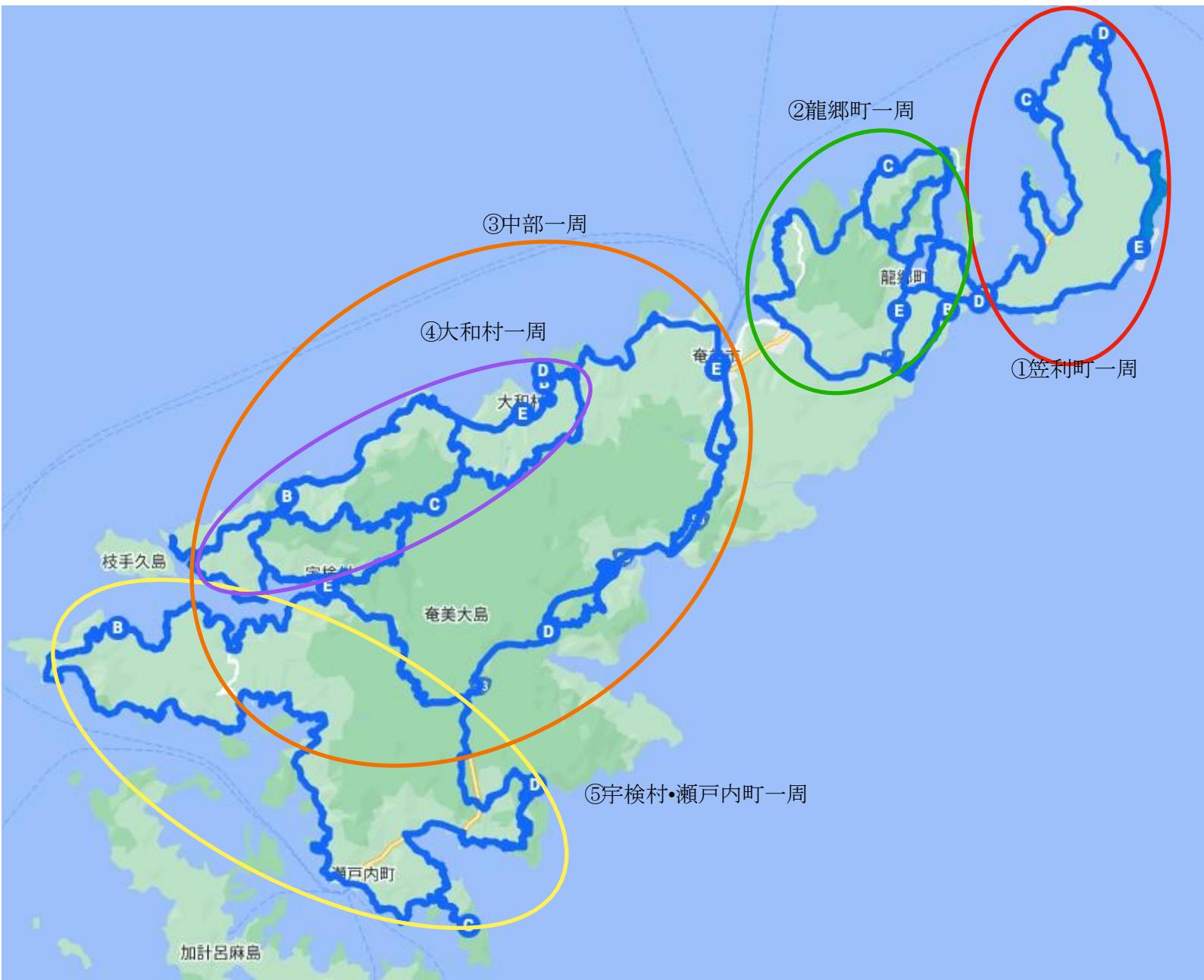
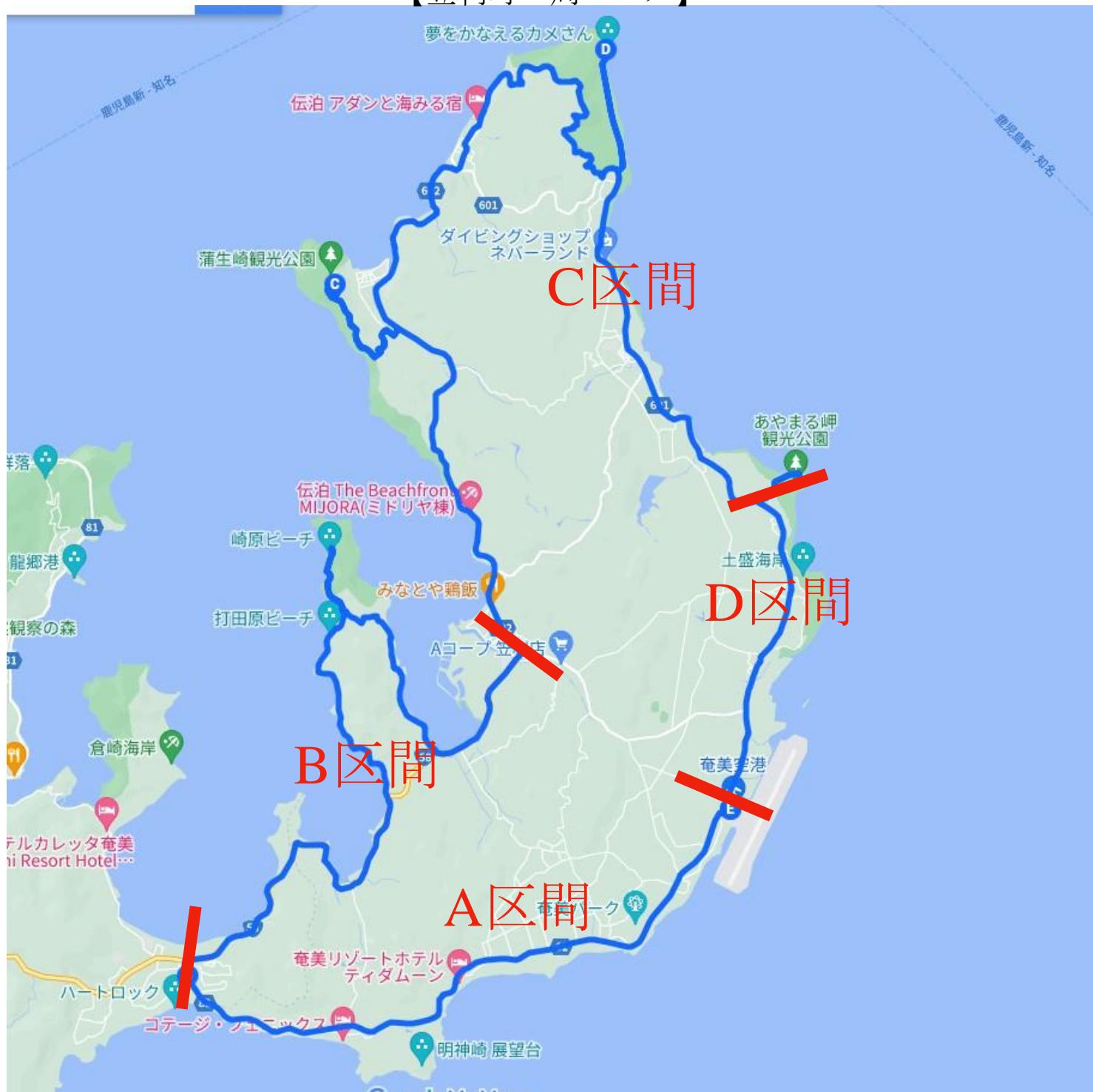


## 奄美大島5分割コース

奄美大島一周（アマイチ）コースは総距離が400kmを超えることから、一般の観光客には不可能と考え、奄美大島を5分割するコースを作成しました。笠利町一周コース、龍郷町一周コース、中部一周コース、大和村一周コース、宇検村・瀬戸内町一周コースを作成しております。次ページから各コースの詳細です。



## 【笠利町一周コース】



所要時間：5時間30分 距離：54km 最高地点：139m 獲得標高：764m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

どの区間も道路は整備されていて、どの車種の自転車でも走りやすい。時々道が狭い場所があるが、歩道が整備されている場所も多く比較的安全。基本的に高低差が少ないルートなので、ミニベロなどでも走れる区間が多く難易度は低い。

観光面でも笠利は観光客が多く人気のスポットが多いのが魅力。メジャーな観光地も多くマップも作成しやすい。東シナ海側から太平洋側へ抜ける道も何本かあるのでショートカットも可能。

## 笠利町一周A区

菌家の庭園



阿麻弥姑神社



美otel...

B

奄美リゾートホテル  
ティダムーン

コナラ・フェニックス

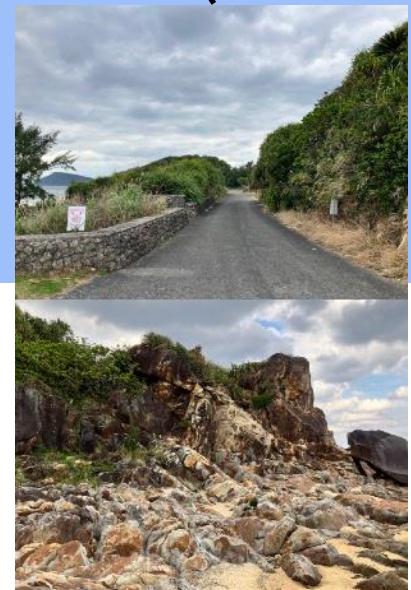
明神崎 展望台

土浜海岸

節田石の石切り場

用安海岸

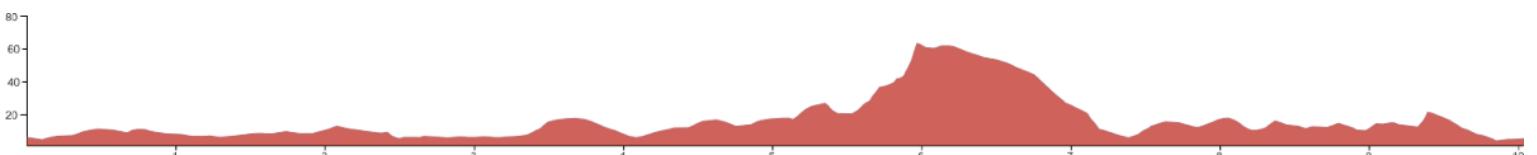
明神崎展望台



D区間（サイクリングロード） 所要時間：0時間50分 距離：10km 最高地点：63m 獲得標高：105m

推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

全区間で歩道があり安全に走行可能。土浜から明神崎を越える場所が急な坂道だが他は比較的平地が多い。明神崎展望台や菌家の庭園など脇道に入ることで見られるスポットもある。この区間は宿泊施設やカフェが多く、旅行者の利便性も高い。



## 笠利町一周B区

7



崎原海岸



前肥田のガジュマル

手花部のマングローブ



打田原海岸

崎原ビーチ



湾を望む広場



鯨浜沿いの道

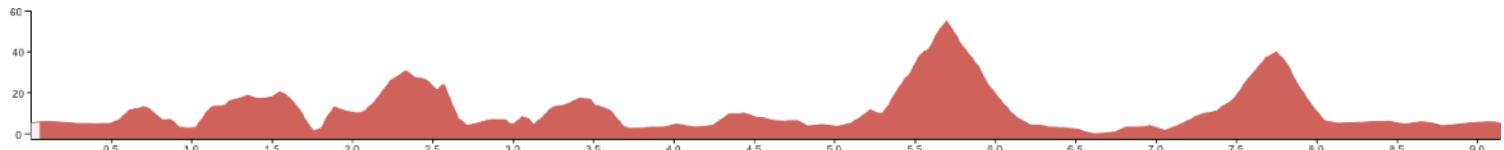


喜瀬の隠れ浜



B区間 所要時間：0時間50分 距離：9.0km 最高地点：55m 獲得標高：138m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

海沿いの道が主なので走っていて気持ちが良い。5月の大潮は喜瀬の隠れ浜が出るので一つの目玉スポットにもなり得る。打田原から崎原は晴れている時はフォトスポットが多い。シャワートイレも整備されているので海水浴を楽しむこともできる。



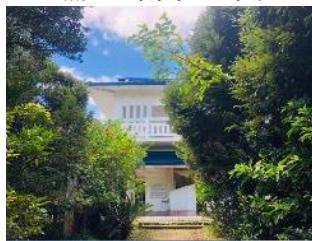
## 笠利町一周C区

### 笠利崎 (次ページ詳細)

8

歩道無し、狭い

蒲生崎観光公園



歩道あり、走りやすい

カトリック大笠利教会

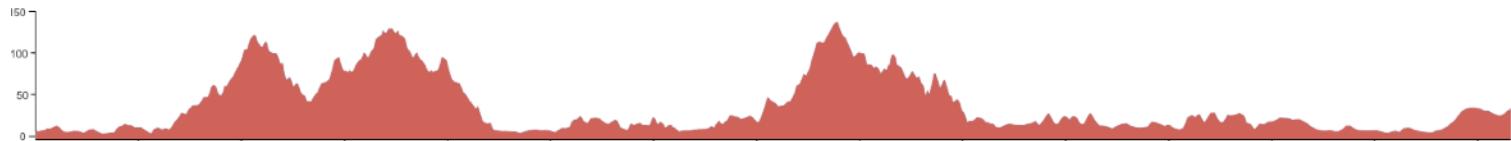


秋葉神社



C区間 所要時間：2時間40分 距離：28.6km 最高地点：139m 獲得標高：493m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク

赤木名、用集落は宿が多く、落ち着いた雰囲気で観光客の滞在には人気。蒲生崎観光公園までの道は急な登り坂で体力が必要。また、佐仁集落から用まで続く旧道も上り坂が急。用からあやまる岬までの区間は歩道区間が多く走りやすいが、用集落内は道路が狭く歩道がないので注意が必要。秋葉神社や須野ダムなど少し道を外れて奥に入ると見られるスポットも多い。須野ダムは2月に緋寒桜並木を見に人々が訪れる。



望楼台



夢を叶えるカメさん



笠利崎灯台



集落の外れから海岸に降りられる



笠利崎灯台

夢をかなえるカメさん



眺めの良い高台

望楼

長島植物園

アップダウンがある



笠利町大字



笠利崎の灯台は一番の目玉スポットになりうる。用海岸沿いの道沿いに駐車して茂みを抜けると長く続く海岸線が美しい。

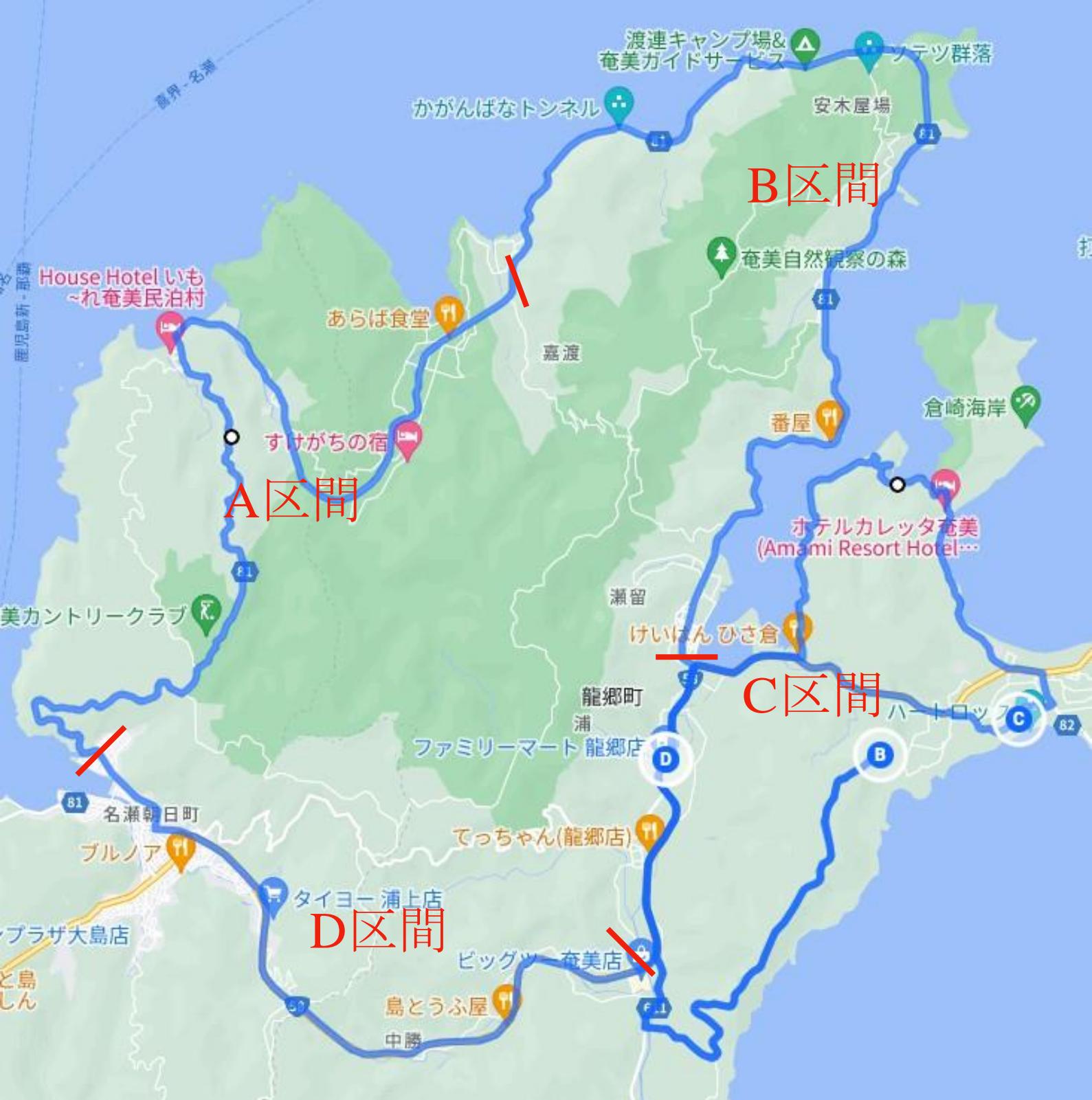


D区間（サイクリングロード） 所要時間：0時間30分 距離：6.47km 最高地点：23m 獲得標高：28m  
 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

県道601号とサイクリングロードがあるが、県道は歩道がなく道幅が狭い区間があるためサイクリングロードの利用を推奨したい。サイクリングロードは道が綺麗で高低差も無いので走りやすい。土盛海岸や大瀬海岸など見どころが多いので気持ちよくサイクリングできる。

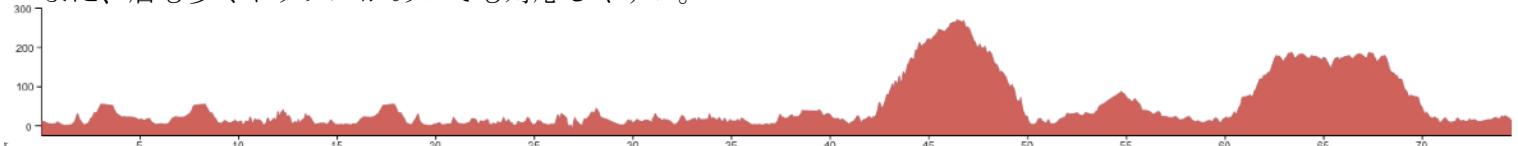
## 【龍郷町一周コース】

11



外周 所要時間：12時間 距離：74.5km 最高地点：269m 獲得標高：1162m 推奨車種：ミニベロ、ロードバイク、マウンテンバイク

笠利町一周コースより少し難易度は上がるが、2日あれば回れるコース。サイクリストであれば1日で走破可能。観光地的な見どころが多く、飽きないルートになっている。e-bikeであればミニベロでも周ることができる。また、店も多くトラブルがあっても対応しやすい。



## 龍郷町一周A区間

海沿いの東家



ガジュマルのトンネル

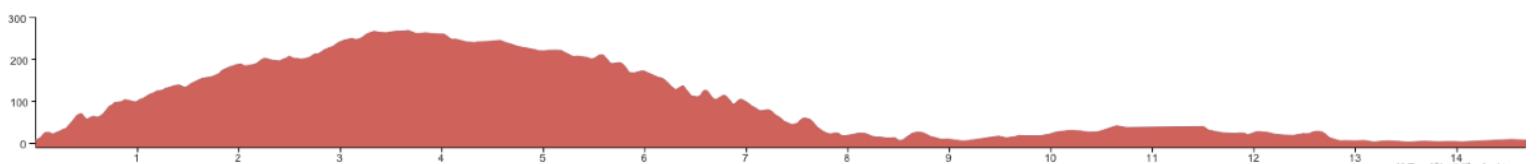


大熊展望台



A区間 所要時間：0時間40分 距離：14.7km 最高地点：270m 獲得標高：307m 推奨車種：ロードバイク、ミニベロ

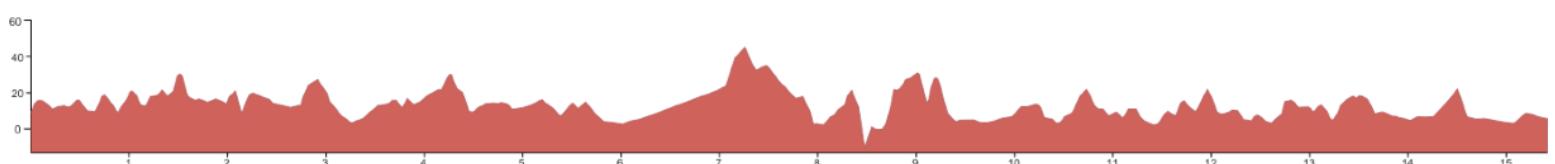
危険性が高いのは大熊一有良間の峠。歩道が無く急なので走行には十分注意が必要。ショチョガマや平瀬マンカイなど文化的な見どころが多い。秋名の付近は奄美大島ではここでしか見ることができない田園風景が魅力。



## 龍郷町一周B区間



アップダウンがほとんど無い区間で走りやすい。海岸線沿いの道なので気持ちよくサイクリングできるのが魅力。龍の目、バショウ・ソテツ群生地、西郷南洲流謫跡など見どころも多い。安木屋場や本龍郷から山道に入り自然観察の森にも行ける。ただし、e-bike推奨。

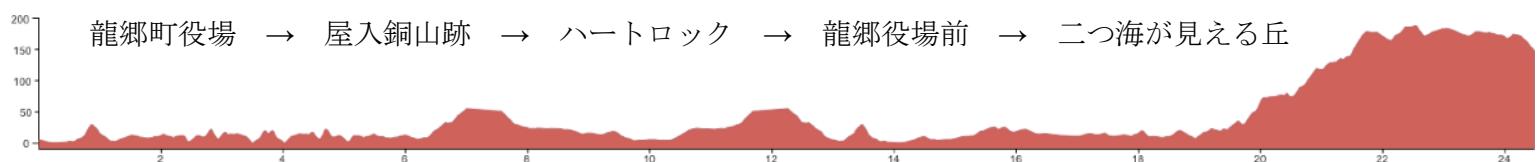


## 龍郷町一周C区間



C区間 所要時間：1時間30分 距離：24.5km 最高地点：188m 獲得標高：450m 推奨車種：ロードバイク、ミニベロ

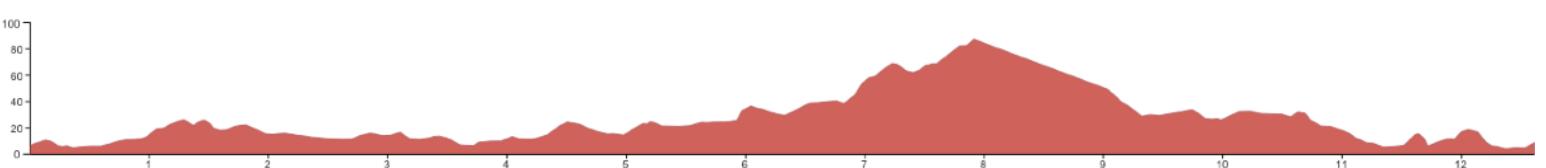
ルートとしては浦から屋入の半島を周り芦徳、ハートロック、国道経由で2つの海が見える丘から引き返して国道を想定している。現状一筆書きで回ることができないが、2つ海の見える丘と赤尾木の山道が繋がれば往復しなくとも良くなる。





D区間 所要時間：0時間30分 距離：9km 最高地点：87m 獲得標高：229m 推奨車種：ロードバイク、ミニベロ

このルート上は全ての区間で歩道が整備されている。交通量は多いが、十分に注意しながら歩道を走ることで安全に通行できた。観光面での見所は少ないが、小売店や飲食店が多いので利便性は高い。

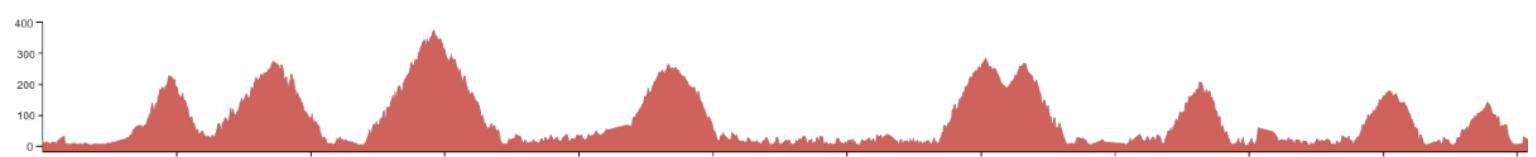


【中部一周コース】



外周 所要時間：12時間以上 距離：110km 最高地点：369m 獲得標高：2765m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

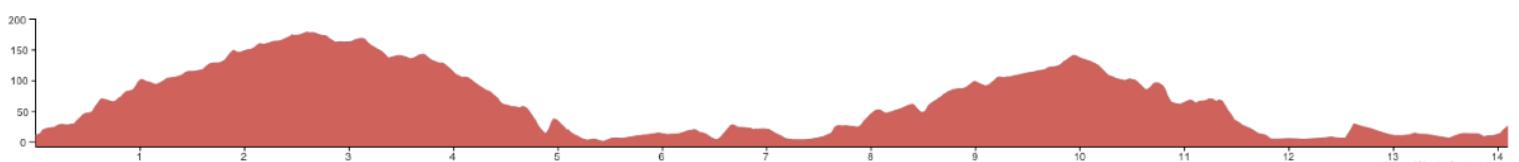
今回作成した5分割のコースの中で最も距離が長くハードなコース。国道は歩道がない箇所があり車通りも多いので注意が必要。途中宇検村ではショートカットコースも設けたがそれでも山越えが必要。1日では走破は難しい。





A区間 所要時間：0時間45分 距離：14.6km 最高地点：178m 獲得標高：332m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

大浜海浜公園が1番の見どころ。小宿から知名瀬への道は歩道が無く、下り坂ではスピードが出やすいので注意。

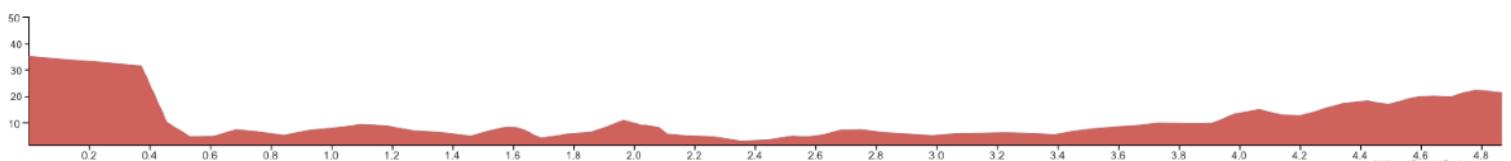


## 中部一周B区間



B区間 所要時間：時間分 距離：5.3km 最高地点：39m 獲得標高：43m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク、ミニベロ

街中を通るルートなので車にも歩行者にも注意が必要。また、歩道は整備されているが歩行者が多いことから走行しにくい。一旦停止や一方通行の区間も多く、利用者に交通ルールを遵守されることも必要。



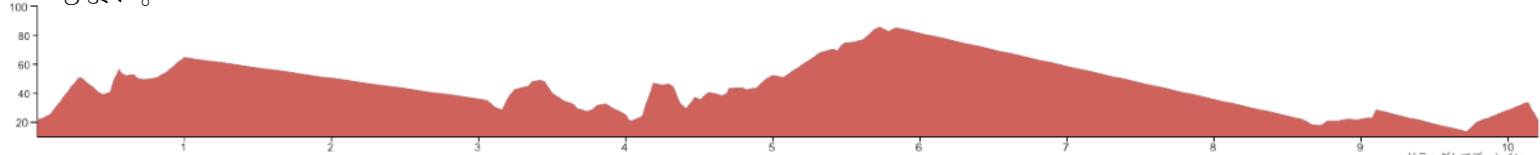
## 中部一周C区間



C区間

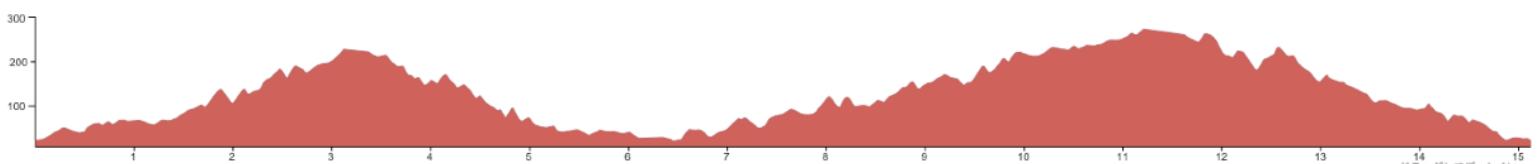
ルート①国道 所要時間：時間分 距離：10.3km 最高地点：85m 獲得標高：386m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク、ミニベロ

旧道を避けるためのコースとして、国道を通るルートを用意する。歩道が整備されており走りやすい。ただし朝戸から新和瀬トンネルまでの坂道と、新和瀬トンネルから小和瀬トンネルまでの坂道は長く急なので下りは特に注意が必要。新和瀬トンネルの名瀬側の入り口付近から道の下へ下ると、滝があり、休憩スポットとしてもよい。



ルート②旧道 所要時間：時間分 距離：15.1km 最高地点：273m 獲得標高：508m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク、

東シナ海から太平洋に出る道で、海や山の雰囲気や風の感じ方の違いを楽しめるコースになっている。道も舗装されており特に危険箇所もなくスムーズに走行可能。旧朝戸線では遠くに名瀬立神を眺めることができる。旧和瀬線の和瀬隧道には「名瀬市」の看板もあり、奄美の歴史を感じられる。要所でクロウサギのフンも確認できた。また、バショウやヒカゲヘゴの群生や滝や沢も確認でき、上から和瀬集落も確認できるのでサイクリングするにあたり飽きない道になっている。



中部一周D区間

フナンギョの滝



三太郎峠



黒潮の森マングローブ  
パーク 道の駅奄美…



マングローブ展望台



## マングローブ原生林



三太郎峠



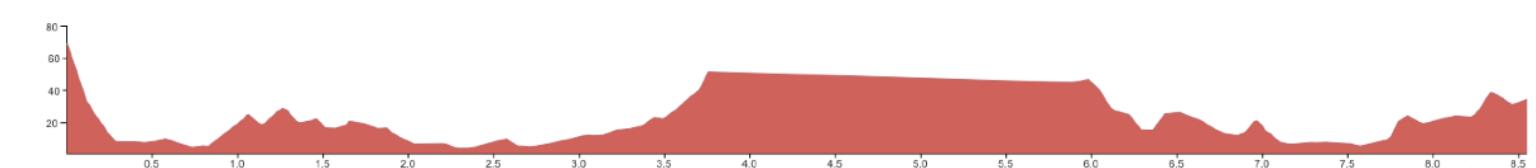
菅原神社



東城小中のET

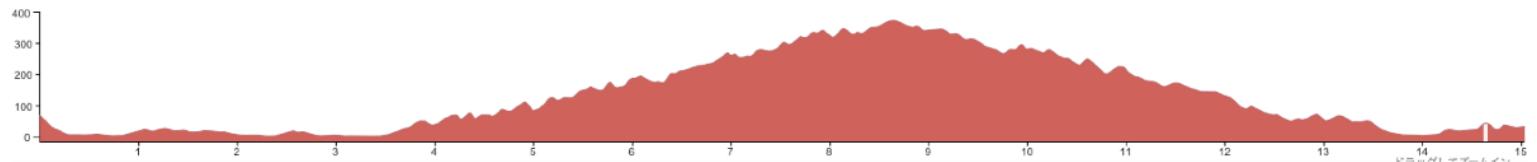


小和瀨海岸



ルート②旧道 所要時間：時間分 距離：15km 最高地点：374m 獲得標高：461m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク、ミニベロ

旧道三太郎峠は10キロある。車通りは少ないが、たまに作業車などが通る。道は曲がりくねっているので要注意。途中、道端に大木があつたりクロウサギのフンが落ちていたりと森の雰囲気は良い。

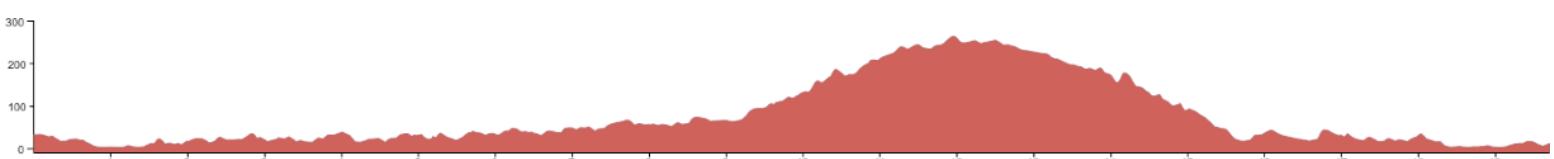


## 中部一周E区間



所要時間：1時間00分 距離：19.6km 最高地点：263m 獲得標高：402m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

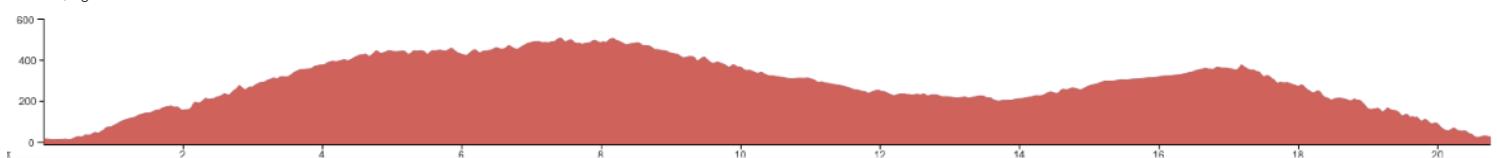
島人マートを越えたあたりから歩道が無くなる。国道や県道85号線は車がスピードを上げて通過するので要注意。赤土山展望台を越えるまでが急な上り坂。下りも急なのでスピードの出し過ぎに注意が必要。





F区間 所要時間：時間分 距離：20.6km 最高地点：504m 獲得標高：699m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

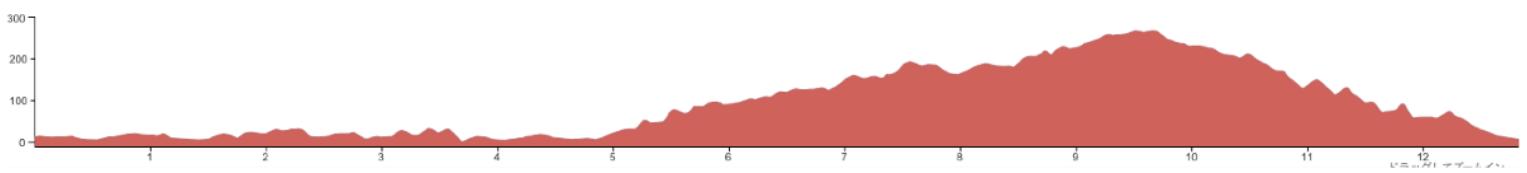
宇検役場裏から登る道は急傾斜。湯湾岳展望公園から大和村側に抜けるまでの道は車通りが少ない。大和村側湯湾岳駐車用やフォレストポリス付近は道が整備されていて路面状況は良いものの、落ち葉やたまに落石があるので注意。大和村側はマテリヤの滝などの見どころもあり、車通りもしばしばある。特筆すべきは湯湾岳の気候。終始雨や霧が出て気温が低い。路面は常に濡れている。雲霧林の独特の雰囲気を感じるのには良いルート。





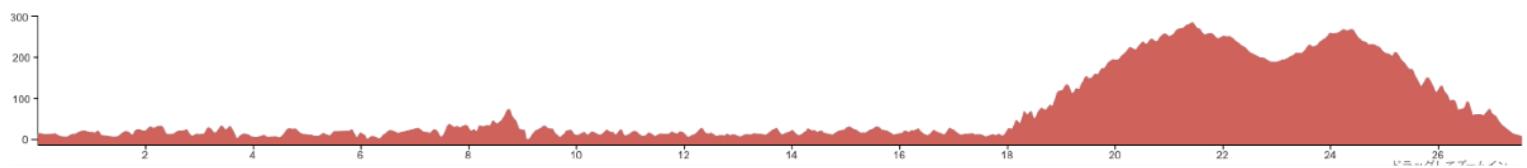
G区間 ルート① 所要時間：0時間45分 距離：12.8km 最高地点：267m 獲得標高：339m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

このルートはショートカットコースとして用意。芦検から今里へと向かう山道は急なカーブが多く、急傾斜なので注意が必要。見どころは四級親水公園。田検のバス停はガジュマルがかかり写真スポット。



ルート② 所要時間：1時間10分 距離：27.5km 最高地点：280m 獲得標高：610m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク、ミニベロ

このルートでの見どころは船越海岸と峰田山公園。船越海岸は大潮干潮時にマイクロアトールという環礁が現れる。峰田山公園はルートを外れて山道を登る必要がある。県道79号線を生勝から4.5km、宇検集落側から2.1kmの道のりで道幅は狭い。このルートは歩道が山側にのみ設置されているので、海側を走ろうとすると反時計回りになる。



## 【大和村一周コース】



所要時間：4時間10分 距離：56.1km 最高地点：482m 獲得標高：2022m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク

海岸線の道は綺麗でロードバイクやクロスバイクでも走れるが、山側の林道は落ち葉や落石などが多く、マウンテンバイクでないと厳しい。良い点は、林道を走行中にトラブルがあっても集落へ降りる道が何本かあるので途中離脱しやすいこと。

大和村は比較的観光に前向きな雰囲気で、集落散策マップがそこかしこに見受けられる。海と山の両方の魅力を味わうことができる。

## 大和村一周A区間



A区間 所要時間：1時間15分 距離：16km 最高地点：358m 獲得標高：503m 推奨車種：マウンテンバイク

宮古崎の手前から林道に入りスタート。道路は比較的綺麗だが、落ち葉や苔があるのでマウンテンバイク以外不可。途中小さな沢はあるが水辺まで近づくことはできない。途中分かれ道があり、ケータイの電波を拾いにくい場所なのでここで圈外の場合道を間違えてしまう可能性あり。クロウサギの糞が落ちている程度で見どころは少ないので、林道サイクリングを楽しめる人向け。

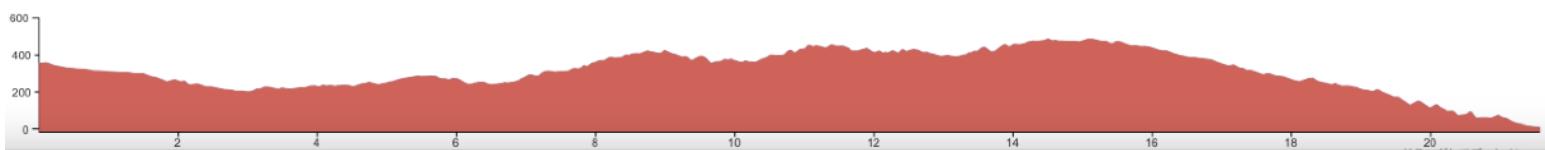
※標高図の作成不可なので省略



B区間 所要時間：1時間20分 距離：16km 最高地点：482m 獲得標高：818m 推奨車種：マウンテンバイク

大棚から登ってくる道と合流する地点からマテリアの滝手前まで二車線になる。フォレストポリスで金焼きピザを作っているのでランチもできる。このコースではマテリアの滝が一番の目玉スポット。

今回ルートに加えていない、湯湾岳9号目までも寄り道して行くことができる。ファレストポリスから名音方面への分岐の道からは森の雰囲気が美しい。道中、見晴らしの良い場所があり、写真撮影もできる。途中クロウサギのが大量に落ちていたり、蛇が死んでいたり、山羊が現れたりとサプライズもある。2月上旬はサクラツツジも見頃。A区間よりも走り甲斐がある。県道79号に合流してからは、急な坂道で車通りも多いので注意が必要。途中今里集落と立神を眺めることができる。





徳浜の断崖

戸円ふれあいパーク



今里カツオ漁の碑



志戸勘のガジュマルと海



戸円ふれあいパーク

戸円集落（次ページ詳細）

ヒエン浜



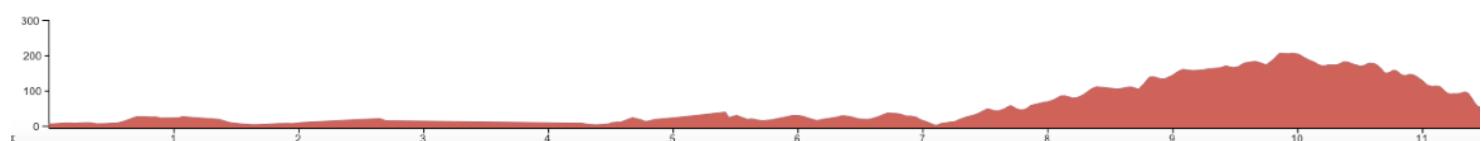
道は綺麗で走りやすい

名音集落（次ページ詳細）

里立神  
里漁港

C区間 所要時間：0時間55分 距離：11.5km 最高地点：206m 獲得標高：391m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

道が綺麗で走りやすい。車通りが少ないが、歩道がある場所と無い場所があるので注意が必要。危険箇所は戸円から大金久に至る坂道。急勾配で歩道がないので特に下り坂はスピードの出し過ぎに注意。



# 名音集落

31



集落から林道方面に1キロほど上がった先に対岸にカルイギョの滝が見えるスポットがある。道は舗装がされていて綺麗。

発電所横から川に降りられる。上流へ数百メートルのぼるとカルイギョの滝に繋がっている。良い沢だが夏はハブ注意。

# 戸円集落



よく見ると岩の割れ目がタツノオトシゴ。サーフィンを楽しむ人の姿も。トイレがある。

川にかかる見事なガジュマル。集落内のローカルな雰囲気が良い。



## 大和村一周D区間

トゥルス岩



フォレストポリス方面への道



大和まほろば館ではすももアイスがおすすめ



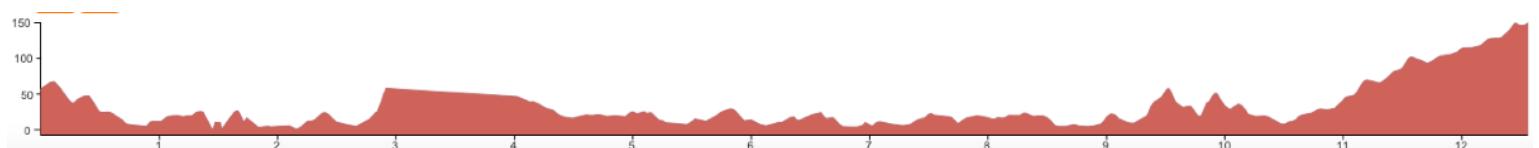
大和浜の群倉



野生生物保護センター

D区間 所要時間：0時間40分 距離：12.6km 最高地点：149m 獲得標高：310m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク、ミニベロ

道は綺麗で走りやすい。危険箇所は少ないが、毛陣トンネルの上の旧道はトラックの往来があるのでトンネル利用を推奨。道自体は綺麗。大和浜には歴史を感じる群倉があり、その裏山には立派なオキナワウラジロガシ林が。少し歩く必要があるが、雰囲気はかなり良い。宮古崎の先端までe-bikeで行けるのか確認が必要。可能ならば良いアトラクションになる。



# 国直集落



宮古崎  
岬までe-bikeで行けるか確認したい



国直サンセットパーク

名瀬瀬戸内線

国直

Bee Lunch

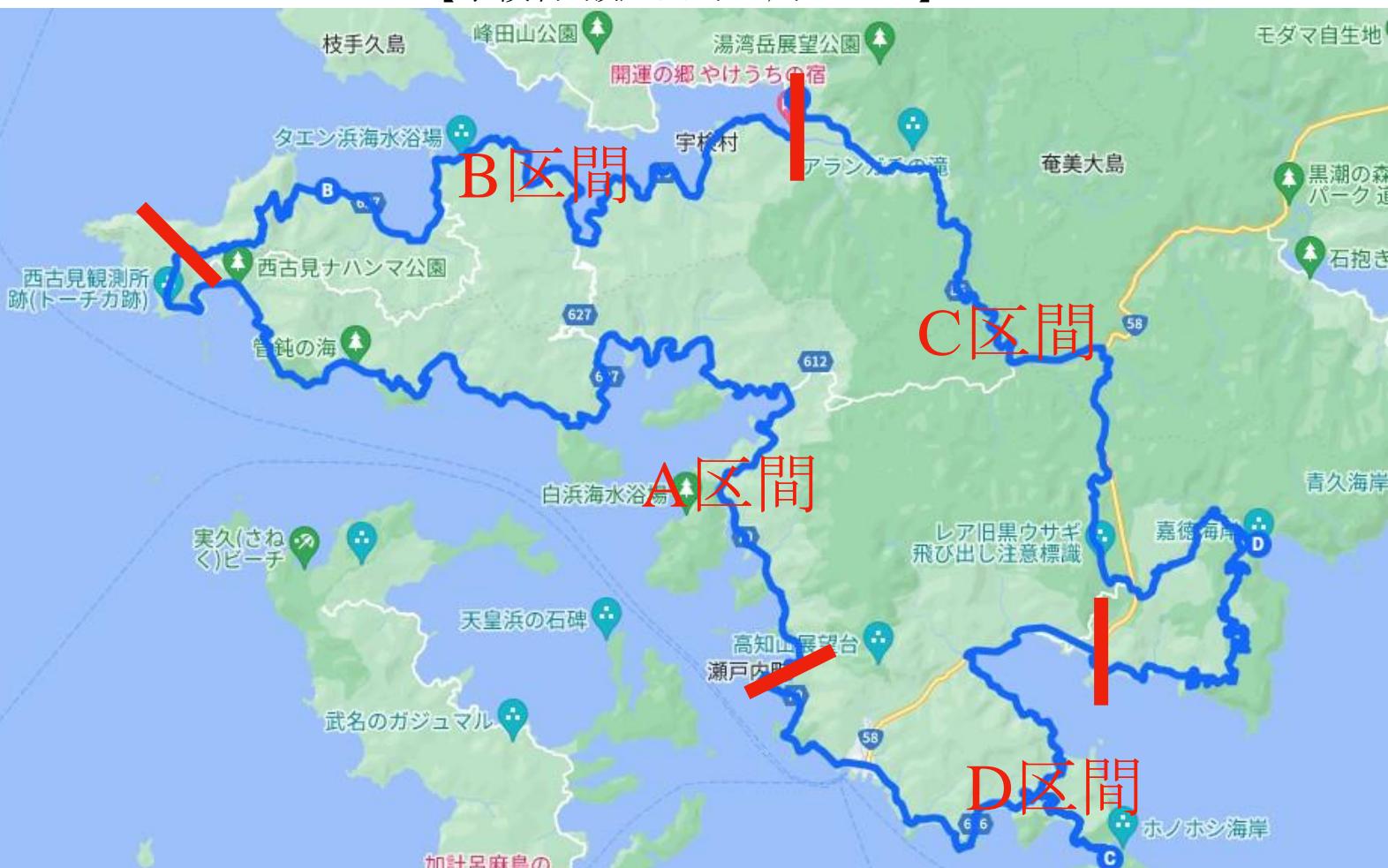
フクギの宿



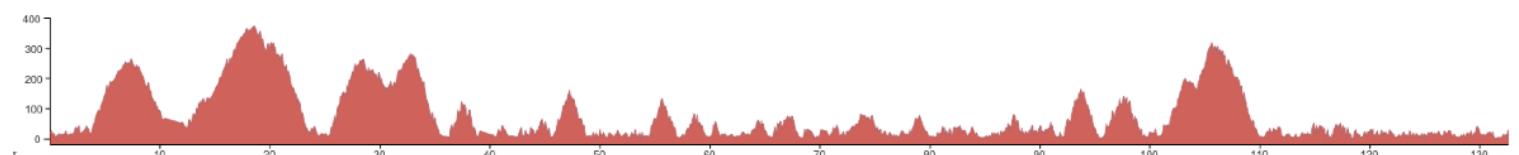
シャワートイレがあり海水浴も楽しめる。



## 【宇検村・瀬戸内町一周コース】



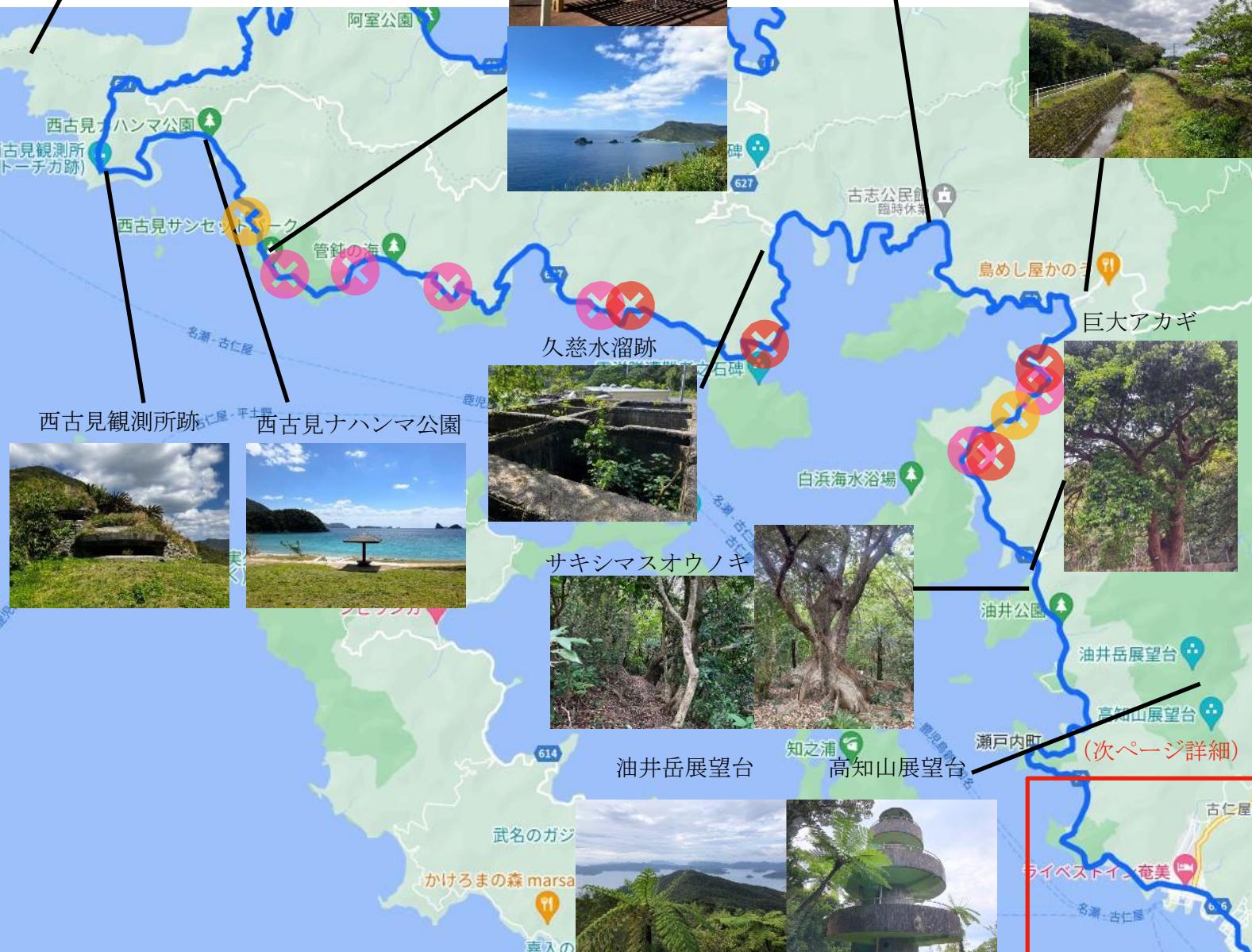
所要時間：12時間以上 距離：132.6km 最高地点：374m 獲得標高：3,451m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク



西古見灯台

西古見サンセットパーク

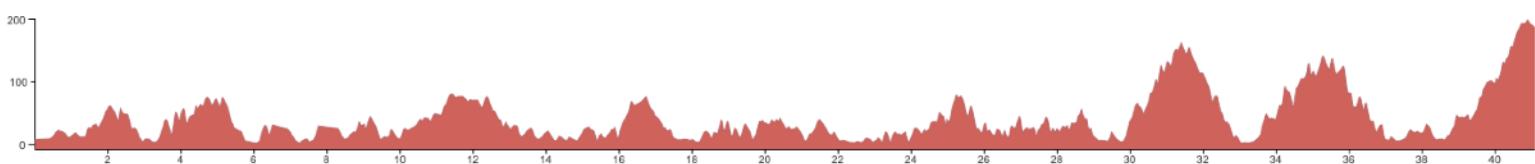
篠川集落



A区間 所要時間：時間分 距離：41.1km 最高地点：195m 獲得標高：1091m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

海を見ながらひたすら走れる大島海峡沿いの道は爽快感はあるが、アップダウンが激しく初心者には難しい。道が狭く、急カーブの場所があるのでスピード注意。

集落の風景を見れたり、海や加計呂麻島を見渡せる場所があつたりとコースとしては面白い。高知山展望台や油井岳展望台は山道を登るのが急だがスポットとしては良い。特に油井岳は世界自然遺産エリアなので林道の雰囲気も良い。



# 古仁屋

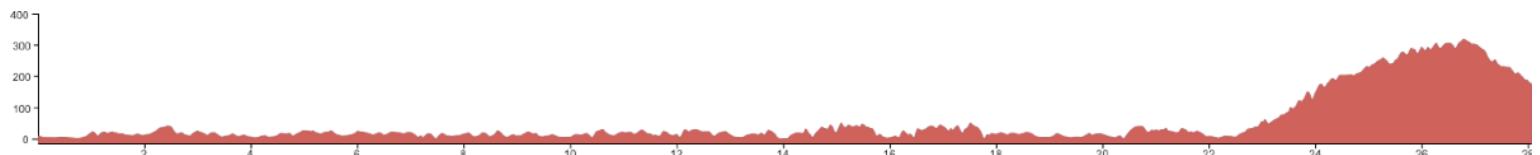


古仁屋の街中は歩行者や車が多く注意が必要。昼営業の飲食店が多いので、クロマグロの海鮮丼など、古仁屋ならではの食のスポットも掲載できると立ち寄る人も多いと思う。街中には目玉スポットは少ないが、観光客にとってはレトロな街並みの中をサイクリングできるのは新鮮さもある。



B区間 所要時間：1時間20分 距離：29km 最高地点：319m 獲得標高：501m 推奨車種：マウンテンバイク、ロードバイク

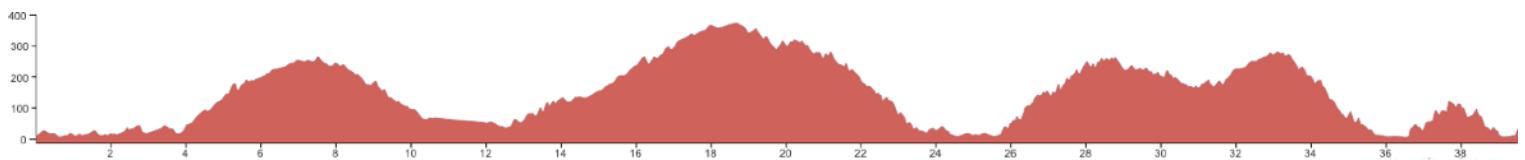
道路は広く走りやすい場所が多いが、歩道が無くカーブが多いので注意が必要。道からやけうち湾を眺望しながら走ることができる。晴れた日は海が青く美しい。大きな観光地は少ないが、集落の風景は昔ながらの奄美を感じられる。タエン浜や屋鈍海岸は海水浴に適している。屋鈍から西古見への道は5kmあり、未舗装の荒れ道なので走行注意。



## 宇検村・瀬戸内町一周C区間



宇検村湯湾から国道に合流するまでは歩道が無く、坂道が急で車通りが多いので危険区間。できればこの道は避けたほうが良い。見どころとしては赤土山展望台や役勝エコロードがある。また、網野子峠まで国道58号線を走るが、この区間は歩道が無く車も飛ばすので危険。峠道に入ってから車通りは少ないがこれといった見所は少ない。嘉徳集落は一昔前にタイムスリップした感覚になることができおすすめ。嘉徳から節子までの林道は最近整備されたようで車でも走行可能。





D区間 所要時間：時間分 距離：24.7km 最高地点：157m 獲得標高：630m 推奨車種：ロードバイク、マウンテンバイク

海沿いを走るルートで車通りも少なく走りやすい。須子から蘇刈へ抜ける林道は急で体力が必要。ショートカットコースとして地蔵トンネルを利用して古仁屋まで行くと容易になる。

