



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



愛媛  
スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 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
: 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

<https://cycling-island-shikoku.com/>  
 四国一周サイクリング 検索

Cycling Island SHIKOKU

四国一周1,000kmルート  
**愛媛県域**  
 松山～今治～観音寺  
 大月～宇和島～松山  
**328.2km**  
 瀬戸内海や宇和海の美しい海岸線、西日本最高峰の石鎚山をはじめとする四国山脈などの景観のほか、日本最古といわれる松山・道後温泉など立寄りスポットも多数ありますので、ゆっくりと自転車旅を満喫できます。



穏やかな瀬戸内海を横目に、のんびりと巡航できる高低差の少ないコース



一度は降りてみたい駅と呼ばれ、瀬戸内海の絶景の中にホームがある「下灘駅」  
 伊予市双海町大久保



地元の小魚を骨ごと、皮つきのまますり身にして油で揚げた「じゃこ天」

宇和海沿岸や県内有数のみかん産地など、海・山・里を巡る変化に富んだコース

宇和島ではぜひ、特製タレに漬けた鯛の刺身と生卵やネギなどをのせた「宇和島鯛めし」を!



B-1グランプリでも毎回上位入賞のB級グルメの王様「焼豚玉子飯」

湯ノ浦温泉や本谷温泉、鈍川温泉など、コース周辺に温泉施設が点在しているコース

西条市のご当地グルメはアツアツ鉄板皿の「っばんなボリタン」

東洋のマチュピチュへの入口、別子銅山産業遺産のテーマパーク「マイントピア別子」  
 新居浜市立川町707-3

「四国一周」「台湾一周」相互交流の証として、愛媛県庁に設置されたモニュメント。  
 松山市一番町4-4-2

白壁や格子窓など、江戸中期から昭和初期にかけて建てられた商家が残る風情ある町並み「卯之町の町並み」  
 西予市宇和町卯之町

現存12天守の一つで、頂上からは宇和島の海辺の景色が一望できる「宇和島城」  
 宇和島市丸之内

凡例

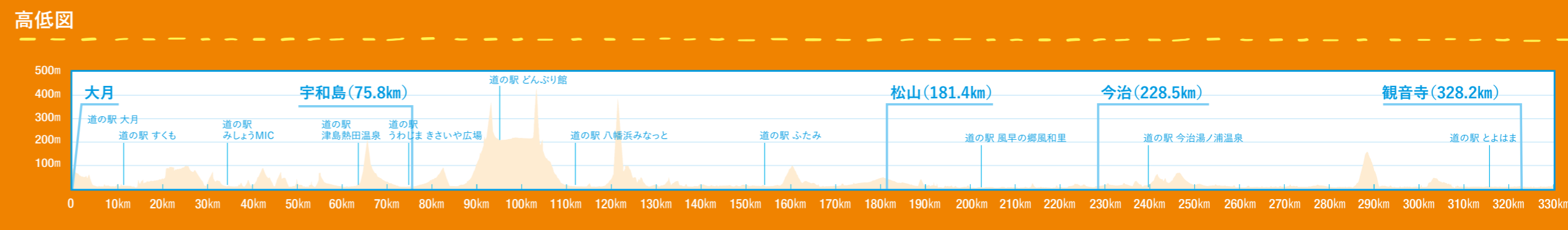
- 四国一周1,000kmルート 愛媛県域
- 国道
- 自動車専用道路

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 風早の郷風和里	⑪ 津島熱田温泉	⑲ 佐田岬半島ミュージアム
② ようみいきいき館	⑫ うわじまきさいや広場	⑳ 清流の里ひじかわ
③ 今治湯ノ浦温泉	⑬ 虹の森公園まつ	㉑ 内子フレッシュパークからり
④ 小松オアシス	⑭ 日吉産地	㉒ 小田の郷せせらぎ
⑤ マイントピア別子	⑮ 広見森の三角ぼうし	㉓ ひろた
⑥ 霧の森	⑯ みま	㉔ 天空の郷さんさん
⑦ とよはま	⑰ きなはい屋しろかわ	㉕ みかわ
⑧ 大月	⑱ どんぶり館	㉖ ふたみ
⑨ すくも	⑲ 八幡浜みなと	㉗ なかやま
⑩ みしょうMIC	㉚ 伊方きらら館	

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バスの提示でサービスを受けることができます。

- 愛媛のトリップスポット
- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| ① 道後温泉<br>松山市道後湯之町5-6          | ⑥ 長浜大橋<br>大洲市長浜              |
| ② しまなみ海道<br>今治市～広島県尾道市         | ⑦ 内子座<br>喜多郡内子町内子2102        |
| ③ 宇和島の鯛めし<br>宇和島市              | ⑧ マンモス<br>西予市宇和町若木           |
| ④ 四国一周0kmモニュメント<br>松山市一番町4-4-2 | ⑨ 下灘駅<br>伊予市双海町大久保           |
| ⑤ 石鎚山<br>西条市、久万高原町             | ⑩ タヤけこやけライン<br>伊予市双海町～大洲市長浜町 |



出典:地理院地図の色別標高図