San'in Route & Yamanami Route & Shimanami Sea Route & Hamakaze Sea Route Cycling Map

# 島根県・鳥取県
## 山陰ルート
## やまなみ街道ルート

宍道湖沿いや、武家屋敷など城下町の町並みが残る塩見縄手、中海周辺は高低差が少ないので、景観やグルメを堪能しながら初心者でも楽しめるエリアです。
日本百名山の大山をはじめ、白砂青松の弓ヶ浜半島、日本海に面した健康と美肌の湯・皆生温泉、妖怪ブロンズ像が立ち並ぶ水木しげるロードなど、立ち寄りたいスポットがたくさんあります。

高低図

Check! **国宝 松江城**

城下町松江のシンボル。千鳥が羽を広げたように見える入母屋破風（いりもやはふ）の屋根が見事なことから、「千鳥城」とも呼ばれる。全国で現存する12天守の一つで、山陰地方で唯一現存する天守閣。平成27年7月に国宝に指定された。

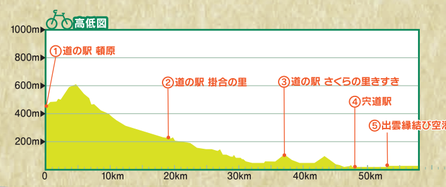
Check! **大山**

明治時代まで山岳仏教の霊場として入山が禁止されていた大山には、今も手つかずの大自然が残っている。登山や森林浴、自然観察スポットとしても人気が高く、平成28年度に大山山岳地域が日本遺産に認定された。

# 島根県
## やまなみ街道ルート

国道54号線を軸としたルートで、左右折が少ないエリア。ルート沿線には道の駅や日帰り入浴ができる温泉が点在しており、疲れた体を癒すことができます。周辺には「古事記」や「出雲国風土記」といった神話に登場する神社や史跡が至る所に残るほか、たたら製鉄の産地としても名高く、「菅谷たたら高殿」を始めとする日本遺産「出雲國たたら風土記」の構成文化財などたくさんの見どころがあり、楽しめます。

高低図



Check! **龍頭が滝**

日本の滝百選にも選ばれ、中国地方随一ともいわれる名瀑。雄滝と雌滝からなり、雄滝の裏にある百畳ほどの岩窟も見ることができる（裏見の滝）。マイナスイオンたっぷりの癒しスポット。

Check! **菅谷たたら山内**

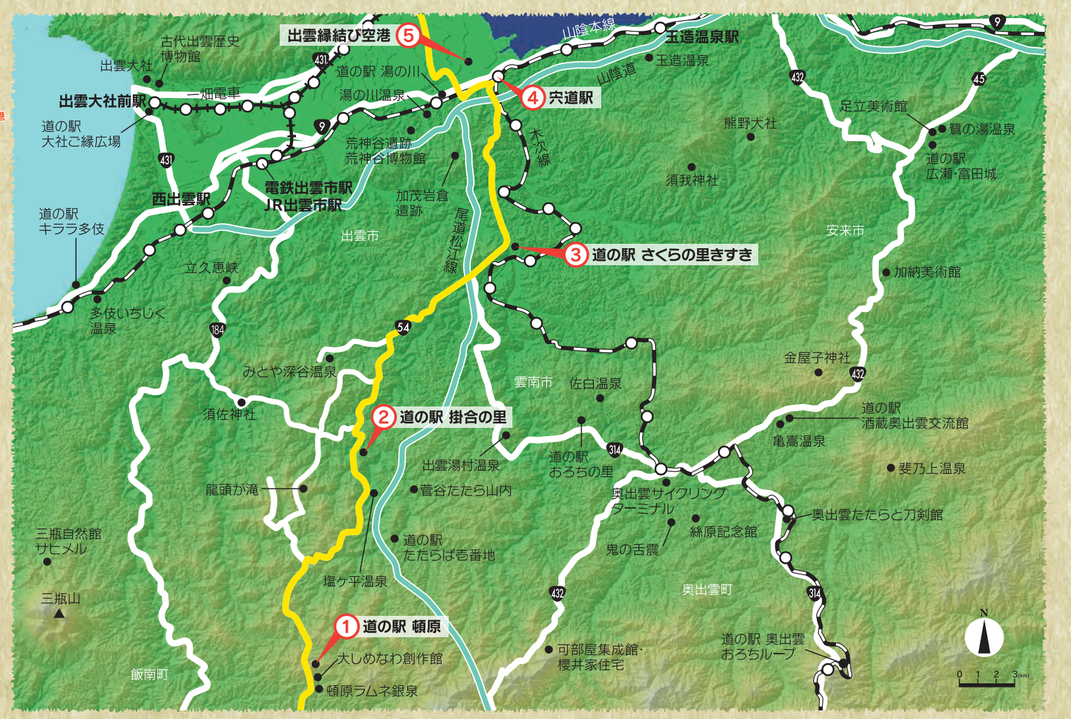
日本古来の鉄づくり技法「たたら製鉄」に従事していた人々の集落で、全国で唯一現存する「菅谷高殿」をはじめ元小屋、どう場、長屋などがあり、往時の暮らしを偲ぶことができる。

Check! **頓原ラムネ銀泉**

鉱泉水に大量の炭酸ガスを含む、日本有数の天然炭酸温泉。明治時代にドイツで開催された万博博覧会で「世界稀有の銀泉」として褒賞を受賞したこともある。

Check! **大しめなわ創作館**

出雲大社神楽殿の大しめ縄をはじめ、全国の神社などへしめ縄を制作奉納する飯南町のしめ縄文化を伝承する施設。しめ縄制作の工房見学のほか、しめ縄づくりの体験などを楽しめる。






Check! **道の駅クロスロードみつぎ**

国道184号と国道486号が交差する地点に位置し、地元産の厳選した野菜や加工品、種類豊富な尾道のお土産などが揃う野菜市や物産売店でのお買物はもちろん、地元の旬な新鮮食材にこだわったビュッフェスタイルレストランでお食事も楽しめます。近くに天然温泉尾道ふれあいの里もあり、尾道や山陰などの観光の拠点に便利。



Check! **道の駅ゆめランド布野**

やまなみ街道サイクリングロード周遊コースの基点のひとつでもあり、三次で生産された野菜の販売や、惣菜メニュー・郷土料理などヘルシーで昔懐かしい味を中心としたふるさとバイキングなど三次の味を楽しむことができます。まるごと布野のアイス屋さんで販売される野菜のジェラートは素材の味そのものが堪能できます。

# 広島県
## やまなみ街道ルート

広島県尾道市と島根県松江市を結ぶ「やまなみ街道サイクリングロード」は、瀬戸内海から中国山地を抜けて日本海まで駆け抜ける全長約187km、獲得標高1、900mのコースです。広島県側では道の駅等の拠点施設を中心に、2つのダムを巡る「みつぎダムクライムコース」や6つの道の駅を巡る「中国山地をグルッと1周／道の駅グルメ堪能コース」など10の周遊コースを楽しむことができます。

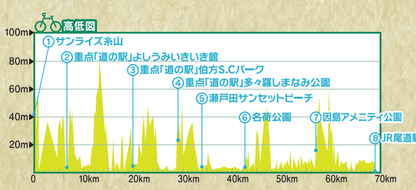
高低図




# 愛媛県・広島県
## しまなみ海道サイクリングロード
## （しまなみ海道沿線サイクリングコース）

愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ全長約70kmの“瀬戸内しまなみ海道”には、日本初の海峡を横断する自転車道（瀬戸内海横断自転車道）があります。幹線道路沿いに敷かれた線（ブルーライン）は、すべての島を縦断する最短ルート。これに沿って走れば、ノンストップのサイクリストなら3時間ほどで今治（もしくは尾道）へたどり着くことができます。美しい海や島の風景を眺めたり、ご当地グルメに舌鼓をうちながら寄り道できるのも、このルートの醍醐味です。また、尾道・今治と沿線の島々をつなぐ航路は自転車を乗せられる船もあり、サイクリングとともにミニクルージングも楽しむことができるのも特長です。

高低図



Check! **亀老山展望公園**

しまなみ最短ルートのブルーラインから外れるが、絶対に行っておきたいビュースポットのひとつ。標高307mの山頂にあるパノラマ展望ブリッジからは、世界初の三連吊橋「来島海峡大橋」や瀬戸内海の多島美などの絶景が楽しめる。

Check! **日本遺産・尾道（千光寺公園）**

日本遺産・尾道のシンボルである千光寺公園の頂上展望台からは箱庭のような尾道のまちなみや瀬戸内の風景が見渡せます。頂上までは、千光寺山ロープウェイで3分です。

# 愛媛県
## 今治・道後はまかせ海道

美しい瀬戸内海を横目に爽やかな潮風を感じながら、のんびりと巡航できる高低差の少ないコース。ただし海岸沿いの国道196号線は路肩が狭く、大型車両の通行量が多いこともあり注意する必要がある。

高低図

Check! **道後温泉**

古くは古事記や万葉集にも登場する日本最古の温泉で、趣のある城郭式・木造三層楼の本館は、建物全体が国の重要文化財。「坊っちゃん」を始め、小説や映画などの幾多の名作に松山の顔として登場している。すべすべした肌触りの名湯を堪能した後は、文化の薫り漂う道後の町並みを浴衣に着替えて散策すれば、温泉情緒がよりいっそう盛り上がる。

Check! **サンライズ糸山**

来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出発点。潮風を全身に受けながら、橋の上から瀬戸内海の絶景が望むことができる。自転車を借り、世界でもここだけの海の道のサイクリングを楽しめば、爽やかな心地よさから時間が経っているのも忘れてしまうほど。また、宿泊施設も併設され、しまなみ海道観光の拠点とすることができる。宿泊部屋の窓から眺める来島海峡大橋は、ただただ圧巻で橋がライトアップされる日には、夜の瀬戸内海が美しく彩られる。

※これ以外にも、ファミリー向けサイクリングコースを設定しています。

【凡例】 S スタート G ゴール 54 国道 30 県道 高速道路 JR線 コース

●この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。（承認番号 平28情使、第1199号） ●このガイドマップ裏面掲載の地図は“カシミール3D”を使用。