市) 10:00発
目的地: 大溝港(高島市)

(2) グループ(貸切)でのお申込みの場合

- 実施日 平成28年7月～平成28年11月30日(水)までの希望日(平日・土日祝日可。運行可能日については個別に調整させていただきます)
- 乗船定員 1隻7名以内
- 参加協力金 15,000円/隻
※1隻に乗船いただける定員は7名となりますので、グループ人数によっては2隻でのお申込みをお願いします。
- ※支払は乗船時に現金でお願いします。
- 申込締切 希望日の2週間前の金曜日午後5時まで
【運行スケジュール】
出発地: 木浜漁港もしくは長命寺港のいずれか
午前8時から午後1時まで希望時間に出発。
目的地: 大溝港(高島市)
※出発地と目的地は相談により変更可能です。

問合せ先

守山市地域振興・交通政策課
住 所 滋賀県守山市吉身2丁目5番22号
電話番号 077-582-1165 FAX 077-582-0539
※電話は午前8時30分から午後5時15時まで(平日のみ)
Eメール chiikishinko@city.moriyama.lg.jp



平成27年度に引き続き
守山市で社会実験
実施時期 7月～11月

あなたも今年チャレンジしませんか?

漁船タクシーで ビワイチサイクリング

「ビワイチサイクリング」とは・・・
自転車に乗る人なら一度は行ってみたい日本最大の湖「びわ湖」を自転車であらゆる旅をする人からいつか「ビワイチ」と呼ばれるようになりました。

漁船タクシーの魅力!

- 1 ビワイチサイクリングをお手軽に!
琵琶湖を自転車一周するビワイチは全長約240キロもあり、体力に自信のない方や初心者には1日で回りきるのハードルが高い。漁船タクシーなら、ビワイチをショートカットし、体力やお好みにあわせてルート設定が可能です!
- 2 漁船ならではの臨場感・爽快感を堪能!
湖面を間近に感じる臨場感と爽やかな湖風の爽快感が味わえます。
- 3 湖上でしか見られない琵琶湖の風景!
琵琶湖大橋をくぐったり、白龍神社や琵琶湖の伝統漁漁「えり」を湖上から見ることが出来ます。

グループでのお申込みも歓迎!

<体験者の声>

- 初めての漁船、初めての湖上の体験は本当に楽しかった。(大阪府30代男性)
- 車の多い道をカットでき、自分の行きたいコースを選択できるのがよい。非日常感を味わえてよかった。また違うコースを利用してみたい。(滋賀県60代男性)
- 仲のよいグループで参加しました。ビワイチ初挑戦で少し体力に自信がなかったけれど、漁船もビワイチも満喫できました。(愛媛県30代女性)

楽しい思い出をみんなで作りましょう!

「ビワイチ」とあわせ「漁船タクシー」をぜひ体験してみてください!

漁船タクシーは守山市で実施している社会実験事業です。

社会実験の概要

この社会実験では、現有する漁船や施設を使用して、人+自転車(手荷物)の湖上輸送の実現性を検証しています。漁業者への新規事業としての成立性も含め、サイクリングと合わせ湖上景観を楽しめる新たな観光資源としての有効性を図る社会実験として実施します。

自転車の積載作業について

- 漁船への積載は前輪をはずして行います。
- 積載作業は各自で行っていただきますのでご協力をお願いします。

運航中の撮影について

- 乗船中の写真撮影は自由です。
- 運航ルート途中にある琵琶湖大橋(守山市)や白龍神社(高島市)などの湖上の撮影ポイントでは、停船して記念撮影に応じます!

運航ルートは2コースです。

運行ルートはAかBのどちらかのコースをお選びください。

Aコース 出発地: 木浜漁港(守山市) ⇒ 長命寺港(近江八幡市) ⇒ 目的地: 大溝港(高島市)
運行距離: 約50km 所要時間: 約90分
※長命寺港からの乗船者がいない場合、長命寺港を経由せずに木浜漁港から直接大溝港に向かいます。その場合の運行距離は約35km、所要時間は約70分です。

Bコース 出発地: 長命寺港(近江八幡市) ⇒ 目的地: 大溝港(高島市)
運行距離: 約25km 所要時間: 約50分
(※距離・所要時間は目安です)

- | 各港の情報 | 住所 |
|--------|--|
| A 木浜漁港 | 住所: 滋賀県守山市木浜町2297
電話番号: 077-585-1023
※漁港への問い合わせは乗船日のみ可能です。 |
| B 長命寺港 | 住所: 滋賀県近江八幡市長命寺町地先 |
| C 大溝港 | 住所: 滋賀県高島市勝野地先 |



ご利用に際していくつかの注意事項がございます。

- 天候やその他の要因により運航できない場合(欠航)がございます。乗船予約をされている場合でも、荒天が予想される場合は、あらかじめ予約をキャンセルさせていただく場合がございます。出港後も天候等の理由により引き返す場合がございます。欠航の際は、代替交通機関の用意はございません。あらかじめご了承ください。
- 乗船中の写真撮影は自由です。ただし、運航中は激しい揺れや水飛沫なども予想され、万が一撮影機材の故障・紛失が発生した場合責任は負いかねますのであらかじめご了承ください。
- 人のみ、または自転車のみの搬送はできません。
- お預かりした自転車は、車止めで固定しますが、搬送中の破損や故障については責任を負いかねます。
- 乗船時には貸与するライフジャケットを着用願います。
- 各港に駐車場はございません。自転車自走により出発する港へお越し下さい。

⑪ 深日港～和歌山港サイクリング お問合せ先:岬町まちづくり戦略室地方創生企画制作担当 TEL 072-492-2775

岬町健康ふれあいセンター



とっとパーク小島



大川付近



瀬戸内海国立公園(砲台跡)



淡島神社(雛流し)



深日港



いきいきパークみさき



年2回自転車レースも!

河西公園



和歌山港



深日港～和歌山港サイクリングコース

①海のコース: 片道26km

②山のコース: 片道24km

淡路島サイクリングマップ

お問合せ先:一般社団法人淡路島観光協会
TEL 0799-25-5820

淡路島
サイクリング
マップ

ビーチからトップライダーまで楽しむ

兵庫県淡路県民局

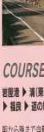
★上級★

淡路島一周コース

雷打つと崩れたアワイディ

★★★

完成までたて4箇国の開発者を待たる！



COURSE

淡島周回コース

経路表 ▶ 瀬戸内海 ▶ 志保 ▶ 瀬戸湾 ▶ 由良 ▶ 瀬生 ▶ 長瀬 ▶ 志の峰 ▶ うすい ▶ 志 ▶ 坂本 ▶ 姫路 ▶ 姫路港

船から船まで海を走りまわります！に注意です。海流から流れずには進まず！船を走らせまわります！川に流れと一緒に！は流されてしまいます！船から船まで海を走りまわります！に注意です。海流から流れずには進まず！船を走らせまわります！川に流れと一緒に！は流されてしまいます！

距離 150km

最大水深 156m

所要時間 1200m

所要時間 1時間



▲3-150000





中編

南北周遊コース

☆ ☆

ほぼ半日ほどにランドロイコース
實際には夜道もあらぬのが風情が！



五子山

COURSE

観音堂 ▶ 蓮花院 ▶ 龍王 ▶ 海岸寺(清水) ▶ 八雲上 ▶ 大正 ▶ 新田 ▶ 西宮 ▶ 淡路町公園 ▶ 姫籠屋

「アツタ」のいちごを、安曇野の急な急な坂道を走るコースです。
コースは、途中で有名な三河御用船を歩きます。三河御用船は、一舟乗客が揺られているのもて驚きの盛んな土地です。正確な下り（五子山）のみ、徒歩で乗客の御用船に乗ることでもしるべいにいれたいと出ている人も見られます。

距離	105.9km
所要時間	75m
最高峰	420m
想定所要時間	7時間




AOMORI



中継

棚田コース

美しい棚田の風景が楽しめる
最大収量地250mのミルコース！

☆☆



北沢

COURSE

稲登道 ▶ 米道(堀) ▶ 久留館 ▶ 生保 ▶ 生保 ▶ 育登道
▶ 沢原稲登 ▶ 沢原米道 ▶ 稲登道

生保から4.4kmは、美しい山になりますので、湖に自らの心
向けて下さい。景観の美しさから美しい棚田の風景が広がります。湖
心(ふな)の風景は美しさといふとライオンズに匹敵するに匹敵する

距離

48.75m

最大収量地

250m

稲登道

430m

定時所要時間

30分(約20分)





[illegible][illegible][illegible]

中編

南部周遊コース

絶景が美しい南部をめぐりと一巻！

宮城・岩手県

COURSE

津本バスセンター ▶ 浪士 ▶ ハンド ▶ 湯田 ▶ 青森バスセンター

絶景が盛り込まれたコースです。道ののびやかさと絶景が、ひと夏の思い出に。平日常年人気の道の駅と、観光ののりかたっています。その外、分岐で走り寄りあふれ込み、田舎の道とてぐくむ。平日常年海岸線の各と都から津本から津本へは、約200kmの山奥に突入です。最後は、緑豊かなアヅナガキを乗りこみます。

距離	78.6km
最大標高差	238m
登降時間	80分
所要時間(休憩)	5時間30分

中絶

うずしおコース

崖高最大30m！世界最高崖壁を目撃
絶頂の海淵が待っている！



絶頂アツキ

COURSE

浜辺にヒヤター ▶ 広田 ▶ 覆土 ▶ 赤坂 ▶ 波ノ戸 ▶ 絶頂アツキ
▶ 絶頂 ▶ 覆土 ▶ 広田 ▶ 浜辺にヒヤター

世界三大断崖にも数えられるこの断崖、津波と浪打ちには驚かすほど迫るものがある。目を凝らすコースでは、洲崎から約3km、沖を越えて、覆土上の交通倉庫が反時計回りに建ち並ぶことができます。そこから島根アンパラブナをこなすと対馬海峡（日本海）へ出る。絶頂の海淵は心にとどくものがあります。

距離	64.5km
最大崖高	119m
登り時間	550分
所要時間(徒歩)	4時間30分



※このコースは、天候・気象状況により変更される場合があります。

※このコースは、天候・気象状況により変更される場合があります。



初級 中部周遊コース

山の中央を縦断して、くろりと一周!

★



ウミノネパーク五国

COURSE

清本ヶ池・大谷川 → 上野原 → 飯沼 → 郡原 → 郡原 → 北沢のせせがわ

清本ヶ池から山頂に向かうと途中約3kmの急な下り/上り分がある。トシノ木のあとには谷を縦断する下りです。道沿いの田舎町を横断しながら走り、その後、湖・海岸線を見ながら下りの山頂を目指します。郡原から山頂へはほぼ平坦な道が続きますが、途中をぬけるのが大変な、急な下りを見逃すかよ返すかは平坦な道で判断を要するかも知れません。

距離	45.8km
最大標高	148m
標高差	330m
想定所要時間	約3時間30分



▲上→下順

