

県南エリア

BICYCLE KINGDOM TOKUSHIMA

自転車王国 とくしま



- 南阿波サンラインコース
- 四季折々もみじ川コース
- 清流海部川轟の滝コース
- 太平洋竹ヶ島コース
- ノスタルジック県南コース
- お遍路那賀川コース
- 和田島コース



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

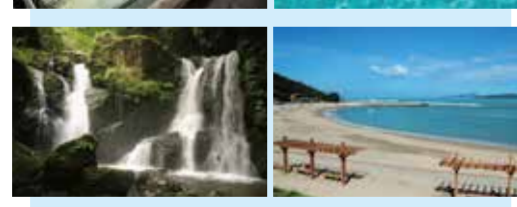
コース・イベントなど
サイクリスト向け情報はこちら
「自転車王国とくしまHP」



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」



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」



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

サイクリング装備

郊外にはすば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。

- あると便利な物**
- 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。
 - ウィンドブレーカー…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。

自転車安全利用五則

★自転車は「(軽)車両」です。交通ルールを守って安全運転を心がけましょう!
守ろう! 自転車に乗るときのルール ※違反すると法律により罰せられることがあります。

- 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先**
 - 自転車は「(軽)車両」です。走行上危険な場合などを除き原則として車道を走行しましょう。
 - 「自転車及び歩行者専用」の標識がある歩道は、自転車で通行することができます。
 - 車道又は交通の状況に照らして通行の安全を確保するため歩道を通行することがやむを得ないと認められる場合は、歩道の車道寄りを行進しましょう。
 - 歩道ですれ違うときはお互いを右に見ながらよけるようにしましょう。
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認**
 - 交差点での信号遵守、安全を優先に考え交通法規を守りましょう。
 - 並進や二人乗り、イヤホンの使用は違反です。
- 夜間はライト点灯**
 - 夜間はライトを点灯しましょう。
 - ライトのほかにも保安部品(後方及び側面の反射板、ベルなど)も取り付けましょう。
- 飲酒運転は禁止**
 - 酒気帯び運転や傘さし運転は禁止です。
 - スマートフォンを見るなどの“ながら運転”も禁止です。
- ヘルメットを着用**
 - 自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう。
 - 子供を補助椅子などに同乗させるときには、安全確保のために子どもにもヘルメットを着用させましょう。

「自転車王国とくしま」ブログ・SNSでもサイクリング情報を発信中!



「自転車王国とくしまGo aroundコース」PRムービー
徳島の豊かな自然や食・文化を楽しみながら周遊していただく観光向けのサイクリングコースです。4つのエリア(東北・県北・県東・県南)からなっています。



南阿波サンラインコース 中級

- 総距離 40.5km
- 高低差 159m
- 獲得標高 471m
- 所要時間 約165分
- スタート&ゴール 「道の駅日和佐」(駐車台数 57台)



延長約18kmの南阿波サンラインは美しい海岸線と雄大な太平洋の景観が一望できるコースです。途中には展望台や海岸に下る道などもあり寄り道しながら走れます。コース最後は日和佐で観光を楽しめます。

スタート&ゴール **アクセス** **最寄IC**
徳島IC

- JR日和佐駅から自転車約1分
- JR徳島駅から車で約95分
- 徳島阿波おどり空港から車で約115分

注意カ所
南阿波サンラインは車やバイクも多く、カーブは注意しましょう。下り坂はスピードの出し過ぎにならないように気をつけてください。

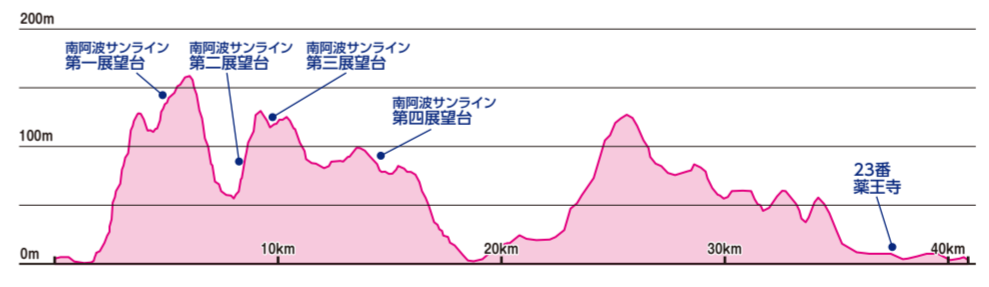
難所
南阿波サンラインの最大の難所は第1展望台までの上り坂です。長く急勾配が続きます。第一展望台から先も小刻みなアップダウンが続きます。

コース紹介
南阿波サンラインには展望台が4つありそれぞれ美しい海岸線と雄大な太平洋が満喫できるポイントになっているので休憩しながら進みましょう。特に第一展望台からは断崖絶壁の千羽海岸の豪壮・雄大な景観が見えます。コース最後は、四国霊場23番札所薬王寺で厄除け参拝や、城下町日和佐の町並み、ウミガメの産卵地大浜海岸の美しい砂浜や、うみがめ博物館カレッタにも立ち寄りのんびり過ごしましょう。周辺には飲食店も多く行列ができる人気のお店があります。



コースデータ ダウンロード

「自転車王国とくしま」HPより
お好みのファイル形式を選択して
ダウンロードしてください。
GPX, FITファイル



四季折々もみじ川コース 中級

- 総距離 34.7km
- 高低差 190m
- 獲得標高 465m
- 所要時間 約140分
- スタート&ゴール 「道の駅鶯の里」(駐車台数 40台)



駐車場をご利用の場合は、第2駐車場をご利用ください。
ダイナミックな驚歎ライン的那賀川と、底まで透き通った紅葉川。美しい川のの流れを見ながら走るコースです。川口ダム湖は、春に山桜、秋には紅葉が敷き詰め、まるで油絵のような光景です。美しく四季折々の風情が楽しめます。

スタート&ゴール **アクセス** **最寄IC**
徳島IC

- JR桑野駅から自転車約55分
- JR徳島駅から車で約60分
- 徳島阿波おどり空港から車で約75分

注意カ所
紅葉川沿いの坂道を上りきったあとの下りの区間は長くカーブがあります。スピードの出し過ぎに注意しましょう。

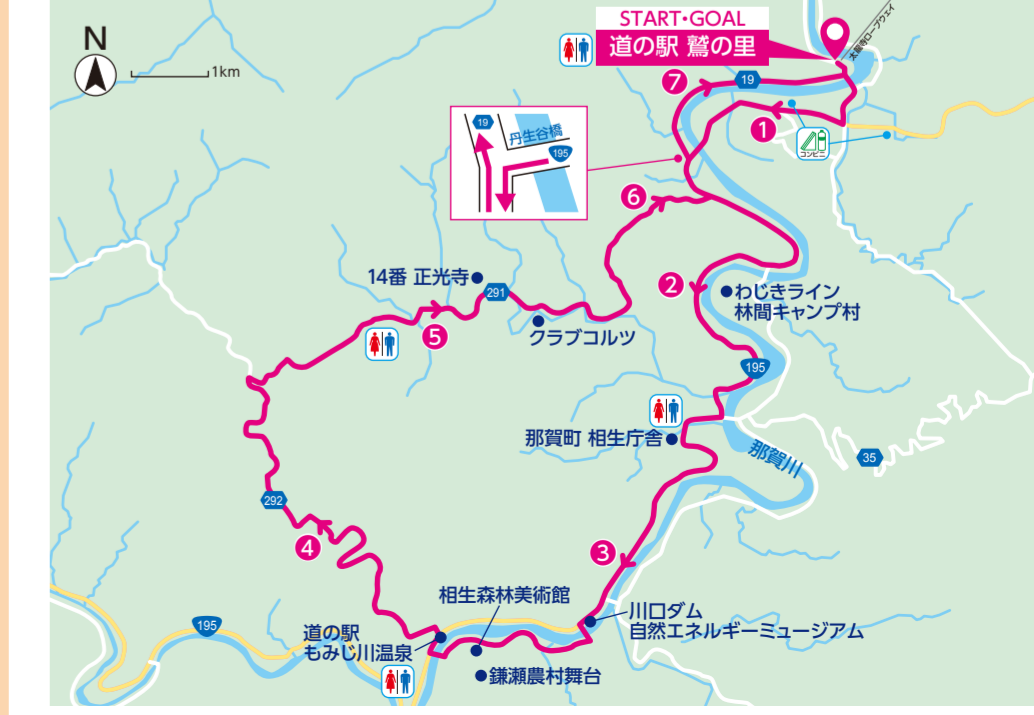
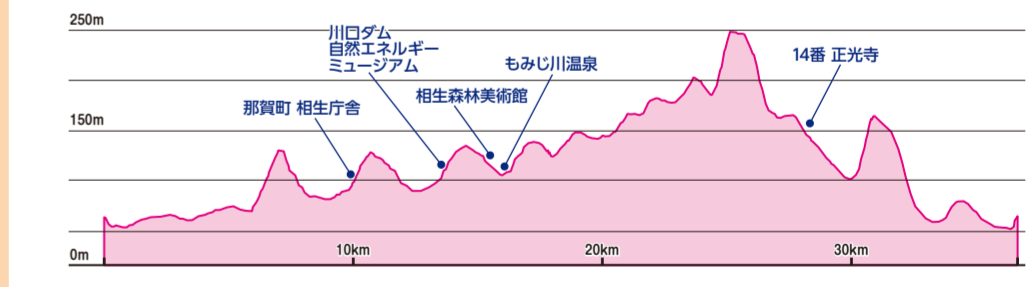
難所
序盤は緩やかな起伏、紅葉川沿いの坂道は長い上りが続きます。

コース紹介
スタートしてすぐのわじきライン林間キャンプ場付近的那賀川は、激流や自然の削磨によってできた怪石や奇岩などの景観が見る者を圧倒します。那賀川支流の紅葉川は季節ごとに変わる景色がとても綺麗です。「道の駅もみじ川温泉」はレストランや売店もありますのでひと休みを。向かいの産直市では地域の特産品も販売しています。運がよければ大人気の郷土料理「はんごろし」(おはき)を購入できるかも! 山の天気は変わりやすいのでウィンドブレーカーや防寒着を持っていくと便利です。



コースデータ ダウンロード

「自転車王国とくしま」HPより
お好みのファイル形式を選択して
ダウンロードしてください。
GPX, FITファイル



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