

遠く種子島の地を望む
宮崎最南端の地

飫肥城

●豊臣秀吉から飫肥の地を与えられた伊東佑兵が初代藩主として入城し、それから約280年にわたって飫肥藩は続いた

DATA

日南市飫肥10-1
☎0987-23-1111(日南市観光協会)



飫肥服部亭

●もともと藩御用商人の屋敷だった建物を改装した食事処。写真は地魚を使った新鮮なお刺身や飫肥すし(ちらし寿司)、米なすの田楽などが味わえる「服部膳」(1620円)

DATA

日南市飫肥4-3-19 ☎0987-25-3822



おび天「蔵」飫肥城店

●「おび天」はアジなどの地魚をすり身にし、豆腐、味噌、黒砂糖を加えて揚げたもの。ふわふわした食感と甘じょっぱさがクセになる

DATA

日南市飫肥9-1-8 ☎0987-25-5717

鬼の洗濯板

●もともとは固い岩と柔らかい岩でできた海中の地層だったが、波によって柔らかい部分だけ削られ、後に海面へと隆起したことで現在のよう景観になった



いるか岬北駐車場

●サイクリング中の休憩スポットにお薦め。パンクした際にもチューブが販売されているから安心だ



明月堂

●手焼きカステラが有名な菓子店。人気商品のチーズ饅頭をはじめ、かつお味噌を白餡に練りこんだ和菓子、びんたなど、オリジナリティあふれる商品が多数そろう

DATA

日南市南郷町東町2-7 ☎0987-64-3377



HINATA CYCLING MIYAZAKI
https://hinata-cycling.miyazaki.jp

日本のひなたを走ろう!
厳選3ルートを紹介!
— 日南海岸×西部原×高千穂 —
宮崎
Miyazaki-Jitensha-tabi
じてんしゃ旅

Route 01

日南海岸

ルート
青島～飫肥～都井岬

日向灘を左手に宮崎県の最南端、都井岬を目指すルート。南国情緒豊かな海岸線と、歴史を感じる飫肥の城下町、御崎馬がのんびり草を食む岬など、変化に富んだ風景を堪能しよう。

南国発、最果て行きの旅

温暖な気候で、1年間の快晴日数が全国でトップクラスに多い宮崎県。その象徴ともいえるのが日向灘を望む海岸線の風景だろう。そこで、海幸彦と山幸彦伝説の舞台といわれる神の島、青島を起点に、国道220号、通称「日南ロードパーク」をひたすら南下、都井岬へ至るルートを試してみた。全行程は90kmほどだが、道中はアップダウンが少なく、走りやすいルートだ。

スタートして最初に「おおつ」と感嘆の声が漏れるのは堀切峠からの眺めだろう。ここは標高60m程度の小さな峠だが、180度の水平線をバックに奇岩「鬼の洗濯板」を見下ろすダイナミックな景観が広がっている。沿道に生い茂るフェニックス(カナリーヤシ)の木や、峠を越えた少し先にある「道の駅フェニックス」の真っ白な建物(青い空や海にとっても映える)、さらにそこで味わえる名物、冷凍パイナップルを高くしてくれる。表情豊かな海岸線を眺めつつ、しばし飫肥までのサイクリングを楽しもう。

飫肥はかつて伊東氏5万1000石の城下町として栄え、今も武家屋敷や石垣などが残る歴史情緒ある町だ。旧城下町は電線が地中に埋め込まれるなど、古くから景観保護の取り組みが行われており、江戸時代にタイムスリップしたような気分がポタリングが楽しめる。

道の駅 フェニックス

●ザ・宮崎な風景が見渡せる堀切峠のすぐ近くにある道の駅。名物の冷凍パイナップルと果肉入りのプレミアム日向夏ソフトは必食!

DATA

宮崎市内海381-1 ☎0985-65-2773



ひんやり 体力回復

宮崎でお待ちしています!

案内人



上村育俊さん(日南市サイクリング協会)※写真中央
奥口一人さん(宮崎県サイクリング協会)※写真右端

●日南海岸ルートをガイドしていただいた地元サイクリング協会の皆様(とその奥様)。中央の上村さんは自転車歴40年以上の超ベテランサイクリストだ

Route MAP





綾宮崎自転車道

●宮崎市松橋町と東諸県郡綾町を結ぶ25.6kmのサイクリングロード。大淀川沿いを進むため坂がほとんどなく、季節ごとに変化する水辺ののどかな風景が楽しめる

綾手づくりほんものセンター

DATA
東諸県郡綾町南俣515 ☎0985-77-0777



●有機農業による綾町産の農作物や農産加工品、工芸品などの特産物が購入できる施設。日向夏やマンゴー、ドラゴンフルーツなど、7つの味が楽しめるアイスもお薦め

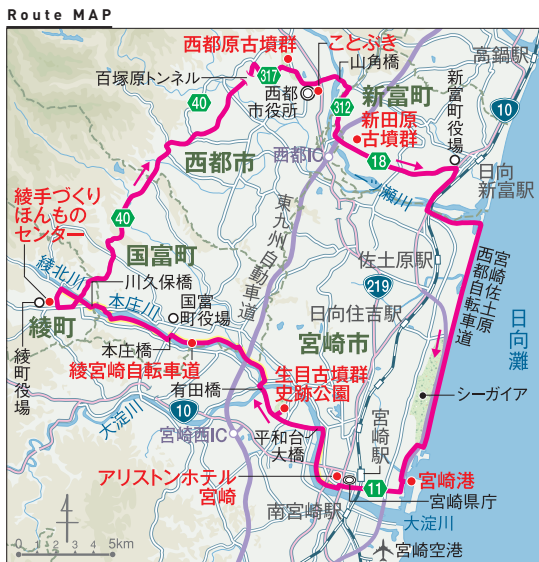


ことぶき

DATA
西都市妻町1-4 ☎0983-43-0257



●宮崎名物であるチキン南蛮の名店として地元民に愛されるお店。柔らかいお肉と、たっぷりかかったタルタルソースが特徴



古墳群巡りで古代にタイムスリップ



生目古墳群史跡公園

●九州最大の前方後円墳【生目3号墳】などが見られる公園。広大な芝生や展望台もあり

DATA
宮崎市跡江4200-3 ☎0985-47-8001(生目の杜遊古館)



新田原古墳群

●大小207基の古墳で構成される国指定史跡。周囲にはのどかな田園風景が広がる

DATA
新富町新田原字塚原572ほか ☎0983-33-6080(新富町生涯学習課)



アリソンホテル宮崎

DATA
宮崎市橋通西3-1-1 ☎0985-23-1333(宿泊)

●2018年にスポーツ好きが集うホテルとしてリニューアル。トラックをイメージした2階のラウンジにはサイクルラックやメンテナンススタンド、空気入れを完備

する綾町へ。県道17号、綾町後場前の交差点を右折して進路を北に向け、県道360号沿いに現れる鳥居をくぐれば、復元された「綾城」の天守閣を拝むことができる。日向国を治めた伊東四十八城のひとつ、せつかなのでぜひ拝んでおこう。

西都原古墳群は広大な面積の中に300基以上の古墳がある、日本有数の巨大古墳群。周囲に建築物がほとんどなく、見渡す限り古墳という壮大な眺めは、1700年前の人間が見たであろう景色を疑似体験させてくれる。

最後は航空自衛隊新田原基地の隣にある新田原古墳群。古墳だけを取り残すようにして周囲に田畑が広がる様子は独特だ。この地に暮らす人々にとって古墳は身近ながら、決して侵すことのない神聖なものであったことがうかがえる。



西都原古墳群

●4〜7世紀前半にかけて作られた300以上の古墳が密集する古墳群。写真の「鬼の宮古墳」は墳丘の外側に土壁で囲った全国的にも珍しいもので、復元された石室を見学することも可能。

DATA
西都市大字西都原5670 ☎0983-42-0024(管理事務所)

日本遺産認定
「古代人のモノ・メント」
台地を築き描く南国宮崎の古墳景観



宮崎カーフェリー

DATA
宮崎市港3-14 ☎0985-29-8311

●神戸港との間を往復する。夜に出航して朝に到着するので時間を有効に使える

女性限定ライドも企画しています!



案内人

児玉美代さん
(DEVELOP-SAITO)

●西都市でサイクリングツアーなどを企画・運営する児玉さん。実はかつて「0930」というユニットのボーカルだったのだ



02 西都原ルート
宮崎〜綾〜西都原

関西地区からフェリーでアクセスできる宮崎港を起点に、宮崎が誇る史跡や古墳群を巡りながら、県中部をぐるりと一周する。ルート上には桜の名所も多い。

自転車で古墳時代を疑似体験

宮崎は日本遺産に認定されるほど巨大な古墳が多く、考古学研究において、きわめて興味深い場所として知られる。古墳は紀元3世紀から7世紀頃にかけて、有力な政治権力であったヤマト王権との政治的つながりの証だった。しかし、奈良の辺りにあったとされるヤマト王権から遠く離れた宮崎に、なぜ巨大古墳が多く残るのか? 宮崎はそんな古代史好きのロマンをくすぐる地だ。

市街を流れる大淀川に沿って延びるサイクリングロードを走って、まっすぐ向かったのは生目古墳群。ここには全長100mを超える前方後円墳を含め、全50基の古墳がある。約10年ほど前に史跡公園として整備されたが、今なお発掘調査が続いているという。ここでの注目は、長さ137m、高さ11mの威容を誇り、古墳時代前期では九州最大の前方後円墳といわれる「3号墳」。そして当時の姿が復元された「5号墳」だ。

生目古墳からさらに川沿いを西に進むと、日本最大級の照葉樹林を有

銚神社

●ヒルクライム高千穂のルート中間にある小さな神社。台風除けの神様として知られる

DATA
西臼杵郡高千穂町上岩戸1456
☎0982-73-1212(高千穂町企画観光課)



天岩戸神社

●天岩戸神話を今に伝える神社。八百万の神々が岩戸開きを相談したとされる天安河原の洞窟には人々が願いを込めた石積みが無数に並ぶ

DATA
西臼杵郡高千穂町岩戸1073-1
☎0982-74-8239



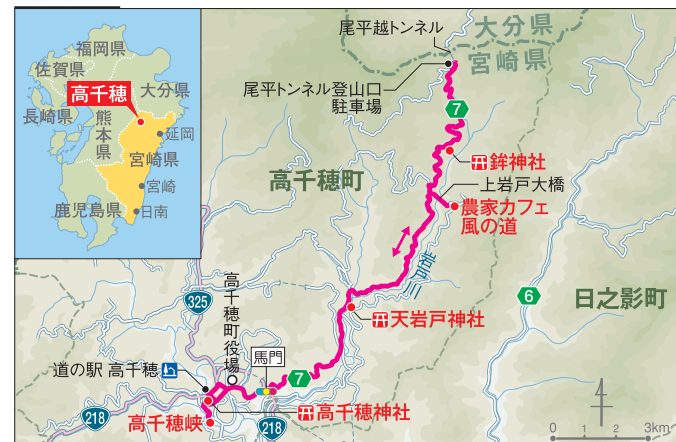
高千穂峽

●太古の火山活動によって噴出した火砕流が浸食したことによって作られた柱状節理の峡谷。国の名勝・天然記念物に指定されている

DATA
西臼杵郡高千穂町三田井御塩井
☎0982-73-1213
(高千穂町観光協会)



Route MAP



高千穂神社

●約1900年前に創建された高千穂八十八社の総社。農業や厄ばらい、縁結びの神として信仰され、本殿は国の重要文化財にもなっている

DATA
西臼杵郡高千穂町三田井1037
☎0982-72-2413

誰もが知っている神話はこの地で生まれた

オオヒルメノミコトとアマテラスオオミカミを祭る天岩戸神社を訪れたら、ぜひ自転車を降りて天安河原まで歩くことをお勧めする。そこにある仰慕ヶ窟と呼ばれる大洞窟は、願い事がかなうとされる場所。全国から訪れた参拝者が作ったおびただしい数の積み石が、神秘的な空気を一層濃くしている。

天岩戸神社を過ぎると道はいよいよヒルクライムモード。ルート後半になると12%を超える急勾配も待っている。上り応えは十分。飛ばしすぎないようにしっかりとペースを守って走りたい。峠道は周囲に木々が生い茂り、くねくねとカーブが続く山道だが、銚神社の近くになると急に眺望が開け、棚田と上岩戸大橋が

織り成すすばらしい風景と出合える。ここで見られる棚田は石積みではなく、土で固めた土坡で造られたもので、曲線がなんとも美しい。いずれにしてもこんな傾斜地を人力で切り開き、田んぼにしてしまった先人の努力には敬服するしかない。我らサイクリストも疲れたなんて言っちゃいけない。ゴールまで頑張っちゃってペダルを踏もう。

棚田

●天岩戸神社へ向かう県道7号線の東側一帯に広がる棚田の風景は圧巻。農林水産省の「日本の棚田100選」にも選ばれている

地元の食材使ってます



農家カフェ 風の道

●米粉を使った自家製ビザやパンをはじめ、ロールケーキなどのスイーツを味わえるカフェ。地元農産物を使ったジャムや柚子胡椒などのお土産も購入できる

DATA
西臼杵郡高千穂町上岩戸573-2
☎0982-76-1450



●ヒルクライム高千穂のコースは平均勾配は4・3%だが、区間によっては10%を超える箇所も



高千穂の山にぜひチャレンジを!



案内人

佐藤純生さん(高千穂町観光協会)
工藤久典さん(高千穂町観光協会)
●今回の取材で高千穂町を案内してくれたお二人。ヒルクライム大会の事務局を務める。笑顔がステキ



03

高千穂

ルート
ヒルクライム高千穂

神話と伝説が数多く残る“神都”高千穂町は、毎年ヒルクライムレースが開催されるサイクリストの楽園でもある。日本の創世記に思いを馳せつつ、天空のゴールを目指そう。

