

せいりゅうかいふがわとどろきのたき こーす **中級**
清流海部川轟の滝コース

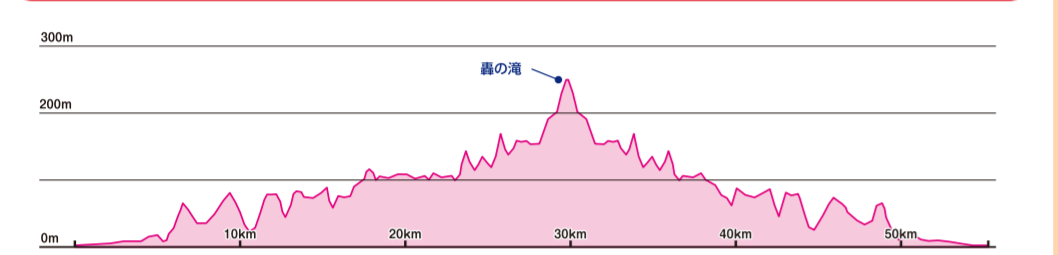
- 総距離 56.2km
- 高低差 248m
- 獲得標高 420m
- 所要時間 約225分

四国の清流・海部川沿いを往復するコースです。轟本瀧神社の御神体になっている滝はパワースポットとしても人気があります。落差58m、徳島一の高さを誇り、非常に迫力があり神秘的です。マイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュしましょう！

注意カ所 国道55号への合流は必ず一時停止で安全確認を。コースの途中から道幅が狭くなり、所々、砂や砂利があるので転倒やパンクに注意。

難所 スタートから轟の滝まではゆるい上り坂が続く、滝の前でさらに急勾配になります。

コース紹介
 「海部川」は全国で最も水がきれいな川36本の1つとの認定を受けており、透明に透き通っています。季節によって鮎釣りや川遊びを楽しむ人の姿も見られ気持ちよくなります。「轟の滝」は日本の滝100選のひとつで、滝壺の間近まで遊歩道が整備されており間近で見ることができます。毎年11月第2日曜に行われる例大祭は、水への感謝祭でもあり、地域の人々によって400年以上継承されてきた伝統的なお祭りです。御神輿を担いだまま滝壺に入る滝渡御では、人と神輿と自然が一体となるような荘厳な情景です。



たいへいようたけがしま こーす **中級**
太平洋竹ヶ島コース

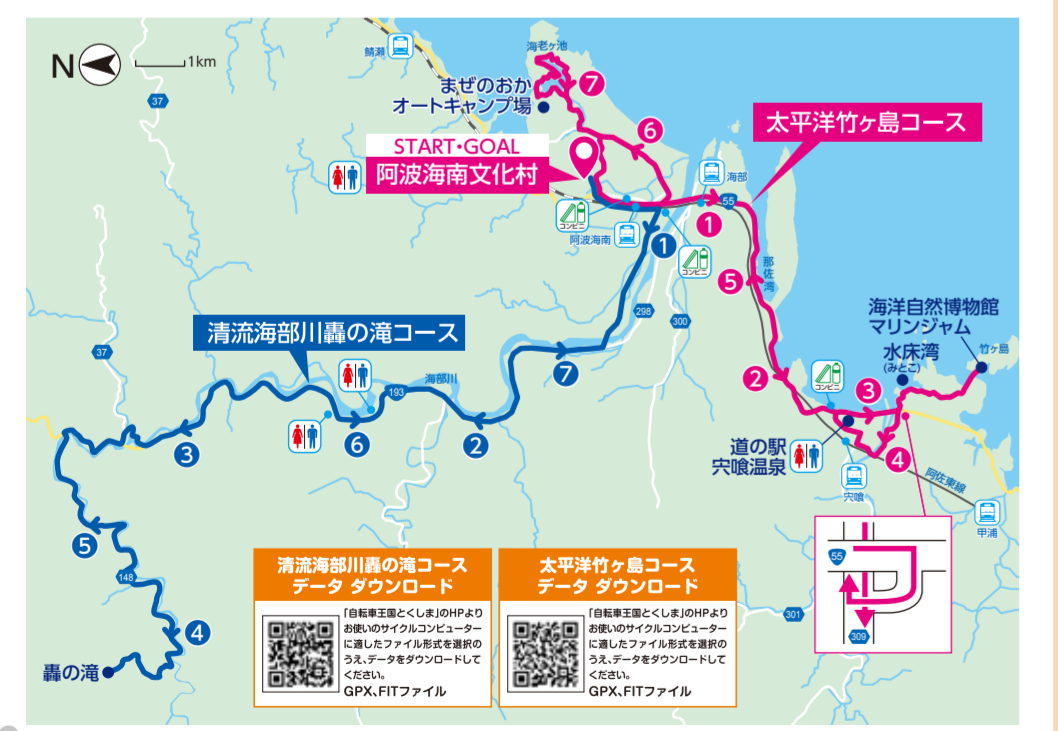
- 総距離 33.5km
- 高低差 38m
- 獲得標高 375m
- 所要時間 約135分

室戸阿南海岸国定公園の真ん中を太平洋を横目に見ながらゆったり走るコースです。途中、鉄道をくぐるあたりで小さな峠があったり干潟や断崖があったりと自然を満喫できます。

注意カ所 スタート直後の国道55号との合流は要注意。コース途中にも所々道幅が狭い所があります。下り坂ではスピードに注意してください。

難所 コース中盤にある峠とコース終盤の上り坂が難所となります。また海沿いの道は風が強い時もあります。

コース紹介
 徳島県の最南端、海陽町の沖合に浮かぶ竹ヶ島は、室戸阿南海岸国定公園内にある小さな島です。100mほどの短い橋で繋がっています。コースで走る海岸線は断崖、白浜、干潟とさまざまに姿を変えます。竹ヶ島のマリッジムは、水中ガラス窓付の観光船による海中散策ができる他、夏はシーカヤックで周辺を巡るツアーや、シュノーケリングを楽しむマンレンジャーの拠点としても有名です。穴喰の町並みは漁港の町としての風情があります。JR穴喰駅にはレンタルサイクルもあります。



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
スタート&ゴール「阿波海南文化村」(駐車台数 56台)

アクセス ●JR阿波海南駅から自転車約5分 ●JR徳島駅から車で約120分 ●徳島阿波おどり空港から車で約180分

3つのコースは「阿波海南文化村」が拠点。世界初、線路と道路の両方を走る乗り物DMVの発着所にもなっています。DMVにも乗ってお出かけしよう！DMVグッズはお土産にもオススメです。「阿波海南文化村」は文化館博物館、工芸館、関船展示館などが一堂に集まる施設です。アプリから申し込むレンタルサイクルもあります。食事ができる「三幸館」では、東京の有名店監修の特製半田そうめんも召し上がれます。

のすたるじゅっけんなん こーす **中級**
ノスタルジック県南コース

- 総距離 39.3km
- 高低差 50m
- 獲得標高 388m
- 所要時間 約160分



県南の美しい風景を楽しむことができるコースです。神秘的な境内、澄んだ海部川、静かな雰囲気のお寺、タイムスリップしたような隧道、人の営みを感じる漁港。名所を巡りながらも、どこか懐かしさを感じさせるコースです。

注意カ所 国道55号の海岸線は車の通行が多く、大型車の走行も多いので気をつけましょう。トンネルは必ずライトをつけてください。

難所 コース全体に小刻みなアップダウンが続きます。国道55号の海岸線は風が強い場合もあります。

コース紹介
 浪切不動尊は弘法大師が差した箸が成長し岩をささえたと言われる「灯明杉」があります。高い樹々と美しい苔が広がる境内は神秘的で別世界のようです。城満寺は四国最古の禅寺です。広々とした境内は静寂に包まれています。鯖大師本坊には片手に鯖を一本持った弘法大師がいます。近くのお店でさばせ大福もぜひご賞味を！生地が柔らかく、舌触りが滑らかでサイクリストにも人気の大福です。砂美の浜は人も少なく、美しい海の風景を1人じめできます。貝の博物館モラスコ半岐も目の前が海です。少しのんびり休憩しましょう。半岐からは出羽島連絡船も通っているので出羽島まで足を伸ばすこともできます。



DMV (Dedicated Multi-Use Vehicle) and other scenic spots.

おへんろなかがわ こーす **上級**
お遍路那賀川コース

- 総距離 78km
- 高低差 482m
- 獲得標高 976m
- 所要時間 約315分
- スタート&ゴール 「みはらしの丘あいさい広場」(駐車台数 330台)

18番札所恩山寺、19番札所立江寺、20番札所鶴林寺、21番札所太龍寺、22番札所平等寺を巡ります。5ヶ寺を一気に巡れる自転車王国とくしま最強の山岳コースです。自転車遍路に挑戦してください。

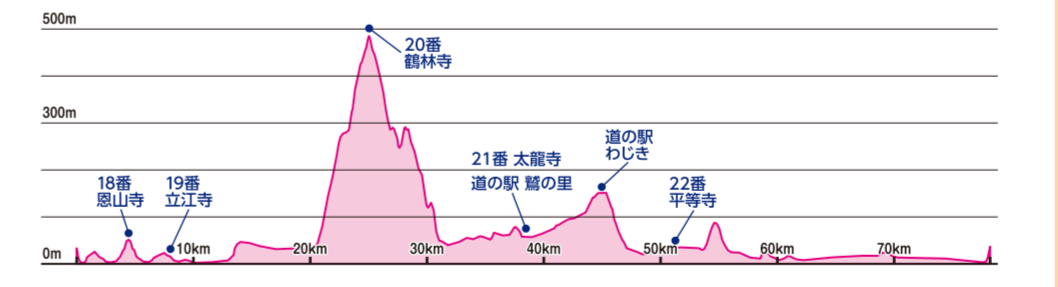
スタート&ゴール 「みはらしの丘あいさい広場」が拠点。産直市の他、お米と野菜が美味しい定食カフェや、ベーカリー、軽食が味わえるフードコートなどを備えた人気の施設です。

アクセス ●JR阿波赤石駅から自転車約5分 ●JR徳島駅から車で約30分 ●徳島阿波おどり空港から車で約45分

注意カ所 路肩が狭く交通量が多い箇所もあるのでご注意ください。鶴林寺から太龍寺までの那賀川沿いの道は道幅も狭く落石がある場合もあるので気をつけて走りましょう。

難所 鶴峠から鶴林寺につながる上りと下りの道は狭く、傾斜もとても急です。歩き遍路の方もいるので回りの状況に応じて無理せず自転車を降りて歩きましょう。

コース紹介
 遍路ころがしの歌の文句にてでくる「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」の二に出てくる20番札所鶴林寺へのアタックが最大のポイントになるコースです。三に出てくる21番札所太龍寺へは、道の駅「鷺の里」からロープウェイをご利用ください。約10分の空中散歩では眼下に広がる那賀川や田園風景、紀伊水道などの雄大な景色を眺めることができます。22番札所平等寺には大師が掘られた万病に効く井戸があり飲むことができます。山の天気は変わりやすいのでウインドブレーカーを持っていきましょう。



わだしま こーす **初心者ファミリー向け**
和田島コース

- 総距離 18.7km
- 高低差 7m
- 獲得標高 39m
- 所要時間 約75分
- スタート&ゴール 「JAあいさい緑地」(駐車台数 140台)

潮風を浴びて気持ちよく走れる初心者におすすめのコースです。T字堤防まで降りてのんびり過ごすのも楽しいです。コースの途中には名産品の「しらす」を干しているところも。ファミリーやグループでお出かけください。

スタート&ゴール 「JAあいさい緑地」が拠点。トイレ完備。サッカーや陸上ができる多目的広場、野球場もあり、レクリエーションやスポーツ振興の広場として利用されています。親水広場にはテーブル席やベンチもあります。

アクセス ●JR阿波赤石駅から自転車約15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50分

注意カ所 防波堤上のサイクリングロードにはガードレールがない区間もありますので、よそ見をしないように走行してください。

難所 平坦なコースですが、海沿いには風が強い日もあります。砂でタイヤがすべりやすいので、注意して走りましょう。

コース紹介
 海沿いの道は、早朝は紀伊水道から昇る朝日がとてもきれいに見えます。海岸には1922年(大正11年)に建てられた和田ノ鼻灯台があり、天気の良い日は鳴門大橋や淡路島の風景も見えます。T字とL字の堤防が何か所も海に突き出ており、車で乗り入れ可能な堤防もあるので、釣り人には人気の場所です。周辺には期間限定で和島名物「しらす丼」が食べられるお店や、漁港直営店では「ちりめん」も販売しています。自然豊かな紀伊水道で漁獲され太陽の光をいっぱい浴びたちりめんは旨みがたっぷり凝縮されています。



コースデータダウンロード 「自転車王国とくしま」のHPよりお使いのサイクルコンピューターに選んだファイル形式を選択のうえ、データをダウンロードしてください。GPX、FITファイル