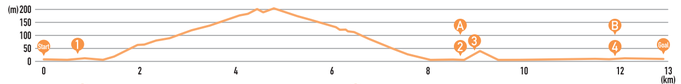
Course 1 西ノ島 宇賀コース

後醍醐天皇の行在所跡のある黒木御所阯までのんびり港町を走る、初心者向け満足コースです。

想定所要時間／1時間　距離／12.9km　獲得標高／204m　バッテリー想定使用量／29%



Check Point

- Start 別府港
- SPOT 11
- 1 西ノ島ふるさと館
- 2 比奈麻治比賣命神社 A
- 3 メド岩
- 4 黒木御所阯 B 見どころ SPOT 9
- Goal 別府港

主祭神は比奈麻治比賣命。伝説には、比奈麻治比賣命の美しさに惑われた中ノ島の宇受賀命と大山神社の神様が姫に求婚をし、力比べで勝利した、宇受賀命が姫と結ばれたと伝えられています。

黒木御所阯

トイレ
西ノ島町観光協会
別府港
碧風館

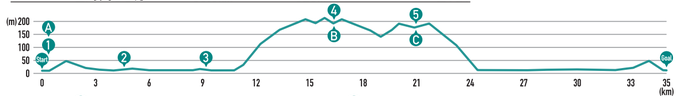
売店
まつのや

食事
徳川西ノ島店
磯四季
お食事処 善

Course 2 西ノ島 鬼舞・赤尾コース

西ノ島南端の鬼舞展望所、摩天崖や通天橋を一望できる赤尾展望所を目指すコースです。海を眺めながら、西ノ島南端まで一っ走り！

想定所要時間／2時間30分　距離／35.0km　獲得標高／523m　バッテリー想定使用量／72%



Check Point

- Start 別府港
- 1 美田八幡宮 A
- 2 船引運河 見どころ
  - コミュニティ図書館
  - いかあ屋
- 3 由良比女神社 見どころ SPOT 13
- 4 鬼舞展望所 B SPOT 15
- 5 赤尾展望所 C SPOT 14
- Goal 別府港

美田八幡宮境内では隔年西暦奇数年の9月頃に「美田八幡宮例大祭」が行われます。祭礼では「神の相撲」、「獅子舞」、「田楽」が奉納され、なかでも田楽は国の重要無形民俗文化財に指定されており、中世の芸能が色濃く残る本格的な田楽です。

トイレ
西ノ島町観光協会、別府港
ユアーズこだま、観光船のりば船越発着場
外浜海水浴場
コミュニティ図書館いかあ屋
浦郷シルバー会館、由良比女神社
赤尾展望所、鬼舞展望所

売店
別府港、ユアーズこだま
にしのしまYショップ、小中商店

食事
コンセーユ、海の店外浜(夏季のみ)
あすか食堂、Sailing Coffee
おき龍宮堂、にしわき鮮魚店

Course 3 西ノ島 国賀コース

隠岐有数の景勝地・国賀海岸を目指すコースです。
道中には船引運河や由良比女神社などがあり文化・自然の西ノ島満喫コースです。

想定所要時間／2時間15分　距離／27.9km　獲得標高／462m　バッテリー想定使用量／56%

Check Point

- Start 別府港
- 1 船引運河
  - コミュニティ図書館
  - いかあ屋
- 2 由良比女神社 A 見どころ SPOT 13
- 3 摩天崖 見どころ SPOT 12
- 4 国賀浜
  - 国賀神社
  - 通天橋 B
- Goal 別府港

通天橋

摩天崖遊歩道のハイキングもおすすめ！

トイレ
西ノ島町観光協会、別府港
ユアーズこだま、観光船のりば船越発着場
外浜海水浴場
コミュニティ図書館いかあ屋
浦郷シルバー会館、由良比女神社
摩天崖駐車場、国賀海岸展望台駐車場、通天橋

売店
別府港、ユアーズこだま
にしのしまYショップ、小中商店

食事
コンセーユ、海の店外浜(夏季のみ)
あすか食堂、Sailing Coffee
おき龍宮堂、にしわき鮮魚店

Course 4 中ノ島 金光寺山コース

海岸や神社など見所がたくさん詰まったルート。海士町を堪能してみませんか？

想定所要時間／2時間30分　距離／22.3km　獲得標高／371m　バッテリー想定使用量／50%

Check Point

- Start 菱浦港
  - 海士町中央図書館
- 1 隠岐神社 A SPOT 3
- 2 後鳥羽院資料館 B SPOT 6
- 3 金光寺山 C
- 4 明屋海岸 見どころ SPOT 2
- 5 宇受賀命神社
  - 宮田神社
- Goal 菱浦港

金光寺山

小野篁(おののたかむら)が島流しの刑により隠岐に流された後、赦免の祈願をこめて百日間、おこもりになられたと伝えられています。近くには展望台があり、美しい海と島後を望むことができます。

トイレ
キンニャモニャセンター、中央図書館
隠岐神社、金光寺山、明屋海岸
宇受賀命神社、Entō

売店
島じゃ常識商店、スーパーもとよし
つなかけ、亀田商店

食事
船渡来流亭、島生まれ島育ち隠岐牛店
華蘭、きくらげちゃかぽん、
味蔵、亀乃

Course 5 中ノ島 天川の水コース

中ノ島の街中を走り、日本名水百選に選ばれた「天川の水」を目指すコースです。
島のゆったりとした雰囲気と自然を感じることができます。

想定所要時間／2時間30分　距離／23.8km　獲得標高／495m　バッテリー想定使用量／57%

Check Point

- Start 菱浦港
- 1 天川の水 A SPOT 5
- 2 明屋海岸 見どころ SPOT 2 B
- 3 宇受賀命神社
- 4 三郎岩展望スポット 見どころ C
  - 宮田神社
- Goal 菱浦港

三郎岩

三郎岩展望スポットからは3つ並ぶ奇岩を見ることができます。大きい方から「太郎・次郎・三郎」と呼ばれ、地元の人に親しまれています。

トイレ
キンニャモニャセンター
明屋海岸
宇受賀命神社
Entō

売店
島じゃ常識商店
スーパーもとよし

食事
船渡来流亭
島生まれ島育ち隠岐牛店
きくらげちゃかぽん
味蔵、亀乃、華蘭

Course 6 中ノ島 木路ヶ埼灯台コース

中ノ島最南端の地まで一っ走り！大自然を味わえる上級者向けコース。

想定所要時間／2時間00分　距離／27.7km　獲得標高／544m　バッテリー想定使用量／63%

Check Point

- Start 菱浦港
- 1 七尋女房岩 A
- 2 カルデラ展望所 見どころ (日須賀上)
- 3 木路ヶ埼灯台 見どころ SPOT 8 B
- 4 三穂神社 C
- Goal 菱浦港

七尋女房岩

その昔、侍が馬に乗って通りかかったときに大女が現れ、侍はすぐさま刀で切りつけたところ深い傷を受けた大女は山へ逃げ込みそこで岩に化けたという話が言い伝わっている岩です。

トイレ
キンニャモニャセンター
くにびき神話 佐伎の里

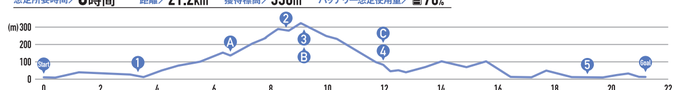
売店
島じゃ常識商店

食事
船渡来流亭
島生まれ島育ち隠岐牛店
きくらげちゃかぽん
味蔵、華蘭

Course 7 知夫里島 赤ハゲ山コース

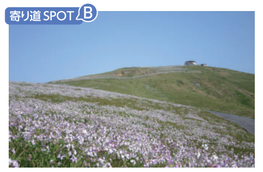
知夫里島の最高峰である赤ハゲ山から風景を楽しめる上級者向けコース。
牛や馬に出合えるかも？

想定所要時間／3時間　距離／21.2km　獲得標高／558m　バッテリー想定使用量／70%



Check Point

- Start 来居港
- 1 姫宮神社 A
  - ウグイガ崎展望所 SPOT 17
- 2 牧畑の名垣 SPOT 19
  - SPOT 18
- 3 赤ハゲ山展望台 見どころ B
  - SPOT 16
- 4 赤壁遊歩道入口 C
  - 仁夫里浜公園
  - レストハウス神島
- 5 天佐志比古命神社 SPOT 20
  - 河井の地蔵さんの湧水 SPOT 21
- Goal 来居港



赤ハゲ山

春になると野だいこんの花が咲き、4月中旬ごろには見頃を迎えます。頂上の近くは薄ピンクの花が一面に咲きほこります。

トイレ
来居港、赤ハゲ山展望所、
仁夫里浜公園、レストハウス神島、
らあ麺ちぶ里島
天佐志比古命神社（一宮神社）

売店
来居港、あさひや商店、西谷商店

食事
のらり珈琲店、レストハウス神島
ダイニングカフェDONA、
らあ麺ちぶ里島

Course 8 知夫里島 島津島コース

植物や野鳥を観察できる初心者向けコース。
海の青と岩肌のコントラストをのんびりと楽しめます。

想定所要時間／2時間00分　距離／11.9km　獲得標高／237m　バッテリー想定使用量／29%

Check Point

- Start 来居港
- 1 河井の湧水 A SPOT 21
- 2 天佐志比古命神社 SPOT 20
- 3 島津島 見どころ SPOT 22 B
  - 渡津海水浴場
- 4 知夫里島灯台 (高平山)
- Goal 来居港

河井の地蔵さんの湧水

島津島

トイレ
来居港
天佐志比古命神社（一宮神社）
島津島駐車場、JA知夫支店横

売店
来居港、西谷商店
あさひや商店

食事
ダイニングカフェDONA
どんどん

イーバイクでエコにドライブ！ E-bike MAP OKI DŌZEN

隠岐諸島島前E-bikeマップ

安全にサイクリングを楽しむために

E-bikeとは長距離の移動も楽々の電動マウンテンバイクです！

基本は車道の左側通行です。

飲酒運転はしないでください。

二人乗りはしないでください。

並んで乗らないでください。

傘をさして乗らないでください。

電話で話したり、音楽を聴いたりしないでください。

走行距離をリセットしてサイクリング距離を測ろう！

出発地点でドリンクを買いましょう。

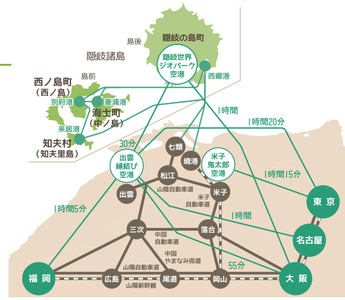
牛や馬に近づきすぎないようにしましょう。

トンネルの走行に注意しましょう。

お問い合わせ発行元
(一社)隠岐ジオパーク推進機構
〒685-0013 島根県隠岐郡隠岐の島町中町目貫の四61番地
E-mail : info@oki-geopark.jp
TEL.08512-2-1577　FAX.08512-2-1406

隠岐の情報はコチラ！
隠岐の島旅　検索

隠岐へのアクセス



フェリー／最短約2時間25分　高速船／最短約1時間10分　飛行機／約30分※出雲縁結び空港より

※このマップは2022年5月現在の情報を元に制作しています。宿泊先・飲食店などはご予約しておくことをお勧めします。

黒木御所趾 SPOT 9

海辺から丘の上にある黒木神社や展望所、後醍醐天皇の行在所跡まで階段と山道を歩く片道100mの短い遊歩道となっています。
別府港からE-bikeで約5分。

西ノ島コース Start/Goal

別府港フェリーターミナル START SPOT

〒684-0303
島根県隠岐郡西ノ島町大字美田4386-3
●時間/8:30~17:30　●WiFi有
●西ノ島町観光協会☎08514-7-8888

碧風館 へきふうかん SPOT 10

後醍醐天皇伝承の地をまとめた地図や、西ノ島に伝わる伝承を展示しています。
●開館日／4月~11月中旬（9:00~17:00）
●入館料／大人 300円、大学・高校生200円、小中学生150円
別府港からE-bikeで約5分。

西ノ島ふるさと館 SPOT 11

西ノ島町の郷土資料（歴史民俗、考古、自然史、文化財）と郷土出身者の業績の展示施設です。
●開館日／4月~11月中旬（9:00~17:00）
●入館料／大人300円、大学・高校生200円、小中学生150円。
別府港からE-bikeで約2分。

摩天崖 まてんがい SPOT 12

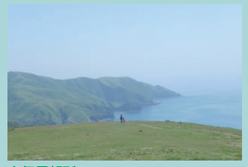
高さ257mを誇る日本有数の海蝕崖。積み重なったしましまの層から、噴火の繰り返しにより大地が作られたことが分かります。
別府港からE-bikeで約1時間。

由良比女神社 ゆらひめじんじゃ SPOT 13

社殿前の浜にイカが打ち寄せられることで知られている神社です。主祭神のユラヒメノミコトにはイカにまつわる伝説があります。
別府港からE-bikeで約40分。

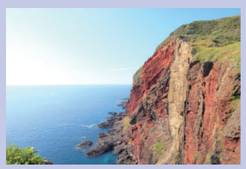
赤尾展望所 SPOT 14

国賀海岸の西南に突き出した半島からは、摩天崖、通天橋、天上界、国賀浜を一望することができます。
別府港からE-bikeで約1時間10分。



鬼舞展望所 おにまいてんぼうしょ SPOT 15

西ノ島南端の展望所です。島前カルデラの内海、中央火口丘、外輪山を一望できます。牧畑という隠岐ならではの農法のなごりである石垣を見ることができます。
別府港からE-bikeで約1時間30分。



赤壁 せきへき SPOT 16

知夫里島の西海岸に、約1kmも続く大断崖です。日本海の波によって削り取られた赤色の岩壁には、かつての火口を見ることができます。
来居港からE-bikeで約1時間10分。

ウグイガ崎展望所 SPOT 17

知夫里島の北東にあり隣の西ノ島に一番近い場所です。その距離はわずか700mほど。草原が広がる一本道をひたすら進むと、西ノ島の赤灘鼻が迫り圧巻の眺めです。
来居港からE-bikeで約30分。

赤ハゲ山 SPOT 18

知夫里島の最高峰で、360度の大パノラマ展望が魅力。世界でも珍しい海の入り込んだ島前カルデラはもちろん、天候が良ければ島後や本土の島根半島、大山を望むことができます。
来居港からE-bikeで50分。

知夫里島コース Start/Goal

来居港フェリーターミナル START SPOT

〒684-0100 島根県隠岐郡知夫村1730-6
●時間/8:30-17:15
●WiFi有
●知夫里島観光協会☎08514-8-2272

牧畑の石垣 SPOT 19

カルデラ地形とその地質を活かした独特の農法の跡。土地を少なくともふつに区切り畑作や放牧をローテーションで行っていました。
来居港からE-bikeで約40分。

天佐志比古命神社（一宮神社） SPOT 20

あまさしひこのみことじんじゃ（いっくうじんじゃ）

知夫里島で一番格の高い神さまを祀る神社です。境内には移管された後醍醐天皇御腰掛けの石が鎮座しています。
来居港からE-bikeで約20分。

河井の地蔵さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの清水」として「島根の名水」にも指定されています。
来居港からE-bikeで約10分。

島津島 しまづしま SPOT 22

遊歩道があり、透明度の高い青い海とマーブル模様の岩肌のコントラストが楽しめます。海水浴場やキャンプ場としても人気です。
来居港からE-bikeで約30分。

まずは「Entô Geo Lounge」へ

「Entô Geo Lounge」 SPOT 1

隠岐ユネスコ世界ジオパークの拠点施設と宿泊施設の2つの機能を持つEntôの新館IFには「ジオラウンジ」として景色を眺めながら寛げる空間と地球や島前を紹介する展示室があります。
●営業時間/9:30-18:00（解説員常在）
●入場料無料
●菱浦港から徒歩3分

凡例

公共トイレ　博物館　妖怪ブロンズ像　充電スポット
商店　自転車店　ガソリンスタンド ※空気入れ、トイレ等が使える店舗　テキサスゲート
食事処　空気入れ　ViewPoint　郵便局・農協・銀行窓口&ATM
シャワー　コインロッカー　注意ポイント　キャンプ場・体験施設
病院　自動販売機

N

0　500m　1km

中ノ島コース Start/Goal

菱浦港フェリーターミナル START SPOT

〒684-0404 島根県隠岐郡海士町大字福井1365-5
●時間/7:30-19:00（時期により変動あり）
●WiFi有
●海士町観光協会☎08514-2-0101

明屋海岸 あきやかいがん SPOT 2

青い海、緑の植生のコントラストが印象的な赤い岩肌の崖が続く海岸で、赤い岩肌は溶岩のしぶきが高温酸化してできた岩石です。海岸の島にハートの形の岩穴があります。海水浴やキャンプも楽しめます。
菱浦港からE-bikeで約50分。

隠岐神社 SPOT 3

鎌倉時代の1221年に隠岐に御配流となり、当地で崩御された後鳥羽天皇を祀る神社で、1937年に創建しました。御火葬塚や行在所跡、御製の歌碑があります。
菱浦港からE-bikeで約20分。

宇受賀命神社 うづかみことじんじゃ SPOT 4

創建は842年より古い。明屋海岸（あきやかいがん）から神社にいたる海岸線の道は、緑結び、子宝、夫婦円満のご利益のある道です。
菱浦港からE-bikeで約1時間（最短ルートの場合）

天川の水 てんがわのみず SPOT 5

日本名水百選。日量400トンを誇るこの水は今まで一度も枯れたことがありません。奈良時代の僧、行基が名づけたと伝わっています。
菱浦港からE-bikeで約45分。

海士町後鳥羽院資料館 SPOT 6

後鳥羽上皇の縁の品を中心に、天皇を祀る隠岐神社に奉納された刀や工芸品のほか、島の考古資料を展示する施設です。
●開館/3~1月（9:00~17:00）
●入場料/300円。
菱浦港からE-bikeで約20分。

八雲広場 SPOT 7

明治時代に隠岐に旅行し、海外へ紹介した近代作家、小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）の像がある広場です。
菱浦港からE-bikeで約2分。

木路ヶ埼灯台 きろがさきとうだい SPOT 8

内海と外海をつなぐ最大の海峡に面した中ノ島南端の岬です。島前の全体像を把握するのに適した場所のひとつです。
菱浦港からE-bikeで約1時間。