

**National cycle route
Pacific cycling road**



ISE-SHIMA

ナショナルサイクルルート

太平洋岸自転車道 **伊勢志摩エリア**



National cycle route

日本を代表し、世界に誇りうるサイクリングルート

ナショナルサイクルルート

ナショナルサイクルルートとは、日本が誇る観光資源とサイクルツーリズムを掛け合わせ、自転車の走行環境や休憩・宿泊機能など、一定の水準を満たすルートを国が指定。国内に6つの魅力溢れるサイクリングルートが指定されており、三重県では太平洋岸自転車道がコースとなっている。



Pacific cycling road

ナショナルサイクルルートで一番長い!

太平洋岸自転車道

Pacific cycling road

延長：1,487km

区間：銚子駅(千葉県)～加太港(和歌山県)

千葉県銚子市からスタートし、6つの県をまたがる1,400kmの最も長いコース。世界遺産をはじめ、観光地、景勝地など見どころたっぷり!



INFORMATION

太平洋岸自転車道を走行する方が安全に迷わずルートを走行できるよう、ルート上に案内看板や路面表示、サイクルステーションなどを設置。

案内看板



現在位置がわかる地点表を一定間隔で設置



右左折手前での案内例

路面表示



右左折手前での表示例



青い矢印で走行位置を明示

サイクルステーション

サイクルラックや空気入れ、トイレがあるステーションをルート上に整備。休憩にどうぞ!



太平洋岸自転車道 伊勢志摩エリア 海と山、2つの趣を楽しむ



愛知県から伊勢湾フェリーで三重へ向かい鳥羽へ。1時間の船旅は近くの足湯で疲れを癒やして、さあ出発! 伊勢志摩エリアは、鳥羽から伊勢経由で熊野に向かう「山ルート」と志摩経由で熊野に向かう「海ルート」の2つのルートがあるのが特徴。

「山ルート」は84.8kmのコース。伊勢市内の名所をゆっくり観光したり、自然の香りを感じながら山を駆け抜けたり…。一方、「海ルート」の獲得標高はなんと2151m! 青い海と青い空を存分に感じることができる、太平洋岸自転車道の中でも上級者向けのコースだ。

どちらのルート上にも大型観光施設があり、魅力いっぱい。海山を駆け抜け、美しく、心満たされる三重をぜひ体験してほしい。

太平洋岸自転車道 伊勢志摩エリア MAP

- 太平洋岸自転車道
- ゲートウェイ
- サイクルステーション





ISE AREA 伊勢

伊勢神宮をはじめ、
歴史と自然を感じるスポットが多数。
アップダウンは少なく、ゆっくり街を散走できる。



宮川堤公園

三重県南部を流れる一級河川「宮川」の川沿いにある公園。広い芝生広場もあり憩いの場所となっている。春になると約1キロに渡って桜並木が続く、県内随一のお花見スポットに。「日本さくら名所100選」にも選定されている。桜並木を走ると気持ちがいい。サイクリングの休憩にも最適。

MAP 03

伊勢市中島1・2丁目、宮川2丁目 ☎ 0596-21-5542
有 有

オススメ



FOOD フード 伊勢うどん

ふわふわの太麺とほんのり甘いたまり醤油と出汁を合わせたタレをからませた伊勢のソウルフード。



伊勢神宮 旅の安全祈願を！

「お伊勢さん」として親しまれる伊勢神宮。天照大御神をお祀りする皇大神宮（内宮）と、衣食住を始め産業の守り神である豊受大御神をお祀りする豊受大神宮（外宮）があり、お参りは外宮から内宮の順で回るのが習わしとされている。



MAP 外宮 MAP 内宮



げくろ 外宮参道

伊勢市駅から伊勢神宮外宮へと続く参道。風情溢れる老舗や新しいお店が立ち並び参道には、食事処や甘味処、軽食、土産物、特産品などさまざまな店が立ち並び、伊勢の観光前の腹ごしらえにもぴったり。

MAP 01

伊勢市本町
各店舗による 各店舗による



おはらい町・おかげ横丁

伊勢神宮内宮の宇治橋前から真っすぐ続く通り「おはらい町」。おはらい町の中程に「おかげ横丁」が広がっている。通りにはたくさんの土産物店・飲食店や商家が建ち並び、参拝後の町歩きが楽しめる。

MAP 02

【おはらい町】各店舗による
【おかげ横丁】伊勢市宇治中切町52
各店舗による 市内宮内宮駐車場有



ふたみおきたまじんじゃ めおといわ 二見興玉神社・夫婦岩

家内安全・交通安全に御利益があるといわれる神社。大小2つの岩が仲良く並び夫婦岩は、縁結びのシンボルとしても有名。境内には、「無事にかえる」「お金がかえる」二見蛙が多数奉獻されている。

MAP 04

伊勢市二見町江 575
☎ 0596-43-2020
有 有



MAP

※各施設の営業時間・定休日など事前に各施設にお問い合わせください。



鳥羽水族館

日本屈指の規模を誇り、飼育種類数は約1,200種で、日本国内最大。自然の環境を再現したゾーンが12あり、海や川の生きものが飼育・展示されている。アシカなどのショーも開催！ジュゴンに会える、日本で唯一の水族館。

MAP 05

鳥羽市鳥羽 3-3-6
☎ 0599-25-2555(代表)
9:00~17:00
(*7/20~8/31の夏期は8:30~17:30)
年中無休 有 有



MAP



鳥羽市立 海の博物館

海女や漁、木造船など海にかかわる約60,000点もの民俗資料がわかりやすく紹介されている博物館。カフェも併設されている。

MAP 07

鳥羽市浦村町大吉 1731-68
☎ 0599-32-6006 有 有

オススメ



FOOD フード 牡蠣

豊かな自然が育んだ鳥羽市の浦村牡蠣。10月末から翌年3~4月頃にかけて、牡蠣小屋では牡蠣の食べ放題がオープンする。



SPECIALTY ITEM 特産品 あまごや 海女小屋

伊勢志摩の海女小屋では、海女さんが目の前でもてなし！伊勢志摩で獲れた新鮮な魚介類を堪能することができる。

写真提供：鳥羽市観光課



鳥羽フェリーターミナル 鳥羽のりば

三重県鳥羽市と愛知県田原市伊良湖を60分で結ぶ海のバイパス伊勢湾フェリーが発着する鳥羽フェリーターミナル。太平洋岸自転車道のゲートウェイとしてサイクルラックの設置やコインロッカー、フリーWi-Fi等を完備したサイクルステーションを開設。サイクリングの拠点となっている。

MAP 06

鳥羽市鳥羽3丁目1484番地111
☎ 0599-25-2880
無休
有 有



MAP



休憩所、展望バルコニー、レストラン・喫茶等の飲食コーナーや伊勢志摩のお土産コーナーも。



鳥羽展望台

鳥羽と志摩を結び、海岸沿いを走るパールロードの中にある鳥羽展望台は海拔163mの高台に位置し、絶好のフオトスポット。カフェやおみやげも揃う。

MAP 08

鳥羽市国崎町字大岳 3-3
☎ 0599-33-6201 不定休 有 有



鳥羽市民の森公園(ガリバー公園)

高さ6m幅12mの巨大遊具「ガリバー」は伊勢志摩の隠れ写真映えスポットとして人気。公園内には無料のどうぶつひろばも併設され、ヤギやクジャクなど動物を見ることができるとも楽しみのひとつ。自然豊かで四季折々の風景が楽しめる。

MAP 09

鳥羽市大明東町1
☎ 0599-25-1171(鳥羽市建設課 管理係) 有 有



鳥羽マルシェ

フェリーターミナル近くにある伊勢志摩の海産物・農産物市場&地物ビュッフェレストラン。店舗前には足湯があり、船旅の疲れを癒やしてからサイクリングを楽しむのもおすすめ！

MAP 10

鳥羽市鳥羽1-2383-42 ☎ 0599-21-1080
10:00~18:00
水曜、年末年始(12/31~1/3) 有 有

TOBA AREA

アップダウンを楽しむパールロード。
パノラマビューの海景色は爽快！





SHIMA AREA 志摩

リアス海岸がつくる絶景スポットが多数あり、海沿いのサイクリングコースは他では味わうことの出来ない感動。



桐垣展望台 (ともやま公園内)
夕陽に染まっていく英虞湾 (あごわん) の光景が訪れる人々を魅了する伊勢志摩を代表するビュースポット。

MAP 11
志摩市大王町波切 ☎ 0599-72-4636 (ともやま公園事務所)



御座白浜
R260 御座白浜ルートの最終地点で待っているのは、透明度の高い海と美しい白い砂浜が続く絶景ビーチ。

MAP 12
志摩市志摩町御座



志摩大橋 (志摩パールブリッジ)
真珠色に輝くアーチ型の橋。橋の長さは 234m。橋からは、真珠養殖の筏が浮かぶ英虞湾の美しい風景や周辺の山並みの景色を楽しめる。

MAP 13
志摩市志摩町和具



横山展望台
日本有数のリアス海岸美を誇る英虞湾に浮かぶ小島と幾重にも折り重なるように突き出た半島を一望できる標高140mの展望台。横山展望台には桜など、自然の彩りも四季折々に楽しめる。敷地内には「横山天空カフェテラス」も。

MAP 14
志摩市阿児町鶴方 875-20 ☎ 0599-44-0567 (横山ビジターセンター)



志摩スペイン村
異国情緒あふれるスペインの街並みを再現し、子どもから大人まで楽しめるテーマパーク。ホテルや温泉も揃い、旅の途中で、思い思いの楽しみ方ができる。

MAP 15
志摩市磯部町坂崎字下山952-4 ☎ 0599-57-3333 ☎ 9:30~17:00 (季節・曜日により変動あり)
 [MAP](#)



大王埼灯台
太平洋の荒波が寄せる岸壁の先端に立つ白亜の灯台。ここの美しい風景は、多くの画家たちにも親しまれ「絵かきの町」として有名。真下に石坂が美しい波切の町、大海原の向こうには神島や渥美半島も見渡せる。

MAP 16
志摩市大王町波切 54
☎ 0599-72-1899 (公益社団法人燈光会 大王埼支所)



FOOD **てこね寿司**
昔、漁師が船で獲れた魚をすぐに調理し、ご飯に混ぜたのが始まりとされる郷土料理。カツオやマグロなどの刺身をたれに漬け込み、酢飯と合わせるのが特徴。

SPECIALTY ITEM **あおさ**
生産量全国一位を誇る三重県のおさのり。志摩地方の温暖な海で丁寧に育てられたあおさのりは上質な磯の味わいが楽しめる。

安乗神社 自転車交通安全守
「安全」に「乗る」の語呂合わせでサイクリストが訪れる安乗神社。「自転車交通安全守」で旅の安全を祈願しよう。



MINAMIISE AREA 南伊勢

南伊勢町のルートである国道 260 号線は、「日本の道 100 選」に認定。峠を越える山道や、海岸沿いの道など、いろいろな景色が楽しめる。



見江島展望台
伊勢志摩国立公園内の鶴倉園地にある展望台。見江島展望台からは、かさらぎ池 (ハートの入り江) が眺められる。「恋人の聖地」にも認定。

MAP 17
度会郡南伊勢町道行電 (鶴倉園地)



田曾白浜
伊勢志摩国立公園内にあるエメラルドグリーンの海・白い砂浜。波の静かな音がとても幻想的で、映画の撮影に使われたことも。

MAP 18
度会郡南伊勢町田曾浦 ☎ 0599-66-1717 (南伊勢町観光協会) ☎ 9:00~17:30



FOOD **伊勢まだい**
好漁場として知られる南伊勢町で養殖されている「伊勢まだい」。さっぱりとした上品な脂乗りが特徴。



SPECIALTY ITEM **みかん**
五ヶ所湾の潮風を受けて育ったみかんは甘くて絶品！お土産にも最適。

TOPICS Bicycle Journey Ise-Shima

志摩市主要駅の近鉄鶴方駅などでは電動アシスト自転車のレンタルや、自転車ブランドの Bianchi のクロスバイクの貸し出し。その他にも、地元ガイドが自転車でしかいけない穴場スポットへ案内してくれるプライベートサイクリングツアーも実施。サイクリングツアーではレンタサイクル、ヘルメットはもちろん、ドリンクやお菓子なども用意。ツアー中にスタッフが写真撮影してくれるサービスもあるので旅の思い出づくりにも！

Bicycle Journey
- ISE-SHIMA -
志摩市阿児町鶴方 2944-254 ☎ 0599-44-4450 (一社) 志摩スポーツコミッション



絶景ビューを楽しむ 海コース 1日

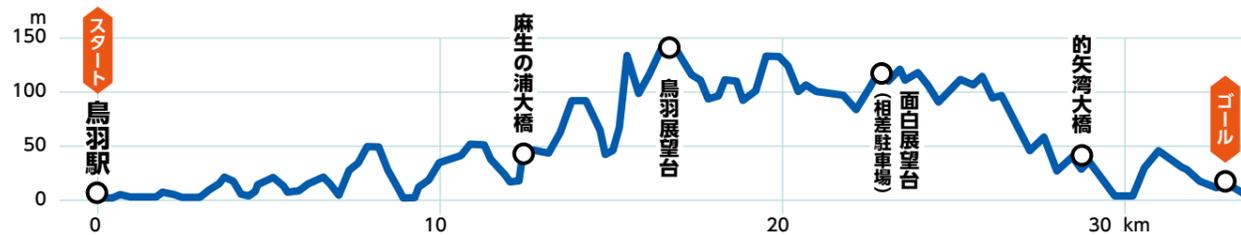
オススメモデルコース RECOMMEND COURSE

お伊勢さん街並み 散走コース 半日

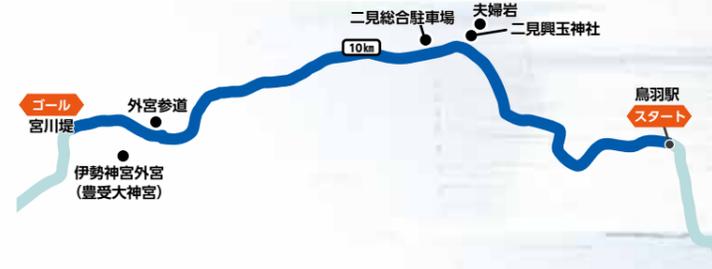
鳥羽駅からスタートし、アップダウンが続くパールロードへ。コースの途中には、絶景を眺める展望台も多数あり、1日かけて絶景が楽しめる。



走行距離 約33km

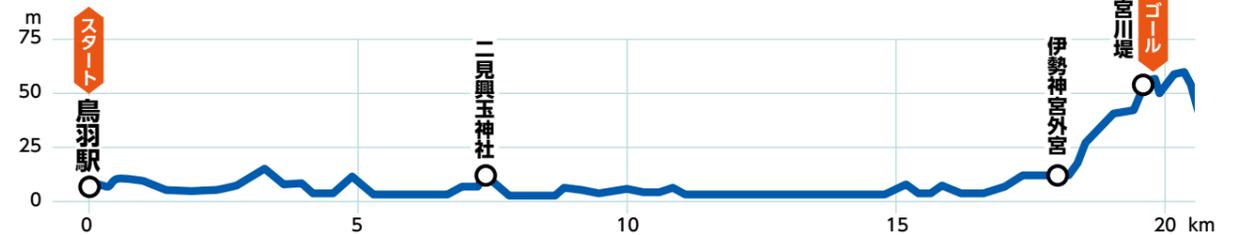


COURSE



アップダウンの少ない街乗りコース。途中には、夫婦岩、伊勢神宮 外宮などの歴史ある観光スポットもあり、伊勢の街を存分に楽しむことができる。

走行距離 約20km



近鉄電車サイクルトレイン 車内に自転車をそのまま積載！愛車と一緒に旅を楽しもう！

1 観光列車「つどい」サイクルトレイン-KettA- 臨時運行

近鉄の観光列車「つどい」を2023年春から、サイクルトレイン「KettA (ケッタ)」に仕様を変えて運行！車内にサイクルスタンドを設置しているので、自転車を解体したり、折りたたんだりして輪行袋に収納しなくてもそのまま車内に持ち込むことができる。今後、春と秋のサイクリングに適した季節に近鉄名古屋、大阪上本町駅～賢島駅を中心に沿線各地で運行を予定しており、大阪、名古屋から自転車で直接伊勢志摩へ行くことが可能。

※持ち込むことができない自転車

ロードバイク、クロスバイク、マウンテンバイク以外の自転車、
タイヤ径 20 インチ未満、29 インチ以上、
タイヤ幅 40 ミリ以上、重量 15 キロを超える自転車など



観光列車「つどい」

「KettA」ご利用イメージ

自転車設置イメージ

2 普通列車サイクルトレイン 通年実施

KettA 以外にも、以下の実施区間で普通列車に無料で自転車をそのまま持ち込むことができ、ルート沿いの代替交通となる。詳細は近鉄 HP にて。

実施区間

	路線	区間
平日	近鉄 鳥羽線、志摩線	五十鈴川駅～賢島駅間
土休日	近鉄 山田線、鳥羽線、志摩線	松阪駅～賢島駅間

問い合わせ

近畿日本鉄道株式会社 名古屋統括部 運輸部 営業課
TEL: 059-354-7007 (平日 9:10~18:00)

INFORMATION

伊勢志摩エリアの観光情報はこちら



公益社団法人
伊勢市観光協会



一般社団法人
鳥羽市観光協会



一般社団法人
志摩市観光協会



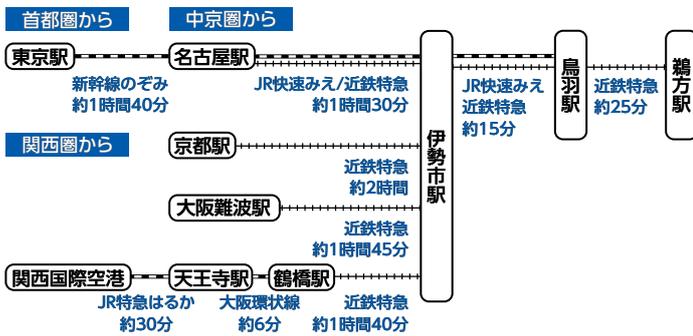
南伊勢町観光協会



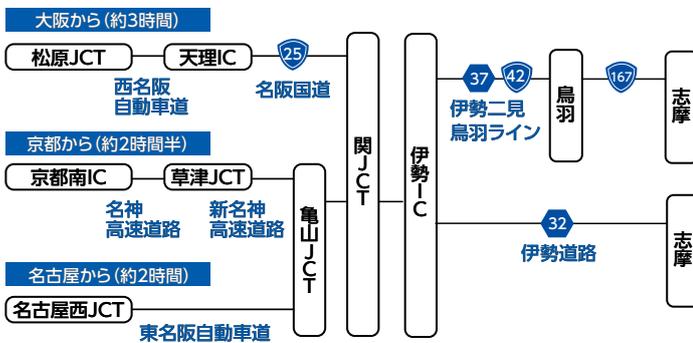
公益社団法人
伊勢志摩観光コンベンション機構
伊勢志摩観光ナビ

ACCESS 全国主要都市からのアクセス

公共交通機関ご利用の場合



お車ご利用の場合



フェリー情報

伊勢湾フェリー 所要時間 約60分

伊良湖のりば(愛知県) ~ 鳥羽のりば(三重県)

自転車を輸行袋に入れて乗船する場合は、旅客運賃で乗船可能



事故が発生した場合

事故発生 

負傷者がいる場合はまず
負傷者の救護、緊急連絡先へ

119番(救急) 110番(警察)

※レンタサイクルを利用されている方は貸出をされた場所へも連絡をお願いします。



発行 2023年3月

三重県 県土整備部 道路管理課

〒514-8570 津市広明町13番地 TEL 059-224-2675

写真提供(一部) ©伊勢志摩観光コンベンション機構 ©(公社)伊勢市観光協会
©(一社)志摩スポーツコミッション

