



中国5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 TEL082-513-2423
発行: 2026年2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!

鳥根県

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
詳しい情報はコチラから

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のタクシー、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
詳しい情報はコチラから

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
詳しい情報はコチラから

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]
空気入れ・整備工具の貸出、トイレの貸出、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
詳しい情報はコチラから

鳥取県

Tottori

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	日野川周回サイクリングルート	約21.9km	約44m
ツールド・大山サイクリングルート	約82.6km	約752m	日野郡サイクリングルート	約44.4km	約303m
大山山麓中山ダウンヒルルート	約21.2km	約782m	だいせん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・湖風のみちサイクリングルート	約27.9km	約54m	日本海・瀬戸内ルート(鳥取山陰線サイクリングルート)	約193km	約781m
大山山麓満喫サイクリングルート	約41.0km	約823m	八頭・若桜周回サイクリングルート	約44.2km	約168m
中海周遊サイクリングルート(鳥取県・島根県)	約72.6km	約42m	倉吉東郷自転車道	約24.4km	約64m

島根県

Shimane

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87.9km	約155m	知夫里島(知夫村)コース	約16.7km	約521m
おろちろと神話を巡るコース	約51km	約1,044m	世界遺産石見銀山コース	約144.3km	約2,173m
三瓶山コース	約55.9km	約970m	益田満喫コース	約101.3km	約1,172m
斐伊川とおろちろ伝説巡りコース	約39.6km	約814m	吉賀町周回コース	約81.9km	約1,186m
鳥後(隠岐の島町)コース	約81.6km	約1,741m	旧三江線サイクリングコース(鳥根県・広島県)	約110km	約801m
西ノ島(西ノ島町)コース	約30.3km	約659m	やまなみ街道サイクリングロード(鳥根県・広島県)	約187.8km	約1,829m
中ノ島(海士町)コース	約14.7km	約137m	中海周遊サイクリングコース(鳥根県・島根県)	約71.5km	約100m
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

岡山県

Okayama

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

鳥取砂丘
鳥取県が誇る日本一のスナバ。探検で歩くのがオススメ。
鳥取砂丘砂の美術館
世界トップレベルの砂像を鑑賞できる。圧倒的な立体感が魅力。
三朝温泉
世界屈指のラジウム泉。名物の河原風呂(無料)もオススメ。
瀬川遊覧船
国宝松江城を囲む、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。
足立美術館
国宝松江城を囲む、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。
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生産に関わる坑道跡や工房は必見です。
羅のソック島
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点が夕日が落ちるとき、ローソクにありがたひがたつように見えます。

観光スポット

出雲大社(神楽殿)
縁結びの神として名高い大國主大神のおむ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談を開きます。
鳥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!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、日本遺産の津和野昔、出雲国たたら風土記、日が沈む聖地出雲、北前寄港地・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が満載にや!
元乃隅神社
北長門絶景パワースポット輪道123海の美しい島居と青い海のコントラストの絶景!
周防大島
サザンセ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沢山のサイクリングアイランド♪

山口県

Yamaguchi

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
秋吉台グリーンカスト街道(権野川コース)	約37.3km(約29.44km)	約479m(約974m)	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

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♪
秋吉台
秋吉台グリーンカスト街道2億年の歳月が創り出した日本最大級のカルスト台地!
元乃隅神社
北長門絶景パワースポット輪道123海の美しい島居と青い海のコントラストの絶景!
周防大島
サザンセ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沢山のサイクリングアイランド♪

広島県

Hiroshima

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・鳥根県)	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・鳥根県)	約187km	東城・赤坂峠エアリアルート	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

岡山県

Okayama

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

備中国分寺周辺
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。
岡山県には地域の特性を生かし、初心者から上級者まで楽しめるサイクリングルートがあります。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。
吹屋ふるさと村
奥吉備やまびこルート2020年6月に日本遺産に登録。赤銅色の石州瓦とベンガラ色の外観で統一された町並みが続きます。

観光スポット

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。

