

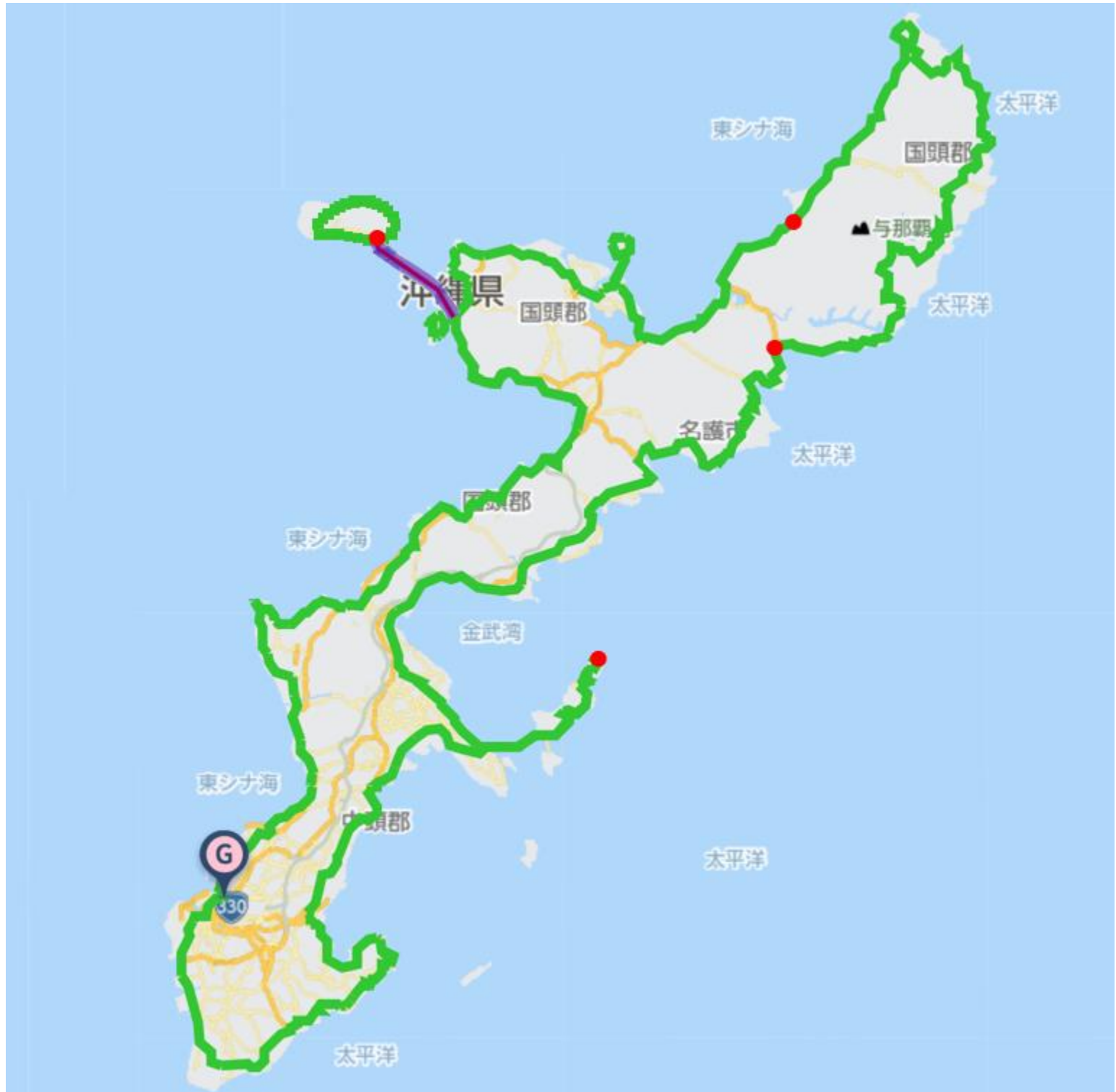
JTO 沖縄一周 自転車旅

那覇発着 沖縄本島沿岸部を巡る周遊自転車ライド

2026年1月28日～2月1日 5日間 距離450km 獲得標高5155m

那覇～伊江島～国頭村～東村～伊計島～那覇

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/fd3db2a252c84198af93f1516923fbe7>



- ① 1月28日(水) 那覇→伊江島 100km+836m
- ② 1月29日(木) 伊江島→国頭村 78km+788m
- ③ 1月30日(金) 国頭村→東村 79km+1325m
- ④ 1月31日(土) 東村→伊計島 92km+1277m
- ⑤ 2月1日(日) 伊計島→那覇 101km+929m

1月28日 沖縄日出時刻:7時15分 日没時刻:18時09分

那覇セントラルホテル りっかりっか湯前 発着

〒900-0013 沖縄県那覇市牧志2丁目16 TEL:098-862-6070 (ゆいレール美栄橋駅から徒歩5分)
前泊後泊推奨 入浴 那覇セントラルホテル りっかりっか湯 夕食軽食「お食事処ゆんたく」22時迄 朝食提供7時～



推奨前泊後泊食事処 那覇美栄橋駅「我那覇豚肉店」「我那覇焼肉店」「かまどう」「鳩間島」



牧志公設市場 豊年 道頓堀 他 持ち上げ 場外:ていーだむーん



牧志公設市場周辺朝食処 ポーたま 上原パーラー プレタポルテ(7時～) 金壺食堂(8時～) 美栄橋「牛丼どん亭(24h)」



前泊後泊観光・買い物 国際通り・市場中央通り 牧志公設市場 首里城 沖縄美術館・博物館

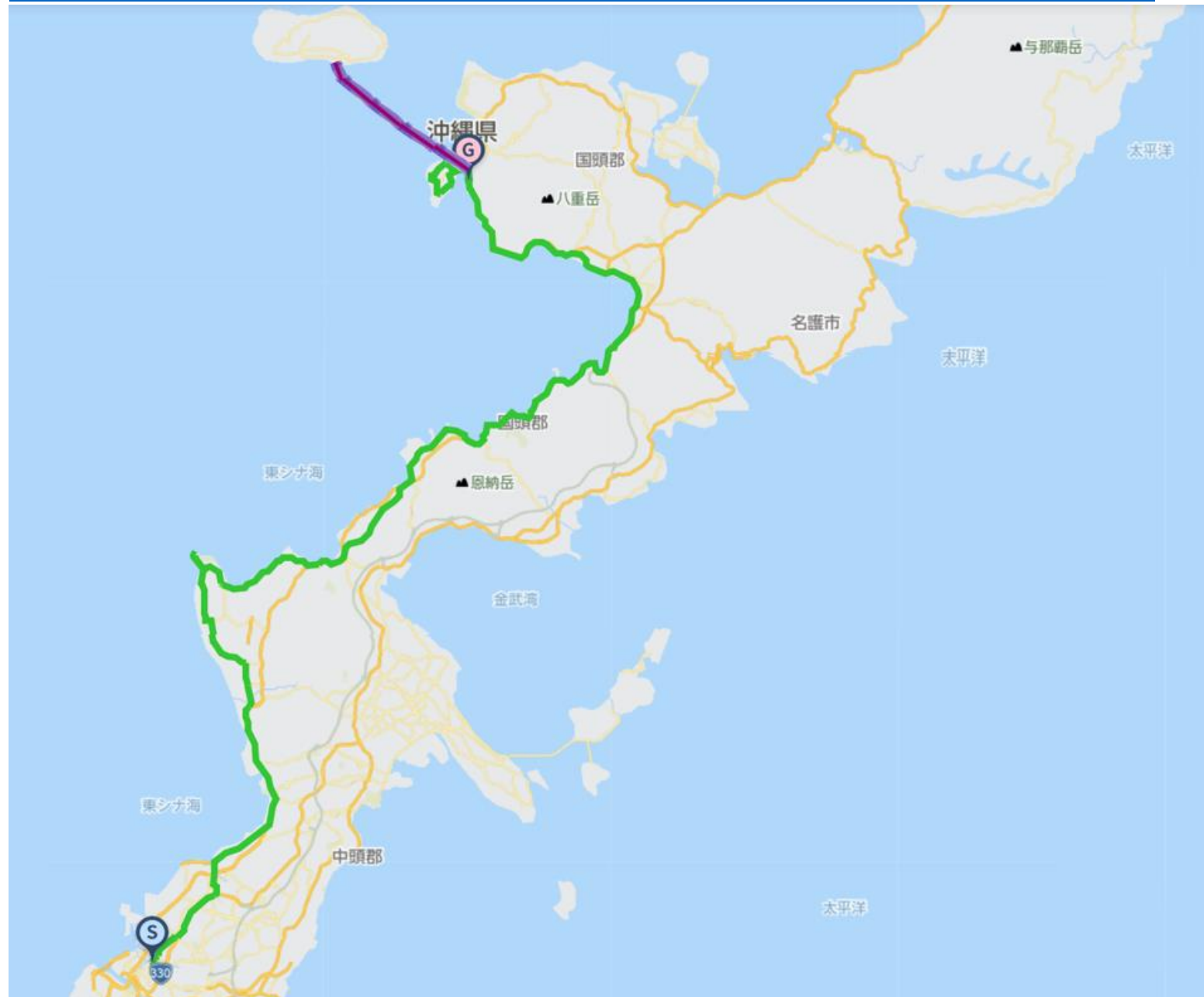


1月28日(水) 8時:集合～ブリーフィング～出発

那覇セントラルホテル・りっかりっか湯前

1日目 那覇→本部港→伊江島 100km+836m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/342934031eda4101a6403b5c343cb7ab>



輪行推奨 那覇から名護～本部港まで毎時数本、輪行乗車可能な地元バスが運行されています。 毎日20便
見学: 宜野湾海浜公園 北谷公園ビーチ 残波岬 真栄田岬



青の洞窟 タイガービーチ 万座毛 万座ビーチ



かりゆしビーチ ブゼナ海中公園 名護城跡の桜 名護中央公園天上展望台



瀬底島・瀬底大橋 瀬底土帝君 慰霊塔 瀬底ビーチ



昼食推奨 恩納村万座毛(52km) なかむらそば 花村そば 元祖海ぶどう万座毛店 美海宝龍琉華亭



名護南部(72km) ラーメン 暖暮 名護店 おむすび専門店 COME.(コメドット) ひがし食堂 かつぽう山吹



名護北部 レストラン海洋 モダン古民家酒場さんかく家 A&W 名桜店 焼肉乃我那覇 本店



名護市営市場 さくら食堂 あかちょうちん

※伊江島への渡航はフェリー利用。本部港① 15時発 or ② 17時発の便が推奨。最終 17時発

15時(本部港発)→15時30分(伊江港着) 17時(本部港発)→17時30分(伊江港着) 所要30分

※17時の最終便に間に合わないと判断した場合は輪行移動や名護展望台・瀬底島ショートカットで時間調整をします。

※18時9分の日没時刻までに、城山登山や西海岸からの夕日鑑賞が推奨。翌日朝は伊江島沿岸一周ライドをします。



宿泊 伊江島ホテル&コテージ ころころハウス ☎905-0502 沖縄県国頭郡伊江村東江前 641-1 0980-49-5005



他宿泊推奨 かりゆし 民宿みなみ マルコポーロ
 夕食&朝食 古民家食事処「結」(こころハウス内)



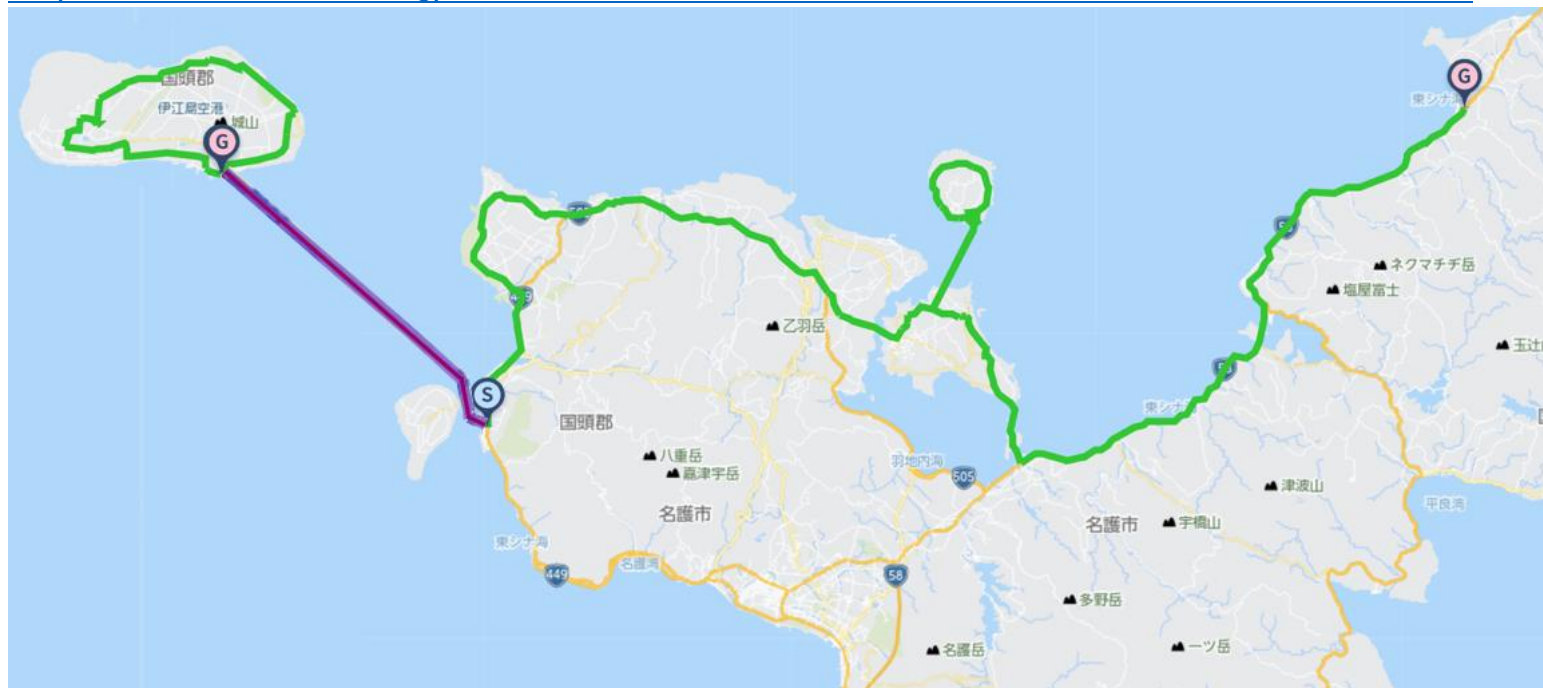
他館外夕食推奨 あずましい家 坊'sキッチン やまた 岬 味の店にしんすに伊江ビーチ店 ぶばがさ 居酒屋めとろ



2日目 伊江島→国頭村 78km+788m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/797fb4a157ae44d8983f24c04ca80912>

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/852108cbce2c4ecdb0c5f79e769f7d9b>



見学推奨 伊江島 城山



伊江島一周 1 8 k m + 1 4 3 m 本部港→国頭村 6 0 k m + 6 4 5 m

伊江島 城山登山 アニépアイル記念碑 芳魂之塔 G I ビーチ



ニャティヤ洞・イシャラ浜グリーンビーチ 湧出展望台 伊江ビーチ 反戦平和資料館ヌチドゥタカラの家
伊江島 木の上のキジムナー 場所 西江前区 ニépバンガジュマル 映画「木の上の軍隊」



※本部港への渡航はフェリー利用。本部港① 8 時発 or ② 1 0 時発の便が推奨。以降午後便 (1 日 4 便)
8 時 (伊江港発) → 8 時 3 0 分 (本部港着) 1 0 時 (伊江港発) → 1 0 時 3 0 分 (本部港着) 所要 3 0 分
※ 1 0 時の午前最終便に間に合わないと判断した場合は見学地ショートカットで時間調整をします。

輸行推奨 本部港→名護→辺土名・国頭村 やんばるバス

美ら海水族館 (8:30 開館)



海洋博公園 備瀬フクギ並木 今帰仁城跡 諸志御獄の植物群落



名護嵐山展望台 古宇利島 屋我地島 屋我地ビーチ



昼食推奨 美ら海水族館内レストラン イノー オーシャンブルー オキちゃんパーラー



備瀬(本部港から9km) フクギハンバーグ 古民家食堂ぼっけもん ちゃんやー こっこ食堂



屋我地島古宇利島(本部港から22km~36km)

くるまえばキッチンTAMAYA ベンジャミンバーガー キッチンテラス Coco Neel 文ちゃん



宿泊 国頭かりゆし荘 〒905-1414 沖縄県国頭郡国頭村半地2 6 9-1 TEL:0980-50-1906



他宿泊推奨 やんばるホステル 沖縄県国頭郡国頭村辺土名1 4 2 9 TEL:0980-41-2787



夕食館外 くにながみ亭 沖縄県国頭郡国頭村半地9-1 0980-43-5520



朝食推奨・補給食 明日香弁当(6時～14時) やんばるホステル宿泊の場合



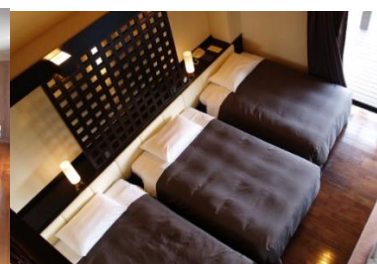
他館外夕食推奨 国頭みなと食堂 レストハウス浜風 炭焼居酒屋とっくりや しゃぶしゃぶオクマナビ



鮨はなぜん 山ねこ料理店 びすとり海畑 酒楽灯る小 居酒屋ゆんた



他宿泊推奨 オクマプライベートビーチ&リゾート



オクマプライベートビーチ&リゾート 館内食事

和食処いじゅ 鉄板焼阿檀 沖縄家庭料理おかめ バーベキュービーチサイド ビュッフェ

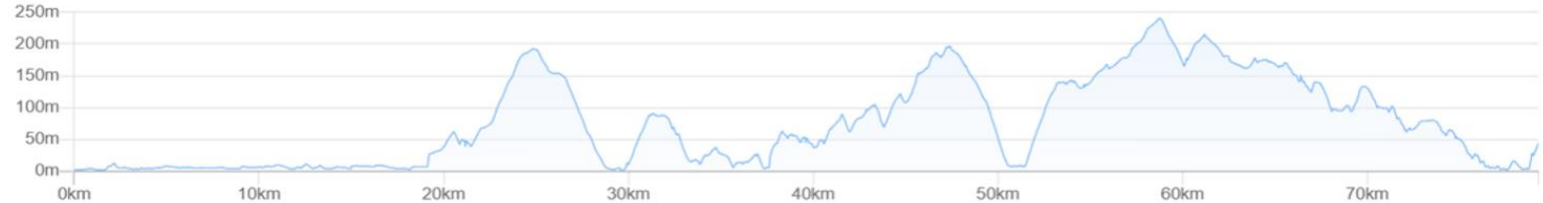


他宿泊推奨 ホテル国頭 やんばるくいな荘 いずみ屋

やんばる養生の宿ちちぬうーじ Sunset Villa Accorrcraw Okinawa

3日目 国頭村→東村 79km+1325m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/90f8cd9f0a534126a59586c9b6b1196f>



見学 茅打バンタ 美ら海展望台 大石林山 辺戸岬 ヤンバルクイナ展望台



辺野喜ダム・伊集の湖周遊道路 安田漁港 ヤンバルクイナ生態展示学習施設 アダファーム安田コーヒー農園



タナガーグムイ植物群落



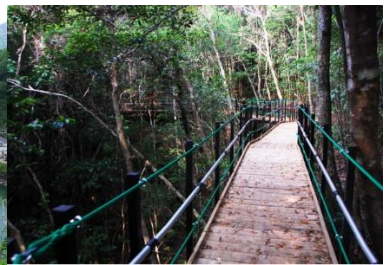
リュウキュウスフィンクス



クイナ湖



やんばる学びの森



昼食推奨 辺戸岬(23km~30km) 大石林山ふれあい食堂なんと屋 ふしくぶカフェ
奥ヤンバルの里 さつき丸 道の駅やんばるパイナップルの丘安波



やんばる学びの森(53km) 休憩購入 奥共同店 安田共同店 サンライズ東



宿泊 東村 つつじエコパーク 沖縄県国頭郡東村平良766-1 TEL:0980-43-3300



エコステイ東村 ヤンバルエクスペリエンスホテルヌンガニク
東のオズ やんばるロハス 又吉コーヒー園コテージ
館外夕食推奨 かねやん食堂



輪行推奨 辺土名~辺戸岬 国頭村町営バス

4日目 東村→伊計島 92km+1277m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/8c281ee60a48431eaaa3fa2a5ee3cbfe>



昼食推奨: 宜野座村(40km)

車えびレストラン球屋 まるしんそば そばCafeハウオウボク 道の駅宜野座



うるま石川(60km) まるみつ食堂 ちゅら浜食堂 やぎとそば太陽 いしちゃーすば



大湿帯オーシッタイ梅並木道 漢那ビーチ 金武観音寺 安慶名城跡



宇堅ビーチ 浜比嘉島 伊計平良川線海中道路 伊計島



宿泊:AJリゾートアイランド伊計島 沖縄県うるま市与那城伊計1286 TEL:098-983-1230



他宿泊候補 伊計島 コテージ海の唄

〒904-2421 沖縄県うるま市与那城伊計 471 TEL:098-977-7565 ※BBQ自炊夕食



丸吉食品・民宿食堂

うるま BBQ食材購入 宮城ミート サンエー イオン 道の駅あやはし館

飲料他購入 セブン-イレブン うるま勝連平安名店



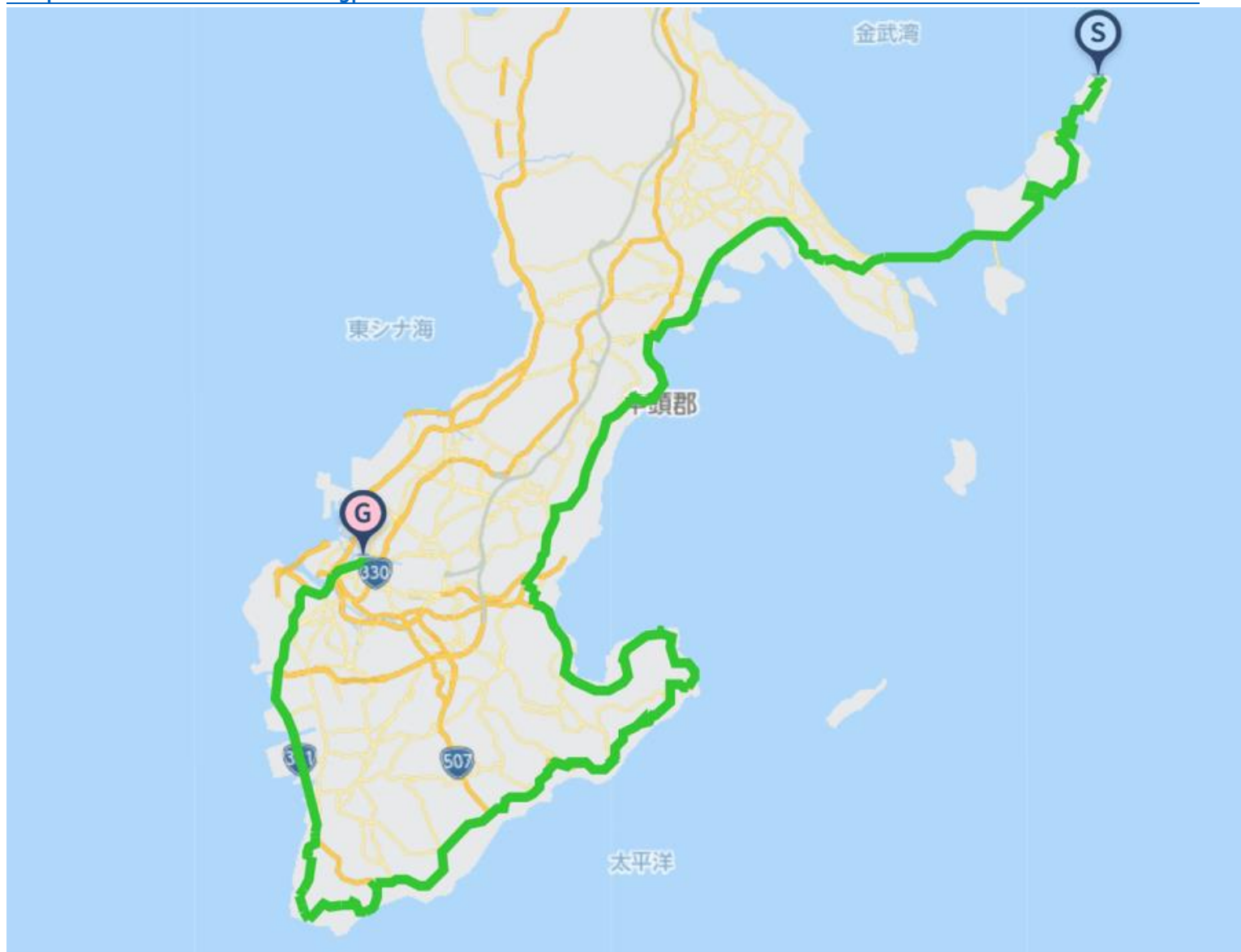
バス路線 JAおきなわ与那城支所前→伊計共同売店前(16km)

18時→18時46分 平安座総合開発株式会社

17時30分に JA おきなわ与那城支所前を通過できない場合はJAおきなわ与那城支所前から路線バスを利用下さい。

5日目 伊計島→那覇 101km+929m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/7e5ed53f30eb4a90a192c53ee64d3125>



昼食推奨: 百名ビーチ(65km) Cafe やぶさち Cafe Lodge 食堂かりか 玉城食堂



平和祈念公園(74km) 平田パーラー アグー豚専門店南国亭



観光：勝連城跡 平和祈念公園 沖縄県平和記念資料館 沖縄平和祈念堂



ひめゆりの塔 喜屋武岬 奥武山公園 国際通り

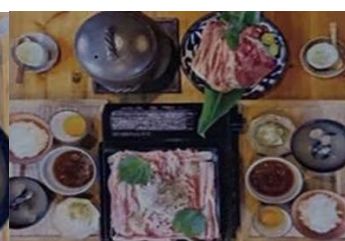


ゴール・入浴・後泊 りっかりっか湯 那覇セントラルホテルホテル

輪行推奨 伊計島→JA与那城前(毎日7便)

JA与那城前→那覇(毎日11便) 南城市→那覇(毎日5便)

翌朝食 那覇 旅の終わりの朝ごはん(7時～)



参加料金：一日あたり 16,000円(税込)

最大催行人数：10名 最小催行人数：5名(フル日程参加)

参加料金に含まれるもの：添乗員同行料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。

※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輪行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。

お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積を作成・提示致します。

申込：指定メールアドレス soma@jtourism.jp

※部分参加可能(別途見積)です。

※最少催行人数に満たない人数の申込の場合は、別途見積の上実施します。

※団体申込や個人申し込みで、少人数から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込いただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申込ください。

- ・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日・年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス
- ・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご要望の通りにならない場合があります。

- ・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。
 - ・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外 続柄・お名前)
 - ・最大乗車距離経験日数 距離(km表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)
- ※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウエア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集合場所までの運搬は輪行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡：募集締め切り後から実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金：ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

スタート後の天候や現地状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費・諸費用は返却しません。

- ・推奨のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。
- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等は行いません。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。
- ・体調等の理由でライドをせずに輪行移動への切り替えも可能です。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。
- ・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輪行移動の指示をします。
- ・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウエア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・ウエアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。
- ・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。
- ・輪行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。
- ・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輪行袋への収納ご協力下さい。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具で合流参加する場合はソフト輪行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。

- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。
- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。
- ・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。
- ・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輪行移動の依頼をする場合があります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、全て参加者の自己責任によります。
- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。
- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

宿泊・夕食朝食に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで摂ることを基本としますが、館外での摂取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

=====

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2 階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : soma@jtourism.jp ホームページ: <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

2025: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2025J.pdf>

2026: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo

<https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>