

CYCLING GUIDE FOR ADVENTURES

# 隠岐

OKI

## サイクリングガイド



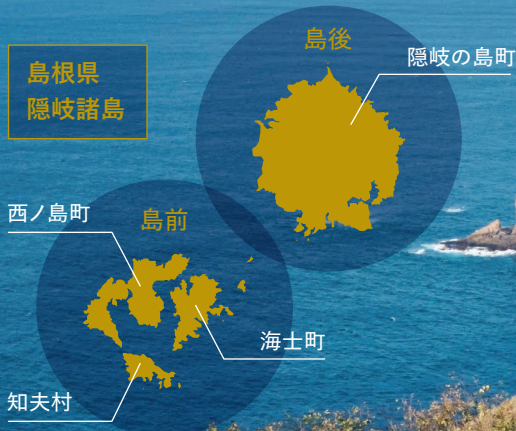
サイクリングロードの先に広がる、まだ見ぬ世界を探して。





# 海と大地、地球を感じる絶景サイクリングへ。

2023年に、世界ジオパーク認定10周年を迎えた「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」。  
 隠岐諸島では、起伏の激しい道や牛馬の放牧されている草原、見渡す限りの海といった、  
 雄大な大自然の中を走る特別な体験があなたを待っています。  
 自転車をフェリーに積み込んで、愛車で旅を楽しむ本格派の方はもちろん、  
 各島でレンタルできるE-bike（電動アシスト付き自転車）を利用して気軽に巡りたい方で、  
 隠岐には多彩なサイクリングルートが用意されています。



西ノ島町／赤尾展望所

OKI CYCLING BASIC INFO

## ！隠岐サイクリングのマナー

心地よく自転車旅を楽しむための10の法則

基本は  
車道の左側  
通行です



牛や馬に  
近づきすぎない  
ようにしましょう



傘をさして  
走行しないで  
ください



電話で話したり、  
音楽を聞きながら  
走行しないで  
ください



スピードを  
出し過ぎないで  
ください。  
下りの坂道に注意



ライト点灯し、  
トンネル  
走行には  
注意しましょう



出発時に  
ドリンクを  
用意しましょう



飲酒運転は  
しないで  
ください



並んで  
走らないで  
ください



二人乗り  
しないで  
ください

## CYCLING INFORMATION サイクリング情報

### 自転車の運送サービス

- 本土⇄隠岐、島後⇄島前間フェリー（フェリー「おき」「くにが」「しらしま」にて積載が可能です。  
 ※手荷物運賃は別途要。高速船での積載は不可
- 島前内／「フェリーどうぜん」にて積載可能（追加100円）。乗り場は、知夫村（来居港）・海士町（菱浦港）は内航船乗り場。西ノ島町（別府港）は、「いそかぜ」乗り場から徒歩約2分の場所に乗り場があります。  
 ※「いそかぜ」も、台数・乗船状況により積載可能な場合があります。当日いそかぜ乗り場にて、乗船員にご確認ください。
- ▶▶ 詳細は隠岐汽船ホームページ（<https://www.oki-kisen.co.jp/>）を参照。

### 自転車修理の相談

- 島前／奥田モーターズ（西ノ島町） ☎08514-6-1101  
 ※知夫村、海士町には該当箇所なし
- 島後／池田自転車（隠岐の島町） ☎08512-2-0465

### 隠岐全島のサイクリングマップ

島後（隠岐の島町）、島前3島それぞれの多様なモデルコースを、詳細地図で確認できるサイクリングマップもあります。



島後マップ



島前マップ

隠岐ジオパーク推進機構 パンフレット





\\ 島前の3島をぐるっとめぐる //



# 身軽な自転車で、アイランドホッピング！

世界でも珍しいカルデラ湾「島前カルデラ」を囲むように、「島前」と言われる西ノ島（西ノ島町）、中ノ島（海士町）、知夫里島（知夫村）が位置しています。各島の間には、内航船が運行しており、「フェリーどうぜん」なら自転車の積載も可能です。小回りの利く自転車が相棒ならば、自由に動けるうえに船移動もお手軽。個性的な島々の風を感じるアイランドホッピング旅がぐっと周遊しやすくなります。



西ノ島町  
おすすめコース

赤尾・鬼舞コース >> P4

海士町  
おすすめコース

木路ヶ崎灯台コース >> P5

知夫村  
おすすめコース

赤ハゲ山コース >> P6



**島内にあるテキサスゲートについて**  
島前の放牧地域には、牛と人の生活区域を区切るために、道路に鉄と溝が格子のようになっている「テキサスゲート」が設置されています。タイヤが溝にはまったり滑ったりしないよう、スピードを落とすか車両を降りるなど、注意して通過しましょう。

DOZEN CYCLING INFO

## RENTAL CYCLE 隠岐全島のレンタサイクル情報

### 西ノ島町

■ 西ノ島町観光協会

- E-bike 11台 ..... 3時間 2,600円 (1時間毎に800円)
- 電動アシスト 9台 ..... 1時間 700円 (1時間毎に500円)

※いずれも保険料込み

問い合わせ先 ☎ 050-1807-2689

### 海士町

■ 海士町観光協会

- E-bike 4台 ..... 3時間 2,600円 (1時間毎に800円)
- 電動アシスト 8台 ..... 3時間 1,200円
- 普通自転車 4台 ..... 3時間 700円

※いずれも保険料込み

問い合わせ先 ☎ 050-1807-2689

### 知夫村

■ 知夫里島観光協会

- E-bike 7台 ..... 3時間 2,600円 (1時間毎に800円)
- ..... 1日 (6時間以上) 5,000円
- ..... 1泊2日 7,900円

※いずれも保険料込み

問い合わせ先 ☎ 050-1807-2689

### 隠岐の島町

■ 隠岐の島町観光協会／西郷地区

- E-bike 11台 ..... 3時間 2,600円 (1時間毎に800円)
- 電動アシスト 4台 ..... 3時間 1,400円 (1時間毎に300円)
- 普通自転車 4台 ..... 3時間 700円 (1時間毎に200円)

※いずれも保険料込み

問い合わせ先 ☎ 050-1807-2689

■ 海洋スポーツセンター／都万地区

- クロスバイク 6台 ..... 3時間 500円

※いずれも保険料込み

問い合わせ先 ☎ 08512-6-2050

■ ホテル海音里／五箇地区

- E-bike 2台 ..... 3時間 2,600円 (1時間毎に800円)

問い合わせ先 ☎ 08512-5-3211

■ ハーバーなぎ／都万地区

- E-bike 2台 ..... 3時間 3,000円 (1時間毎に800円)

問い合わせ先 ☎ 08512-3-1380



ご予約は  
隠岐の観光情報サイト「隠岐の島旅」  
ホームページからも可能です！  
▶▶ <https://www.e-oki.net/>





# 西ノ島 (西ノ島町)

## NISHINOSHIMA TOWN

面積：約55.96km<sup>2</sup>

周囲：約117km

圧倒的なスケールの風景に  
会いに行こう(摩天崖、国賀浜)



摩天崖、国賀海岸に代表されるダイナミックな自然景色と高低差250m越のハードなコース。赤尾スカイライン・鬼舞スカイラインでは、牛馬が放牧されている景色を疾走する特別な体験ができます。



### サイクリングスポット



### 西ノ島町コミュニティ図書館「いかあ屋」

「西ノ島みんなの家」をコンセプトに建てられた図書館は、島民憩いの場所。縁側カフェは飲食可です。

開10:00～19:00 休水曜、年末年始

☎ 08514-2-2422

▶別府港から自転車で約15分



### 国賀浜

国賀浜には、国賀神社、観音岩、名勝「通天橋(つうてんきょう)」があります。駐車場には自動販売機も設置。

### 絶景スポット



摩天崖までの標高257mを駆け上がるコースは、電動アシスト車が強い味方に。登り終えた後には絶景が広がります。

### 西ノ島町観光協会

別府港ターミナルに隣接する観光インフォメーション施設。旅の拠点や島内の情報収集におすすめです。

開8:30～19:00 ※季節ごとに終了時間の変更あり

休なし(年末年始除く) ☎08514-7-8888

▶別府港フェリーターミナル内



### 西ノ島町観光協会

美田八幡宮 別府港

### 絶景スポット



### 赤尾スカイライン

隠岐を代表する世界一級の景勝地・国賀海岸と摩天崖を一望しながら走行ができます。終点の赤尾展望所もビューポイント。

### 絶景スポット



### 鬼舞スカイライン

鬼舞展望所まで続く「天空の道」では、島前カルデラと日本海の水平線を見ながら走行ができます。



### 鬼舞展望所

鬼舞展望所は島前カルデラと日本海を望む南端の展望所です。

島のシンボル「イカ」が描かれた西ノ島町のマンホール



### 西ノ島町中央公民館

(西ノ島町観光交流センター2階)

浦郷エリアの拠点、西ノ島観光交流センターの2階にあるコミュニティ空間。ソファなどの休憩所も完備しています。

開8:30～17:00 休土曜、日曜、祝祭日、年末年始

☎08514-6-0033 ▶別府港から自転車で約15分



## おすすめモデルコース

### 1 くにが 国賀コース

隠岐を代表する景勝地、摩天崖と国賀浜の絶景スポットへ訪れる人気コースです。摩天崖までのコースでは、絶景を眺めながら登ります。

🕒 想定所要時間 2時間15分

📏 距離 27.9km

📈 獲得標高 462m

🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量 56%



### チェックポイント

- 別府港
- 船引運河
- 由良比女神社
- 摩天崖
- 国賀浜
- 「いかあ屋」
- 別府港

### 2 あかお おにまい 赤尾・鬼舞コース

島前カルデラ・日本海・国賀海岸の絶景を横目に、牛と馬の放牧地を走行します。西ノ島でしか体験できない雄大さを味わうコースです。

🕒 想定所要時間 2時間30分

📏 距離 35.0km

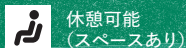
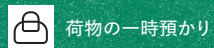
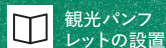
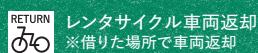
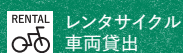
📈 獲得標高 523m

🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量 72%



### チェックポイント

- 別府港
- 美田八幡宮
- 船引運河
- 由良比女神社
- 赤尾展望所
- 鬼舞展望所
- 「いかあ屋」
- 別府港





# 中ノ島 (海士町)

AMA TOWN

面積：約33.44km<sup>2</sup>

周囲：約89km



灯台のある夕陽スポットを  
目指そう(木路ヶ崎灯台)

平地が多いため初心者の方にも走りやすく、観光スポット巡りにも  
自転車が便利で、田んぼや放牧地など穏やかな里山の風景が楽しめます。  
南側のロングコースは、ゴールに夕日が美しい灯台が待っています。

## サイクリングスポット



### キンニャモニャセンター (海士町観光協会)

フェリーターミナルに隣接する観光の  
拠点。簡易な工具の貸出が可能。周  
囲には飲食店や売店もあります。

☎8:30~17:30 (自転車レンタル返却は  
17:00まで) 困なし ☎050-1807-2689



### 絶景スポット



### 中ノ島スカイライン

知夫と西ノ島が見渡せる、  
島前湾を東側から望む展  
望スポット。道沿いから  
岩ガキの養殖風景が見え  
ます。



## お土産と手仕事のお店 つなかけ

隠岐神社の目の前にある売店。裏の  
工房で焼いているレトロパッケージの  
パンは島のおやつの定番です。

☎9:00~17:00 困なし(冬季は休業している  
場合があります) ☎08514-2-0717

▶ 菱浦港から自転車約20分



### 日本名水百選 天川の水

もう少し走りたという方は、美味しい  
湧水を訪ねてみましょう。オプション  
ルートは峠越えの山道で、③木路ヶ崎灯  
台コースから約10km、④明屋海岸・隠  
岐神社コースから約8kmの道のりです。



絶景スポット

### 柿谷商店

崎地区にある、地域の人々の憩いの場。  
レトロ可愛いタバコ屋のスタンドが店  
内に残り、趣のある店構えです。明る  
いお母さん達が迎えてくれる、休憩に  
ぜひ立寄りしてほしいスポットです。

☎7:00~21:00前後 困不定休  
☎08514-2-0403

▶ 菱浦港から自転車約65分



### 崎地区

島の南西部にある港町。斜面に立つ瓦屋根の間に  
ぬように細い路地と坂道がはしる、まるで迷路のよ  
うなレトロで美しい街並みです。自転車で巡ったり、  
商店に自転車を停めて散歩するのもおすすめです。

## おすすめモデルコース

### ③ きろがさき 木路ヶ崎灯台コース

山がちで細かいアップダウン  
やカーブが多い玄人向けコ  
ース。島前湾を望むスカイラ  
インなどルートも景色もバラ  
エティに富んでいます。

🕒 想定所要時間	2時間30分
📏 距離	27km
📈 獲得標高	544m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	69%



### チェックポイント

- 菱浦港  
ななひろにようぼういわ
- 七尋女房岩
- カルデラ展望所  
(中ノ島スカイライン)
- 木路ヶ崎灯台
- 《崎地区》  
柿谷商店・  
三穂神社
- 菱浦港

### ④ あぎや 明屋海岸・隠岐神社コース

隠岐神社・明屋海岸と海士の  
主要スポットを訪ねるコース。  
比較的平坦な道が続くので  
E-bike初心者の方にもオス  
メです。

🕒 想定所要時間	1時間40分
📏 距離	15.3km
📈 獲得標高	140m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	30%



### チェックポイント

- 菱浦港
- 隠岐神社
- 明屋海岸
- 菱浦港



レンタサイクル  
車両貸出



レンタサイクル車両返却  
※借りた場所で車両返却



トイレ



E-bikeバッテリー  
充電(交換)可能



給水可能  
(無料)



売店あり



修理工具あり



観光パンフ  
レットの設置



荷物の一時預かり



休憩可能  
(スペースあり)



Wifiサービス



空気入れ



自転車スタンド



# 知夫里島 (知夫村)

CHIBU VILLAGE

面積：約13.7km<sup>2</sup>  
 周囲：約27km



「海が見える道」が多く、離島を強く感じられる島です。島の西側の放牧エリアでは、牛やタヌキの横を疾走するサファリ体験が待っています。アップダウンが多い為、体力を温存しながら走行をお楽しみください。

## サイクリングスポット



### 知夫里島観光協会

E-bikeのレンタルや観光案内、お土産の販売なども。フェリーターミナルには自販機やコインロッカー、休憩スペースがあります。

☎8:30~17:00 困年未年始  
 ☎08514-8-2272  
 ▶来居港フェリーターミナル1階



### 圧倒的な離島の雰囲気

海を身近に感じながら走る事が出来る知夫里島。信号機のないのどかな島なので、譲り合いの精神で走行しましょう。



▶絶景スポット

### 360度の大パノラマ

標高約325mのアカハゲ山頂では島前カルデラをはじめ知夫里島の全景や島後、本土なども見られる絶景が広がります。



### ホテル知夫の里

東西ルートの中央に位置しておりサイクリング途中に立ち寄りやすいスポットです。高台から知夫湾と日本海の景観が楽しめます。

困年未年始 ☎08514-8-2500 ▶来居港から自転車約15分



### 放牧エリア

島の面積の半分が放牧地です。放牧地、道路問わず牛たちが自由に過ごす様子を眺めながらサイクリングが楽しめます。

▶絶景スポット



CHIBU VILLAGE CYCLING INFO

## おすすめモデルコース

### 5 赤ハゲ山コース

知夫里島の最高峰「赤ハゲ山」からの風景と歴史・文化が楽しめる上級者向けコースです。牛や馬にも会えるかも!?

🕒 想定所要時間	3時間00分
📏 距離	21.2km
📈 獲得標高	558m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	80%



#### ✓チェックポイント

- 来居港
- 姫宮神社
- 牧畑の名垣
- 赤ハゲ山展望台
- 赤壁遊歩道入り口  
あまさひこのみこと
- 天佐志比古命神社
- 来居港

### 6 しまづしま 島津島コース

知夫里島の人気ジオスポット「島津島」を巡る初心者向けルートです。海の青さと岩肌のコントラストがお楽しみ頂けます。

🕒 想定所要時間	2時間00分
📏 距離	11.9km
📈 獲得標高	237m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	40%



#### ✓チェックポイント

- 来居港
- 河井の湧水  
あまさひこのみこと
- 天佐志比古命神社
- 島津島
- 知夫里島灯台
- 来居港



# 島後 (隠岐の島町)

## OKINOSHIMA TOWN

面積：約242.82km<sup>2</sup>

周囲：約151km



伝統文化「牛突き」は島のシンボル

隠岐諸島最大の島である隠岐の島町は、風光明媚でダイナミックな地形の中を走り抜ける体験ができます。サイクリングを楽しむ中で、太古からの文化を受け継ぐ「人の営み」にも触れる体験ができるはず。



### ホテル海音里

昼食やトイレ休憩におすすめです。周辺にはローソク島遊覧船の乗り場や、GOKA温泉、水若酢神社など立ち寄りやすいスポットも多くあります。

困なし(年末年始除く) ☎08512-5-3211

▶西郷港から自転車で約60分



### ハーバーなぎ

隠岐産のお土産などが買える道の駅です。併設されているレストランで食食を取ることも可能です。

困水曜・木曜 ☎08512-3-1380

▶西郷港から自転車で約40分



### サイクリングスポット



### 中村海水浴場

隠岐の島随一の水質を誇る海水浴場です。周辺には浄土ヶ浦海岸、白鳥展望台などジオスポットが点在しています。

▶西郷港から自転車で約60分



※E-bike貸し出しは2024年7月以降



### 隠岐ゲートウェイ

(隠岐の島町観光協会)

施設内に隠岐の島町観光協会があり、サイクリングの情報以外にも、島内の観光情報を手に入れることができます。自販機やコインロッカーもあります。

困なし(年末年始除く)

☎08512-2-0787

▶西郷港フェリーターミナル横

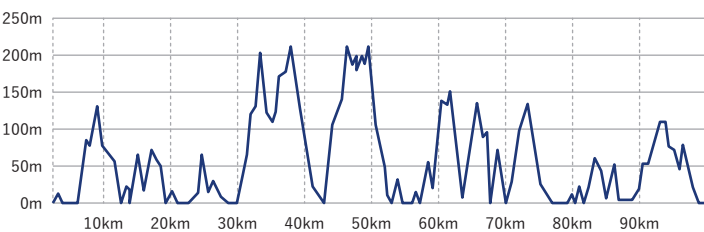


### おすすめモデルコース

#### 7 島後1周ルート

島後ならではのダイナミックな海岸風景や、地区による風土感の違いや、独自の生態系などを満喫できる島1周サイクルルートです。

🕒 想定所要時間	7時間00分
📏 距離	84km
📈 獲得標高	1685m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	130%



こんな人に  
おすすめ

島後の見所を  
たっぷり堪能したい方

体力に  
自信のある方

#### ★ ルートの特徴

- 島後の海岸沿いをメインに、颯爽と風を切る快感やノスタルジックな田舎風景を五感で堪能できます。
- 神宿る島である隠岐の島。格式ある神社などにも立ち寄り、晴れ晴れしい気持ちでルート巡回できるでしょう。
- 初心者の方でもE-bikeをレンタルし、各スポットでバッテリー交換しながら回ることができます。

#### ✓ チェックポイント

- 西郷港
- 黒島展望台
- 浄土ヶ浦
- 中村海水浴場
- 伊勢命神社
- ホテル海音里
- ゆい
- 油井の前の洲
- なが
- 那久岬
- ハーバーなぎ
- たまわかすみこと
- 玉若酢命神社
- 西郷港



レンタサイクル  
車両貸出



レンタサイクル車両返却  
※借りた場所で車両返却



トイレ



E-bikeバッテリー  
充電(交換)可能



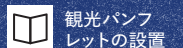
給水可能  
(無料)



売店あり



修理工具あり



観光パンフ  
レットの設置



荷物の一時預かり



休憩可能  
(スペースあり)



Wifiサービス



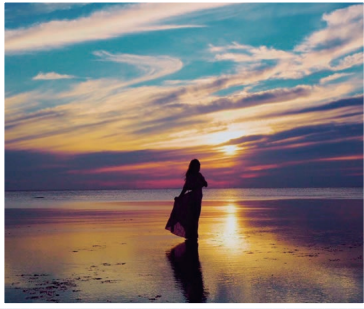
空気入れ



自転車スタンド



▶ 絶景スポット



ゆい  
油井の前の洲

島後で最も広い波食棚の海岸。水平線が鏡のように反射する、幻想的な夕景が人気のフォトスポットです。



なく  
那久岬

三方を海に囲まれた展望所からは島前の島々の景色を眺めることができます。夕陽も美しいスポットです。



じょうどがうら  
浄土ヶ浦海岸

雄々しい岩礁群と透き通った海の対比から、まるで浄土のような世界観を感じられる海岸です。



たまわかすみこと  
玉若酢命神社

島後の総社として尊崇される神社。本殿は隠岐造りと呼ばれる建築で、国指定重要文化財に登録されています。

おすすめモデルコース

8 島後横断コース

隠岐の島町の真ん中を走り抜け、北の端を目指します。文化や人の営みに触れ、大自然を満喫できる中級者向けコースです。

🕒 想定所要時間	5時間40分
📏 距離	54.7km
🏔️ 獲得標高	804m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	70%



📍 チェックポイント

- 西郷港  
みずわかす
- 水若酢神社
- 隠岐郷土館
- 隠岐温泉GOKA  
ごか
- 五箇田園地帯  
いせみこと
- 伊勢命神社
- 白島展望台
- 中村海水浴場
- かぶら杉  
へんまがん
- 隠岐片麻岩(銚子ダム)
- 西郷港

9 岬灯台コース

西郷湾を横切り眺めの良い岬の灯台までサクッと行ける初心者向けコース。放牧牛に出会えるかも…?

🕒 想定所要時間	1時間00分
📏 距離	15.4km
🏔️ 獲得標高	200m
🔋 E-bikeバッテリー 想定使用量	25%



📍 チェックポイント

- 西郷港
- 西郷大橋
- 西郷岬灯台
- 西郷港

サイクリング途中にチェックしてみよう!  
隠岐の島町マンホール特集

全国でも話題のデザインマンホール。隠岐の島町内にも生き物や草花などをモチーフとした、ご当地感満載のマンホールが点在しています。自転車旅の途中でぜひ探してみてください。



都万地区

設置場所: 屋那の松原・船小屋群周辺

隠岐の伝統文化「牛突き」がデザインされています。つつじの花も綺麗に咲いています。



今津地区

設置場所: 白鳥神社周辺

海藻とさかな、さざえ、あわびが描かれており、隠岐の海中の様子が可愛く描かれています。



布施地区

設置場所: 春日神社周辺

口を開いたさかなとオキシャクナゲが描かれています。オキシャクナゲは隠岐の固有種で5月頃が見ごろです。



久見地区

設置場所: 伊勢命神社周辺

ニホンアシカとさかながデザインされています。かつて隠岐にはニホンアシカが多く生息していました。



那久地区

設置場所: 那久川周辺

オキサンショウウオが3匹描かれています。こちらも隠岐固有種で、隠岐自然館で実物を見ることができます。