

# 県西エリア

BICYCLE KINGDOM TOKUSHIMA

# 自転車王国 とくしま



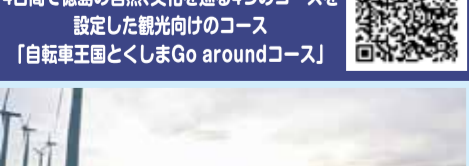
- 焼山寺参った?コース
- 吉野川満喫コース
- 妖怪遺産コース
- 秘境祖谷街道コース
- 大河吉野川うだつ巡りコース
- 世界三大奇勝・土柱コース



王国おすすめのコースに  
お気に入りの自転車で出かけよう!

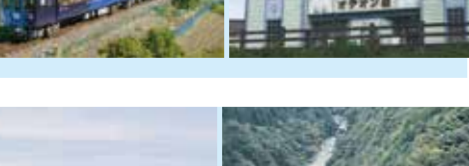
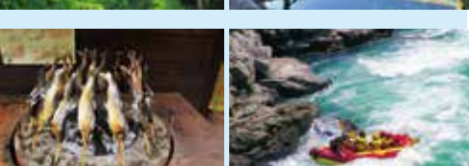
コースの詳細やイベント情報は  
HPでご確認ください

コース・イベントなど  
サイクリスト向け情報はこちら  
「自転車王国とくしまHP」



お問い合わせ 徳島県 未来創生文化庁 スポーツ振興課  
TEL 088-621-2113 FAX 088-621-2819 Mail sportsshinkouka@pref.tokushima.jp

観光・宿泊情報探し、グルメ情報は  
こちらが便利  
「徳島県観光情報サイト 阿波ナビHP」



「自転車王国とくしま公式26コースから、  
4日間で徳島の自然・文化を巡る4つのコースを  
設定した観光向けのコース  
「自転車王国とくしまGo aroundコース」

## サイクリング装備

郊外には素晴らしい風景が広がりますが、スポーツバイクを扱う自転車屋さんは少なくなります。また必ずしも食事・修理・公衆電話などサイクリングにおける快適なライフラインが十分ではありません。日帰り・宿泊などさまざまなサイクリングシーンがありますが「それぞれのスタイルにあった必要な装備は必ず携帯する」を心がけてください。

### 工具・修理道具

- 安全対策…ヘルメット・グローブ・サングラスなど。
- 保安部品…ライト・反射板・ベルなど。
- 工具…愛車に適合する六角レンチ・ドライバーなど走行・調整に必要なものなど。
- 空気入れ…特に仏式バルブ用は郊外では入手困難です。
- パンク修理セット…替えチューブ+パッチセットのダブル装備を推奨(タイヤレバーは最低2本)。

### 飲料・食料

- 十分なサイズのボトル…自動販売機やコンビニが少ないコースが多いです。また、水はケガの場合に患部を洗うこともできます。
- 補給食…意外にカロリーを消費します。ハンガーノック(空腹、低血糖によるダウン)対策に飴などの糖分補給しやすいもの、携帯しやすくそれなりに満足感の得られる食べ物(バランス栄養食品やクッキー)をおすすめします。

### あると便利なもの

- 救急キット、常備薬、健康保険証、タオルなど…転倒時の応急処置のため、必要と思われるものをご用意ください。
- ウインドブレーカー…防風、防寒着としても重宝します。
- 連絡手段…携帯電話(山間部は電波が届かない場合があります)、その地域での病院やタクシー、自転車屋さんなどの連絡先、また万が一の事故に備えご家族の連絡先をメモとして分かりやすいところに常備しておくこともおすすめです。
- 地図…はじめての道はもちろん、山間部の場合、大雨による崖崩れなどで迂回や通行止めがあります。事前にある程度のコースシミュレーションをさせてからの出発をおすすめします。

出発前に通行止めなどの交通情報を確認してください。  
徳島県土防防災情報 <https://bousai.pref.tokushima.lg.jp/map/>



### 安全意識を持つ!

出発して家に帰るまでがサイクリングです。  
自身の安全・周囲の安全に気をつけ交通法規を遵守して  
楽しいサイクリングをお楽しみください。



## しょうさんじまいった? こーす 焼山寺参った?コース

上級

- 総距離 22km
- 高低差 535m
- 獲得標高 693m
- 所要時間 約90分
- スタート&ゴール 「道の駅温泉の里神山」(駐車台数 40台)



昔から言われている「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」は、遍路が転がり落ちるような坂道の例えです。厳しい上りの遍路道ですが、ゆっくり前を見て漕げば大丈夫です。ゴールには荘厳な風景が広がります。



アクセス 最寄IC 土成IC

- JR文化の森駅から自転車約90分
- JR徳島駅から車で約40分
- 徳島阿波おどり空港から車で約70分

### 注意カ所

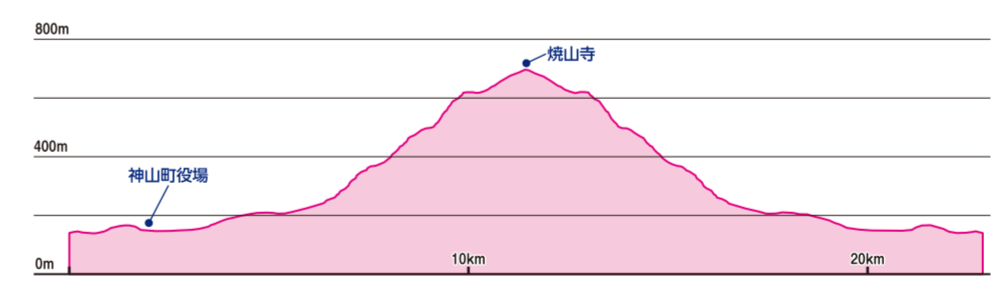
「遍路ころがし」の名の通り、急な坂道が続きます。特に下りはスピードの出し過ぎに注意して走行しましょう。

### 難所

国道438号を曲がってからの坂道が難所です。段々と角度は急になっていきます。体調を整え十分な装備で挑んでください。

### コース紹介

焼山寺のシンボルである樹齢500年を超える杉の巨木群は荘厳な雰囲気です。四国霊場で2番目に高い山岳礼所で、境内から見える剣山や白髪山など四国山地の山々が広がる眺望は素晴らしい眺めです。中央が大黒天、右面が毘沙門天、そして左面が弁財天の像の三面大黒天の像が安置されています。拠点の「道の駅温泉の里神山」は、うどんやおそばなど軽食のメニューもあります。「遍路ころがし」で疲れた体にはホテル四季の里&いやしの湯「神山温泉」(入浴のみの利用可)がオススメです。



## よしのがわまんきつ こーす 吉野川満喫コース

中級

- 総距離: 27.3km
- 高低差: 20m
- 獲得標高: 75m
- 所要時間: 約110分
- スタート&ゴール: 「吉野川市鴨島公民館」(駐車台数 30台)



吉野川最大の中州・善入寺島は、吉野川河口から約30kmに位置し広さは約500ha。整備された広大な畑には季節ごとに菜の花・ひまわり・コスモスが彩りをそえ、ロケの名所として知られています。島にかかる「潜水橋」を渡るのも楽しいコースです。



アクセス 最寄IC 土成IC

- JR鴨島駅から自転車約5分
- JR徳島駅から車で約35分
- 徳島阿波おどり空港から車で約60分

### 注意カ所

県道12号線、国道192号はともに交通量が多く、部分的に路肩が狭いので、走るときには要注意です。増水時には潜水橋は渡れません。お天気が変わりやすい季節はこまめに雨雲レーダーのチェックを。

### 難所

大きな難所はないコースですが、9番礼所「法輪寺」までが上りとなっているので、体力のない方やママチャリでは厳しいかもしれません。

### コース紹介

吉野川の大きさを体感できるのがこのコースの最大の魅力です。善入寺島は、これが本当に川の中なのか、と思ってしまうくらい広がります。潜水橋は今は数も減り珍しい橋のひとつです。「法輪寺」は四国霊場八十八ヶ所の中で唯一、涅槃像を本尊としています。「健脚祈願」の願をかけた「足腰お願いわらし」が奉納されておりサイクリストにはぴったりのお寺です。阿波中央橋は昭和28年にかけられた美しいワーレントラス橋です。両岸には世界的なアメリカの彫刻家サム・ノグチによる男女の石像が設置されています。

