

快來挑戰！四國一周自行車之旅

Let's go around SHIKOKU!

自行車周遊路線圖



愛媛出發篇

四國一周1,000公里路線

START : 松山~今治	47.1km
: 今治~觀音寺	99.7km
: 觀音寺~高松	65.2km
: 高松~德島	96.4km
: 德島~穴喰	91.3km
: 穴喰~室戶岬~高知	130.2km
: 高知~土佐久禮	58.6km
: 土佐久禮~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/zh-tw/>

四國一周自行車之旅 搜尋

Cycling Island SHIKOKU



四國一周1,000公里路線 愛媛縣地區 328.2km

除了瀨戶內海和宇和海美麗的海岸線，以及西日本最高峰的石鎚山等四國山脈的景色之外，還有被譽為日本最古老的松山道後溫泉等多個觀光景點，讓您可以慢慢享受悠閒的自行車之旅。



這裡的自行車道沿著平靜的瀨戶內海，可悠哉騎行且高度變化較少



位於瀨戶內海絕美景色中的「下灘站」，被譽為會讓人忍不住想下車一探究竟的魅力車站
伊予市雙海町大久保



將當地產的小魚連皮帶骨製成魚漿，再用油炸成的「炸魚板」

沿著宇和海沿岸以及縣內著名的柑橘產地，享受碧海、群山、鄉村等不同景色的路線

在宇和島一定要品嚐將鯛魚生魚片浸泡在特製醬料中，搭配生雞蛋和蔥等食材的「宇和島鯛魚飯」！

作為現存的12天守之一，從山頂能夠一覽宇和島海邊景色的「宇和島城」
宇和島市丸之內

保留著白牆和格子窗等江戶中期到昭和初期商家風貌的老街「卯之町街區」
西予市宇和町卯之町

此路線周邊有湯之浦溫泉、本谷溫泉和純川溫泉等多間溫泉設施

西条市的當地美食是熱騰騰鐵板上的「鐵板拿坡里義大利麵」

每屆的日本平價美食大賽都名列前茅的平價美食之王「燒豬荷包蛋飯」

東洋的馬丘比丘入口，以別子銅山產業遺跡為主題的公園「別子礦山理想鄉」
新居濱市立川町707-3

作為「四國一周」與「台灣一周」相互交流的象徵，設置於愛媛縣政府的紀念碑
松山市一番町4-4-2

- 愛媛的旅遊景點**
- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 道後溫泉
松山市道後湯之町5-6 | 6 長濱大橋
大洲市長濱 |
| 2 島波海道
今治市~廣島縣尾道市 | 7 內子座
喜多郡內子町內子2102 |
| 3 宇和島鯛魚飯
宇和島市 | 8 長毛象
西予市宇和町岩木 |
| 4 四國一周起點紀念碑
松山市一番町4-4-2 | 9 下灘站
伊予市雙海町大久保 |
| 5 石鎚山
西条市，久萬高原町 | 10 夕照之路
伊予市雙海町~大洲市長濱町 |

高度示意圖



- ⊗ 美食 ⊕ 景點
- 範例**
- 四國一周1,000公里路線 愛媛縣地區
 - 國道
 - 汽車專用道路
- 道路休息站** 無論是休息、上廁所、補充水分、享用美食與收集資訊都非常方便！
- | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|
| 1 風早之鄉風和里 | 11 津島熱田溫泉 | 21 佐田岬半島博物館 |
| 2 吉海活力館 | 12 宇和島KISAIYA廣場 | 22 清流之里肱川 |
| 3 今治湯之浦溫泉 | 13 虹之森公園松野 | 23 內子新鮮公園KARARI |
| 4 小松綠洲 | 14 日吉夢產地 | 24 小田之鄉SESERAGI |
| 5 別子礦山理想鄉 | 15 廣見森之三角帽 | 25 廣田 |
| 6 霧之森 | 16 三間 | 26 天空之鄉SANSAN |
| 7 豐濱 | 17 KINAHAI屋 城川 | 27 美川 |
| 8 大月 | 18 DONBURI館 | 28 雙海 |
| 9 宿毛 | 19 八幡濱MINATTO | 29 中山 |
| 10 御莊MIC | 20 伊方KIRARA館 | |

出處：地理院地圖的色別標高圖