

宮崎県 日南海岸サイクリングルート 全体マップ

エリア	No.	サイクリングルート
宮崎エリア	1	宮崎駅～いるか岬南下ルート
	2	いるか岬～油津駅ルート
日南エリア	3	油津駅・油津港～道の駅酒谷ルート
	4	飫肥駅～猪八重溪谷ルート
	5	油津駅・油津港～夫婦浦パーキングルート
串間エリア	6	串間駅～道の駅なんごうルート
	7	都井岬発着周遊ルート
	8	日向北方駅発着周遊ルート
日南・串間エリア	9	串間駅発着周遊ルート
	10	日南海岸 恋人ロードルート



🚲 1 宮崎エリア 宮崎駅～いるか岬南下ルート

比較的高低差が少なく、道の駅やみどころが多いコース。終盤の細切れ峠が頑張りどころ。
所要時間 約2時間 距離 約30km 最大標高差 約70m

コース高低差: 宮崎駅, 高崎空港, 総合運動公園, 青島神社, 道の駅フェニックス, いるか岬

🚲 2 日南エリア いるか岬～油津駅ルート

日南のリアス式海岸沿いをひた走る比較的高低差の少ないコース。
所要時間 約2時間 距離 約30km 最大標高差 約50m

コース高低差: いるか岬, 富士海水浴場, 宮浦神社, 鶴戸神社, 油津駅

🚲 3 日南エリア 油津駅・油津港～道の駅酒谷ルート

油津や飫肥の街並みを抜けてのどかな田園風景の中を走るコース。
所要時間 約2時間 距離 約25km 最大標高差 約190m

コース高低差: 油津駅, 飫肥城下町, 道の駅酒谷

🚲 4 日南エリア 飫肥駅～猪八重溪谷ルート

川沿いの田園風景の中を走るコース。序盤と終盤にやや起伏の激しい部分がある。
所要時間 約1時間 距離 約15km 最大標高差 約80m

コース高低差: 飫肥駅, 内之田駅, 北郷駅, 猪八重溪谷

🚲 5 日南エリア 油津駅・油津港～夫婦浦パーキングルート

海岸沿いや峠を越えるなどバラエティーに富んだコース。
所要時間 約1時間 距離 約20km 最大標高差 約70m

コース高低差: 油津駅, 猪崎公園, 海の駅めいづ, 道の駅なんごう

🚲 6 串間エリア 串間駅～道の駅なんごうルート

日南海岸の名所と田園地帯を駆け抜けるコース。
所要時間 約3時間 距離 約55km 最大標高差 約230m

コース高低差: 串間駅, くしま温泉いこいの里, 都井岬灯台, 道の駅なんごう, 幸島

🚲 7 串間エリア 都井岬発着周遊ルート

都井岬や山岳地帯の急こう配部分と海岸沿いや田園地帯の平坦部分の両方を楽しめるコース。
所要時間 約4.5時間 距離 約65km 最大標高差 約230m

コース高低差: 都井岬灯台, 都井岬ビジターセンター, 串間駅, 幸島, 道の駅なんごう

🚲 8 串間エリア 日向北方駅発着周遊ルート

平坦な箇所がほとんどなく山岳地帯をひた走るコース。最大標高差が10コース中一番大きい。
所要時間 約4時間 距離 約60km 最大標高差 約370m

コース高低差: 日向北方駅, コース標高最高地点 372m, 道の駅酒谷, 日向北方駅

🚲 9 串間エリア 串間駅発着周遊ルート

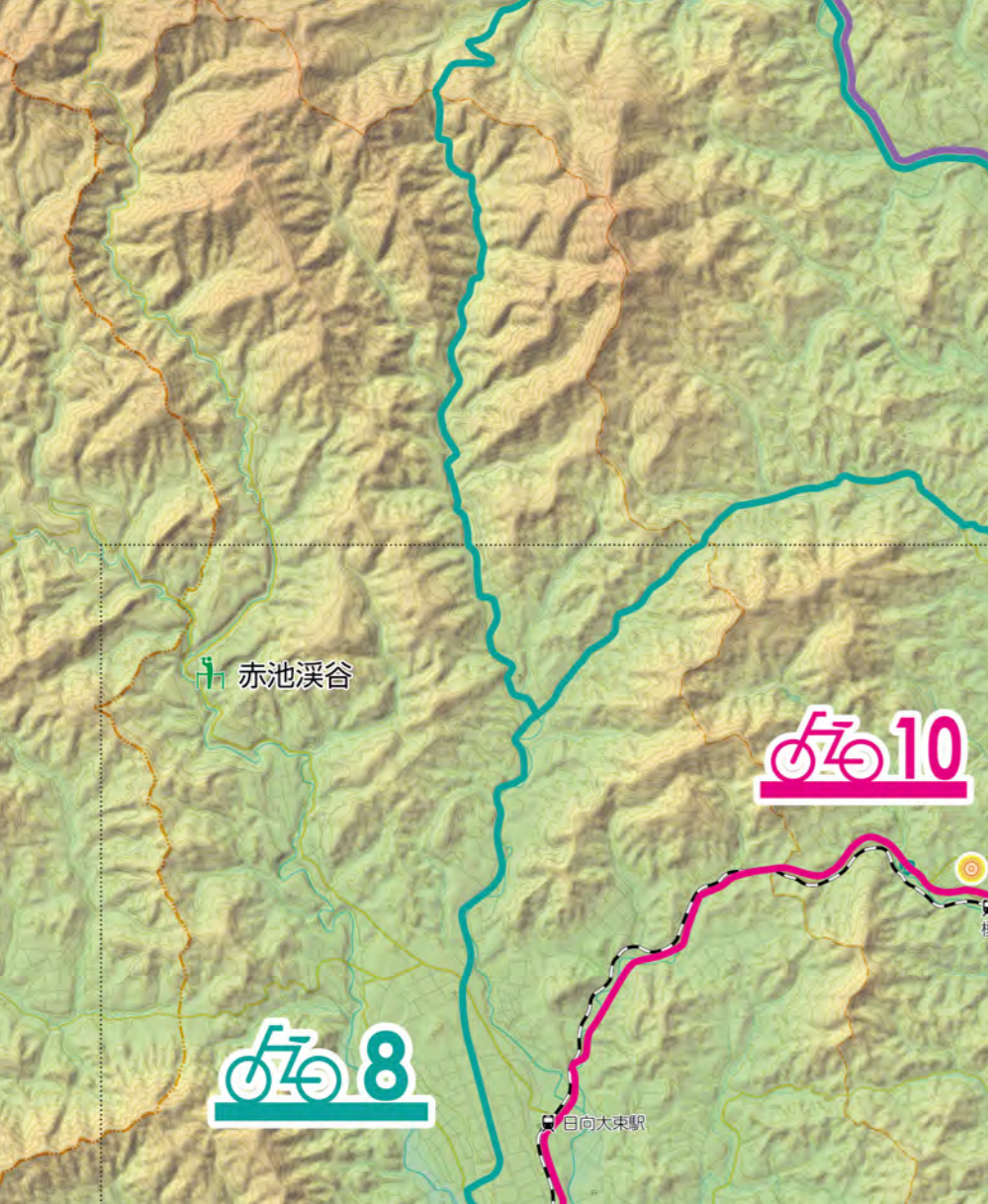
10コース中一番高低差が少なく、串間のまちなかを走る手軽なコース。
所要時間 約1時間 距離 約20km 最大標高差 約40m

コース高低差: 串間駅, 串間駅

🚲 10 日南・串間エリア 日南海岸 恋人ロードルート

10コース中一番距離が長く、海岸沿いや山岳地帯の両方を楽しめる贅沢なコース。
所要時間 約5時間 距離 約80km 最大標高差 約235m

コース高低差: 道の駅めいづ, 道の駅なんごう, 幸島, 都井岬灯台, 道の駅なんごう, 道の駅めいづ



輪行のすすめ。

- JRなどの交通各社では、乗り物内に自転車を持ち込む場合、自転車を折りたたむか、解体して専用の袋に収納すると、無料で持ち込むことが可能です。
- 神戸～宮崎の宮崎カーフェリーでも無料で持ち込むことが可能です。
- 一部のみ出てたり、折りたたんでないものは対象外となるため、ご注意ください。
- 乗客が多い場合は、お断りされる場合がありますのでご注意ください。
- 交通機関の利用前後で、自転車の組み立てや解体を行う場合、周りの方の迷惑にならないようにしましょう。

【交通各社お問い合わせ先】

JR九州

宮崎交通

宮崎カーフェリー

宮崎県へのアクセス

北海道から
 航空機 新千歳空港→宮崎空港 (3日線) 54往復 (北海道-東京) 19往復 (東京-宮崎)
 羽田国際空港→宮崎空港

首都圏から
 航空機 羽田国際空港→宮崎空港 90分 19往復
 成田国際空港→宮崎空港 100分 2往復

愛知から
 航空機 中部国際空港→宮崎空港 70分 3往復

近畿圏から
 航空機 伊丹空港→宮崎空港 60分 12往復
 関西国際空港→宮崎空港 60分 1往復
 高速バス 大阪・京都・宝塚 (ひなたライナー) 13時間 1往復
 フェリー 神戸-宮崎 約13時間 1往復
 大船-志布志 (志布志丸) 約15時間 1往復
 志布志-串間 (伊達) 30分

九州各地からのアクセス

福岡から
 航空機 福岡空港→宮崎空港 50分 14往復
 高速バス フェニックス号 (宮崎発着) 4時間 28往復
 こけし号 (福岡発着) 4時間 10分 4往復
 九州新幹線と高速バス JR特急 3時間 16往復
 上り13本、下り12本

長崎から
 高速バス ブルーマン号 5時間30分 2往復

熊本から
 高速バス なんぷう号 3時間30分 14往復
 あそ-たかちほ号 (福岡発着) 4時間 2往復

鹿児島から
 高速バス はまゆう号 3時間 7往復
 鉄道 JR特急 2時間 上り11本、下り10本

沖縄から
 航空機 那覇空港→宮崎空港 80分 1往復

みやざき 旬ナビ

宮崎県 道路規制情報

青島

散走マップ

周囲 860m の小さな島「青島」には、青島神社があり、縁結びの神様として有名。また、亜熱帯性植物群落は天然記念物に指定されている。青島エリアには、冷やしパイン、マンゴージュースなどひと休みできるショップや青島ういろうの店が並ぶ。

～青い海が爽やかなリゾートエリア～



自転車
宮崎エリア
宮崎駅等～いるか岬南ルート



青島グルメ

冷やし
パイン



マンゴ
ージュース



青島ういろう



青島の隆起海床と
奇形波蝕痕（鬼の洗濯板）



WELCOME TO SUWESHINE RESORT MIYAZAKI!

宮崎市観光協会
MIYAZAKI CITY TOURISM ASSOCIATION

