

ルールを守って安全に!

❗ 沖縄サイクリングの心得

●自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走行しましょう。 ●ジグザグ運転や、競争はしないようにしましょう。 ●飲酒運転や二人乗りは禁止です。 ●交通ルールを守って、安全運転を心掛けましょう。 ●地域の方に配慮しスピードを抑えて走行しましょう。 ●必ず十分な車間距離をとり、前方・後方によく注意して走行しましょう。 ●自転車通行可能な歩道を通る場合は、車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。 ●橋の上や海沿いは風が強い場合があります。ハンドルをとられないよう十分に注意して走行しましょう。 ●夜間の走行は、事故、トラブルの原因や危険を伴いますので、計画的に行いましょう。 ●やむを得ず夜間に走行する場合、フロントライト・テールライトは必ず点灯しましょう。 ●自身の安全の為にヘルメットは必ず着用しましょう。

❗ 走行中の注意事項

●走行中に携帯電話や地図、デジカメの使用など、よそ見の原因となる行動はやめましょう。必ず、自転車を止めてから使用しましょう。

自転車が故障した場合

- サイクリング時のトラブル(タイヤパンクや各種調整等)は自転車店へご一報を。
- 自転車のトラブル(故障等)が発生した場合、部位名称を確認し自転車店へ連絡すると、修理の可否も含めて対応がスムーズになります。

自転車店一覧

施設	営業時間	問合せ
沖縄輪業株式会社 南風原本店	10:00~19:00	098-888-0064
沖縄輪業株式会社 那覇前島店	11:00~20:00(金:12:00~20:00)	098-868-0404
バイスクルキッズ	11:00~20:00	098-891-8220
ハシカワサイクル	10:00~20:00(日:12:00~19:00)	098-855-6218
アウトドアショップネオス	10:00~20:00	098-877-6122
バイシクルショップ マイヨ	14:00~22:00	098-927-6999
サンセットバイク	11:00~20:00	098-955-2694
サイクルプラザ池原	11:00~19:00	098-964-2120
石川サイクル	11:00~19:00	098-956-2896
サイクル館 泡瀬店	10:00~20:00	098-934-3389
ヤンバルサイクル	11:00~20:00	098-059-4484

緊急の事故の場合

- 負傷者がいる場合はまず負傷者の救出緊急連絡先へ



119番(救急)



110番(警察)



- レンタサイクルを利用されている方は貸し出し施設への連絡をお願いします。

医療機関一覧

施設	問合せ	施設	問合せ
沖縄赤十字病院	098-853-3134	中部徳洲会病院	098-937-1110
那覇市立病院	098-884-5111	県立中部病院	098-973-4111
豊見城中央病院	098-850-3811	中頭病院	098-939-1300
南部徳洲会病院	098-998-3221	北部地区医師会病院	0980-54-1111
沖縄第一病院	098-888-1151	県立北部病院	0980-52-2719
宜野湾記念病院	098-893-2101		

施設情報

施設	営業時間	問合せ
奥やんぼるの里	24時間	098-050-4141
ゆいゆい国頭	9:00-18:00	098-041-5555
レストランくいな	11:00-16:30	098-041-5555
笑味の店	9:00~17:00(定休:火・水・木)	0980-44-3220
大川共同売店	日曜休み	098-044-2147
ローソン 大宜味塩屋店	24時間	0980-44-2545
福地川海浜公園	9:00~17:00(夏場は~18:00)	098-051-2301
サンライズひがし	9:00~18:00	098-043-2270
カナンスローファーム	11:30~18:00	098-043-2468
道の駅おおぞみ	平日8:30~17:30(土日祝~18:00)	0980-44-3007
喜瀬ビーチパレス	24時間	098-965-6661
わんさか大浦パーク	10:00~19:00	0980-51-9446
リーフリゾートかりゆし	9:00~17:00	0980-52-4093
沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンズパ	24時間	098-967-8731
SPARESORT EXES	24時間	098-967-7500
平和祈念公園		098-997-2765
琉球ガラス村	9:00~18:00(年中無休)	098-997-4784
道の駅いとまん	9:00~18:00(年中無休)	098-987-1277
サザンビーチホテル&リゾート沖縄	24時間	098-992-7500
KARIYUSHI LCH IZUMIZAKI	24時間	098-860-1415

沖縄コースマップ
サイクリング
本島一周コース

Main
island



沖縄のスポーツイベントやお役立ち情報をより詳しくご紹介♪

沖縄スポーツ観光情報

Sports Islands OKINAWA
http://www.okinawasportsisland.jp
スポーツアイランド沖縄 検索

沖縄観光 WEB サイト

沖縄観光情報WEBサイト
おきなわ物語
http://www.okinawastory.jp/
おきなわ物語 検索

Sports Islands OKINAWA



本島

Main island

本島一周コース

世界有数のリゾート地である沖縄は、独特な文化と自然が息づいており、地域によって様々な表情をみせます。異国情緒漂う中部エリアや濃い緑に囲まれる北部エリアなど、一度で沖縄をまるっと味わえる沖縄一周コースをご紹介します。

琉球ガラス村



道の駅いとまん



リーフリゾートかりゆし



喜瀬ビーチパレス



道の駅おおぎみ



笑味の店



道の駅ゆいゆい国頭



本島一周コース
約378 km



START & GOAL

泊港

サンセットバイク

バイクショップマイヨ

アウトドアショップネオス

バイクスクキッズ

沖繩輪業 那覇前島店

那覇市

ハシカワサイクル

南風原町

沖繩輪業 南風原本店

与那原

糸満市

八重瀬町

南城市

知念岬

奥武島

平和祈念公園

サザンビーチホテル&リゾート沖縄



沖縄かりゆしビーチリゾート オアシンスパ



沖縄かりゆしビーチリゾート オアシンスパ



わんさか大浦パーク



カナンスローファーム



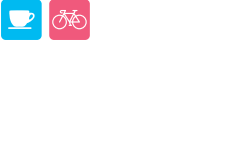
サンライズひがし



福地川海浜公園



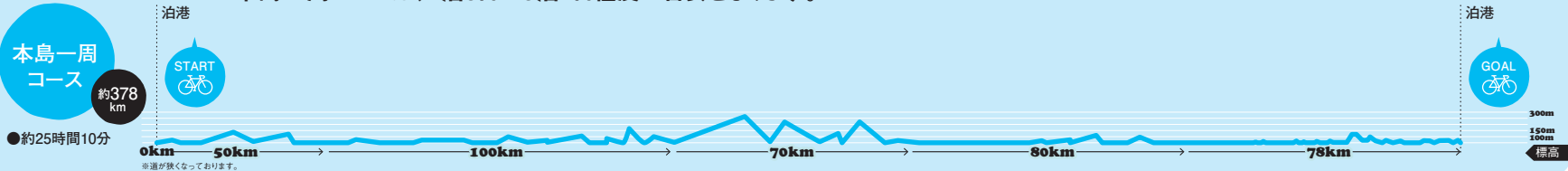
奥ヤンバルの里



モデルコース イメージスケジュール

※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。※下記時間はクロスバイクでの走行を基準にしております。

※本島一周コースは、2泊3日～3泊4日程度が目安となります。



本島一周コース
約378 km

●約25時間10分

泊港

START



GOAL



300m
150m
100m
標高