

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

QRコード: 気象庁ホームページ / 出典: 気象庁ホームページ

QRコード: 出典: 厚生労働省ホームページ

各種交通機関
鉄道・バス・フェリー・航空の運行状況に掲載

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

QRコード: 出典: 国土交通省九州運輸局ホームページ(九州のりものinfo.com) / 出典: JARTICホームページ

その他の役立つ情報

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

QRコード: 出典: ナビタイム / 出典: 全国道の駅連絡会 / 出典: ゆる〜こホームページ

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

CYCLE MAP

九州・山口広域推奨ルートとは
このサイクルマップで紹介する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雄大な美しい山々、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くると一周するよけ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をどうぞ。
[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しました。山口県:ふく、福岡県:とんこつラーメン、佐賀県:パルム、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、熊本の木フェニックス、鹿児島県:桜島、沖縄県:シーサー
このマップにおける走行距離および獲得標高は、「Strava」で引いたルートを参照しています。

サイクルマップ上のビクトグラム

- 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

ルート12 九州・山口一周ルート 下関市(関門トンネル入道)ー長門市(長門浦本温泉) [総走行距離] 約111.48km [獲得標高] 約1,234m

ルート13 九州・山口一周ルート 長門市(長門浦本温泉)ー下関市(関門トンネル入道) [総走行距離] 約110.71km [獲得標高] 約962m

ルート11 九州・山口一周ルート 糸島市ー北九州市門司区 [総走行距離] 約188.78km [獲得標高] 約665m

ルート10 九州・山口一周ルート 伊万里市ー唐津市 [総走行距離] 約85.72km [獲得標高] 約1,053m

ルート9 九州・山口一周ルート 長崎市ー松浦市 [総走行距離] 約441.28km [獲得標高] 約6,998m

ルート8 九州・山口一周ルート 天草市(中深浦)ー長崎市 [総走行距離] 約161.93km [獲得標高] 約1,999m

ルート7 九州・山口一周ルート 指宿市(山川)ー長島町(龍之元港) [総走行距離] 約224.32km [獲得標高] 約3,279m

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) [総走行距離] 約243.77km [獲得標高] 約2,068m

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) [総走行距離] 約135.41km [獲得標高] 約2,441m

ルート4 九州・山口一周ルート 宮崎市(串間市(イルカランド)) [総走行距離] 約144.90km [獲得標高] 約1,939m

ルート3 九州・山口一周ルート 延岡市ー宮崎市 [総走行距離] 約141.57km [獲得標高] 約1,282m

ルート16 有明海一周ルート 大牟田市ー大良町 [総走行距離] 約116.67km [獲得標高] 約553m

ルート15 九州横断ルート 延岡市ー益城町 [総走行距離] 約125.95km [獲得標高] 約2,701m

ルート14 九州横断ルート 別府市ー熊本(熊本港) [総走行距離] 約202.05km [獲得標高] 約3,622m

ルート1 九州・山口一周ルート 北九州市門司区ー別府市 [総走行距離] 約217.60km [獲得標高] 約2,062m

ルート2 九州・山口一周ルート 別府市ー延岡市 [総走行距離] 約192.47km [獲得標高] 約2,474m

ルート17 有明海一周ルート 鎌倉市ー荒尾市 [総走行距離] 約239.41km [獲得標高] 約1,671m

ルート1 九州・山口一周ルート 別府市ー延岡市 [総走行距離] 約192.47km [獲得標高] 約2,474m

ルート2 九州・山口一周ルート 別府市ー延岡市 [総走行距離] 約192.47km [獲得標高] 約2,474m

ルート3 九州・山口一周ルート 延岡市ー宮崎市 [総走行距離] 約141.57km [獲得標高] 約1,282m

ルート4 九州・山口一周ルート 宮崎市(串間市(イルカランド)) [総走行距離] 約144.90km [獲得標高] 約1,939m

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) [総走行距離] 約135.41km [獲得標高] 約2,441m

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) [総走行距離] 約243.77km [獲得標高] 約2,068m

ルート7 九州・山口一周ルート 指宿市(山川)ー長島町(龍之元港) [総走行距離] 約224.32km [獲得標高] 約3,279m

ルート8 九州・山口一周ルート 天草市(中深浦)ー長崎市 [総走行距離] 約161.93km [獲得標高] 約1,999m

ルート9 九州・山口一周ルート 長崎市ー松浦市 [総走行距離] 約441.28km [獲得標高] 約6,998m

ルート10 九州・山口一周ルート 伊万里市ー唐津市 [総走行距離] 約85.72km [獲得標高] 約1,053m

ルート11 九州・山口一周ルート 糸島市ー北九州市門司区 [総走行距離] 約188.78km [獲得標高] 約665m

ルート12 九州・山口一周ルート 下関市(関門トンネル入道)ー長門市(長門浦本温泉) [総走行距離] 約111.48km [獲得標高] 約1,234m

ルート13 九州・山口一周ルート 長門市(長門浦本温泉)ー下関市(関門トンネル入道) [総走行距離] 約110.71km [獲得標高] 約962m

ルート14 九州横断ルート 別府市ー熊本(熊本港) [総走行距離] 約202.05km [獲得標高] 約3,622m

ルート15 九州横断ルート 延岡市ー益城町 [総走行距離] 約125.95km [獲得標高] 約2,701m

ルート16 有明海一周ルート 大牟田市ー大良町 [総走行距離] 約116.67km [獲得標高] 約553m

ルート17 有明海一周ルート 鎌倉市ー荒尾市 [総走行距離] 約239.41km [獲得標高] 約1,671m

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

指宿市(山川)ー錦江町(根古海) フェリーなんまきゅー <http://nankyu-ferry.com/>

鹿児島市(鴨池)ー重水(池水) 鴨池 熊本フェリー <https://www.wasaki-corp.com/marinetp/tarumizuferry/>

長島町(龍之元港)ー天草市(中深浦) 三輪フェリー <https://ezax.co.jp/>

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 どんどこかしまの旅	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50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)

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用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勧めします。

「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となります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

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
- 目保護
- サイクリングウェア
- サイクリングシューズ
- サイクリンググローブ
- サイクリングジャージ
- サイクリングパンツ
- サイクリングソックス
- サイクリングタイツ
- サイクリングシューズ
- サイクリンググローブ
- サイクリングジャージ
- サイクリングパンツ
- サイクリングソックス
- サイクリングタイツ

自転車トラブル

パンク修理
自転車身の近メカトラブル「パンク」。予備チューブで対処する場合がありますが、パッチを使った本格的なパンク修理も習得しておくことが大切です。
https://www.sbaa-bicycle.com/sbaa_movie/kihon03.html
出典:一般社団法人自転車協会

シクロエクスプレス
<https://cycloexpress.jp/>

自転車配送サービス

自転車配送
●サイクリングヤマト便(ヤマト運輸) <https://cyclic.ne.jp/jp/index.html>

●シクロエクスプレス <https://cycloexpress.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)) <https://www.cycle-seino.jp>

CYCLE MAP

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/>

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/>

コロナ禍でのサイクリングマナー

体調管理をし無理をせずに

飛沫防止に努める

休憩中はマスク着用を

車間距離は約2台分を

手指の消毒・手洗いを

できるだけ少人数で

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用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勧めします。

「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となります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

自転車運転者講習を受けることとなります。

自転車の輸送等についての各種サービス

航空便

- JAL <https://www.jal.co.jp/jp/ja/dom/baggage/checked/>
- ANA <https://www.ana.co.jp/ja/jp/domestic/prepare/baggage/checked-in/bicycle.html>

電車・バス

- JR西日本、JR九州 https://www.jr-odekake.net/railroad/ticket/guide/other_tickets/baggage02.html
- 九州交遊バス <https://www.kyusanko.co.jp/sankobus/qa/>
- 西鉄バス <http://www.nishitetsu.jp/bus/highwaybus/guide/pet/#2>
- ブルーライナー <https://www.busunor.jp/sp/rinko/>
- 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 (福岡) <https://www.kyusho-ferry.co.jp/diagram/> (運賃) <https://www.kyusho-ferry.co.jp/fare/> (自転車について) <https://www.kyusho-ferry.co.jp/attention/>
- 鹿児島市ー桜島 桜島フェリー (福岡) <https://www.city.kagoshima.lg.jp/sakurajima-ferry/koro-jikoku/route.html> (福岡) <https://www.city.kagoshima.lg.jp/sakurajima-ferry/uchin/inchin.html>
- 鹿児島市ー霧島 霧島フェリー <https://www.shimatsutsu.co.jp/ferry/way/>

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。

- 松浦鉄道サイクルトレイン(長崎県・佐賀県) <http://maizumi.com/public/index134/>
- 熊本電気鉄道サイクルトレイン(熊本県) <https://www.kumamotoetsu.co.jp/ticket/service/bicycle.html>
- 肥前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/page75.html>