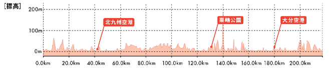
ルート1
九州・山口一周ルート
北九州市門司区ー別府市

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ような爽快感、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2,062m



VIEW POINT

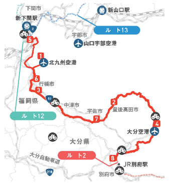
1 北九州空港連絡橋

2 真玉海岸

BREAK POINT

3 メタセの杜

4 道の駅くにさき


下関市
新下関駅
新山口駅
ルート13
宇部市
山口宇部空港
北九州空港
行橋市
福岡県
ルート12
中津市
宇佐市
豊後高田市
大分空港
大分県
大分自動車道
ルート2
JR別府駅
別府市

お国自慢

5 門司港レトロ

6 今川サイクリングロード

7 宇佐神宮

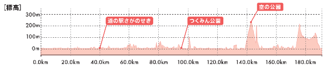
8 別府地獄めぐり

ルート2
九州・山口一周ルート
別府市ー延岡市

ルート情報はこちら
Strava
Ride with GPS

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。

[総走行距離] 約192.47km　[獲得標高] 約2,474m



VIEW POINT

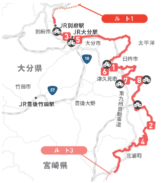
1 二王座歴史の道

2 空の公園

BREAK POINT

3 田の浦ビーチレストハウス

4 道の駅かまえ


ルート1
JR別府駅
別府市
JR大分駅
大分市
太平洋
大分県
臼杵市
津久見市
竹田市
JR豊後竹田駅
豊後大野
東九州自動車道
ルート3
北浦町
宮崎県

お国自慢

5 とり天

6 臼杵石仏

7 ひゅうが丼

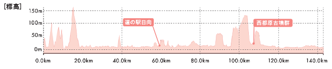
8 網代島

ルート3
九州・山口一周ルート
延岡市ー宮崎市

ルート情報はこちら
Strava
Ride with GPS

延岡のリアス式海岸をはじめ、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西都自転車道もルートに含みます。

[総走行距離] 約141.57km　[獲得標高] 約1,282m



VIEW POINT

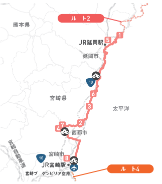
1 下阿蘇ビーチ

2 高鍋大師

BREAK POINT

3 道の駅つの

4 このはな館


ルート2
熊本県
JR延岡駅
延岡市
宮崎県
太平洋
西都市
宮崎市
JR宮崎駅
宮崎ブーゲンビリア空港
宮崎自動車道
ルート4

お国自慢

5 辛麺

6 美々津

7 西都原古墳群

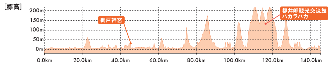
8 チキン南蛮

ルート4
九州・山口一周ルート
宮崎市ー串間市(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馬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144.90km　[獲得標高] 約1,939m



VIEW POINT

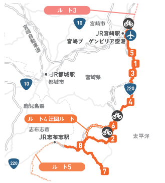
1 堀切峠

2 ジャカランダ(5月下旬~6月中旬)

BREAK POINT

3 道の駅フェニックス

4 鵜戸神宮


ルート3
宮崎市
JR宮崎駅
宮崎ブーゲンビリア空港
宮崎自動車道
JR都城駅
都城市
宮崎県
鹿児島県
ルート4迂回ルート
志布志市
JR志布志駅
ルート5
太平洋

お国自慢

5 青島・青島神社

6 日南一本釣りカツオ炙り重

7 都井岬・御崎馬

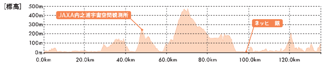
8 串間活〆ぶりプリ丼ぶり

ルート5
九州・山口一周ルート
串間市(イルカランド)ー南大隅町(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滝など、自然も満喫。圧巻の大パノラ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

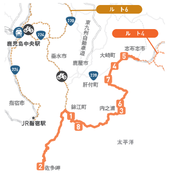
1 雄川の滝上流展望所

2 佐多岬

BREAK POINT

3 宙の家 SORAnoIE

4 あすぱる大崎


ルート6
ルート4
鹿児島中央駅
垂水市
鹿屋市
東九州自動車道
大崎町
志布志市
肝付町
指宿市
JR指宿駅
錦江町
内之浦
佐多岬
太平洋

お国自慢

5 うなぎ

6 えっがね

7 柏原海岸・ルーピン畑

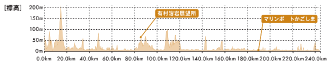
8 花瀬自然公園

ルート6
九州・山口一周ルート
南大隅町(佐多岬)ー指宿市(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充実。フェリーを利用し、自分に合わせたコース設定が可能です。

[総走行距離] 約243.77km　[獲得標高] 約2,068m



VIEW POINT

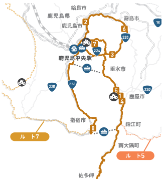
1 荒平天神

2 重富海岸

BREAK POINT

3 道の駅たるみず

4 ユクサおおすみ海の学校


姶良市
鹿児島県
鹿児島市
霧島市
鹿児島中央駅
垂水市
鹿屋市
指宿市
錦江町
南大隅町
ルート7
ルート5
佐多岬

お国自慢

5 かんぱち

6 福山の黒酢

7 桜島

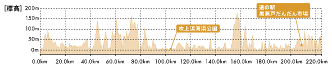
8 砂むし温泉

ルート7
九州・山口一周ルート
指宿市(山川港)ー長島町(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、リアス式海岸沿いのアップダウンは走りごたえも十分。青い空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3,279m



VIEW POINT

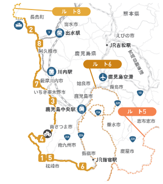
1 耳取峠展望所

2 上り浜・汐見の段々畑

BREAK POINT

3 江口蓬莱館

4 大浦ふるさとくじら館


ルート8
長島町
出水市
出水駅
熊本県
えびの市
JR吉松駅
阿久根市
鹿児島県
ルート6
川内駅
薩摩川内市
姶良市
鹿児島空港
霧島市
いちき串木野市
鹿児島市
鹿児島中央駅
ルート5
志布志市
南さつま市
垂水市
南九州市
指宿市
鹿屋市
JR指宿駅
枕崎市

お国自慢

5 かつお

6 そうめん流し

7 薩摩藩英国留学生記念館

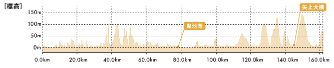
8 肥薩おれんじ鉄道

ルート8
九州・山口一周ルート
天草市(牛深港)ー長崎市

ルート情報はこちら
Strava
Ride with GPS

熊本で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﨑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。夕景の美しさはピカイチです。

[総走行距離] 約161.93km　[獲得標高] 約1,999m



VIEW POINT

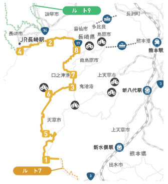
1 牛深ハイヤ大橋

2 だんだん畑

BREAK POINT

3 天草海鮮蔵

4 水辺の森公園


ルート9
諫早市
長洲町
長崎市
JR長崎駅
雲仙市
多比良
長崎県
島原市
熊本港
熊本駅
南島原市
口之津港
上天草市
鬼池港
新八代駅
天草市
新水俣駅
熊本県
出水市
ルート7

お国自慢

5 﨑津教会

6 富岡城跡

7 口之津港

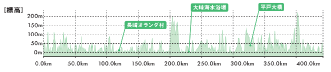
8 小浜温泉街

ルート9
九州・山口一周ルート
長崎市ー松浦市

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県の魅力を自転車で探してみませんか。

[総走行距離] 約441.28km　[獲得標高] 約6,998m



VIEW POINT

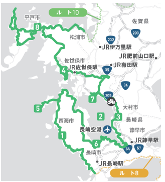
1 ながさきサンセットロード

2 大村湾

BREAK POINT

3 おおむら夢ファーム シュシュ

4 九十九島パールシーリゾート


平戸市
ルート10
松浦市
佐賀県
JR伊万里駅
JR肥前山口駅
JR有田駅
佐世保市
JR佐世保駅
大村市
長崎県
西海市
長崎空港
諫早市
JR諫早駅
長崎市
JR長崎駅
ルート8

お国自慢

5 北緯33度線展望台

6 崎野自然公園

7 大崎自然公園くじゃく園

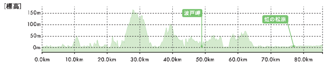
8 寺院と教会の見える景色

ルート10
九州・山口一周ルート
伊万里市ー唐津市

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1,053m



VIEW POINT

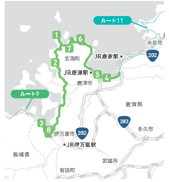
1 波戸岬

2 浜野浦の棚田

BREAK POINT

3 小嶋や

4 からつバーガー


ルート11
糸島市
玄海町
JR唐津駅
JR鹿家駅
唐津市
ルート9
佐賀県
伊万里市
JR伊万里駅
多久市
長崎県
武雄市
有田町

お国自慢

5 虹の松原

6 呼子のイカ

7 名護屋城

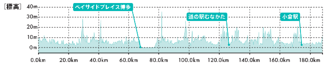
8 松浦一酒造(カッパのミイラ)

ルート11
九州・山口一周ルート
糸島市ー北九州市門司区

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～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188.78km　[獲得標高] 約665m



VIEW POINT

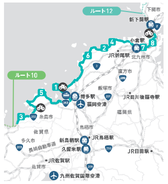
1 志賀島へ至る道

2 遠賀宗像自転車道

BREAK POINT

3 福岡ふれあい交流センター福ふくの里

4 とと市場


ルート12
下関市
新下関駅
小倉駅
北九州市
JR折尾駅
直方市
飯塚市
ルート10
博多駅
福岡空港
糸島市
JR田川後藤寺駅
福岡県
佐賀県
多久市
鳥栖市
JR鳥栖駅
新鳥栖駅
久留米駅
JR日田駅
JR佐賀駅
佐賀市
長崎自動車道
九州佐賀国際空港

お国自慢

5 桜井二見ヶ浦

6 宗像大社

7 小倉城

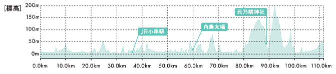
8 門司赤煉瓦プレイス

ルート12
九州・山口一周ルート
下関市(関門トンネル人道)ー長門市(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。

[総走行距離] 約111.48km　[獲得標高] 約1,234m



VIEW POINT

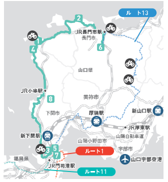
1 角島大橋

2 元乃隅神社

BREAK POINT

3 唐戸市場

4 道の駅北浦街道豊北


ルート13
JR長門市駅
長門市
山口県
JR小串駅
美祢市
下関市
厚狭駅
新山口駅
JR厚東駅
新下関駅
山陽小野田市
山陽自動車道
宇部市
ルート1
山口宇部空港
JR門司港駅
ルート11
福岡県

お国自慢

5 関門海峡(壇之浦古戦場)

6 大寧寺

7 ふく料理

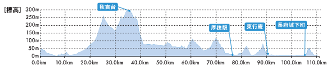
8 瓦そば

ルート13
九州・山口一周ルート
長門市(長門湯本温泉)ー下関市(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。

[総走行距離] 約110.71km　[獲得標高] 約962m



VIEW POINT

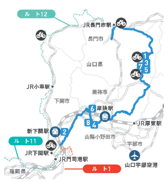
1 秋吉台

2 長府城下町

BREAK POINT

3 Mine秋吉台ジオパークセンター Karstar

4 花の海


ルート12
JR長門市駅
長門市
山口県
JR小串駅
美祢市
下関市
厚狭駅
JR厚東駅
新下関駅
山陽小野田市
宇部市
ルート11
JR下関駅
JR門司港駅
ルート1
山口宇部空港
福岡県

お国自慢

5 秋芳洞

6 東行庵

7 台観望(夏みかんソフト)

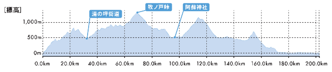
8 ドライブインみちしお(貝汁)

ルート14
九州横断ルート
別府市ー熊本市(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」はアップダウンが激しいですが、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3,622m



VIEW POINT

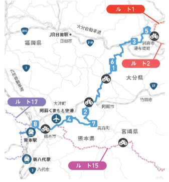
1 長者原

2 草千里ヶ浜

BREAK POINT

3 湯の坪街道

4 俵山交流館萌の里


ルート1
大分自動車道
JR日田駅
日田市
福岡県
別府市
湯布院町
ルート2
大分県
九州自動車道
ルート17
大津町
阿蘇くまもと空港
阿蘇市
竹田市
熊本駅
熊本市
高森町
熊本県
宮崎県
新八代駅
八代市
ルート15

お国自慢

5 湯の花小屋

6 九重"夢"大吊橋

7 高森湧水トンネル公園

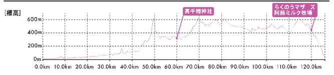
8 熊本城

ルート15
九州横断ルート
延岡市ー益城町

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、渓谷や滝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125.95km　[獲得標高] 約2,701m



VIEW POINT

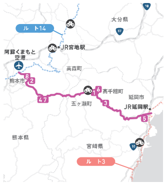
1 棚田

2 吉無田高原緑の村

BREAK POINT

3 道の駅青雲橋

4 道の駅通潤橋


ルート14
大分県
阿蘇くまもと空港
JR宮地駅
高森町
熊本市
高千穂町
五ヶ瀬町
延岡市
JR延岡駅
熊本県
宮崎県
ルート3

お国自慢

5 鮎やな・鮎

6 天岩戸神社・天安河原

7 通潤橋

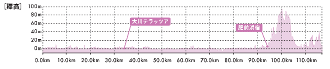
8 らくのうマザーズ阿蘇ミルク牧場

ルート16
有明海一周ルート
大牟田市ー太良町

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。

[総走行距離] 約116.67km　[獲得標高] 約553m



VIEW POINT

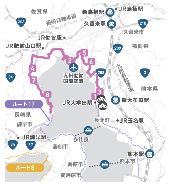
1 三池港(三池港展望所)

2 有明海の干潟(東よか干潟・ひがさす)

BREAK POINT

3 ROOTH2-3-3

4 お食事処 いな穂


佐賀県
長崎自動車道
新鳥栖駅
JR鳥栖駅
久留米駅
久留米市
JR佐賀駅
JR肥前山口駅
福岡県
九州佐賀国際空港
九州自動車道
熊本県
ルート17
JR大牟田駅
新大牟田駅
長崎県
諫早市
JR諫早駅
雲仙市
多比良
長洲町
JR玉名駅
熊本駅
熊本市
島原市
南島原市
ルート8

お国自慢

5 筑後川昇開橋

6 柳川よかもん館

7 肥前浜宿

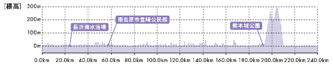
8 大魚神社の海中鳥居

ルート17
有明海一周ルート
諫早市ー荒尾市

ルート情報はこちら
Strava
Ride with GPS

有明沿いを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239.41km　[獲得標高] 約1,671m



VIEW POINT

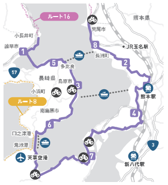
1 諫早湾干拓堤防道路

2 実山(げんやま)展望公園

BREAK POINT

3 島原城跡公園

4 轟水源


ルート16
荒尾市
熊本県
小長井町
諫早市
JR玉名駅
長洲町
多比良
長崎県
島原市
小浜町
ルート8
南島原市
熊本駅
口之津港
鬼池港
天草空港
新八代駅

お国自慢

5 国見神代小路歴史文化公園鍋島邸

6 原城跡

7 高舞登山

8 金魚と鯉の郷広場

マップ上のピクトグラム一覧

- 国道
- 空港
- 新幹線
- フェリー
- レンタサイクル
- 新幹線
- JR
- 県境
- 高速道路
- 国道

レンタサイクルショップ一覧

県	店名	住所
山口県	下関駅北駐輪場	山口県下関市竹崎町4丁目1-3
	ホテル西長門リゾート	山口県下関市豊北町神田2045
	長門市観光案内所「YUKUTE」	山口県長門市仙崎4297-1(道の駅センザキッチン内)
	大正洞清風苑	山口県美祢市美東町赤2662-2 大正洞駐車場内
	Mine秋吉台ジオパークセンターKarstar	山口県美祢市秋芳町秋吉11237-862
	秋吉台観光交流センター	山口県美祢市秋芳町秋吉3506-2
福岡県	豊前市観光協会	福岡県豊前市八屋2553
	シカシマサイクル	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
	大牟田観光プラザ	福岡県大牟田市不知火町1丁目144-4
熊本県	富岡港船客待合所	熊本県天草郡苓北町富岡2711-47
	miocamino AMAKUSA	熊本県上天草市松島町合津6215-17
	植田自転車本店	熊本県上天草市大矢野町上1531-7
	宝島レンタカー	熊本県天草市本渡町広瀬2-3
	阿蘇ベースバックパッカーズ	熊本県阿蘇市黒川1498
	トリムカンパニー　ASO KUJU CYCLE TOUR	熊本県南小国町満願寺5621-7
	GINRIN	熊本県益城町大字惣領1320-1
大分県	耶馬渓サイクリングターミナル	大分県中津市耶馬溪町大字柿坂353
	国東市サイクリングターミナル	大分県国東市国東町小原2662-1
	OITA CYCLE TOUR RING	大分県速見郡日出町3889-3 1F
	ジャイアントストア別府	大分県別府市餅ヶ浜町7-19
大分県	サイクルベースあさひ西大分店	大分県大分市王子北町4-67
長崎県	東彼杵町ふるさと交流センター	長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷437-1 東彼杵町歴史民俗資料館内
宮崎県	まちなか案内所	宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井802-3
	ジャイアントストア宮崎	宮崎県宮崎市橘通西4-1-32
	JR油津駅	宮崎県日南市岩崎2-13-3
	JR南郷駅	宮崎県日南市南郷町中村乙1866-2
	まちの駅とみたか物産館	宮崎県日向市上町1-19
	サイクランド奥口	宮崎県西都市小野崎1丁目61
	宮崎市観光案内所	宮崎県宮崎市錦町1-8 JR宮崎駅構内
鹿児島県	鹿児島FunRide鹿屋店	鹿児島県鹿屋市天神町3629-1
	レインボー桜島	鹿児島県鹿児島市桜島横山町1722-16
	桜島ビジターセンター	鹿児島県鹿児島市桜島横山町1722-29
	サイクリングターミナルりんりん	鹿児島県南さつま市加世田高橋1952-2
沖縄県	沖縄輪業　南風原店	沖縄県南風原町兼城517-3
	沖縄輪業　前島2号店	沖縄県那覇市前島2-10-3
	沖縄自由時間那覇店	沖縄県那覇市三原1丁目31-21
	ノレジオサイクル	沖縄県今帰仁村(配送型営業)
	サイクルカン　泡瀬店	沖縄県沖縄市海邦2-9-11
	ハブサイクル沖縄 本店	沖縄県名護市港1丁目15-14-1
	ハブサイクル沖縄 2号店 名護バスターミナル店	沖縄県名護市宮里444-2(名護バスターミナル構内)