

沖縄へのアクセス

※2025年5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4時間10分
仙台	1便/日	約3時間10分
茨城	1便/日	約3時間15分
羽田	35便/日	約2時間50分
成田	6便/日	約3時間20分
名古屋	13便/日	約2時間40分
伊丹	5便/日	約2時間20分
関西	13便/日	約2時間30分
神戸	7便/日	約2時間20分
小松	1便/日	約2時間40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40分
松山	1便/日	約2時間10分
福岡	23便/日	約1時間55分
熊本	1便/日	約1時間40分
宮崎	1便/日	約1時間40分
鹿児島	2便/日	約1時間35分
沖縄良部	1便/日	約50分
与論	2便/日	約40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30分
成田	2便/日	約3時間50分
関西	4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25分
那覇	14便/日	約1時間

航空機【全国各地～宮古島】所要時間の目安

羽田	4便/日	約3時間20分
関西	2便/日	約2時間40分
神戸	1便/日	約2時間35分
名古屋	1便/日	約2時間50分
福岡	1便/日	約1時間55分
那覇	16便/日	約1時間

航空機【全国各地～久米島】所要時間の目安

羽田	1便/日	約2時間35分
那覇	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3時間～3時間30分
------	-------------



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
おきなわ物語



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

おきなわ物語

検索

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

検索



web



facebook



instagram



OKINAWA × CYCLING

南の島の自転車旅



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

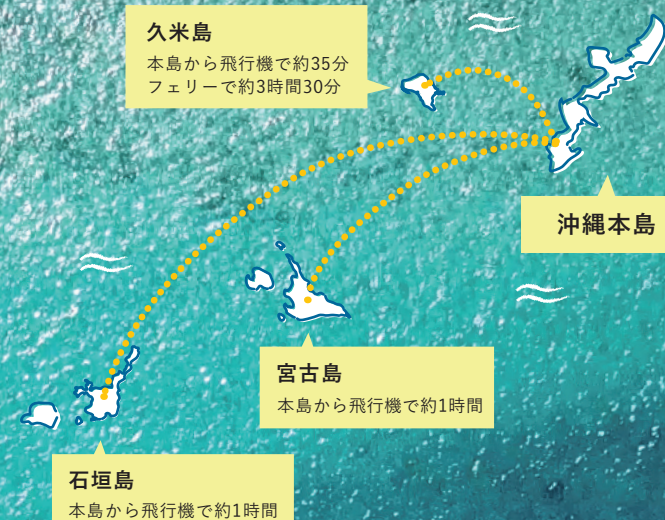
レンタサイクル

初心者から
上級者まで
楽しめる♪



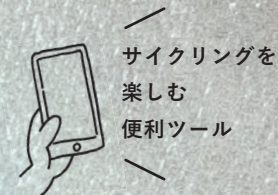
リゾート、自然、 歴史や文化 ありのままの沖縄を 肌で感じる 魅惑の南国ライド

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

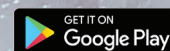
走る前に	04
沖縄本島コース	06
離島コース	10
沖縄本島一周コース	12
あたらしい自転車旅	14
レンタサイクル	16
お役立ち情報	18



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

Googleマップ

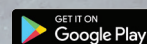
地図の検索、GPS ナビや現在地
から目的地までのルート案内
など世界中で利用可能。
本誌では、Google マイマップ
でコースを作成して共有して
います。



Ride with GPS ライドウィズジーピーエス



Ride with GPS
(ライドウィズ
ジーピーエス) は、
世界中のサイクリ
ストに愛用されて
いる、非常に人気
の高い自転車向け
の GPS ルート作
成・ナビゲーションアプリおよび
Web プラットフォームです。



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

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



お先にどうぞ



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なっ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)

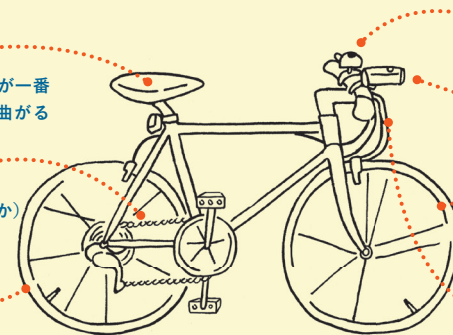
□ **各部の固定**
(ゆるみや
がたつきはないか)

□ **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



あったら 便利なグッズ

- 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。特に真夏日の昼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。



ポタリンゴ

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。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！

★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)



GoogleMaps

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也可。
一日パスが便利。

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)



GoogleMaps

※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)



GoogleMaps

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
自転車から降りて押して歩くのも 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)



GoogleMaps

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／アマミチュー／
シルミチュー／浜比嘉島の
塩工房 高洲製塩所／海の
文化資料館

走行距離 約24km

獲得標高 65m

所要時間 約3H(休憩時間含む)



GoogleMaps

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／グスクロード／玉城城跡／
ニライ橋 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)



GoogleMaps

OKINAWA
ISLAND

クリンギョ

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！

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)



Ride with GPS

難易度 ★★



古宇利大橋

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)



Ride with GPS

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／がんじゅう駅／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)



Ride with GPS



恩納村海岸沿い

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／道の駅かでな／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)



Ride with GPS



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

沖縄本島から…
▶飛行機で約1時間



東平安名崎

難易度
★★★★

01 宮古島 一周サイクリング

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

走行距離 約94km
獲得標高 320m
所要時間 約8H(休憩時間含む)



Ride with GPS

イムギヤーマリンガーデン



難易度
★★★★

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／
イムギヤーマリンガーデン／ムイガー／海宝館
／東平安名崎／地下ダム公園／宮古島まるる君

走行距離 約36km 獲得標高 256m 所要時間 約5H(休憩時間含む)



GoogleMaps

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)



GoogleMaps

池間大橋



難易度
★★

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

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
川のマングロープ林／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



Ride with GPS

難易度
★★★★



平久保崎灯台

難易度
★★★



米原のヤエヤマヤシ群落

南ぬ島空港／底原ダム／
米原のヤエヤマヤシ群落
／吹通川のマングロープ林
／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)



GoogleMaps

05 石垣島北部ミニサイクリング

難易度
★★★



ていーだ橋つむぎ橋



Ride with GPS

06 久米島 サイクリング

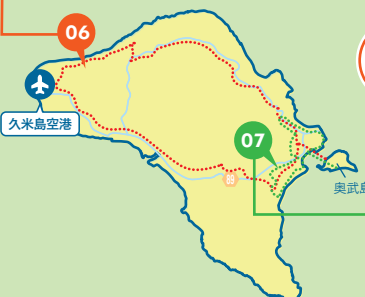
バーデハウス久米島／ミーフガー／
比屋定パンタ／ていーだ橋・つむぎ橋

走行距離 約33km 獲得標高 255m
所要時間 約5H(休憩時間含む)

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

沖縄本島から…
▶飛行機で約35分
▶フェリーで約3時間30分



久米島空港

奥武島

難易度
★



チュラフクギ

リゾートホテル久米アイランド
／チュラフクギ／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



GoogleMaps

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！



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)



Ride with GPS



恩納村海岸沿い

難易度
★★★★

喜屋武岬



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／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)



Ride with GPS

day 4

難易度
★★★★



奥ヤンバルの里

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)



Ride with GPS

day 1

day 3

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)



Ride with GPS



走る前に

沖縄本島編

難島編

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。

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

ちゅらばた
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
080-9854-7568
対応人数：1～5人
対応言語：ENG



電動アシスト自転車で、
暮らすように旅する。英語中国語OK



地元を愛するガイドが、知られざる沖縄の魅力を余すことなくご案内。

那覇 本島南部 阿嘉島

イーチャリティ那覇
<https://discovery-tours-rental.jp/>
対応人数：1～5人
対応言語：ENG・中国語



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！レンタルサイクルを使って、あなただけの沖縄一周ライド体験を試みませんか？

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 毎月エリアをかえて
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！

【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 DMO なんじょう株式会社 ☎098-948-4611

南城市知念字久手堅541 がんじゅう駅・南城
【営業時間】9:00～18:00

電動アシスト付きのレンタルサイクル(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 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

レンタル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。

本島全域

対応言語 英語(ENG)

2 GREEN RIDE OKINAWA

※詳細は、WEBで。

green_ride_okinawa@au-mobile.com
<https://www.greenride-okinawa.jp/>

車種 E-Bike・クロスロードバイク

予約方法 アプリで30分前から可能

その他 空きがあれば予約不要・ヘルメット付



那覇

対応言語 英語(ENG)

4 イーチャリティ那覇

那覇市牧志3丁目13-20

☎ 098-988-8155

<https://discovery-tours-rental.jp/>

【営業時間】9:00~18:00

車種 クロスバイク・ロードバイク・E-Bike

予約方法 Web予約フォーム／店舗

その他 サイクリングツアー



北谷

対応言語 英語(ENG)

6 SHUHARI BIKE WORKS

(シュハリ バイク ワークス)

北谷町美浜34-1 LEQUプレミア 棟1F

☎ 098-955-9462

shuharibikeworks@gmail.com

<https://shuharibikeworks.com/>

【営業時間】11:00~18:00 土日祝:10:00~19:00

【定休日】木曜日

車種 BMX・クロスバイク・キッズバイク・タンデムバイク・

電動アシスト自転車

予約方法 Web予約フォーム／電話／店舗



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



那覇

5 琉Qレンタサイクル

那覇市牧志3-18-13-1F

☎ 098-836-5023

ryuqr@gmail.com

<https://cycle.sunnyday.jp/rental/>

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】年末年始、その他

ミニベロ・クロスバイク・ロードバイク・電動アシスト

自転車(電動ミニベロ・電動クロスバイク)

予約方法 ホームページ、電話、店頭

その他 ヘルメット・ライト・鍵・修理キットなど無料、ご希望先まで配送・回収も可(有料)、24時間レンタル・返却可能、荷物預かり可、賠償保険加入済、長期割引有



北谷

対応言語 英語(ENG)

7 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



沖縄本島北部

対応言語 英語(ENG)

8 ノレジオサイクル

☎ 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



久米島

対応言語 英語(ENG)

10 ウォーターマークホテル沖縄 久米アイランド

久米島町字真我里411

☎ 098-985-8001

<https://watermark-hotels.com/kumeisland/>

【貸出時間】9:00~18:00 【定休日】年中無休

車種 ミニベロ・電動アシスト

オプション ヘルメットは無料



久米島

対応言語 英語(ENG)

12 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】8:00~18:00

車種 電動アシスト

その他 宿泊者のみレンタル可能



宮古島

対応言語 英語(ENG)

14 シマのサイクリング宮古島

宮古島でボタリング

レンタサイクル詳細は、WEBサイトにてご確認ください。

<https://miyakojimacycling.com/>



沖縄本島北部

対応言語 英語(ENG)

9 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・日曜日

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



久米島

対応言語 英語(ENG)

11 EN RESORT 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://resort.en-hotel.com/kumejima/ja/>

【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



石垣島

対応言語 英語(ENG)

13 ハッピーペダル

石垣市大浜2064-470

☎ 0980-87-0967

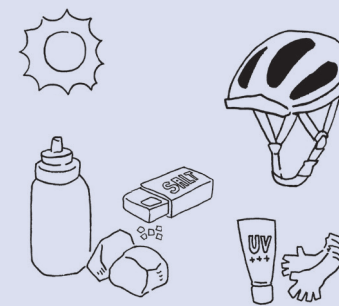
info@happy-pedal.jp

<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 ホイール変更、任意スタート地点へ移動

その他 料金込み(ホテルへ配達・引取り、ヘルメット、サイクルコンピューター、デイルイト、パンク修理キット、チェーンロック)



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

自転車修理店のご案内

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)

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

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。

② サイクルカン泡瀬店

沖縄市海邦2-9-11

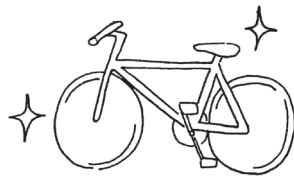
☎098-934-3389

営業時間 10:30~19:00 月曜・日曜は18:30まで

定休日 水曜日(祝祭日を省く)・大晦日・元日・1月2日

<https://saikurukan.jp/>

車種 自転車(12~29インチ、700Cの自転車)
範囲 各種調整・パンク修理・タイヤ交換・ワイヤー交換
対応エリア 本島内(出張修理はご予約頂く必要があります)



飛行機での 輸行方法

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。

自分の自転車を楽しむたい!

自転車の 運び方(輸行)

輸行バッグ、ハードケース、ダンボール箱など必須!!

飛行機で輸行する場合、専用の輸行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。

輸行バッグ



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ごう。エンド金具は輸行の必需品だ!



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。搭乗する飛行機に乘せられない場合もあります。

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、レッグウォーマーもあると頼もしいです。