

Cycling OITA

GUIDE BOOK

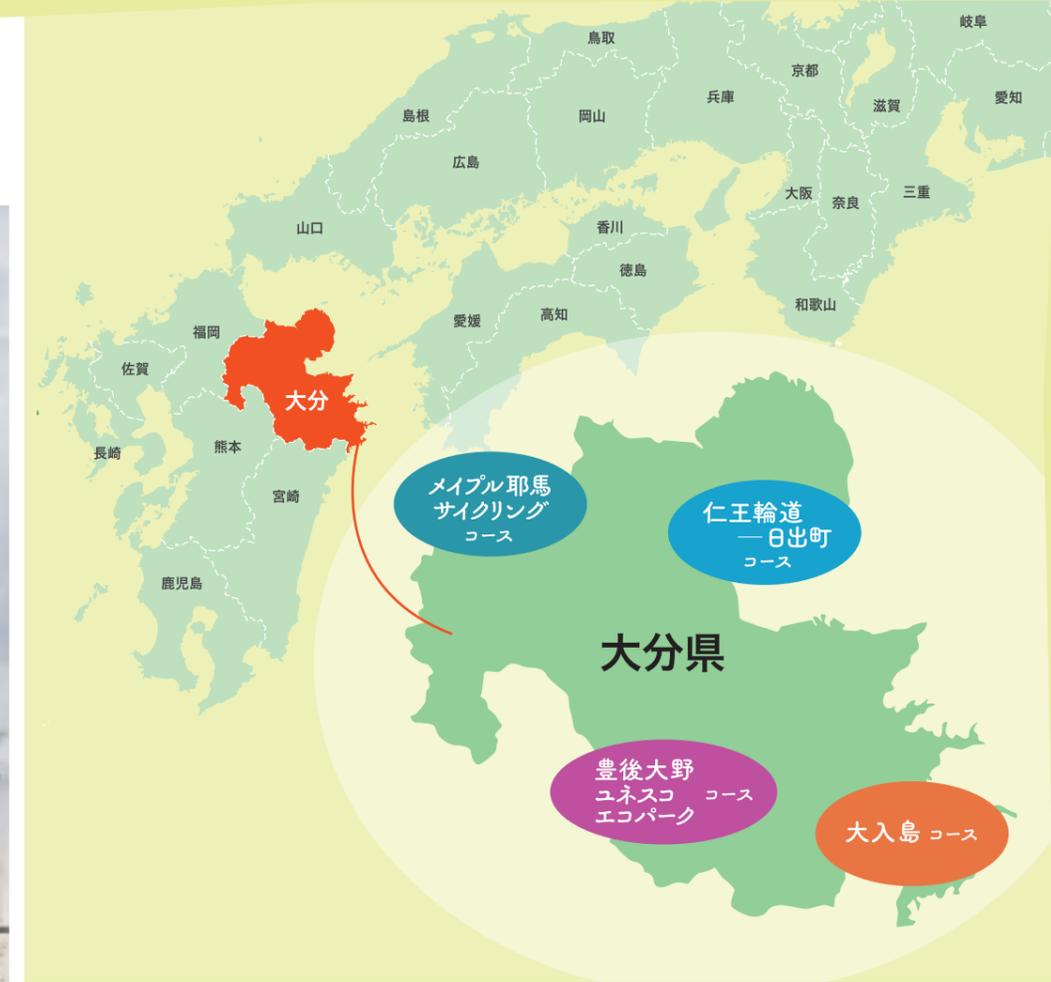


Website

発行元 大分県

本誌掲載の情報は、取材・制作時点のものです。
地図や店舗情報等の掲載内容は、発行後に変更となる場合があります。
最新の情報は、各施設・店舗の公式情報をご確認ください。

走るほどに好きになる — 自転車がつながぐ 大分の旅



源泉数・湧出量と共に日本一である「おんせん県おおいた」でサイクリングを楽しむ。そこには、くじゅう連山をはじめとする名山が連なり別府湾沿いを走りながら風を感じる、1300年の歴史ある国東半島では歴史と出逢い、18市町村には山の幸と海の幸。疲れた脚はどうぞ温泉で癒してください。サイクリングから見える大分の景色、ヒト、歴史にはきっとあなたと大分の素敵なストーリーが生まれるでしょう。すてきな旅へ、お越してください。

access

飛行機

- ・東京(羽田)→大分空港:約1.5時間
- ・東京(成田)→大分空港:約1.5時間
- ・伊丹空港→大分空港:約1時間

フェリー

- ・大阪南港→別府港:約12時間
- ・神戸港→大分港:約11.5時間
- ・八幡浜港→別府港:約3時間

バス

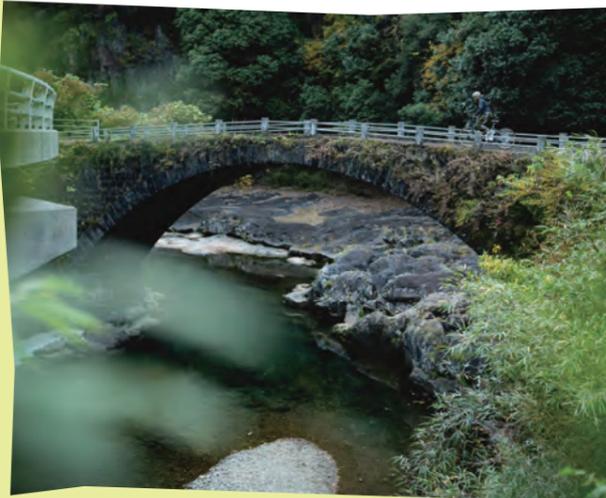
- ・博多→大分市:約2.5時間

空港アクセスバス

- ・大分空港→大分市内:約1時間
- ・大分空港→佐伯市内:約2時間

電車

- ・博多→大分駅:約2時間



豊後大野 ユネスコ エコパーク コース

ユネスコエコパークに認定された豊後大野を走ると、清流の涼しさや火山が刻んだ岩壁・洞窟の迫力、さらには穏やかな里山の景色が次々と現れます。電動アシスト自転車なら起伏も気負うことなく進め、風と光の変化を全身で味わえる道のりに。自然と歴史が深く結びついたこの土地の物語が、走るほどに静かに心へ染みていく、そんなサイクリングルートです。



- 🚲 レンタルサイクル
- サイクリングルート
- 鉄道
- 📍 国道
- 📍 県道



1 豊後大野市観光協会

🕒 9:00~17:00 (年末年始)
 📍 豊後大野市三重町赤嶺2930 (JR三重町駅構内)
 ☎ 0974-27-4215
 📷 @satonotabiii

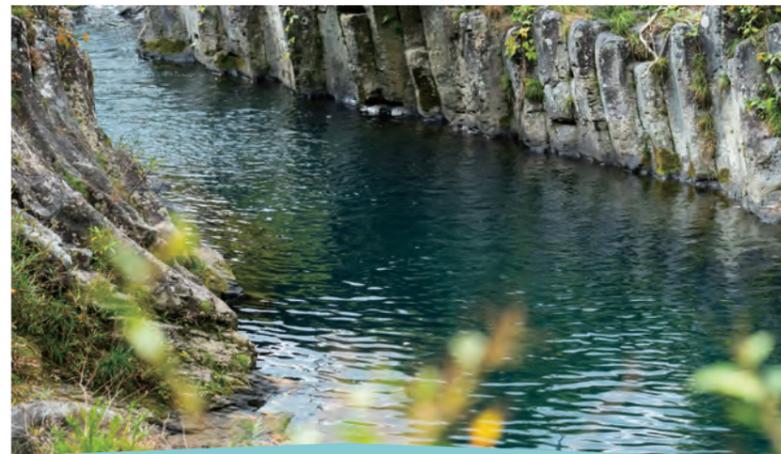
三重町駅のすぐ横にある観光協会。レンタルできる電動自転車があり、旅のはじめに気軽に走り出せる心強い場所です。館内には豊後大野の観光情報が豊富に揃い、大きな地図を眺めながらルートを描く時間も旅の楽しみのひとつ。行き先を自分たちで選びながら進むワクワク感が、サイクリングの気分を軽やかに高めてくれます。旅の良いスタートを切れるスポットです。



2 白山溪谷

📍 豊後大野市三重町~清川町間の中津無礼川

日本名水百選に選ばれた清流の白山川と並走する心地よいルート。ゆっくり進む自転車だからこそ、川沿いの阿蘇火砕流の柱状節理を間近に見られて、水面に揺れる光を拾いながら走れます。途中でひと休みすれば、澄んだ空気が静かに肺を満たす感覚を味わえる場所。地域の人々が守り続けてきた清らかな川と、アーチ式石橋がつかなく歴史を感じる溪谷です。



3 茶寮 やませみ

🕒 11:00~14:30 完全予約制
 📍 豊後大野市清川町伏野3675
 ☎ 090-5029-4452
 📞 0974-35-2862

溪谷沿いの道を進むと出会うお食事処。名物はやませみ御前で、時期ものの川魚やジビエ、手作りのこんにやくなど、普段なかなか出会えない食材を味わえます。季節に合わせて夏・冬の二種類の御前が用意されています。溪谷に沿ってぽつんと現れる店内には懐かしさが漂い、旅の途中にほっと息をつける場所。



4 ほげ岩

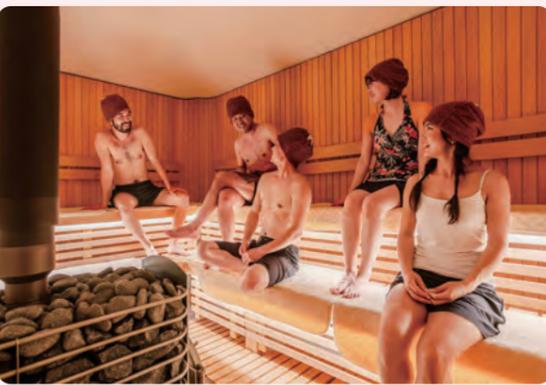
📍 豊後大野市三重町中津留

鬼が穴を開けたと伝えられている「ほげ岩」。目の前に迫る造形の迫力と、川の流れの音が静かに響く空気感は、自転車を止めて味わいたくなる瞬間です。ゆっくり眺めていると、大地の時間に包み込まれるような感覚に。夏には水遊びに訪れる人も多く、地元で親しまれる穴場スポット。



里の旅リゾート ロッジきよかわ

豊後大野市は温泉のない地域ですが、その代わりに「サウナのまち」として知られています。ここでは、本格的なフィンランド式サウナを体験でき、ロウリュの静かな蒸気に身をゆだねて体温をゆっくり上げた後、目の前に広がる清流でクールダウンする爽快な「とのう」の時間が待っています。透きとおる水の冷たさと川の流れる音が全身を包み込み、深く息をつきたくなる贅沢な瞬間。自然と調和するサウナ文化を味わってください。



走ったあとに寄りたいたい湯処

5 稲積水中鍾乳洞

🕒 9:00~17:00
 📍 豊後大野市三重町中津留300
 ☎ 0974-26-2468
 📷 @inazumi_official

阿蘇の火山活動によって水没したと言われる、全国でも珍しい水中鍾乳洞です。洞内へ足を踏み入ると、ひんやりとした空気と静かな水音が広がり、外の世界とはまるで別の時間が流れます。透きとおる水に照らされた鍾乳石が放つ淡い光は、言葉では伝えきれない美しさ。ペダルを漕いだ身体と心をそっと整えてくれる、旅の記憶に深く残る場所です。



メイプル 耶馬サイクリングコース

かつて列車が走っていた旧耶馬溪鉄道の跡をたどるサイクリングルート。鉄橋や小さなトンネルを抜けるたび、荒々しい岩肌の山並みや季節に色づく木々、田園の広がりなど耶馬溪らしい景色が表情を変えて現れます。かつての面影と今の静けさが重なり、自然と歴史の余韻をゆっくり味わえる道です。



- 🚲 レンタルサイクル
- サイクリングルート
- 鉄道
- 🗺️ 国道
- 🗺️ 県道



1km

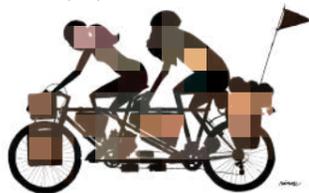


1 耶馬溪サイクリングターミナル

- 🕒 8:30~17:00 (🌞 火曜日(12月~2月)、水曜日)
- 📍 中津市耶馬溪町大字柿坂353
- ☎️ 0979-54-2700

約220台の自転車を備えるサイクリング拠点。ロード、クロス、電動アシスト、キッズバイク、タンDEMなど多彩な種類から、自分に合う一台を選べます。初心者から上級者まで、幅広い世代にやさしいラインナップが魅力です。澄んだ空気の中、ここからペダルを踏み出す瞬間にワクワクが広がる。サイクリングの旅のスタートにふさわしい場所です。

※2027年度から、耶馬溪コミュニティセンターでレンタサイクルの利用が可能になります。(予定)



2 第二山国川橋

- 📍 中津市耶馬溪町大字栃木
- ☎️ 0979-54-3111

大正時代に架けられた旧耶馬溪鉄道の鉄橋を、自転車でそのまま走れる貴重なスポット。かつて列車が見ていたのと同じ視線で川を見下ろすと、風が一気に頬をかすめ、胸がすっと広がる感覚に。鉄のリベットや古い桁の質感を間近に感じながら進む道は、まさに歴史の上を駆け抜ける体験です。サイクリングの気持ちよさを引き上げてくれる、このコースならではの特等席。



3 三福屋 台酒店

- 🕒 7:00~21:00
- 📍 中津市耶馬溪町大字三尾母4-1
- ☎️ 0979-54-2117
- 📷 @daisaketen



100年以上の歴史を持つ酒屋。昔から祭りや伝統行事に欠かせないお酒を守り続け、今も地域にとって大切な存在です。店先では、自家製のうめドリンクや、ノンアルコールでもカクテル気分を味わえる特製ドリンク、地元で焙煎された炭火コーヒーを楽しめます。サイクリングの途中にひと息つのにぴったり。外のカウンター席で、広がる耶馬溪の山々を眺めながら過ごせる場所です。



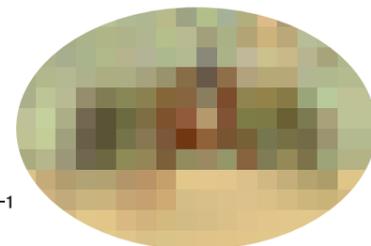
5 耶馬溪橋 (オランダ橋)

- 📍 中津市本耶馬溪町曾木
- ☎️ 0979-52-2211

日本で唯一の8連アーチを持つ石造りの橋。大正時代に造られ、今も美しい曲線が川の上に伸び、国の重要文化財に指定されています。自転車で近づくと、重厚な石積み質感と、水面に映るアーチの影が静かに迎えてくれます。橋の上から眺める山々は開放感に満ち、ペダルを止めて深呼吸したくなる景色。歴史と自然が溶け合う瞬間を味わえる、立ち寄り価値のあるスポットです。

4 耶馬の森

- 🕒 9:00~18:00 (🌞 水曜日)
- 📍 中津市本耶馬溪町曾木1618-1
- ☎️ 0979-52-3356
- 📷 @yabanomori



すべて職人の手で丁寧に作られた ham やソーセージが並ぶ「耶馬の森」。ふわりと広がる燻製の香りと、肉本来の旨みをしっかり感じられる味わいは格別です。その素材を使ったホットドッグは、走り続けた身体にちょうどいい満足感で、サイクリストにぴったりの一品。外のベンチで森の風を感じながらひと休みしたくなる、立ち寄り価値のあるスポットです。



どろろ乃湯

山あいにひっそりと建つ温泉。泉質はしっかりと肌に馴染むぬる湯で、42~43度のやさしい温度が心と身体をゆるめてくれます。静寂の中、湯面のかすかな音だけが耳に届き、時間がゆっくり流れるような感覚に。道中の里山では畑や田園風景が広がり、車の行き来も少なく走りやすい道です。岩肌の景色や自然音を味わいながらたどり着く温泉。併設のお食事処で食事を楽しめます。

- 🕒 平日11時~18時(食事L.O.17時)
- 🌞 土日祝 10時~18時(食事L.O.17時)
- 📍 中津市耶馬溪町大字山移5927
- ☎️ 0979-5512080
- 📷 @torononnu



走ったあとに寄りたいたい湯処

大入島 コース

佐伯市街からフェリーで7分。海を渡って辿り着く大入島は、ゆったりとした時間が流れる小さな島です。港に降り立つと、海風と静かな生活の音が迎え、島を巡れば、サイクリスト向けのランチや草木染め体験など、地元の人のあたたかなもてなしが待っています。船旅も含めて、島ならではの心地よい余白を味わえるサイクリングルートです。



- 🚲 レンタルサイクル
- 🚲 サイクリングルート
- 🚗 鉄道
- 🇯🇵 国道
- 🛣️ 県道

やよいの湯



1km



1 佐伯市観光案内所

- 🕒 9:00~18:00 ※レンタサイクルは17:30まで 🗓️ 年末年始
- 📍 佐伯市駅前2丁目6-37
- ☎️ 0972-23-3400
- 📱 @saiki_tourism

大入島へのサイクリング旅は、まずここから。JR佐伯駅横に併設された観光案内所は、県内最大規模となる30台のe-bikeをはじめ、クロスバイクやキッズバイクなど計45台をそろえる心強い拠点です。観光案内も丁寧で、海の香りが漂う街へ漕ぎ出す前の準備にぴったり。安心して旅のスタートができる場所です。



2 大入島フェリー

- 🕒 佐伯港⇄大入島(1日13便)
- 📍 佐伯市葛港18-2
- ☎️ 0972-23-2880

大入島へ渡るフェリーは、サイクリング旅のワクワクを高めてくれる移動手段。自転車ごとそのまま乗り込め、約10分の小さな船旅で港町の景色が海へゆるやかにほどこけていきます。デッキに立てば、潮風の香りや波のリズムが心地よく、島へ向かう気分が自然と高まります。島民にとっては生活のための船でもあり、地元の方々と同じ時間を共有することで、旅がそっと日常に溶け込む感覚も味わえます。



やよいの湯

内湯・露天風呂(水風呂)・サウナ
など種類豊富な湯処がそろい、走り続けた体をやさしくほぐしてくれます。湯けむりの向こうに広がる山の稜線や、木々を揺らす風の音が心地よく、思わず深く息をつきたくなるようなひととき。隣接している物産館では地元の特産品や食事処もあり、旅の余韻を楽しむのにもぴったり。

🕒 10時~21時(最終受付20時20分) 毎月第2火曜日

📍 佐伯市弥生大字上小倉898-1

☎️ 0972-14615841

📱 @saiki_uminohicha_maru



4 海の家 あじも

- 🕒 11:00~15:00 🗓️ 土日祝以外
- 📍 佐伯市大字片神浦860-2
- 📱 @yamamomo_kai

島で昔から親しまれてきた山桃(やまもも)のジュースは、やさしい甘さと炭酸の軽い弾け方が心地よく、サイクリング中の体にすっとしみわたります。予約制の草木染め体験では、大入島ヤマモモの会のお母さんと一緒に作業ができ、島ならではの温かな時間を味わえるのも魅力。海風が通り抜けるのんびりとした空気の中、地元の方との何気ない会話も旅の思い出に。



3 大入島 食彩館

🕒 9:00~17:00 🗓️ 毎週水曜日・年末年始

📍 佐伯市久保浦1059-11

☎️ 0972-24-8550

大入島サイクリングの途中に立ち寄りたい島唯一のランチスポット。島で獲れた海鮮を使った定食などのメニューが並びます。なかでも予約限定の「オルレ定食」は、ふわふわのアジフライや郷土料理のりゅうきゅう、大入島オイスターなど、佐伯のおいしさを一度に味わえる贅沢な一皿。海沿いに立つヤシの木と広がる海景、潮風の香りに包まれながらのひと休みにおすすめです。

※オルレとは自然・文化を楽しむ韓国発のトレッキングで大入島もコースの1つとして親しまれている。



5 舟隠

📍 佐伯市大字片神浦

自転車をとめて、森の小道を少し歩くと出会う「舟隠」(ふなかくし)。島の入り江にひっそり佇み、かつて船を風から守るために使われていたといわれる場所です。木々の間を抜けると視界がふっと開け、静かな水面が淡く光る景色は心に残るはず。透き通る海をのぞけば、泳ぐ魚の姿が見え、まるで自然の水族館のよう。「島の素顔」に触れられる大入島の隠れスポットです。

※自転車の乗り入れはできません。



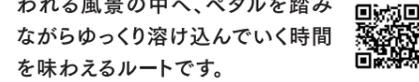
仁王輪道 — 日出町 コース

別府湾のゆらめく光と湧水の恵みの中で育まれてきた城下町・日出。自転車で巡ると、路地裏の暮らしの温度や受け継がれた文化、自然の息づかいがそっと近づいてきます。肩の力が抜けるような上質さが、日常の中にひっそり息づく場所。住む人も旅人も等しく心を奪われる風景の中へ、ペダルを踏みながらゆっくり溶け込んでいく時間を味わえるルートです。

- 🚲 レンタルサイクル
- 🚴 サイクリングルート
- 🚗 鉄道
- 🛣️ 国道
- 🛣️ 県道



1km



1 ニの丸館

🕒 8:30~17:00 (年末年始)
📍 日出町2612-1
☎ 0977-72-4255
📱 @hiji_tourism



サイクリングの玄関口となる「ニの丸館」。レンタサイクルはもちろん、観光案内や地域の特産品がそろい、走り出す前に日出町を知るにはぴったりの拠点です。城下町の趣を残す建物に入ると、地域の想いや挑戦が詰まった温かな空気に包まれ、居心地の良さを感じられます。準備を整えて外へ漕ぎ出せば、軽やかな海風が背中をそっと押してくれるような感覚に。サイクリングを心地よく始められるスタート地点です。

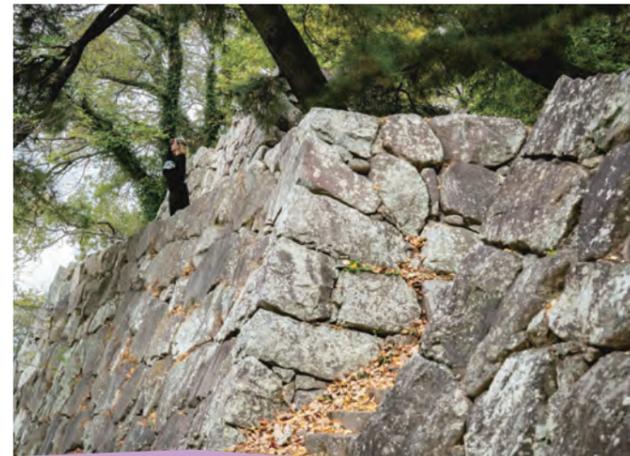


2 日出城址

📍 日出町2610-1
☎ 0977-73-3222 (日出町社会教育課 文化財係)



約400年前に築かれた日出城址の石垣が姿を現します。本丸の石垣は当時のまま残り、長い年月この町を見守ってきました。城下公園には東屋があり、海面が輝く別府湾と美しい稜線の高崎山を望めます。現在は本丸跡に日出小学校が建ち、チャイムがふと耳に届くことも。海風の中、旅の途中で日出町の日常へそっと触れられる場所です。



3 nicoドーナツ日出店

🕒 10:00~17:00 (木曜日)
📍 日出町豊岡782
☎ 080-3378-4125
📱 @nico.oita,hiji

スイーツが恋しくなるサイクリングの途中、自転車をとめて立ち寄りしたい「nicoドーナツ」。オーナーの「おいしくて体にやさしいドーナツを作りたい」という想いから生まれた一品は、大豆ペーストを使ったやさしい甘さと、もちもちとした食感が魅力です。シンプルな味から季節限定まで種類が豊富で、選ぶ時間も楽しみのひとつ。日出店ではタイミングが合えば、揚げたてを味わえるのもうれしいポイントです。



4 八津島神社

📍 日出町豊岡5414
☎ 0977-72-3168 (宮司宅)



民家の細い路地や坂道を自転車で進んでいくと出会える、隠れた立ち寄りスポット。1290年以上の歴史を持つ八津島神社の境内には石畳の参道が続き、歴史の息づく空気の中に深い静けさが満ちています。西側にも別の参道があり、入口によって異なる景色を楽しめるのも魅力。木々を揺らす風の音に耳を澄ませながら、そっと心を整えたい場所です。

5 マインズ日出本店

🕒 昼11:30~15:00 (L.O.14:00)
夜17:30~21:00 (L.O.20:00)
📅 火曜日
📍 日出町2701-1
☎ 0977-73-2379
📱 @minds_hiji

しっかりお腹を満たしてくれる、地元で長く愛される洋食店。カレー屋として始まり、今ではオムライスやハンバーグが看板メニューに。なかでも白ワインソースで味わうハンバーグは、野菜と煮込んだ甘みと酸味、ほんのり効いた唐辛子の辛さが絶妙で、ここにしかない味わいです。体力と元気をチャージして、残りの道のりも軽やかに走り出したい一皿。



コスタ・デル・ソルひじ

町の端に佇む立ち寄り温泉。家族湯の露天風呂から望む景色は圧巻で、きらめく別府湾と凛とそびえる高崎山を、まるで一枚の絵のように独り占めできます。耳に届くのは、静かに寄せては返す波の音だけ。湯に身をゆだねると、心と身体がふっとほぐれていく感覚に包まれます。上質な静けさに浸りながら、旅の余韻を味わえる場所。サイクリングを締めくくるときに、ぜひ立ち寄り寄ってほしい温泉です。



走ったあとに寄りたいたい湯処

