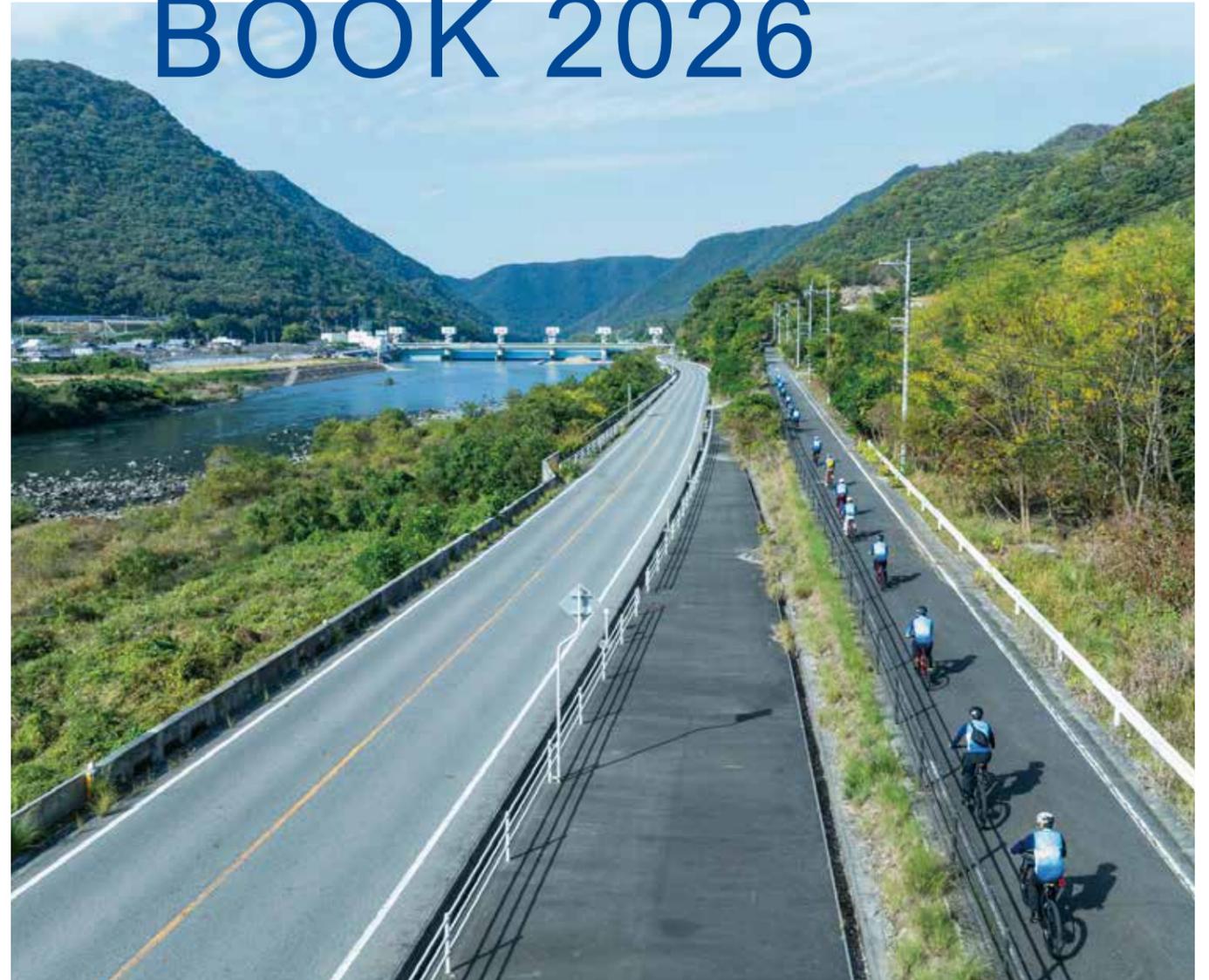




SETOUCHI CYCLING BOOK 2026



SETOUCHI CYCLING BOOK

2026年2月発行

Setouchi Vélo協議会

●内容に関するお問い合わせ先

Setouchi Vélo協議会 事務局
info@setouchivelo.jp



<https://setouchivelo.jp>



ひとつの瀬戸内、それぞれのストーリー。
one setouchi, each story.



CYCLING AREA MAP

兵庫県	HYOGO	20 course
岡山県	OKAYAMA	8 course
広島県	HIROSHIMA	6 course
山口県	YAMAGUCHI	13 course
鳥取県	TOTTORI	14 course
島根県	SHIMANE	21 course
徳島県	TOKUSHIMA	5 course
香川県	KAGAWA	6 course
愛媛県	EHIME	28 course
高知県	KOCHI	21 course
複数県		6 course



瀬戸内海の島々には、自転車を載せられる船が多く就航しています。サイクリングとクルージングの両方を楽しもうとされる方に、乗船料が割引かれるお得なカード「せとうちサイクルーズPASS」

自転車で乗船の際、乗船料割引 (1割~5割)
発行日より3日間有効

PASS発行所等、詳細は(一社)中国旅客船協会HPをご覧ください。



TK/KG/EH/KC
 四周一周 1,000km ルート

兵庫県
HYOGO

20 course

★HG-1 150km

アワイチ
Awaichi

海を渡るとそこは別世界。絶景と豊富な海の幸がお出迎え。島一周の達成感が味わえる150kmのチャレンジルート。

Cross the sea to enter a different world. Incredible views and abundant seafood await you. This challenging 150-km route will give you a sense of accomplishment as you circle the island.

HG-8 120km

コウノトリチャレンジライドルート
Konotori Challenge Cycling Route

「山陰海岸ジオパーク」を体感、青い海、緑の高原、グルメ、温泉を楽しむ欲張りルート。

An ambitious route where you can explore San'in Kaigan Geopark and enjoy blue waters, green highlands, gourmet food, and hot springs.

HG-9 200km

兵庫丹波チャレンジ 200
Hyogo Tamba Challenge 200 Cycling Route

城跡、寺院、丹波竜、丹波焼など...200kmの中に多彩な歴史・文化が盛りだくさん。

Explore castle ruins, temples, fossils of Tamba dragons, Tamba pottery, and more along this 200-km route filled with diverse history and culture.

HG-2 58km

武庫川・六甲山ヒルクライムルート
Mukogawa River-Mt.Rokko Cycling Route

激坂の後の山頂の絶景がご褒美。全ルート中最大の標高887mのヒルクライムルート。

You are rewarded with incredible views from the summit after this difficult climb. At 887 meters, this hill climb route features the highest elevation gain among all routes.

HG-3 156km

北摂里山周回コース
Hokusetsu Satoyama Cycling Route

日本一の里山を体験しながら清和源氏発祥の地を旅しよう。風に吹かれて北摂里山へ。

Experience Japan's best rural areas while visiting the birthplace of the Seiwa Genji feudal clan. Travel with the wind to the rural landscapes of Hokusetsu.

HG-10 13km

兵庫サイクルツーリズム(但馬地区ルート)
Hyogo Cycle Tourism (Tajima area route)

距離は短いものの変化に富んでおり、日本海の絶景と鉄道遺産が楽しめる見どころの多いコースとなっています。

Even though the distance is short, you can enjoy variety of beautiful views that include spectacular views of the Sea of Japan and railway heritage.

HG-11 36.1km

兵庫サイクルツーリズム(丹波地区ルート)
Hyogo Cycle Tourism (Tamba area route)

春には緑に、秋には黄金色に輝く田畑、その中に寄り添うように古民家がたつ。日本人が描く典型的な田園風景を行くフラットで走りやすいコース。

Visit the green fields in spring and the golden shining fields in autumn, with traditional houses nestled among them. This flat and easy course showcases typical rural Japanese scenery.

HG-4 237km

はりまの里スーパーロングライドコース
Harima no Sato Cycling Route

チャレンジ好きのあなたへ。全ルート中最長237kmのロングライドコース。

This long riding course of 237 km is our longest route and is for cyclists who enjoy a challenge.

HG-5 106km

銀の馬車道周遊ルート
Gin no Bashamichi Cycling Route

「姫路城」「銀の馬車道 鉱石の道」江戸と明治を体感する、一挙両得ルート。

This route allows you to experience both the Himeji Castle of Edo Japan and the Silver Mine Carriage Road and the Ore Road of Meiji Japan.

HG-12 15.7km

兵庫サイクルツーリズム(神戸・阪神地区ルート)
Hyogo Cycle Tourism (Kobe・Hanshin area route)

美しいお寺や神社を訪れながら、地元産業に触れることができます。秋には広葉樹が黄色や赤色に染まりパッチワークのような風景を楽しむことができます。

Experience the local industry while visiting beautiful temples and shrines. Enjoy a stunning scenery in autumn with a patchwork of yellow and red broad-leaf trees.

HG-13 36.6km

兵庫サイクルツーリズム(播磨地区ルート/海と絶景の道)
Hyogo Cycle Tourism (Harima area route/Road along the sea with spectacular views)

温暖で明るい雰囲気、瀬戸内海の海岸を走る絶景コース。火成岩でできた入り組んだ海岸線など、海の表情が刻一刻と変わり、走っていても飽きることがありません。

This scenic course takes you along the coast of the Seto Inland Sea, filled with a warm and bright atmosphere. The intricate coastline formed by volcanic rock offers everchanging views of the sea that you will never get tired of along the route.

HG-6 116km

鉱石の道周遊ルート
Koseki no Michi Cycling Route

鉱山王国「但馬」明治の産業革命を支えた鉱山史を丸ごと体験。

Experience the entire mining history of Tajima, a mining kingdom that supported the Meiji industrial revolution.

HG-7 172km

ぐるっと西はりま
Grutto Nishi-Harima Cycling Route

素顔の西はりまに逢える、海・山・川をまるごと満喫。

Enjoy the sea, mountains, and rivers, and discover the genuine side of the town of Nishi-Harima.

HG-14 16.4km

兵庫サイクルツーリズム(播磨地区ルート/宿場町風情を楽しむ)
Hyogo Cycle Tourism (Harima area route/Enjoying atmosphere of post towns in the past)

佐用の古い町並みを起点とし、西はりま天文台からの眺望を楽しみ、因幡街道の宿場町である平福を訪れる自然と歴史を楽しむコース。

This course immerses you in nature and history, starting with the old townscapes of Sayo, enjoying the views from the Nishi-Harima Astronomical Observatory, and visiting Hirafuku-juku, a post town along the historic Inaba Kaido highway.

HG-15 13.5km

兵庫サイクルツーリズム(淡路地区ルート)
Hyogo Cycle Tourism (Awaji area route)

播磨灘と大阪湾の二つの海を堪能した後は、日本神道の源とも言えるこの地で、歴史の奥深さに触れることができます。

After enjoying the seas of Harimanada and Osaka Bay, explore the depth of history in the area, which is considered the origin of Shinto in Japan.

★HG-16 42.3km

ASAトライアングルコース(海)南あわじ市
ASA triangle course (coast) Minamiawaji



AWA/SANUKI/AWAJIの3市では、東かがわ市・鳴門市・南あわじ市の3市をまたぐロングコースを設定しています。その中で南あわじ市は海ルートとして走行いただけます。

The "Awa-Sanuki-Awaji" course is a long route that visits the cities of Higashikagawa, Naruto, and Minamiawaji. Among these destinations, Minamiawaji City offers a route for cycling along the sea.



★HG-17 約 22km

南あわじ市コース(短距離コース)
Minamiawaji course (short-distance course)



走行時間約1時間30分、獲得標高54mの初心者向けコース。観光施設のイングランドの丘と慶野松原を目的地としたコースです。

This beginner course has a cycling time of about 1 hour and 30 minutes and an elevation gain of 54 meters. The destinations include tourist spots England Hill and Keino-matsubara.



★HG-18 約 40km

南あわじ市コース(中距離コース)
Minamiawaji course (middle-distance course)



走行時間約2時間40分、獲得標高257mの中級者向けコース。漁港や海水浴場などの海沿いを走る他、観光施設のイングランドの丘を通過するコースです。

This intermediate course has a cycling time of about 2 hours and 40 minutes and an elevation gain of 257 meters. This course runs along the seashore that includes fishing ports and beaches and passes through tourist spot England Hill.



★HG-19 約 62km

南あわじ市コース(長距離コース)
Minamiawaji course (long-distance course)



走行時間約4時間10分、獲得標高734mの上級者向けコース。山と海のどちらも走行でき、絶景ロードも複数通過できます!

This advanced course has a cycling time of about 4 hours and 10 minutes and an elevation gain of 734 meters. Ride through mountains and along the sea and pass through multiple scenic roads!



HG-20 19.3km

神出山田自転車道(神戸市北区～西区)
Kande-Yamada Cycling Route



神戸の里山に位置し、豊かな自然や伝統文化が息づく里山の魅力を感じることのできるサイクリングロードです。

Located in the mountainside of Kobe, this cycling road allows you to enjoy the charm of a rural countryside with abundant nature and traditional culture.



岡山県 OKAYAMA

8 course

OY-1 90km

倉敷・玉野シーサイドルート
KURASHIKI TAMANO SEASIDE ROUTE



瀬戸内地方特有の風情を感じながら、倉敷美観地区や鷺羽山などの見どころを巡るルート。瀬戸内海沿いの眺め、由加神社への参拝、宇野港周辺アートもおすすめ。

This route takes you through scenic spots such as the Kurashiki Bikan Historical Quarter and Mt. Washu while experiencing an atmosphere unique to the Setouchi region. Be sure to take in views along the Seto Inland Sea, visit Yuka Shrine, and enjoy the art around Uno Port.



OY-2 108km

備中ぐるり歴史探訪ルート
BICCHU AROUND HISTORICAL VISITING ROUTE



季節の美しい花畑のある笠岡干拓地をスタートし、瀬戸内の海沿いと玉島、大名行列の宿場町として栄えた矢掛をはじめとした歴史のある町並みなどスポット満載のルート。

Starting from the beautiful seasonal flower fields of Kasaoka reclaimed land, this route is full of scenic spots such as the coast of the Seto Inland Sea, Tamashima, and historic towns including Yakage, which flourished as a post town for daimyo processions.



OY-3 83km

奥吉備やまびこルート
OKUKIBI YAMABIKO ROUTE



鍾乳洞や北房エリアでの季節の花々が魅力。高梁川より吹屋にむかうルートの一部がヒルクライム大会に使用されるアップダウンの激しい上級者向けルート。

Enjoy the charm of the limestone caves and seasonal flowers in the Hokubo area. This advanced route features steep ups and downs, with part of the route from Takahashi River to Fukiya used for hill climb races.



OY-5 76km

片鉄ロマン街道ルート
KATATETSU ROMAN KAIDOU ROUTE



鉄道廃線敷を利用した片鉄ロマン街道、吉井川との景観に郷愁が感じられるルート。日生の海の幸、湯郷温泉、城下町津山では津山ホルモンうどんなどのご当地グルメも楽しめる。

This route has a nostalgic feel as it runs along the Katatetsu Roman Highway created along an abandoned railway bed and then along the Yoshii River. Enjoy the fresh seafood of Hinase, the Yunogo Onsen hot springs, and local specialties such as Tsuyama beef offal udon noodles in the castle town of Tsuyama.



OY-4 100km

真庭新庄やまなみルート
MANIWA SHINJO YAMANAMI ROUTE



蒜山高原からスタート。がいせん桜が必見の新庄の町並み、のれんの有名な勝山の古い町並み、桜から紅葉まで四季の美しい山溪の魅力を感じながら走行できる爽快なルート。

Start your adventure in the Hiruzen Highlands. This exciting route lets you enjoy the historic streets of Shinjo with its must-see Gaisen cherry blossoms, the old town of Katsuyama famous for its traditional noren curtains, and the beautiful seasonal mountain valleys, from spring cherry blossoms to fall foliage.



OY-6 114km

岡山鏡野縦断ルート
OKAYAMA KAGAMI NO THROUGH ROUTE



岡山市内よりスタートして北上する四季の移り変わりが美しいルート。終始自然の中を走行し、ルートでの道の駅、ダム湖周辺、温泉、グルメなど魅力がたっぷり。推奨ルート最長の上級者向けルート。

Starting in Okayama City and winding its way northwards, this route features beautiful seasonal changes. From start to finish, you ride through nature, with various attractions along the way, including roadside stations, dam lakes, hot springs, and gourmet food. This is the longest recommended route for advanced cyclists.



OY-7 25km

吉備路自転車道ルート
KIBIJI CYCLING ROUTE



備中国分寺や造山古墳をはじめ、吉備津神社など、吉備の歴史のスポットをなだらかな道で繋ぐルート。歴史と四季を身体に感じながら、ポタリング感覚で楽しく走行できる。

This gentle route links historical spots in the Kibi area, including Bicchu Kokubunji Temple, the Tsukuriyama Kofun burial mound, and Kibitsu-jinja Shrine. Enjoy a leisurely ride as you explore the local history and beauty of the seasons along the way.



OY-8 29km

蒜山高原自転車道ルート
HIRUZEN-KOGEN HEIGHTS CYCLING ROUTE



蒜山三座や大山を望みながら牧歌的な景観を堪能出来るルート。特に春から初夏にかけての高原特有の気候はサイクリングに最適。ご当地グルメも見逃せない。

Enjoy idyllic views of the Three Hiruzen Peaks and Mt. Daisen along this route. The unique highland climate from spring to early summer is perfect for cycling, and be sure to check out the local gourmet food as well.



広島県 HIROSHIMA

6 course

HS-1 12.3km

広島県立中央森林公園
HIROSHIMA CHUO SHINRIN KOEN PARK CYCLING ROAD



広島空港を取り囲む、一周12.3kmの健脚コースと、家族で楽しめるファミリーコース(A:2.9km)、B(1.6km)、C(1.5km))がある。

Choose from the 12.3-km walking course around Hiroshima Airport or any of the shorter family courses (A: 2.9 km, B: 1.6 km, C: 1.5 km).



★HS-2 96.2km

安芸灘とびしま海道
AKINADA TOBISHIMA KAIDO Cycling Road



広島県呉市の6つの島と愛媛県今治市の1つの島を7つの橋で繋いだサイクリングロード。

This cycling road traverses seven bridges across six islands in Kure City, Hiroshima Prefecture and another island in Imabari City, Ehime Prefecture.



HS-3 82km

R185さざなみ海道
R185 SAZANAMI KAIDO Cycling Road



尾道市～呉市まで海岸沿いを走るルート。瀬戸内の多島美や、心地よい海風と磯の香りを楽しむことができる。

This coastal route travels from Onomichi City to Kure City. Enjoy the numerous beautiful islands in the Seto Inland Sea, the relaxing sea breeze, and scent of the rocky shore.



YG-3 93.2km

角島大橋ブルーオーシャン海道
Tsunoshima Bridge Blue Ocean Sea Route



九州からの玄関口下関駅をスタートし、響灘を左手に臨みながら、山口県屈指の絶景として有名な角島を目指し、波穏やかな油谷湾沿いを経て、最後は山口県で最も古い歴史を持つ湯長門湯本温泉をゴールとするコース。

Starting at Shimonoseki Station, the gateway to Kyushu, and keeping the Hibikinada Sea on your left, this course travels to Tsunoshima, famous for its breathtaking views of Yamaguchi Prefecture. It then follows the tranquil coast of Yuya Bay and finishes at Nagato Yumoto Onsen, the oldest historic hot spring in Yamaguchi Prefecture.



★YG-4 111.6km

サザンセトオレンジ海道
Southern Seto Orange Sea Route



白壁の町並みが広がる柳井をスタート/ゴールとし、サイクリストウエルカムな"サイクルアイランド"周防大島をぐるりと1周する100km越えのロングコース。

This long course of over 100 km starts and ends in the city of Yanai, with its large white-walled townscape, and travels around Suo-Oshima, known as "Cycle Island" for its open arms to cyclists.



★HS-4 131km (周遊ルートを含む)

かきしま海道サイクリングロード
KAKISHIMA KAIDO Cycling Road



広島市からフェリーで25分の好アクセス。潮風に吹かれながら、海沿いの緩やかなコースからヒルクライムまで、多彩なコースが楽しめます。

This course is easily accessible by a 25-minute ferry from Hiroshima City. Enjoy a varied course that starts with a relaxing ride along the coast followed by a hill climb, with sea breeze.



HS-5 144km

やまがたサイクリングロード
YAMAGATA Cycling Road



山間部の大自然を感じるとともに、道の駅で地元ならではの料理も楽しめるコース。

Experience the grand nature of the mountains and enjoy local cuisine at roadside stations.



YG-5 67.6km

北長門絶景パワースポット輪道
Kitanagato Scenic Power Spot Circuit



急坂が続く厳しいコースだが、絶景スポットとして人気の元乃隅神社、東後畑棚田、千畳敷を巡るコース。

This tough course with steep slopes travels to popular scenic spots Motonosumi Shrine, Higashiushirobata Rice Terraces, and Senjojiki.



YG-6 40.7km

萩世界遺産海道
Hagi World Heritage Sea Route



萩駅をスタートして、世界遺産を構成する松下村塾や萩反射炉などを通り、日本ジオパークに指定された須佐ホルンフェルスを目指すコース。

This course starts at Hagi Station and passes by the World Heritage Sites Shokasonjuku Academy and the Hagi Reverberatory Furnace before heading to Susa Hornfels, a Japanese Geopark.



HS-6 26.9km

鞆の浦しおまち海道サイクリングロード
TOMONOURA SHIOMACHI KAIDO Cycling Road



福山駅から境ガ浜(福山市内)までを結ぶふくやまサイクリングロード「しおまち海道」

The Fukuyama Cycling Road, also known as the "Shiomachi Kaido," stretches from Fukuyama Station to Sakaigahama.



YG-7 55.6km

秋吉台ジオアドベンチャー輪道
Akiyoshidai Geoadventure Circuit



Mine秋吉台ジオパークを構成する、日本名水百選に選ばれた青く澄んだ湧き水が美しい別府弁天池や、悠久の歴史が育んだ鍾乳洞などのスポットを中心に巡るコース。

This course mainly travels to tourist spots such as Beppu Benten Pond, part of the Mine-Akiyoshidai Karst Plateau Geopark, with its beautiful clear blue spring waters ranked as one of Japan's 100 Famous Waters, as well as limestone caves with a long history.



YG-8 92.9km

瀬戸内アドベンチャー輪道
Seto Inland Sea Adventure Circuit



新山口駅を発着点として、山間部から海岸部へと変わっていく景色の変化を楽しむコース。

Starting and ending at Shin-Yamaguchi Station, this course allows you to enjoy scenery that changes from mountainous to coastal areas.



YG-1 37.3km

秋吉台グリーンカルスト街道
Akiyoshidai Green Karst Highway



山口県の県庁所在地山口市の玄関口である新山口駅を起点に、3億5千万年前から形成されてきた雄大な秋吉台のカルスト台地を走り抜けるコース。

This course starts at Shin-Yamaguchi Station, the gateway to the city of Yamaguchi, the capital of Yamaguchi Prefecture, and travels through magnificent Akiyoshidai karst plateau that was formed over 350 million years.



YG-2 29.4km

秋吉台グリーンカルスト街道(榎野川コース)
Akiyoshidai Green Karst Highway (Fushino River Route)



室町時代に守護大名大内氏のもとで栄えた"西の京"山口をスタートし、山口市中心部を南北に貫く榎野川沿いを走るコースで、全体的に平坦な道が続くため、初心者やファミリー向けのコース。

This overall flat course for beginners and families starts at Yamaguchi, dubbed the "Kyoto of the West," which flourished under the Ouchi clan during the Muromachi period, and runs along the Fushino River, traversing the center of the city of Yamaguchi from north to south.



YG-9 74.9km

周防田園サイクリング輪道
Suo Den'en Cycling Circuit



山口秋吉台公園自転車道、周防往還自転車道、佐波川自転車道の3つの自転車歩行者専用道を通るコース。

This course passes through three cycling and pedestrian paths: the Yamaguchi Akiyoshidai Park bicycle path, the Suo roundabout bicycle path, and the Sabagawa bicycle path.



YG-10 65.2km

あとうMTB&SL輪道
Ato MTB & SL Circuit



登山やMTB、キャンプなどが楽しめる霊峰十種ヶ峰をはじめ、ネコ寺として有名な雲林寺などがある山口市・萩市の山間部を巡るコースで、リンゴ狩りやSLやまぐち号との並走、のどかな田園風景を楽しむコース。

This course passes through the mountainous cities of Yamaguchi and Hagi, featuring sacred Mt. Tokusaga-mine, where you can enjoy hiking, mountain biking, camping, and other activities, as well as the famous Unrinji Temple, known as the Cat Temple. You can also enjoy apple picking, cycling alongside the SL Yamaguchi, and peaceful countryside scenery.



YG-11 47.3km

錦川清流街道
Nishikigawa Seiryu Highway



毛利両川の一柱である吉川氏のお膝元、錦帯橋や岩国城跡などの城下町エリアを抜け、清流錦川に沿って上流の山間部を目指すコース。

This course travels through a castle town area featuring the historic Kintaikyō Bridge and Iwakuni Castle ruins, the home of feudal Kikkawa clan, one of two pillars of the powerful Mori family. The course follows the clear Nishiki River upstream to a mountainous region.



YG-12 46.3km

ALPINEクライム街道
ALPINE Climb Highway



大分県の竹田津港との間にフェリーが就航している徳山港から、日本12大工場夜景都市に数えられる工場地帯を抜け、山間部の渓流沿いを登るクライムコース。

This climbing course starts at Tokuyama Port, which has ferry service to Taketazu Port in Oita Prefecture, passes through an industrial area ranked in the top 12 beautiful factory night view cities in Japan, and up along a mountain stream.



TT-5 23.8km

大山山麓大山口ダウンヒルルート
Foot of Mt. Daisen Daisenguchi Downhill Route



緑の中を、まさに風となって爽快にダウンヒルを楽しむことができるルート。沿線には立ち寄りスポットも多く、自然を堪能しながら下るのがおすすめ。写真提供: 大山ツアーデスク

Enjoy an exhilarating downhill ride through greenery, just like the wind. This route features many places to stop along the way, so be sure to enjoy the surrounding nature during your ride. Photo: Daisen Tour Desk



TT-6 27.9km

「太平記」の舞台・潮風のみちサイクリングルート
The stage of Taihei-ki ; Sea breeze-Road Cycling Route



日本古典文学作品の「太平記」の舞台となった潮風のみちを、後醍醐天皇の足跡を辿りながら進むサイクリングルート。写真提供: 大山ツアーデスク

This cycling route follows the footsteps of the Emperor Go-Daigo along the sea breeze path, which was the setting for the Japanese literary classic "Taihei-ki." Photo: Daisen Tour Desk



YG-13 33.8km

維新の志士街道
Ishin no Shishi Highway



源平合戦や幕末の下関戦争の舞台となった関門海峡をスタートし、高杉晋作率いる奇兵隊が拳兵した功山寺などがある長府城下町、高杉晋作の墓所東行庵など、維新ゆかりの地を巡るコース。

Starting at the Kanmon Straits, the site of the historic Genpei Battle and Shimonoseki War at the end of the Edo period, this course travels through sites related to the Meiji Restoration, including the castle town of Chofu, where the Kiheitai militia led by Shinsaku Takasugi raised troops, Kozanji Temple, and Togyo-an, the gravesite of Takasugi.



鳥取県
TOTTORI

14 course



TT-7 41km

大山山麓満喫サイクリングルート
Foot of Mt. Daisen enjoy Cycling Route



大山山麓を満喫できるサイクリングルート。沿線の7つの橋に鳥の名が付けられた「七鳥橋ロード」を巡りながら、荒々しい大山北壁を眺めることができます。

Enjoy riding along the base of Mt. Daisen on this cycling route. Travel along "Nanatori Bridge Road," where seven bridges along the route are named after birds, while enjoying views of the rugged north face of Mt. Daisen.



TT-8 21.9km

日野川周回サイクリングルート
Hino River Cycling Route



日野川河川敷を走る平坦なサイクリングルート。「伯耆富士」と称される、なだらかで美しい大山を眺めることができます。

This flat cycling route traverses the Hino River riverbed. Enjoy views of the beautiful, gently sloping Mt. Daisen, also called "Hoki Fuji."



TT-1 152km

鳥取うみなみロード
Tottori Uminami Road



沿線には鳥取砂丘などの観光スポットや、日本海の新鮮な海の幸、皆生(かいけ)温泉などがあり、鳥取を味わい尽くせるサイクリングルート。

This cycling route allows you to fully enjoy Tottori, from tourist spots along the way such as the Tottori Sand Dunes to fresh seafood from the Sea of Japan and the relaxing Kaike Onsen hot springs.



TT-2 82.6km

ツール・ド・大山サイクリングルート
Tour de Daisen Cycling Route



西日本最大級のブナ林の中、霊峰大山(だいせん)の山麓を一周するサイクリングルート。急勾配のアップダウンが続く上級者向けのルートです。

This cycling route circles the base of sacred Mt. Daisen, through one of the largest beech forests in western Japan. This course for advanced cyclists features steep ups and downs.



TT-9 9.3km

だいせん山の手サイクリングルート
Daisen Highlands Cycling Route



大山中腹を横切るなだらかなサイクリングルート。静かな林内を、東の霊峰大山、西に広がる弓ヶ浜半島の景色を眺めながらサイクリングを楽しめます。

This gentle cycling route cuts through the hillside of Mt. Daisen. Cycle through the quiet forests as you enjoy views of sacred Mt. Daisen to the east and the Yumigahama Peninsula to the west.



TT-10 48km

シートゥーサミット皆生・大山ルート
Sea-to-Summit Kaike/Daisen Route



境港から皆生(かいけ)温泉を経て中国地方最高峰大山へ駆け上がる海、里、山でのサイクリングを一度に楽しむことができます。

This cycling route takes you along the coast, through the countryside, and into the mountains, starting from the port city of Sakaiminato to Kaike Onsen hot springs and up to Mt. Daisen, the highest peak in the Chugoku region.



TT-3 21.2km

大山山麓中山ダウンヒルルート
Foot of Mt. Daisen Nakayama Downhill Route



大山山麓、西日本最大級のブナ林を走り抜けるダウンヒルルート。途中にある川床で、いったん自転車から降りてのんびり散策もおすすめ。写真提供: 大山ツアーデスク

This downhill course passes through one of the largest beech forests in western Japan at the base of Mt. Daisen. Along the way, be sure to take a break and enjoy a leisurely stroll along the riverbed. Photo: Daisen Tour Desk



TT-4 20.5km

大山山麓名和ダウンヒルルート
Foot of Mt. Daisen Nawa Downhill Route



西日本最大級の大山山麓のブナ林を走り抜ける爽快なダウンヒルルート。ゴールの御来屋駅は、山陰最古の駅舎で、レトロな空間を味わえます。写真提供: 大山ツアーデスク

This invigorating downhill course passes through one of the largest beech forests in western Japan at the base of Mt. Daisen. The course finishes at Mikuriya Station, the oldest train station in the San'in region of Japan, where you can enjoy the charm of yesteryear. Photo: Daisen Tour Desk



TT-11 15.8km

白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース
Yumigahama Cycling Course



青い日本海と雄大な大山を眺めながら走ることができるサイクリングコース。コース上の皆生温泉には足湯もあり、疲れた足を癒やすことができます。

Enjoy cycling with views of the blue Sea of Japan and the majestic Mt. Daisen. You can also soothe your tired feet in the footbaths of Kaike Onsen hot springs.



TT-12 44.2km

八頭・若桜周遊サイクリングルート
Yazu-Wakasa Circuit Cycling Route



国の登録有形文化財「若桜鉄道」がルートと並行して敷設されており、田園風景の中、鉄道とサイクリングを同時に楽しむことができます。

The route runs parallel to the Wakasa Railway, a nationally registered tangible cultural property, allowing you to enjoy railway culture as you cycle in the countryside.



TT-13 24.3km

倉吉東郷自転車道
Kurayoshi Togo Cycle Road



旧国鉄倉吉線廃線跡と東郷湖畔を結ぶ、走りやすく風景の変化が楽しめるサイクリングルート。白壁土蔵群、はわい・東郷温泉等県中部の観光が楽しめます。

This gentle cycling route offers changing scenery, connecting the former Japan National Railways Kurayoshi Line with the shores of Lake Togo. Enjoy visiting tourist spots in the central part of the prefecture, such as the Shirakabe Storehouses and Hawaii and Togo Onsen hot springs.



TT-14 44.4km

日野郡サイクリングルート
Hino Cycling Route



鳥取県の南西部、日野郡日南町、日野町、江府町の3町を繋ぐルート。中国地方の名峰「大山」の南側を望みながら、かつては「たたら製鉄」の繁栄を支えた日野川沿いを走る、豊かな自然景観を体感できるルートです。

This route connects the three towns of Nichinan, Hino, and Kofu in the Hino District of southwest Tottori. Experience the area's rich natural beauty with stunning views of Mt. Daisen, a famous peak of the Chugoku region, while riding along the Hino River, which once played a vital role in supporting the prosperity of traditional tataro ironmaking.



SN-6 約19.3km

大しめなわ創作館チャレンジコース
Ohshimenawa Museum Challenge Route



琴引ビレッジ山荘を発着点とし、出雲大社神楽殿の大しめ縄を制作している「大しめなわ創作館」を目指すコース。

Starting and ending at Kotobiki Village Mountain Villa, this route leads to the Ohshimenawa Museum, where the massive sacred rope used at Izumo Taisha's Kaguraden Hall is crafted.



SN-7 約31.6km

大万木山ヒルクライムコース
Mt. Oyorogi Hill Climb Route



道の駅たたらば番地を発着点として、大万木山に登る中級者向けコース。

This intermediate-level route starts and ends at Michi-no-Eki Tataraba Ichiban'chi and challenges cyclists with a climb up Mt. Oyorogi.



島根県 SHIMANE
21 course

SN-1 約21.2km

中海北部周遊コース
Nakaumi Northern Cycling Route



中海北部沿岸を走行する、平坦で、初心者も挑戦しやすいコース。

A flat, approachable route that follows the northern shoreline of Lake Nakaumi, ideal for beginners and relaxed cycling.



SN-8 約26.1km

納涼滝めぐりコース
Cooling Waterfall Route



道の駅掛合の里を発着点とし、龍頭が滝や八重滝などの滝を巡る初心者向けコース。

Starting and ending at Michi-no-Eki Kakeya no Sato, this beginner-friendly route takes cyclists on a refreshing ride to scenic waterfalls, including Ryuzu-ga-taki and Yae-taki.



SN-9 約20.3km

尾原ダムを巡るコース
Obara Dam Loop Route



奥出雲町と雲南市にまたがる尾原ダムを巡る初心者向けコース。

This beginner-friendly route circles Obara Dam, which spans Okuizumo Town and Unnan City, offering relaxed riding in a waterside setting.



SN-2 約51km

おろちループと神話を巡るコース
Orochi Loop and Mythology Route



「奥出雲おろちループ」は長さ2km、標高差約100mの上り下りを体感できるループ橋で、走り応えのある中・上級者向けコース。

Featuring the Okuizumo Orochi Loop, a 2-kilometer loop bridge with climbs and descents totaling about 100 meters of elevation change, this route offers a rewarding challenge for intermediate to advanced cyclists.



SN-3 約87.9km

縁結び街道サイクリングコース
Enmusubi Kaido Cycling Route



松江しんじ湖温泉駅発着で、宍道湖に沿って出雲市方面に走行、日本海に出たあとは出雲大社を巡るコース。一畑電車で自転車をそのまま持ち込むことにより、自走する距離を調整することも可能。

Starting and ending at Matsue Shinjiko Onsen Station, this route follows the shores of Lake Shinji toward Izumo City before reaching the Sea of Japan and Izumo Taisha Shrine. Cyclists can also use the Ichibata Railway—which allows bicycles on board—to adjust the distance as needed.



SN-10 約55.9km

三瓶山コース
Mt. Sanbe Route



春は桜、夏は緑、秋は紅葉と色々な表情の三瓶山を楽しむことができるコース。

This route showcases the many faces of Mt. Sanbe, from cherry blossoms in spring and lush greenery in summer to vibrant foliage in autumn.



SN-11 約81.9km

吉賀町周回コース
Yoshika Town Loop Route



前半に標高800メートルのヒルクライムがある、吉賀町をぐるっと一周するコース。

Circling Yoshika Town, this route features an early hill climb reaching an elevation of 800 meters, offering a solid challenge for confident cyclists.



SN-4 約39.6km

斐伊川とおろち伝説巡りコース
Hii River and Orochi Legend Route



日本さくら名所百選に認定された、国道54号から斐伊川堤防へとつながる桜並木を含むコース。

This route features a cherry-tree-lined stretch connecting National Route 54 to the Hii River embankment and includes one of Japan's Top 100 Cherry Blossom Viewing Spots.



SN-5 約26km

森のホテルもりのすチャレンジコース
Forest Hotel Morinosu Challenge Route



緩やかな起伏で森林や清流などの自然を満喫できる初心者向けのコース。

With gentle rolling terrain, this beginner-friendly route allows cyclists to enjoy natural scenery, including forests and clear streams, at an easy pace.



SN-12 約144.3km

世界遺産石見銀山コース
World Heritage Iwami Ginzan Route



世界遺産である石見銀山と、島根の自然を巡ることができるロングライド。長い上り坂が何度も続く中・上級者向けのコース。

This long-distance route takes cyclists through the World Heritage site of Iwami Ginzan and the natural landscapes of Shimane, with repeated long climbs that make it best suited for intermediate to advanced cyclists.



★SN-13 約30.3km

西ノ島(西ノ島町)コース
Nishinoshima (Nishinoshima Town) Route



別府港を発着とし、隠岐を代表する景勝地「国賀海岸」を一望できる赤尾展望所を目指すコース。

Starting and ending at Beppu Port, this route leads to Akao Observatory, offering sweeping views of Kuniga Coast—one of the most iconic scenic landscapes of the Oki Islands.



★ SN-14 約16.7km

知夫里島(知夫村)コース
Chiburijima (Chibu Village) Route



赤ハゲ山展望台を目指すヒルクライム&ダウンヒルコース。登頂した展望台からの眺望は素晴らしい。放牧されている牛や馬に注意が必要。

This hill-climb and downhill route ascends to Akahageyama Observatory, where cyclists are rewarded with outstanding views. Cyclists should take care, as grazing cattle and horses may be present along the route.



★ SN-15 約81.6km

島後(隠岐の島町)コース
Dogo (Okinoshima Town) Route



隠岐の島をぐるっと一周するコース。水平線や島前の島々を横目に見ながら走ることができ、隠岐の島の景観を存分に体験できるのが魅力。

Circling Dogo-jima Island, this route offers expansive views of the horizon and the Dozen Islands, allowing cyclists to fully experience the dramatic scenery of the Oki Islands.



徳島県
TOKUSHIMA
5 course

TS-1 55.3km

Tラインルート T-1
T-line Route T-1



吉野川西部エリア、Tライン西端、三好市吉野川運動公園までの区間。東みよし町「美濃田の淵」付近や美馬市「四国三郎の郷」付近の吉野川の美しい自然など見どころ満載。

This course travels along the Yoshinogawa West Area, the T Line West End, and Yoshinogawa Athletic Park in the city of Miyoshi. There are plenty of places to see including the beautiful nature of the Yoshinogawa River near "Minoda no Fuchi" in the town of Higashimiyoshi and "Shikoku Saburo no Sato" in the city of Mima.



★ SN-16 約14.7km

中ノ島(海士町)コース
Nakanoshima (Ama Town) Route



隠岐4島の中で、比較的アップダウンの少ない初心者向けコース。街並みと田園風景を楽しみながら、エメラルドグリーンの海を目指す。

One of the gentler routes among the four Oki Islands, this beginner-friendly ride features relatively few ups and downs, passing through townscapes and rural landscapes on the way to emerald-green seas.



SN-17 116.5km

山川里海を巡る【100ZERO】コース
"100ZERO" Mountain, River, Village, and Sea Route



人気のサイクリングイベント「益田・NA・KAライド」のスタンダードコース。この風景・このコース・そして益田のひとの笑顔求めて、毎年全国各地からサイクリストが訪れます。清流と渓谷、山々からなる、100km走っても信号で止まる回数がZEROの自然豊かなコースです。

This route follows the standard course of the popular Masuda I-NA-KA Ride cycling event. Each year, cyclists from across Japan are drawn to this route for its scenery, the riding experience, and the warm smiles of the people of Masuda. Set amid clear streams, valleys, and mountains, this nature-rich route invites cyclists to enjoy 100 kilometers without a single traffic light.



TS-2 90km

Tラインルート T-2
T-line Route T-2



吉野川東部エリア、美馬市~吉野川市までの吉野川堤防沿いの区間。様々な橋を見ながらサイクリングを楽しむことができる。

This course tours the Yoshinogawa East Area and along the Yoshinogawa River from Mima City to Yoshinogawa City. Enjoy viewing various bridges along the route.



TS-3 48.6km

Tラインルート T-3
T-line Route T-3



吉野川東部エリア、吉野川市~徳島市までの吉野川堤防沿いの区間。両岸とも河川堤防上を通行することができる。

This course tours the Yoshinogawa East Area and along the Yoshinogawa River from Yoshinogawa City to Tokushima City. You can travel along the river embankment on both banks.



SN-18 64.3km

IRELAND National Team Training Course
Ireland National Team Training Route



アイルランドナショナルチームが実際にトレーニングを行ったコース。2021年開催の東京パラリンピックに向けて、益田市で事前キャンプを行ったアイルランドチームは、東京パラリンピックで見事4つのメダルを獲得しました!!

This route was used by the national team of Ireland for official training. After holding a pre-Games training camp in Masuda City ahead of the Tokyo 2021 Paralympic Games, the Ireland team went on to win an impressive four medals.



SN-19 14.3km

2018全日本コース
2018 All-Japan Championships Route



2018年6月に開催された「第87回全日本自転車競技選手権大会ロード・レース」の舞台となったコース。あの熱き戦いが行われたコースを走れば、あなたの気分はもうアロのロードレーサーそのもの。1周14.2kmのこのコースを何周走るかはあなた次第! (※参考:2018年男子エリート部 14.2km×15Laps(213km))

This route was the stage for the 87th Road Cycling National Championships, held in June 2018. Cyclists are invited to enjoy the same course that hosted some of the year's most intense battles for a taste of what it feels like to be a professional road racer. With each lap measuring 14.2 km, how many laps you take is entirely up to you. (For reference, the Men's Elite race in 2018 covered 15 laps for a total of 213 km.)



TS-4 69.4km

Tラインルート T-4
T-line Route T-4



海岸沿い北部エリア、Tライン北端、鳴門公園までの区間。鳴門徳島自転車道を中心に、専用道路を利用することができる。

This course travels along the northern coastal area, the T Line North End, and Naruto Park. Cyclists can use dedicated roads, primarily on the Naruto Tokushima Cycling Road.



TS-5 47.4km

Tラインルート T-5
T-line Route T-5



海岸沿い南部エリア、Tライン南端、JR橘駅までの区間。阿南徳島自転車道を中心に、専用道路を利用することができる。徳島県唯一の自転車専用道路規制をした自転車道を通することができる。

This course travels along the southern coastal area, the T Line South End, and JR Tachibana Station. Cyclists can use dedicated roads, primarily on the Anan Tokushima Cycling Road. This is the only bicycle path in Tokushima Prefecture with regulations exclusively for bicycles.



SN-20 16.8km

中世益田満喫コース
Medieval Masuda Discovery Route



初心者でも気軽に走れるポタリングコース。水園で有名な雪舟作の庭園を有する「医光寺」と「萬福寺」、全国の柿本神社の総本山で柿本人麿の霊を祀る「高津柿本神社」、その外観から訪れた人々すべてを魅了する『グラントワ』を巡り、中世益田の歴史と文化を満喫しよう!

This relaxed, beginner-friendly route is ideal for a leisurely ride and the chance to fully experience the history and culture of medieval Masuda. The route visits Iko-ji Temple and Manpuku-ji Temple—both home to gardens attributed to Sesshu, the renowned ink painter—as well as Takatsu Kakinomoto Shrine, the head shrine of Kakinomoto shrines across Japan dedicated to the poet Kakinomoto no Hitomaro, and the strikingly designed Grand Toit cultural complex.



SN-21 137.1km

高津川源流ライドコース
Takatsu River Headwaters Ride Route



水質日本一に輝いたことのある清流高津川の流域には、水や緑豊かな自然と、その恵みを大切に守りながら暮らす人々が織りなす素晴らしい環境が残っています。河口から水源地までの全長81kmの川沿いのんびり走ってみませんか。高津川が誇る天然鮎は全国の食通が唖るほどの美味しさで、こちらもおすすめです。

Flowing through an area once ranked No. 1 in Japan for water quality, the Takatsu River basin is rich in water and greenery, shaped by communities that live in harmony with and protect its natural blessings. This route offers a leisurely ride along the river's full 81-kilometer course, from its mouth to its headwaters. The Takatsu River is also famed for its wild ayu sweetfish, prized by gourmets nationwide—a flavor experience not to be missed.



香川県
KAGAWA
6 course

KG-1 124km

海岸線ルート
Seaside Route



雨が少なく温暖な気候と、平地が多く適度な勾配の地形は少し走れば癒しの風景が堪能できる!日本一小さい沿島の見どころが凝縮された沿岸部全域を走破するルート。

The mild climate with little rainfall and the terrain with numerous flat areas and gentle slopes offer a relaxing landscape with just a short ride! This route travels the entire coastline, packed with sights in Japan's smallest prefecture.



★KG-2 82.4km

小豆島一周ルート
Shodoshima Route



美しく穏やかな瀬戸内海を船で渡るワクワク感!信号が少なく、島じゅうがサイクリスト向けの道を備えた小豆島を一周するルート。

Experience the excitement of crossing the beautiful and tranquil Seto Inland Sea by boat! This route circles Shodoshima, where there are few traffic signals and there are cyclist-friendly roads throughout the island.



KG-3 88.5km

高松ルート
Takamatsu Route



香東川と春日川の広々とした川沿いの景観を楽しみながら走り、風光明媚な庵治半島と塩江温泉をめぐるルート。

Enjoy spacious landscapes along the Koutou and Kasuga Rivers, and explore the scenic Aji Peninsula and Shionoie Onsen hot springs.



EH-3 67.8km

今治・西条ゆうゆう輪道
Imabari-Saijo Hot Springs Cycling Course



湯ノ浦温泉、鈍川温泉、本谷温泉の3つの温泉地を経由する、なだらかな市街地の国道と穏やかなアップダウンのある山里の県道・市道を巡るコース。

Passing through the three hot spring resorts of Yunoura Onsen, Nibukawa Onsen, and Hondani Onsen, this route follows gentle urban national roads as well as prefectural and municipal roads with mild elevations.



EH-4 52.1km

今治・道後はまかせ海道
Imabari-Dogo Hamakaze Sea Route



美しい瀬戸内海を横目に、爽やかな潮風を感じながらサイクリングが楽しむことができる今治から松山までを結ぶ海岸沿いの国道196号などを走るコース。

This route follows National Route 196 along the coast, connecting Imabari to Matsuyama, allowing you to enjoy the refreshing sea breeze and beautiful views of the Seto Inland Sea.



KG-4 79.3km

東讃ルート
Tosan Route



海沿いや丘陵地帯、そして山間部とバラエティ豊かなセクションがコンパクトにまとまったおいしいルート。

An enticing route compactly packed with a variety of sections including the coast, hilly terrain, and mountainous areas.



KG-5 80.9km

中讃ルート
Chusan Route



幹線道路は自動車交通量が多いが、そこから外れると右を向いても左を向いても心が癒される美しい景色が広がるルート。

Veer off from the busy main roads and you'll find yourself surrounded by beautiful scenery in every direction, providing a respite for the soul.



EH-5 81.8km

伊予灘・佐田岬せとかぜ海道
Iyonada / Cape Sada Setokaze Kaido



「タヤけこやけライン」や「メロディーライン」を走りながら、四国最西端かつ「日本一細長い」佐田岬半島を走るコース。

This route runs along the Yuyake Koyake Line and Melody Line roads of the Sadamisaki Peninsula, Japan's longest and narrowest peninsula and the westernmost point of the island of Shikoku.



EH-6 82.6km

内子・中伊予さとやま輪道
Uchiko-Nakaiyo Rural Cycling Course



日本の伝統的な工芸品「砥部焼」発祥の地・愛媛県砥部町からスタートし、水産加工品の生産が盛んな伊予市、歴史的な町並みが続く内子町を経由し、ふたたび砥部町に戻る全長82.6kmのコース。

This 82.6-km course starts in the town of Tobe, Ehime Prefecture, the birthplace of Tobe-yaki, a traditional Japanese ceramicware, and travels through the city of Iyo with its thriving production of processed marine products and the town of Uchiko with its historical townscapes before returning to Tobe.



KG-6 87.6km

西讃ルート
Seisan Route



海岸部・内陸部ともにすばらしい景観が続く。全体を通してアップダウンの少ないルート。

This route features minimal ups and downs throughout, with magnificent scenery both along the coastline and inland.



EH-7 62.3km

奥伊予・肱川清流街道
Okuiyo-Hijikawa River Cycling Course



坂本龍馬が脱藩したと伝えられる肱川ルートに関係の深い市町を繋ぐ。海から山まで距離はあっても高低差が少ないため走りやすく、初心者にも挑戦しやすいコース。

This route connects towns and cities with a deep connection to the Hiji River route, where samurai Ryoma Sakamoto is said to have escaped his domain. Despite the distance from the sea to the mountains, there is minimal elevation changes, making it an easy ride for beginners.



EH-8 81.4km

宇和海しおさいオレンジ輪道
Uwa-kai Roaring Surf Orange Cycling Course



八幡浜市から西予市へと続く前半部は、宇和海の美しい景観を堪能できる海岸線、小刻みにアップダウンを繰り返しながら上って行く後半からなるコース。

The first half of this route from Yawatahama City to Seiyu City includes coastlines with beautiful scenery of the Uwa Sea, and the second half climbs with repeated ups and downs.



EH-1 87.7km

別子・翠波はな輪道
Besshi-Suiha Flower View Cycling Course



標高1,500~1,700mクラスの山々が連なる赤石山・法皇山脈を囲むように走るコース。

This route travels around Mt. Akaishi and the Ho-oh Mountains, which have elevations ranging from 1,500 to 1,700 meters.



EH-2 146.6km

石鎚山岳輪道
Ishizuchi Mountains Cycling Course



高度ごとに植生が変わる豊かな森や、清冽な水をたたえた川がありなす絶景を楽しむことができる持久力と技術力が必要な上級者向けコース。

This advanced route requires both endurance and technical skills. Enjoy breathtaking views of lush forests and rivers filled with clear, refreshing water, as the scenery changes with the altitude.



EH-9 108.7km

宇和島・四万十だんだん街道
Uwajima - Shimanto Dandan Kaido (Mima to Towa)



宇和海沿岸から清流・四万十川の源流へと走るコース沿線には、雄大な自然と美しい里山の風景が広がる。

This route runs from the coast of the Uwa Sea to the headwaters of the clear Shimanto River. Enjoy spectacular natural landscapes and beautiful rural scenery along the way.



EH-10 111.3km

愛南さんさん輪道
Ainan Sunshine Cycling Course



宇和海海中公園に面した美しいリアス式海岸に沿っており、内泊・中泊・外泊といった漁業集落が見どころな、のんびりとライドを楽しめるコース。

This leisurely route runs along the beautiful rias coastline facing the Uwakai Kaichu Koen Marine Park, with sightseeing spots including the fishing villages of Uchidomari, Nakadomari, and Sotodomari.



★EH-11 63.1km

ゆめしま海道サイクリングコース
The Yumeshima Kaido Cycling Route



離島の町「上島町」の生名島、佐島、弓削島、岩城島を巡る最高にストレスフリーなコース。

This completely stress-free route travels through the islands of Ikinajima, Sashima, Yugesima, and Iwagijima in the remote island town of Kamijima.



EH-12 12.3km

法皇湖1周コース
Hoo-ko Lake Loop Route



富郷ダムを建設する際にできた人造湖である法皇湖の周囲を一周するコース。金砂湖県立自然公園の一部に属する、風光明媚な場所でのんびりライドが楽しめる。

This route circles Hoo-ko Lake, a man-made lake created during the construction of Tomisato Dam. Set within a scenic area that forms part of Kinshako Prefectural Natural Park, the route offers a relaxed and picturesque ride.



EH-19 24.2km

重信川自転車道 水と緑の癒しのみちコース
Shigenobu River Cycling Road — Water and Greenery Healing Route



重信川の河川敷を利用し、松山市から東温市に至る延長25kmの自転車歩行者道の重信川自転車道を巡るコース。

Following the Shigenobu River Cycling Road, this shared 25-kilometer bicycle and pedestrian path runs along the river from Matsuyama City to Toon City, offering a relaxing ride amid water and greenery.



EH-20 6.7km

砥部焼の里めぐりコース
Tobe Ware Village Route



砥部町内に点在する自然・名所・旧跡・砥部焼に関する見どころを選定した「砥部陶街道五十三次」エリアの中でも、窯元や砥部焼の体験できる施設、砥部焼のオブジェなどが集中する大南・五本松地区を巡るコース。

Within the “Tobe Tokaido 53 Stations” area, which highlights nature, scenic spots, historic sites, and Tobe ware attractions throughout Tobe Town, this route focuses on the Ominami and Gohonmatsu districts, where pottery kilns, hands-on Tobe ware experiences, and Tobe ware art objects are concentrated.



EH-13 0.6km

関川サイクリングコース
Sekigawa Cycling Route



川のせせらぎや季節の花々を楽しみながら走れる、初心者やファミリー向けの短いコース。

A short, beginner-friendly route ideal for families, allowing cyclists to enjoy the gentle sounds of the river and seasonal flowers along the way.



★EH-14 9.0km

新居大島一周コース
Niioshima Loop Route



新居浜市の北東約1.5km沖にある周囲約8kmの新居大島の沿岸を一周するコース。対岸に見える新居浜市内の工業地帯や燧灘の島々など、変化に富んだ風景を眺めながら、潮風に吹かれてのんびりとライドが楽しめる。

This route circles the coastline of Niioshima, a small island about 1.5 km off the northeastern coast of Niihama City, with a circumference of roughly 8 km. Cyclists can enjoy a leisurely, sea-breeze-filled ride while taking in ever-changing views, from Niihama’s industrial waterfront across the water to the islands scattered across the Hiuchi-nada Sea.



EH-21 4.7km

内子まちなみコース
Uchiko Townscape Route



歴史と風情のある八日市・護国町並み保存地区を見学するのに最適なコース。内子座や高橋邸、商いと暮らし博物館などの観光スポットが充実している。

This route is ideal for exploring the Yokaichi Gokoku Preservation District, renowned for its historic character and atmosphere. Along the way, cyclists can visit a variety of attractions, including the Uchiko-za Theater, the Takahashi Residence, and the Museum of Commerce and Living.



EH-22 10.2km

五十崎まちなみコース
Ikazaki Townscape Route



大洲和紙や風博物館などの五十崎地区の伝統文化にふれながら、清流・小田川の自然スポットを巡るコース。手軽な休憩所も点在しており、川風に吹かれながらゆったりとサイクリングが楽しめる。

This route combines the traditional culture of the Ikazaki area—including Ozu washi paper and the Kite Museum—with scenic natural spots along the clear-flowing Oda River. With convenient rest stops along the way, cyclists can enjoy a relaxed ride while taking in the refreshing river breeze.



EH-15 14.6km

別子鉱山鉄道下部鉄道跡サイクリングコース
Besshi Mine Railway (Lower Line) Heritage Cycling Route



主に別子銅山から採掘された銅鉱石を精錬所や港湾へと輸送していた鉱山鉄道の路線跡を中心に巡るコース。ところどころに路線跡の遺構を見ることが出来る。

Following the former mining railway used to transport copper ore from the Besshi Copper Mine to smelters and ports, this route features remnants of the historic railway infrastructure that can still be seen today.



EH-16 9.6km

水めぐりサイクリングコース
Waterways Cycling Route



水の都・西条市の中心地を巡る。コース途中には「うちぬき」や疎水などの豊かな水系や、水に関係した史跡、旧陣屋町らしい町並み、歴史的建物などを見ることが出来るコース。

This route loops through the heart of Saijo City, known as the “City of Water.” Along the way, cyclists will encounter Saijo’s abundant water features—including artesian wells and man-made waterways—as well as water-related historic sites, streetscapes of a former feudal administrative town, and historic buildings.



EH-23 8.0km

八幡浜保内まちなみ散策コース
Yawatahama—Honai Townscape Route



愛媛県で最初の銀行や紡績工場ができるなど、明治期の文明開化をリードした保内町から、四国一の規模を誇る魚市場を持つ八幡浜までの町並み散策コース。

Starting in Honai Town, which led Ehime’s Meiji-era modernization with the establishment of the prefecture’s first bank and spinning mill, this route follows local townscapes to Yawatahama, home to Shikoku’s largest fish market.



EH-24 5.9km

風車コース
Wind Turbine Route



スタート地点の瀬戸アグリトピアから権現山展望台までを折り返すコース。途中の瀬戸風の丘パークは佐田岬半島のほぼ中央に位置し、頂上のウッドデッキからは風車と海、半島を一望できる360度のパノラマ風景が楽しめる。

This out-and-back route runs from Seto Agritopia to the Gongenryama Observatory. Located near the center of the Sadamisaki Peninsula, Seto Kazenooka Park offers a 360-degree panoramic view from its summit deck, taking in wind turbines, the sea, and the peninsula.



EH-17 18.6km

久万高原里山サイクリングコース
Kumakogen Satoyama Cycling Route



平均標高800mに位置する久万高原町の里山を巡るコース。日本の里100選にも選ばれた上畑野川地区や、直瀬地区はのどかな田園風景が広がりが気持ちのいいライドが楽しめる。

This route explores the satoyama (countryside town) landscapes of Kumakogen, situated at an average elevation of 800 meters. Passing through areas such as Kamihatanokawa and Naose—selected among Japan’s Top 100 Satoyama—the route offers a refreshing ride amid peaceful rural scenery.



EH-18 21.8km

まさき泉めぐりコース
Masaki Springs Route



地下水に恵まれている松前町の各地に点在する有明泉や福徳泉、ひよこたん池などの美しい水が湧き出している泉を巡るコース。

This route visits a series of clear, groundwater-fed springs scattered across Masaki Town, including Ariake Spring, Fukutoku Spring, and Hyokotan Pond.



EH-25 3.9km

海中公園・石垣の里サイクリングコース
Marine Park and Stone-Walled Village Cycling Route



内泊、中泊の昔ながらの漁村風景が続く集落と、リアス式海岸特有の入り組んだ海岸線が作り出す景色を眺めながら折り返し地点の外泊地区へ。冬の季節風を防ぐため高い石垣で囲まれた城砦のような石垣集落は見ごたえがあるコース。

This route leads to the turnaround point at Sotodomari, passing through traditional fishing villages such as Uchidomari and Nakadomari and offering views of the intricately indented ria coastline. The fortress-like stone-walled villages—built with high walls to shield against winter winds—are a striking highlight of the route.



★EH-26 21.6km

忽那愛ランド海の道コース(興居島)
Kutsuna Islands Sea Route (Gogoshima Island)



松山市高浜港から船で約10分のところにある興居島を一周するコース。天気がよければ佐田岬の方まで見えるという恋人峠からの景色が楽しめる。

This route circles Gogoshima Island, located about a 10-minute ferry ride from Takahama Port in Matsuyama City. On clear days, cyclists can enjoy views from Lover’s Pass that extend as far as Cape Sada.



★EH-27 22.5km

忽那愛ランド海の道コース(中島)
Kutsuna Islands Sea Route (Nakajima Island)



松山市沖合に位置する忽那諸島最大の島である中島を一周するコース。海沿いのコースから瀬戸内の多島美が楽しめる。

This route circles Nakajima, the largest island in the Kutsuna Islands, located offshore from Matsuyama City. Riding along the coast, cyclists can take in the Seto Inland Sea's famed multi-island scenery.



EH-28 16.8km

ぐるっと九島潮風コース
Kushima Coastal Sea Breeze Route



きさいや広場から市街地沖に位置する九島の海岸沿いを一周するコース。宇和海の潮風を身近に感じ、松原海岸からは夕日が島々の間に沈んでいく瞬間を眺めることができる。

Starting from Kisaiya Plaza, this route loops around the coastline of Kushima Island, located just offshore from the city center. Cyclists can feel the Uwa Sea's salty breeze up close and enjoy views of the sun setting between the surrounding islands along the Matsubara Coast.



KC-6 68km

四国のでっぺん UFOラインコース
Top of Shikoku UFO Line Route



標高1,300m~1,700mの尾根沿いを縫うように走行するルートは、天空へと続く絶景で、晴れた日には石鎚山系はもとより、太平洋まで見渡せるダイナミックな景色が続く。

This route winds along ridges at elevations between 1,300 and 1,700 meters with breathtaking views that seem to extend into the sky. On clear days, you can see not only the Ishizuchi Mountain Range but also to the Pacific Ocean, offering dynamic vistas.



KC-7 106km

奇跡の清流仁淀ブルーコース
(Miraculous)Limpid Stream River Niyodo Blue Route



仁淀ブルーというネーミングで知られる仁淀川や沈下橋などの風景に、走るだけで癒され、幸せな気分になれる。

Riding through the scenery of the Niyodo River, known for its Niyodo Blue, and its picturesque submersible bridges will leave you relaxed and happy.



高知県 KOCHI

21 course

KC-1 105km

室戸世界ジオパークコース
Muroto Global Geopark Route



高低差が少なく、豪快な太平洋を堪能できる海岸線と、高低差が多い山間部を楽しめるコース。

This route combines sections with magnificent views of the Pacific Ocean and minimal elevation changes with mountainous areas that have significant elevation changes.



KC-8 99km

目指せ!四万十源流点コース
Go for it! The Origin of Shimanto River Route



前半は、安和海岸沿いを走り、久礼坂を一気にとって、四万十川の源流点を目指し、後半は、ニホンカワウソが最後に目撃された新莊川沿いを走る。

The first half of this route follows the Awa coastline then climbs all the way up Kurezaka slope to the headwaters of the Shimanto River. The second half runs along the Shinjo River where the now extinct Japanese otter was last sighted.



KC-9 72km

雲の上の天狗高原横断コース
Across Tengu Plateau over the Cloud Route



日本三大カルストの一つである四国カルストに位置する天狗高原を、石鎚連峰から太平洋まで雄大な景色を楽しみながら走行できる。

Ride through the Tengu Highlands located in the Shikoku Karst, one of Japan's three major karst landscapes, enjoying spectacular views from the Ishizuchi Mountain Range to the Pacific Ocean.



KC-2 105km

物部秘境輪道
Monobe Hidden Cycling Road



前半に三宝山を制覇し、物部川沿いを上りながら、べふ峡温泉を目指すコース。ルート上におしゃれなカフェが点在しており、カフェ巡りも兼ねて楽しめる。

The first half of this route conquers Mt. Sanpo and then it follows the Monobe River upstream to the Befukyo Onsen hot springs. The route has numerous stylish cafes that you can visit during your ride.



KC-3 44km

大豊パワースポットコース
Otoyo Mystic Energy Route



国の重要文化財に指定されている旧立川番所書院と、標高750mに立地する高原リゾートの「ゆとりすとパークおとよ」を目指すコース。

This route explores the former Tachikawa Bansho Shoin, a designated Important Cultural Property, and Yutorisuto Park Otoyo, a highland resort located at an elevation of 750 meters.



KC-10 134km

四万十へブンズロード
Shimanto Heaven's Road



前半は、四万十市から黒潮町方面に向けて海に面したルートを行った後、四万十川の上流を目指して山間部に入り、後半は、四万十川に沿って下る。

The first half of this route travels from the city of Shimanto to the town of Kuroshio along the sea and then enters the mountains heading upstream along the Shimanto River. The second half descends along the Shimanto River.



KC-11 162km

足摺チャレンジコース
Ashizuri Challenge Route



標高差が比較的少なく、南国ムードが満喫できるコース。四万十市をスタートして、足摺岬方面へ南下し、雄大な太平洋を望む海岸線沿いに土佐清水から宿毛方面へと巡る。

The route offers a full tropical atmosphere with relatively minimal elevation change. Start in the city of Shimanto, head south to Cape Ashizuri, and then follow the coastline overlooking the majestic Pacific Ocean, traveling from Tosashimizu to Sukumo.



KC-4 81km

パシフィックオーシャンロード
Pacific Ocean Road



アップダウンが少ない海岸線沿いと、起伏が激しく、体力が必要な横浪スカイラインを合わせたコース。

This route combines the relatively flat coastline with the Yokonami Skyline road, featuring steep slopes and requiring considerable stamina.



KC-5 87km

早明浦ダム国体コース
Sameura Dam National Sports Festival Route



四国中央部の四国山地の絶景を望める山岳コース。後半には、吉野川源流から四国の水瓶「早明浦ダム」を望む景観が楽しめる。

This mountainous route features spectacular scenery of the Shikoku Mountains in central Shikoku, and the second half offers views overlooking the headwaters of the Yoshino River and Sameura Dam, Shikoku's water reservoir.



KC-12 70km

ゆずの里と慎太郎コース
Land of Yuzu and Shintaro Route



奈半利川を眺めながらゆるく上り、ゆずの村北川村、馬路村を訪れ、安田川沿いに太平洋岸に下るコース。

This route gently climbs while offering views of the Nahari River and passes through the villages of Yuzu, Kitagawa, and Umaji before descending to the Pacific Coast along the Yasuda River.



KC-13 70km

早明浦ダム湖畔コース
Sameura Dam Lakefront Route



道の駅さめうらから、早明浦ダム北岸を走り、アメガエリの滝に向けて上り、下った後はダム湖の南岸を走って戻る一周コース。

This loop route starts at the Sameura Roadside Station, follows the north shore of the Sameura Dam, and climbs to the Amegaeri Falls before descending back down and along the south shore of the dam lake.



KC-14 51km
横浪黒潮ラインコース
 Yokonami Kuroshio Line Route



浦ノ内湾沿いと、横浪スカイライン上から海の景色を楽しむことができるコース。

This course offers scenic seascapes from Uranouchi Bay to the Yokonami Skyline road.



KC-15 42km
足摺満喫コース
 Full Enjoyment of Ashizuri Route



足摺半島と雄大な太平洋を満喫できるコース。足摺岬の展望台からは270度以上の視界が広がり、地球の丸さが実感できる。

Fully enjoy Cape Ashizuri and the majestic Pacific Ocean along this route. The observation deck at Cape Ashizuri offers panoramic views of over 270 degrees, giving you a true sense of the curvature of the Earth.



複数県
 PREFECTURES
 6 course

HS/SN 187km
やまなみ街道サイクリングロード
 YAMANAMI KAIDO Cycling Road



瀬戸内海～中国山地～日本海まで、程よくアップダウンを楽しめるコース。

Enjoys moderate ups and downs from the Seto Inland Sea to the Chugoku Mountains to the Sea of Japan.



KC-16 36.2km
森林の風コース
 Wind of forest Route



いきなり急な山登りからスタートする上級者コース。アップダウンを繰り返して到着した展望台からの景色は爽快です!

This advanced route starts off with a sudden steep climb and then has repeated elevation changes before reaching the observation deck with exhilarating views!



KC-17 13km
歴史の風コース
 Wind of history Route



香南市の歴史をひもとくに欠かせないのが絵金蔵と手結内港。江戸時代にタイムスリップした気分になれます。

The Ekingura art museum and Teinai Port are important spots to uncovering the history of the Konan City, and a visit will make you feel like you've traveled back in time to the Edo Period.



HS/EH 70km
しまなみ海道サイクリングロード
 SHIMANAMI KAIDO Cycling Road



広島・尾道～愛媛・今治まで、多島美を眺めながら6つの島を渡る。各橋の構造の違いにも注目。

Travel across six islands from Onomichi, Hiroshima Prefecture to Imabari, Ehime Prefecture while enjoying the beauty of the islands and the unique structures of the various bridges along the way.



OY/TT 193km
日本海・瀬戸内ルート
 Sea of Japan-Seto Inland Sea Route



「鳥取岡山接続ルート」と「岡山鏡野縦断ルート」「吉備路自転車道ルート」を繋ぐ日本海から瀬戸内海までを結ぶルート。四季折々の美しい自然やグルメ、温泉などバラエティ豊かなスポットが見どころ。長距離であることに加え、中国地方屈指の峠「辰日峠」を越える達成感のあるルート。

The Tottori-Okayama Connection Route connects with the OKAYAMA KAGAMINO THROUGH ROUTE and KIBIJI CYCLING ROUTE to link the Sea of Japan and the Seto Inland Sea. Along the way, cyclists are treated to a rich variety of attractions, from beautiful seasonal landscapes to local cuisine and hot springs. This long-distance route also crosses Tatsumi Pass, one of the Chugoku region's most notable mountain passes, offering cyclists a strong sense of achievement.



KC-18 27km
山の風コース
 Wind of mountain Route



香南市のシンボル三宝山からの眺めは最高!晩春には、みかんの花の香りを感じ、秋には色づくみかん畑の山々をぬって走るサイクリングはとても素敵です。

Don't miss the amazing view from Mt. Sanpo, the symbol of Konan City! In late spring, enjoy the fragrance of mandarin orange blossoms, and in autumn, ride through the colorful mandarin orange groves for a truly wonderful experience.



KC-19 19km
文化の風コース
 Wind of culture Route



香南市の史跡を巡ってみると隠れた歴史的な魅力がたくさん。

Visit the historical sites of the city of Konan to uncover the many hidden historical attractions.



YG/SN 155.8km
城下町のレトロな街並みライドコース
 Retro Castle Town Streets Route



吉田松陰をはじめとした多くの維新の志士を生み出し、明治日本の産業革命遺産が世界遺産に登録された「萩」、そして城下町としての歴史と文化が今も息づく、日本遺産に認定された山陰の小京都「津和野」。歴史に想いをほせ、情緒あふれる城下町をめぐりながら歴史ロマンを感じることのできるコース。

The route connects Hagi—home to Yoshida Shōin and many other Meiji Restoration figures, and a site associated with Japan's Meiji Industrial Revolution World Heritage listing—with Tsuwano, the “Little Kyoto of the San'in region,” designated as a Japan Heritage site and known for its well-preserved castle-town atmosphere. This route offers a rich sense of historical romance and the chance to reflect on history while enjoying evocative castle towns.



TT/SN 72.6km
中海周遊サイクリングルート
 Lake Nakaumi Cycling Route



ラムサール条約に登録されている中海(なかうみ)を一周するサイクリングルート。沿線には、「ベタ踏み坂」として有名な江島大橋も。

This cycling route takes you around Lake Nakaumi, registered in the Ramsar Convention as a Wetland of International Importance. It also features the famous Eshima Ohashi Bridge, fondly named the “rollercoaster bridge.”



KC-20 15km
海の風コース
 Wind of sea Route



潮風を浴びながら南国土佐の雄大さ、美しさを実感!晴れた日にはまっすぐ伸びる水平線と足摺岬、室戸岬を一望できます。

Experience the grandeur and beauty of tropical Tosa while basking in the sea breeze! On sunny days, enjoy panoramic views of the horizon stretching out to Cape Ashizuri and Cape Muroto.



KC-21 10km
花鳥風月コース
 The beauties of nature Route



アクティビティーや季節の花や鳥を楽しんだり休憩立ち寄りスポットも豊富なコースです。

This route offers abundant opportunities for activities, seasonal blooms and birds as well as rest spots along the way.



TS/KG/EH/KC 1,000km
四国一周1,000kmルート
 Shikoku 1,000km Route



四国4県のバラエティ豊かな景色・気候・文化を五感で楽しめるルート。

This route allows you to enjoy diverse scenery, climate, and culture of the four prefectures of Shikoku with all five senses.



CYCLING COURSE DATA

兵庫県 HYOGO		20 course
★ HG-1	アワイチ	150km
HG-2	武庫川・六甲山ヒルクライムルート	58km
HG-3	北摂里山周回コース	156km
HG-4	はりまの里スーパーロングライドコース	237km
HG-5	銀の馬車道周遊ルート	106km
HG-6	釜石の道周遊ルート	116km
HG-7	くると西はりま	172km
HG-8	コウノトリチャレンジライドルート	120km
HG-9	兵庫丹波チャレンジ200	200km
HG-10	兵庫サイクルツーリズム (但馬地区ルート)	13km
HG-11	兵庫サイクルツーリズム (丹波地区ルート)	36.1km
HG-12	兵庫サイクルツーリズム (神戸・阪神地区ルート)	15.7km
HG-13	兵庫サイクルツーリズム (播磨地区ルート/海と絶景の道)	36.6km
HG-14	兵庫サイクルツーリズム (播磨地区ルート/宿場町風情を楽しむ)	16.4km
HG-15	兵庫サイクルツーリズム (淡路地区ルート)	13.5km
★ HG-16	A S A トライアングルコース (海) 南あわじ市	42.3km
★ HG-17	南あわじ市コース (短距離コース)	約22km
★ HG-18	南あわじ市コース (中距離コース)	約40km
★ HG-19	南あわじ市コース (長距離コース)	約62km
HG-20	神出山田自転車道 (神戸市北区～西区)	19.3km

岡山県 OKAYAMA		8 course
OY-1	倉敷・玉野シーサイドルート	90km
OY-2	備中ぐるり歴史探訪ルート	108km
OY-3	奥吉備やまびこルート	83km
OY-4	真庭新庄やまなみルート	100km
OY-5	片鉄ロマン街道ルート	76km
OY-6	岡山鏡野縦断ルート	114km
OY-7	吉備路自転車道ルート	25km
OY-8	蒜山高原自転車道ルート	29km

広島県 HIROSHIMA		6 course
HS-1	広島県立中央森林公園	12.3km
★ HS-2	安芸灘とびしま海道	96.2km
HS-3	R185 さざなみ海道	82km
★ HS-4	かしま海道サイクリングロード	131km
HS-5	やまがたサイクリングロード	144km
HS-6	鞆の浦しおまち海道サイクリングロード	26.9km

山口県 YAMAGUCHI		13 course
YG-1	秋吉台グリーンカルスト街道	37.3km
YG-2	秋吉台グリーンカルスト街道 (榎野川コース)	29.4km
YG-3	角島大橋ブルーオーシャン海道	93.2km
★ YG-4	サザンセットオレンジ海道	111.6km
YG-5	北長門絶景パワースポット輪道	67.6km
YG-6	萩世界遺産海道	40.7km
YG-7	秋吉台ジオアドベンチャー輪道	55.6km
YG-8	瀬戸内アドベンチャー輪道	92.9km
YG-9	周防田園サイクリング輪道	74.9km
YG-10	あとう MTB&S 輪道	65.2km
YG-11	錦川清流街道	47.3km
YG-12	ALPINE クライム街道	46.3km
YG-13	維新の志士街道	33.8km

鳥取県 TOTTORI		14 course
TT-1	鳥取うみなみロード	152km
TT-2	ツール・ド・大山サイクリングルート	82.6km
TT-3	大山山麓中山ダウンヒルルート	21.2km
TT-4	大山山麓名和ダウンヒルルート	20.5km
TT-5	大山山麓大山口ダウンヒルルート	23.8km
TT-6	「太平記」の舞台・潮風のみちサイクリングルート	27.9km
TT-7	大山山麓満喫サイクリングルート	41km
TT-8	日野川周回サイクリングルート	21.9km
TT-9	だいせん山の手サイクリングルート	9.3km
TT-10	シートゥーサミット皆生・大山ルート	48km
TT-11	白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース	15.8km
TT-12	八頭・若桜周遊サイクリングルート	44.2km
TT-13	倉吉東郷自転車道	24.3km
TT-14	日野郡サイクリングルート	44.4km

島根県 SHIMANE		21 course
SN-1	中海北部周遊コース	約21.2km
SN-2	おろちループと神話を巡るコース	約51km
SN-3	縁結び街道サイクリングコース	約87.9km
SN-4	斐伊川とおろち伝説巡りコース	約39.6km
SN-5	森のホテルもりのすチャレンジコース	約26km
SN-6	大しめなわ創作館チャレンジコース	約19.3km
SN-7	大万木山ヒルクライムコース	約31.6km
SN-8	納涼滝めぐりコース	約26.1km
SN-9	尾原ダムを巡るコース	約20.3km
SN-10	三瓶山コース	約55.9km
SN-11	吉賀町周回コース	約81.9km
SN-12	世界遺産石見銀山コース	約144.3km
★ SN-13	西ノ島(西ノ島町)コース	約30.3km
★ SN-14	知夫里島(知夫村)コース	約16.7km
★ SN-15	島後(隠岐の島町)コース	約81.6km
★ SN-16	中ノ島(海士町)コース	約14.7km
SN-17	山川里海を巡る【100ZERO】コース	116.5km
SN-18	IRELAND National Team Training Course	64.3km
SN-19	2018全日本コース	14.3km
SN-20	中世益田満喫コース	16.8km
SN-21	高津川源流ライドコース	137.1km

徳島県 TOKUSHIMA		5 course
TS-1	Tラインルート T-1	55.3km
TS-2	Tラインルート T-2	90km
TS-3	Tラインルート T-3	48.6km
TS-4	Tラインルート T-4	69.4km
TS-5	Tラインルート T-5	47.4km

香川県 KAGAWA		6 course
KG-1	海岸線ルート	124km
★ KG-2	小豆島一周ルート	82.4km
KG-3	高松ルート	88.5km
KG-4	東讃ルート	79.3km
KG-5	中讃ルート	80.9km
KG-6	西讃ルート	87.6km

愛媛県 EHIME		28 course
EH-1	別子・翠波はな輪道	87.7km
EH-2	石鎚山岳輪道	146.6km
EH-3	今治・西条ゆうゆう輪道	67.8km
EH-4	今治・道後はまかせ海道	52.1km
EH-5	伊予灘・佐田岬せとかぜ海道	81.8km
EH-6	内子・中伊予さとやま輪道	82.6km
EH-7	奥伊予・肱川清流街道	62.3km
EH-8	宇和海しおさいオレンジ輪道	81.4km
EH-9	宇和島・四万十だんだん街道	108.7km
EH-10	愛南さんさん輪道	111.3km
★ EH-11	ゆめしま海道サイクリングコース	63.1km
EH-12	法皇湖1周コース	12.3km
EH-13	関川サイクリングコース	0.6km
★ EH-14	新居大島一周コース	9.0km
EH-15	別子鉱山鉄道下部鉄道跡サイクリングコース	14.6km
EH-16	水めぐりサイクリングコース	9.6km
EH-17	久万高原里山サイクリングコース	18.6km
EH-18	まさき泉めぐりコース	21.8km
EH-19	重信川自転車道 水と緑の癒しのみちコース	24.2km
EH-20	砥部焼の里めぐりコース	6.7km
EH-21	内子まちなみコース	4.7km
EH-22	五十崎まちなみコース	10.2km
EH-23	八幡浜保内まちなか散策コース	8km
EH-24	風車コース	5.9km
EH-25	海中公園・石垣の里サイクリングコース	3.9km
★ EH-26	忽那愛ランド海の道コース (興居島)	21.6km
★ EH-27	忽那愛ランド海の道コース (中島)	22.5km
EH-28	くると九島潮風コース	16.8km

高知県 KOCHI		21 course
KC-1	室戸世界ジオパークコース	105km
KC-2	物部秘境輪道	105km
KC-3	大豊パワースポットコース	44km
KC-4	パンフィックオーシャンロード	81km
KC-5	早明浦ダム国体コース	87km
KC-6	四国のとっぺん UFO ラインコース	68km

KC-7	奇跡の清流仁淀ブルーコース	106km
KC-8	目指せ! 四万十源流点コース	99km
KC-9	雲の上の天狗高原横断コース	72km
KC-10	四万十ヘブンスロード	134km
KC-11	足摺チャレンジコース	162km
KC-12	ゆずの里と慎太郎コース	70km
KC-13	早明浦ダム湖畔コース	70km
KC-14	横浪黒潮ラインコース	51km
KC-15	足摺満喫コース	42km
KC-16	森林の風コース	36.2km
KC-17	歴史の風コース	13km
KC-18	山の風コース	27km
KC-19	文化の風コース	19km
KC-20	海の風コース	15km
KC-21	花鳥風月コース	10km

複数県で設定するルート

広島県/島根県	HS/SN	やまなみ街道サイクリングロード	187km
広島県/愛媛県	HS/EH	しまなみ海道サイクリングロード	70km
岡山県/鳥取県	OY/TT	日本海・瀬戸内ルート	193km
山口県/島根県	YG/SN	城下町のレトロな街並みライドコース	155.8km
鳥取県/島根県	TT/SN	中海周遊サイクリングルート	72.6km
徳島県/香川県/愛媛県/高知県	TS/KG/EH/KC	四国一周 1,000km ルート	1,000km



CYCLING SUPPORT SPOT (CSS)

登録施設・店舗を随時募集中!

Setouchi Vélo協議会では、瀬戸内地域及びその周辺地域を地域や地元の皆様に支えられるサイクリングの推進エリアとしていくため、瀬戸内地域等の148のサイクリングルート及びサイクリストを様々な形で支援、応援していただける施設や店舗・飲食店等を掲載したデジタルマップを開発しました。

引き続き、サイクリストを支援、応援していただける施設や店舗・飲食店等を随時募集しておりますので、下記の二次元バーコードより登録詳細をご確認の上、是非ご応募(ご登録)よろしくお願いたします。

デジタルマップ
登録無料!

詳細・ご登録の申請は
こちら

MAJOR CYCLING EVENTS

兵庫県 HYOGO

2026山陰海岸ジオパーク コウノトリチャレンジライド in 但馬(仮称)
開催日／2026年9月6日(日) 予定
場所／兵庫県豊岡市、美方郡香美町
 海と山、そしてお楽しみの温泉へ! 「山陰海岸ジオパーク」を体感できる欲張りロングライドイベント

淡路島ロングライド150
開催日／2026年9月頃、2027年3月頃
場所／兵庫県洲本市、南あわじ市、淡路市
 美しい海岸線、緑豊かな山々、瀬戸内海の穏やかな気候など島の自然を堪能しながら淡路島を一周するイベント

岡山県 OKAYAMA

片鉄口マン街道“桜”サイクリング大会
開催日／2026年3月下旬～4月上旬
場所／岡山県和気郡和気町
 沿道に咲く桜を見ながら鉄道廃線敷を利用した片鉄口マン街道を走るサイクリングイベント

高梁クリテリウム
開催日／2026年6月21日(日)
場所／高梁自動車学校
 平坦なコースの周回レースでクラス制で競います

第17回 MOMOTARO RIDERS CUP
開催日／2026年5月10日(日)
場所／高梁自動車学校
 ランバイクのレース 年齢別クラス分男女 3歳～6歳

広島県 HIROSHIMA

味の素株式会社Presentsグラン・ツール・せとうち
開催日／例年4月頃
場所／広島県尾道市、愛媛県
 「瀬戸内しまなみ海道」に沿って島々を走るサイクリングイベント

むかいしま よもそろサイクリング～恋(こい)で走って島めぐり～
開催日／例年10月頃
場所／広島県尾道市向島町
 「よもそろガールズ向島」のメンバーと秋の向島をサイクリング

FunRideひろしまinやまがたサイクルランド
開催日／2026年9月頃
場所／広島県安芸太田町、北広島町
 西中国山地(安芸太田町・北広島町)の美しい景観を満喫! 毎年コースが変わるサイクリングイベント

サイクリングとびしま春吉ライド
開催日／例年3～4月頃
場所／広島県呉市下蒲刈町
 7つの島、7つの橋を巡り、スタンプを集めるサイクリングイベント

野呂山GRANDヒルクライム
開催日／例年10月頃
場所／広島県呉市川尻町
 瀬戸内海国立公園、標高839mの野呂山を舞台に開催する本格的なヒルクライムレース

安芸灘とびしま海道オレンジライド
開催日／2026年11月頃予定
場所／広島県呉市(とびしま海道全域)、愛媛県
 とびしま海道がある安芸灘諸島7つの島を巡るロングライド

西日本チャレンジサイクルロードレース大会
開催日／例年3月頃
場所／広島県三原市本郷町
 サイクルロードレース大会

山口県 YAMAGUCHI

シマクル
開催日／例年4～5月頃
場所／山口県周防大島町
 山口県東部の周防大島を一周しながら瀬戸内の景色を楽しむロングライドイベント

ツール・ド・しものせき
開催日／例年6月頃
場所／山口県下関市
 本州最西端のコバルトブルーの海岸線などの景色を満喫できるロングライドイベント

大星山サイクルフェスタinひらお
開催日／例年10月頃
場所／山口県平生町
 山口県東部の平生町の大星山を駆け上がるヒルクライムレースや、家族で楽しめるイベントを併催するサイクルイベント

サザンセトロングライドinやまぐち
開催日／例年10月頃
場所／山口県柳井市、周防大島町、上関町、田布施町、平生町
 瀬戸内海に浮かぶ島々の多島美や山麓の美しい景観を満喫できるロングライドイベント

ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台
開催日／例年10～11月頃
場所／山口県長門市、美祢市
 山口県山陰側の美しいコバルトブルーの日本海や、秋吉台の広大で美しいカルストロードを舞台とするロングライドイベント

鳥取県 TOTTORI

ツール・ド・大山
開催日／2026年5月17日(日)
場所／鳥取県大山町、琴浦町、江府町
 大山の雄大さ、美しさ、厳しさを味わえる、走りごたえのある上級者向けイベント

鳥取うみなみ250
開催日／2026年5月31日(日)
場所／鳥取うみなみロード全域
 鳥取県を東西に横断する「鳥取うみなみロード」を1日で往復する超上級者ロード向けのイベント

サイクルカーニバル
開催日／2026年9月6日(日)
場所／鳥取県米子市ほか
 大山と日本海を同時に満喫でき、エイドステーションでのおもてなしも充実したイベント

ヒルクライム in 大山
開催日／2026年9月27日(日)
場所／鳥取県大山町
 中国地方最高峰であり、「伯耆富士」とも呼ばれる大山を上るヒルクライムイベント

グランフォンド倉吉
開催日／2026年10月4日(日)
場所／鳥取県倉吉市、三朝町、湯梨浜町ほか
 県中部圏域や岡山県北部などの起伏が激しく景色の変化に富んだコースを楽しめるイベント

鳥取すごい!ライド
開催日／2026年10月18日(日)
場所／鳥取県鳥取市、岩美町、八頭町
 鳥取砂丘や山陰海岸ジオパークエリア、八頭町の隼地区などを通る風光明媚なコースを楽しめるイベント

母塚山ミニヒルクライム大会
開催日／2026年10月18日(日)
場所／鳥取県南部町
 標高228mの母塚山(はつかさん)を上るヒルクライム大会としては最短クラスの距離で、初めてのヒルクライム挑戦にも最適なイベント

島根県 SHIMANE

石見グランフォンド2026
開催日／2026年5月10日(日) 予定
場所／島根県大田市 久手海水浴場(スタート・ゴール)大田市、浜田市、江津市、邑南町、川本町、美郷町
 島根県の本格的グランフォンド。本年のコースはロング200km、ミドル165km、ショート135kmの3コースを設定

出雲路センチュリーライド2026
開催日／2026年6月7日(日) 予定
場所／松江B&G海洋センター(スタート・ゴール)松江市・出雲市・雲南市
 ロング160km、ショート100km。松江市出発で、出雲市、雲南市と周り、再び松江市へと1周して戻ってきます

飯南ヒルクライム2026
開催日／2026年7月19日(日) 予定
場所／島根県飯南町 グリーンロード大和近く、国道375号線、県道55号線合流地点～才の峠
 全長7.7km、高低差400m。中国地方最大級のヒルクライムコース

島根半島東部ナショナルパークライド2026
開催日／2026年11月22日(日) 予定
場所／松江市、美保関町七瀬港スタート・ゴール
 絶景の日本海、中海を巡りながら、ご当地地産グルメを堪能する約104km(65km)のサイクリング

中海ライド2026
開催日／2026年6月21日(日)(※毎年6月第3日曜日に開催)
場所／松江市役所(発着)
 ラムサール条約の締結を記念して開催する水鳥の楽園、中海一周80kmをゆっくりと走るサイクリング大会

奥出雲サイクリング2026
開催日／例年10月頃
場所／島根県奥出雲町
 奥出雲の自然と、おいしい仁多米や奥出雲和牛を堪能できるイベント

益田I・NA・KAライド
開催日／2026年9月20日(日)
場所／島根県益田市
 100ZEROコース(100km走っても信号で止まる回数が0)を舞台に萩・石見空港の滑走路を走れるファンライド

徳島県 TOKUSHIMA

那賀川流域センチュリーラン
開催日／例年10月頃
場所／徳島県阿南市、那賀町
 徳島県南の那賀川流域の美しい景観を楽しみながら走るロングライドイベント

Mt.高越ヒルクライム
開催日／2026年9月頃
場所／徳島県吉野川市
 阿波富士と呼ばれている霊峰の山「高越山」をコースにしたヒルクライム

ツール・ド・naruto2026
開催日／未定
場所／徳島県鳴門市
 地元の名物グルメを楽しみながら、自分のペースで時間内に回るロング、ミドル、ショートのライドイベント

なるとサイクリングの日
開催日／2026年11月3日(火・祝)
場所／徳島県鳴門市
 サイクリストだけでなく、普段自転車に乗る機会の少ない初心者でも楽しむことができるサイクリングイベント

香川県 KAGAWA

ツール・ド・103
開催日／2026年5月10日(日)
場所／香川県さぬき市、東かがわ市
 瀬戸内海沿岸や里山の美しい景色を堪能しながら走るツーリングイベント

COPPA AYAGAWA
開催日／2026年5月31日(日)
場所／香川県綾川町
 綾川町内の中山間地域を走破するロードレース。全日本実業団自転車競技連面所属選手によるレースや四国の高校生によるインターハイ代表選手選考を兼ねたレースも同時開催

さぬきセンチュリーライド・小豆島大会
開催日／2026年9月27日(日)
場所／香川県土庄町、小豆島町
 小豆島の自然、景観を満喫するサイクリングイベント

みとよサイクルロード宝山湖
開催日／2026年10月下旬～11月上旬頃
場所／香川県三豊市山本町
 三豊市および観光資源としての宝山湖を走るロードレース。タイムトライアルとライディングスクールも同時開催!

愛媛県 EHIME

愛媛サイクリングの日
開催日／2026年11月8日(日)
場所／愛媛県内各地
 11月の第2日曜日を「愛媛サイクリングの日」に定め、県内各地でサイクリングイベントを開催予定

愛媛ライド
開催日／例年9月頃
場所／愛媛県伊予市、大洲市、八幡浜市、伊方町
 愛媛の景勝ラインであるタヤけこやけライン・メロディーラインを走るエイドも充実したシーサイドサイクリング

石鎚山ヒルクライム
開催日／2026年9月6日(日) 予定
場所／愛媛県久万高原町
 西日本最高峰「石鎚山」で行われる、日本でも珍しい2区間制のヒルクライムロードレース

サイクリング佐田岬
開催日／10月初旬
場所／愛媛県八幡浜市、伊方町
 日本一細長い佐田岬半島の魅力を満喫できる3コース。佐田岬の魅力をグルメとともに楽しむことができる

いしづち山麓SWEETライド
開催日／例年11月上旬
場所／愛媛県西条市
 西日本最高峰・石鎚山のふもと、四国の水都(スイート)西条でサイクリングを満喫!

ツール・ド・ひじかわ2026
開催日／10月頃
場所／愛媛県大洲市
 自然や文化を楽しめるコースで、各エイドでは地域の特産品を提供。大洲を満喫できるイベント

愛南・宿毛サイクルコネクト
開催日／2026年10月24日(土) 予定
場所／愛媛県愛南町、高知県宿毛市
 愛南町と宿毛市を舞台に、海や山の絶景と地域グルメを楽しみながら走る広域連携サイクルイベント

複数県 PREFECTURES

広島島根縦走!やまなみ街道チャレンジライド2026 (広島県・島根県)
開催日／例年3月下旬土曜日(2026年3月21日開催予定)
場所／広島県尾道市、世羅町、三次市、島根県 飯南町、雲南市、出雲市、松江市
 ご当地グルメを楽しみながら192kmをソロまたはチームで走破するサイクリングイベント

サイクリングしまなみ (愛媛県・広島県)
開催日／2026年10月25日(日)
場所／瀬戸内しまなみ海道(広島県尾道市、愛媛県今治市、上島町)
 普段自転車では走れない高速道路本線を走行!ここでしか味わえない絶景と爽快感を体感できる特別な日

※イベントの最新情報については主催者が発表する情報をご確認ください。

「瀬戸内地域やその周辺地域を、 環境に配慮した、安全で快適な、世界にも認められる 『サイクリングの推進エリア』にしたい。」

“Our goal is to shape the Setouchi region and its surrounding areas into an environmentally responsible, safe, and comfortable cycling destination recognized around the world.”

その思いからSetouchi Véloは誕生しました。

瀬戸内地域のブランド価値の向上を図り、

瀬戸内地域やその周辺地域の持続的な地域振興を実現することを目標に、
各地・各機関が連携し、さまざまな取り組みを実施しています。

This vision gave rise to Setouchi Vélo.

We are dedicated to enhancing the Setouchi region's brand value and achieving sustainable regional development across Setouchi and neighboring areas, working in collaboration with partners and relevant organizations on a wide range of initiatives.

公式ホームページについて

About Setouchi Vélo official website



<https://setouchivelo.jp>

公式ホームページでは、Setouchi Véloに加盟する各県のサイクリングルートに加え、サイクリストサポート施設(CYCLING SUPPORT SPOT(CSS))を掲載したデジタルマップ、各地域で行われるトライアルライドやミーティングの様子を記録した活動レポートなど、瀬戸内地域及びその周辺地域でのサイクリングにまつわる様々なコンテンツを掲載・発信しております。

In addition to information on cycling routes across each prefecture participating in Setouchi Vélo, our official website also offers a digital map featuring cyclist support facilities (Cycling Support Spots, or CSS), as well as activity reports capturing trial rides and meetings held throughout the region. Visitors can also find a wide range of content related to cycling in the Setouchi region and its surrounding areas.

Setouchi Vélo 協議会について

Learn more about the Setouchi Vélo Council

Setouchi Vélo協議会(以下「当協議会」という。)は、国、地方公共団体、経済団体、広域DMO、本四高速で2022年10月に設立し、現在、89団体(構成:24団体/参加:65団体)で活動しております。

当協議会では、瀬戸内地域及びその周辺地域(以下「瀬戸内地域等」という。)を、環境に配慮した、安全で快適な、世界にも認められる「サイクリングの推進エリア」に育てることにより、瀬戸内地域のブランド価値の向上を図り、瀬戸内地域等の持続的な地域振興を実現することを目的とし、相互に連携、協力をしております。

The Setouchi Vélo Council was established in October 2022 by national and local governments, economic organizations, regional DMOs, and the Honshu-Shikoku Bridge Expressway Company. Today, the Council comprises 89 organizations, including 24 core members and 65 participating organizations.

By helping to shape the Setouchi region and its surrounding areas into an environmentally responsible, safe, and comfortable cycling destination recognized around the world, the Council uses collaborations to enhance the region's brand value and achieve sustainable regional development.

構成団体			
地方自治体 (10県)	地方整備局 経済連合会	地方運輸局 広域連携 DMO	経済産業局 本四高速

参加団体	
地方自治体(市町村)	観光協会・地域DMO等

※その他、瀬戸内地域内のサイクリングルートを管理・運営する者が参加することができる。



Setouchi Vélo 協議会 会長について

Learn more about the Chair of the Setouchi Vélo Council

当協議会では、加盟する各県の知事又は代表者の中から会長を選任し、約1年ごとに持ち回りで務めています。

The Council Chair is selected from among the governors or representatives of participating prefectures, with the role rotating approximately once a year.

2022年10月の協議会設立以来、これまでに着実に活動を重ね、現在(2026年2月時点)では第4期を迎えています。第4期の会長には、岡山県知事が就任し、瀬戸内地域等における更なるサイクリングの魅力向上と広域連携の強化に取り組んでいます。

Since its establishment in October 2022, the Council has steadily built on its initiatives, and as of February 2026, it has entered its fourth term. In its fourth term, the Council is chaired by the Governor of Okayama Prefecture, who is leading efforts to further enhance the region's cycling appeal and strengthen collaboration across the wider Setouchi area.

Setouchi Vélo協議会 会長の変遷

期別	会長
第1期	愛媛県知事
第2期	香川県知事
第3期	広島県知事
第4期	岡山県知事



ロゴマークにこめられた想い

Logo concept



シンボルの左円は、「スケール感、エリア感(瀬戸内世界)」「ネットワーク、連携」「巡り、循環」「瀬戸内(S)を中心に広がる様」「瀬戸内(S)から牽引する存在」等を表現しています。また右円は、「車輪」「環、繋がり」「一連、一体」「様々な要素を受け入れる“器”」等を表現しています。そして両円を併せた全体像としては、「Velo(自転車の前輪・後輪)」「瀬戸内地域をまたぐ様」「瀬戸内(S)から広がる多様な可能性」を表現しています。

The left circle symbolizes a sense of scale and regional reach—the “Setouchi world”—as well as networks and collaboration, cycles and circulation, expansion outward from Setouchi (S), and Setouchi’s role as a driving force. The right circle represents a wheel, connection and continuity, unity, and a “vessel” that embraces diverse elements. Together, the two circles form an image that a bicycle’s front and rear wheels, forming the core “Velo” concept, spanning the Setouchi region and symbolizing the diverse possibilities that extend outward from Setouchi (S).

FOLLOW ME!!



Setouchi Vélo 協議会 公式SNSができました!

The Setouchi Vélo Council’s Official Social Media Is Now Live!

この度、Setouchi Vélo 協議会では公式 SNS を開設しました! 瀬戸内地域とその周辺地域のサイクリングルートやイベントの情報、CYCLING SUPPORT SPOT (CSS) の情報など、サイクリングの様々な楽しみ方をお届け!

Setouchi Vélo 協議会の活動の様子もお伝えします。是非フォローして、一緒にサイクリングを楽しみましょう♪

Introducing the Setouchi Vélo Council’s official social media channels!

We’ll be sharing a wide range of cycling content, including route and event information from across the Setouchi region and neighboring areas, as well as updates on Cycling Support Spots (CSS). We’ll also provide updates on the Setouchi Vélo Council’s ongoing initiatives and activities.

Follow us and join in enjoying cycling throughout the Setouchi region!

Instagram



Setouchi Vélo 協議会
@setouchi_velo



facebook

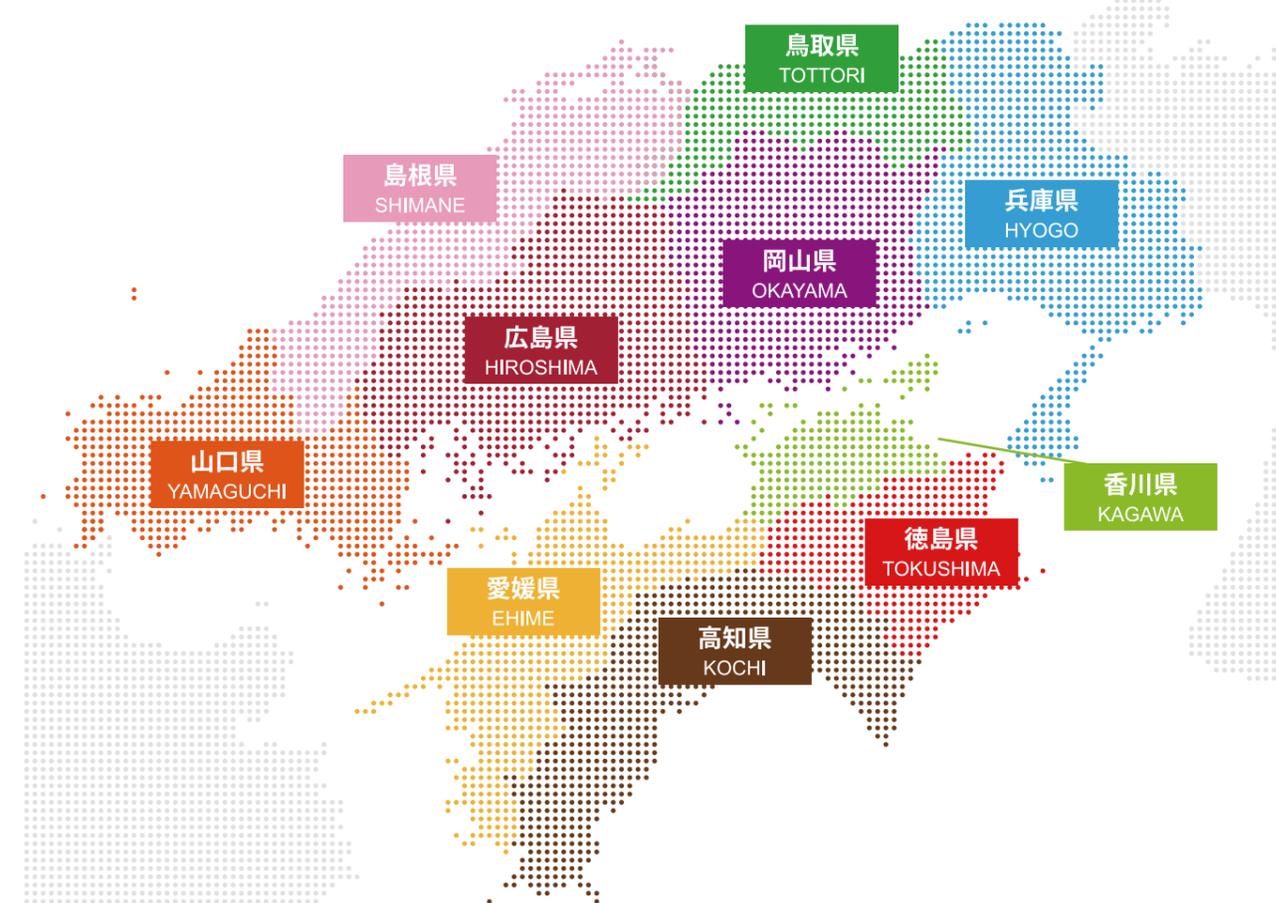


Setouchi Vélo 協議会



山口県 YAMAGUCHI 13 course	島根県 SHIMANE 21 course	鳥取県 TOTTORI 14 course
----------------------------	--------------------------	--------------------------

広島県 HIROSHIMA 6 course	岡山県 OKAYAMA 8 course	兵庫県 HYOGO 20 course
---------------------------	-------------------------	------------------------



愛媛県 EHIME 28 course	香川県 KAGAWA 6 course
------------------------	------------------------

高知県 KOCHI 21 course	徳島県 TOKUSHIMA 5 course
------------------------	---------------------------