



# 中国五県

## Cycling Map

発行元：中国地方知事会サイクリング観光振興実行委員会  
事務局：広島県観光課 TEL:082-513-2423  
発行：2023年8月



各県で利用できる便利なサイクリストサポートをご紹介します！

### 鳥取県

ご縁サイクルステーション  
県内を自転車で周遊する方がサイクリングを楽しめるよう、休憩などで気軽に立ち寄ることができる登録施設です。

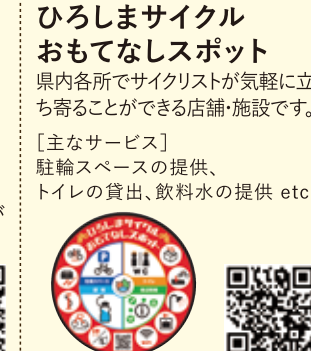
[主なサービス]  
駐輪スペースの提供、トイレの貸出、飲料水の提供 etc

詳しい情報はコチラから

### 広島県

しまなみサイクルオアシス  
しまなみ海道を中心に、サイクリストが気軽に立ち寄ることができる登録施設です。

[主なサービス]  
空気入れ、整備工具の貸出、トイレの貸出、飲料水の提供 etc



### 鳥取県

ダイジョウブシステム  
鳥取県でサイクリングを安全・安心・快適に楽しんでもらうためのシステム。総合サービス拠点「コグステーション」、飲食店の「サイクルカフェ」、宿泊施設の「サイクリストに優しい宿」、サイクルキャリア搭載UDタクシー、コンビニエンスストアの「サイクルポート」があります。

[主なサービス]  
バイクラックの設置、空気入れ・修理工具の貸出、トイレの貸出 etc

### 岡山県

ハレいろ・サイクリングOKAYAMA協力店  
岡山県のサイクリング推奨8ルートをサイクリングする方が気軽に立ち寄れる店舗・施設のことです。

[主なサービス]  
空気入れ・整備工具の貸出、トイレの貸出、飲料水の提供 etc



### 山口県

サイクルエイド・サイクルステーション  
県内各地に整備しているサイクリストの休憩所やレンタサイクルスポットのことです。

[主なサービス]  
サイクルラック、空気入れ・整備工具の貸出、トイレの利用、飲料水の提供、レンタサイクル(サイクルステーションのみ) etc



# 鳥取県

雄大な大山や  
日本海の絶景を楽しむ！

Check! 全15コースの  
詳しい情報はコチラから



### 鳥取県のおすすめサイクリングルート一覧

サイクリングルート名	距離	最大標高差	サイクリングルート名	距離	最大標高差
鳥取うみなみロード	約152km	約137m	中海周遊サイクリングルート	約72.6km	約42m
ツールド・大山サイクリングルート	約82.6km	約752m	日野川周回サイクリングルート	約21.9km	約44m
大山山麓中山ダウンヒルルート	約21.2km	約782m	だいせん山の手サイクリングルート	約9.3km	約101m
大山山麓名和ダウンヒルルート	約20.5km	約734m	シートウーサミット皆生・大山ルート	約48km	約769m
大山山麓大山口ダウンヒルルート	約23.8km	約731m	白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース	約15.8km	約5m
「太平記」の舞台・潮風のみちサイクリングルート	約27.9km	約54m	鳥取岡山接続サイクリングルート	約46.6km	約782m
大山山麓満喫サイクリングルート	約41.0km	約823m	八頭・若桜周遊サイクリングルート	約44.7km	約178m
			倉吉東郷自転車道	約24.4km	約64m

### 観光スポット

日本最大級の砂丘「鳥取砂丘」で知られる鳥取県は、日本海の新鮮な海の幸が自慢。海に湧く「皆生温泉」、世界屈指のラジウム泉「三朝温泉」、山陰最古級の温泉「若井温泉」など県内各地に温泉地もたくさんあるんだよ！



### ジャパンエコトラックとは？



大山 西日本最大級のブナの原生林が広がる。ブナのトンネルを走れば気分爽快！



鳥取砂丘 鳥取県が誇る日本一のスナバ。探足で歩くのがオススメ。



皆生温泉 / 白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース 皆生温泉が誇る美しい海岸線に沿ってサイクリングロードが続く。



三朝温泉 世界屈指のラジウム泉。名物の河風風呂(無料)もオススメ。

# 島根県

神の聖地で「本物」に出会う  
サイクリングに出かけよう！

Check! 全16コースの  
詳しい情報はコチラから



### 島根県のおすすめサイクリングルート一覧

サイクリングルート名	距離	獲得標高	サイクリングルート名	距離	獲得標高
縁結び街道サイクリングコース	約87.6km	約160m	知夫里島(知夫村)コース	約16.7km	約509m
おろちろと神話を巡るコース	約51km	約1,000m	世界遺産石見銀山コース	約144.5km	約2,214m
三瓶山コース	約56km	約980m	益田満喫コース	約101.4km	約1,196m
斐伊川とおろち伝説巡りコース	約40km	約775m	吉賀町周回コース	約82km	約1,140m
島根(隠岐の島町)コース	約84.7km	約1,727m	旧三江線サイクリングコース(島根県・広島県)	約110.1km	約1,006m
西ノ島(西ノ島町)コース	約30.3km	約644m	やまなみ街道サイクリングロード(島根県・広島県)	約187km	約1,907m
中ノ島(海士町)コース	約14.7km	約144m	中海周遊サイクリングコース(島根県・鳥取県)	約72km	約122m
中海北部周遊サイクリングコース	約21.2km	約109m	城下町のレトロな街並みライドコース	約156.3km	約1,626m

### 観光スポット

堀川遊覧船 国産松江城を囲む、全長約3.7kmの内堀・外堀を巡る遊覧船。冬の時期は、こたつ船が運航します。

出雲大社(神楽殿) 縁結びの神として有名な大國主大神のおわす日本屈指のパワースポット。1年に一度、全国から神々が集まりここで縁結びの会議を開きます。

島根は出雲大社を有するご縁の聖地で、旅のご縁も深めてくれるにゃ！世界遺産の石見銀山、ユネスコ世界ジオパークの隠岐諸島、国宝の松江城、日本遺産の津和野音書、出雲国たたら風土記、日が沈む聖地出雲、北前船寄港地・船主集落の外ノ浦(浜田市)、石見地域で伝承される神楽、中世日本の傑作(益田市)、石見の火山が伝える悠久の歴史(大田市)など、各所から「本物」とお墨付きをいただいた見所満載にゃ！



### 足立美術館

横山大観をはじめとした近代日本画、陶芸などの名作が楽しめます。約5万坪の日本庭園はアメリカの日本庭園専門誌の庭園ランキングで2003年から連続で日本一に。



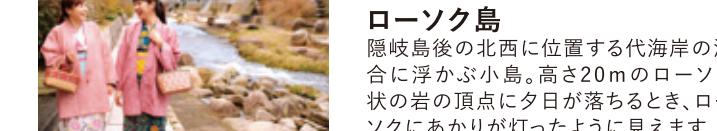
### 石見銀山

ユネスコ世界遺産。当時を彷彿とさせる趣深い町並みと銀産面に開く坑道跡や工房は必見です。



### 五造温泉

日本最古の温泉のひとつ。特に美肌作用に優れた泉質で「美肌温泉」として親しまれています。



### ローソク島

隠岐島後の北西に位置する代海岸の沖合に浮かぶ小島。高さ20mのローソク状の岩の頂上に夕日が落ちるとき、ローソクにありがたがったように見えます。

# 岡山県

晴れの日が多い岡山で、サイクリングを！  
ハレやかな気分爽快サイクリングを！

Check! 全8コースの  
詳しい情報はコチラから



### 岡山県のおすすめサイクリングルート一覧

サイクリングルート名	距離	最大標高差	サイクリングルート名	距離	最大標高差
倉敷・玉野シーサイドルート	約90km	約219m	片鉄ロマン街道ルート	約76km	約125m
備中ぐり歴史探訪ルート	約108km	約409m	岡山鏡野縦断ルート	約114km	約791m
奥吉備やまびこルート	約83km	約451m	吉備路自転車道ルート	約25km	約26m
真庭新庄やまなみルート	約100km	約539m	蒜山高原自転車道ルート	約29km	約135m

### 観光スポット

岡山県では地域の特色を生かし、初心者から上級者まで楽しめる8つの推奨ルートを選定しています。訪れるたび、気分をハレやかに変えてくれる、そんな爽快サイクリングをお楽しみください。



備中国分寺周回 / 吉備路自転車道ルート 備中国分寺の五重塔は、吉備路を代表するシンボルとなっています。

吹屋ふるさと村 / 奥吉備やまびこルート 2020年6月に日本産産に登録。赤銅色の石瓦とベンガラ色の外観で統一された町並みが続きます。



国立公園 蒜山 / 蒜山高原自転車道ルート 雄大な景色と自然に恵まれた西日本屈指の高原リゾート地です。

# 山口県

雄大なカルスト台地や  
維新の歴史を感じる土地を巡る

Check! コースの  
詳しい情報はコチラから



### 山口県のおすすめサイクリングルート一覧

サイクリングルート名	距離	獲得標高	サイクリングルート名	距離	獲得標高
秋吉台グリーンカルスト街道(篠野川コース)	約37.3km (約29.4km)	約479m (約47m)	瀬戸内アドベンチャー輪道	約92.9km	約577m
角島大橋ブルーオーシャン海道	約93.2km	約717m	周防田園サイクリング輪道	約74.9km	約533m
サザンセットオレンジ海道	約111.6km	約959m	あとうMTB&SL輪道	約65.2km	約656m
北長門絶景パワースポット輪道	約67.6km	約990m	錦川清流街道	約47.3km	約266m
萩世界遺産海道	約40.7km	約419m	ALPINEクライム街道	約46.3km	約776m
秋吉台ジオアドベンチャー輪道	約55.6km	約564m	維新の志士街道	約33.8km	約225m

### 観光スポット

美しい自然 雄大な景観 維新胎動の地やまぐちを自転車で体感！



秋吉台 秋吉台グリーンカルスト街道 2億年の歳月が創り出した日本最大級のカルスト台地！



### 角島大橋 / 角島大橋ブルーオーシャン海道

コバルトブルーの海に向けて伸びる美しい橋。自転車で渡れます！



萩城下町 / 萩世界遺産海道 明治維新の中心となった歴史の町をのんびりボタリング！

元乃隅神社 / 北長門絶景パワースポット輪道 123名の美しい鳥居と青い海のコントラストの絶景！

周防大島 / サザンセットオレンジ海道 サイクリスト歓迎のおしゃれなお店や写真スポットが火山のサイクルアイランド！

# 広島県

多島美から山々の自然美まで  
四季折々の風景を楽しもう！

Check! コースの  
詳しい情報はコチラから



### 広島県のおすすめサイクリングルート一覧

サイクリングルート名	距離	サイクリングルート名	距離
しまなみ海道サイクリングロード(広島県・愛媛県)	約70km	旧三江線サイクリングコース(広島県・高根県)	約110.1km
安芸灘とびしま海道サイクリングロード(往路)(広島県・愛媛県)	約46.5km	湯楽グルメコース	約23km
R185ささなみ海道サイクリングロード	約82km	大崎上島サイクリング	約35km
かしま海道サイクリングロード	約74km	佐木島サイクリング	約11km
やまなみ街道サイクリングロード(広島県・高根県)	約187km	東城・帝釈峡エリアルート	約29km
やまがたロングサイクルコース	約144km	ふくやまサイクリングロード「しおま海道」	約34km
安芸高田市毛利の里コース	約45km	神石高原町高原コース	約29km

### 観光スポット



安芸灘とびしま海道 7つの島々を橋で繋いだ海道。瀬戸内の多島美と海が織りなす景色を楽しむことができます。



三段峡 / やまがたロングサイクルコース 特別な勝にも指定された西日本有数の大峽谷。カヤックやSUPなども人気で、大自然を満喫できるアクティビティも充実。



世羅高原 / やまなみ街道サイクリングロード 四季折々の絶景を創り出す。国内最大級の花農園。チューリップ、ひまわり、ダリア等季節ごとに楽しめます。

サイクリストの聖地「しまなみ海道」など、瀬戸内の多島美が楽しめるコースのほか、やさしくながら山々など豊かな自然の四季折々の変化を楽しめるコースがあります。





