

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



橋の上を走行する時は、道幅が狭いので大
型車や横風などに十分気をつけて下さい。
また、転倒事故防止のため、できる限り集
団走行を心がけましょう。

天然房もつぱん
天草の海産物を使ったパンが
自慢の一品。地元産の
食材にこだわったパンは
地元でも人気。

ファミリッシュアップの
「天草大コロッケ」
「天草大コロッケ」は、
黄色い派
手な看板が印象。

ミオカニスイーツ
イルカウォッチングや
シーサーや、レンタル
バイクやカヌー、バーエ
ンジンなど、天草の
観光の拠点。

リゾートテラス天草
天草の海を眺めるリ
ゾートマーケット、レ
スランやカフェ、バー
エジンなど、天草
の観光の拠点。

ケーキ工房パンキ
50cmの「天草ロール」、
絶品の「天草ロール」は、
連日売切りの人気商品。

AMA-ICHI-NEW 新設5コース

- 1 大矢野島・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

名称	電話	営業時間	所在地
結尾自転車店	0964-56-0113	10:00-22:00	上天草市大矢野町上1531-1
結尾自転車店	0964-56-0160	(受付は21:30)	上天草市大矢野町478-10
ナガシマサイクル	0969-22-2198	10:00-21:30	天草市志保町6327-21
かみなサイクル	0969-22-2913	10:00-21:00	天草市南町2-21
サイクルプラザあまぐさ	0969-23-8500	10:00-21:00	天草市大田町15-10
青藤商会	0969-35-0115	10:00-21:00	天草市中央新町5-45
ヤマダオートワールド	0969-22-2715	10:00-21:00	天草市中央新町2-3
鮫島サイクル	0969-35-0252	10:00-21:00	天草市茶北町高岡3309
河津輪業	0969-76-1131	10:00-21:00	天草市河津町河津5042-2

天草の観光情報

- 1 大矢野島・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

名称	電話	営業時間	所在地
スプラタラ天草	0964-56-1126	10:00-22:00	第2・4火曜(祝日の場合は翌日)
道の駅有明 ぎざぎざの湯	0969-53-1126	10:00-21:30	第2火曜(祝日の場合は翌日)
河津ロマン館	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	0969-22-2611	6:30-8:30 / 13:00-22:00	なし

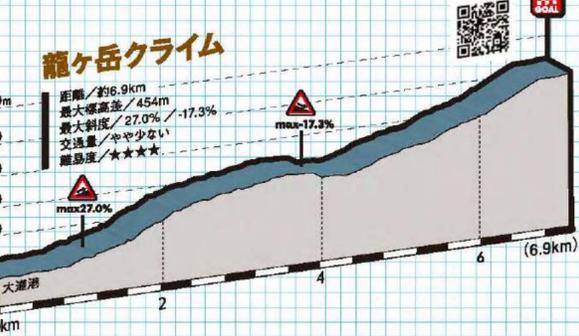
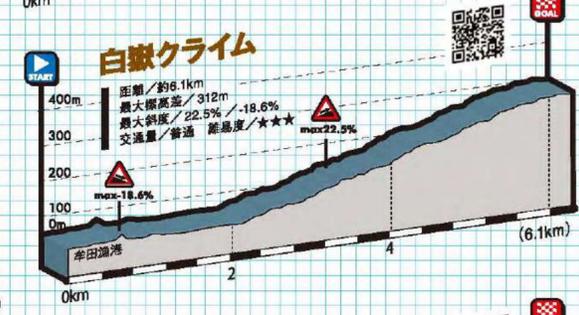
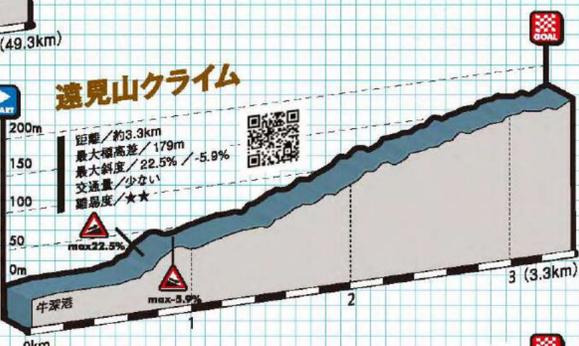
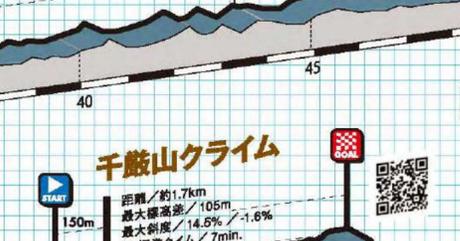
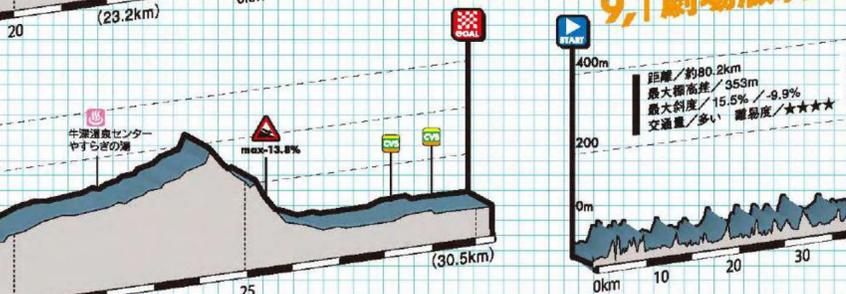
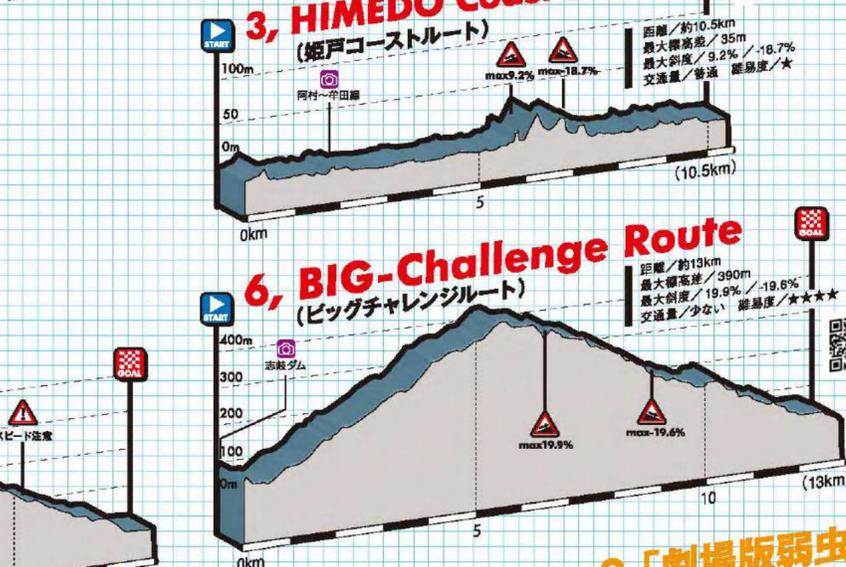
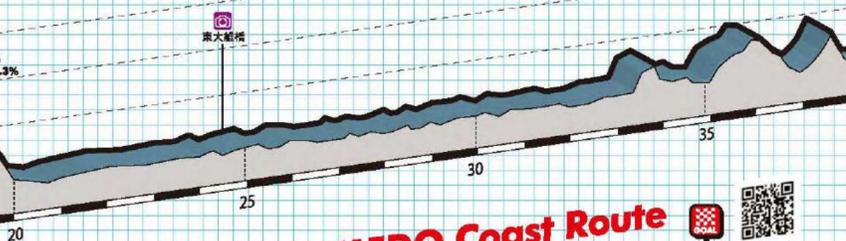
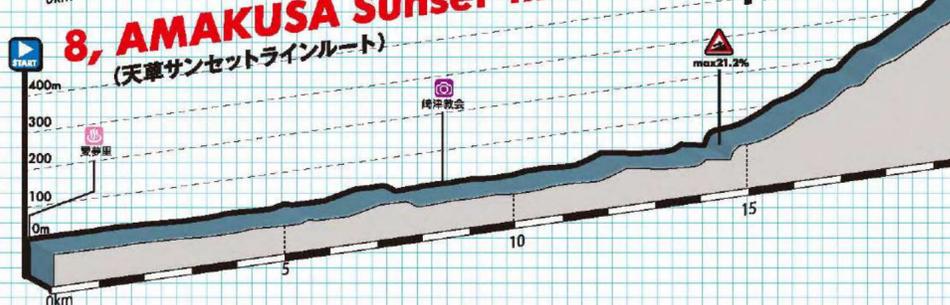
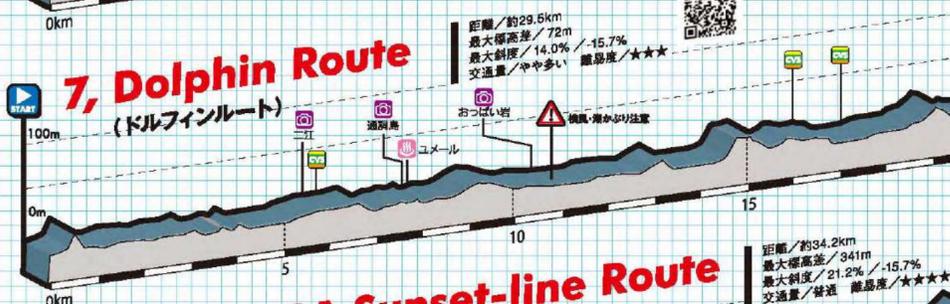
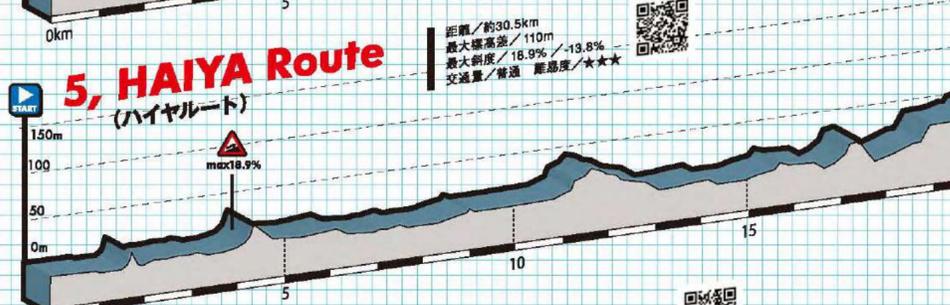
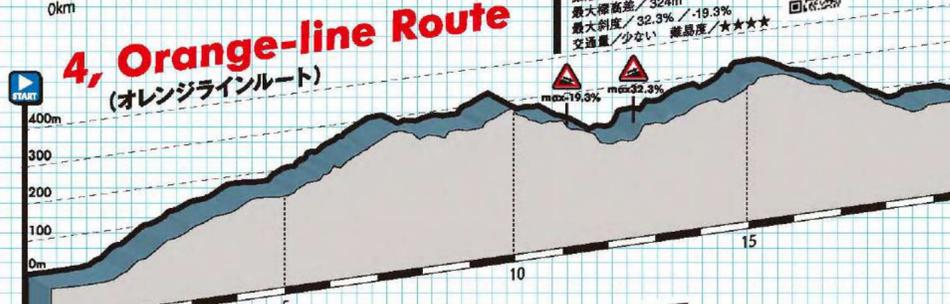
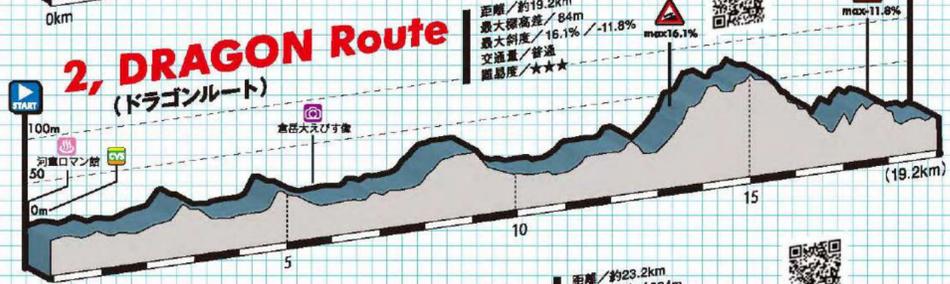
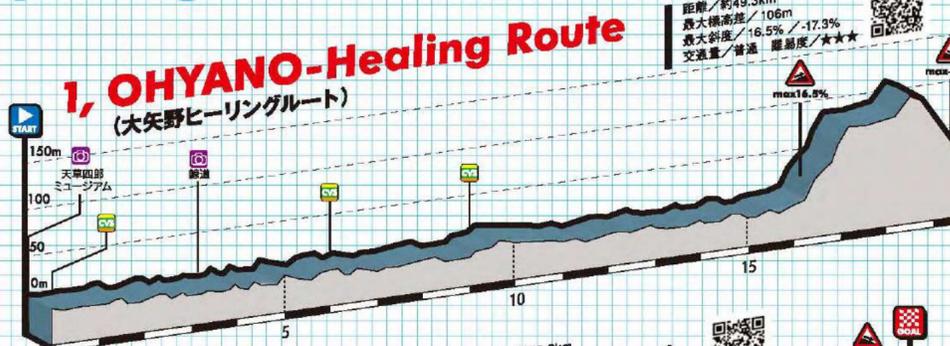
天草ブルーガーデン
ウッドデッキの天草
湖に沈む夕日は、「日本の
夕陽百選」にも選ばれた
夕景の名所。



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
- CAUTION 走行注意
- HOTSPRING 温泉施設



AMAKUSA CYCLING MAP

