



やってみよう! 四国一周サイクリング

Let's go around SHIKOKU!

サイクリングルートマップ



徳島スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 徳島～穴喰	91.3km
: 穴喰～室戸岬～高知	130.2km
: 高知～土佐久礼	58.6km
: 土佐久礼～中村	106.7km
: 中村～足摺～大月	97.6km
: 大月～宇和島	75.8km
: 宇和島～松山	105.6km
: 松山～今治	47.1km
: 今治～観音寺	99.7km
: 観音寺～高松	65.2km
: 高松～徳島	96.4km

ルートの詳細や魅力はWEBで

<https://cycling-island-shikoku.com/>

四国一周サイクリング 検索

Cycling Island SHIKOKU



徳島～穴喰
讃岐相生駅～徳島
149.2km

四国一周1,000kmルート

海岸沿いは比較的安全で、初心者にも利用しやすい区間といえます。鳴門スカイラインはアップダウンが激しいので、注意が必要です。また、途中の国道・県道の合流地点は交通量が多いので走行に注意してください。



「なるちゅるうどん」は出汁は黄金色であっさりした醤油味。麺は細めで柔らかく不揃い。具はねぎと刻み揚げが基本です。

「鳴門の渦潮」は大潮の際には渦の直径は最大で20mに達するといわれ、渦の大きさは世界でも最大規模といわれています。鳴門市鳴門町

鳴門スカイラインでは四方見展望台から見るウチノ海が見えます。

「なると金時」は徳島を代表する農産品です。

徳島ラーメンはご当地ラーメン。汁は地域により茶系・白系・黄系があります。すすき焼きのようなラーメンです。

徳島だけにしかない「フィッシュカツ」は魚肉練り製品。ピリ辛でクセになるおいしさです。

「南阿波井」は県南の食材をふんだんに使用した贅沢な井です。

大浜海岸はウミガメの産卵地として名高。国の天然記念物に指定されています。日本の渚百選に選定。

室戸阿南海岸国定公園は徳島南部の海岸一帯を占める海岸公園。海水が非常にキレイで海産物も豊富です。

「眉山」はどの方向から眺めても眉の姿に見えることからその名がついたといわれる。徳島市のシンボリック存在。徳島市眉山町

「大川原高原」は徳島県のヒルクライムの総本山。登り切れたら1人前?!。名東郡佐那河内村

「祖谷のかずら橋」は一步踏み出すたびに軋んでユラユラ揺れてスリル満点!。三好市西祖谷山村

オススメグルメ&スポット

紹介するのは地元サイクリスト 南里 勝由さん

徳島市のサイクルショップナカニシサイクルに集う仲間達によるレーシング&サイクリングチーム「Team K」のオーナー。徳島県初のヒルクライムレースで実行委員長を務めた実績を持つ。

◀徳島のトリップスポット▶

1 雲山寺 鳴門市大麻町板東字塚鼻126	7 高の瀬峡 那賀郡那賀町木頭北川たいら
2 剣山 三好市、美馬市、那賀郡那賀町	8 大歩危・小歩危 三好市山城町
3 剣山スーパー林道 勝浦郡上勝町～名西郡神山町～美馬海部郡美波町日和佐浦	9 千羽海岸 海部郡美波町
4 轟の滝 海部郡海陽町平井字玉余魚谷	10 大谷焼 鳴門市大麻町
5 うだつの町並み 美馬市脇町大字脇町	11 阿波の土柱 阿波市阿波町桜ノ岡
6 蒲生田岬 阿南市椿町蒲生田1	12 鳴門スカイライン 鳴門市鳴門町土佐佐浦～瀬戸町北泊

凡例

四国一周1,000kmルート 徳島県域 国道 自動車専用道路

道の駅 休憩・トイレ・水分補給・地元グルメや情報の収集にとっても便利!

1 第九の里	5 温泉の里神山	9 日和佐	13 みまの里
2 どなり	6 わじき	10 穴喰温泉	14 三野
3 公方の郷なかがわ	7 鷺の里	11 藍ランドうだつ	15 にしいや
4 ひなの里かつら	8 もみじ川温泉	12 貞光ゆうゆう館	16 大歩危

おもてなしサポーター

サイクリストが「あると嬉しい!」と思える“おもてなし”(宿泊代割引やドリンクサービス等)を提供している施設です。サイクルジャージの着用または公式チャレンジパスの提示でサービスを受けることができます。

出典:地理院地図の色別標高図

高低図