困ったときは ｜ ツアー中に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

その他の役立ち情報

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

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。

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。

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・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3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・山口各県・経済界が連携して設定したものです。また、ルート上に存在する絶大で美しい山々、温泉や歴史・文化、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・山口地域にお越しいただき、自転車に乗って楽しんでください。

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・山口の海を満喫できます。

[総走行距離] 約2,400km [総獲得標高] 約28,456m

● 通過順のイメージ
福岡県 → 宮崎県 → 熊本県 → 佐賀県 → 山口県 → 大分県 → 鹿児島県 → 長崎県 → 福岡県

九州横断ルート

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6,323m

● 通過順のイメージ
大分県 → 熊本県 宮崎県 → 熊本県

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。日本一の干潟甚があり、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をとらず。

[総走行距離] 約356km [総獲得標高] 約2,224m

● 通過順のイメージ
福岡県 → 佐賀県 → 長崎県 → 熊本県

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:バルーン、長崎県:カステラ、熊本県:熊本城、大分県:温泉、宮崎県:サーフィン・県のスフェニックス、鹿児島県:薩摩、沖縄県:シーサー

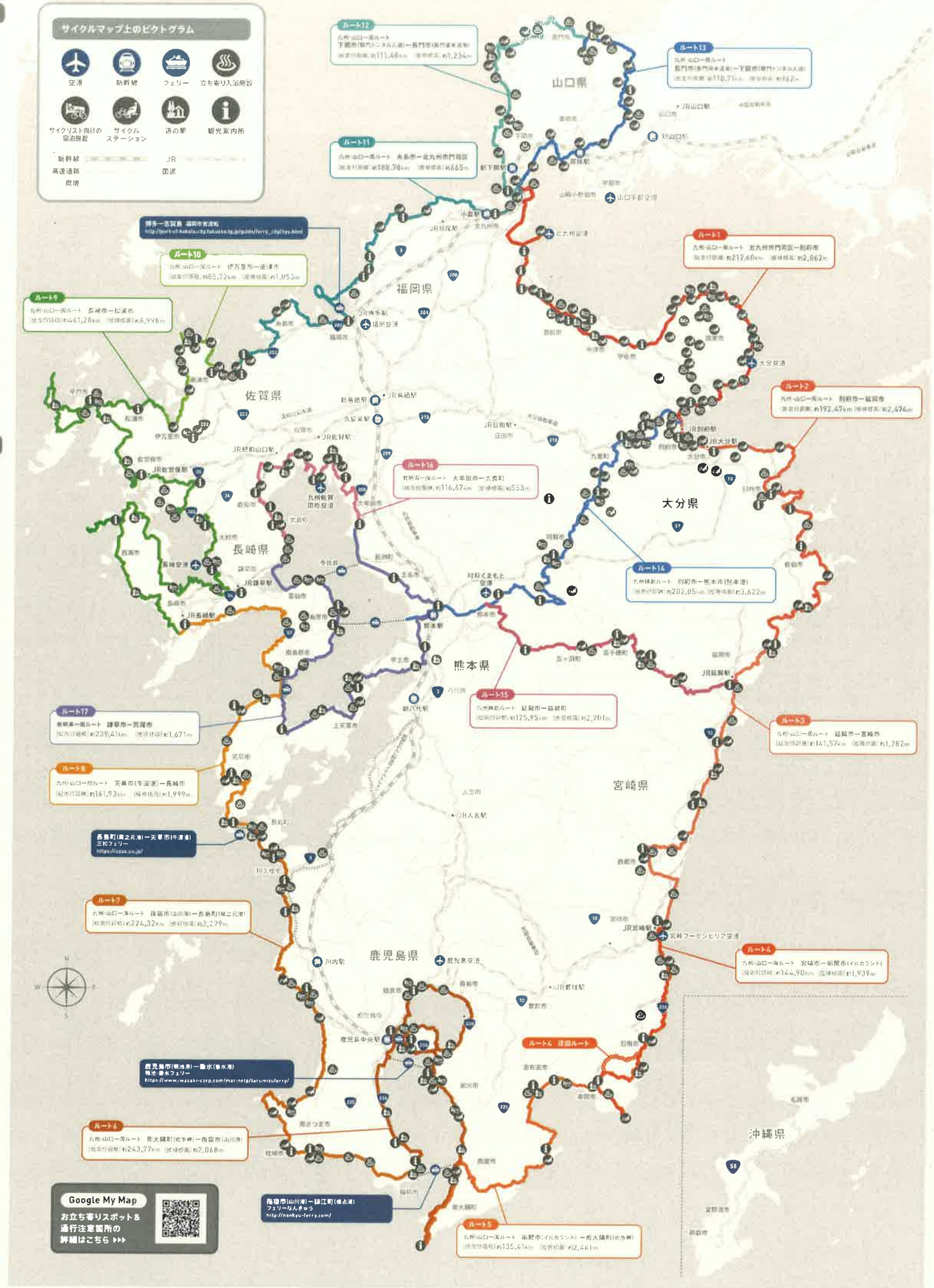
この マップに掲載の道路情報は、2021年3月時点の情報を反映しています。

発行 九州・山口 サイクルツーリズム推進委員会 2021.03

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

新幹線 / JR / 高速道路 / 国道 / 県境



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

◀ 各県の情報はこちらから
サイクル in 九州
https://www.welcomekyushu.jp/cycle-in-kyushu/links/

山口県サイト サイクル県やまぐち	福岡県サイト CYCLE &TRAIL FUKUOKA	佐賀県サイト SAGA Cycling CLUB。
長崎県サイト ながさき旅ネット	熊本県サイト もっと。もーっと！くまもっと。	大分県サイト Cycling OITA
宮崎県サイト ひなたサイクリング宮崎	鹿児島県サイト とんとんかごしまの旅	沖縄県サイト Sports Islands 沖縄

九州・山口サイクル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)

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
  紫外線は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、有り合わせの場合は、チェーンやギア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です。
- 期間専用品／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、できるだけ簡潔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装を2~3種。
  (防寒着などを含む)防寒やウィンドブレーカーや軽い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。
- ツールボックス
  認定マーク付きのものがベター。

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」。
予備チューブで対処する場合が多いですが、パッチを使っての本格的なパンク修理も習得しておくと役立ちます。
https://www.atoo-bicycle.com/blog_cp/manual/#bicycle
出典：一般社団法人自転車協会

自転車配送サービス

自転車配送

- サイクリングやマト便(ヤマト運輸)
  https://cycle.jp.yamato.com/
- シクロエクスプレス
  https://cycleexpress.jp
- カンガルー自転車イベント便/カンガルー自転車輸送便(西濃運輸)
  http://www.seinoex.co.jp

CYCLE MAP

コロナ禍でのサイクリングマナー

厚生労働省の接触確認アプリCOCOA

感染症の拡大防止のために開いられている新型コロナウイルス接触確認アプリの利用をお願いします。

「接触確認アプリ」で検索またはこちらのQRコードを読み込んでダウンロードしてください。

Google Play / App Store

交通安全に努めましょう！

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ール違反を繰り返すと、自転車運転者講習を受けることになります。

自転車は車道が原則 歩道は例外 / 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行 / ヘルメットを着用 / 車道は左側を通行

安全ルールを守る ｜ ●飲酒運転は禁止●二人乗りは禁止●並進は禁止 ●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

※交通ルールを遵守し、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。

自転車の輪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/jp/ja/guide/baggage/bicycle/
- ANA
  https://www.ana.co.jp/ja/jp/domestic/research/baggage/check-in-items/bicycle.html

電車・バス

- JR西日本、JR九州
  https://www.jr-nishi.co.jp/bicycle/
- 九州高速バス
  https://www.kyusoku.co.jp/bus/bicycle/
- 西鉄バス
  http://www.nishitetsu.co.jp/bus/highway/guide/pdf/99
- ブルーライナー
  https://www.bluerina.jp/bus/rules/

フェリー

- 博多ー志賀島 福岡市営渡船
  http://port-of-hakata.city.fukuoka.lg.jp/guide/ferry_city/hyo.html
- 九州フェリー
  [船舶] https://www.kyushu-ferry.co.jp/depart/
  [運賃] https://www.kyushu-ferry.co.jp/fare/
  [自転車について] https://www.kyushu-ferry.co.jp/attention/
- 鹿児島市ー桜島 桜島フェリー
  [新島] https://www.city.kagoshima.lg.jp/kouryu/sakurajima-ferry/fare-jikko/fare.html
  [運賃] https://www.city.kagoshima.lg.jp/kouryu/sakurajima-ferry/junshin/junshin.html
- 海峡ー口之津 島鉄フェリー
  https://www.shimatetsu.co.jp/ferry/map/

サイクルトレイン情報

自転車を分解せず、鉄道車両へ乗車！行動範囲が広がるのが魅力です。

- 仙頭鉄道サイクルトレイン(長崎県・佐賀県)
  http://nagatetsu.com/jpn/ja/index/134/
- 熊本電気鉄道サイクルトレイン(熊本県)
  https://www.kumamotodenetsu.co.jp/ticket/service/bicycle.html
- 肥薩おれんじ鉄道サイクルトレイン(熊本県・鹿児島県)
  https://www.hs-orange.com/page/15.html