

OKINAWA × CYCLING

南方島嶼的自行車之旅



初學者到進階者
都能感受樂趣♪

沖繩本島短程自行車體驗

沖繩本島長程自行車體驗

離島短程&長程自行車體驗

挑戰沖繩本島環島一周!

全新的自行車之旅

租借自行車

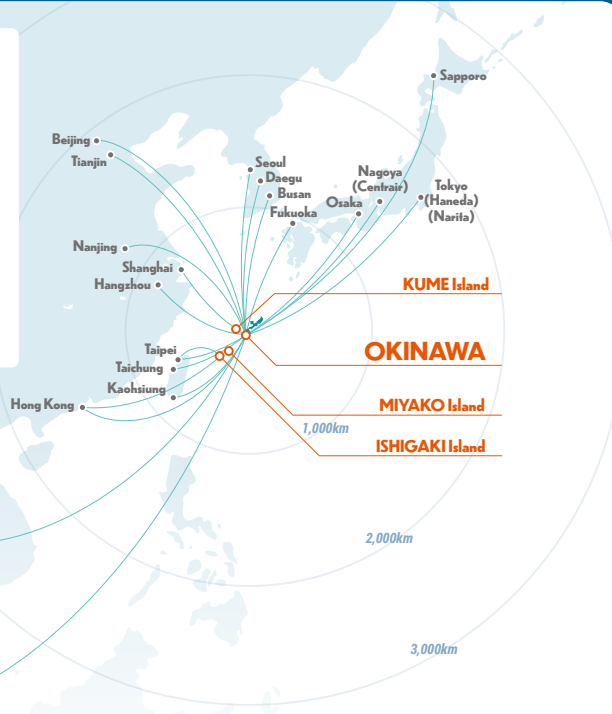
前往沖繩的交通方式請見此

沖繩觀光資訊網站



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

VISIT OKINAWA JAPAN



沖繩的
自行車活動資訊請見此

沖繩運動觀光資訊



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

運動島沖繩



web



facebook



instagram



度假勝地、自然、 歷史與文化 親身體驗 沖繩原有風貌的魅力 南方島嶼

歡迎參加能夠用視覺、聽覺、觸覺感受
沖繩原有風貌的自行車之旅，
欣賞海風吹撫的甘蔗田、
充滿異國風情的獨特街道，
以及歷代琉球王朝國王曾經走過的鋪石道路等。



INDEX

出發之前	04
沖繩本島行程	06
離島行程	10
沖繩本島環島行程	12
全新的自行車之旅	14
租借自行車	16
便利資訊	18

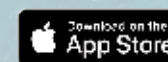


享受長程
自行車體驗的
便利工具

本書介紹的詳細行程資訊可以利用「Google地圖」或「Velodash」確認。

Google 地圖

在全球各地都能使用，提供地圖搜尋、GPS導航以及從現在地前往目的地的路徑規劃等服務。
本書是使用Google 地圖製作行程再分享。



velodash



騎自行車的專用應用程式可以透過路徑記錄與團騎資訊確認同伴的現在位置。除此之外還可以搜尋推薦路徑，或是在地圖上描繪路徑後發佈。



長程自行車體驗基礎知識

請遵守自行車的 交通規則與禮節。

騎車時請以安全為第一。
請自行車、行人、汽車等用路人尊重彼此的立場共用道路。

1 自行車原則上使用車道，使用人行道為例外。
※在日本自行車和汽車一樣是靠左通行。

2 請騎行在車道的左側。

3 騎在人行道請禮讓行人，慢慢騎在靠車道的那一側。

4 騎車時請遵守安全規範。
禁止酒後騎車、雙載、並騎、夜晚請開燈。
在十字路口應遵守號誌暫時停止並確認安全。

5 請戴安全帽。



手勢

※團騎時
※手勢僅適用於日本國內

不僅是顧慮周圍人們的安全，也能幫助確保自己的安全。請大家一起打出信號，後面的車也請打出信號。

右轉

左轉

障礙物

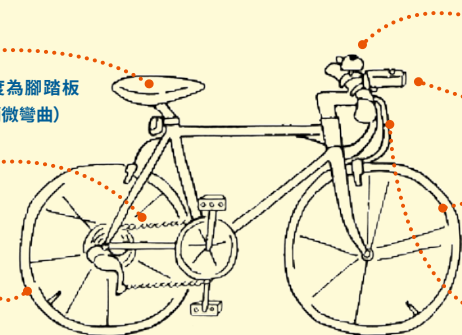
請先通過

停止



出發前別忘了行前檢查。

- 姿勢
(自行車坐墊的最佳高度為腳踏板在最低位置時膝蓋呈現稍微彎曲)
- 車鏈
(是否過鬆?)
- 各部分的固定狀況
(是否過鬆或過緊?)
- 安裝車鈴 / 是否正常響鈴?
- 確認車燈 是否會亮
- 車輪的氣壓 是否適當?
(適當氣壓標示在車輪的側面)
- 煞車是否正常?*



*在日本，一般右傳動桿為前輪，左傳動桿為後輪。

便利工具

- 預備內胎&攜帶式打氣筒
- 雨衣
- 塑膠袋(雨天攜帶，可裝錢包)
- 水壺
- 防曬乳

在沖繩騎自行車時應注意的事項。

1 確實補充水分。
請在感到口渴前就經常補充水分。喝水時請一併服用黑糖或島鹽來補充礦物質，防範中暑於未然。



2 別忘記防曬對策。
白天的陽光很強烈，建議使用袖套或防曬乳等防曬用品。尤其是盛夏請選擇清晨或傍晚騎車、最好避免中午騎車。



3 容易打滑的柏油路。
沖繩的柏油路裡使用了琉球石灰岩，容易打滑。尤其是雨天騎車時更要特別注意。



4 不打方向燈的汽車。
有些汽車不會打方向燈，或是不確認左右狀況就轉彎。請注意周圍的動向。



短程自行車體驗 建議行程



介紹約10km~35km的6個精選短程自行車體驗行程。主要景點、地勢高低差異等詳細資訊請掃描QR CODE讀取地圖確認!



google

★何謂短程自行車體驗...
用散步的感覺體驗樂趣的騎法

難易度
★



座喜味城跡

農夫市集Yunta市場 / 都屋漁港 / 座喜味城跡
 騎行距離 約12km
 獲得標高 92m
 所需時間 約2小時(含休息時間)



velodash

03 讀谷村短程自行車體驗，感受歷史與文化的行程

在狹窄的道路或是有民宅的區域請用最悠閒的步調騎行

Palette久茂地 / 三重城塔 / 波之上海灘 / 波上宮 / 若狹海濱公園 / 沖繩縣立博物館・美術館 / 新都心公園 / 蔡溫五福獅子 / 國際通 / 沖繩縣政府

騎行距離 約12km
 獲得標高 30m
 所需時間 約2小時(含休息時間)



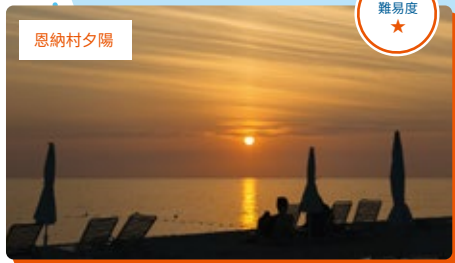
velodash

※短程租借自行車介紹請見本書P.15

05 騎上租借自行車GO!
那霸波之上海灘&國際通自行車體驗

也可以在數個自行車租借站轉乘。有一日巴士券會很方便。

難易度
★



恩納村夕陽

02

恩納村短程自行車體驗，夕陽勝地行程

黃昏時刻別忘了開車燈

恩納之車驛 / 仲泊遺跡 / 真榮田漁港 / MAEDA BREEZE

騎行距離 約8km
 獲得標高 60m
 所需時間 約2小時(含休息時間)



velodash

難易度
★★



羽地內海 提供者:名護市

01

可以遊覽沖繩八景之一「羽地內海」風光明媚景色的行程

遇到斜坡不要勉強，從自行車下來用推的也很好

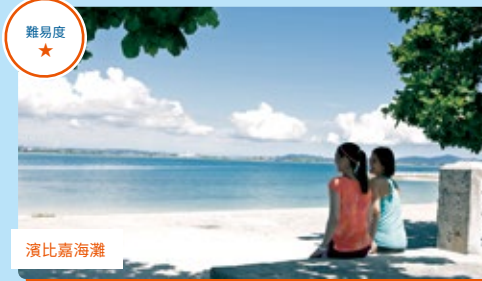
羽地內海 / Warumi大橋 / 古宇利大橋 / 名護市屋我地分所

騎行距離 約29km
 獲得標高 170m
 所需時間 約4小時(含休息時間)



velodash

難易度
★



濱比嘉海灘

04

從海中道路前往濱比嘉島，悠閒騎往能量景點

強風時在橋上騎行時請注意橫向風

海中道路 / Amamichu之墓 / Shirumichu之墓 / 濱比嘉島的鹽工房 高江洲製鹽所 / 海之文化資料館

騎行距離 約24km
 獲得標高 65m
 所需時間 約3小時(含休息時間)



velodash

難易度
★★★



知念岬

06

南城市迷你自行車體驗，琉球聖地巡禮行程

行經許多高低起伏的路段，因此也很推薦騎E-Bike(電動自行車)體驗!

Ganju 驛・南城 / 奧武島 / Valley of Gangala / Gusuku Road / 玉城城跡 / Niraikanai橋

騎行距離 約31km 獲得標高 324m
 所需時間 約4小時(含休息時間)



velodash



OKINAWA ISLAND

長程自行車體驗
建議行程



介紹約40km~100km的4個精選長程自行車體驗行程。主要景點、地勢高低差異等詳細資訊請掃描QR CODE讀取地圖確認!



google

01 環繞本部半島一周，欣賞藍色海洋與從橋上瞭望絕景的行程

高低起伏路段極少，初次長途騎行的最佳選擇!

名護Agri Park / 備瀨福木大道 / Warumi大橋 / 古宇利大橋

騎行距離 約58km
獲得標高 267m
所需時間 約6小時(含休息時間)



velodash



難易度 ★★★



羽地水壩

02 盡情體驗名護的大自然·挑戰斜坡的行程

有3個地方的上坡較為吃力。下坡時也要注意速度。

大浦灣 / Wansaka大浦Park / 羽地水壩

騎行距離 約42km 獲得標高 610m
所需時間 約5小時(含休息時間)



velodash



古宇利大橋

難易度 ★★

難易度 ★★



難易度 ★★★★★



海中道路

難易度 ★★★★★



和平紀念公園

04 環繞南部一周的靈性行程

高低起伏路段較多，請有意識地輕鬆騎車

漫湖 / 與那原町的海岸 / Ganju 驛・南城 / 奧武島 / 南之驛八重瀨 / 和平創造之森公園 / 喜屋武岬 / 道之驛糸滿 (道路休息站)

騎行距離 約68km
獲得標高 443m
所需時間 約7小時(含休息時間)



velodash

03 從東海岸到西海岸，中部度假勝地周遊行程

有高低起伏路段的行程

海中道路 / 濱比嘉島 / 勝連城跡 / Uru Marche / 道之驛嘉手納 (道路休息站) / 恩納之驛 / 新開地 / 金武灣

騎行距離 約95km
獲得標高 418m
所需時間 約9小時(含休息時間)



velodash



恩納村濱海沿岸

短程&長程自行車體驗



建議行程

離島篇

自行車之旅讓宮古島、石垣島、久米島變得更加有趣！讓人更加喜歡沖繩離島！
主要景點、地勢高低差異等詳細資訊請掃描QR CODE讀取地圖確認！

宮古島

宮古藍的美麗海洋、
純樸的大自然充滿魅力



google

沖繩從本島
搭機約55分鐘



池間島



東平安名崎

難易度
★★★★

01 宮古島自行車環島

騎行距離 約94km
獲得標高 320m
所需時間 約8小時(含休息時間)

海中公園／雪鹽博物館／池間大橋／島尻的紅樹林／比嘉Road Park／東平安名崎／海寶館／Muiga斷崖／Imugya Marine Garden／上野德國村／島之驛宮古／Painagama海灘



velodash

Imugya Marine Garden



難易度
★★★★

02 宮古島上野東平安名崎 迷你自行車體驗

上野德國文化村／上比屋Road Park／Imugya Marine Garden／Muiga斷崖／海寶館／東平安名崎／地下水壩公園／宮古島守護君



velodash

騎行距離 約36km 獲得標高 256m 所需時間 約5小時(含休息時間)

03 宮古島平良 池間島迷體自行車體驗

宮古島海中公園／雪鹽博物館／池間大橋



velodash

騎行距離 約35km 獲得標高 55m

所需時間 約4小時(含休息時間)

石垣島

包含獲選為日本百景的川平灣等多數絕景景點



google

沖繩從本島
搭機約1小時

04 石垣島 自行車環島

唐人墓／石垣Yaima村／川平灣／吹通川の紅樹林／平久保崎燈塔／玉取崎展望台

騎行距離 約107km
獲得標高 623m
所需時間 約9小時(含休息時間)



velodash

難易度
★★★★



平久保崎燈塔

難易度
★★★★



米原的八重山椰子群落

南方之島機場／底原水壩／米原的八重山椰子群落／吹通川の紅樹林／玉取崎展望台

騎行距離 約48km
獲得標高 453m
所需時間 約5小時(含休息時間)



velodash

05 石垣島北部迷你自行車體驗

難易度
★★★★



Tida橋・Tsumugi橋

06 久米島 長程自行車體驗

BADE HAUS久米島／女岩／比屋定Banta／Tida橋・Tsumugi橋

騎行距離 約33km 獲得標高 255m
所需時間 約5小時(含休息時間)



velodash

久米島

整座島都被指定為
沖繩縣自然公園



google

從沖繩本島
搭機約35分鐘
搭乘渡輪約8小時15分鐘



久米島機場

奧武島

難易度
★



Chura福木

RESORT HOTEL KUME ISLAND／Chura福木／天后宮／久米島船／Eef海灘

騎行距離 約12km
獲得標高 18m
所需時間 約2小時(含休息時間)



velodash

07 久米島短程自行車體驗

想要挑戰一次看看!

沖繩本島 自行車環島

在小小的島嶼上存在著獨特的文化與大自然，不同地區展現不同面貌。
介紹一天約100km，4天就能環繞體驗整個沖繩的沖繩本島自行車環島行程。
主要景點、地勢高低差異等詳細資訊請掃描QR CODE讀取地圖確認!



google



難易度
★★★★★



奧山原之里

day 1 騎行西海岸 度假勝地之旅

美濱美國村／喜名番所／SEA SIDE DRIVE-IN／幸喜海灘／備瀨福木／Rika Rika Warumi／古宇利島

騎行距離 約105km
獲得標高 462m
所需時間 約8小時(含休息時間)



velodash



恩納村濱海沿岸

難易度
★★★★★

day 2 盡情體驗山原大自然之旅

山原森林遊客服務中心／YuiYui國頭／邊戶岬／奧山原之里／共同商店／Sunrise東

騎行距離 約109km 獲得標高 1132m
所需時間 約10小時(含休息時間)



velodash

喜屋武岬



難易度
★★★★

day 4 與琉球王朝息息相關的聖地& 戰跡巡禮之旅

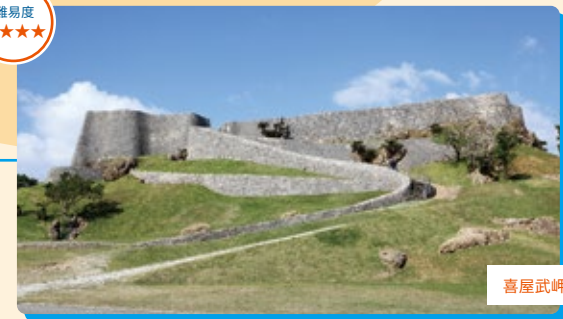
Ganju 驛・南城／南之驛八重瀨／姬百合之塔／喜屋武岬／道之驛糸滿(道路休息站)／瀨長島

騎行距離 約70km 獲得標高 372m
所需時間 約6小時(含休息時間)



velodash

難易度
★★★★★



喜屋武岬

day 3 騎行東海岸，全新發現沖繩魅力之旅

Wansaka Oura Park／道之驛宜野座(道路休息站)／金武灣／海中道路／勝連城跡／沖繩縣綜合運動公園

騎行距離 約108km
獲得標高 722m
所需時間 約9小時(含休息時間)



velodash

day 4

day 1

day 2



START&GOAL

出發之前

沖繩本島行程

離島行程

沖繩本島環島行程

全新的自行車之旅

租借自行車

便利資訊

大推！ 導遊隨行行程



由觀光導遊帶領大家前往觀光導覽書籍沒有刊登的絕景地區與隱藏景點。享受安心騎行的樂趣，同時也能了解更多沖繩魅力，正是導遊隨行行程的魅力。

體驗時速15km的「慢遊」與「海水療法」全新自行車之旅。



提供可以盡情體驗沖繩的多樣方案與接駁服務等萬全的支援，令人滿意的全新自行車之旅提案。

那霸 北谷 恩納

KARIYUSHI Hotels
098-866-0791
適用人數：2~30人
語言服務：英文・中文



有執照的導遊帶領大家前往連沖繩人都不知道的隱藏名勝！



以那霸市為主要地區，除了國際通等人氣觀光景點之外，還準備了沖繩歷史與文化的體驗行程。個人、團體、長途騎行都OK。

那霸 浦添

Churapota
098-888-0064
適用人數：2~6人
語言服務：英文



由當地的認證導遊安全地帶領大家在不熟悉的土地上騎車



提供悠閒騎行在那霸的行程與前往北谷的咖啡自行車之旅等，單人也能參加行程。

那霸 北谷 南部濱海沿岸

RUN RIDE POINT
098-917-6440
適用人數：1~5人
語言服務：英文



免費拍照 提供英文／中文服務 邊欣賞美麗的海洋邊悠閒騎車的行程



可以配合顧客的程度與需求調整行程。免費贈送行程中的照片。

豐見城市 糸滿市 那霸 北谷

OKK Diving & Cycling
098-943-1161
適用人數：1人~
語言服務：英文・中文



會中文的Ride&Stay老闆 親自帶領車友騎行私人秘境行程



兩手空空就能參加！歡迎使用租借腳踏車，感受只屬於你的沖繩自行車環島體驗。

本島北部 國頭

沖繩自由時間 RIDE&STAY
<http://ride-stay.com>
適用人數：1人~
語言服務：英文・中文



任何人都可以參加！ 例行的自行車活動



能夠與當地自行車手交流的自行車活動。每個人都可以輕鬆參加。



每月例行自行車活動

【主辦】沖繩縣自行車體驗協會
【活動日期】基本上是每個月的第二個週日
【時間】8:00集合~14:00左右解散 【騎行距離】40~70km



早安自行車體驗

【主辦】沖繩輪業(株)
【活動日期】基本上是每個月的第一個週六
【時間】7:00集合~10:00左右解散 【騎行距離】約15~20km



其他沖繩自行車之旅的相關問題請洽詢

(一社) 沖繩縣自行車旅遊推廣協會(OCTA)

info@cycltour.okinawa 歡迎詢問任何細節，不要客氣。



facebook

介紹自行車友善區域 (市區村)



介紹提供自行車租借與推薦自行車行程等充實服務的地區。說不定能問到當地的深度魅力。

1 南城市觀光協會

☎ 098-948-4611

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

備有租借電動自行車(普通車)。邊欣賞南城市的豐饒大自然・歷史・文化・人們邊體驗騎車樂趣。



2 名護市役所 商工觀光局 自行車市街發展推進室

☎ 0980-53-7530

名護市大中1-19-24
名護市產業支援中心2樓 【營業時間】8:30~17:15

名護市為沖繩縣自行車文化的發源地。也致力於推展「自行車黃金路線」的形成與品牌化。



3 久米島町觀光協會

☎ 098-851-7973

久米島町字比嘉160-57 (情報Plaza內)
【營業時間】8:30~17:30 kyoukai@kanko-kumejima.com

有許多提供租借自行車或自行車友善的旅館。自行車活動「Sugar Ride久米島」也很受歡迎，有許多人會再次參加。



短程租借自行車



短程租借自行車提供您在需要的時刻自訂自行車使用時間的服務。能夠在數個自行車租借處自由租借自行車。

1 CHURACHARI



主要的自行車租借處地區

那霸市/北谷町

自行車種類

電動自行車

使用方法

費用等詳情請見官網



2 HELLO CYCLING

主要的自行車租借處地區

那霸市、浦添市、宜野灣市
沖繩市、恩納村、名護市、本部町

自行車種類

電動自行車

使用方法

費用等詳情請見官網



出發之前

沖繩本島行程

離島行程

沖繩本島環島行程

全新的自行車之旅

租借自行車

便利資訊

租借自行車



介紹自行車租借推薦商店。
確實進行維修，讓您安心地享受騎車樂趣。

沖繩本島南部 語言服務 英文

1 沖繩輪業 南風原店

南風原町字兼城517-3

☎ 098-888-0064

cycle@okirin.com

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

【營業時間】10:00~19:00 【公休日】週二

車款 越野自行車/公路自行車/E-Bike

預約方法 E-mail/電話/店鋪

其他 甲租乙還、配送、外出修理、導覽行程



久米島 語言服務 英文

8 RESORT HOTEL KUME ISLAND

久米島町字真我里411

☎ 098-985-8001

<https://kumeisland.com/>

【出租時間】9:00~18:00 【公休日】全年無休

車款 越野自行車/公路自行車

選購 安全帽500日圓



久米島 語言服務 英文

9 KUMEJIMA EEF BEACH HOTEL

久米島町字謝名堂548

☎ 098-985-7111

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

【出租時間】9:00~13:00、14:00~18:00

車款 越野自行車

選購 安全帽免費



那霸 語言服務 英文

2 沖繩輪業 前島2號館

那霸市前島2-10-3

☎ 098-943-6768

cycle@okirin.com

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

【營業時間】7:00~20:00 【公休日】全年無休

車款 越野自行車/公路自行車/E-Bike

預約方法 E-mail/電話/店鋪

其他 甲租乙還、配送、外出修理、導覽行程



那霸 語言服務 英文·中文

3 沖繩自由時間 RIDE&STAY

那霸市三原1-31-21

☎ 098-943-2853

※詳情請見官網。

mk1967@me.com <http://ride-stay.com>

車款 越野自行車/公路自行車/青少年自行車/E-Bike

預約方法 預約表單/E-mail/電話/店鋪

其他 需要事前預約
機場接送/保姆車服務/行程規劃/領騎



久米島 語言服務 英文

10 久米島賽普拉斯度假酒店

久米島町大原803-1

☎ 098-985-3700

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

【出租時間】9:00~13:00、14:00~18:00

車款 小輪自行車/越野自行車/電動自行車

其他 僅開放住宿房客租借



久米島 語言服務 英文

11 Home Plaza Yoshinaga

久米島町字比嘉188-7

☎ 098-985-8869

【出租時間】週一~週六 8:00~19:00

週日 9:00~18:00

車款 越野自行車/公路自行車

選購 安全帽免費。

※提供跨日租借服務



沖繩本島北部 語言服務 英文

4 Noleggio cycle

☎ 090-9290-4439 櫻本(Enomoto)

enquiry01@noleggio-cicli.blue

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

車款 小輪自行車/越野自行車

預約方法 預約表單/電話/E-mail

其他 配送型租借自行車(前往指定的地點配送回, 名護市與今歸仁村免配送費)、行李寄存、
導覽行程、路徑提案



北谷 語言服務 英文

5 SUNSET BIKES

北谷町美濱2-5-17

☎ 098-955-2694

info@sunset-bikes.com

<http://sunset-bikes.com/>

【營業時間】11:00~19:30 【公休日】全年無休

車款 越野自行車/公路自行車

預約方法 E-mail/電話/店鋪

其他 視天候狀況停止租借服務



石垣島 語言服務 英文

12 Happy Pedal

石垣市大濱2064-470

☎ 0980-87-0967

info@happy-pedal.jp

<https://happy-pedal.jp/>

車款 公路自行車 **預約方法** 電話/預約表單

選購 工作人員陪騎、護衛車

其他 費用內含(前往指定地點的配送/取車服務、
安全帽、自行車用行車記錄器、夜間照明、
爆胎修理工具、鎖鏈鎖、寶特瓶飲料)



石垣島 語言服務 英文

13 PORTERING OKINAWA

石垣市白保519-19

☎ 090-7921-7349

<https://pottering.okinawa/>

【出租時間】8:30~18:00 【公休日】無

車款 公路自行車 **預約方法** 預約表單/電話

選購 提供附導遊的支援服務

其他 費用內含(配送/回收自行車、安全帽、前燈、
尾燈、自行車修理用具組、替換內胎、打氣筒、
自行車用行車記錄器等)



沖繩本島北部 語言服務 英文

6 HUBCYCLE沖繩總店

名護市港1-15-14-1

☎ 0980-59-7356

hubcycle.okinawa@gmail.com

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

【營業時間】10:30~19:30 【公休日】週三

車款 公共自行車/公路自行車/兒童自行車

預約方法 E-mail/電話/店鋪



沖繩本島北部 語言服務 英文

7 HUB CYCLE沖繩2號店

(名護市巴士總站內)

名護市宮里442-2

☎ 0980-59-4476

hubcycle.okinawa@gmail.com

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

【營業時間】9:00~19:00 【公休日】週四

車款 公共自行車/公路自行車/兒童自行車

預約方法 E-mail/電話/店鋪

其他 行李寄存(免費)



石垣島 語言服務 英文

14 石垣自行車商會

石垣市美崎町13-3

☎ 0980-82-3255

【出租時間】9:00~19:00

【公休日】週日

車款 越野自行車/公路自行車

預約方法 電話/店鋪



宮古島 語言服務 英文

15 Rental Cycle Plusnido

宮古島短程自行車體驗

租借自行車的詳細資訊

請見官網。

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



自行車維修店介紹



在騎車時遇到爆胎或其他問題時的強力後援。
介紹提供外出支援的商店。
※可能會出現難以提供立即服務的情況。

1 沖繩輪業 南風原店

南風原町字兼城517-3

☎ 098-888-0064

營業時間 10:00~19:00 公休日 週二

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

車款 公共自行車、電動自行車、小輪自行車、MTB、越野自行車、公路自行車、兒童自行車
範圍 各種調整、修理爆胎
服務地區 本島全區 (3,000~8,000日圓)

2 沖繩輪業 前島2號館

那霸市前島2-10-3

☎ 098-943-6768

營業時間 7:00~20:00 公休日 全年無休 語言服務 英文

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

車款 公共自行車、電動自行車、小輪自行車、MTB、公路自行車、兒童自行車
範圍 各種調整、修理爆胎
服務地區 本島全區 (3,000~8,000日圓)

3 HUBCYCLE沖繩總店

名護市港1-15-14-1

☎ 0980-59-7356

營業時間 10:30~19:30 公休日 週三 語言服務 英文

https://www.hubcycleokinawa.com/

車款 公共自行車、公路自行車、兒童自行車
範圍 各種調整、修理爆胎
服務地區 名護市、今歸仁村、本部町、大宜味村、國頭村、東村、宜野座村、恩納村

4 Haneji CYCLE REPAIR SERVICE

Haneji.b.r.s@gmail.com

☎ 090-9784-6074

仲宗根 (Nakasono)

服務時間 週末、平日 (18:00以後) 語言服務 英文

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

車款 越野自行車、公路自行車
範圍 各種調整、修理爆胎
服務地區 名護市、本部町、大宜味村、國頭村、恩納村、宜野座村、金武町

飛機上的 自行車託運方法



前往沖繩自行車之旅時，
自行車託運方法讓人感到在意。
在沖繩必須搭機移動，
所以請確實掌握託運的重點。

想要騎自己的
自行車遊玩！



自行車 託運方法

必須自備託運袋、硬行李箱、
紙箱!!

利用飛機託運時，必須使用專用的自行車託運袋等將
自行車收好。這時候要小心別讓自行車在袋子裡大幅
移動導致損壞。請使用市售的五金用具或保護袋，確
實保護自行車。

自行車託運袋



固定具

請利用市售固定具固定前叉，防止叉具變形
固定具是自行車託運的必需品!



變速器用
固定具

後車身也一樣使用固定具固定。請確實將
變速器調整到低速檔來保護。



鏈輪護套

鏈輪護套可以幫助防止對車架造成的刮傷
與髒汙。如果有車鏈護套的話防髒汙對策就
萬無一失了!

!! 飛機的託運行李詳情請洽各航空公司。

※車輪可能會因氣壓變化而爆胎，請先放掉車輪的空氣。
※自行車活動舉辦時期時飛機可能會很擁擠，自行車可能無法上您搭乘的班機。

沖繩自行車之旅月曆

南國沖繩與本州的氣候有很大的差異。

以下將說明現在有點難以想像的全年氣溫變化與服裝建議。
請作為旅行準備的參考!!

	平均氣溫 / 降雨量	體感	建議服裝 / 配件
1月	17.0°C 107.0mm	有涼意	與本州的溫度差異約+10°C。此時有強烈的季風而且雨量變多，除了運動內搭衣之外，建議再穿上兩件長袖自行車裝，或是長袖搭配風衣(無袖也可)會正好。建議穿著刷毛的長褲。
2月	17.1°C 119.7mm	有涼意	氣溫與1月一樣會有冷暖交替，但是氣候回溫。最好準備雨衣以防突然的降雨。這個季節有許多職業隊伍或日本國內外的自行車手尋求溫暖氣候而造訪沖繩。
3月	18.9°C 161.4mm	回暖	運動內搭衣與較薄的長袖運動衣。準備雨衣因應下雨或突然降溫。下身穿著一般緊身褲再搭配可穿脫的腿套，女性可穿著較薄的緊身長褲。
4月	21.4°C 165.7mm	回暖	在沖繩正好是初夏。怕熱的人可以穿著短袖，或是穿著容易穿脫的長袖衣物或長袖內搭。也可以穿緊身短褲。女性最好穿輕薄的緊身長褲，順便作為防曬對策。
5月	24.0°C 231.6mm	悶熱 (梅雨季)	從上旬就會變得悶熱，過了黃金週之後的時期會進入梅雨季。下雨時會變冷，將會需要長袖衣物與雨衣。也可以穿緊身短褲。女性最好穿輕薄的緊身長褲，順便作為防曬對策。
6月	26.8°C 247.2mm	悶熱 (梅雨季)	梅雨將持續到下旬。要穿短袖也可以，在意防曬問題的人一定要穿上袖套。可以穿著緊身短褲，女性請穿著輕薄的緊身長褲作為防曬對策。
7月	28.9°C 141.4mm	非常炎熱	盛夏季節來臨! 10:00之後會變得非常炎熱，但是最高氣溫跟日本本土相比並不算高。建議穿著跟5~6月一樣的輕薄衣物，但是必須做好防中暑對策、防曬對策。
8月	28.7°C 240.5mm	非常炎熱	陽光非常強烈! 10:00之後會變得非常炎熱。建議穿著跟5~6月一樣的輕薄衣物，但是必須做好防中暑對策、防曬對策。局部地區有大量降雨，也要注意強風。
9月	27.6°C 260.5mm	非常炎熱	炎熱的氣候將持續到中旬。10:00之後會變得非常炎熱。建議穿著跟5~6月一樣的輕薄衣物，但是必須做好防中暑對策、防曬對策。感覺天黑時間較早，可能需要選擇太陽眼鏡的顏色深度。
10月	25.2°C 152.9mm	變涼	陽光變得和煦，早晚涼爽，適合訓練的時期。可以穿著短袖短褲，但最好準備袖套因應突然降溫。
11月	22.1°C 110.2mm	變涼	秋天的氣息增加，持續整體而言很舒適的天氣。早上有涼意，但是白天跟夏天一樣可以穿著短袖短褲。其他部分就跟10月一樣，請事先準備好袖套等配件。
12月	18.7°C 102.8mm	變冷	陰天很常見，日照時間也逐漸變短。不需要刷毛的長袖衣物，但是建議穿著較薄的長袖與長袖內搭衣。可以穿著短袖短褲，但是有腿套會比較保險。

出發之前

沖繩本島行程

離島行程

沖繩本島環島行程

全新的自行車之旅

租借自行車

便利資訊