

(1) 日本最大規模封閉高速公路所進行的自行車大會

所有路線均包含騎行在九個連接島嶼和島嶼間各具特色的跨海大橋、以及一般高速公路路段、讓您在原本只有汽車才能行駛的道路上開闢感十足的騎行樂趣。日本最大規模開放使用的高速公路上舉辦的自行車大會，全日本僅有「CYCLING SHIMANAMI 2026」才可體驗。



(2) 在聞名世界的自行車道上舉辦的國際自行車活動

「瀨戶內島波海道」被日本政府指定為「國家自行車道」，我們將招募海內外7000名參加者，在這條代表日本、名譽世界的自行車道為舞台，舉辦國際自行車大會。活動中可騎車橫渡平靜美麗、小島點在、風光明媚的「自行車聖地」島波海道自行車道上。



(3) 最能夠體會瀨戶內島波海道魅力所在的路線安排

能夠欣賞位於瀨戶內海國立公園的大致中心位置「瀨戶內島波海道」絕美景觀與自然之美的豐富多彩路線是「CYCLING SHIMANAMI 2026」最大的魅力所在。依參加者的腳力和喜好設置了包含往返「瀨戶內島波海道」的長程路線、暢快飛馳今治至尾道間的中程路線、以自行車搭配渡輪的跨海遊輪路線、新手與全家大小也能一同暢遊的休閒路線等8條路線。

(4) 只有在瀨戶內的島嶼上才能體驗到的待客之道

在瀨戶內特有的自然環境中，包括潮汐的變幻和島嶼的美麗景色、獨特的歷史文化、豐富美食，以及島上居民的热情好客，都可透過沿線補給站與加油聲中深深感受，體驗一場瀨戶內群島獨有的盛情款待。

交通管制



2026年
10月25日(日)

西瀨戶自動車道(瀨戶內島波海道) 上行下行雙線 [車輛禁止通行]

今治IC ⇄ 因島北IC 6點~中午12點40分(6小時40分鐘)

因島北IC ⇄ 尾道大橋出入口 6點~10點(4小時)

今治市、向島、因島的部分道路也將實施交通管制。

※新尾道大橋禁止通行、尾道大橋可通行。

報到/停車/行李寄存 ※請在報名時務必提出申請。行李寄存費也會包含在手續費內。

●報到

- 活動前一天受理
- 可請他人代為報到，但需攜帶報名後大會所寄達之文件。 ※報名時所選擇的會場外，恕不接受於其他會場辦理報到手續。

●行李寄存(提前申請, 付費)

- 行李將於當天寄存於出發地點。 ※行李僅限於前一天接待處分發的行李中的物品(460 x 390 x 100)(計劃)
- 行李將在每個路線的終點交還。 ※因交通狀況等因素，行李抵達時間可能延遲。 ※當天的寄物服務設有截止時間。

●停車場

- 停車場(活動當天)需提前預訂。
- 停車許可證只會發送給申請者。

接駁交通(接駁巴士、可攜帶自行車列車、接駁船)

預計將在6月中旬至7月下旬由官方網站進行申請。

請注意 ◎活動當天不接受申請，請務必於先前報名字。

●出發前的交通 ※營運路線可能會有所變動。

接駁巴士(提前申請(付費))	自行車列車(提前申請(付費))	接駁船(提前申請(付費))
我們計劃營運從各定點到出發地附近的接駁巴士。(包括卡車自行車運輸服務) ①自行車只能在前一天寄存在特殊場所(使用指定自行車紙箱) ②自行車將在活動當天在接駁巴士下車處交還給各位。 ※活動當天僅運送人員。 [運行路線] 當天 尾道→今治 當天 福山→今治 當天 今治→尾道	我們計劃運行“自行車列車” 讓您可以將自行車直接帶上火車。 [運行路線] 當天 JR松山站↔JR今治站 當天 JR福山站→JR尾道站	我們計劃營運從上島(弓削港)到今治港的「接駁船」。 [運行路線] 當天 上島→今治

●活動結束後接駁 ※運行路線可能會改變。

接駁巴士(提前申請(付費))	接駁船(提前申請(付費))
我們計劃營運從終點場地到各定點的接駁巴士。(包括卡車自行車運輸服務) ①活動結束後，接駁巴士站處將有專人收取自行車(使用專用自行車箱) ②自行車將於接駁巴士下車後交還給大家。 [運行路線] 當天 今治→尾道 當天 今治→松山 當天 尾道→今治	我們計劃營運從上島終點會場(弓削港)到今治港的包船。 [運行路線] 當天 上島→今治

注意事項

Cycling Shimanami 2026活動獲得特別許可，可在高速公路等上騎行。違規行為可能會導致賽事取消或比賽取消。請您務必閱讀並遵守大會規則。

【大會規則】

- 本大會非競賽性質，請遵守法律、法規、規則等，並務必遵守及各場館工作人員、警察、保全人員等的指揮與指導。
- 請在參加活動前提前查看您參加的路線、路口、補給站、檢查站、時間限制等。

【高速公路主幹道的騎行規則】

- 高速公路主幹道本來就不是為了自行車騎行目的而建造的，請勿進入標有彩色錐體等的區域。在主辦單位採取必要安全措施的前提下，參加者自身也務必時時刻刻注意安全騎行
- 為避免接觸外牆或從路肩跌落，請靠近道路中心而不是路邊。
- 下行車線(往今治方向)為緊急車輛通行路線，禁止進入。
- 事故等不得已情況除外，禁止在高速公路主幹道停車。禁止在高速公路主幹道上停車進行拍攝。

【自行車故障】

- 如果自行車在騎行過程中發生故障，請參賽者自行修理。工作人員會在起點會場和救助站提供修理服務，若是需更換零件時要另行收費。

高速公路上的三大守則



請務必遵守相關法令



報名相關諮詢請洽

CYCLING SHIMANAMI 2026 報名中心
TEL: +81-570-038900 受理時間 10:00~17:00(六·日、國定假日除外)

大會相關諮詢請洽

CYCLING SHIMANAMI 執行委員會
今治當地本部 TEL: 0898-23-3055 受理時間 9:00~17:00(六·日、國定假日除外) E-mail: ima-soumu@pref.ehime.lg.jp

大會官網

接待處和會場地點的訪問資訊將依序更新。

<https://cycling-shimanami.jp/zhtw/>



Ride across Inland Sea of Japan
瀨戶內島波海道國際自行車大會

CYCLING SHIMANAMI 2026

2026.10.25 SUN

以高速公路和美麗的島嶼為舞臺的自行車大會

- 日期: [報到] 2026年10月24日(六) [大會當天] 2026年10月25日(日)
- 路線: 瀨戶內島波海道及其周邊地區/約30km~140km共8條路線
[起點會場] 西瀨戶自動車道 今治IC / 來島海峽SA(今治市)
西瀨戶自動車道 向島IC(尾道市)
[終點會場] 廣小路(今治市區)(今治市)
向島運動公園(尾道市)、弓削港(上島町)

- 主辦單位: CYCLING SHIMANAMI 執行委員會
- 報名期間: [優先名額] 4月13日(一)~5月18日(一)(採先報先贏制)
(參加權+特製車衣+當地特產品)
[一般名額] 4月13日(一)~5月18日(一)(抽籤)

- 報名方式: 網路報名
- 名額: 7,000名
- 形式: 享受騎行樂趣的非競賽類活動 ※本資訊為2026年3月之內容。最新資訊請至大會官網確認。



Cycling Shimanami 2026 募集概要

集合時間有可能改變。
請務必查看官方網站以獲取最新資訊。

日程

10月24日(六) 報到・活動 (前一日需完成報到)	[今治・松山・尾道報到會場] 參加者報到 / 10:00~17:00 ●今治: 港口交流中心 [Habari] ●松山: 愛媛縣廳 ●尾道: 島波交流館 [Teatro Shell-rune]	10月25日(日) 大會當日	[A・B路線 (1,500名)] 集合完成時間 / 向島運動公園 6:15 (暫定) [C~G路線 (4,500名)] 集合完成時間 / 今治IC 7:15 (暫定) [H路線 (1,000名)] 集合完成時間 / 來島海峽SA 9:00 (暫定)
---	--	--------------------------	--

項目區分

路線	騎行距離 (高速公路)	名額 (內優先名額人數)	參加費用 (優先名額) 《※中小學生》	車型規定	起點 終點	路線途中 的補給站	限制時間
A 尾道出發橫渡瀨戶內海單程路線 ~瀨戶內島波海道向南馳騁~ IMABARI 70 尾道(向島)→今治(單程)	約70km (約23km)	1,250名 (125名)	22,000日圓 (46,000日圓)	運動型 自行車	向島IC 廣小路	3個站點	5小時內
B 從尾道經島波・夢島環遊五座島嶼的往返路線 ~盡情享受尾道、上島的群島之美~ INNOSHIMA 70 尾道(向島)↔上島(岩城島)(往返)	約70km (約17km)	250名 (25名)	19,000日圓 (43,000日圓)		向島IC 向島運動公園	3個站點	6小時內
C 有點挑戰的長程路線 ~巡遊、馳騁島嶼~ AROUND OMISHIMA 100 今治↔大三島 周遊(往返)	約100km (約30km)	1,250名 (125名)	20,000日圓 (44,000日圓)		今治IC 廣小路	4個站點	7小時30分內
D 往返瀨戶內海的最長路線 ~盡情享受瀨戶內島波海道的魅力所在~ COMPLETE SHIMANAMI 140 今治↔尾道(向島)(往返)	約140km (約43km)	500名 (50名)	28,000日圓 (52,000日圓)		今治IC 廣小路	6個站點	8小時內
E 今治出發橫渡瀨戶內海的單程路線 ~沿島波向北馳騁~ ONOMICHI 65 今治→尾道(向島)(單程)	約65km (約43km)	1,000名 (100名)	22,000日圓 (46,000日圓)		今治IC 向島運動公園	2個站點	4小時30分內
F 適合進階的中級路線 ~馳騁島嶼~ OMISHIMA 70 今治↔大三島 折返(往返)	約70km (約30km)	1,250名 (125名)	18,000日圓 (42,000日圓)		今治IC 廣小路	3個站點	6小時內
G 環遊8座島嶼、盡情享受島嶼之美的路線 ~巡遊「島波」與「夢島」2條海道~ YUMESHIMA 75 今治→上島(弓削島)(單程)	約75km (約35km)	500名 (50名)	19,000日圓 (43,000日圓)		今治IC 弓削港	3個站點	6小時內
H 新手與全家大小也能一同暢遊的休閒路線 ~從來島海峽大橋觀賞絕美風景~ OSHIMA 30 今治↔大島(往返)	約30km (約12km)	1,000名 (100名)	8,000日圓 (32,000日圓) 《※4,000日圓》 (28,000日圓)	運動型自行車 一般自行車 協力車	來島海峽SA 廣小路	1個站點	4小時內

※除了參加費之外、還需支付報名手續費。報名完成後若因故取消、已繳交之報名費將不予退還。
 ※報名時請務必申報預計完成時間。請依據您曾經完成過的自行車活動騎行時間計算充裕的完成時間並進行申報。預計完成時間包含補給站休息時間。
 ※報名H路線時請務必申報自行車車型。關於車型的詳解請參閱官方網頁上的『規定車輛』。
 ※協力車(H路線)的報名為兩人一組。報名費2名負擔的費用。

▶ 請參閱官網了解大會規則
和車輛規定。



參加資格

全路線	●健康且可在限制時間內騎完全程、並可安全騎行者 ●需同意執行委員會規定的大會章程及車型規定
A B C D E F G 路線	●高中以上、可自立騎行、並曾於其他自行車大會中完騎與這次參加路線同距離者。
H 路線	●小學生4年級以上、可自立騎行者。但中小學生需有家長・領隊人員同行。 (事先需請家長・領隊人員提交誓約書)

報名期間・報名方法

※請透過有限參賽的網站申請。※視報名情況、有可能進行第2次招募。

優先名額 (全路線)	採先報 先贏制	報名期間: 4月13日(一) 20:00~5月18日(一) 23:59 參加權+特製車衣+當地特產品 採先報先贏制、額滿即截止。報名時請支付參加費與報名手續費。
一般名額 (全路線)	抽籤	報名期間: 4月13日(一) 20:00~5月18日(一) 23:59 個人報名或5名以內的團體報名 無論中選與否、抽籤結果將於6月上旬以電子郵件方式告知。 中選者請於指定的日期前支付參加費和報名手續費。

報名注意事項

- 參賽權無法轉讓。姓名輸入錯誤等也無法變更。
- 因使用的電腦或網路環境關係、有可能有無法報名或報名遲延的現象。
- 若因天氣因素、違反規定、遲到、感染等非主辦單位責任而導致之中止或無法參加大會情況時、參加費用將不予以退還。



路線圖介紹



各路線關卡開閉時間、終點開閉時間 (暫定)

參加者若沒有在指定時間前通過各關卡將棄權並不得繼續騎行。各關門點時間為暫定, 今後有可能改變。

路線	開始時間	高速公路最終關門點位置・(距離起點的距離) ・高速公路 最終關門時間	終點時限(暫定) (終點會場)	路線難易度
A IMABARI 70 尾道(向島)→今治(單程)	7:37~	生口島南IC手前管理道(約17km) 9:15 ※1 [8:55]	17:00 (廣小路)	中級
B INNOSHIMA 70 尾道(向島)↔上島(岩城島)(往返)	8:02~	生口島南IC手前管理道(約17km) 9:15	15:45 (向島運動公園)	中級
C AROUND OMISHIMA 100 今治↔大三島 周遊(往返)	8:15~	伯方島IC (約23km) 11:00	17:00 (廣小路)	專業級 ※行車距離長、 過關時間困難。
D COMPLETE SHIMANAMI 140 今治↔尾道(向島)(往返)	8:35~	瀨戶田BS (約38km) 11:20	17:00 (廣小路)	專業級 ※行車距離長、 過關時間困難。
E ONOMICHI 65 今治→尾道(向島)(單程)	8:43~	生口島南IC (約35km) ※2 11:05 瀨戶田BS (約38km) 11:20	15:45 (向島運動公園)	中級
F OMISHIMA 70 今治↔大三島 折返(往返)	8:59~	伯方島IC (約23km) 11:00	17:00 (廣小路)	中級
G YUMESHIMA 75 今治→上島(弓削島)(單程)	9:19~	瀨戶田PA (約33km) 11:35	16:00 (弓削港)	中級
H OSHIMA 30 今治↔大島(往返)	9:57~		17:00 (廣小路)	初級

(※1) 8:55以後到達生口島南IC附近區道的A路線參加者可以從此IC交流道退出高速公路主幹道後繼續騎在一般道路上。
 (※2) 11:05以後到達生口島南IC的E路線參與者可以從此IC交流道退出高速公路主幹道後繼續騎在一般道路上。