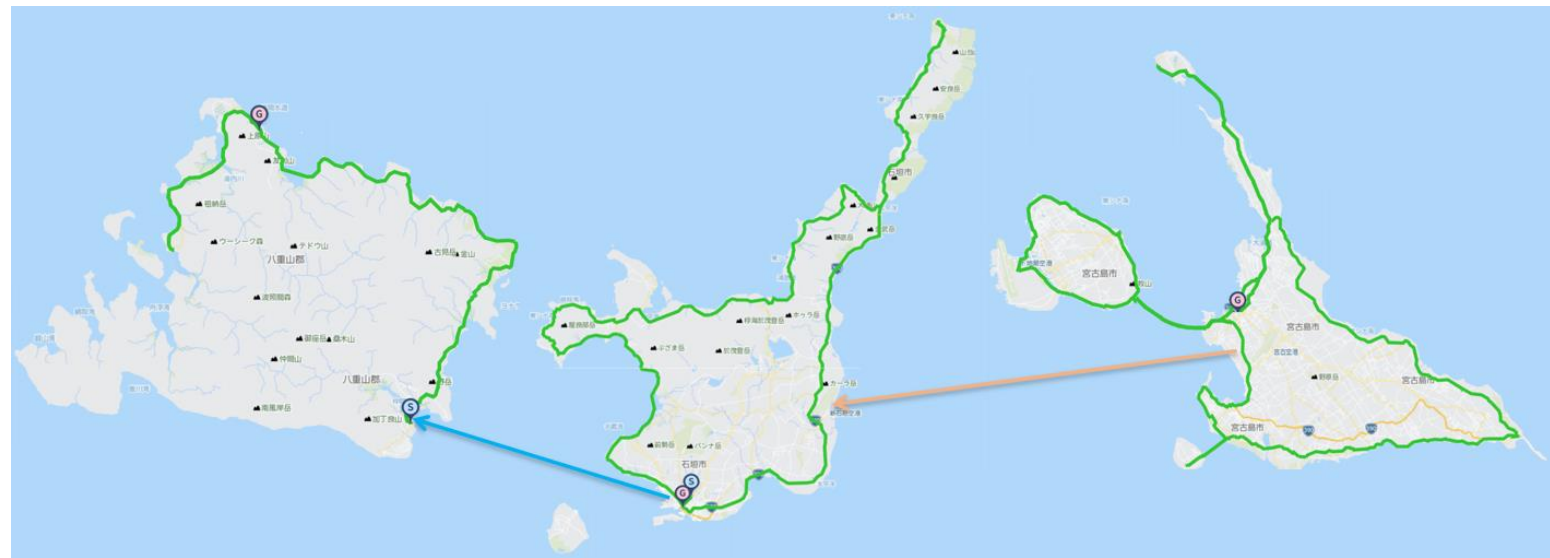


JTO先島諸島 自転車旅

宮古島～石垣島～西表島

2026年1月22日(木)～1月25日(日) 4ステージ

距離340km+獲得標高4206m



2026年1月22日(木) 宮古島 日の出:7時24分 日没18時16分

- ① 1月22日(木) 伊良部島→宮古島北西→池間島 88km+928m
- ② 1月23日(金) 宮古島一周&来間島 76km+1117m
- ③ 1月24日(土) 石垣島一周 115km+1403m
- ④ 1月25日(日) 西表島半周 61km+758m

移動推奨 羽田空港7時50分発→宮古島空港11時05分着 他 一日3便

関西国際空港7時40分発→宮古島空港10時15分着 他 一日2便

他 仙台空港、中部空港、那覇空港からの直行便

集合受付 前泊:たびのホテルlit宮古島 1月22日(木):8時30分

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良西里596 TEL:0980-75-3100



ホテル内食事 夕食:ホテルコース 朝食「The Gozero Grill」(ゴーゼログリル) 朝食ビュッフェ(7時～)



館外食事推奨(たびのホテルlit宮古島周辺) あぐー豚と水晶鍋 豚匠宮古島邸 めーめー山羊 キャプテンメリアン



レストランのむら あぱら樹 割烹まんぷく 海の幸



鰻たいよう 寿司正 みゃーく商店 昔ながらのうちなあ家うまりずま



前泊観光推奨 熱帯植物園 カママ嶺公園 宮古島市総合博物館



大神島 ウカンかりゆすフェリー(1日4便 所要15分) 遠見台 おぷゆう食堂



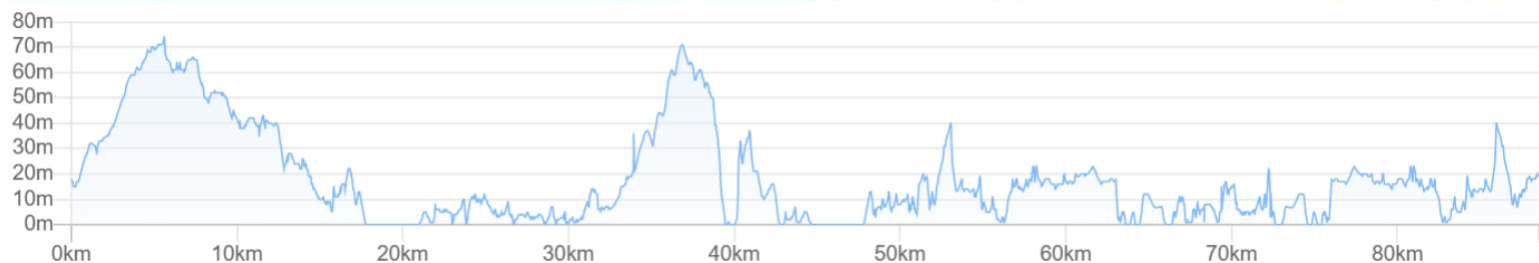
館外朝食推奨 レオン(24H):たびのホテルlit宮古島から400m コンビニ:ファミリーマート 宮古マクラム通り店



他宿泊推奨 ホテルサザンコースト ホテル385 ※サポートカーのレンタカーは宮古島空港で受領返却。

1日目 宮古島西北部 伊良部島&池間島 88km+928m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4f72f50302544d088933a80a702c66bc>



集合 8時30分 たびのホテル lit 宮古島 9時スタート

※前泊しての集合・希望者は、内陸の「上野大嶽城址公園・展望台(6km&標高 100m)」へのアタックライドをします。

※前泊者で希望があれば、「上野大嶽城址公園・展望台」からの日の出鑑賞をカーサポート致します。



昼食 宮古市中心部(17km 50km) ユキシオステーキ DOUGS BURGER じんく屋 古謝そば屋



伊良部島(29km) ブルータートル 琉宮 伊良部そばかめ ソーキ亭いりくんやあ



大浦湾(55km) カフェカラカラ なまつ 海に見えるカフェレストラン ロコまんじゅ SHISA'S CAFE&BBQ



観光休憩 伊良部島 伊良部大橋 佐和田の浜 牧山展望台



パイナガマビーチ 砂山ビーチ 島尻のマングローブ林 池間大橋



池間島 池間湿原 池間灯台 宮古島サンセットビーチ



宿泊:「たびのホテルit宮古島」 〒906-0012 沖縄県宮古島市平良西里596 TEL : 0980-75-3100

※食事は前泊記載のホテル内か周辺食事処になります。事前要望下さい。

2日目 宮古島一周&来間島 76km+1117m

たびのホテルlit宮古島 8時出発（日の出鑑賞希望者は7時出発で平良大浦からの日の出鑑賞可能。）

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/094f119b9ad04a5992ac686c2ddd85bc>



昼食 宮古島西南部(46km) ひろちゃん食堂 蟹気楼 皆愛屋 やえびし



来間島(54km) まるかみ 花風 ヤッカヤッカ レインボーフィッシュ



※15時半に「たびのホテル lit 宮古島」を出発できないと判断した場合は、来間島をショートカットします。

観光休憩 比嘉ロードパーク 東平安名崎 中原鍾乳洞 めー牧场



シガラビーチ うえのドイツ文化村 来間大橋 来間島



タ刻「たびのホテル lit 宮古島」希望者入浴&荷物回収～宮古島空港まで移動(15時半ホテル発) 4.6km+45m
宮古協栄バス 新里宮国線 元うえのバス停:ホテルから300m(16時02分発)→宮古島空港入口(16時20分着)
宮古島空港→石垣島空港移動 17時45分発→18時20分着

RAC:琉球エア・コミュニティー便 輪行袋に入れての飛行機運搬可能

那覇事務所:098-840-1531 宮古貨物事務所:0980-72-1351

トヨタレンタカー石垣空港でレンタカー準備 8時～19時営業

石垣空港→石垣市内:

バス移動:東運輸バス 4番系統バス 石垣空港～石垣港離島バスターミナル 18時30分発 19時発 所要25分
石垣港離島バスターミナル～アートホテル1.5km 徒歩20分

タクシー・自転車移動の場合:石垣空港→アートホテル石垣島 12km+90m



宿泊 アートホテル石垣島 〒907-0022 沖縄県石垣市大川559 TEL:0980-83-3311



アートホテル石垣島 ホテル内で食事 オールデイダイニングアクエリアス 焼肉中華はるさー



他宿泊推奨 コンフォートホテル石垣島 ベッセルホテル石垣島

3日目 石垣島一周 115km+1403m

アートホテル石垣島発着 7時20分頃出発(日の出とともに出発)

アートホテル石垣島ビュッフェ朝食6時～

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/0117883a4dc04c5b9d13fafa0d7ccb8d>



昼食 北東部 フォルスターレウノ(51km) 船越フナクヤ食堂(55km) 新垣食堂(57km) 明石食堂(60km)



観光休憩 竹富島(遠景) 琉球観音崎灯台 川平湾 明石パラワールド(海拔標高140m)



平久保崎灯台 石垣島馬広場 玉取崎展望台 宮良殿内



バナナ公園

※バナナ公園、バナナ岳はホテルから5km+200mの高地アタックライドになります。絶景・日没・星の鑑賞推奨。



アートホテル石垣島泊(連泊) 19時迄レンタカー返却&ホテル帰還(石垣空港～市内バス or タクシー)

夕食(ホテル周辺・館外で食べる場合) あだん亭 牛信 Est! Est!! Est!!! レストランシアターあじ彩



美崎牛本店焼肉 misaki 島の食べものや南風ぱいかじ あむりたの庭、そして音楽 ひとし

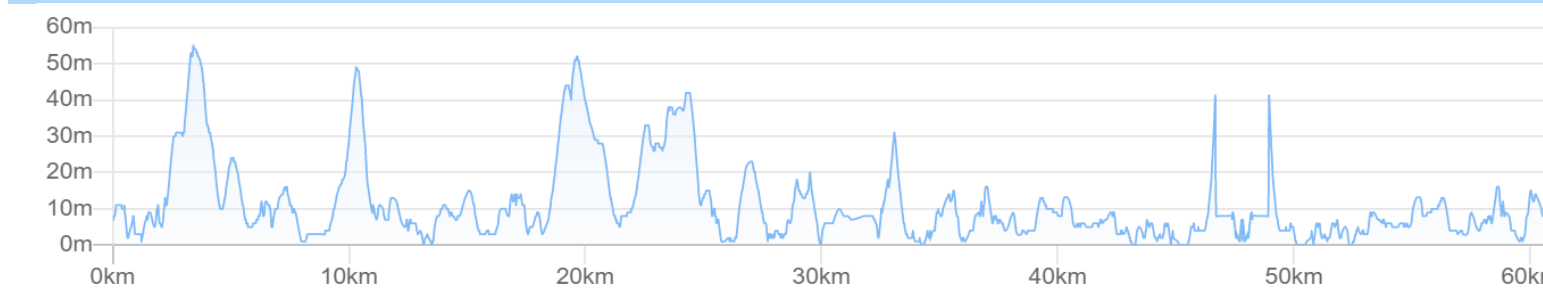
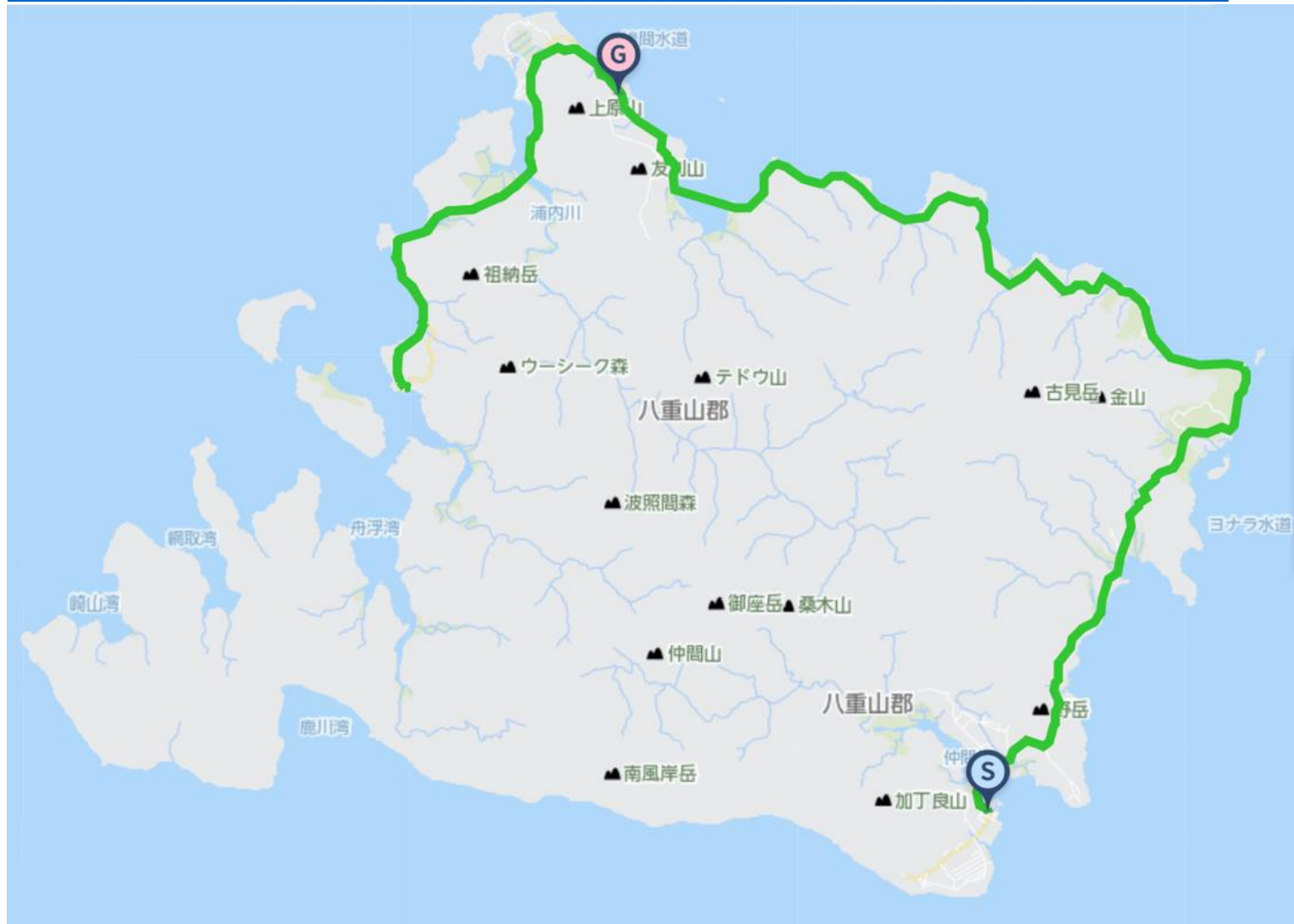


八重山そば処来夏世 南の島 ステーキ&レストラン PAPOIYA かぶさ食堂



4日目 西表島半周 61km+758m(白浜アタック含む)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/e75a9c8e1e1844ef9f630cfd2e020e41>



朝 朝食推奨喫茶ゴードン(24H) ファミリーマート石垣サザンゲートブリッジ店



石垣港→西表島大原港 船移動 ※当日朝出航便要確認
7時00分発(推奨) 8時30分発(予備) 八重山観光フェリー 0980-82-5010 1日7便 所要40分~45分
やまねこレンタカー西表島大原港営業所 8時~19時営業 レンタカー受領



昼食 上原港(34km 60km)

ラフ・ラ・ガーデン(洋食) デンサー食堂 ランチハウスたまご パーラー美々(蕎麦とマンゴー)



星砂の浜～白浜(48km) 巴里のごはんや 肉処いりおもて家 島のカレー処ひよこ レストラン白浜



観光休憩 水牛車 由布島 小浜島遠景 大見謝ロードパーク

※西表島古見から由布島には水牛車定期便(30分毎、所要15分)で渡れます。



中野ビーチ 星砂の浜 ドウドウマリの浜(月ヶ浜) 新盛家住宅



サポートカーはやまねこレンタカー上原港事務所で乗り捨て

上原港→石垣港 14時30分発 (他 16時30分 17時10分 18時20分 発) 所要50分

15時過ぎ 石垣港～アートホテル 荷物ピックアップ&入浴(衛生対策の為、帰途飛行機機乗前に入浴ご協力下さい)

16時53分 バス乗車(東運輸) アートホテル石垣島～石垣空港17km+126m 所要35分

路線バス 石垣港→石垣空港 毎時00分・30分に出発



石垣空港内食事処で各自夕食 ステーキ・八重山そば・郷土料理

弁当おにぎり ANA FESTA JAL 系 Coralway 石垣島ミルミル本舗

SKY CAFE いしなぎ屋 やいま村 海鮮・島料理 源 おにささ(知念商会)



推奨飛行機例

石垣空港19時20分発→羽田空港22時00分着 日本航空974便

石垣空港20時05分発→関西国際空港22時15分着 日本トランスオーシャン航空086便

石垣空港→那覇空港 毎日複数便 続けて沖縄一周自転車旅参加可能です。



後泊推奨 西表島 上原港 マリウド 船浮 かまどま荘



後泊観光推奨 西表島 ピナイサーラの滝 マリウドウの滝 サンガラの滝 船浮海運 船浮イダの浜

※後泊の滝観光は一日での複数観光はできません。

船浮定期船時刻表 船浮港⇄白浜港(所要時間約10分)

[白浜発]08:45 / 10:55 / 13:20 / 15:50 / 17:50 [船浮発]08:15 / 10:25 / 12:50 / 15:30 / 17:10

(12月～2月は一便の船浮発が07:50になります。)



小浜島 竹富島

安栄観光フェリー 石垣(8:00)→小浜島(8:30) 小浜島散策(一周16km) 昼食 小浜島中心部等

小浜島(14:40)→竹富島(15:00) 竹富島散策(一周6km) 竹富島(16:50)→石垣(17:05)



石垣島 八重山博物館(月曜定休) 八重山平和記念館(月曜定休) 石垣島天文台(月曜定休) 具志堅用高記念館



バラビドー観光農園 フルスト原遺跡 石垣やいま村 みんなー工芸館



ライド参加料金：一日一人あたり 17,000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、申してください。

- ・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いりません。

- ・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・ウェア・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。
- ・ウェアは赤・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>