

PC2迄 25.2km

↑
PC1

←阿蘇駅の駅阿蘇道の駅阿蘇

57 桜町通り交差点

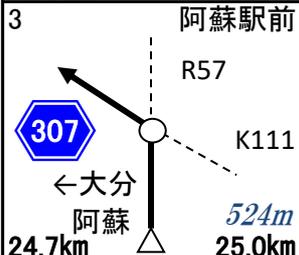
ローソン
肥後大津駅南店
or レート取得 115m

JR肥後大津駅
駅入切符購入

0.3km 0.3km



ツーリスト部門でここが通過PCの場合は駅舎、駅名と自転車写真、PC1,16は同じ



4

ロータリー

↑

521m 25.1km

0.1km

PC3迄 15.3km

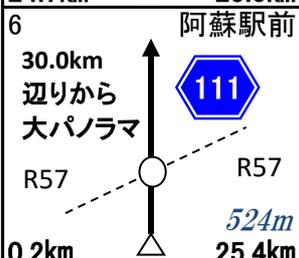
PC 2

JR阿蘇駅
自転車と撮影

521m 0.1km 25.2km



JR阿蘇駅の駅名表札orワンピースのウソップ像



7

K298

↑南阿蘇
阿蘇山

983m 34.9km

9.5km

PC 3 阿蘇山頂広場

↑阿蘇山

K111

1116m 40.2km

5.3km

8

K111

↑阿蘇山

1116m 40.2km

5.3km

PC3迄 27.9km

PC 3 阿蘇山頂広場

火口まで(激坂1.5km)登れます、要現地確認

↑↓ 自転車と撮影

1140m 40.5km

0.3km



火口行バスの「阿蘇山西駅」看板



10

K298 K111

←高千穂
高森
熊本

1116m 40.9km

0.4km

長い下り
火の山トンネル内
注意

11

R325 R325

→熊本
大津

491m 53.0km

12.1km

12

R325

←熊本
西原

471m 54.1km

1.1km

13 南阿蘇村久石

↑グリーン
ロード

南阿蘇

道の駅
くぎの
モンベル

434m 57.0km

2.9km

PC5迄 30.2km

PC 4

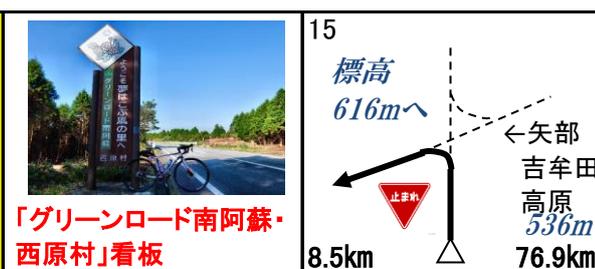
グリーンロード
南阿蘇(地蔵峠)

↑

1070m

11.4km 68.4km

自転車と撮影



「グリーンロード南阿蘇・西原村」看板

15

標高 616mへ

←矢部
吉牟田
高原

536m 76.9km

8.5km

16 御船町

K57

←矢部

391m 85.4km

8.5km

17 山都町北中島

R445

←延岡
高千穂

486m 89.0km

3.6km

18 山都町上寺

R445

↑松橋

459m 97.1km

8.1km

同じ名前
間違えな

19 山都町城平

ENEOS R218

町道

↑道の駅
通潤橋

446m 98.1km

0.5km

20

町道

↑道の駅
通潤橋

446m 98.1km

0.5km

21 山都町下市

Yショップ

←道の駅
通潤橋

445m 98.4km

0.3km

22

K180

↑

448m 98.6km

0.2km

PC5

PC6迄 56.3km

PC 5

道の駅
通潤橋

↑

448m

180



看板or通潤橋

23

染野
トンネル

町道

→R218

464m 98.8km

0.2km

24

町道

↑

440m 99.5km

0.7km

25

R218

↑松橋

424m 101.5km

2.0km

26

R218

標高 232mへ

←氷川
泉

90m 119.7km

3.0km

190km先
日向市まで
コンビニなし
大通峠765m、
椎葉越1480m越え
(PC7 169.5km
地点は道の駅)

27

443

↑

138m 123.7km

4.0km

拡幅
工事中

28 東陽町南

R443

←五木

34m 138.4km

14.7km

PC 7迄 14.6km

25

PC 6
大通峠

自転車と撮影

765m

16.5km 154.9km

「五木村へようこそ」の看板

30

長い下り坂

目地あり注意

人吉温泉 頭地 482m

3.9km 158.8km

31

→人吉

ENEOS

PC 7

川辺川 301m

10.4km 169.2km

PC 8迄 39.6km

PC 7

道の駅 子守唄の里 五木

136.8km先までコンビニなし

0.3km 169.5km

屋号看板

自転車と撮影

33

445

←美里 泉

295m

1.3km 170.8km

34

445

←五家荘

宮園のイチョウ

325m

6.1km 176.9km

35

159

もみのき → 樫木 平家の里

547m

14.4km 191.3km

36

道狭い、落石注意

←樫木吊橋 R445

159

558m

0.2km 191.5km

37

159

下らない

↑キャンプ場 2km

714m

4.6km 196.1km

38

→鶴富屋敷44km 椎葉越11km

下りの途中 見落とし注意

林道 九州道路 最高地点

750m

2.2km 198.3km

39

林道

落石注意

↑白鳥山 椎葉

769m

0.2km 198.5km

40

直進しない

←宮崎 椎葉

落石注意

林道

940m

2.6km 201.1km

PC 9迄 100.9km

PC 8 林道

椎葉越 (ぼんさん越)

自転車と撮影

九州道路最高地点 1480m

8.0km 209.1km

「これより宮崎県椎葉村」案内板

「椎葉村・世界農業遺産」看板

42

長い下り

→上椎葉20km

グレーチング 落石に注意

770m

12.3km 221.4km

43

→上椎葉16km

村道

523m

4.1km 225.5km

44

142

不土野橋

耳川

525m

2.6km 228.1km

45

142

アーチ 鉄橋

496m

1.6km 229.7km

46

グレーチング 注意

対向車 注意

ダム湖沿い 見通し悪い

下り坂

441m

10.7km 240.4km

47

265

止まれ

414m

0.2km 240.6km

中椎葉 トネル

265

推奨コース

448m

0.9km 241.5km

48

327

↑日向 南郷

十根川

370m

2.3km 243.8km

49

327

耳川

↑日向 諸塚

341m

0.7km 244.5km

50

327

→日向

144m

17.4km 261.9km

51

327

→日向 東郷

306.3km地点 68m

19.7km 281.6km

52

R327 富高

塩見川

K226

←日向市街

4m

27.3km 308.9km

53

日向市駅西口

K226

市道

11m

0.9km 309.8km

PC 10迄 52.5km

PC 9

JR日向市駅

10m

0.2km 310.0km

駅名

自転車と撮影

55

日向市駅西口

K226

7-ELEVEN

226

11m

0.1km 310.1km

56

不動寺

10

R10

7-ELEVEN

マクドナルド

13m

1.7km 311.8km

57

門川町中須

R10

←北郷

6m

4.0km 315.8km

58

黒木

R388

→北方

67m

20.4km 336.2km

59

川水流

218

←高千穂 日之影

R218

五ヶ瀬川 32m

5.7km 341.9km

60

蔵田

237

←八峡

蔵田

38m

2.5km 344.4km

61

旧高千穂 鉄道 国重要 文化財 橋梁や 駅跡

237

↑日之影

67m

9.3km 353.7km

PC 11迄35.2km
PC 10
旧高千穂鉄道
日之影温泉駅
112m
8.8km 362.5km



63
←秋元
落石
通行止め
2021.01
↑熊本
高千穂
方面
147m
4.6km 367.1km

64
←熊本
高千穂
止まれ
R218
246m
1.8km 368.9km

65
自動車道
トンネル出口
注意
218
←熊本
高千穂
止まれ
R218
311m
6.8km 375.7km

66
R218
馬門
joy full
7
→天岩戸神社
304m
0.6km 376.3km

67
尾平越まで
狭小区間、
カーブ多い
天の岩戸
7
天の岩戸
神社
K204
342m
5.4km 381.7km

PC 12迄 51.2km
PC 11
尾平越
尾平トンネル登山口
駐車場(宮崎県側)
自転車と撮影 987m
16.0km 397.7km



69
長い下り
道幅狭い
見通し悪い
7
←竹田
緒方
292m
20.5km 418.2km

70
7
←緒方
R502
339m
3.3km 421.5km

71
原尻の滝入口
502
うすき
→臼杵
三重
原尻の滝
169m
7.5km 429.0km

72
三郎大橋北
R502
46
←朝地IC
朝地
163m
0.8km 429.8km

73
46
トンネル
狭い
240m
4.5km 434.3km

74
大恩寺
R57
K57
57
←熊本
竹田
204m
0.5km 434.8km

75
朝地
R442
442
→直入
野津原
229m
1.7km 436.5km

76
209
R442
幅員
減少
236m
0.5km 437.0km

77
→大分
直入
412
K412
止まれ
576m
8.5km 445.5km

78
209
←直入
長湯温泉
566m
0.4km 445.9km

79
K209
芹川
かじか庵
453m
2.7km 448.6km

PC 13迄 38.5km
PC 12
長湯温泉
ラムネ温泉
自転車と撮影 451m
0.3km 448.9km



81
大丸
旅館
公衆浴場
天満湯
ガニ湯
457m
0.2km 449.1km

82
かどや
駐車場
451m
0.1km 449.2km

83
三村
製菓
直入
タンス
457m
0.1km 449.3km

84
道の駅
ながゆ温泉
457m
0.2km 449.5km

85
→大分
庄内
30
K30
467m
0.1km 449.6km

86
SPA直入
コース
→大分
野津原
農道
452m
3.5km 453.1km

87
412
←大分
市街
止まれ
K412
442m
6.9km 460.0km

88
690
K412
←狭間
394m
1.4km 461.4km

89
道細い
対向車
注意
690
↑大分
狭間
414m
1.7km 463.1km

90
690
↑大分
狭間
104m
4.7km 467.8km

91
618
K618
止まれ
99m
0.8km 468.6km

92
同尻橋先
7ELEVEN
210
R210
57m
2.2km 470.8km

93
狭間三差路
←大分IC
大分市街
R210
7ELEVEN
207
46m
0.7km 471.5km

94
北方
←大分大学
医学部
joy full
56m
0.6km 472.1km

95
96
→別府
100m
喜多里団地
73m
0.5km 472.6km

97
古野
K601
K601
111m
0.6km 473.3km

98 急な下り ループ橋 センターラインに反射板

51

5.0km 478.3km

←別府

99 浜脇2丁目

51

5.5km 483.8km

トンネル内 左カーブ

出口合流 注意

100 浜脇公園前

10

交通量多い

0.3km 484.1km

←中津 宇佐

101 富士見通り

645

1.7km 485.8km

←別府IC

PC 14迄 58.4km

PC 13

B-CON PLAZA

自転車と撮影

1.6km 487.4km



看板

103 堀田三差路

九州横断道路

11

3.8km 491.2km

←日田 湯布院

104 志高湖入口

志高湖 標高 786mへ

11

5.3km 496.5km

↑日田 湯布院

105 湯布院市街地

216

9.6km 506.1km

↑阿蘇 日田

106 川北

210

6.4km 512.5km

↑日田 玖珠くす

107 水分峠

11

3.5km 516.0km

↑阿蘇

PC 15迄 32km

PC 14

牧ノ戸峠

自転車と撮影

九州国道最高地点 1330m

29.8km 545.8km



看板 長い下速度注意

109 瀬の本 レストラン

11

7.6km 553.4km

↑熊本 阿蘇

110

45

10.1km 563.5km

→菊池 大観峰

大観峰

45

7.4km 570.9km

111

12

1.5km 572.4km

↑山鹿 菊池

Goal迄 24.9km

PC 15

西湯浦園地 展望台

自転車と撮影

5.4km 577.8km



看板



レストラン右奥の 展望デッキ設置パネル

114 長い下り坂

339

13.1km 590.9km

↑熊本 大津

交差点 減速を

115 大津町高尾野

339

7.0km 597.9km

←熊本 国道57号

116

339

1.1km 599.0km

←熊本西原 国道57号

117 ミルロード入口

57

1.0km 600.0km

→熊本

118 桜町通り交差点

PC16

2.7km 602.7km

→肥後 大津駅

PC 16

ローソン 肥後大津駅南店

レシート取得

PC 16

JR肥後大津駅

or 入場切符取得

0.3km 603.0km



ツーリスト部門でここが通過PCの場合は駅舎、駅名と自転車写真、PC1,16は同じ



お疲れさまでした。

∪(ノ^)/