



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

高知出發篇

四國一周1,000公里路線

START : 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
 : 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

詳細路線及魅力請參閱官網
<https://cycling-island-shikoku.com/zh-tw/>

Cycling Island SHIKOKU

四國一周1,000公里路線 高知~土佐久禮~中村~足摺~大月~御莊MIC
 穴喰~室戶岬~高知
高知縣地區
 432.3km

面向雄偉太平洋的海岸路段、沿著清流四萬十川末端的旅程，途經起伏不斷的山間路線，這是一條能夠滿足各個自行車愛好者多樣需求的魅力路線。

在平靜的內海旁悠閒騎行，這是被譽為經典路線的「浦之內灣」。

讓人同時感受到恐懼與美麗的「繪金藏」，也推薦沿著街道散步。
 香南市赤岡町538

可以盡情欣賞壯觀海岸線的「室戶世界地質公園」。

在飯上鋪滿鬆軟的魷仔魚和香料，再淋上特製的柚子醬汁，就是安藝市的名產「安藝魷仔魚蓋飯」。

可以俯瞰高知市區全景、欣賞竹林寺札所和植物園的「五台山」。
 高知市五台山

再現畫家克勞德·莫內所鍾愛的庭園，世界上僅有的兩座之一的「莫內庭園 馬摩丹」。
 安藝郡北川村野友甲1100

將照燒金目鯛搭配上當地新鮮生魚片，共同盛裝在飯上的「室戶金眼雕井」。

因土佐備長炭而繁榮的「吉良川街道」，沿路排列著能夠抵擋颱風的獨特建築。
 室戶市吉良川町

使用四萬十豬肉製作的滷肉丼、排骨丼、炸豬排丼、山菜丼、薑燒豬肉丼等，各具特色的創意豬肉丼——「四萬十豬肉丼」。

使用宿毛灣的新鮮魚肉，搭配特製壽喜燒醬汁，享用奢華的「宿毛魚片涮涮鍋」。

有著沙灘、波痕石等變化多端的海岸線，讓你盡情騎行的「土佐清水區域」。

辛辣醬汁調製得恰到好處，一嚐便會愛上的滋味——土佐清水市的「PERA燒」。

四國最南端的海角「足摺岬」，從展望台上可以真切感受到地球的弧形，還有足湯可以享受喔！
 土佐清水市足摺岬

美食 景點

範例
 四國一周1,000公里路線 高知縣地區 國道 汽車專用道路

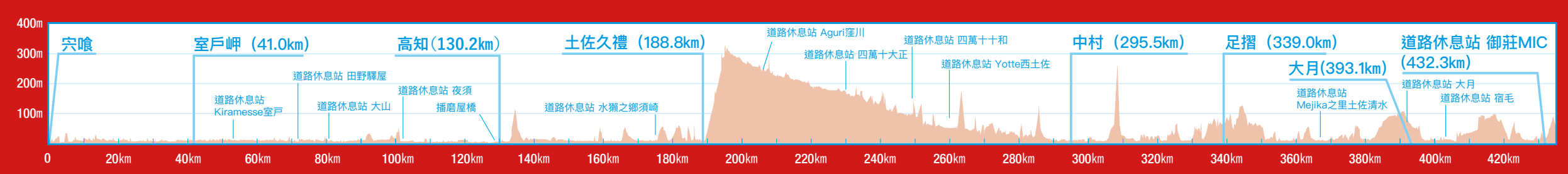
道路休息站 無論是休息、上廁所、補充水分、享用美食與收集資訊都非常方便！

1 Kiramesse室戶	10 633美之里	19 四萬十和
2 田野驛屋	11 木之香	20 Yotte西土佐
3 大山	12 牧野先生的道之站·佐川	21 Nabura土佐佐賀
4 夜須	13 水獺之鄉須崎	22 Bios大方
5 美良布	14 中土佐	23 Mejika之里土佐清水
6 南國風里	15 布坂坂	24 大月
7 土佐早明浦	16 構原	25 宿毛
8 大杉	17 Aguri窪川	
9 土佐和紙工藝村	18 四萬十大正	



- 高知的旅遊景點
- ※一部分照片的來源：四國旅遊雜誌GajA
- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1 第37番札所 藤井山五智院 岩本寺
高岡郡四萬十町茂車町3-13 | 3 西島園藝園地
南國市廿枝600 | 6 炙烤鯉魚
高知縣全區 | 9 後免門雞鍋
南國市後免町 |
| 2 仁淀川
仁淀川町~越知町~佐川町~日高村~伊野町~土佐市 | 4 坂本龍馬像
高知市浦戶(桂濱公園內) | 7 中岡慎太郎像
室戶市室戶岬町 | 10 砂濱美術館
幡多郡黑潮町入野 |
| 5 久禮大正町市場
高岡郡中土佐町久禮大正町6372 | 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 | |

高度示意圖



出處：地理院地圖的色別標高圖