

# AMAKUSA CYCLING MAP

## AMA-ICHI 21 Stages (14Routes,7climbs)

天草の海と山を満喫できる  
“アマイチ”全21ステージを  
完走しよう

- 1, OHYANO-Healing Route** (49.3km)  
大矢野ヒーリングルート/大矢野のビュースポットを  
巡りながら島を一周できる満喫コース
- 2, DRAGON Route** (19.2km)  
ドラゴンルート/龍ヶ岳〜倉岳〜橋本の漁村を  
走り、適度な高低差もポイント!
- 3, HIMEDO Coast Route** (10.5km)  
姫戸コースト/穏やかな海を眺めながら走る。  
平坦でビギナーでも安心
- 4, Orange-line Route** (23.2km)  
オレンジラインルート/名前は甘いコースはあまく  
ない! 約23kmの絶景ルート
- 5, HAIYA Route** (30.5km)  
ハイヤルート/海上に架かるハイヤ大橋を渡り、  
魚貫〜内ノ原を巡る約31kmのコース
- 6, BIG-Challenge Route** (13km)  
ビッグチャレンジルート/国体のコースに選ばれた名  
コース。坂を登りきった頂上には美味しい湧き水が!
- 7, Dolphin Route** (29.5km)  
ドルフィンルート/鬼池港から下田、鬼海ヶ浦まで  
の約30km。途中にはおっぱい岩なども!
- 8, AMAKUSA Sunset-line Route** (34.2km)  
天草サンセットラインルート/崎津教会や大江教会、  
十三仏堂、下田温泉を巡る天草西海岸コース
- 9, 劇場版弱虫ペダル Route** (80.2km)  
「劇場版弱虫ペダル」ルート/「熊本火の国やまなみレース」  
1日天草でのコース、あの名シーンを体験しよう。  
・BD&DVD好評発売中  
・各動画配信サービスで配信中!

国道など交通量の多いルートで集団走行する  
場合、自動車が容易に追い越せるように、5人  
以下での走行を心がけましょう。自転車と自動  
車がお互いを思いやり、気持ちよく共存できる  
環境づくりに努めましょう。

- 🚲 自転車店
- 📍 温泉施設
- 🏠 絶景ポイント
- 🏠 コンビニエンス・ストア
- 🍷 サイクル・ラック
- 🚻 トイレ
- 🚰 氷補給可
- 🚰 水補給可
- 🏠 スタート/ゴール
- 🚧 走行注意



### AMA-ICHI-NEW 新設5コース

- 1 大矢野・天草上島コース**
- 2 天草下島コース**
- 3 上天草シーサイドコース**
- 4 天草西海岸サンセットコース**
- 5 茶北町(高岡)周遊コース**

#### 🚲 自転車店

名称	電話	所在地
結尾自転車本店	0964-56-0113	上天草市大矢野町上1531-1
結尾自転車支店	0964-56-0160	上天草市大矢野町478-10
ナガシマサイクル	0969-22-2198	天草市志保町6327-21
かみなサイクル	0969-22-2913	天草市南町2-21
サイクルプラザあまぐさ	0969-23-8500	天草市大田町15-10
齊藤商会	0969-35-0115	天草郡茶北町志保45
ヤマダオートワールド	0969-22-2715	天草市中央新町2-3
鮫島サイクル	0969-35-0252	天草郡茶北町富岡3309
河浦輪業	0969-76-1131	天草市河浦町河浦5042-2

#### 🏠 温泉

名称	電話	営業時間	定休日
スプラタラ天草	0964-56-1126	10:00~22:00 (受付は~21:30)	第2・4火曜(祝日の場合は翌日)
道の駅有明 さぎさの湯	0969-53-1126	10:00~21:30	第2火曜(祝日の場合は翌日)
河童ロマン館	0969-54-5526	10:00~21:00	第2火曜(祝日の場合は翌日)
鮫島の湯	0969-35-3770	10:00~21:00	第1・3木曜(祝日の場合は翌日)
ユメール	0969-26-4011	10:00~21:00	第2・4火曜(祝日の場合は翌日)
白鷺館	0969-42-3375	9:00~21:00	第4木曜(祝日の場合は翌日)
安楽亭	0969-76-1526	10:00~21:00	第1月曜(祝日の場合は翌日)
牛深温泉センター やすらぎの湯	0969-72-6666	9:00~21:00	第3火曜(祝日の場合は翌日)
天然温泉ペルラの浦舟	0969-22-2131	6:30~8:30 / 13:00~22:00	なし

※詳しいサービス内容は各店舗にお問い合わせください。

#### 🍷 天草グルメ

- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。

#### 🏠 温泉施設

- スプラタラ天草** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 道の駅有明 さぎさの湯** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 河童ロマン館** 天草の海産物を使った料理が人気。

#### 🍷 天草グルメ

- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。

#### 🏠 温泉施設

- スプラタラ天草** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 道の駅有明 さぎさの湯** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 河童ロマン館** 天草の海産物を使った料理が人気。

#### 🍷 天草グルメ

- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。

#### 🏠 温泉施設

- スプラタラ天草** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 道の駅有明 さぎさの湯** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 河童ロマン館** 天草の海産物を使った料理が人気。

#### 🍷 天草グルメ

- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。

#### 🏠 温泉施設

- スプラタラ天草** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 道の駅有明 さぎさの湯** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 河童ロマン館** 天草の海産物を使った料理が人気。

#### 🍷 天草グルメ

- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。

#### 🏠 温泉施設

- スプラタラ天草** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 道の駅有明 さぎさの湯** 天草の海産物を使った料理が人気。
- 河童ロマン館** 天草の海産物を使った料理が人気。

#### 🍷 天草グルメ

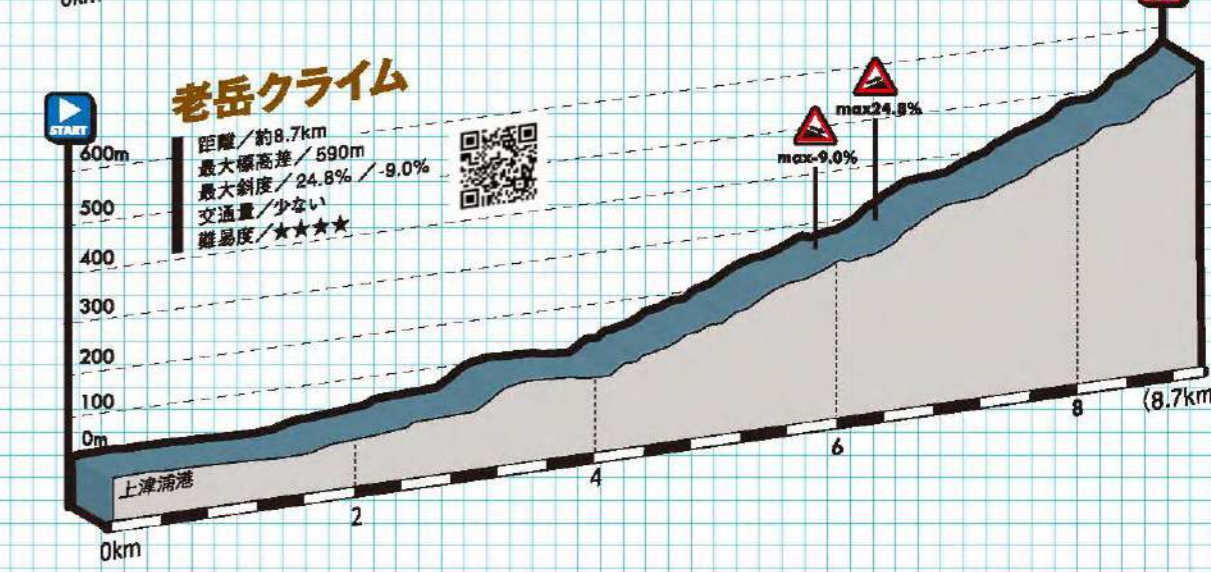
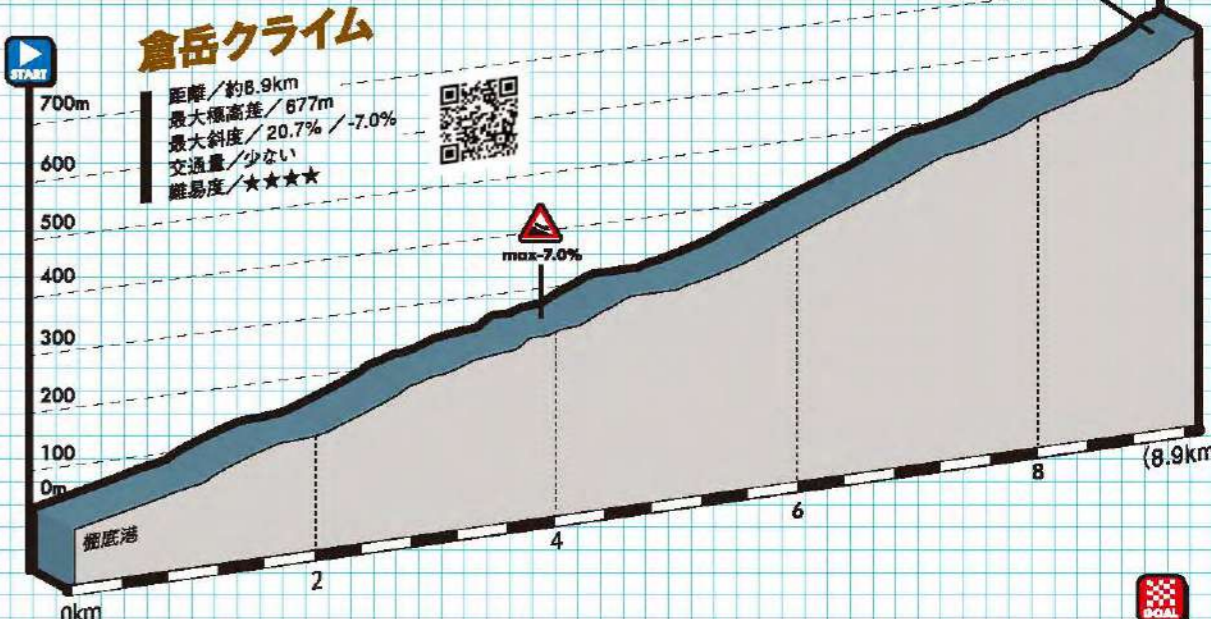
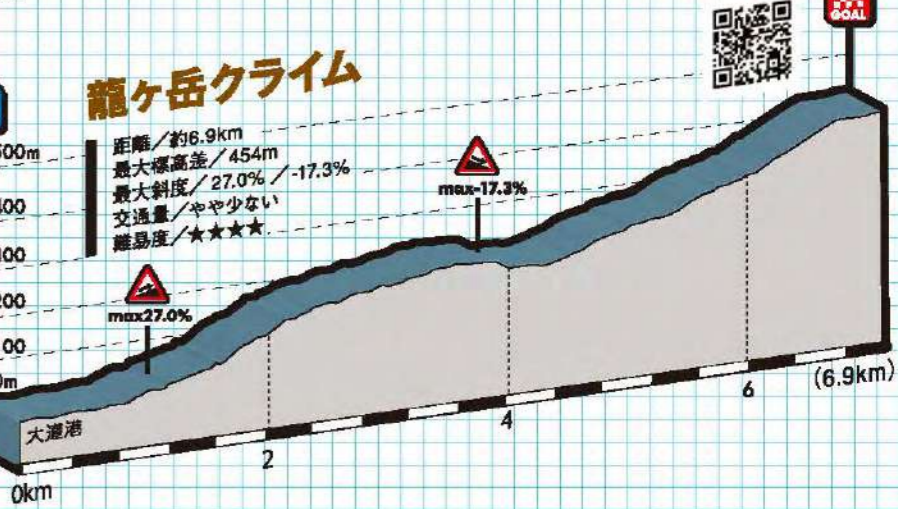
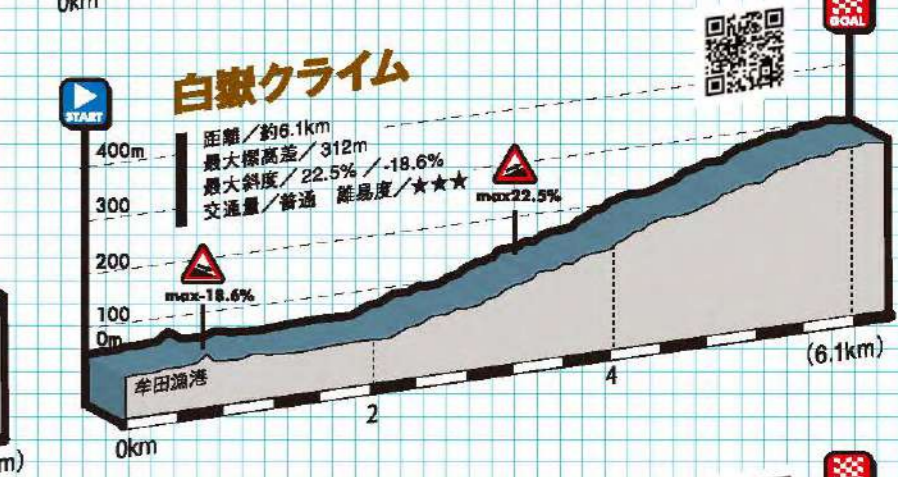
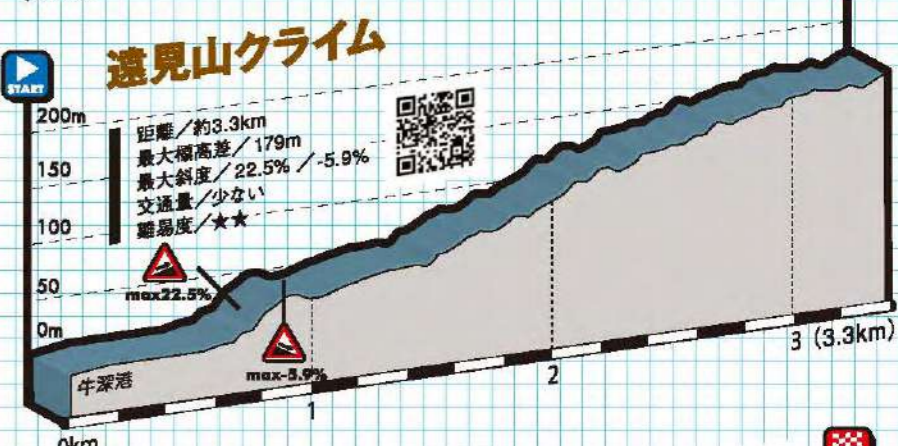
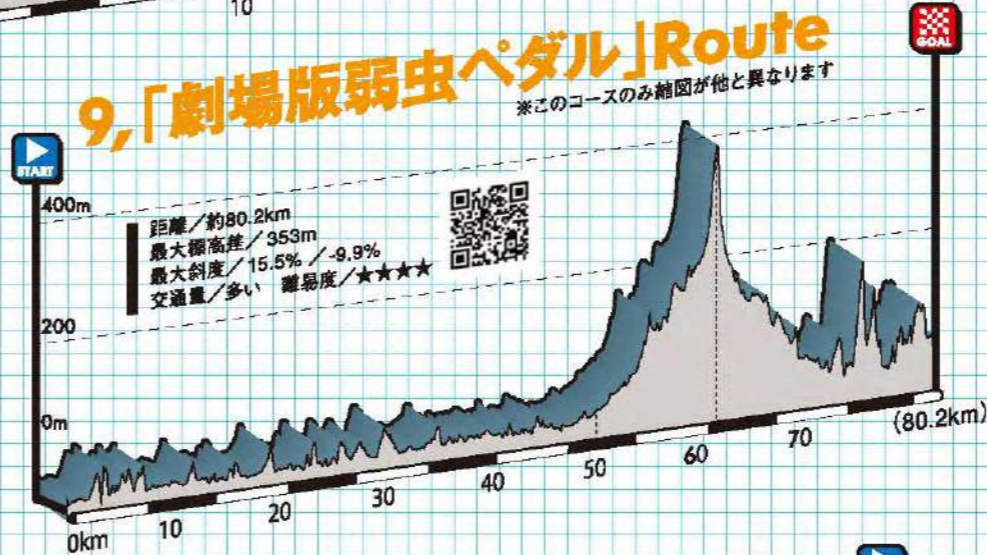
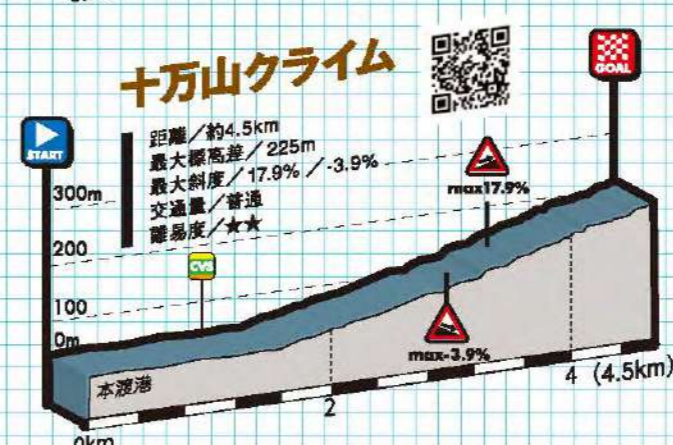
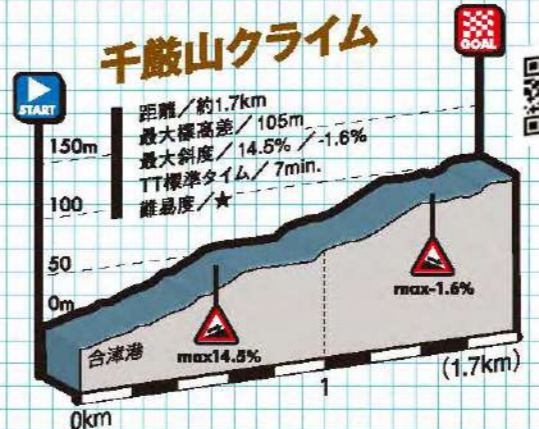
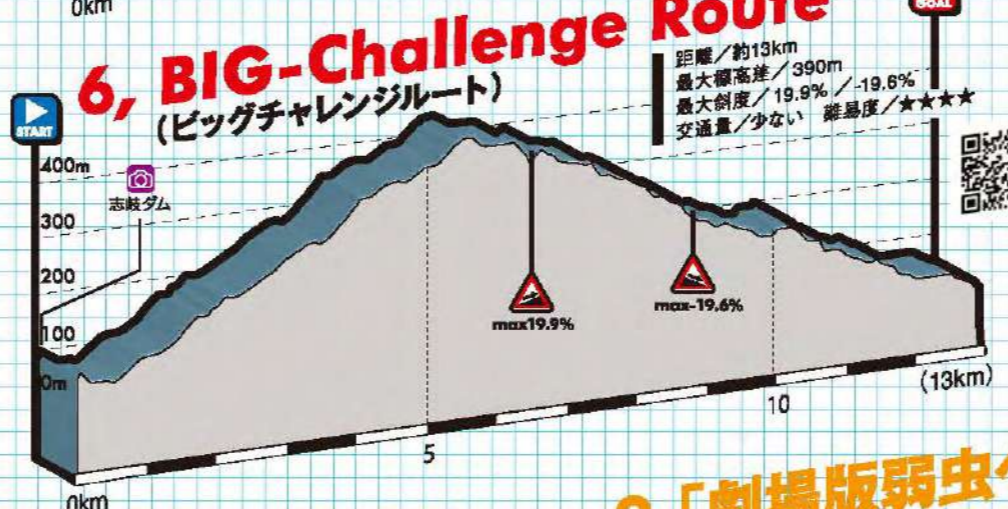
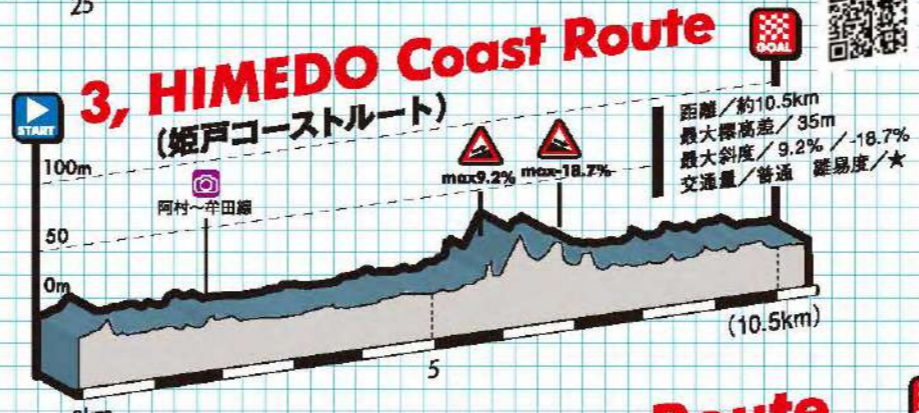
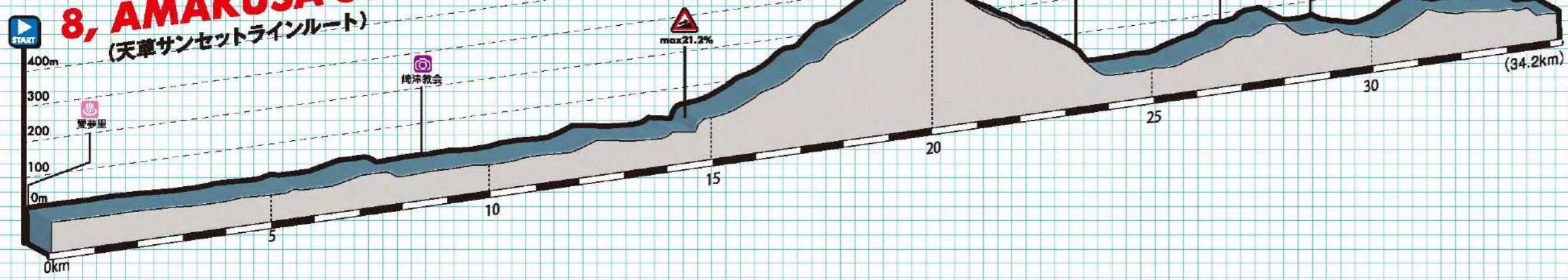
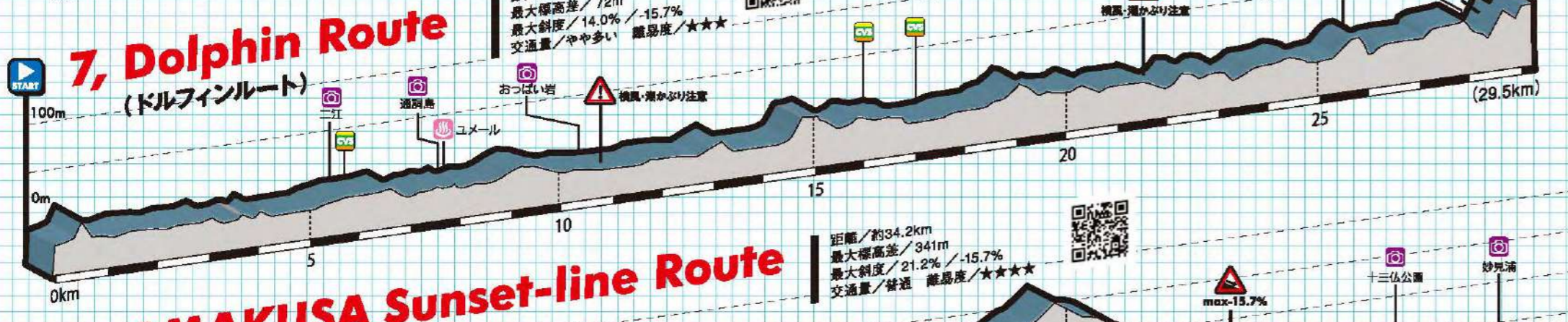
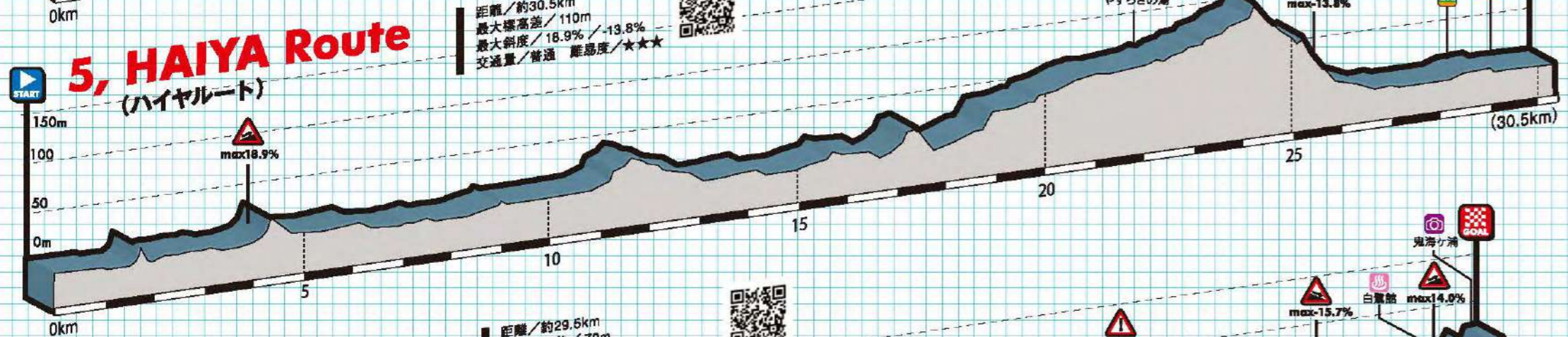
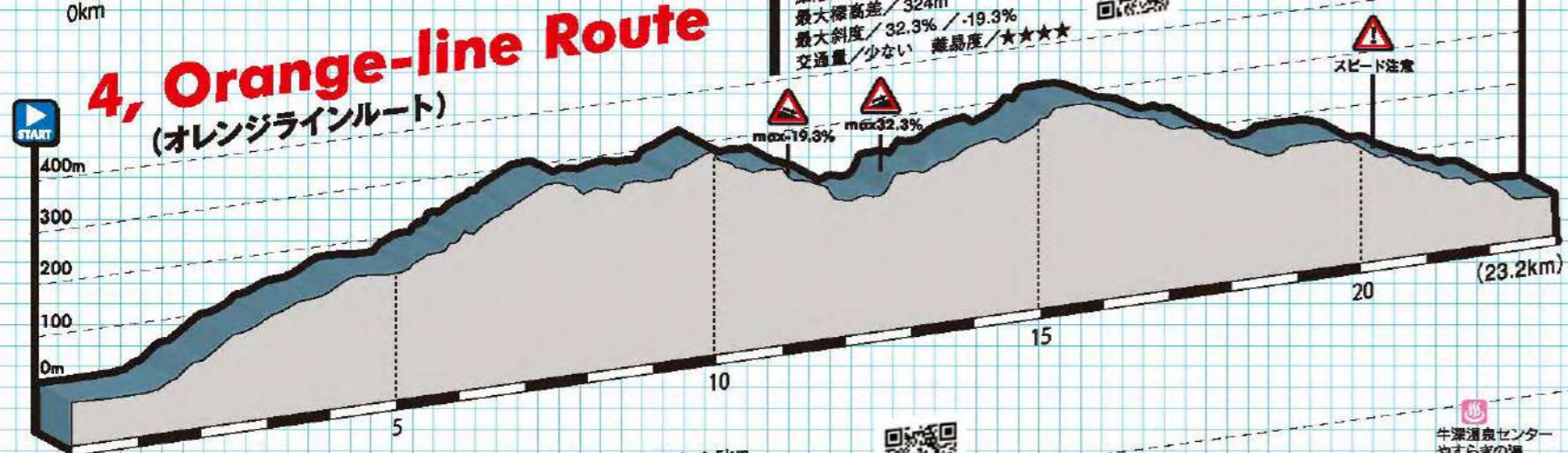
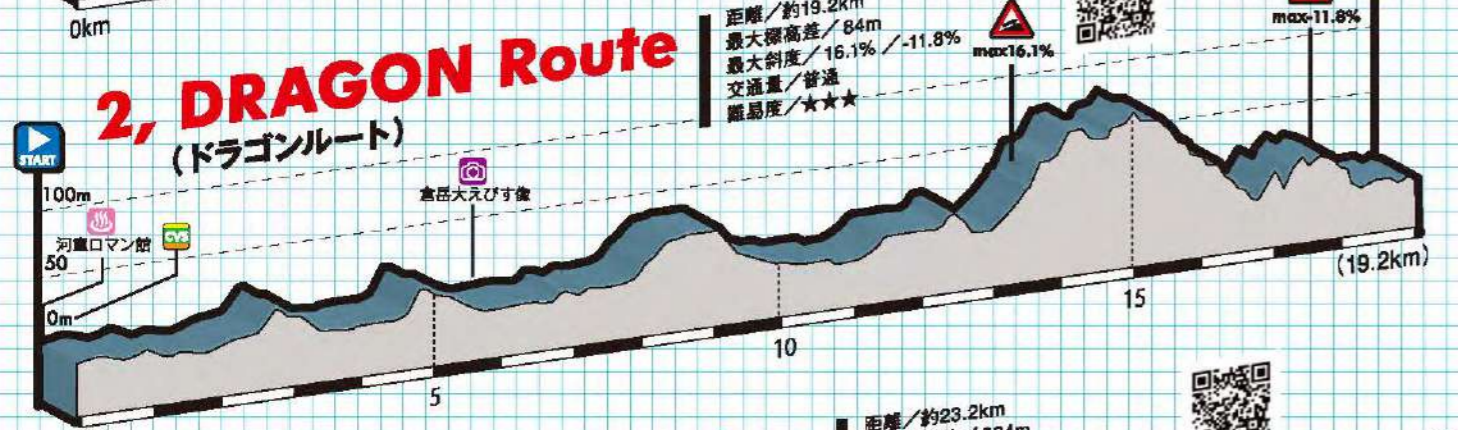
- 天草海鮮** 新鮮な魚介を使った料理が人気。
- 天草スイーツ** 天草の海産物を使ったスイーツが人気。
- 天草お土産** 天草の海産物やスイーツが人気。



# AMA-ICHI 21 Stages (14Routes, 7climbs)

「海岸線→山岳」や「橋上」などの特徴的な9つのルートに加えて、クライマーにはたまらない「天草だからできる「ゼロクラ」(海拔0mからのクライム)」7コース。  
※コースの高低差などについてはQRコードのページに掲載しています。アプリ「Ride with GPS」をダウンロードしてご利用ください。  
※ヒルクライム後の下り坂は、事故発生の割合が高くなります。スピードを抑え、反対車線にはみ出すことがないように十分注意しましょう。

- START スタート地点
- GOAL ゴール地点
- SCENIC 絶景ポイント
- MAX UP 最大傾度(上り)
- MAX DOWN 最大傾度(下り)
- CONVENIENCE コンビニエンス・ストア
- WARNING 走行注意
- HOTSPRING 温泉施設



## AMAKUSA CYCLING MAP

