

## 沖縄へのアクセス

※2019年11月現在の情報。定期便のみ掲載。 ※曜日・時刻によって便数が変わることがあります。  
※詳しい情報は各航空会社にてご確認ください。

### 航空機【全国各地～那覇】所要時間の目安

札幌	1便/日	約3時間50分
仙台	1便/日	約3時間10分
新潟	1便/日	約3時間5分
茨城	1便/日	約2時間55分
羽田	30便/日	約2時間45分
成田	6便/日	約3時間
静岡	1便/日	約2時間35分
名古屋	12便/日	約2時間20分
伊丹	5便/日	約2時間10分
関西	13便/日	約2時間10分
神戸	6便/日	約2時間5分
小松	1便/日	約2時間30分
岡山	1便/日	約2時間10分
広島	1便/日	約2時間
岩国	1便/日	約2時間5分
高松	1便/日	約2時間5分
松山	1便/日	約1時間50分
福岡	20便/日	約1時間45分
北九州	1便/日	約1時間50分
熊本	1便/日	約1時間35分
長崎	1便/日	約1時間40分
宮崎	1便/日	約1時間35分
鹿児島	2便/日	約1時間25分
奄美	1便/日	約1時間
沖永良部	1便/日	約55分
与論	1便/日	約45分

### 航空機【全国各地～石垣島】所要時間の目安

羽田	4便/日	約3時間20分
関西	3便/日	約2時間45分
名古屋	1便/日	約3時間
福岡	1便/日	約2時間10分

### 航空機【全国各地～宮古島】所要時間の目安

羽田	2便/日	約3時間20分
関西	1便/日	約2時間40分
名古屋	1便/日	約2時間50分

### 航空機【那覇～石垣島】所要時間の目安

18便/日 約1時間

### 航空機【那覇～宮古島】所要時間の目安

15便/日 約55分

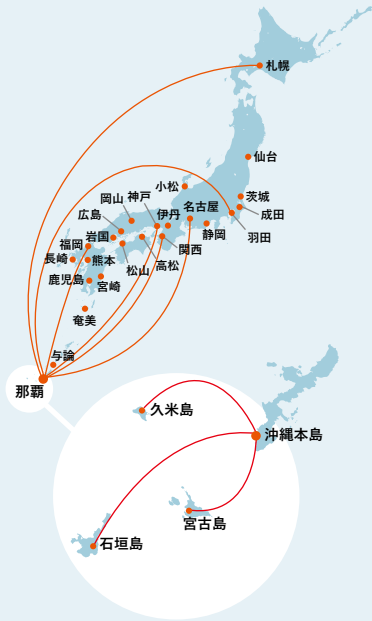
### 航空機【那覇～久米島】所要時間の目安

7便/日 約35分

### フェリー【那覇～久米島】所要時間の目安

2便/日 約2時間50分～4時間\*

※「フェリー琉球」と「ニューくめしま」では所要時間が異なります。



# OKINAWA × CYCLING

南の島の自転車旅



初心者から  
上級者まで  
楽しめる♪

沖縄本島ポタリング

沖縄本島サイクリング

離島ポタリング&サイクリング

沖縄本島一周に挑戦!

あたらしい自転車旅

レンタサイクル

沖縄へのアクセスはこちら

沖縄観光情報WEBサイト

沖縄観光情報WEBサイト



<https://www.okinawastory.jp/>

おきなわ物語



沖縄の  
自転車イベント情報は  
こちら

沖縄スポーツ観光情報



<https://www.okinawasportsisland.jp/>

スポーツアイランド沖縄



web



facebook

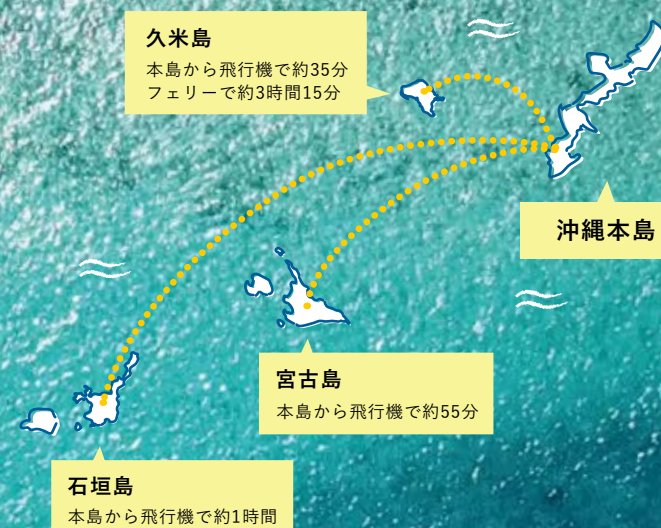


instagram



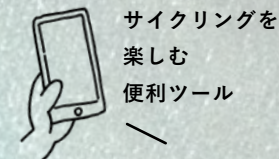
# リゾート、自然、 歴史や文化 ありのままの沖縄を 肌で感じる 魅惑の南国ライド

潮風に揺れるサトウキビ畑や  
異国情緒あふれる独特な街並み  
国王が歩いた歴史ある石畳など  
ありのままの沖縄の姿を  
目で耳で肌で感じることができる  
自転車旅へご招待。



## INDEX

走る前に	04
沖縄本島コース	06
離島コース	10
沖縄本島一周コース	12
あたらしい自転車旅	14
レンタサイクル	16
お役立ち情報	18



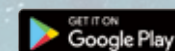
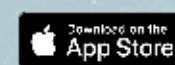
サイクリングを  
楽しむ  
便利ツール

本誌で紹介するコースの  
詳細情報は「Googleマップ」  
または「Velodash」で確認  
することができます。

## Google マップ

地図の検索、GPSナビや現在地  
から目的地までのルート案内  
など世界中で利用可能。

本誌では、Googleマイマップ  
でコースを作成して共有して  
います。



## velodash ペロダッシュ



サイクリング専用  
アプリです。  
軌跡の記録や  
グループライド  
で現在の現在地  
を確認できます。  
その他、おすす  
めルートを検索  
したり、地図上にルート  
を描いて公開することができます。



走る前に  
知っておきたい

## サイクリングの基礎知識

### 自転車のルールとマナーを守ろう。

安全第一で走りましょう。  
自転車、歩行者、自動車等は、お互いの立場を尊重しながら道路を共用しましょう。

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外です。

2 車道の左側を通行しましょう。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行しましょう。

4 安全ルールを守りましょう。  
飲酒運転・二人乗り・並進は禁止・夜間はライトを点灯。  
交差点では信号遵守と一時停止・安全確認を。

5 ヘルメットを着用しましょう。



### 手信号

※グループ走行時

周りへの安全の配慮だけでなく、自身の安全の確保につながります。みんなで合図を出し合い、また後ろの車にも合図を出してあげてください。

右折



左折



障害物



よ先にどうぞ



停止



### 出発前の点検は忘れずに行いましょう。

□ポジション  
(サドルの高さはペダルが一番下に来た時に膝が軽く曲がるくらいがベスト)

□チェーン  
(ゆるみ過ぎていないか)

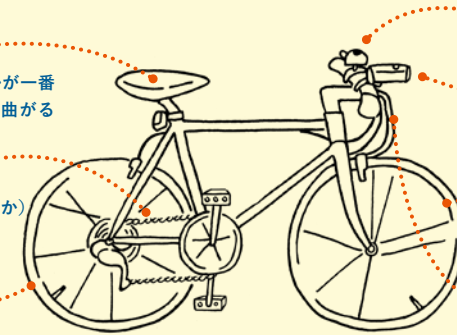
□各部の固定  
(ゆるみや  
がたつきはないか)

□ベルの装着・  
音が鳴るか

□ライトが  
点くか確認

□タイヤの空気圧は  
適正ですか？  
(適正圧はタイヤの側面に  
記載されています。)

□ブレーキが  
しっかりきくか



### あつたり 便利グッズ

- 予備チューブ&携帯式空気入れ
- レインウェア
- ビニール袋(雨天時の携帯、財布入れに)
- ドリンクボトル
- 日焼け止め

### 沖縄でのサイクリングで気を付けてほしいこと。

1 水分補給をしっかりと。  
のどが渇いたと感じる前にこまめに水分をとってください。あわせて、黒砂糖や島マース(塩)でミネラルを補給して、熱中症を未然に防ぎましょう。

2 日焼け対策を忘れずに。  
昼間は日差しが強いので、アームカバーや日焼け止めクリームなどの使用をおすすめします。特に真夏の日間は避けて走るのが良いでしょう。

3 滑りやすいアスファルト。  
沖縄のアスファルトには琉球石灰岩が使われており、滑りやすくなっています。特に、雨天時にブレーキをかける際は気を付けてください。

4 ウィンカーを出さない車。  
ウィンカーを出さない車や、左右を確認せずに曲がってくる車があります。まわりの動きに注意しましょう。



# ポタリング

## おすすめコース



約10km~35kmの厳選した6つのポタリングコースをご紹介します。主なスポット、高低差などの詳細は、QRコードで地図を読み込んでチェック！



google

★ポタリングとは…  
お散歩感覚で楽しむ走り方

難易度 ★



座喜味城跡

ファーマーズマーケットゆんた市場／都屋漁港／座喜味城跡

走行距離 約12km

獲得標高 92m

所要時間 約2H(休憩時間含む)



velodash

### 03 読谷村ポタリング、歴史と文化を感じるコース

道幅が狭いところや民家のあるエリアは特にゆっくりペースで

難易度 ★



### 05 シェアサイクリングでGO! 那覇波の上ビーチ&国際通りポタリング

複数あるサイクルポートで乗換えも可。一日バスが便利。

パレットくもじ/三重城タワー/波の上ビーチ/波上宮/若狭海浜公園/沖縄県立博物館・美術館/新都心公園/さいおんうふシーサー/国際通り/沖縄県庁

走行距離 約12km

獲得標高 30m

所要時間 約2H(休憩時間含む)



velodash

※シェアサイクルについては本冊子P.15へ

難易度 ★



恩納村夕暮れ

### 02 恩納村ポタリング、サンセットリゾートコース

サンセットの時間帯は、ライト点灯を忘れずに

おんなの駅/仲泊遺跡/真栄田漁港/MAEDA BREEZE

走行距離 約8km

獲得標高 60m

所要時間 約2H(休憩時間含む)



velodash

難易度 ★★



羽地内海 提供：名護市

### 01 沖縄八景の一つ「羽地内海」、風光明媚な景色ぐるりコース

坂がきついところは無理せずに自転車から降りて歩いて歩くのもGood

羽地内海/ワルミ大橋/古宇利大橋/名護市屋我地支所

走行距離 約29km

獲得標高 170m

所要時間 約4H(休憩時間含む)



velodash

難易度 ★



浜比嘉ビーチ

### 04 海中道路から浜比嘉島へ、パワースポットポタリング

強風時、橋の上の走行は横風に気を付けて

海中道路/アマミチュウ/シルミチュウ/浜比嘉島の塩工房 高江洲製塩所/海の写真資料館

走行距離 約24km

獲得標高 65m

所要時間 約3H(休憩時間含む)



velodash

難易度 ★★★



知念岬

### 06 南城市ミニサイクリング、琉球聖地を巡るコース

アップダウンが多いのでE-Bike(電動アシスト付き自転車)で楽しむのもおすすめ!

がんじゅう駅・南城/奥武島/ガンガラーの谷/ダスクロード/玉城城跡/ニライカナイ橋

走行距離 約31km 獲得標高 324m

所要時間 約4H(休憩時間含む)



velodash

# 沖縄本島編

## サイクリング

### おすすめコース



約40km~100kmの厳選した4つのサイクリングコースをご紹介します。主なスポット、高低差などの詳細は、QRコードで地図を読み込んでチェック！



google

### 01 本部半島一周、青い海と橋からの絶景を楽しむコース

アップダウンが少ないので、初めてのロングライドに最適！

なごアグリパーク / 備瀬のフクギ並木 / ワルミ大橋 / 古宇利大橋

走行距離 約58km  
獲得標高 267m  
所要時間 約6H(休憩時間含む)



velodash



難易度 ★★★



羽地ダム

### 02 名護の自然を満喫、坂チャレンジコース

3か所ののぼりがきつめ。下り坂もスピードに注意。

大浦湾 / わんさか大浦パーク / 羽地ダム

走行距離 約42km 獲得標高 610m  
所要時間 約5H(休憩時間含む)



velodash

難易度 ★★



古宇利大橋

難易度 ★★★★★



海中道路

難易度 ★★★



平和祈念公園

### 04 南部一周スピリチュアルコース

アップダウンが多め、軽いギアを意識して

漫湖 / 与那原町の海沿い / かんじゅう駅・南城 / 奥武島 / 南の駅やえせ / 平和創造の森公園 / 喜屋武岬 / 道の駅いとまん

走行距離 約68km  
獲得標高 443m  
所要時間 約7H(休憩時間含む)



velodash



### 03 東海岸から西海岸へ、中部リゾート周遊コース

アップダウンのあるロングコース

海中道路 / 浜比嘉島 / 勝連城跡 / うるマルシェ / 道の駅かてな / おんなの駅 / 新開地 / 金武湾

走行距離 約95km  
獲得標高 418m  
所要時間 約9H(休憩時間含む)



velodash



恩納村海岸沿い

走る前に

沖縄本島編

離島編

沖縄本島一周

あたらしい自転車旅

レンタサイクル

お役立ち情報

# ポタリング & サイクリング



おすすめ  
コース

## 離島編

宮古島・石垣島・久米島が、自転車旅でさらに楽しくなる！もっと好きになる♪  
主なスポット、高低差などの詳細は、QRコードで地図を読み込んでチェック！

### 宮古島

宮古ブルーの  
美しい海、素朴な  
大自然が魅力



google

沖縄本島から...  
▶飛行機で約55分



難易度  
★★★★

東平安名崎

#### 01 宮古島 一周サイクリング

走行距離 約94km  
獲得標高 320m  
所要時間 約8H(休憩時間含む)

海中公園/雪塩ミュージアム/池間大橋/島尻のマンガ  
ロープ林/比嘉ロードパーク/東平安名崎/海宝館/  
ムイガー/イムギャーマリンガーデン/うえのドイツ村  
/島の駅まよこ/バイナガマビーチ



velodash

難易度  
★★



池間大橋

#### 03 宮古島平良 池間島ミニサイクリング

宮古島海中公園/雪塩ミュージアム/  
池間大橋

走行距離 約35km 獲得標高 55m  
所要時間 約4H(休憩時間含む)



velodash

#### 02 宮古島うえの東平安名崎 ミニサイクリング

うえのドイツ文化村/上比屋ロードパーク/  
イムギャーマリンガーデン/ムイガー/海宝館/  
東平安名崎/地下ダム公園/宮古島まもる君

走行距離 約36km 獲得標高 256m 所要時間 約5H(休憩時間含む)



velodash

### 石垣島

日本百景に選ばれた  
川平湾など  
絶景スポット多数



google

沖縄本島から...  
▶飛行機で約1時間

#### 04 石垣島一周 サイクリング

唐人墓/石垣やいま村/川平湾/吹通  
川のマンガロープ林/平久保崎灯台/  
玉取崎展望台

走行距離 約107km  
所要時間 約9H  
(休憩時間含む)  
獲得標高 623m



velodash

難易度  
★★★★



平久保崎灯台

難易度  
★★★★



米原のヤエヤマヤシ群落

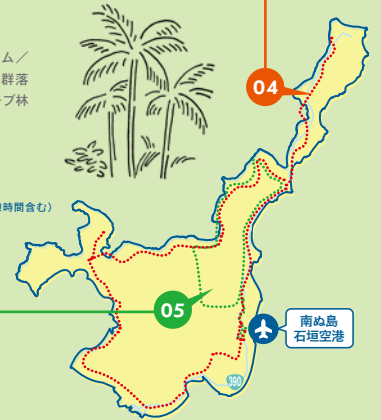
#### 05 石垣島北部ミニサイクリング

南ぬ島空港/底原ダム/  
米原のヤエヤマヤシ群落  
/吹通川のマンガロープ林  
/玉取崎展望台

走行距離 約48km  
獲得標高 453m  
所要時間 約5H(休憩時間含む)



velodash



難易度  
★★★★



ていだし橋つむぎ橋

#### 06 久米島 サイクリング

バーテハウス久米島/ミーガール/  
比屋定バンタ/ていだし橋・つむぎ橋

走行距離 約33km 獲得標高 255m  
所要時間 約5H(休憩時間含む)



velodash

### 久米島

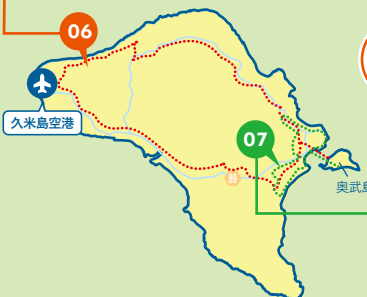
島全体が沖縄県の  
自然公園に指定  
された自然豊かな島



google

沖縄本島から...  
▶飛行機で約35分  
▶フェリーで約3時間15分

難易度  
★



久米島空港

奥武島

難易度  
★



チュラフクジ

リゾートホテル久米アイランド/  
チュラフクジ/天后宮/  
久米島袖/イーフビーチ

走行距離 約12km  
所要時間 約2H(休憩時間含む)  
獲得標高 18m



velodash

#### 07 久米島ポタリング

走る前に

沖縄本島編

離島編

沖縄本島一周

あたらしい自転車旅

レンタサイクル

お役立ち情報

一度は挑戦してみたい！

# 沖縄本島一周

小さな島に独特の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。一日約100km、4日間で沖縄をまるっと味わえる沖縄本島一周コースをご紹介します。主なスポット、高低差などの詳細は、QRコードで地図を読み込んでチェック！



google



難易度  
★★★★★



奥ヤンバルの里

## day 1 西海岸リゾートを走る旅

美浜アメリカンビレッジ／喜名番所／シーサイドドライブイン／幸喜ビーチ／備瀬のフクギ／リカリカワルミ／古宇利島

走行距離 約105km  
獲得標高 462m  
所要時間 約8H(休憩時間含む)



velodash



恩納村海岸沿い

難易度  
★★★★★

## day 2 やんばるの大自然を満喫する旅

やんばるの森ビジターセンター／ゆいゆい国頭／辺戸岬／奥ヤンバルの里／共同売店／サンライズひがし

走行距離 約109km 獲得標高 1132m  
所要時間 約10H(休憩時間含む)



velodash

## 喜屋武岬



難易度  
★★★★

## day 4 琉球王朝ゆかりの聖地&戦跡を巡る旅

がんじゅう駅・南城／南の駅やえせ／ひめゆりの塔／喜屋武岬／道の駅いとまん／瀬長島

走行距離 約70km 獲得標高 372m  
所要時間 約6H(休憩時間含む)

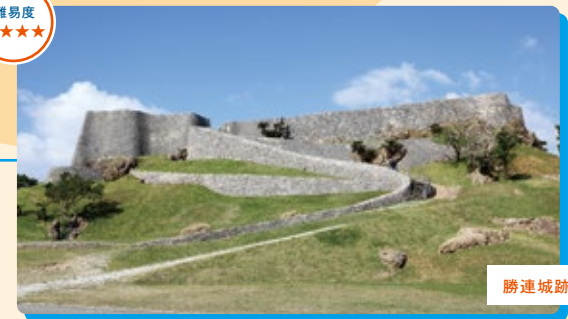


velodash

day 4



難易度  
★★★★★



勝連城跡

## day 3 東海岸を走る、沖縄の魅力新発見の旅

わんさか大浦パーク／道の駅ぎのざ／金武湾／海中道路／勝連城跡／沖縄県総合運動公園

走行距離 約108km  
獲得標高 722m  
所要時間 約9H(休憩時間含む)



velodash



走る前に

沖縄本島編

離島編

沖縄本島一周

あたらしい自転車旅

レンタサイクル

お役立ち情報

おすすめ！  
ガイド付きツアー



観光ガイドブックに載っていない絶景エリアや隠れスポットへご案内。安心して走ることを楽しみながら、沖縄の魅力をもっと知ることができるのがガイド付きツアーの魅力です。

時速15kmの“スロートーリズム”と“タラソテラピー”の新しい自転車旅。



沖縄を満喫できる多彩なプランと送迎などの万全なサポートで、満足できる新しい自転車旅をご提案。

那覇 北谷 恩納

かりゆしホテルズ  
098-866-0791  
対応人数：2~30人  
対応言語：ENG・中国語



沖縄の人でも知らない隠れた名所を有資格者ガイドがご案内！



那覇市を中心に、国際通りなどの人気観光スポットはもちろん、沖縄の歴史や文化を感じるツアーをご用意。個別・団体・ロングライドもOK。

那覇 浦添

ちゅらぼた  
098-888-0064  
対応人数：2~6人  
対応言語：ENG



慣れない土地でのサイクリングを、地元の認定ガイドが安全にご案内



那覇をのんびりライドするコースや北谷までのカフェライドなど、ツアーは一人からでも対応可能。

那覇 北谷 南部海岸沿い

RUN RIDE POINT  
098-917-6440  
対応人数：1~5人  
対応言語：ENG



オーナー自らが体感したおすすめのコースをご案内



手荷物不要！レンタサイクルを使って、あなただけの沖縄一周ライド体験をしてみませんか？

本島北部 国頭

沖縄自由時間 RIDE & STAY  
http://ride-stay.com  
対応人数：1人~  
対応言語：ENG・中国語



誰でも参加OK！  
定例サイクリング  
イベント



地元のサイクリストと交流することができるサイクルイベントです。お気軽に参加できます。



月例サイクリング 毎月エリアをたぐって沖縄本島各地を走ります。

【主催】沖縄県サイクリング協会  
【開催日】基本的に毎月第2日曜日  
【時間】8時集合~14時頃解散 【走行距離】40~70km



おはようサイクリング 初心者にもおすすめです！

【主催】沖縄輪業(株)  
【開催日】基本的に毎月第1土曜日  
【時間】7時集合~10時頃解散 【走行距離】約15~20km



その他、沖縄の自転車旅に関するお問い合わせは、こちら

(一社) 沖縄県サイクルツーリズム推進協会 (OCTA)

info@cycletour.okinawa 細かなことでもお気軽にお問い合わせください。



facebook

自転車フレンドリーな  
地域(市町村)のご紹介



レンタサイクルやおすすめサイクリングコースなどが充実している地域をご紹介します。地元のディープな魅力を教えてもらえるかも。

1 南城市観光協会

☎098-948-4611

南城市知念字久手堅541 【営業時間】9:00~18:00  
nanjo-kankou@ia8.itkeeper.ne.jp

電動アシスト付きのレンタサイクル(普通車)をご用意。南城市の豊かな自然・歴史・文化・ひとを楽しみながらサイクリング。



2 名護市役所 商工観光局 自転車のまちづくり推進室

☎0980-53-7530

名護市中大1-19-24 名護市産業支援センター2階 【営業時間】8:30~17:15

名護市は沖縄県自転車文化の発祥地。「サイクリング・ゴールドルート」の形成・ブランド化に向けた取組みも行っています。



3 久米島町観光協会

☎098-851-7973

久米島町字比嘉160-57 (情報プラザ内)  
【営業時間】8:30~17:30 kyoukai@kanko-kumejima.com

レンタサイクルやサイクリングフレンドリーなホテルが充実。サイクリングイベント「シュガーライド久米島」も人気でリピーターも多い。



シェアサイクル



必要なタイミングで好きな時間使うことができるのがシェアサイクル。複数の拠点で、自転車を自由に借りることができます。

1 ちゅらチャリ



主なサービスエリア

那覇市・北谷町

自転車タイプ

電動アシスト自転車

利用方法

料金など詳細はWEBで



2 HELLO CYCLING

主なサービスエリア

那覇市・浦添市・宜野湾市  
沖縄市・恩納村・名護市・本部町

自転車タイプ

電動アシスト自転車

利用方法

料金など詳細はWEBで





# レンタサイクル



おすすめのレンタサイクルショップをご紹介します。  
メンテナンスがしっかりされているので  
安心してサイクリングが楽しめます。

沖縄本島南部 対応言語 英語(ENG)

## 1 沖縄輪業 南風原店

南風原町字兼城517-3

☎098-888-0064

cycle@okirin.com

https://okirin.ti-da.net/

【営業時間】10:00~19:00 【定休日】火曜日

車種 クロスバイク・ロードバイク・E-Bike

予約方法 Eメール/電話/店舗

その他 乗り捨て、配達、出張修理、ガイドツアー



久米島 対応言語 英語(ENG)

## 8 リゾートホテル久米アイランド

久米島町字真我里411

☎098-985-8001

https://kumeisland.com/

【貸出時間】9:00~18:00 【定休日】年中無休

車種 クロスバイク・ロードバイク

オプション ヘルメット500円



久米島 対応言語 英語(ENG)

## 9 久米島イーブビーチホテル

久米島町字謝名堂548

☎098-985-7111

https://www.courthotels.co.jp/kumejima/

【貸出時間】9:00~13:00、14:00~18:00

車種 クロスバイク

オプション ヘルメットは無料



那覇 対応言語 英語(ENG)

## 2 沖縄輪業 前島2号館

那覇市前島2-10-3

☎098-943-6768

cycle@okirin.com

https://okirin.ti-da.net/

【営業時間】7:00~20:00 【定休日】年中無休

車種 クロスバイク・ロードバイク・E-Bike

予約方法 Eメール/電話/店舗

その他 乗り捨て、配達、出張修理、ガイドツアー



那覇 対応言語 英語(ENG)・中国(CHN)

## 3 沖縄自由時間 RIDE&STAY

※詳細は、WEBで。

mk1967@me.com

http://ride-stay.com

車種 クロスバイク・ロードバイク・ジュニアロード・E-Bike

予約方法 予約フォーム/Eメール/電話/店舗

その他 要事前予約



久米島 対応言語 英語(ENG)

## 10 サイプレスリゾート久米島

久米島町字大原803-1

☎098-985-3700

https://www.cypresshotels.jp/kumejima/

【貸出時間】9:00~13:00、14:00~18:00

車種 ミニベロ・クロスバイク・電動アシスト

その他 宿泊者のみレンタル可能



久米島 対応言語 英語(ENG)

## 11 ホームプラザよしなが

久米島町字比嘉188-7

☎098-985-8869

【貸出時間】月~土 8:00~19:00

日 9:00~18:00

車種 クロスバイク・ロードバイク

オプション ヘルメットは無料。

※日をまたいでの貸出可能



沖縄本島北部 対応言語 英語(ENG)

## 4 ノレッジサイクル

☎090-9290-4439(エノモト)

enquiry01@noleggio-cicli.blue

https://www.noleggio-cicli.blue/

車種 ミニベロ・クロスバイク

予約方法 Web予約フォーム/電話/Eメール

その他 配送型レンタサイクル(ご希望の場所へ配送回収、  
名護市と今帰仁村は配送料無料)、荷物お預かり、  
ガイドツアー、ルート提案



北谷 対応言語 英語(ENG)

## 5 サンセットバイク

北谷町美浜2-5-17

☎098-955-2694

info@sunset-bikes.com

http://sunset-bikes.com/

【営業時間】11:00~19:30 【定休日】年中無休

車種 クロスバイク・ロードバイク

予約方法 Eメール/電話/店舗

その他 天候により貸出不可



石垣島 対応言語 英語(ENG)

## 12 ハッピーペダル

石垣市大浜2064-470

☎0980-87-0967

info@happy-pedal.jp

https://happy-pedal.jp/

車種 ロードバイク 予約方法 電話/予約フォーム

オプション スタッフ伴走、サポートカー

その他 料金込み(指定の場所へ配達・引取りサービス、  
ヘルメット、サイクルコンピューター、デイルイト、  
パンク修理道具、チェーンロック、ペットボトル飲料)



石垣島 対応言語 英語(ENG)

## 13 ポタリングおきなわ

石垣市白保519-19

☎090-7921-7349

https://pottering.okinawa/

【貸出時間】8:30~18:00 【定休日】無し

車種 ロードバイク 予約方法 予約フォーム/電話

オプション ガイドサポート付きサービス

その他 料金込み(バイク配達・回収、ヘルメット、フロント  
ライト、テールライト、パンク修理キット、  
交換チューブ、ポンプ、サイクルコンピューターなど)



沖縄本島北部 対応言語 英語(ENG)

## 6 ハブサイクル沖縄本店

名護市港1-15-14-1

☎0980-59-7356

hubcycle.okinawa@gmail.com

https://www.hubcycleokinawa.com/

【営業時間】10:30~19:30 【定休日】水曜日

車種 シティバイク・ロードバイク・キッズバイク

予約方法 Eメール/電話/店舗



沖縄本島北部 対応言語 英語(ENG)

## 7 ハブサイクル沖縄2号店

(名護バスターミナル内)

名護市宮里442-2

☎0980-59-4476

hubcycle.okinawa@gmail.com

https://www.hubcycle-cafelounge.com/

【営業時間】9:00~19:00 【定休日】木曜日

車種 シティバイク・ロードバイク・キッズバイク

予約方法 Eメール/電話/店舗

その他 荷物預かり(無料)



石垣島 対応言語 英語(ENG)

## 14 石垣自転車商会

石垣市美崎町13-3

☎0980-82-3255

【貸出時間】9:00~19:00

【定休日】日曜日

車種 クロスバイク・ロードバイク

予約方法 電話/店舗



宮古島 対応言語 英語(ENG)

## 15 レンタサイクルぷらすにどお

宮古島でポタリング

レンタサイクル詳細は、WEBサイトにて  
ご確認ください。

http://www.plus2do.jp/index.html



## 自転車修理店のご案内



サイクリング中のパンクやトラブルが発生したときの強い味方。出張サポート対応をしてくれるショップをご紹介します。※急な対応が難しい場合もございます。

### 1 沖縄輪業 南風原店

南風原町字兼城517-3 ☎098-888-0064

営業時間 10:00~19:00 定休日 火曜日

<https://okirin.ti-da.net/>

車種 シティ・電動・ミニベロ・MTB・クロス・ロード・キッズ  
 範囲 各種調整・パンク修理  
 対応エリア 本島全域(3,000~8,000円)

### 2 沖縄輪業 前島2号館

那覇市前島2-10-3 ☎098-943-6768

営業時間 7:00~20:00 定休日 年中無休 対応言語 英語(ENG)

<https://okirin.ti-da.net/>

車種 シティ・電動・ミニベロ・MTB・クロス・ロード・キッズ  
 範囲 各種調整・パンク修理  
 対応エリア 本島全域(3,000~8,000円)

### 3 ハブサイクル沖縄本店

名護市港1-15-14-1 ☎0980-59-7356

営業時間 10:30~19:30 定休日 水曜日 対応言語 英語(ENG)

<https://www.hubcyclokinawa.com/>

車種 シティバイク・ロードバイク・キッズバイク  
 範囲 各種調整・パンク修理  
 対応エリア 名護市・今帰仁村・本部町・大宜味村・国頭村・東村・宜野座村・恩納村

### 4 ハネジ・サイクル・リペア・サービス

Haneji.b.r.s@gmail.com ☎090-9784-6074

対応可能時間 週末・平日(18時以降) 対応言語 英語(ENG)

<https://haneji-cycle-repair.net/>

車種 クロスバイク・ロードバイク  
 範囲 各種調整・パンク修理  
 対応エリア 名護市・本部町・大宜味村・国頭村・恩納村・宜野座村・金武町

## 沖縄サイクリング旅カレンダー

南国の沖縄は本州とは気候が大きく異なります。今ひとつ想像しにくい1年間の気温の変化や服装についてをご説明します。旅の準備の参考にどうぞ!!

	平均気温/降水量	体感	おすすめ服装・アイテム
1月	17.0℃ 107.0mm	肌寒い	本州との気温差は、約+10℃。強い季節風と雨が多くなるので、スポーツインナー以外にサイクルウェアの長袖2枚重ねや、長袖にウィンドブレーカー(袖なしでも可)があるとちょうど良い。パンツは裏起毛のロングタイツがおすすめ。
2月	17.1℃ 119.7mm	肌寒い	1月同様寒暖の繰り返しですが、暖かさが増していきます。突然の雨に備えレインコートを準備すると良いでしょう。この時期は、温暖な気候を求め、プロチームや国内外から多くのサイクリストが訪れます。
3月	18.9℃ 161.4mm	暖かくなる	スポーツインナーと薄めの長袖ジャージ。雨や急な寒さ対策でレインコート。パンツは普通のタイツで脱着可能なレッグウォーマー、女性なら薄めのロングタイツでもOK。
4月	21.4℃ 165.7mm	暖かくなる	沖縄では初夏にあたります。暑がりなら半袖でもいいが脱着が容易にできる長袖や長袖インナーとの兼用がよいかも。パンツはハーフでも可。女性は日焼け対策兼ねて、薄地のロングタイツが良いでしょう。
5月	24.0℃ 231.6mm	蒸し暑い (梅雨時期)	上旬から蒸し暑くなり、ゴールデンウィークを過ぎた頃から梅雨に入ります。雨が降ると長袖にレインコートが必要な寒さになります。パンツはハーフで可。女性は日焼け対策兼ねて、薄地のロングタイツが良いでしょう。
6月	26.8℃ 247.2mm	蒸し暑い (梅雨時期)	下旬まで梅雨が続きます。半袖でもよいですが、日焼けが気になる方は特にアームカバーが必要。パンツはハーフで可、女性は薄地のロングタイツで日焼け対策をしましょう。
7月	28.9℃ 141.4mm	非常に暑い	真夏のシーズン到来! 10時以降は非常に暑くなりますが、最高気温は本土と比べても高くはありません。5~6月と同じく薄着がおすすめですが、熱中症対策・紫外線対策は必須です。
8月	28.7℃ 240.5mm	非常に暑い	日差しが非常に強く、10時以降は非常に暑くなります。5~6月と同じく薄着がおすすめですが熱中症対策・紫外線対策は必須です。局地的に多くの雨が降るスコールにも注意。
9月	27.6℃ 260.5mm	非常に暑い	中旬まで暑さが続きます。10時以降は非常に暑くなります。5~6月と同じく薄着がおすすめですが熱中症対策・紫外線対策は必須です。感覚的に日暮れが早く感じるので、サングラスの明るさ選択も必要かも。
10月	25.2℃ 152.9mm	涼しくなる	日差しが和らぎ、朝夕は涼しく、トレーニングには適した時期。半袖半パンで可能ですが、急な寒さにアームカバーがあるとよいかも。
11月	22.1℃ 110.2mm	涼しくなる	秋の気配も深まり、全体的に過ごしやすい天気が続きます。朝はひんやりしますが昼間は夏と変わらず半袖半パン可。あとは10月と同じくアームカバー等を用意しておきましょう。
12月	18.7℃ 102.8mm	寒くなる	曇りの日が多く、日照時間も短くなっていきます。長袖は裏起毛でもストレスにならないが、それよりは薄手の長袖と長袖インナーがおすすめ。パンツは半パンでも可能ですが、レッグウォーマーがあると頼もしいです。

## 飛行機での 輸送方法



沖縄サイクリングで気になるのは輸送方法。沖縄は飛行機での移動が必須なので、輸送のポイントをしっかり抑えておこう。

自分の自転車で  
楽しみたい!



## 自転車の 運び方(輸送)

輸送バッグ、ハードケース、ダンボール箱など必須!!

飛行機で輸送する場合、専用の輸送バッグ等に自転車を収納することが必須。その際、バッグ内で自転車が暴れて破損しないように注意が必要です。市販の金具やカバーを使用して、しっかり保護しましょう。

輸送バッグ



エンド金具

フロントフォークは市販のエンド金具で固定してフォークの変形を防ぐ。エンド金具は輸送の必需品だ!



ディレイラー用  
エンド金具

リアも同様にエンド金具で固定。ディレイラーはしっかりロー側に動かして保護しておこう。



スプロケット  
カバー

スプロケットカバーはフレームへのキズ防止と汚れ防止に役立つ。チェーンカバーもあれば汚れ対策は万全だ!

!! 飛行機への預け荷物については、各航空会社へお問い合わせください。

※気圧の変化でパンクするおそれがあるので、タイヤの空気は抜きましょう。  
 ※サイクルイベント時には混雑が予想されます。搭乗する飛行機に乗せられない場合もあります。