

なるとかいきょううすしお こーす **中級**

鳴門海峡渦潮コース

- 総距離 31.8km ●高低差 120m
- 獲得標高 470m ●所要時間 約130分
- スタート&ゴール「UZU PARK」(駐車台数 1300台)



鳴門スカイラインの展望台から、鳴門海峡の様々な景色を見ながらサイクリングができます。鳴門の観光スポット「鳴門公園千畳敷展望台」からは大鳴門橋が間近に見えます。大鳴門橋散歩道「渦の道」にも立ち寄り、上から渦潮を眺めましょう。

スタート & ゴール **アクセス** **最寄IC** 鳴門北IC

サイクルステーションの「UZU PARK」が拠点。サイクルラック、整備スペース(貸出用工具有)もあり。レンタルサイクル(事前申込制)も行っています。コインロッカーやシャワーも完備されています。

注意カ所 **難所**

鳴門スカイラインや、鳴門公園の下り坂は、カーブも多く、バイクや車も多いので、必ずスピードを落としましょう。

鳴門スカイラインは10%のアップダウンとカーブの連続できつい勾配が続きます。鳴門公園への上りも急な勾配です。

コース紹介

約10キロの鳴門スカイラインはアップダウンが続きます。鳴門スカイラインの一番高い場所にある四方見展望台からは、釣形島の浮かぶウチノ海の雄大な景色の向こうに瀬戸内海や紀伊水道、淡路島まで見渡すことができます。大毛海岸の長い海岸線は砂浜が美しく、ウチノ海沿いの小径からは通ってきた四方見展望台が見えます。様々な海の姿を堪能しましょう。

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連携した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

なるとうちのうみしおかぜ こーす **初心者ファミリー向け**

鳴門ウチノ海潮風コース

- 総距離 12.4km ●高低差 29m
- 獲得標高 68m ●所要時間 約50分
- スタート&ゴール「鳴門ウチノ海総合公園」(駐車台数 318台)



小さなお子さまや初心者におすすめのコースです。のんびりとした渡し船(黒崎渡船)を使って海を渡ったり、小鳴門大橋からの眺めやウチノ海の海岸線、小鳴門橋の下を通ったりと、コースは短いながら美しい海の景色を堪能できます。

スタート & ゴール **アクセス** **最寄IC** 鳴門北IC

「鳴門ウチノ海総合公園」が拠点。ゴールの後は県内最大の芝生広場で寝転んだり、海を眺めたりと、のんびり過ごすことができます。BBQコーナーやお子さまの遊具もあり、公園内には季節のお花畑もあります。

注意カ所 **難所**

小鳴門トンネル前後は道が狭いのでゆっくりと。小鳴門トンネルはなるべく歩行者・自転車専用道路の方に進みましょう。ウチノ海沿いの小径は見通しが悪いカーブが続くので注意が必要です。

出発してすぐの小鳴門大橋を上り坂は初心者やお子さまには難所ですが頑張ります。

コース紹介

黒崎渡船(無料)は、のんびりと船旅気分も味わえます。地元の方の生活の足になっているので、乗り合わせた地元の方とのふれあいも楽しめます。※運航時間等は事前にご確認ください。コース上には「鳴ちゆるうどん」のお店もあります。昔から地元の人々に愛され続けてきた独特のディープなうどんです。出汁は黄金色であっさりした醤油味、麺は細めで柔らかく不揃いなのが特徴の「ちゆる」といけばやうぢやし系のおうどんです。寒い日はもちろん、暑い夏のサイクリングにもぴったりです。

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連携した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



なるとこーすとらいん こーす **初心者ファミリー向け**

鳴門コーストラインコース

- 総距離 36.1km
- 高低差 40m
- 獲得標高 134m
- 所要時間 約145分
- スタート&ゴール「UZU PARK」(駐車台数 1300台)



心地よい潮風や、時間帯によって表情の変わる海の景色が楽しめます。コース上には人気の海鮮店が並ぶグルメコースです。また海の景色が間近で眺められる景観が自慢の喫茶店やカフェもあります。

スタート & ゴール **アクセス** **最寄IC** 鳴門北IC

サイクルステーションの「UZU PARK」が拠点。サイクルラック、整備スペース(貸出用工具有)もあり。レンタルサイクル(事前申込制)も行っています。コインロッカーやシャワーも完備されています。

注意カ所 **難所**

国道11号は交通量が多いので気をつけて走行しましょう。折り返し後の海側の道は路肩が狭いところがあるので追い抜きの車に気をつけましょう。

全体的に平坦なコースですが、鳴門スカイラインの入口の上り坂は急勾配です。海沿いの道は季節によって強い風が吹きます。

コース紹介

国道11号のコーストライン(海岸線)で、新鮮な海の幸に舌鼓をうってください。県外からも大勢のお客さんが訪れる人気の海鮮店が目白押しの道です。「JF北灘さかな市」は漁協直営店で大きな水槽に生きのいい魚が泳いでいます。駐輪所にはラックも完備されておりサイクルリストも多く立ち寄ります。折り返し地点の「うずしおロマンティック海道彫刻公園」は彫刻が屋外展示されています。夏にはコース途中で黄色が鮮やかな鳴門市の花「ハマボウ」を観賞することもできます。勾配も少なく初心者にも走りやすいコースです。

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連携した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

UZU PARK貸出用工具・空気入れ

JF北灘さかな市

JF北灘さかな市 駐輪場

JF北灘さかな市フォトスポット

海鮮料理

うずしおロマンティック海道彫刻公園

うずしおロマンティック海道彫刻公園

ハマボウの花



なるとひるくらのむ こーす **上級**

鳴門ヒルクライムコース

- 総距離 39km
- 高低差 240m
- 獲得標高 513m
- 所要時間 約155分
- スタート&ゴール「道の駅くるくるなと」(駐車台数 152台)



大麻町にある標高約240mの「卯辰峠」と標高約136mの「星越峠」。2つの峠は趣が違い新緑や紅葉、下りの後の里山、それぞれの風景を楽しめます。登り切った後の達成感と爽快感を存分に味わってください。峠と峠の間は海岸線も走ります。

スタート & ゴール **アクセス** **最寄IC** 鳴門IC

「道の駅くるくるなと」が拠点。鳴門産の食材や海産物を使った飲食店があり、鳴門金時を使ったスイーツも豊富。サイクルラック完備。屋上のジップライン(有料・予約制)で空中散歩体験もできます。

注意カ所 **難所**

卯辰峠はカーブが多く車の走行も多いので気をつけて走りましょう。星越峠は日陰が多いので落ち葉が溜まっている場合もあります。上りも下りも無理はせず自分のペースで安全に走行してください。

比較的に挑戦しやすい坂ですが、焦らず自分のペースで走りましょう。長い坂は立ちこぎや座る位置、手の位置などポジションに変化をつけると少し楽です。

コース紹介

卯辰峠は急勾配が続きますが、頑張って上りましょう。左に海が見えてきたら山頂近し!山頂ではお猿さんにも会えるかもしれません。星越峠は池をこえた辺りから勾配がきつくなります。道幅が狭いので木陰が多く夏でも涼しく走れます。一帯はゲンジボタルの生息地として有名で、綺麗な大谷川が流れています。大麻比古神社は県下一の格式を誇る神社で農業、産業の守り神や交通安全厄除けの神がまつられています。大谷焼は色々なお店を覗くのも楽しいです。最後は「道の駅くるくるなと」で「グルメなお疲れ様会」を!

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連携した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

卯辰峠

星越峠

大麻比古神社

大谷焼

くるくるなと



なるととくしまはしってみんでー!サイクリングコース **中級**

鳴門⇒徳島「走ってみんでー!」サイクリングコース

- 総距離 53.8km
- 高低差 37m
- 獲得標高 172m
- 所要時間 約215分
- スタート「大鳴門橋遊歩道渦の道」
- ゴール「JR徳島駅」



鳴門から徳島までを満喫できるコースです。コース内には数多くのビューポイントや観光スポットがあります。景色や観光を楽しみながらサイクリングを楽しみましょう。ゴール後はJR徳島駅周辺でご当地グルメを味わってください。

スタート & ゴール **アクセス** **最寄IC** 鳴門北IC

「大鳴門橋遊歩道渦の道」がスタート地点。世界三大潮流の一つ「鳴門海峡」に発生する「渦潮」を、約45mの高さから見下ろせます(有料)。ゴールの「JR徳島駅」にはサイクルラックもあり、輸行にも便利です。

注意カ所 **難所**

渦の道からの下り坂は急なので気をつけましょう。阿波しらすぎ大橋を渡りJR徳島駅へ向かいますが、市街地になりますので安全に走行してください。

全体的に平坦なコースですが、少し距離が長いので休憩しながら進みましょう。海沿いの道や阿波しらすぎ大橋は季節によって風が強い日もあります。

コース紹介

「鳴門・徳島サイクリングロード」を通りながらJR徳島駅を目指すコースです。スタート後すぐに綺麗な海岸線が続きます。千鳥ヶ浜海岸で大鳴門橋をバックに記念撮影しましょう。黒崎渡船は市民の足にもなっています。約2分の船旅を楽しみましょう。徳島市街地に入ってから観光名所も楽しめます。徳島県立文学書道館には瀬戸内寂庵記念室があり、京都・嵯峨野の寂庵を模した書斎も。ケンチョピアは全国的にもめずらしい市街地にあるヨットハーバーです。阿波おどり会館では1年中、阿波おどりを楽しんだり体験ができます。

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連携した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

黒崎渡船

阿波おどり会館

