

Let's go around SHIKOKU!

サイクリングルートマップ

高知スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 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
 : 徳島～穴喰 91.3km
 : 穴喰～室戸岬～高知 130.2km

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



四国一周1,000kmルート 高知～中村～足摺～大月～みしょうMIC
 穴喰～室戸岬～高知
高知県域
432.3km
 雄大な太平洋に面した海岸沿いのルートや、最後の清流
 四万十川沿いのルート、アップダウンの連続する中山間
 のルートなど、サイクリング愛好者の様々なニーズに応え
 ることのできる魅力的なコースです。

**穏やかな内海を
ゆったりサイクリング
定番コース
「浦ノ内湾」**

**高知市街を
見渡すパノラマ、
札所の竹林寺、
植物園が楽しめる
「五台山」**
高知市五台山

**ご飯にふわふわの釜揚げ
ちりめんと薬味をのせて、
柚の特製タレをかけた、
安芸市の名物
「安芸釜あげちりめん丼」**

**画家クロード・モネが
愛した庭を再現した
世界に2つしかない庭園
「モネの庭 マルモッタン」**
安芸郡北川村野友甲1100

**迫力ある海岸線を
じっくり楽しめる
「室戸ジオパーク」**

**金目鯛の照り焼きと
旬の地魚の刺身が
丼の上に相乗りした
「室戸のキンメ丼」**

**土佐備長炭で栄えた
「吉良川の街並み」
台風にも強い独特の家屋が
並びます**
室戸市吉良川町

**四万十ボークを使用した
角煮丼・ステーキ丼・カツ丼・
山菜丼・生姜焼き丼など、
各店の個性的な創作ボーク丼
「四万十ボーク丼」**

**宿毛湾の新鮮な魚を
特製すき焼きたれで
贅沢にしゃぶしゃぶでいただく
「宿毛の魚しゃぶしゃぶ」**

**丸い地球に砂浜、
化石遼痕など変化ある
海岸線をたっぷり走る
「土佐清水エリア」**

**辛めのソースが絶妙で、
一度食べるとハマる味の
土佐清水市「ペラ焼き」**

**四国最南端の岬「足摺岬」
展望台からは地球の丸さを実感
足湯もあるよ！**
土佐清水市足摺岬

高知のトリップスポット

※一部の写真提供元: 四国旅マガジンGajA

1 第37番札所 藤井山 五智院 岩本寺 高岡郡四万十町茂車町3-13	3 西島園芸団地 南国市廿枝600	6 鯉のタタキ 高知県全域	9 ごめんケンカジャモ鍋 南国市後免町
2 仁淀川 仁淀川町～越知町～佐川町～ 日高村～いの町～土佐市	4 坂本龍馬像 高知市浦戸9	7 中岡慎太郎像 室戸市室戸岬	10 砂浜美術館 幡多郡黒潮町入野
5 久礼大正町市場 高岡郡中土佐町久礼6382	8 足摺海底館 土佐清水市三崎4124-1	11 龍河洞 香美市土佐山田町逆川1424	

**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
山根 大輔さん
高知サイクリストツーリングクラブ所属。ドロップハン
ドルにフロントバックとベルを付けてのコーヒーライド
から、マウンテンバイクで遠征レース! など高知発でい
ろいろ楽しんでいます。

凡例
 四国一周1,000kmルート 高知県域
 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 キラメッセ室戸	9 土佐和紙工芸村	17 四万十大正
2 田野駅	10 633美の里	18 四万十とおわ
3 大山	11 木の香	19 よって西土佐
4 やす	12 かわうその里すさき	20 なぶら土佐佐賀
5 美良布	13 なかどき	21 ビオスおおがた
6 南国風里	14 布施ヶ坂	22 めじかの里土佐清水
7 土佐さめうら	15 ゆすはら	23 大月
8 大杉	16 あぐり窪川	24 すくも

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。

