



中國5縣

Cycling Map

總計介紹 65個行程路線
 發行單位：中國地方知事會自行車觀光振興執行委員會
 事務局：廣島縣觀光課 TEL: 082-513-2423 (+81825132423)
 發行：2023年8月



介紹各縣皆可供使用的便利自行車騎士支援系統！

鳥取縣

給緣自行車站
 讓騎著單車周遊縣內的騎士享受自行車之旅的樂趣，登錄後便可前來休息的設施。
 【主要服務】
 提供自行車停放空間、洗手間出借、提供飲料 etc.

廣島縣

島波自行車綠洲
 以島波濱海大道為中心，可讓自行車騎士自由停留的商店設施。
 【主要服務】
 充電、維修工具出借、洗手間出借、提供飲料 etc.

鳥取縣

安心系統
 在鳥取縣安全、安心、舒適享受自行車的系統。設有綜合服務據點的「Cog Station」、餐飲店的「自行車咖啡廳」、住宿設施的「自行車騎士友善旅館」、搭載自行車架的UD計程車、便利商店的「自行車休息亭」。
 【主要服務】
 自行車架的設置、充電、維修工具出借、洗手間出借 etc.

岡山縣

HAREIRO CYCLING OKAYAMA 合作店家
 位於岡山縣推薦的八大自行車環遊路線，可讓自行車騎士自由停留的商店設施。
 【主要服務】
 充電、維修工具出借、洗手間出借、提供飲料 etc.

山口縣

Cycle Aid 自行車站
 建置在縣內各地的自行車騎士休息站和自行車出租站點。
 【主要服務】
 自行車架、充電、維修工具出借、洗手間出借、提供飲料、自行車出租 (限額自行車) etc.

鳥取縣

鳥取縣推薦的自行車環遊路線一覽表

自行車環遊路線名	距離	最大標高差	自行車環遊路線名	距離	最大標高差
鳥取海濱公路	約152km	約137m	中海周遊自行車環遊路線	約72.6km	約42m
環大山自行車環遊路線	約82.6km	約752m	日野川環行自行車環遊路線	約21.9km	約44m
大山山麓中山下坡環遊路線	約21.2km	約782m	大山山之手自行車環遊路線	約9.3km	約101m
大山山麓名和上坡環遊路線	約20.5km	約734m	SEA TO SUMMIT 皆生・大山環遊路線	約48km	約769m
大山山麓大峠下坡環遊路線	約23.8km	約731m	白砂青松之弓濱自行車環遊路線	約15.8km	約5m
「大平記」的舞臺・海風之路自行車環遊路線	約27.9km	約54m	鳥取岡山連接自行車環遊路線	約46.6km	約782m
大山山麓馳騁自行車環遊路線	約41.0km	約823m	八頭・若櫻周遊自行車環遊路線	約44.7km	約178m
			倉吉東鄉單車道	約24.4km	約64m

島根縣

島根縣推薦的自行車環遊路線一覽表

自行車環遊路線名	距離	最大標高差	自行車環遊路線名	距離	最大標高差
結緣街道自行車行程路線	約87.6km	約160m	知夫里島(知夫村)行程路線	約16.7km	約509m
大蛇盤據和神話巡遊行程路線	約51km	約1,000m	世界遺產石見銀山行程路線	約144.5km	約2,214m
三瓶山行程路線	約56km	約980m	益田馳騁行程路線	約101.4km	約1,196m
斐伊川和大蛇傳說巡遊行程路線	約40km	約775m	吉賀町環行行程路線	約82km	約1,140m
島後(隱岐島町)行程路線	約84.7km	約1,727m	舊三江線自行車行程路線(島根縣・廣島縣)	約110.1km	約1,006m
西之島(西之島町)行程路線	約30.3km	約644m	山脈街道自行車公路(島根縣・廣島縣)	約187km	約1,907m
中之島(海士町)行程路線	約14.7km	約144m	中海周遊自行車行程路線(島根縣・鳥取縣)	約72km	約122m
中海北部周遊自行車行程路線	約21.2km	約109m	城下町復古古街道騎行行程路線	約156.3km	約1,626m

觀光景點

以日本最大砂丘「鳥取砂丘」聞名遐邇的鳥取縣，擁有最自豪的日本海新鮮海產。縣內擁有在海中湧現的「皆生溫泉」，世界首屈一指的鐘泉「三朝溫泉」、山陰處女等級的溫泉「岩井溫泉」等，多處溫泉勝地！



何謂日本環保卡車?



大山 有西日本最遼闊的山毛櫸原生林。馳騁在山毛櫸隧道快樂無比。



鳥取砂丘 鳥取縣引以為豪的日本第一砂場。推薦赤腳漫步。



皆生溫泉 / 白砂青松之弓濱自行車行程路線 自行車公路沿著皆生溫泉引以為豪的秀麗海岸線無限延伸。

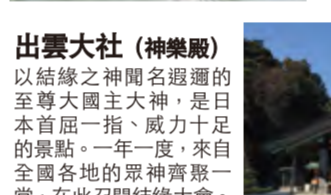


三朝溫泉 世界首屈一指的鐘泉，有知名的河原風呂(免費)值得推薦。

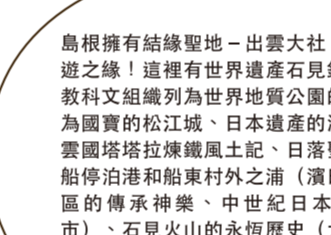
觀光景點



堀川遊覽船 環繞國寶松江城，巡遊總長約3.7km內瀨城河與外濤城河的遊覽船。冬季時期現有運航被凍船。



出雲大社(神樂殿) 以結緣之神聞名遐邇的至尊大國主大神，是「日本首屈一指、威力十足的勝地」。一年一度，來自全國各地的眾神齊聚一堂，在此召開結緣大會。



石見銀山 聯合國教科文組織世界遺產。彷彿能看見當時極富威嚴的街景和產業坑道遺跡及工作坊，是必看的景點。



五造溫泉 日本最古老的溫泉之一。屬於具有美膚作用的特殊泉質，以「美肌溫泉」聞名而備受喜愛。



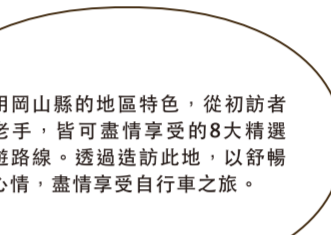
蠟燭島 浮現在位於隱岐島後西北方海面上上的小島。夕陽沉落在高度20m蠟燭狀的岩石頂點處，宛如柔和的燭光。

岡山縣

岡山縣推薦的市區自行車環遊路線一覽表

自行車環遊路線名	距離	最大標高差	自行車環遊路線名	距離	最大標高差
倉敷玉野濱濱線	約90km	約219m	片藏羅曼街道線	約76km	約125m
備中國周遊史探訪路線	約108km	約409m	岡山鏡野越線	約114km	約791m
奧吉備山脈路線	約83km	約451m	吉備路自行車道線	約25km	約26m
真庭新庄群山路線	約100km	約539m	蘇山高原自行車道線	約29km	約135m

觀光景點



備中國分寺周遊 / 吉備路單車環遊路線 備中國分寺的五重塔，是作為吉備路代表的象徵。



吹屋故鄉村 / 奧吉備山脈環遊路線 2020年6月被列為日本遺產。由赤銅色的石川瓦和暗紅褐色的外觀，延續出整齊劃一的街景。



國立公園 蘇山 / 蘇山高原單車環遊路線 受惠於雄偉景色和大自然的西日本屈指可數高標度假勝地。



國立公園 蘇山 / 蘇山高原單車環遊路線 受惠於雄偉景色和大自然的西日本屈指可數高標度假勝地。

山口縣

山口縣推薦的自行車環遊路線一覽表

自行車環遊路線名	距離	最大標高差	自行車環遊路線名	距離	最大標高差
秋吉台綠色喀斯特街道(日野川行程路線)	約37.3km (約29.4km)	約479m (約974m)	瀨戶內探險環道	約92.9km	約577m
角島大橋藍色海道	約93.2km	約717m	周防田園單車環道	約74.9km	約533m
南瀨戶橙濱海道	約111.6km	約959m	阿東MTB&SL環道	約65.2km	約656m
北長門絕景能量景點環道	約67.6km	約990m	錦川清流街道	約47.3km	約266m
萩世界遺產海道	約40.7km	約419m	ALPINE登山街道	約46.3km	約776m
秋吉台地探險環道	約55.6km	約564m	維新志士街道	約33.8km	約225m

觀光景點

秀麗大自然 雄偉景觀 透過單車親身感受 維新萌芽之地-山口!



角島大橋 / 角島大橋藍色海洋濱海大道 朝向瀨戶大延伸的秀麗大橋。單車也可騎上橋。



秋吉台 / 秋吉台綠色喀斯特街道 以2億年的歲月造就出日本最大岩洞地貌!



元乃隅神社 / 北長門風景名勝自行車道 以123座紅色鳥居和湛藍大海形成強烈對比的絕景!



萩城下町 / 萩世界遺產濱海大道 騎著自行車悠閒地在明治維新的核心歷史街道兜風。



周防大島 / 南瀨戶橙濱海道 有許多備受自行車騎士喜愛的時髦商店和觀光景點的自行車島。

廣島縣

廣島縣推薦的自行車環遊路線一覽表

自行車環遊路線名	距離	自行車環遊路線名	距離
島波濱海大道自行車公路(廣島縣・愛媛縣)	約70km	舊三江線自行車行程路線(廣島縣・鳥取縣)	約110.1km
安藝瀨戶島濱海大道自行車公路(往程)(廣島縣・愛媛縣)	約46.5km	瀨東美食行程路線	約23km
R185瀨戶濱海大道自行車公路	約82km	大崎上島自行車	約35km
柿山濱海大道自行車公路	約74km	佐木島自行車	約11km
山脈街道自行車公路(廣島縣・鳥取縣)	約187km	東城・峯輝城區域環遊路線	約29km
山形長程自行車行程路線	約144km	福山自行車公路「鹽町濱海大道」	約34km
安藝高田市毛利之里行程路線	約45km	神石高原町高原行程路線	約29km

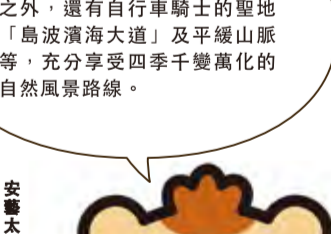
觀光景點



安藝瀨戶島濱海大道 用橋樑連結7座島嶼的濱海大道。可飽覽瀨戶內的多島美與大海交織而成的秀麗景色。



稻之浦 位於福山市，曾以「潮待之浦」之名聲著一時。至今仍保留瀨邊江戶時代懷舊風情的街景和當年的港町設施「常夜燈」。



三段峽 / 山形長程自行車行程路線 被指定為特殊名勝的西日本數一數二大峽谷。以皮艇和SUP備受歡迎，還有能盡情享受大自然的各種活動。



世羅高原 / 山脈街道自行車道 創造四季絕景的國內最大花卉園。可觀賞到鬱金香、向日葵、天竺牡丹等四季分明的特有花卉。