

ビギナー向けコース紹介

目的地を特に定めることなく自転車で散歩するようにゆったり走る「ポタリング」にピッタリ。ファミリーはもちろん、仲間やカップルとも楽しめます。

ROUTE

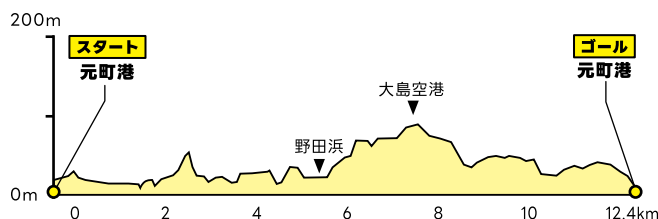
3

サンセットパームラインコース

START 元町港

GOAL 元町港

難易度	距離	時間	獲得標高
☆☆☆☆	約12.4km	約1時間 (観光・休憩時間を除く)	約87m



大海原を眺めながら走る簡単ポタリングコース。中間地点にある農産物直売所「ぶらっとハウス」で、ぜひ明日葉や島唐辛子などの地元食材、大島牛乳のソフトクリームをお楽しみください。

ROUTE

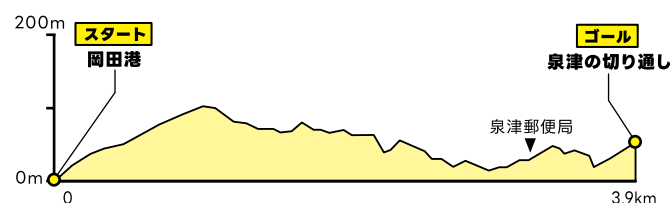
4

泉津パワースポットコース

START 岡田港

GOAL 泉津の切り通し

難易度	距離	時間	獲得標高
☆☆☆☆	約3.9km	約20分 (観光・休憩時間を除く)	約76m



泉津の切り通しは、大地を切り開いたかのような景観。まるで異空間に通じる入り口、神秘的な雰囲気を感じ出すパワースポットです。ぜひ素敵な一枚をカメラに収めてください！

ACCESS



船の旅を楽しむなら

東京・竹芝 客船ターミナル	大型客船(夜行) 最短 6 時間 高速ジェット船 最短 1 時間 45 分	伊豆大島 元町港 or 岡田港
熱海港	高速ジェット船 最短 45 分	

お問い合わせ・ご予約 東海汽船 Tel.03-5472-9999

※伊豆大島には、[元町港]と[岡田港]の二つの出帆港があります。船がどちらに着くかは、天候・海況によって当日の朝に決まります。
※季節により、久里浜、館山、伊東、稲取、横浜大さん橋経由航路も運航しています。



ロードバイク乗りの皆さまへ



高速ジェット船

輪行袋に入れて手荷物料金を支払うと乗船可能。



大型客船

輪行袋入りの自転車は、無料でお持ち込みいただけます。

飛行機の旅を楽しむなら

調布飛行場	25 分	大島空港 (東京大島がめりお空港)	乗客定員19名の小型プロペラ機が一日2〜3往復運航しています。
-------	------	----------------------	---------------------------------

お問い合わせ・ご予約 新中央航空 Tel.0422-31-4191

※自転車のお持ち込みについてはお問い合わせください。

自転車以外で移動する皆さまへ

■ バス

大島早朝便の入港に合わせ、元町港・御神火温泉・波浮港・大島公園・大島温泉ホテル等、各方面への接続バスがあります。詳しくはこちらをチェック！

■ タクシー・レンタカー

観光タクシーやレンタカーの予約も可能。レンタカーには、軽自動車から普通乗用車、BOXバン、ワゴン車などが用意されています。

観光情報などはこちらから！

大島観光協会 TEL:04992-2-2177



発行元：東京都大島町役場 / 東海汽船株式会社

2024.11



ビギナーでも、ロードバイク乗りでも、みんな楽しめるルートを紹介！

ビギナー向けルート

自転車をレンタル、大自然を満喫しながら走るコース。平坦な道なのでファミリーにもピッタリ！



サイクリスト向けルート

愛車で、本格的なライドが楽しめるコース。週末の自転車旅に最適です！

サイクリスト向けコース紹介

ダイナミックな火山活動によって生み出された伊豆大島。ここは走り応え十分の一周コース&ヒルクライムを味わえる最高のサイクルアイランドです。

ROUTE

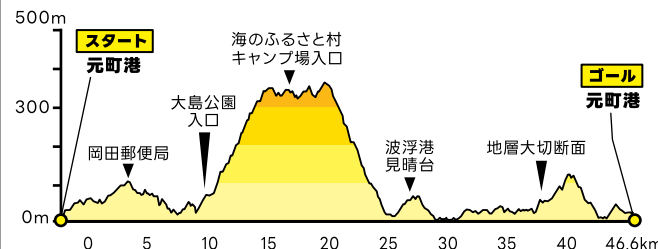
1

大島一周道路コース

START 元町港

GOAL 元町港

難易度	距離	時間	獲得標高
☆☆☆☆	約46.6km	3〜4時間 (観光・休憩時間を除く)	約800m



波浮港には、寿司屋、大衆食堂、カフェなどがあるので、情緒ある町並みの中でぜひ休憩を！



島の東側は、水・食料の補給ポイントがなく、自転車工具の貸出しもないエリアなので、準備を忘れずに。

ROUTE

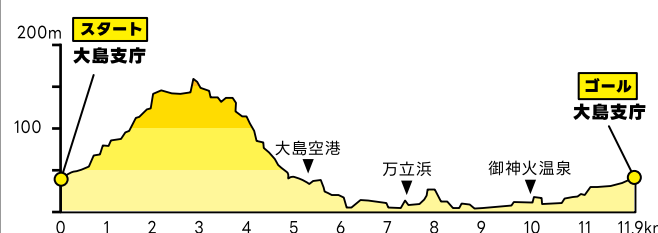
2

アジア選手権・全日本選手権使用コース

START 大島支庁

GOAL 大島支庁

難易度	距離	時間	獲得標高
☆☆☆☆	約11.9km	1時間 (観光・休憩時間を除く)	約191m



お役立ちMAP

岡田港 周辺拡大図

岡田港

岡田港船客待合所

八幡神社

日の出浜

209

龍王神社

岡田トンネル

岡田駐在所

岡田出張所

大島北部駐在所

川の道トンネル

七間沢トンネル

208

元町港 周辺拡大図

長根岬

●御神火温泉

208

元町浜の湯

●大島警察署

元町港船客待合所

大島観光協会

海市場

●大島役場

弘法浜

弘法浜サンセツブール

大島町メモリアル公園

208

伊豆大島ミュージアム-ジオノス
(2025.6月OPEN予定)

元町港

伊豆大島サイクリングMAP
Izu Oshima Cycling Map

自転車工具 トイレ 自販機

ROUTE 3 サンセットパームラインコース

ROUTE 2 アジア選手権・全日本選手権使用コース

ROUTE 4 泉津パワースポットコース

ROUTE 5 登山道コース

ROUTE 6 三原山ヒルクライムコース

ROUTE 1 大島一周道路コース

急な坂道
4000m
平均斜度6.5%
標高差265m

急な坂道
4700m
平均斜度7.2%
標高差340m

ややきつい坂道
700m
平均斜度4.5%
標高差35m

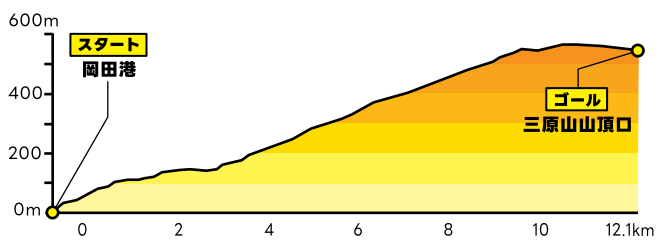
ややきつい坂道
約2000m
平均斜度5.2%
標高差100m

緩やかな坂道
2500m
平均斜度3.4%
標高差80m

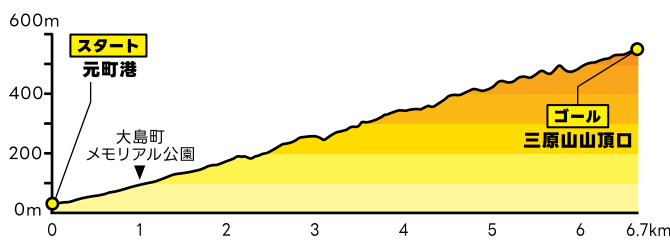
0 1 2 3km

A banner for Route 5 mountain course. On the left is a shield-shaped logo with a black border, a white background, and a large black number '5'. Above the shield is a black rectangle with the word 'ROUTE' in white. To the right of the shield, the text '登山道コース' (Mountain Course) is written in large black characters. Below this, there are two white rectangular boxes with black borders. The first box contains the word 'START' in yellow, followed by the text '岡田港' (Okada Port). The second box contains the word 'GOAL' in yellow, followed by the text '三原山山頂口' (Mihara-san Summit Entrance).

難易度	距離	時間	獲得標高
★★★★☆	約12.1km	約1~2時間 (観光・休憩時間を除く)	約563m



難易度	距離	時間	獲得標高
★★★★★	約6.7km	約1~2時間 (観光・休憩時間を除く)	約526m



太平洋を眺めながらダイナミックな坂道を登ります。最高勾配は19.4%と厳しめですが、ゴールからみえる景色は絶景そのもの。空と海のグラデーションを楽しみましょう。