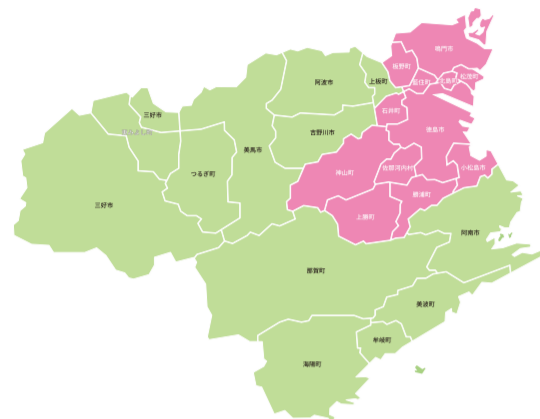


県央エリア

BICYCLE KINGDOM TOKUSHIMA

自転車王国 とくしま



- 日本一?コース
- 神山の森コース
- 国府4ヶ寺巡りコース
- そこに眉山があるからコース
- 登って眺める美愁湖コース
- 徳島「まけまけいっぱい」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はいくつかありません。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行する」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、携行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します。
- 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/>



安全意識を持って!

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。



にほんいち? こーす

日本一?コース



- 総距離 18.6km
- 高低差 35m
- 獲得標高 74m
- 所要時間 約75分
- スタート&ゴール 「小松島みなと交流センターkocolo」(駐車場数 200台)



海に山に動物園や公園、今や珍しい潜水橋を味わうコースです。是非カメラを持ってファミリーやグループでのんびりとお出かけください。コースは短いですが「日本一」や「世界一」など、見所満載! 探検気分が味わえます。



- JR南小松島駅から自転車約5分
- JR徳島駅から車で約20分
- 徳島阿波おどり空港から車で約50分

注意カ所

廃線路を使ったサイクリングロードと車道が交差するところは、必ず一時停止をしてください。潜水橋は狭いので車とのすれ違いに注意してください。

難所

大きな難所はありません。とくしま植物園まで足を伸ばす場合は入口までが坂ですが、上りきったら見晴らしのいい景色が広がりますのでぜひ挑戦してください。

コース紹介

国鉄時代、約1.9kmと「日本一短い」路線だった「小松島線の廃線路跡」は、自転車道と歩道に分かれています。国土地理院認定標高6.1mの「日本一低い」天然山「弁天山」にもぜひアタックを。小松島ステーションパークには手をたたくと水が流れる「高さ5m・胴まわり5m・重さ5トン」の「世界最大級」の「ためぎの銅像」や、本物の「蒸気機関車」の展示もあります。潜水橋から見る川の景色も綺麗です。とくしま動物園、とくしま植物園に立ち寄ることもできるコースです。



かみやまのもり こーす

神山の森コース



- 総距離 47.2km
- 高低差 280m
- 獲得標高 475m
- 所要時間 約190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)
鮎喰川を左に見ながら、森林の中を緩やかに上っていきます。車も少なく景色も美しいのでのんびり走りましょう。里山の風景は心を癒やしてくれます。行きは木陰が多く涼しく走れます。神山は桜の名所でもあり、春には町全体に桜が咲きほこります。



- 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

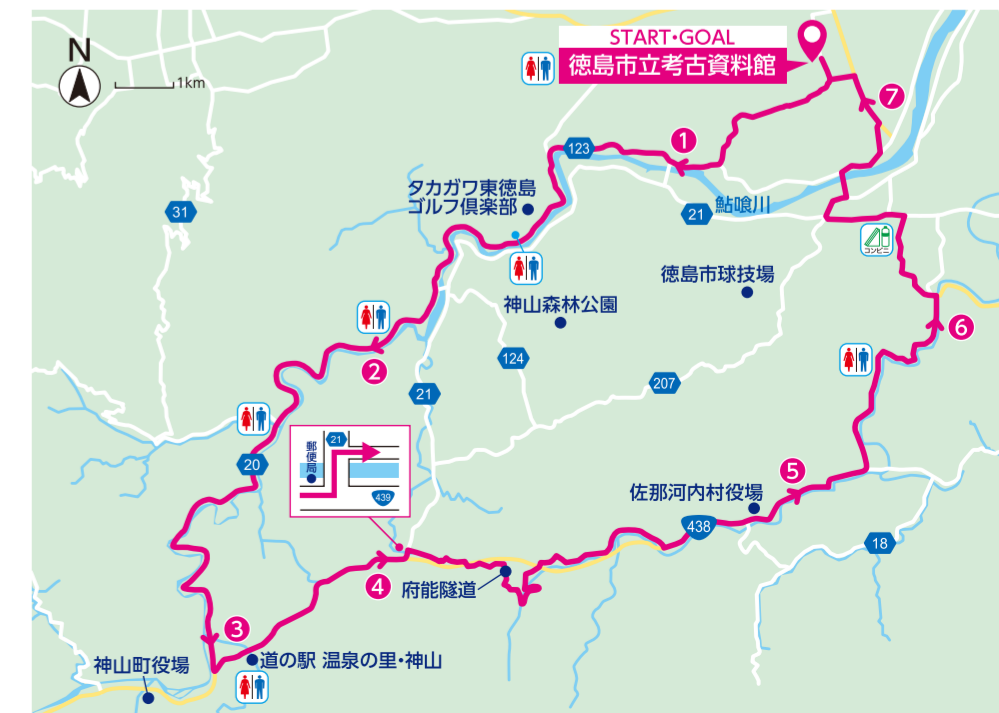
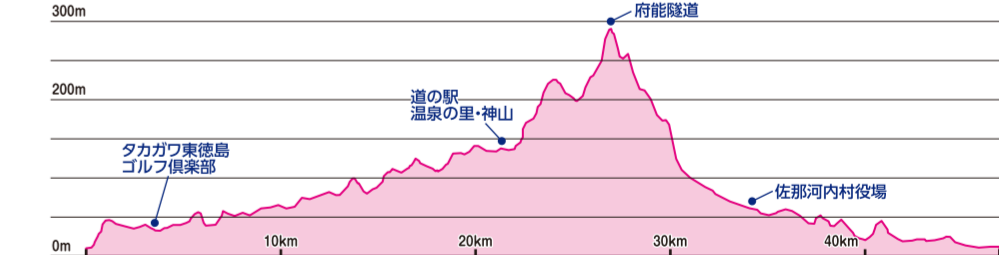
上りルートでは見通しの悪いカーブもあり急に車に会えることがあります。下りはスピードの出し過ぎに注意してください。

難所

上り坂は緩やかですが距離が長いです。ところどころ景色の良いところで足を休めながら、焦らずゆっくりと上りましょう。

コース紹介

上りの道沿いは地元の住民グループが作った季節毎に装いを変える「かかし」が迎えてくれます。「道の駅温泉の里神山」は、地元で作られた農産物や加工食品が並び、うどんやおそばなど軽食のメニューもあります。また神山町内には古民家を改装したカフェや地産地消の食材を使った飲食店なども多くあり、休日にはゆったりランチを自当に神山を訪れる方も。下りは、旧国道として、物流・交流を支えてきた府能隧道を通ります。煉瓦積みと飾り石など丁寧な意匠が施されたトンネルはサイクリストに人気のフォトスポットです。



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きましょう。
 - 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満喫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・県央・県南)からなっています。



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

