

# JTO 対馬壱岐 自転車旅

2026年8月15日(土)~8月18日(火) 4日間

総距離:347km 総獲得標高:6672m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4d2542b8cf704106874ef0356de14292>

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/a6d766fa37ac4c18a1bc917d1e93aec7>



長崎 8月15日(土) 日の出時刻:5時44分 日没時刻:19時06分

- 1日目 8月15日(土) 対馬南部一周 87km+1957m  
 2日目 8月16日(日) 対馬北西部 98km+1590m  
 3日目 8月17日(月) 対馬北東部 80km+1254m  
 4日目 8月18日(火) 壱岐島一周 82km+1871m

推奨飛行機例

最早便 羽田空港(7時30分発)→福岡空港(9時25分着) 福岡空港(9時55分発)→対馬空港(10時30分着)

最遅便 羽田空港(15時55分発)→福岡空港(17時50分着) 福岡空港(18時30分発)→対馬空港(19時05分着)

※長崎空港・福岡空港から対馬への飛行機には自転車積載数に上限があります。予約時に積載可能か確認の上航空券予約下さい。運搬方法を主催者に事前告知下さい。

積載が不可能な場合は、シクロエクスプレス等の自転車宅急便を利用下さい。宅急便のダンボール等は対馬グランドホテル内で対馬行程中預かってくれます。

添乗員が対馬グランドホテルに前日入りして自転車宅配便を現地で荷受けいたします。

博多港から対馬厳原港へはフェリー・ジェットfoilが運行しています。船便輸行は積載上限はありません。

九州郵船 フェリー例 博多港(10時00分発)→対馬厳原港(14時45分着)

ジェットfoil例 博多港(10時45分発)→対馬厳原港(13時00分着)

対馬厳原港～対馬グランドホテル(高浜橋)まで路線バス(対馬交通バス)・タクシーあり。9.5km

8月14日(金) 前泊推奨 対馬グランドホテル

〒817-0322 長崎県対馬市美津島町鶏知甲41-10 0920-54-9100

対馬やまねこ空港から4.1km 厳原港から9.5km タクシー・バス路線あり(高浜下車) 送迎車あり(要事前予約)



他宿泊推奨 ホテル空港イン(対馬やまねこ空港から1.1km) 厳原まるやホテル(対馬厳原港から400m) 東横イン対馬厳原

体験推奨 鳥帽子岳展望所 浅茅湾クルーズ



見学推奨 厳原 対馬博物館 半井桃水館 国分寺 万松院



旧金石城公園 対馬藩お船江跡 上見坂展望台 観光情報館ふれあい処つしま



空港周辺 対馬ふるさと伝承館 あそうベイパーク 霊峰白嶽 市営観光船うみさちひこ



食事推奨 厳原 対馬バーガーKIY 厳原本店 千両 対州庵 とんかつお多幸



対玄 だいぜん ラーメンあなぐらあー すずらん食堂ちゃんぽん



対馬やまねこ空港～対馬グランドホテル周辺 肴やえん 猪鹿鳥 ハンバーグ&ステーキハウスロワール ファミリアアペルト



## 8月15日(土) 集合 8時 対馬グランドホテル

- ・サポートカーは厳原港で8月15日(金)にピックアップして、18日(月)に返却します。
- ・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食・自転車準備を済ませ集合下さい。





見学: 石垣塀の町並 天道法師塔 豆酸崎 美女塚



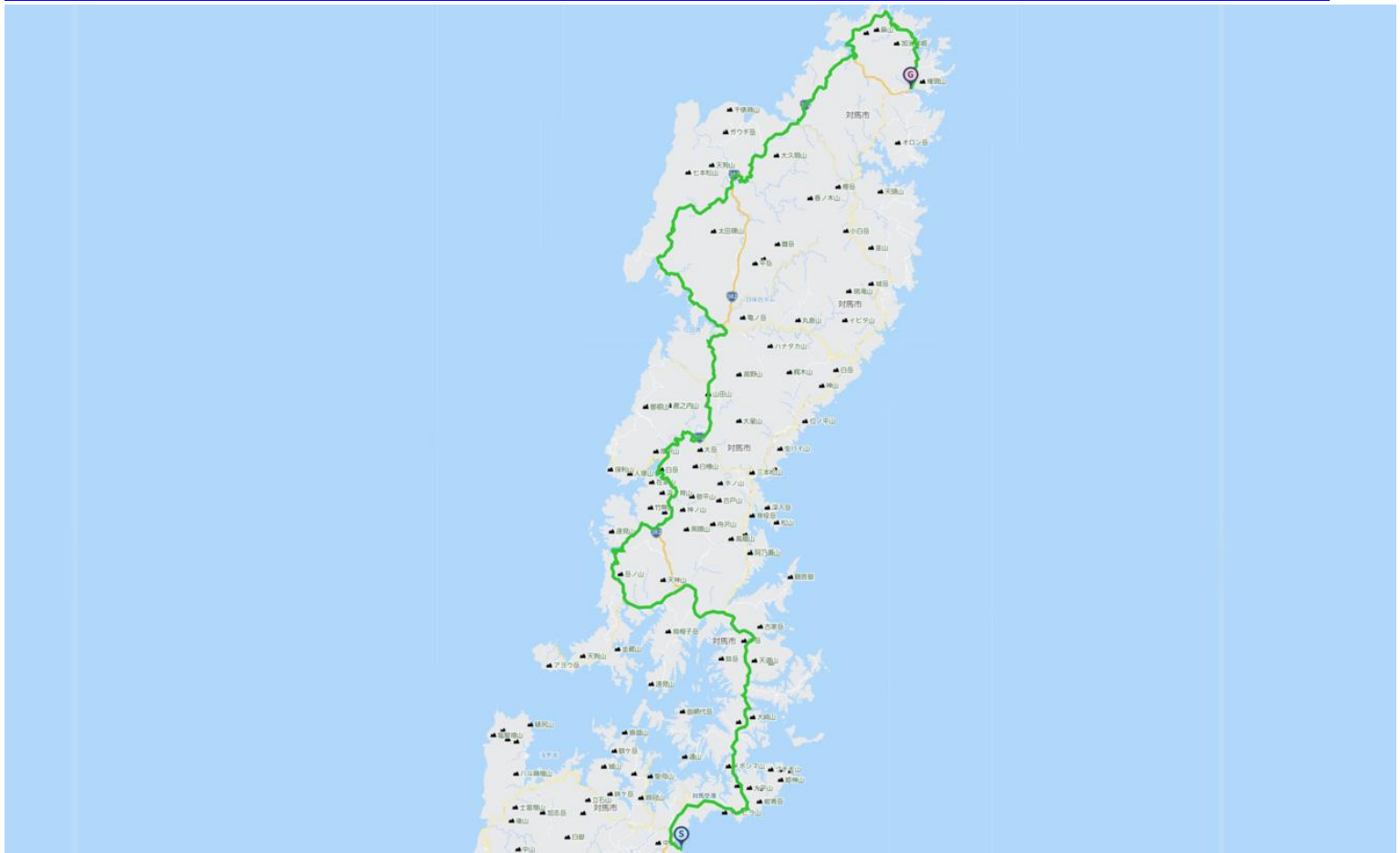
椎根の石屋根 太祝詞神社 金田城跡 鋸割岩 小茂田浜の宗助国像



宿泊 対馬グランドホテル 輪行推奨 対馬交通バス 縦貫線(高浜→厳原) 内院線(厳原→浅藻) 尾崎線(今里→対馬病院)

2日目 対馬西北部～比田勝ホテル花海荘 98km+1590m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/eaba6b6bca4f497baa320f133216fc45>



昼食推奨 あなご亭(24km) こかげ(44km) 月亭(57km) かつぽれ(80km)



見学: 和多都美神社 海神神社 対馬野生生物保護センター 棹崎公園砲台跡



韓国展望台・異国の見える丘展望台 豊砲台跡 三宇田浜 殿崎公園・日本海海戦記念碑



宿泊: 比田勝ホテル花海荘 〒817-1703 長崎県対馬市上対馬町西泊390 0920-86-3120



館外夕食推奨 比田勝 みなと寿司 すし処慎一 焼肉研究処和 八重食堂



上対馬温泉渚の湯(館外入浴: 比田勝ホテル花海荘から2.9km)



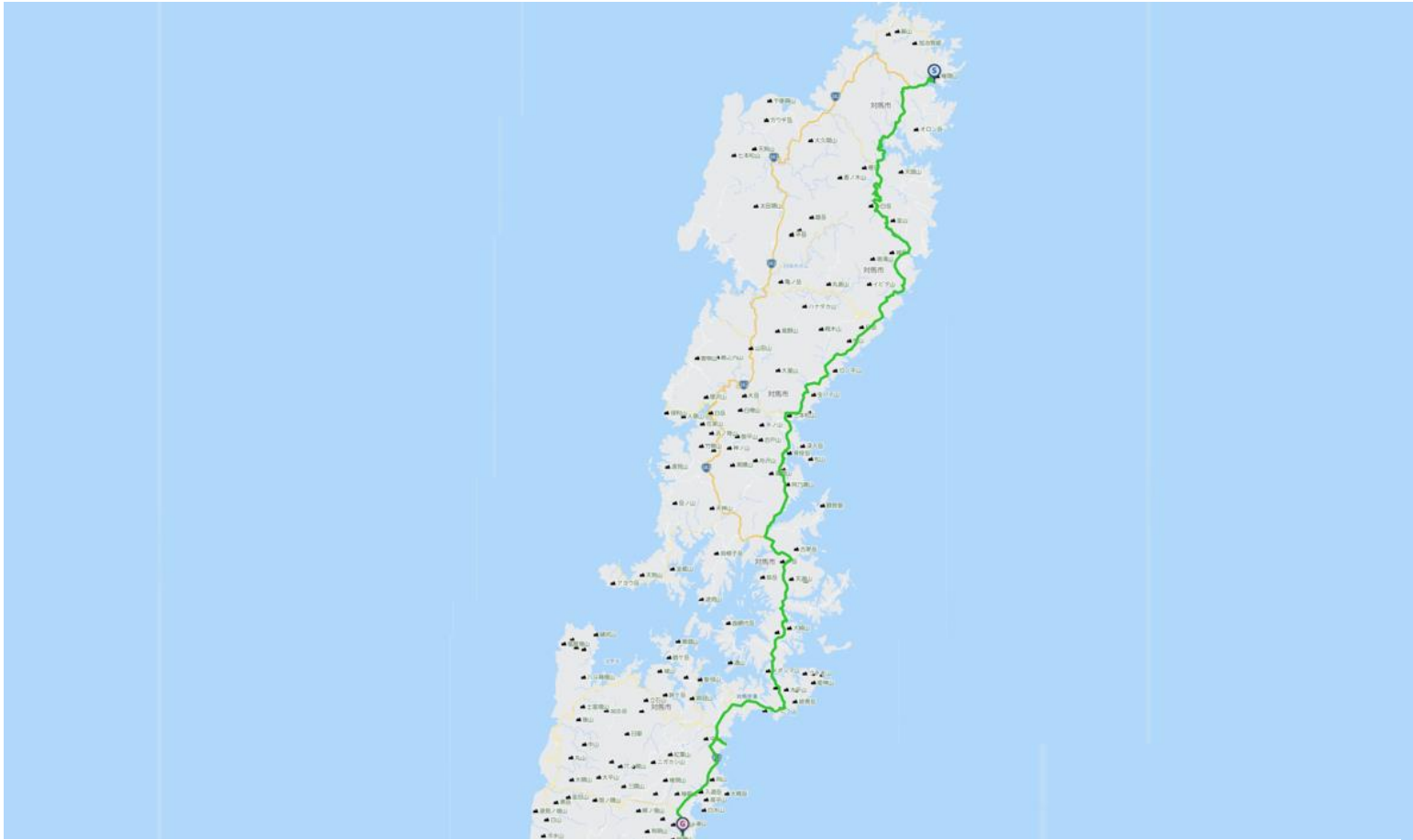
補給購入 バリュースタジアムタケスエ比田勝店(9時~21時) ローソン・ポプラ対馬比田勝店(24H)



他宿泊推奨 東横INN対馬比田勝 DAEMADO HOTEL 比田勝 民宿西泊 輪行推奨 縦貫線(高浜→比田勝)

# 3日目 比田勝～対馬東北部～巖原港 80km+1254m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ff3994ed633c48b7a656e2c14e1bdc9c>



昼食推奨 やま喜(37km) 海小屋吉栄・しまでり(44km) キッチンひらやま(47km) つしま亭さと・やすらぎ(60km)



見学: 網代の漣痕・洗濯岩 ロシア将兵上陸地 松島公園 万関橋



鳴滝自然公園 姫神山砲台跡 対馬の石屋根 対馬要塞重砲連隊跡



入浴・自転車発送 対馬グランドホテル(対馬3stageのみで離脱の方は飛行機移動・シクロエクスプレス郵送を推奨します)



輪行推奨 小鹿線(比田勝→小鹿) 曾・志越・仁位線(琴→仁位) 縦貫線(仁位→厳原)

対馬空港(17時20分発)→福岡空港(17時55分着) 福岡空港(18時30分発)→羽田空港(20時10分着)

対馬空港(19時35分発)→福岡空港(20時10分着) 福岡空港(20時50分発)→羽田空港(22時30分着)

宿泊 厳原港 丸屋ホテル 〒817-0022 長崎県対馬市厳原町国分 1409 TEL:0920-52-1970 (厳原港から1.2km)



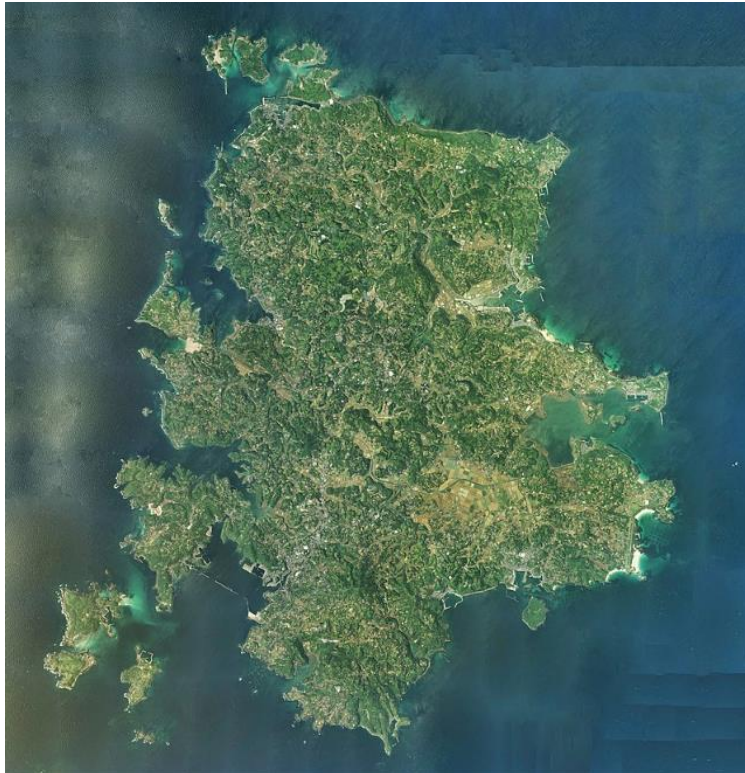
厳原港→壱岐島芦辺港への移動 九州郵船

翌朝推奨移動 九州郵船 厳原港6時45分発→壱岐島芦辺港7時50分着 超高速船「ヴィーナス」

※朝食をファミリーマート対馬厳原大手橋店(24H)等で購入、店頭船内朝食下さい。



※サポートカーは壱岐島芦辺港でピックアップして、ゴールの壱岐島郷の浦港で返却します。



壱岐島



見学 左京鼻 はらぼげ地蔵 小島神社 黒崎砲台跡



イルカパーク 勝本城跡 赤瀬鼻・魚釣埼灯台 華光寺



後泊推奨・解散 郷の浦 ビューホテル壱岐 〒811-5135 長崎県壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦 401 TEL:0920-47-0567



日帰り立寄り入浴 壱岐ステラコート太安閣(13時～24時) 壱岐湯川温泉(14時～22時)  
他宿泊推奨 郷の浦 弁天荘 壱岐マリーナホテル 芦辺港 壱岐な館・きらら 壱岐 かねや別館  
輪行推奨 壱岐交通バス 右廻り  
移動推奨 九州郵船 超高速船「ヴィーナス」 壱岐島郷の浦港17時10分発→博多港18時20分着

後泊見学推奨 勝本朝市 壱岐市立一支国博物館 壱岐の蔵酒造 原の辻遺跡



**申込: 指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)**

※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。

※部分参加可能(別途見積)です。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・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。

正式申込まれた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※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、申込んで下さい。

・参加日程 ・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 ・参加人数

・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。ウェア・靴はご自身でご用意下さい。

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。

## ライド参加料金: 一日あたり 20,000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) ※一般応募で指定人数参加の場合の料金

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もりを作成・提示致します。

・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ありません。

・会場周辺の交通規制はありません。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、天候状況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。
- ・食事、宿泊、観光、輪行移動の推奨は表記されているものから変更されている場合があります。
- ・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ことがあります。
- ・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](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ: <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

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>