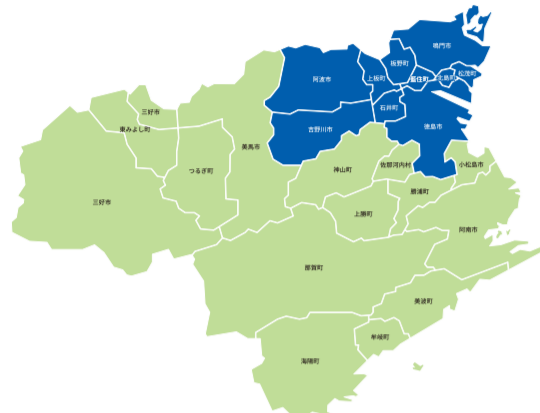


# 県北エリア

BICYCLE KINGDOM TOKUSHIMA

# 自転車王国 とくしま



- お遍路発心コース
- 吉野川河口周遊コース
- 鳴門海峡渦潮コース
- 鳴門ウチノ海潮風コース
- 鳴門コーストラインコース
- 鳴門ヒルクライムコース
- 鳴門→徳島
- 「走ってみて〜!」サイクリングコース



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 未来創生文化部 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やレンタル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

- 充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。

## あとと便利な物

- 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、山間部の場合は、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れ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。



# お遍路発心コース 上級

- 総距離 62km
- 高低差 181m
- 獲得標高 470m
- 所要時間 約245分
- スタート&ゴール 「道の駅第九の里」(駐車場数 56台)



四国八十八ヶ所霊場の1番札所霊山寺を皮切りに、10番札所切幡寺まで打つコースです。帰路は吉野川沿いの道を持ちよく走れます。「打つ」とは、札所に巡礼する事をあらわす言葉です。



「道の駅第九の里」が拠点。産直市やドイツの軽食販売コーナーも。隣接する鳴門市ドイツ館は、板東俘虜収容所で過ごしたドイツ兵たちの活動の様子や、地域の人々との交流の様子を展示した史料館です。



- JR板東駅から自転車約5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30分

## 注意カ所

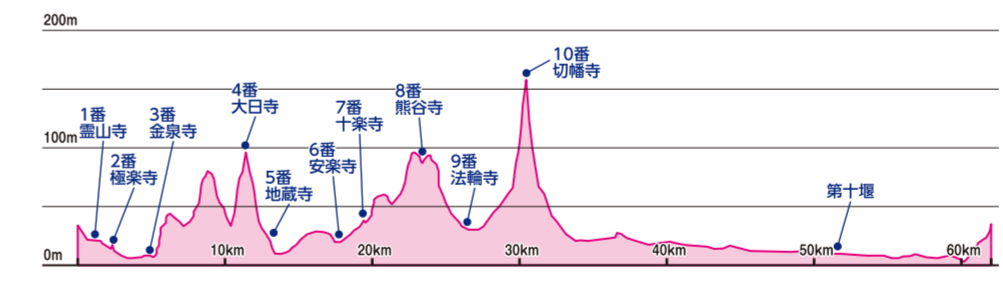
撫養街道(県道12号線)は交通量が多いので走行に注意しましょう。川島から名田橋までは堤防を走るのて車は通りませんが歩行者に配慮した走行をしましょう。

## 難所

コース前半の巡礼区間は上りと下りを繰り返します。全体的に高い山はありませんが、まるで壁のような切幡寺の激坂は一気に158mの標高差まで上る最大の難所です。

## コース紹介

四国八十八ヶ所霊場の全行程はおおよそ1460キロ。1番札所霊山寺は「発願の寺」、「同行二人」の長い旅のスタート地点として、大勢の方が訪れます。徳島では霊山寺は「一番さん」として親しみをこめて呼ばれています。各霊場の歴史や由来、見所を事前に調べて巡礼すると、より楽しめます。後半の堤防上から見える吉野川の流れる雄大な見聞があります。ゴール後はドイツソーセージを挟んだホットドッグも是非ご賞味ください。隣接するドイツ館や、大塚比古神社も人気の観光スポットです。



# 吉野川河口周遊コース 初心者ファミリー向け

- 総距離 22.7km
- 高低差 6m
- 獲得標高 38m
- 所要時間 約90分
- スタート&ゴール 「月見ヶ丘海浜公園」(駐車場数 300台)



吉野川の河口を周遊するコースです。コース上の旧吉野川や今切川もすべて吉野川からの支流です。途中までサイクリングロードを走ります。距離も短く平坦なので初心者におすすめです。



「月見ヶ丘海浜公園」が拠点。海と空港を望む総合アウトドア公園で、芝生広場や遊具、屋上展望デッキの他、バーベキュー広場やコテージもあります。空港も近く飛行機の飛行も間近に見ることが出来ます。



- JR教会前駅から自転車約30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5分

## 注意カ所

サイクリングロードが終わってからの堤防上の道は時間帯によって交通量が多く、路肩が狭いので注意しましょう。

## 難所

ほぼ平坦な道で大きな坂道などはありません。ただ吉野川河口まで何力所か道に迷いやすい所があるので「サイクリングロード」の標識を注意して見ておきましょう。

## コース紹介

今切川を渡るための長原渡船(無料)は港にある旗を振ると対岸からやってきてくれます。ほんの数分ですが船旅を楽しめます。…運航時間等は事前にご確認ください。加賀須野橋は橋桁が水平のまま上下に昇降する可動橋で、船舶が通過することもできます。車道橋として国内最大の可動域を有する、昇降式可動橋です。徳島阿波おどり空港で飛行機を眺めたり拠点の「月見ヶ丘海浜公園」で体を動かすこともでき、親子でも楽しめるコースです。「阿波おどり空港交流施設SORAPA」ではレンタルサイクルも行っています。補給食にぴったりなおにぎりのテイクアウト販売もあります。



# 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(県北・県西・県南)から選べます。



「ポタリング」PRムービー  
ロードバイクだけじゃない! 自転車での散歩する感覚で徳島を堪能しましょう。

