

こくふよんかじめぐり こーす
国府4ヶ寺巡りコース

初心者
ファミリー向け

- 総距離 12.8km
- 高低差 27m
- 獲得標高 31m
- 所要時間 約55分
- スタート&ゴール 「徳島市立考古資料館」(駐車場数 54台)



※開館時間9:30~17:00
 休館日=毎週月曜日(ただし祝日の場合は開館)、祝日の翌日(ただし日曜・祝日の場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)
 徳島市国府町にある4つの四国霊場を巡るコース。14番札所「常楽寺」、15番札所「国分寺」、16番札所「観音寺」、17番札所「井戸寺」をのんびりと巡ってみましょう。にわかお遍路さんになって、各寺でお参りしたりお遍路さんとお話して過ごしましょう。

スタート & ゴール 徳島市立考古資料館

アクセス 最寄IC 藍住IC

- JR府中駅から自転車約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50分

注意カ所 住宅街の中の細い道を走るので、歩行者や車に気をつけて速度を落とし、ゆっくり走りましょう。

難所 急な坂道はありませんが、市街地を走るので迷いやすいです。「歩き遍路用」の道しるべを目印に探訪気分で行きましょう。

コース紹介
 4つのお寺は狭いエリアにあり、歩き遍路用の道しるべをたどって、ゆっくりとポタリングするには最適です。国分寺は、豪快な石組造形を持つ日本屈指の庭園があり(参拝必要)、お参り以外でも楽しめます。また井戸寺は弘法大師が掘った伝説の井戸があり、覗き込んで自分の姿がうつれば無病息災といわれています。スタート&ゴールの「徳島市立考古資料館」近くには阿波史跡公園があり、様々な古墳の他、堅穴住居や高床倉庫が復元されています。また近くには人気の和菓子店もあるのでゴール後に立ち寄りてひと休むするのもオススメです。



そこにびざんがあるから こーす
そこに眉山があるからコース

上級

- 総距離 17.4km
- 高低差 250m
- 獲得標高 457m
- 所要時間 約70分
- スタート&ゴール 「むつみパーク蔵本」(駐車場数 250台)



徳島のサイクリストの聖地「眉山」。上りに強くなりたい方にオススメのコースです。上るコースは2つあり、名物「あずり坂」がある八万側から上ることは「眉八」、庄町側から上ることは「眉庄」と呼ばれています。どちらもチャレンジしてみてください。

スタート & ゴール むつみパーク蔵本

アクセス 最寄IC 徳島IC

- JR蔵本駅から自転車約5分
- JR徳島駅から車で約10分
- 徳島阿波おどり空港から車で約35分

注意カ所 庄町側、八万側ともに、歩行者が多いです。対向車にも注意をしてください。庄町側の路面はコケや落葉などで滑りやすい区間があります。

難所 標高244mの低い高低差に関わらず、急な上り坂があります。庄町側から上る「眉庄」の方が傾斜は楽です。

コース紹介
 徳島市のシンボル「眉山」は自転車のトレーニングコースとして有名です。遠目にはなだらかに見えますが侮るなかれ! “手こずる”ことを阿波弁では“あずる”といい、八万側の傾斜14%を超える坂は「あずり坂」と呼ばれています。山頂一帯は「眉山公園」になっており、展望台からは、徳島市南東部が眼下に広がり、天気の良い日は、雄大な吉野川や阿讃山脈、淡路島、遥か紀伊半島まで一望できます。ロープウェイを眺めるのも楽しいです。LEDモニュメントの「眉筆鏡」は昼間でもLEDの繊りな美しい光の模様を楽しめます。



のほってながめるびしゅうこ こーす
登って眺める美愁湖コース

中級

- 総距離 34.4km
- 高低差 254m
- 獲得標高 601m
- 所要時間 約140分
- スタート&ゴール 「星谷運動公園」(駐車場数 50台)



春には梅や桃、山桜などが咲きます。秋には彼岸花や紅葉など山里の自然がたくさん楽しめるコースです。一休茶屋からは大きな美愁湖が綺麗に見えます。走行距離は短いですが走り応えのあるコースです。

スタート & ゴール 星谷運動公園

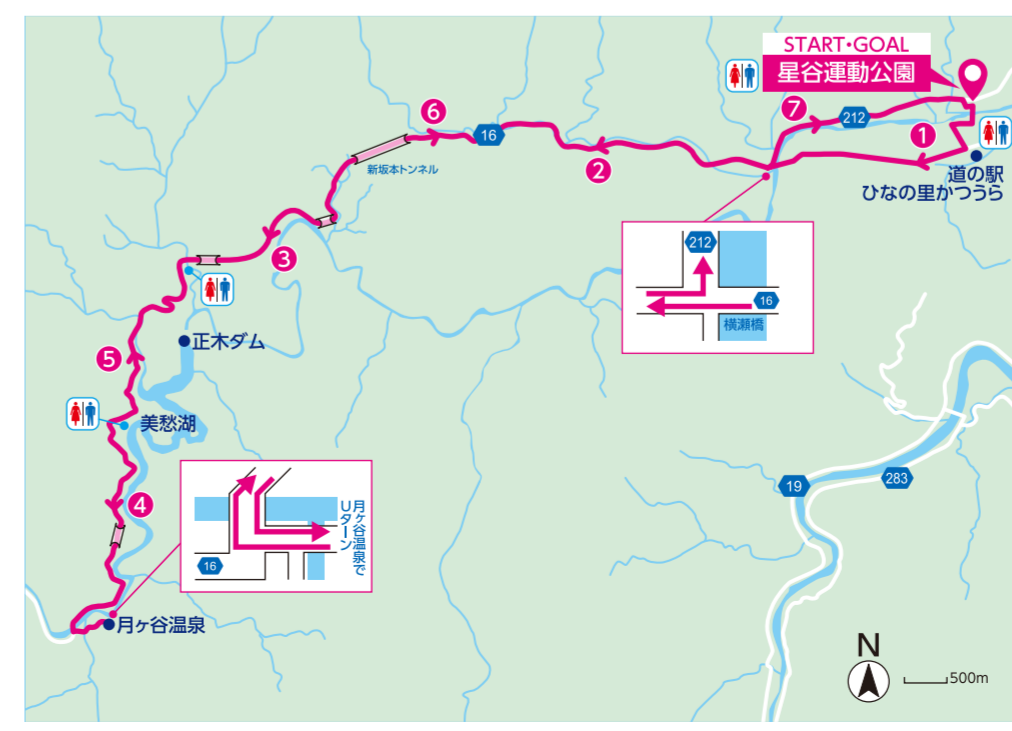
アクセス 最寄IC 徳島IC

- JR立江駅から自転車約45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50分

注意カ所 坂道の下り区間が多いのでスピードに注意して走ってください。美愁湖まで降りの方は、苔や落石に注意しましょう。

難所 始終起伏があり、坂道の長い区間が続きます。新坂本トンネル前からは特に勾配がきつくなっています。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て!

コース紹介
 美愁湖とは正木ダム湖の別名です。周囲は整備された公園になっており、カヤックや釣りなどのアウトドアも楽しめます。また美愁湖周辺は、絶好のやまびこポイントです。場所によってやまびこの反応は様々!大きな声で「やっほー」と叫んでみてください。折り返し地点の「月ヶ谷温泉」には売店もあり、上勝の食材を使ったアイスクリームも販売しています。また上勝町は日本で初めてゼロ・ウェイスト宣言を行い町全体で取り組んでいます。サイクリングで出たゴミはきちんと持ち帰りましょう。



とくしま「まけまけいっぱい」こーす
徳島「まけまけいっぱい」コース

初心者
ファミリー向け

- 総距離 43.3km
- 高低差 18m
- 獲得標高 88m
- 所要時間 約175分
- スタート&ゴール 「道の駅いたの」(駐車場数 20台)



駐車場をご利用の場合は「バス停横」(図:下)をご利用ください。
 大谷焼、藍染め、阿波人形浄瑠璃、阿波おどりと、徳島の伝統工芸・伝統芸能を堪能するコースです。大谷焼や藍染めは見るだけでなく体験することもできるので、県内の方もぜひ走ってみてください。

スタート & ゴール 道の駅いたの

アクセス 最寄IC 板野IC・藍住IC

- JR板野駅から自転車約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25分

注意カ所 車の走行が多いので気をつけて走りましょう。信号を守って安全に走りましょう。

難所 ほほ平坦な道で、大きな坂道はありません。阿波しらすき大橋、四国三郎橋は向かい風だと長く感じるかもしれません。

コース紹介
 徳島文化観光サイクリングコースです。雄大な吉野川を満喫したり、色々な体験ができます。大谷焼は約230年の歴史がある陶器で、鳴門市大麻町では色々な窯元を巡ることが出来ます。阿波十郎兵衛屋敷は阿波木偶人形の展示や人形浄瑠璃が上演されています。阿波おどり会館は、日本を代表する夏の祭り「阿波おどり」の歴史と文化を学ぶことができるミニ博物館もあり阿波おどりを毎日上演されています。藍染めは海外からもジャパンブルーとして称えられる日本を象徴する色です。深い紺は「褐色」(かちいろ)ともいわれ、「勝手」に通じるとして、縁起の良い色ともされています。大谷焼や藍染めは製作体験もできますので予約をして行ってきましょう。それぞれの観光施設ではお土産も販売されています。リュックを背負ってお出かけしてみよう。拠点である「道の駅いたの」は平日でも大勢のお客さんとにきわ施設です。

