

参考資料 本県における主要なサイクリングルート

凡例

-  1 ★別府湾岸・国東半島海への道(中上級)
 -  2 ツール・ド国東A・Bコース(中上級)
 -  3 ★国東半島仁王輪道(半島一周コース)
 -  4 メイプル耶馬サイクリングロード(初級・ファミリー)
 -  5 やまなみハイウェイ(上級)
 -  6 Yufuin Ride コース(中級)
 -  7 ツール・ド湯平コース(中級)
 -  8 ぐるっとくじゅう周遊道路(中上級)
 -  9 やまなみアクセス(由布院接続・初級)
 -  10 やまなみアクセス(くじゅう高原接続・初中級)
 -  11 ツール・ド・佐伯Sコース(上級)
 -  12 佐伯大入島一周(初級・ファミリー)
- ★は、国の自転車活用推進計画上のモデルルート(令和3年12月現在)

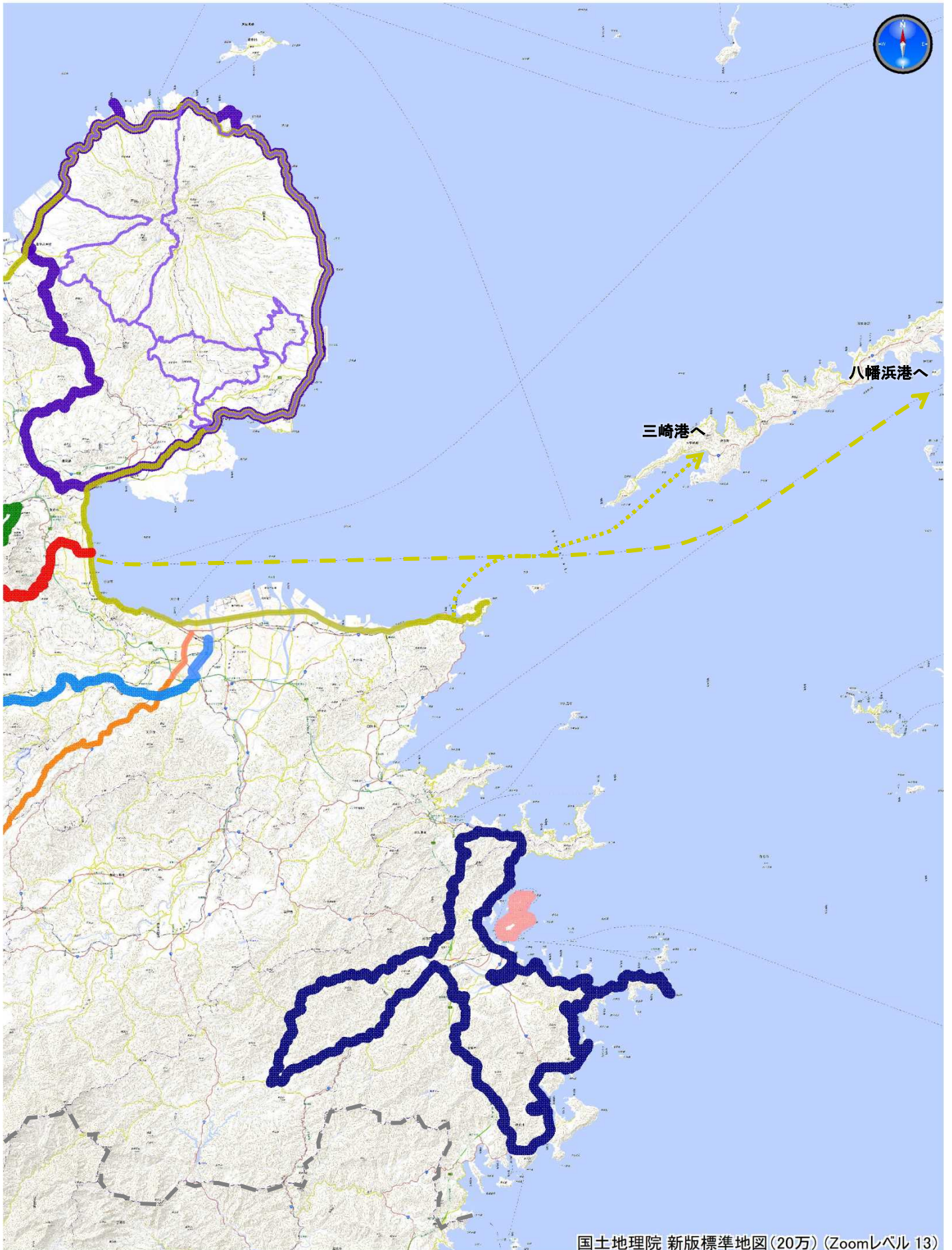
各ルートの詳細情報やサイクル・ハブの情報など、大分県内でサイクリングを楽しむための情報をホームページ「Cycling OITA」に掲載しています。

チェックしてね!



QRコード





国土地理院 新版標準地図(20万) (Zoomレベル 13)

1 別府湾岸・国東半島海への道(中上級)

<コース概要>

距離/152.5km 最大標高差/178m
 平均斜度/全体:0.1%、上り:3.4%、下り:3.3%
 獲得標高/上り:1204m、下り:1095m
 想定所要時間/10時間10分



別府、大分の市街地を抜け海岸ライドを楽しもう！

このコースは国東半島～別府～大分～佐賀関を駆け抜ける、アップダウンの少ない湾岸ロードです。山景色が主体の他コースとはまた違う気持ち良さがあり、海から吹いてくる風を目一杯受けて爽快なライディングを楽しめます。

国東半島は古より神仏習合という独自の六郷満山文化が花開いた歴史遺産の宝庫としても注目のエリア。独特な地形なため、きれいな朝日と夕陽を楽しむことができ、特に「日本の夕陽百選」にも選ばれた真玉海岸の夕日は絶景です。国東半島を抜け別府湾岸に入ると、まちの至るところから湯けむりがたなびく、全国的に有名な温泉地別府の風景や、おさるで有名な高崎山の麓を通る別大国道の風光明媚な風景が広がります。別大国道には自転車専用ロードがあり、多くのサイクリストが日々ライディングを楽しんでいます。

大分市街を通り抜け、「関あじ・関さば」で有名な佐賀関へ。佐賀関半島先端にある関埼灯台は、1901年に点灯した大分県最古の灯台。ここから眺める豊予海峡は、その美しさから「せとうち風景30選」にも選ばれています。

湾岸線の美しさを体感できるおすすめコースです。





2 ツール・ド・国東A・Bコース(中上級)

<コース概要>

距離/257.5 km 最大標高差/435m
 平均斜度/全体：0%、上り：3.8%、下り：4%
 獲得標高/上り：3105m、下り：3100m
 想定所要時間/17時間 10分



豊かな自然と独自の宗教文化が息づく国東半島で風を感じよう！

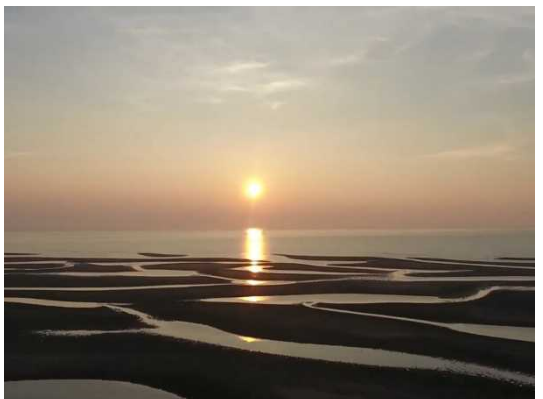
国東半島は周防灘に丸く突き出した半島で、中央部にそびえる両子山(721m)から放射状に複数の谷が海岸へと伸びています。

この地にかかれた天台宗の寺院を総称して六郷満山と呼び、全国八幡の総本社である宇佐八幡の影響もあり、神仏習合の独自の宗教文化が形成されています。宇治平等院鳳凰堂、平泉中尊寺金色堂と並ぶ日本三阿弥陀堂のひとつである国宝の富貴寺、六郷満山の総寺院である両子寺など、神社仏閣を巡ってみるのもおすすめです。

この国東半島を存分に楽しめるのがツール・ド・国東。

Aコースは、国東半島をグルッと一周。瀬戸内海を眺めながら海岸線沿いを走ったり、オレンジロードと呼ばれる交通量が少なく走りやすい広域農道を楽しんだりしながら、センチュリーラン(160km)ができます。

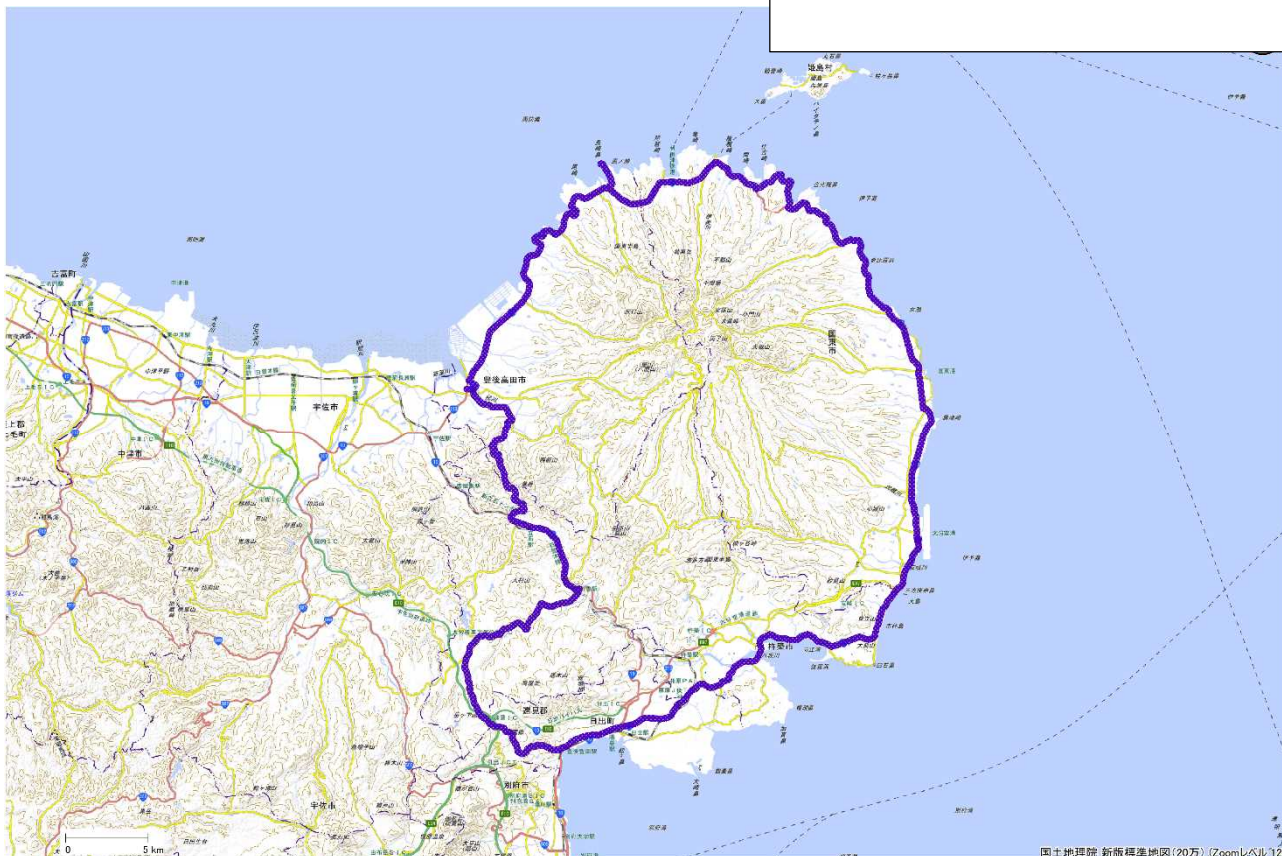
Bコースは、国東半島の中心部を縦断。棚田の景観が素晴らしい大田地区を通る県道31号線を抜けて、最高点である走水峠(428m)を超えて海岸部に抜ける、約100kmのタフなコースです。



3 国東半島仁王輪道(半島一周コース)

<コース概要>

距離/130km 最大標高差/376m
獲得標高/上り：1153m、下り：1152m



国東半島仁王輪道主要9コースの中で、半島をぐるっと1周できるロングコース！

国東半島の観光資源は杵築市・日出町の風情のある城下町、豊後高田市の昭和の町など中心市街地のみならず、半島外周のリアス式の海岸線や世界農業遺産にも選ばれた里山エリアにも魅力が満載です。山岳信仰の伝統が残る神社仏閣、良質な温泉などが数キロおきに点在していることは国内サイクルルートの中でも特徴的です。

山から谷、そして海岸線へと続く独特な地形は、バリエーション豊かなルートを生み出しました。起伏に富んだ半島一周ルートは、ペダルを踏み込む激坂や、絶景スポットが織り交ざり、ビギナーから健脚の方まで楽しめる内容になっています。レンタサイクルも複数拠点で提供されています。



国東半島仁王輪道(その他のコース)

下記ルートの詳細情報は、ホームページで確認できます。

仁王輪道HP
QRコードは
こちら



【ショートコース】

- ・豊後高田昭和レトロコース (約 41 km)
- ・日出・杵築城下町コース (約 35 km)
- ・大分空港・長崎鼻沿岸コース (往復約 85 km)

【ロングコース】

- ・半島半周コース北 (約 99 km)
- ・半島半周コース南 (約 79 km)
- ・東西横断コース (約 44 km)
- ・南北横断コース東廻り (約 92 km)



4 メイプル耶馬サイクリングロード(初級・ファミリー)

<コース概要>

距離/36.5km 最大標高差/194m

平均斜度/全体:0.5%

上り:2.3%、下り:2.9%

獲得標高/上り:238m、下り:98m

想定所要時間/2時間26分



紅葉の綺麗な耶馬溪。鉄道跡を利用したトンネル鉄橋などバリエーションに富んだサイクリングロード！

昭和50年廃線となった耶馬溪鉄道跡を利用し、比較的勾配が緩やかで初心者にも走りやすいサイクリングロードです。

鉄道の名残を残す鉄橋や、国の有形文化財に登録されている厚ヶ瀬トンネルや平田駅跡などが現存しており、耶馬溪日田彦山国定公園の美しい溪谷や田園風景とあわせて楽しみながら走ることができます。

また、宿泊もできる耶馬溪サイクリングターミナルや他のレンタサイクル施設が整備されており休日には多くの家族連れで賑わっています。



5 やまなみハイウェイ(上級)

<コース概要>

距離/123.7km 最大標高差/1329m
 平均斜度/全体:0.2%、上り:4.7%、下り:4.7%
 獲得標高/上り:2497m、下り:2312m
 想定所要時間/8時間 14分



山々が連なる別格のロケーションで快適なライディングを！

やまなみハイウェイコースは大分と熊本をつなぐ日本百名道に選ばれている道でもあり、360度を緑に囲まれ自然と一体となって走れる九州有数のサイクリングロードと言っても過言ではありません。

コース前半の由布院付近では、平均斜度約4.5%の緩やかなアップ&ダウンを楽しむことができ、狭霧台では季節ごとに違う表情を持つ雄大な由布岳を見上げる事ができます。

そして何といても快走ポイントはコース中盤の長者原付近。まっすぐ気持ちよく伸びている道路と広がる山々…これはもう最高としか言えません！！

このポイントでは写真撮影を行っている方も良くいらっしゃいます。

牧ノ戸を越えてからのコース後半は、下り坂から広がっていく景色に圧巻の一言。気持ちよく下ればそこはもうすぐ熊本県！

ルート途中の立ち寄り所も多く、見所、走り所も満載。是非まずはこのルートから！というオススメなコースです。





6 Yufuin Ride コース(中級)

<コース概要>

距離/71.8km 最大標高差/656m
平均斜度/全体：0%、上り：4.4%、下り：4.7%
獲得標高/上り：1256m、下り：1261m
想定所要時間/4 時間 47 分



情緒あふれる湯布院の街並みからめくるめく高原の世界へ！見所満載！

温泉街として全国トップクラスの知名度を誇る由布院。

由布院温泉では「自転車と共に生きる、共に暮らす生活」をテーマに、由布院・安心院（あじむ）などを周回するサイクリングイベント「Yufuin Ride」が開催されています。

由布院・安心院の周回コース約70km、塚原高原散策ショートコース激坂注意の約20kmの2コースがあります。

由布院のモダンでのどかな街から少し走ると、すぐに気持ちのいい風の吹く山々が広がっていき、安心院へ続く道への期待感が膨らみます。

日出生台沿いの見通しのいい道路を走ったり、「仙の岩」といった県内でも指折りの名所があったり、見所もたくさん！

ゴール後は、由布院の温泉と食事で疲れた身体をいやして下さい。



7 ツール・ド・湯平コース(中級)

<コース概要>

距離/69.8km 最大標高差/374m
 平均斜度/全体：0%、上り：7.3%、下り：7.1%
 獲得標高/上り：2217m、下り：2216m
 想定所要時間/4時間39分



獲得標高 2,200m！平均斜度 7.3%！温泉街から始まるヒルクライムコース！

風情ある石畳が有名な温泉街である湯平温泉から、阿蘇くじゅう国立公園が広がる久住高原までをつなぐコース。

緑に囲まれた穏やかな景色の反面、獲得標高 2,200m、起伏に富んだロングコース70 kmと、途中、阿蘇野の地下深層水を折り返す「ショートコース29 km」の2コースがあり、平均斜度 7.3%というアップダウンに富んだコースとなっております。このコースは比較的交通量が少なく、ライディングや景色を楽しみたいアナタにオススメ。心地よい秋風の中を駆け抜けた後はゆっくりと温泉を楽しみましょう！





8 ぐるっとくじゅう周遊道路(中上級)

<コース概要>

距離/68.1 km 最大標高差/700m

平均斜度/全体:0%、上り:4.9%、下り:5.8%

獲得標高/上り:1521m、下り:1552m

想定所要時間/4時間32分



高原の心地よい風を感じながら、くじゅう連山をグルッと一周！

大分県と熊本県との県境に広がる飯田高原の南部に連なる1,700m級の山々の総称が「くじゅう連山」。

「ぐるっとくじゅう周遊道路」は、くじゅう連山を周遊する約70kmのコースで、四季折々の表情を見せる高原のきれいな景色を感じながら走れるほか、コース沿いには温泉や湧水、牧場があります。

牧場には美味しいソフトクリームもあり、サイクリング中の休憩におすすめです！



9 やまなみアクセス(由布院接続・初級)

<コース概要>

距離/42.4 km 最大標高差/572m
 平均斜度/全体:1.3%、上り:3.6%、下り:3.4%
 獲得標高/上り:744m、下り:187m
 想定所要時間/2時間49分



由布院までの緩やかな迂回コース

大分市街地から由布院までを抜けるコースで、やまなみハイウェイコースより起伏が緩やかでのんびり走れるコース。

やまなみハイウェイはちょっと自信がないけど由布院まで行ってみたい方にピッタリ。

JR久大本線沿いのコースなので、大分駅から輪行して由布院駅までワープすることもできちゃいます。





10 やまなみアクセス(くじゅう高原接続・初中級)

<コース概要>

距離/60.2 km 最大標高差/1073m

平均斜度/全体：1.6%

上り：4.8%、下り：4%

獲得標高/上り：1483m、下り：539m

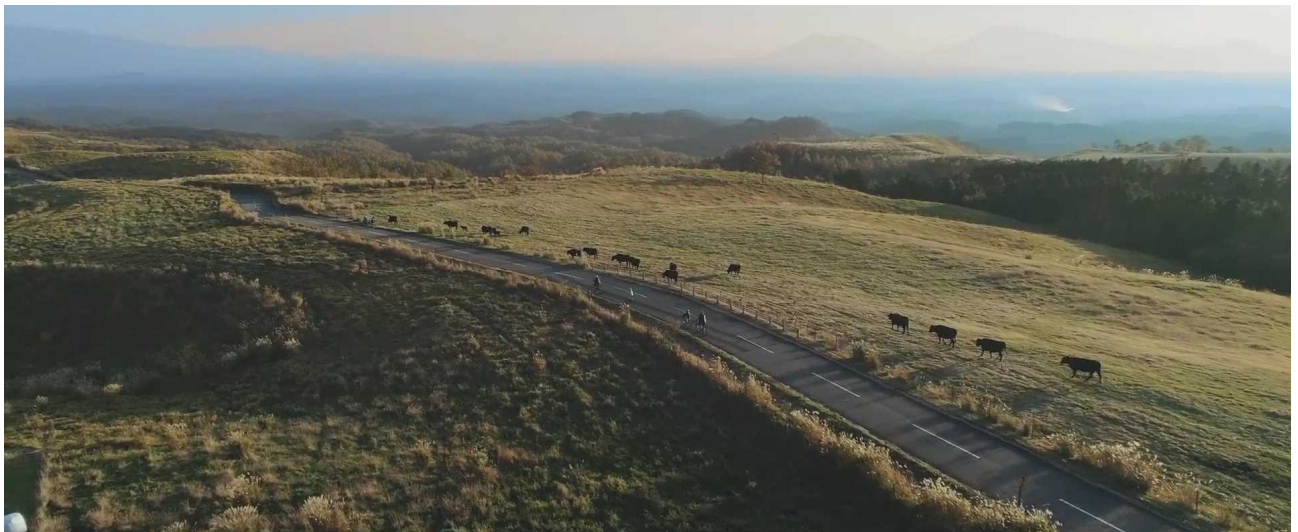


くじゅう高原までの緩やかな迂回コース

大分市街地から久住高原までを抜けるコースで、やまなみハイウェイコースより起伏が緩やかでのんびり走れるコース。やまなみハイウェイはちょっと自信がないけど久住高原まで行ってみたい方にピッタリ。

大分市街地を抜け、県道412号(奥産スカイライン)に進むと、周辺が緑に包まれるのんびり走れます。途中、今市石畳と呼ばれる江戸時代の参勤交代の際に使われていた石畳道が現存しているスポットが近くにあるので是非お立ち寄りを!

このコースを走って雄大な自然を感じる久住高原まで行かれて見てはいかがでしょうか。



11 ツール・ド・佐伯Sコース(上級)

<コース概要>

距離/190.4km 最大標高差/265m
 平均斜度/全体:0%、上り:4%、下り:4.1%
 獲得標高/上り:2269m、下り:2263m
 想定所要時間/12時間41分



走行距離 190 キロ、獲得標高 2,269 メートルのスペシャルコース

このコースはS (スペシャル) の名にふさわしく、大会では 190 キロを制限時間 9 時間で完走しなければならない困難なコースです。

2005 年の佐伯市合併前の 1 市 5 町 3 村をすべて巡り、なおかつ九州最東端の鶴御埼灯台も行きます。

合併後に九州一の広さになった佐伯市を東西南北に駆け巡ります。

コース上には 200 メートル前後の峠が 5 つあります。

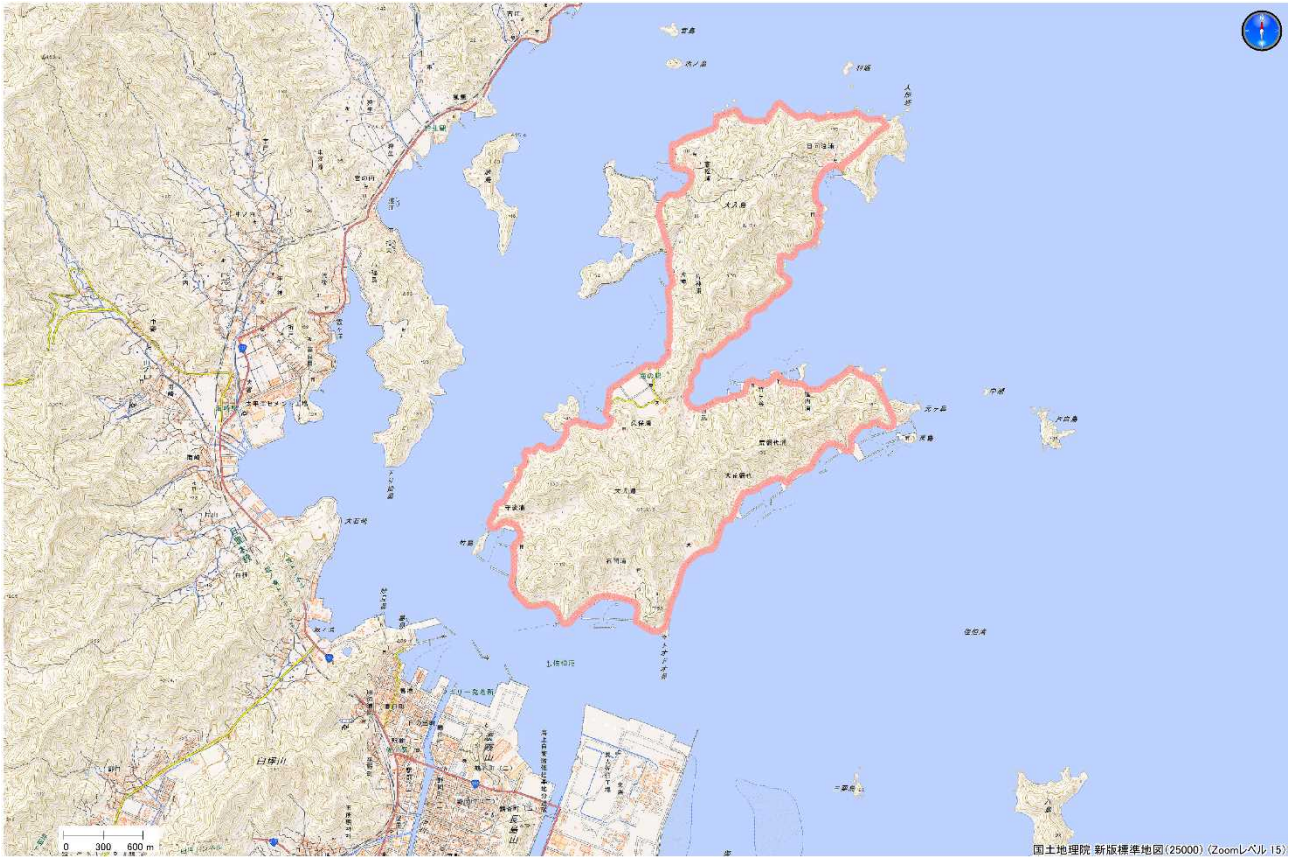
完走目指して挑戦してみてください！

獲得標高は 2,269 メートルです。





12 佐伯大入島一周(初級・ファミリー)



フェリーで大入島に渡り、海岸線を一周！

豊後水道に面した佐伯湾に浮かぶ大入島
佐伯の海を見ていただきたいとの想いで島の海岸線一周するコースになっています。

大入島の食彩館では、タンデム自転車を貸し出しています。

ご家族やカップルで風を感じてみてはいかがでしょうか？

