



やってみよう! 四国一周サイクリング
Let's go around SHIKOKU!
 サイクリングルートマップ



徳島スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 徳島～穴喰	91.3km
: 穴喰～室戸岬～高知	130.2km
: 高知～土佐久礼	58.6km
: 土佐久礼～中村	106.7km
: 中村～足摺～大月	97.6km
: 大月～宇和島	75.8km
: 宇和島～松山	105.6km
: 松山～今治	47.1km
: 今治～観音寺	99.7km
: 観音寺～高松	65.2km
: 高松～徳島	96.4km

<https://cycling-island-shikoku.com/>
 四国一周サイクリング 検索



四国一周1,000kmルート
徳島県域
 徳島～穴喰～東洋町役場
 讃岐相生駅～徳島
149.2km
 海岸沿いは比較的安全で、初心者にも利用しやすい区間といえます。鳴門スカイラインはアップダウンが激しいので、注意が必要です。また、途中の国道・県道の合流地点は交通量が多いので走行に注意してください。



- ◀徳島のトリップスポット
- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 霊山寺
鳴門市大麻町板東字塚鼻126 | 7 高の瀬峡
那賀郡那賀町木頭北川たいら |
| 2 剣山
三好市、美馬市、那賀郡那賀町 | 8 大歩危・小歩危
三好市山城町 |
| 3 剣山スーパー林道
勝浦郡上勝町～名西郡神山町～那賀郡那賀町 | 9 千羽海岸
海部郡美波町日和佐浦 |
| 4 轟の滝
海部郡海陽町平井字玉余魚谷 | 10 大谷焼
鳴門市大麻町 |
| 5 うだつの町並み
美馬市脇町大字脇町 | 11 阿波の土柱
阿波市阿波町桜ノ岡 |
| 6 蒲生田岬
阿南市椿町蒲生田1 | 12 鳴門スカイライン
鳴門市鳴門町土佐泊浦～瀬戸町北泊 |



凡例

- 四国一周1,000kmルート 徳島県域
- 国道
- 自動車専用道路

道の駅 休憩・トイレ・水分補給・地元グルメや情報の収集にとっても便利!

①第九の里	⑥ひなの里かつら	⑩日和佐	⑭三野
②くるくる なんと	⑦温泉の里神山	⑪穴喰温泉	⑮にしいや
③いたの	⑧わじき	⑫藍ランドうだつ	⑯大歩危
④どなり	⑨鷲の里	⑬真光ゆうゆう館	
⑤公方の郷なかがわ	⑩もみじ川温泉	⑭みまの里	

おもてなしサポーター

サイクリストが「あると嬉しい!」と思える「おもてなし」(宿泊代割引やドリンクサービス等)を提供している施設です。サイクルジャージの着用または公式チャレンジバスの提示でサービスを受けることができます。