



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)



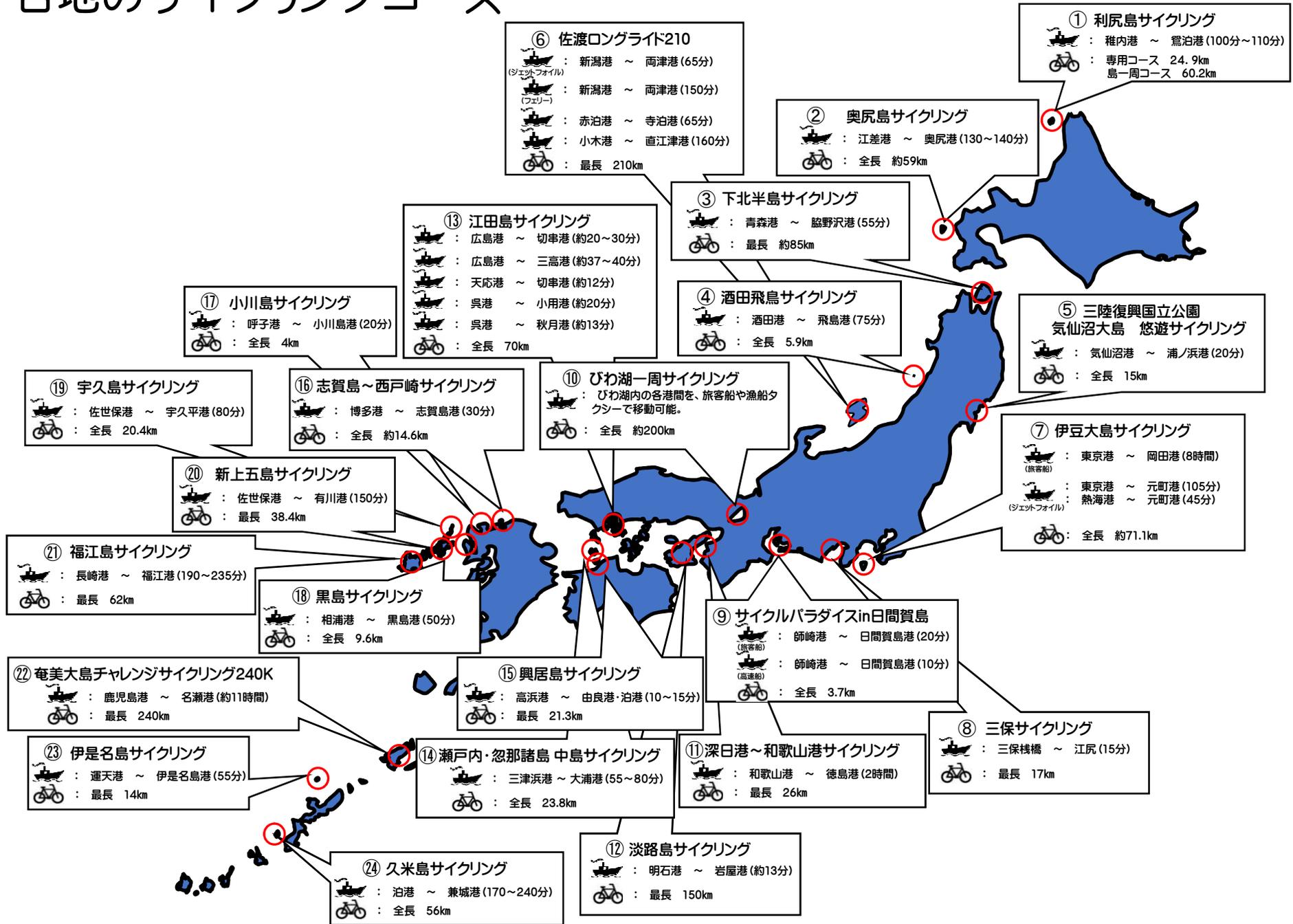
日本各地には、地域の魅力を堪能できる魅力的なサイクリングコースが数多くあります。

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。

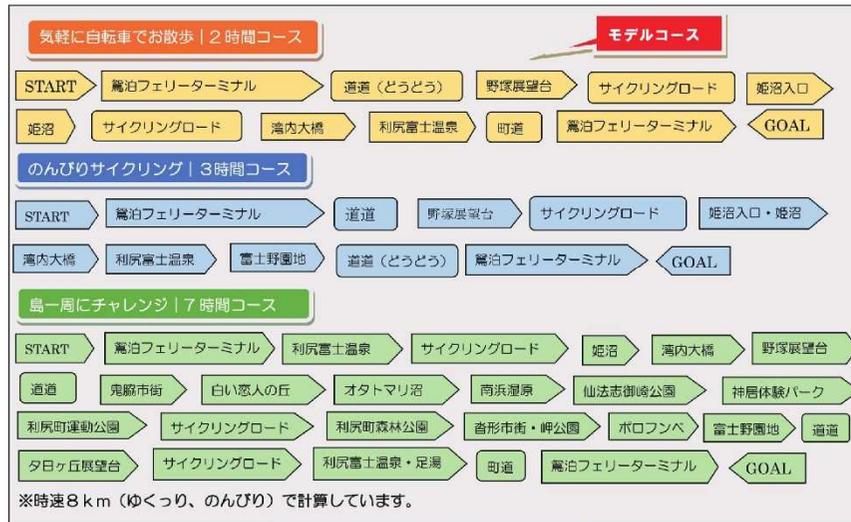
この資料を参考に、ぜひ旅客船を利用したサイクリングをお楽しみ下さい。

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



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)



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



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.)

<p>A 野塚展望台 (NOTSUKA Viewing Platform)</p> <p>約 170 年前、日本に初めて英語を伝えたアメリカ青年、ラナルドマグドナルド氏の陸上記念碑がある。礼文島に沈む夕日の眺望が素晴らしい。</p> 	<p>B 姫沼 (HIMENUMA Swamp)</p> <p>原生林で覆われ、1 周約 1 km の周囲木道が整備されている。晴れた日には湖面に遊鳥が映る。また皇親にも最愛で、湖面に星が映り込む。</p> 
<p>C 湾内大橋 (WANNAI Brige)</p> <p>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。</p> 	<p>D 町営利尻富士温泉 (Public Rishirifuji Onsen)</p> <p>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・休館日異なるので要連絡。(TEL0163-82-2388)</p> 
<p>E キャンプ場ゆ〜に (Family Camp Site YUNI)</p> <p>テントサイトの他、コテージ、バンガローがある。BBQ 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)</p> 	<p>F カルチャーセンター、歴史の森 (Forest of RISHIRI)</p> <p>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。</p> 
<p>G 鷺泊 (おしどまり) 市街 (OSHIDOMARI Town)</p> <p>温泉入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。</p> 	<p>H 夕日ヶ丘展望台 (Yuhigaoka Viewing Hill)</p> <p>標高 56m、頂上まで約 10 分の展望台。ここから観る、礼文島に沈む夕陽は絶景。周辺が暮色に染まる。</p> 
<p>I 富士野園地 (Fujino Public Park)</p> <p>東映映画のロケ地にもなった園地。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。</p> 	<p>J ポロフンベ (POROFUNBE District)</p> <p>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。</p> 
<p>K 沓形 (くつがた) 岬公園・市街 (KUTSUGATA Town)</p> <p>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。利尻島国民病院、利尻町役場、駐在所。</p> 	<p>L 利尻町森林公園 (RISHIRI Town Forest Park)</p> <p>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。</p> 



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岩で記念撮影。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、ほほくる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。ここでは、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種々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



- A 奥尻島津波館 奥尻郡奥尻町青苗36
TEL:01397-3-1811
- B 奥尻ワイナリー 奥尻郡奥尻町湯浜300
TEL:01397-3-1414
- C 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

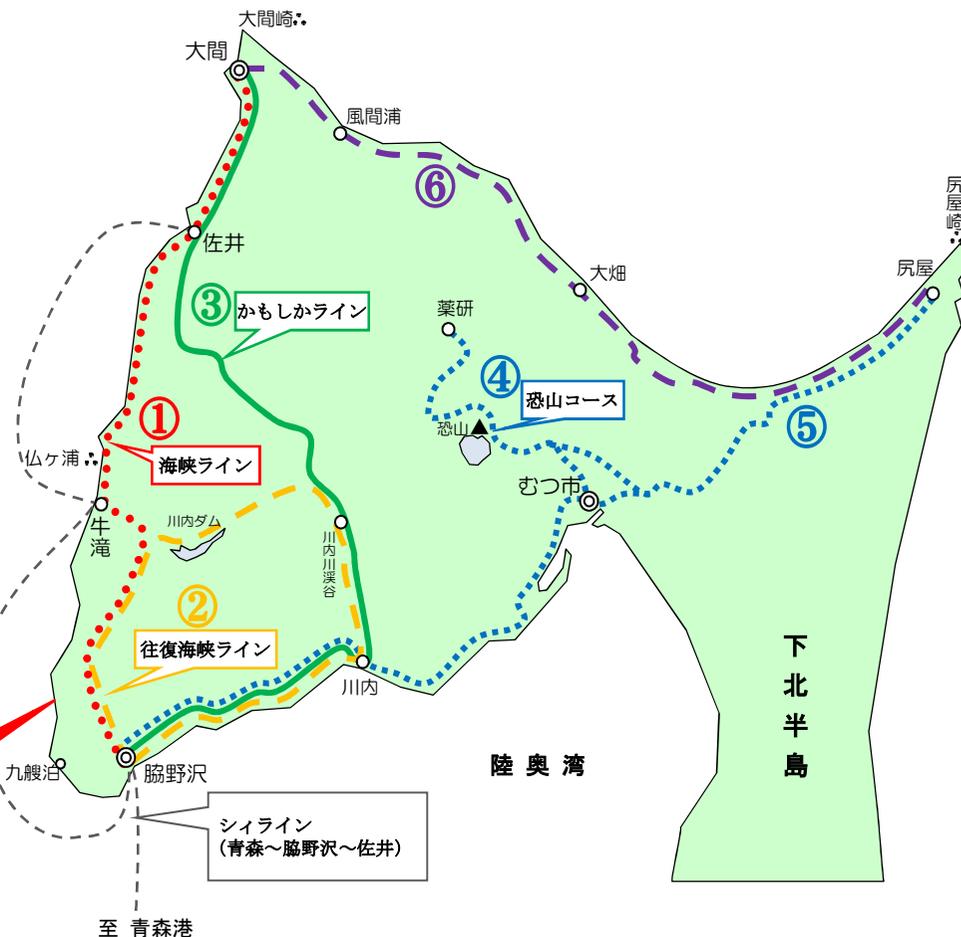
①海峽ラインコース (約75km)
ポースターで脇野沢港へ到着
脇野沢～仏ヶ浦～大間までサイクリング
所要時間: 6時間程度

②往復海峽ラインコース (約70km)
ポー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 お問い合わせ先: とびしま総合センター 酒田市定期航路事業所
 TEL 0234-95-2001 TEL 0234-22-3911

山形県唯一の離島「飛鳥」!
 1周コース(1周5.9km)

④ 飛鳥灯台



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



⑥ 佐渡ロングライド210

佐渡の魅力満載できる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も余裕のコース
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、借物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ピギナー&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旅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

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「御神社」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によろし（自印）とされている。また、麻呂として併設された「羽軍神社」では、三保松原で撰した、はちまき石に願い事を書きつけて納める風習がある。

- 1 清水駅前スタート
- 2 三保松原
- 3 羽軍神社
- 4 羽衣の松
- 5 エレノアの碑
- 6 御神社
- 7 神の道
- 8 伯良社
- 9 三保松原
- 10 三保松原
- 11 清水駅前ゴール

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進出、修繕を目的として創設された「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、三保の地域産業のあゆみを振り返る。
(※「メガソーラーしずく」見学には事前申込みが必要)

- 1 テラクリーン
- 2 フェルケル博物館
- 3 中部電力
- 4 三保造船所
- 5 海洋科学博物館
- 6 妙真坊にあるレンガ
- 7 三保松原
- 8 三保松原
- 9 三保松原
- 10 三保松原
- 11 清水駅前ゴール

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-の構成資産として、平成25年6月に世界文化遺産として登録された。富士山と白砂青松の絶景を堪能できる。また、農家の代表として偉大な人物を祀っている。その後、旧三保駅(現三保町)へと続く、清水から昭和の歴史をたどる。

- 1 清水駅前スタート
- 2 三保松原
- 3 三保松原
- 4 名勝三保松原の碑
- 5 清水港
- 6 三保町
- 7 三保町
- 8 三保町
- 9 三保町
- 10 三保町
- 11 清水駅前ゴール

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・明治の快書、清水の次郎長の影を「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、収容所として苦しんでいた三保の農家のために、農家の代表として偉大な人物を祀っている。その後、旧三保駅(現三保町)へと続く、清水から昭和の歴史をたどる。

- 1 清水駅前スタート
- 2 三保松原
- 3 三保松原
- 4 大田屋
- 5 藤五郎稲荷
- 6 三保町
- 7 三保町
- 8 三保町
- 9 三保町
- 10 三保町
- 11 清水駅前ゴール

※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

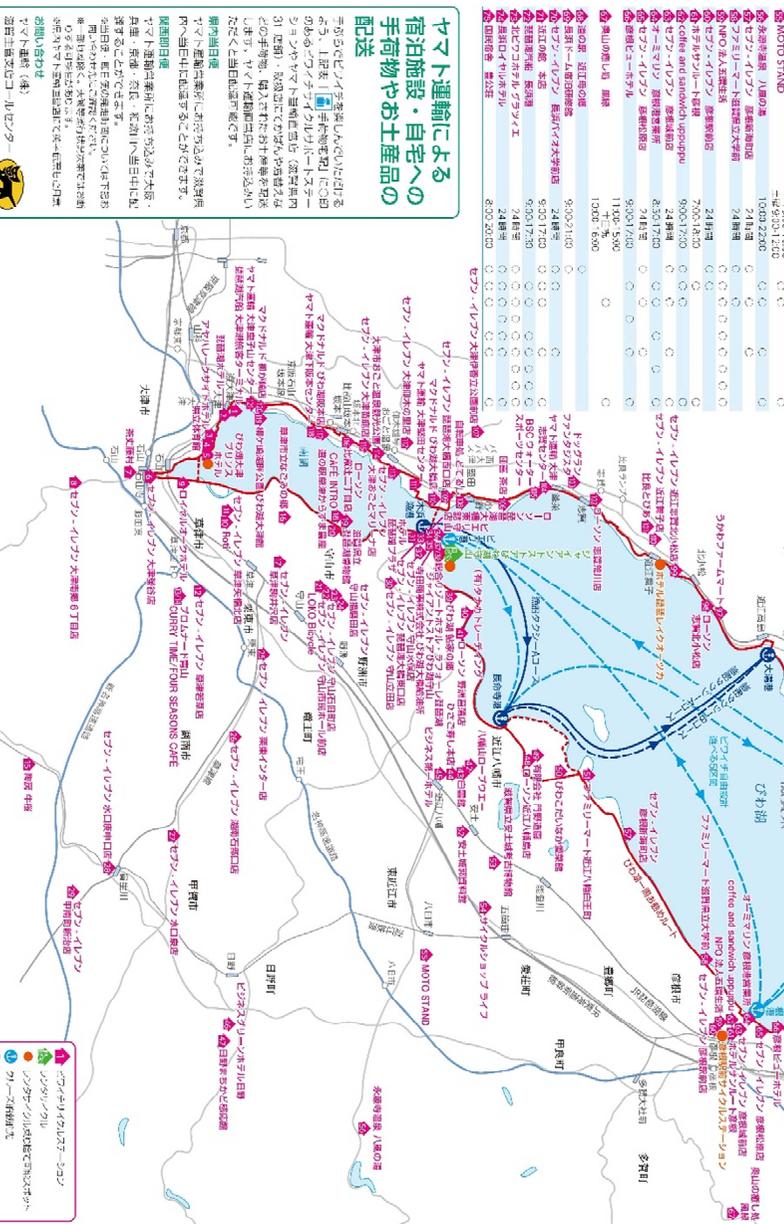


⑩ ピロウイチ(びわわ湖一周サイクリング)

ピロウイチ(びわわ湖一周サイクリング)コースマップ

コース名	距離	所要時間	料金	備考
ピロウイチ(びわわ湖一周)	約100km	約10時間	約10,000円	...
...

コース名	距離	所要時間	料金	備考
ピロウイチ(びわわ湖一周)	約100km	約10時間	約10,000円	...
...



このサイクリングコースは、びわわ湖一周を目的として設計されています。コースは、湖の周囲を走り、美しい風景を堪能することができます。また、沿道には多くの観光地や名産品が販売されています。ぜひ、この機会にびわわ湖一周サイクリングを楽しんでください。

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



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

