



上級
65
km

本部半島・名護周遊コース

「真っ青な北部の海と橋を満喫！」
本部半島と古宇利大橋、名護の羽地内海を巡るアップ
ダウンの少ないコース。初めてのロングライドに最適！

中級
52
km

羽地内海・おおぎみ周遊コース

沖縄の松島と言われる羽地内海、塩屋大橋から
見渡す美しい湾の景色が楽しめるコース。

初級
27.5
km

名護湾満喫コース

初級のサイクリストがオーセンティック(本物)
の名護を満喫できるベストなコース。



名護市 商工観光局
自転車のまちづくり推進室
〒905-7530
沖縄県名護市大中央一丁目19番24号
名護市産業支援センター 2F
TEL 0980-53-7530 / FAX 0980-53-7522
<http://www.city.nago.okinawa.jp/>

[JAPAN CYCLING GOLDEN ROUTES]
沖縄県名護市、愛媛県今治市、滋賀県守山市の
3市のプロモーション動画を配信しています。



初級 名護湾満喫コース

Distance 27.5km



初級のサイクリストがオーセンティック(本物)の名護を満喫できるベストなコース。

がじゅまる 駐車場	3.8km	轟の滝	3.3km	名護漁港	1.6km	21世紀の森 ビーチ	6.1km	琉球セメント前 交差点	9.5km	名護城展望台	3.2km	がじゅまる 駐車場
	16分		14分		7分		25分		38分		13分	



①ひんぷんガジュマル
名護のシンボルとして、町の移り変わりを見守ってきた「ひんぷんガジュマル」は樹齢300年。



②轟の滝
巨大な火成岩の間から落下し飛び散る水しぶき。この風光明媚な滝をたたえ、多くの琉歌や和歌が詠まれました。



③名護市21世紀の森ビーチ
名護市民憩いのビーチです。家族で楽しむことができます。ダイナミックな夕景に出会えるポイント。



④名護城展望台
急な坂を上ったあとに開ける名護湾を高台から見渡す景色は青い海と青い空のコントラストが訪れる人を惹きつけます。



中級 羽地内海・おおぎみ周遊コース

Distance 52km



沖縄の松島と言われる羽地内海、塩屋大橋から見渡す美しい湾の景色が楽しめるコース。

名護市役所 (羽地支所)	5.8km	嵐山展望台	9.8km	ワルミ大橋	3.0km	美らテラス	15.5km	道の駅 おおぎみ	7.2km	塩屋大橋	10.7km	名護市役所 (羽地支所)
	24分		40分		12分		62分		29分		43分	



①嵐山展望台
古宇利島、屋我地島、内海に点在する島々の絶景は、沖縄の松島と言われ、一目では見渡せない大パノラマ。



②ワルミ大橋
橋の入り口にある「橋の駅」カリカワルミ」では地元産の食事をソフトクリームを片手にワルミ海峡を一望できるテラスで一休憩。ワルミ大橋から眺める羽地内海の景色は大迫力です。



③道の駅おおぎみ
やんばる地域の野菜を始めとした農林水産物や特産品が購入できる特産品展示販売所のほか、その食材を活かした料理が味わえるカフェレストランもあり、疲れを癒すのに最適です。



④塩屋湾
自然豊かな山と集落に囲まれた波静かな入り江となっており、湾口の塩屋大橋からは青のグラデーションが楽しめます。



上級 本部半島・名護周遊コース

Distance 65km



「真っ青な北部の海と橋を満喫！」
本部半島と古宇利大橋、名護の羽地内海を巡るアップダウンの少ないコース。初めてのロングライドに最適！

名護市営市場	5.9km	ホテル リゾネックス名護	11.3km	もとぶ かりゆし市場	5.5km	沖縄美ら海水族館	4.1km	田空の駅 ハーソー公園	7.3km	今帰仁の駅 そーれ	3.4km	リカリカワルミ
	24分		46分		22分		17分		30分		14分	
リカリカワルミ	3.4km	美らテラス	2.2km	古宇利 ふれあい広場	6.2km	名護市役所 (屋我地支所)	5.1km	羽地の駅	5.2km	なごアグリパーク	5.4km	名護市営市場
	14分		9分		25分		21分		21分		22分	



①名護市営市場
精肉・鮮魚・野菜・果物など地元中心の食品が揃う市場から、名護市の物産品が並びセレクトショップまで約30店舗が入っています。



②古宇利大橋
古宇利島に繋がる約2kmの橋。感動の絶景スポット。



③屋我地支所
地域の歴史、風土を踏まえた、屋我地島のランドマークです。歴史のある「絆の鐘」は来訪する皆さんの明日の船出を祝っています。



④羽地の駅
養鶏業盛んな、地元(羽地)でしか味わえない新鮮・おいしいたまご鶏料理が楽しめます。

ルールを守って安全に！

沖縄サイクリングの心得

自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走行しましょう。	ジグザグ運転や、競争はしないようにしましょう。	飲酒運転や二人乗りは禁止です。	交通ルールを守って、安全運転を心掛けましょう。
地域の方に配慮しスピードを抑えて走行しましょう。	必ず十分な車間距離をとり、前方・後方によく注意して走行しましょう。	自転車通行可能な歩道を通る場合は、車道寄りを行き、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。	橋の上や海沿いは風が強い場合があります。ハンドルをとられないよう十分に注意して走行しましょう。
夜間の走行は、事故、トラブルの原因や危険を伴いますので、計画的に行いましょう。	やむを得ず夜間に走行する場合、フロントライト・テールライトは必ず点灯しましょう。	自身の安全の為にヘルメットは必ず着用しましょう。	