

A wide-angle photograph of a cyclist in a red jersey riding across a concrete bridge. The bridge has a green metal railing and a red-paved path. Below the bridge is a lush green valley with some yellow foliage. In the background, there are dense evergreen and deciduous trees on a hillside under a clear sky.

IINAN CYCLING ROUTE MAP



自然に癒される初心者向きコース！

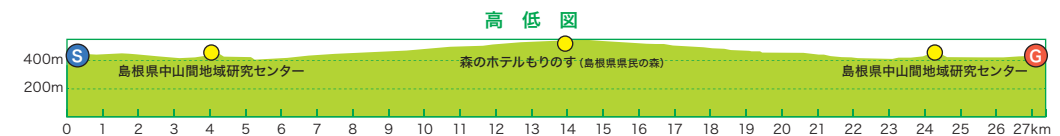
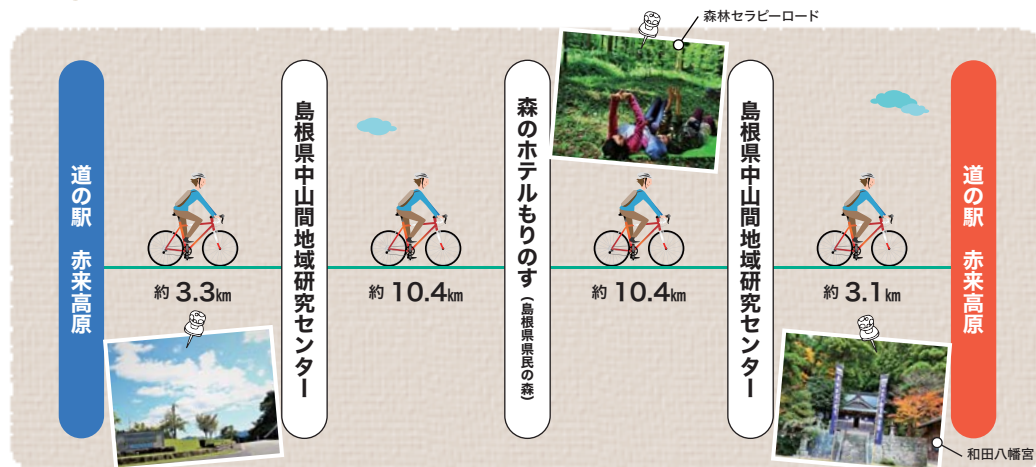
森のホテルもりのす (島根県県民の森) ピクニックコース



超上級
上級
中級
初級

コース
Course

緩やかな起伏で初心者向きのコースです。島根県県民の森には、森のホテルもりのす前に広がる芝生広場・森林セラピーロード®・BBQ サイト・美しい清流もあり、まさにピクニックサイクリングにぴったりのコースです。



START 道の駅 赤来高原

島根県飯石郡飯南町下赤名880-3 TEL.0854-76-9050

最大標高 553m

総距離 27.2km

所要時間 約3時間

近隣立ち寄りスポット



SPOT 1

飯南町の小さな尾瀬
赤名湿地性植物群落

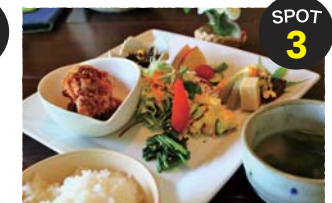
自生地の最西限とされているミツガシワが大群落を形成しており、リュウキンカやハンカイソウ・サワギキョウ・ノハナショウブなど、四季折々の花を咲かせます。



SPOT 2

薬膳レストラン
ミセス・ロビンフット

地元食材の旬を活かした目にも鮮やかな薬膳ランチをお楽しみいただけます。
☎ 0854-76-9277



SPOT 3

カフェ*handmade 雑貨
ステッチ

ランチとハンドメイド雑貨が人気のかわいいカフェ。芝生の庭を眺めながら、のんびりとした雰囲気です。
☎ 080-8239-0735

注意事項／折り返し地点の「飯南町ふるさとの森キャンプ場」の公衆トイレは、冬季（12月～4月）は閉鎖しております。



休憩スポットで各地のグルメを堪能できるグルメライド!

「道の駅」 グルめぐりコース



超上級
上級
中級
初級

コース Course

中国山地を3つの道の駅で繋ぎ、各地のグルメを楽しみます。前半は山並みを縫うように道の駅たたらば壱番地を目指します。道の駅掛合の里までは下り坂を颯爽と走り、最後は『やまなみ街道クライムライド』・『道の駅グルメライド in 中国山地』でも馴染みのロングアップヒル!! スタート・ゴール地点の道の駅頓原 (レストハウスやまなみ) では、サイクリストに嬉しいサービスも♪



道の駅頓原



約 16.4km

道の駅たたらば壱番地



約 9km



道の駅掛合の里



約 7.3km

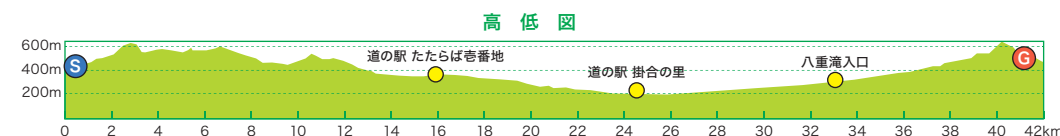
「八重滝」入口



約 8.3km



道の駅頓原



START
GOAL

道の駅 頓原

島根県飯石郡飯南町花栗48 TEL.0854-72-1111 (レストハウスやまなみ)

最大標高

639.4m

総距離

41.0 km

所要時間

約4時間

近隣立ち寄りスポット



SPOT
1

おいしいものいっぱい!
道の駅 頓原

絶品ワニ (餃) 料理が食せるレストラン・アイスクリーム専門店・新鮮産直市・たこやき屋さんなど、豊富なグルメが魅力です。

☎ 0854-72-1111



SPOT
2

吉田くんのふるさと
道の駅 たたらば壱番地

アニメ「秘密結社鷹の爪」の「吉田くん」のふるさとです。たなべ森の鶏舎の採れたて新鮮卵を使った「ままたまごぶりん」や「出雲十割そば」などグルメがたくさんです。☎ 0854-74-0018



SPOT
3

道の駅発祥の地
道の駅 掛合の里

平成5年設置された全国103か所「第一号道の駅」のひとつ。お食事ができるほか、雲南エリアの特産品を多く取り揃えています。

☎ 0854-62-1510

注意事項／道の駅頓原に長時間駐車される場合は、国道54号線を挟んで向かい側のカブトムシ型トイレがある駐車場をご利用下さい。

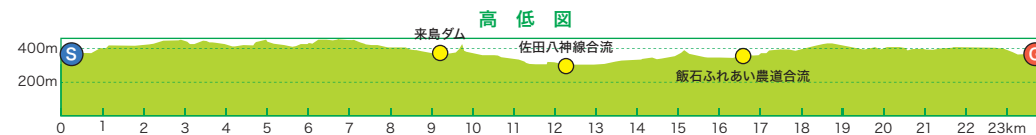
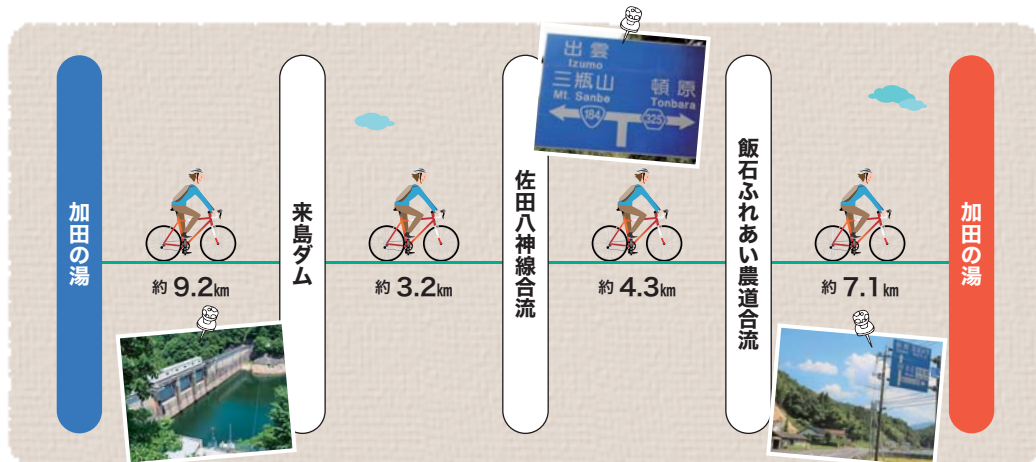
旧道184 ノスタルジックコース



超上級
上級
中級
初級

コース Course

車の往来がほとんどない、のどかな里山ライドが楽しめます。国道184号は昭和レトロな「とんねる」や田舎の原風景など、ノスタルジックな雰囲気が満載のコース。また、終盤の「飯石ふれあい農道」では、まるで北海道のような長い直線が爽快です。サイクリング後は、温泉加田の湯とごんべい茶屋でお寛ぎください。



START
GOAL

加田の湯

島根県飯石郡飯南町下来島707-2 TEL.0854-76-3357

最大標高

458.6m

総距離

23.8 km

所要時間

約3時間

近隣立ち寄りスポット



SPOT
1

効能豊かな黄金の湯
加田の湯

その昔、この地域で活躍した武将もこの湯に浸かり傷を癒したと伝えられる「加田の湯」。全国的に珍しいその泉質とお湯の効果の高さから名湯として人気を博しています。

☎ 0854-76-3357



SPOT
2

飯南町指定天然記念物
祝原のエドヒガン桜

樹齢400年・幹周5m・樹高16mの巨木。4月上旬に満開を迎えます。川を挟んだ対岸からの眺望も素晴らしい。



SPOT
3

来島湖のインスタ映えスポット
虹の大橋

旧来島湖畔キャンプ場（閉鎖）に架かる朱色の大橋。美しい森と神戸川に浮かびあがる鮮やかな赤がSNS映えすると人気の撮影スポットです。

注意事項／トンネル内は照明がありません。前照灯や反射器を整備した自転車で走行してください。加田の湯に長時間駐車される場合は、他のお客様にご迷惑がからない場所にお停めください。現在、虹の大橋は渡ることはできません。



全国からサイクリストが訪れるワインディングロード

雄大な自然と高原のそよ風 SANBE周回コース



超上級
上級
中級
初級

コース
Course

大山隠岐国立公園「三瓶山」。“三瓶五峰”を望みながら、風光明媚な高原を駆け抜けるサイクリスト定番コース。三瓶の恵みを活かしたグルメ、温泉や写真スポットも豊富です。コース終盤には、圧倒的な貯水量を誇る志津見ダムを眺めることができます。

うぐいす茶屋

約 10.6km



三瓶山西の原

約 5.4km



三瓶山北の原

約 12.0km



志津見ダム

約 5.2km

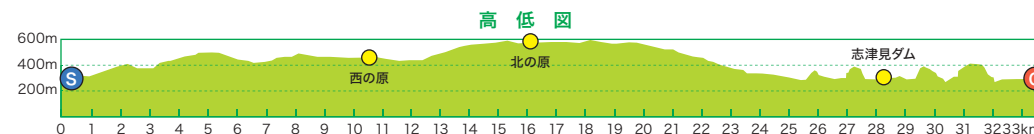


うぐいす茶屋

三瓶バーガー



山の駅さんべ



START
GOAL

うぐいす茶屋

島根県飯石郡飯南町志津見351-1 TEL.0854-73-0002

最大標高

491.8m

総距離

33.2 km

所要時間

約4時間

近隣立ち寄りスポット

SPOT
1



中国地方最大級の湧出量
三瓶温泉

毎分約3,000ℓの源泉かけ流し温泉。江戸時代から湯治場として、多くの人に利用されてきました。塩分と鉄分を含むため茶褐色に濁り、保温・保湿に優れた美肌湯です。

SPOT
2



絶景の空中散歩
三瓶観光リフト

わずか10分で標高854mの大平山山頂付近へ。三瓶山と中国山地の大パノラマが広がります。
☎ 0854-83-2020

SPOT
3



6月はボピー、10月のコスモス畑も魅力
うぐいす茶屋

手打ちそばの人気店。そばが売り切れることも! 早めの時間に行くのがオススメ。館から手作りの大判焼き(水・金・日限定)も、ほっぺたが落ちそうな美味しさです。
☎ 0854-73-0002

注意事項/うぐいす茶屋に長時間駐車される場合は、道路を挟んだ向かい側の大駐車場をご利用ください。



やまなみ街道クライムライドコースをアレンジした満喫コース

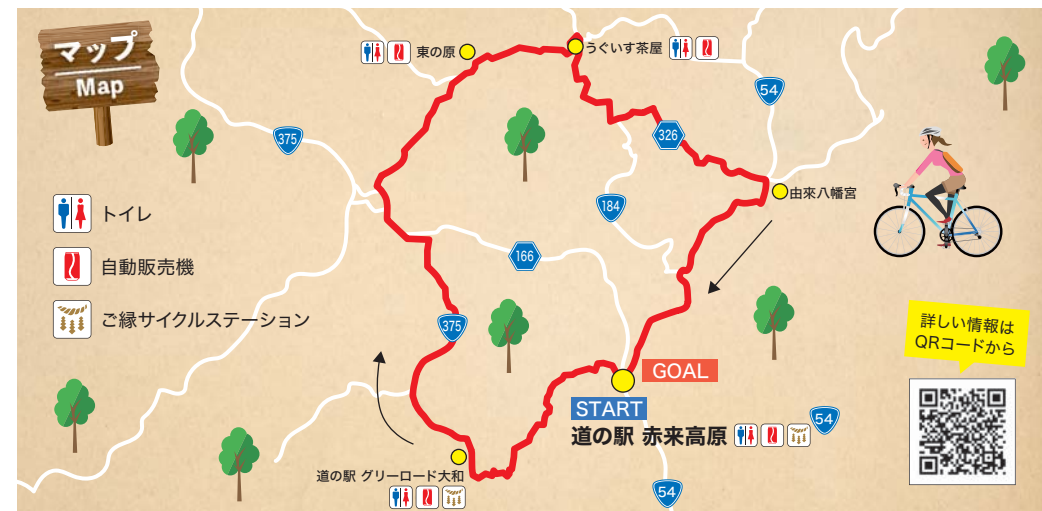
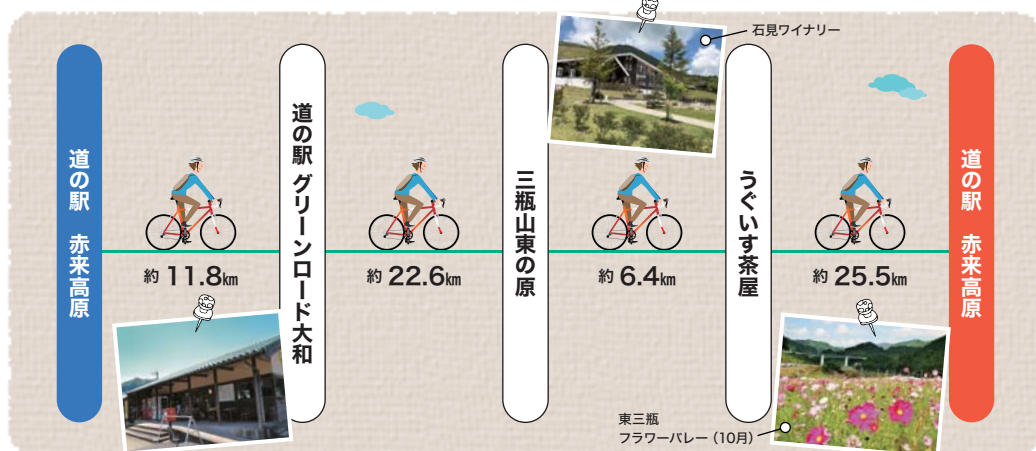
江の川 to 三瓶山絶景コース



超上級
上級
中級
初級



“中国太郎”の異名で知られる一級河川「江の川」と国立公園「三瓶山」を一度に味わえる絶景コースです。前半は緩やかな水面を眺めながら快走し、中盤は三瓶山を目指すクライムライド。後半はゆったり里山を走るアップダウンと表情豊かな魅力的なコースです。



START 道の駅 赤来高原

島根県飯石郡飯南町下赤名880-3 TEL.0854-76-9050

最大標高 508.4m 総距離 66.3 km 所要時間 約4時間

近隣立ち寄りスポット



アウトドア満載！
カヌーの里おおち

キャンプ・トレーラーハウスでの宿泊。オリジナルカヌーの製作や石窯ピザ焼き体験なども楽しめます。
☎ 0855-75-1860



湯めぐりができる露天風呂
国民宿舎さんべ荘

中国地方最大級の湧出量を活かした男女合計16種類の露天風呂は、保温と保湿に優れた美肌の湯。それぞれの浴槽を楽しみながら癒されてください。もちろん日帰り入浴もOK。☎ 0854-83-2011



観光情報満載！レンタサイクルも！
道の駅 赤来高原

キッズスペースやおむつ自販機、個室型ベビーゲアールーム「mamaro」を設置したファミリーにやさしい道の駅。「いいなんキッチンミエル」の手づくりパンとランチが人気です。
☎ 0854-76-9050

注意事項／このコースはトンネルが複数あるため、前照灯の点灯をお願いします。また、反射器やテールライトを整備した自転車で行ってください。

標高 1,000m! 大万木絶景展望台へ駆けあがれ!

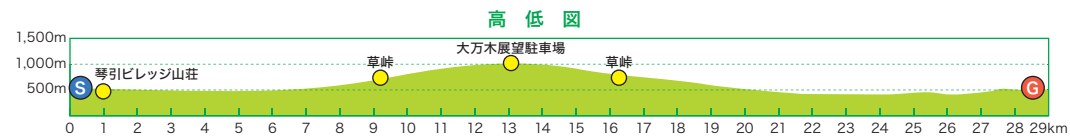
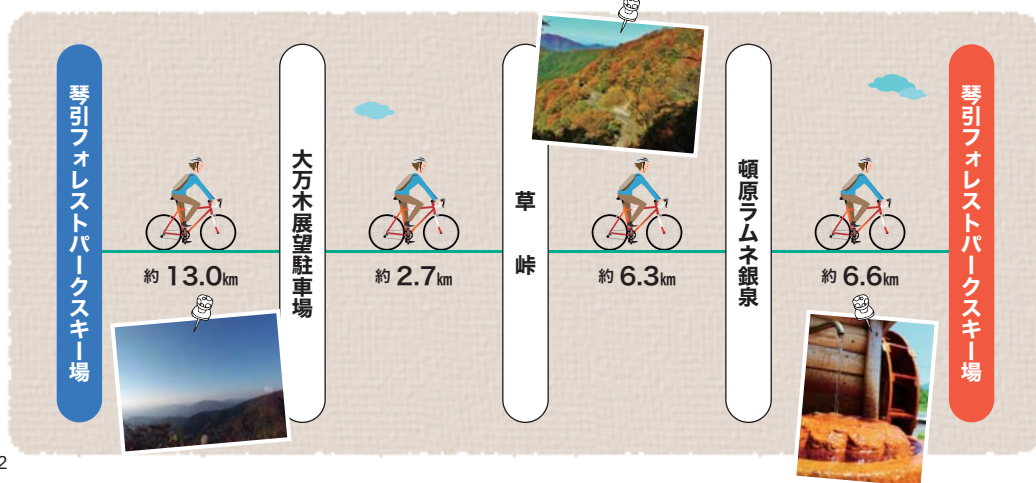
激坂! 心臓破り! 幻の飯南ヒルクライムコース



超上級
上級
中級
初級

コース
Course

第12回大会まで開催された名物イベント“飯南ヒルクライム”をアレンジしたコースです。過酷な上り坂を乗り越えた先、標高 1,000m^{おおよろぎ}大万木絶景展望台からの眺めは最高です。ヒルクライム好き集まれ!!



START 琴引フォレストパークスキー場
GOAL 島根県飯石郡飯南町佐見1151 TEL.0854-72-1021

最大標高 1017.4m 総距離 28.6 km 所要時間 約3時間

近隣立ち寄りスポット



SPOT
1

雄大な山々に囲まれたロケーション
琴引ビレッジ山荘

大自然に囲まれた抜群のロケーションで心も体もリフレッシュ。お食事・温泉入浴・宿泊・キャンプやBBQも楽しめます。

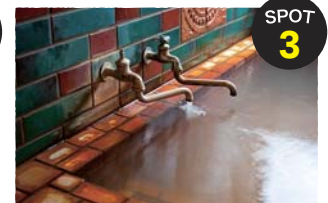
☎ 0854-72-1035



SPOT
2

“挽きたて”、“打ち立て”、“ゆでたて”、
奥出雲そば処一福本店

昭和三十三年から変わらぬ美味しさ。甘皮も一緒に挽き込んだ「一本挽き」の黒いそばが特徴で、イチオシは飯南町産の「舞茸」天ぷらそば!! やみつきになりますよ。☎ 0854-72-0277



SPOT
3

日本有数の“炭酸泉”、
頓原ラムネ銀泉

炭酸ガス・炭酸水素イオン混在の「源泉かけ流し温泉」で、おどろくほどポカポカ。湯上りには、人気のオリジナルラムネ飲料「頓原の銀泉」をどうぞ。☎ 0854-72-0880

注意事項／町道草峠線及び林道小田線は、工事が多い区間です。また、台風や大雨のあとは飯南町役場建設課(0854-76-3942)に、確認することをオススメします。落石等には十分お気を付けください。



歴史と伝承に彩られたオフロードコース！

MTBで走る！ 銀山街道赤名峠コース



番外編

超上級
上級
中級
初級



江戸時代より大森から尾道までの銀山街道は重要な運搬ルートでした。最大の難所「赤名峠」は、往時を偲ばせる石垣も残るマウンテンバイク向きのコースです。歴史を感じながら、自然豊かな森の中のライドが楽しめます。

道の駅 赤来高原



約 3.8km



赤名峠入口



約 2.4km

赤名峠 (県境)



約 1km

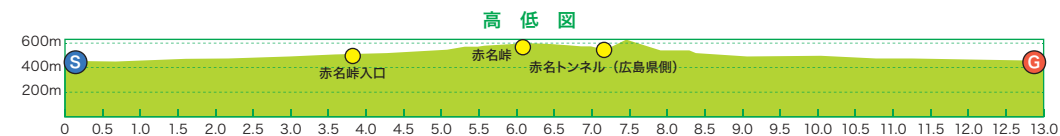
国道54号 (赤名トンネル広島県側)



約 5.7km



道の駅 赤来高原



START
GOAL

道の駅 赤来高原

島根県飯石郡飯南町下赤名880-3 TEL.0854-76-9050

最大標高

626.6m

総距離

12.9 km

所要時間

約3時間

近隣立ち寄りスポット



SPOT 1

隠れたパワースポット
赤穴八幡宮

夫婦千年杉（大元杉）と貴重な杉と銀杏の異種の連理は、一見の価値あります。



SPOT 2

日本百名峠のひとつ
赤名峠

万葉の昔から陰陽を結ぶ重要な街道でした。峠には二国を分ける石碑や石垣の遺構もあり、歴史に思いを馳せることができます。



SPOT 3

銀山街道宿場町のひとつ
赤名宿

石見国・備後国に隣接し、宍道尾道街道、銀山街道、出羽街道などが合流する交通の要衝として宿場町が形成され発展しました。

注意事項／赤名峠は未舗装のため、ロードバイクでの走行は危険です。



IINAN CYCLE STORY



IINAN CYCLE HOTELS



ご縁サイクルステーション

発行

飯南町観光協会

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880-3

TEL 0854-76-9050 FAX 0854-76-2040

E-mail iinantour@gmail.com

飯南町観光協会

検索 