

さざなみサイクルポート

幹線ルートに、サイクリストの休憩所を設けています。穏やかな海沿いでのサイクリングの合間に、愛車と共に、ひと時のブレイクをどうぞ。

●さざなみサイクルポートのサービス

- サイクルスタンド** サイド掛け式のスタンドを設置しています。
- 空気入れ** スポーツ車も対応可能な空気入れを貸し出しています。
- ツールボックス** 自転車のチューニング用の工具を貸し出しています。
- トイレ** トイレが利用できます。お気軽にご利用ください。

●さざなみサイクルポート設置場所

名称	所在地
① セブンイレブン呉市仁方町店	呉市仁方町76-1
② ドライブイン黒浜	呉市安浦町三津口六丁目9-8
③ ドライブイン黒瀬	東広島市安芸津町小松原5
④ セブンイレブン広島安芸津店	東広島市安芸津町早3155-4
(株)スミヨシ パケツ市	東広島市安芸津町木谷5699-13
⑥ 大広苑	竹原市竹原町3591
⑦ 道の駅たけはら	竹原市本町一丁目1-1
⑧ たけはらの駅	竹原市港町四丁目2-24
⑨ パンブー・ジョイ・ハイランド	竹原市高崎町1414
⑩ カフェ ホクストン	竹原市忠海長浜三丁目4-10
⑪ 忠海港	竹原市忠海中町一丁目2-7
⑫ セブンイレブン三原幸崎町店	三原市幸崎能地四丁目28-5
⑬ 須波港	三原市須波西一丁目2-1
⑭ 三原港	三原市城町三丁目1-1

ルート案内表示 (サイン整備)

サイクリングロードに、距離標など路面標示やルート案内板等を整備しています。サイクリング中のルート確認のために地図を広げるといった作業なく、軽快に「ノー・マップ・サイクリング」をお楽しみいただけます。

●路面表示

- 【距離標】
- 【方向標示】
- 【ルート案内標示】



さざなみ海道の起終点(呉)「尾道」の方向と距離を表示。幹線ルートに5kmおきに設置しています。

さざなみ海道の起終点(呉)「尾道」の方向を表示。幹線ルートの迷いやすい箇所を設置しています。

補助幹線ルート名と方向を「尾道」の方向と距離を表示。幹線ルートとの交差点に設置しています。

●ルート案内板 幹線ルート上の補助幹線ルートとの分岐部に設置しています。



R185さざなみ海道サイクリングロード
 「R185さざなみ海道サイクリングロード」は、JR呉駅からJR尾道駅までの瀬戸内海沿いの海岸線を走るルートです。国道185号(呉市~三原市)と国道2号(三原市~尾道市)をつなぐ全長約82kmの幹線ルートのほか、地域ごとに、景観などに特徴のあるルートや観光地を結ぶ補助幹線ルートを9つ設定しています。

阿賀マリおん海走ルート
 距離 片道9.3km
 最大標高差 22m
 平均斜度 上り2.8% 下り2.5%
 獲得標高 上り71m 下り70m
 想定所要時間 (V=15km/h) 37分

こすま潮彩ルート
 距離 片道9.4km
 最大標高差 34m
 平均斜度 上り3.3% 下り3.2%
 獲得標高 上り96m 下り97m
 想定所要時間 (V=15km/h) 38分

筋断野呂山ルート
 距離 片道11.6km
 最大標高差 786m
 平均斜度 上り7.2% 下り2%
 獲得標高 上り783m 下り2m
 想定所要時間 (V=15km/h) 46分

大芝汐風ルート
 距離 片道3.0km
 最大標高差 82m
 平均斜度 上り12.9% 下り12.9%
 獲得標高 上り128m 下り123m
 想定所要時間 (V=15km/h) 12分

海とじゃがいもの花ルート
 距離 片道14.7km
 最大標高差 50m
 平均斜度 上り2.9% 下り2.9%
 獲得標高 上り128m 下り123m
 想定所要時間 (V=15km/h) 59分

チャレンジ朝日山ルート
 距離 片道5.9km
 最大標高差 436m
 平均斜度 上り8.2% 下り1.6%
 獲得標高 上り432m 下り4m
 想定所要時間 (V=15km/h) 24分

大崎上島おと姫ルート
 距離 周回32.6km
 最大標高差 45m
 平均斜度 上り2.8% 下り2.7%
 獲得標高 上り231m 下り228m
 想定所要時間 (V=15km/h) 2時間10分

筆影山ヒルクライムルート
 距離 片道7.2km
 最大標高差 275m
 平均斜度 上り7.6% 下り7.8%
 獲得標高 上り269m 下り270m
 想定所要時間 (V=15km/h) 29分

佐木島パラダイスルート
 距離 周回11.8km
 最大標高差 38m
 平均斜度 上り2.3% 下り2.3%
 獲得標高 上り77m 下り76m
 想定所要時間 (V=15km/h) 47分

凡例

- 高速道路など
- サイクリング幹線ルート
- サイクリング補助幹線ルート
- その他の道路
- トンネル
- 航路
- 市町境
- 県境
- サイクルポート
- ビューポイント

阿賀マリおん海走ルート
 清盛伝説のある「首戸の瀬戸」から「阿賀マリノ大橋」を経由。マリノ大橋では、まるで海上を走っているような気分!

こすま潮彩ルート
 こう配のないとても走りやすいルート。潮騒をBGMに、天気の良い日には、7色に光り輝く海面が楽しめます。

筋断野呂山ルート
 まるで筋力が断裂するほどハードなコースが続く。ビギナーのサイクリストにはまさに「禁断のルート」。

大芝汐風ルート
 大芝大橋を渡って島を周遊。びわとみかん畑を通りハート型の小芝島が見られます。稲刈り地蔵は東広島市天然記念物です。

海とじゃがいもの花ルート
 穏やかな瀬戸内海の多島美が見渡せる赤崎海岸を通るルート。5月と10月頃は周辺のじゃがいも畑が白い花で覆われます。

チャレンジ朝日山ルート
 朝日山山頂の展望台からは、北に広島空港が、南に竹原市街地をはじめ瀬戸内の島々がまるで美しい絵画のように見えます。

筆影山ヒルクライムルート
 標高311m。絶景の山頂を目指すルート。山頂から眺める瀬戸内海の多島美は「瀬戸内内陸一」!

佐木島パラダイスルート
 風光明媚な島で、アップダウンと交通量が少ない島の道は、ファミリーにおすすめ。海や島々を眺めながらサイクリングをどうぞ。

大崎上島おと姫ルート
 周辺の海域に群生するアマモは古くから「竜宮のおと姫の元結の切りはずし」に例えられ、ルート名の由来となっています。

幹線ルート
 途中いくつかの小山を越える際に急こう配があるものの比較的アップダウンの少ないコースです。車道からは周辺の島々が見渡せ、心地よい潮風と磯の香り。そして瀬戸内海ならではの美しい景色が楽しめます。

安全サイクリング心得

- 自転車は、車道です。交通ルールを守って安全運転を心がけましょう。
- 自転車は、車道の左側を通行してください。並走は危険ですので、1列になって走りましょう。
- 歩道は歩行者優先です。自転車通行が可能な歩道を通る場合は、歩行者に配慮したやさしい運転を心がけましょう。
- 安全対策のためヘルメットは必ず装着しましょう。
- トンネル内や、薄暗くなる時間帯に走行する場合はライトを点灯しましょう。
- 夜間の走行は危険を伴いますので、計画的なサイクリングを心がけましょう。



R185物語

呉市から東広島市の安芸津町、竹原市を経て三原市にいたる瀬戸内海沿いの地域は、国道185号(R185)で結ばれています。R185は、三原市で国道2号、呉市で国道375号、竹原市で国道432号と接続し、山陽自動車道や広島空港などへもつながっています。

昔からこの地域は「海の道」として栄え、遣隋使や遣唐使が行き交い、源平の合戦の舞台となったところ。また、水軍の拠点となった戦国時代から江戸時代にかけても海路が重要な交通手段であったため、このあたりは港町として大いに賑わい、発展してきました。このような歴史はくぐんだ「海の民」の文化は、祇園祭や管絃祭などの祭りはじめとしてさまざまなまちで今日に引き継がれています。

R185は、明治の後半に呉鎮守府の設置によって軍事目的でつくられたましたが、海の幸、山の恵に生まれ、瀬戸内ならではの表情豊かな風景が楽しめるこの道は、今では「生活の道」として、人々の心をやすやすとささぐの道として4市をつないでいます。

このマップは、下記HPでもご覧いただけます。
<https://tabi-rin.com/>
 旅×自転車の情報メディア「TABIRIN」



【発行】 2026年4月
 【編集】 国道185号西瀬戸海道路環境整備協議会 (呉市・東広島市・竹原市・三原市)
 R185みずばた会議
 【協力】 国土交通省広島国道事務所・広島県 竹原市建設部建設課 (協議会事務局)
 TEL 0846-22-7746 FAX 0846-22-1113

清盛街道
 呉から阿賀までは「休山トンネル」を通るが、国道487号を通る「清盛街道」は、レンガ倉庫がならぶ港の風景や音戸の瀬戸など瀬戸内特有の景観が楽しめます。

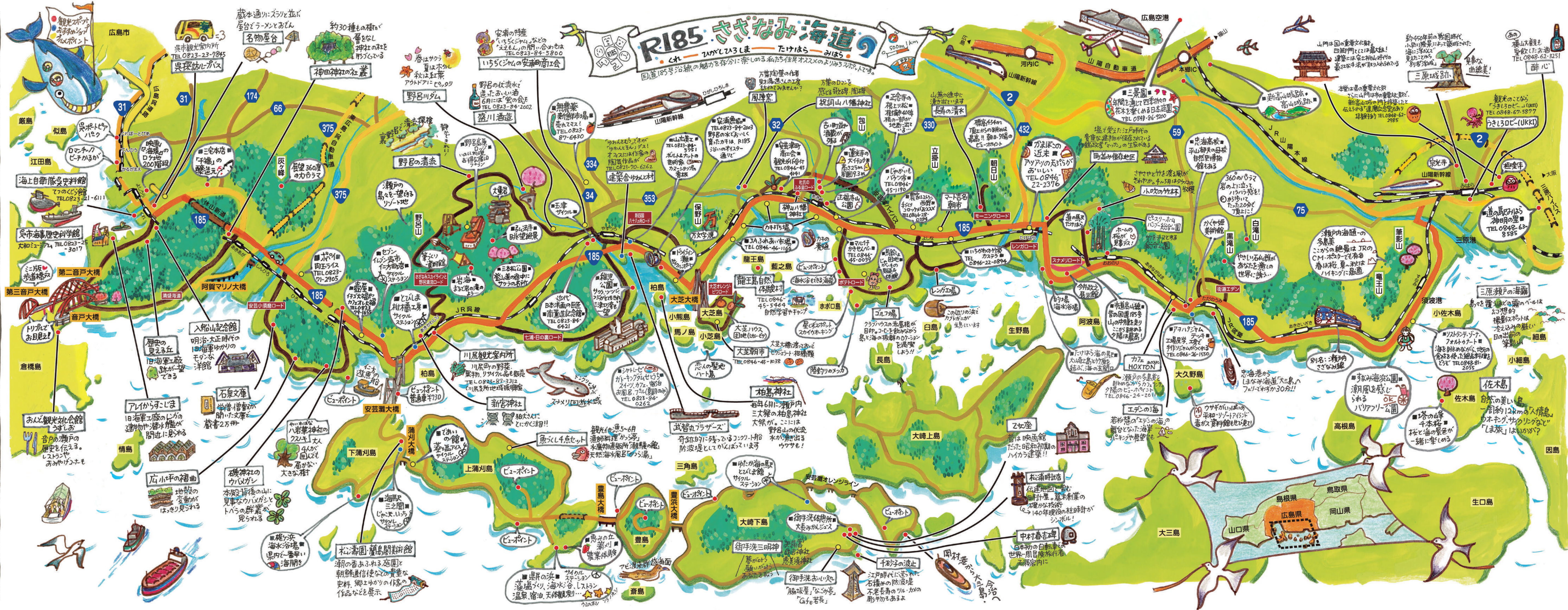
安芸の小瀬戸ロード
 仁方岩から戸田に向かうこの道は、平安時代から景勝の地として名高い「須磨海岸」にも匹敵する瀬戸内の絶景が自慢です。緑の島を結ぶ「安芸灘大橋」の眺めは最高。

さざなみスカイラインと野呂清流ロード
 瀬戸内海国立公園野呂山の中腹にひろがる「岩海」と瀬戸内の多島美を味わいながら野呂高原ロッジへ(さざなみスカイライン)。そして野呂川の清流沿いに歩くルート(野呂清流ロード)は、まだあまり知られていない「とっておきの道」。野呂川の清流には名水が湧いています。

七瀬・日の浦ロード
 R185を少しはなれて、海水浴や釣り、潮干狩り、キャンプなどのできる瀬戸内らしい自然海岸が楽しめます。美しい夕日をお見逃しなく。

新四国八十八ヶ所ロード
 山麓の農道沿いに「八十八ヶ所」があります。「黒地の海食崖」など安芸灘の風景を楽しみながら、三二道路。

杜氏のふる里ロード
 万葉集にも詠まれ、古くから瀬戸内海の要港として栄えた「安芸津」「三津」は、酒造りの高度なワザをもつ杜氏の里としても知られ、歴史に残る数々の物語があります。



大芝オレンジ・ピロード
 大芝大橋を渡って、ミカンとビワの島「大芝島」へ。栽培はハウスと露地の両方行われています。朝市(土日の午前中)や農家の庭先での直売もあります。島全体が絶好の磯釣りポイント。

ポテロード
 赤崎、吉名地区は有数のジャガイモ産地。瀬戸内の穏やかな海の景色と赤土の畑でつくづくジャガイモは、5月と10月ごろの花の時期もおすすめです。

レンガロード
 赤土を利用したレンガ工場が続く風景や、賀茂川の河口付近の干潟、自然の砂浜を体験できる貴重なルート。

モーニングロード
 朝日山に登ってみませんか。瀬戸内から広島空港まで一望できるこのルートはおきビューポイント。

スナメリロード
 スナメリ回遊水域に指定され瀬戸内海の多島美と沈む夕日が見え、竹と千本松を満喫しながらパンブー・ジョイ・ハイランドに至る。

街道エデン
 忠海の歴史あるまちなみと「しまなみ海道」を展望できる散策ルート。ミニ公園「エデンの海」には駐車場やトイレも完備。