



# CYCLINGMAP

MASUDA



発行元・お問い合わせ

島根県益田市 産業経済部 観光交流課  
TEL 0856-31-0331 FAX 0856-23-4655

令和6年1月 発行

「益田市はジローナのようになれるポテンシャルを持っている。  
まさにここは“サイクリングパラダイス”だ。」

かつて、ある海外自転車競技連盟関係者は、益田市をこう評しました。  
ジローナとは、一流のロード選手たちが欧州の拠点とするスペインの町。  
益田市の気候条件、路面状況、比較的交通量が少ない道路、自然豊かで静かな練習環境やサイクリストをもてなす市民のあたたかさは、通ずるものがあるとか。  
益田市がアジアのジローナになるまでの道のりを、貴方も走りながら見届けませんか？



① 持石海岸

水平線がきれいで、一直線の海岸が延々と続く日本海の海岸。陽の沈む夕景は、格別な時間を味わわせてくれます。



② 宮ヶ島 衣毘須神社

満潮時には砂浜の参道が海に沈み渡れなくなることから“山陰のモンサンミッシェル”とも呼ばれています。



③ 高津柿本神社

全国に存在する柿本神社の本社とされ、石段を上ると変形春日づくりの清楚な本殿が迎えてくれます。



④ 美都温泉 湯元館

ゆったりとした大浴場と露天風呂を備え、湯に触れた瞬間に違いが分かる極上の美人湯。



⑤ 匹見峡

切り立った断崖や変化に富んだ深流が続く男性的な渓谷。美しいエメラルドグリーンがまさに絶景。

01

100km 走っても信号で止まる回数がZERO

## 山川里海を巡る【100ZERO】コース

Ride with GPS

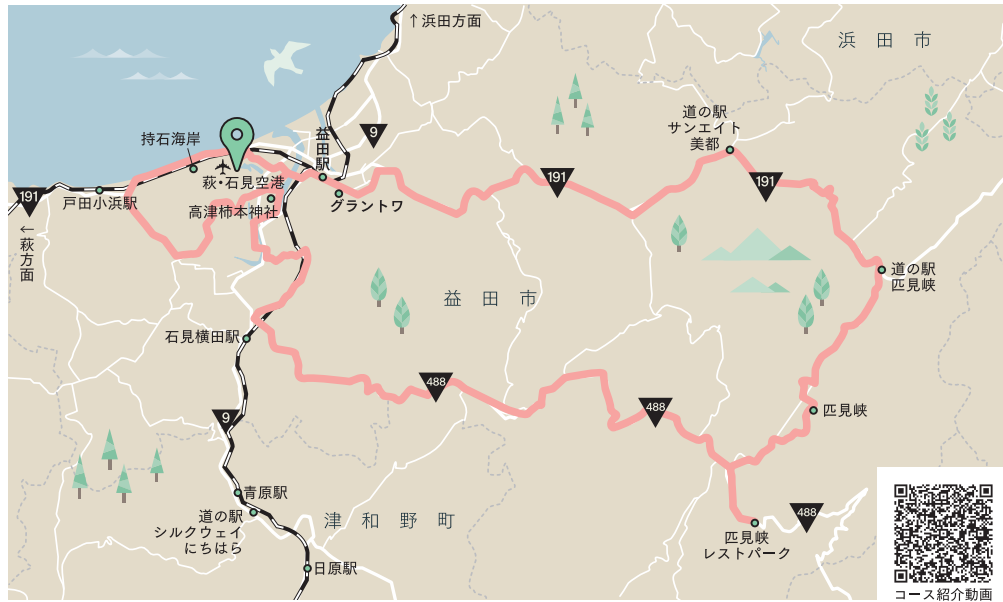


距離: 116.5km

獲得標高: 2,693m

START/GOAL: 萩・石見空港  
(島根県益田市内田町イ 597)

人気のサイクリングイベント「益田I・NA・KAライド」のスタンダードコース。この風景・このコース・そして益田のひとの笑顔を求めて、毎年全国からサイクリストが訪れます。清流と渓谷、山々からなる、100km 走っても信号で止まる回数がZEROの自然豊かなコースです。



## POINT

## 島根県芸術文化センター『グラントワ』

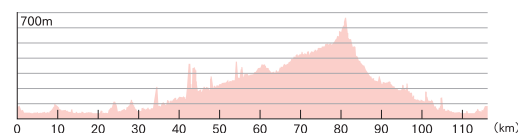
「益田I・NA・KAライド」のスタート/ゴール地点となるグラントワは、美術館・劇場の複合施設。石州瓦28万枚を使用したデザイン性の高い外観と落ち着いた空間で、訪れる人々すべてを魅了します。



## 《主な経由場所》



## 高低差



02

益田市のホストタウン相手国

IRELAND National Team Training Course  
アイルランド ナショナルチーム トレーニングコース

Ride with GPS

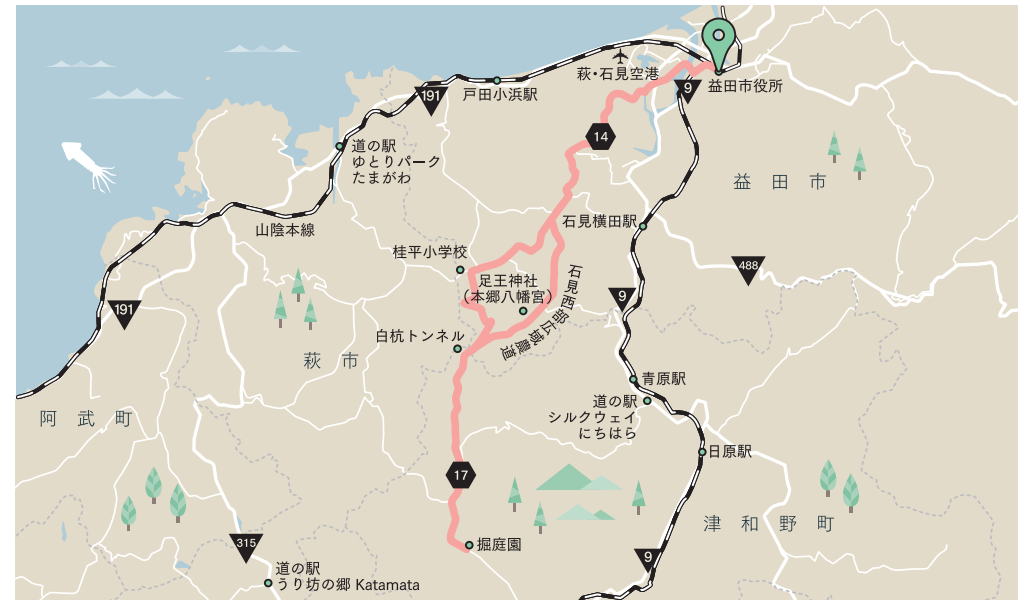


距離: 64.3km

獲得標高: 1,054m

START/GOAL: 益田市役所  
(島根県益田市常盤町 1-1)

アイルランドナショナルチームが実際にトレーニングを行ったコース。2021年開催の東京パラリンピックに向けて、益田市で事前キャンプを行ったアイルランドチームは、東京パラリンピックで見事4つのメダルを獲得しました!!



## POINT

アイルランド選手も思わず  
スマホでパシャリ♪『飯田吊橋』

清流・高津川に架かる、赤い欄干が色鮮やかな『飯田吊橋』。

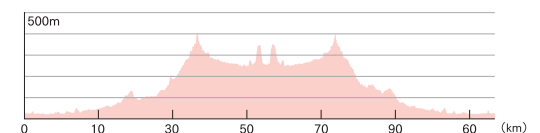
路面はグレーティングで、真下が見えるため、自転車で通過するのはなかなかのスリル。フェンスにハートマークがある箇所があるので、探しながら渡るのも楽しいかも♪



## 《主な経由場所》



## 高低差



03

ロード・レース日本一を決めた熱き戦いの舞台

## 2018全日本コース

Ride with GPS



距離: 14.3km 獲得標高: 377m

START/GOAL: 北仙道公民館  
(島根県益田市大草町 665-1)

2018年6月に開催された「第87回全日本自転車競技選手権大会ロード・レース」の舞台となったコース。あの熱き戦いが行われたコースを走れば、あなたの気分はもうプロのロードレーサーそのもの。1周14.2kmのこのコースを何周走るかはあなた次第!

※参考 2018年男子エリートの部: 14.2km×15Laps(213km)



## POINT

『案内サイン』に沿って  
全力でコースに挑もう!

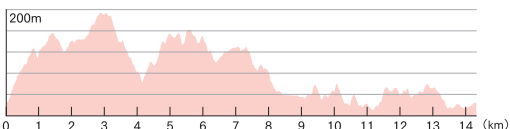
全日本コースや100ZEROコースには、自転車用の道路案内サインが設置されているほか、わかりにくい左折ポイントはブルーラインが誘導してくれます。全日本ロードのスタート/ゴール地点は、緑の看板が目印。道路案内サインは益田市役所から全日本コースまでの道のりにも設置されています。



## 《主な経由場所》



## 高低差



04

益田市を本拠地とした石見最大の武士団・益田氏が生きた中世の時代

## 中世益田満喫コース

Ride with GPS



距離: 16.8km 獲得標高: 135m

START/GOAL: 益田市役所  
(島根県益田市常盤町 1-1)

初心者でも気軽に走れるポタリングコース。水墨画で有名な雪舟作の庭園を有する『医光寺』と『萬福寺』、全国の柿本神社の総本山で柿本人麿の霊を祀る『高津柿本神社』、その外観から訪れた人々すべてを魅了する『グラントワ』を巡り、中世益田の歴史と文化を満喫しよう!



## POINT

雪舟庭園を有する『医光寺』『萬福寺』

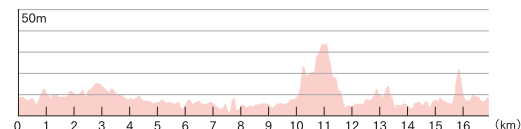
雪舟4大庭園のうち2つの庭園を有する益田市。どちらの庭園も、国の史跡及び名勝に指定されています。医光寺の総門は、益田氏の居城・七尾城の大手門を移築したもので、樹齢450年のしだれ桜も有名。



## 《主な経由場所》



## 高低差



05

日本一の清流を舞台に描く人間模様  
錦織良成監督最新作映画『高津川』の撮影舞台

## 高津川源流ライドコース

Ride with GPS



距離: 137.1km

獲得標高: 2,049m

START/GOAL: 秋・石見空港  
(島根県益田市内田町イ 597)

水質日本一に輝いたことのある清流高津川の流域には、水や緑豊かな自然と、その恵みを大切に守りながら暮らす人々が織りなす素晴らしい環境が残っています。河口から水源地までの全長 81km の川沿いをのんびり走ってみませんか。高津川が誇る天然鮎は全国の食通が唸るほどの美味しさで、こちらもおすすめです。



### POINT

Ride with GPS



#### 清流 IWA=IWA ライド

岩国錦帯橋空港(山口県岩国市)から秋・石見空港(島根県益田市)をつなぎ、錦川と高津川をめぐる約130kmのロングライドにトライしちゃうのもおすすめ。どちらの空港も、首都圏から約90分のフライトで到着。錦川鉄道に乗車の際は、輪行バッグのご用意を!

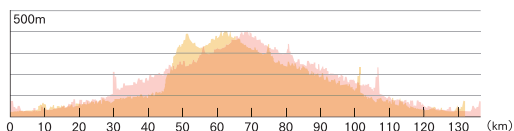


#### 《主な経由場所》

源流ライド ▶ 秋・石見空港 → 道の駅 シルクウェイ にちはら → 水源公園 (吉賀町) → 道の駅 シルクウェイ にちはら → 秋・石見空港

IWA=IWAライド ▶ 岩国錦帯橋空港 → 錦帯橋 → 沈下橋 → 道の駅 シルクウェイ にちはら → 秋・石見空港

#### 高低差



06

維新のまち『萩』と山陰の小京都『津和野』をめぐる良いとこ取りライド

## 城下町のレトロな街並みライドコース

Ride with GPS



距離: 155.8km

獲得標高: 2,689m

START/GOAL: 秋・石見空港  
(島根県益田市内田町イ 597)

吉田松陰をはじめとした多くの維新の志士を生み出し、明治日本の産業革命遺産が世界遺産に登録された『萩』、そして城下町としての歴史と文化が今も息づき、日本遺産に認定された山陰の小京都『津和野』。歴史に想いをはせ、情緒あふれる城下町をめぐりながら歴史ロマンを感じることもできるコース。



### POINT

#### 世界遺産のまち『萩』

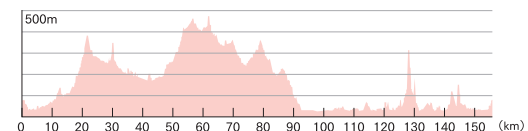
吉田松陰が主宰し多くの志士を輩出した「松下村塾」、武家屋敷やなまこ壁が残る「萩城下町」、「萩反射炉」、「恵美須ヶ鼻造船所跡」、「大板山たたら製鉄遺産」は、日本の近代化を進めたとして世界遺産に登録されています。維新藩士のゆかりの地で明治維新の胎動を感じましょう。



#### 《主な経由場所》

秋・石見空港 ..... 津和野 ..... 萩 ..... 阿武町 ..... 秋・石見空港

#### 高低差



# 益田市はサイクリストのみなさんを歓迎します！

## レンタサイクル 利用料金 ※税込

種類	1台/1日	1台/半日 (3時間まで)
★ ロードバイク	3,000円	2,000円
★ クロスバイク・ミニベロ	2,000円	1,000円
★ 子ども用クロスバイク(20inc/24inc)	1,000円	500円
電動アシスト付自転車 ※3時間以後1時間ごとに100円	500円	500円
普通自転車 ※3時間以後1時間ごとに100円	300円	300円

※スポーツタイプ(★印)は利用料金のほかに、1台につき保証金1,000円が必要です。保証金は返却時に故障等が確認されなければ返金されます。

※複数日に渡っての貸し出しはできません。  
(長期利用をご希望の方はご相談ください。)

## レンタサイクル 利用時間

9:00~17:30

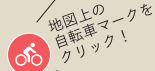
サイクリング中は益田市サイクリストサポート企業のさまざまなサービスを受けることができます



トイレ 休憩 給水 空気入れ



▲トイレ・給水ポイント等、詳しいサービス内容はこちらのQRコードよりご確認ください。



## 注意事項

\*小学生のみのレンタルは行っておりません。必ず保護者の方と一緒にご利用ください。  
\*レンタルの際には身分証明書を確認させていただきます。  
運転免許証、保険証、学生証など、氏名と住所を確認できるものをご提示ください。

## レンタサイクルの お問い合わせ先及び貸出場所

一般社団法人 益田市観光協会  
島根県益田市駅前町17-2  
TEL 0856-22-7120

益田市立歴史文化交流館れきしーな  
島根県益田市本町6-8  
TEL 0856-23-2635

詳しくはホームページを  
ご確認ください ▶



## 萩・石見空港の サイクルステーションを利用しよう！



\*更衣室の利用、工具類の貸出無料！

営業時間 / 9:00~18:00  
受付 / 空港1階 案内カウンター

\*自転車用品の販売 2階 売店にて  
※9:50~12:00、15:00~18:00

## 守ろう『自転車安全利用五則』



① 車道が原則・左側を通行、歩道は例外・歩行者を優先  
歩道と車道の区別があるところでは、車道を通行するのが原則。歩道は例外。車道では左側通行を、歩道では歩行者を優先しましょう。



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認  
一時停止標識のある場所、踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。



③ 夜間はライトを点灯  
安全のため、夜間はライトを点灯し、反射機材を備えた自転車を運転しましょう。

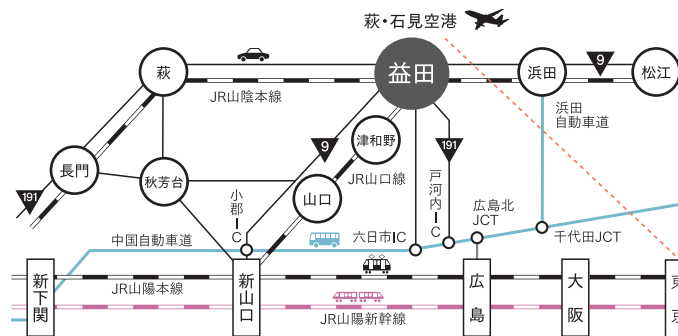


④ 飲酒運転は禁止  
自転車の場合と同じく酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。



⑤ ヘルメットを着用  
事故による被害を軽減させるため、乗用車ヘルメットをかぶりましょう。

## 益田へのアクセス



[東京から]  
\*飛行機 羽田空港⇄萩・石見空港(約1時間30分) 運航: ANA

[大阪から]  
\*バス 高速バスで約8時間 運行: 石見交通・阪神バス・中国JRバス  
\*自動車 浜田道・浜田IC(国道9号線約50分)→益田  
\*飛行機 伊丹空港⇄萩・石見空港(約1時間) 運航: ANA(夏季限定)

[広島から]  
\*バス 高速バスで約2時間40分 運行: 石見交通  
\*自動車 中国道・戸河内IC(国道191号線約80分)→益田

[松江から]  
\*鉄道 JR松江駅(特急約2時間)→益田駅  
\*自動車 松江(国道9号線約3時間30分)→益田

[萩から]  
\*鉄道 JR東萩駅(約1時間10分)→益田駅  
\*自動車 萩(国道191号線約70分)→益田

[九州・関門海峡から]  
\*鉄道 九州各地→JR新山口駅(特急約1時間30分)→益田駅  
\*自動車 中国道・小郡IC(国道9号線約90分)→益田