



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

高知スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 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
 : 徳島~穴喰 91.3km
 : 穴喰~室戸岬 130.2km

ルートの詳細や魅力はWEBで
<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 高知~土佐久礼~中村~足摺~大月~みしょうMIC
 穴喰~室戸岬~高知
高知県域 432.3km

雄大な太平洋に面した海岸沿いのルートや、最後の清流四万十川沿いのルート、アップダウンの連続する中山間のルートなど、サイクリング愛好者の様々なニーズに応えることのできる魅力的なコースです。

穏やかな内海をゆったりサイクリング 定番コース「浦ノ内湾」

恐ろしさと美しさを同時に感じさせる「絵金蔵」街並み散策もおススメ
 香南市赤岡町538

迫力ある海岸線をじっくり楽しめる「室戸ジオパーク」

ご飯にふわふわの釜揚げちりめんと菜味をのせて、袖の特製タレをかけた、安芸市の名物「安芸釜あげちりめん丼」

画家クロード・モネが愛した庭を再現した世界に2つしかない庭園「モネの庭 マルモッタン」
 安芸郡北川村野友甲1100

高知市街を見渡すパノラマ、札所の竹林寺、植物園が楽しめる「五台山」
 高知市五台山

四万十ポークを使用した角煮丼・ステーキ丼・カツ丼・山菜丼・生姜焼き丼など、各店の個性的な創作ポーク丼「四万十ポーク丼」

宿毛湾の新鮮な魚を特製すき焼きたれで贅沢にしゃぶしゃぶでいただく「宿毛の魚しゃぶしゃぶ」

丸い地球に砂浜、化石澱痕など変化ある海岸線をたっぶり走る「土佐清水エリア」

辛めのソースが絶妙で、一度食べるとハマる味の土佐清水市「ペラ焼き」

四国最南端の岬「足摺岬」展望台からは地球の丸さを実感 足湯もあるよ!
 土佐清水市足摺岬

金目鯛の照り焼きと旬の地魚の刺身が井の上に相乗りした「室戸のキンメ丼」

土佐備長炭で栄えた「吉良川の街並み」台風にも強い独特の家屋が並びます
 室戸市吉良川町

グルメ スポット

凡例
 四国一周1,000kmルート 高知県域 国道 自動車専用道路

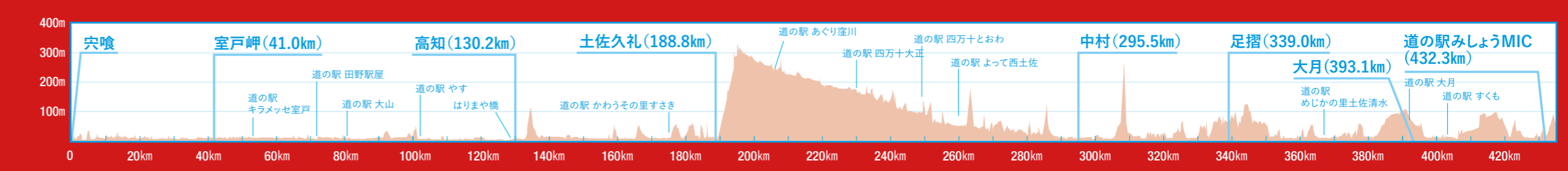
道の駅 休憩・トイレ・水分補給・地元グルメや情報の収集にとっても便利!

1 キラメッセ室戸	10 633美の里	19 四万十とおわ
2 田野駅	11 木の香	20 よつて西土佐
3 大山	12 まきのさんの道の駅・佐川	21 なぶら土佐佐賀
4 やす	13 かかわその里すさき	22 ビオスおおがた
5 美良布	14 なかどき	23 めじかの里土佐清水
6 南国風里	15 布施ヶ坂	24 大月
7 土佐さめうら	16 ゆすはら	25 すくも
8 大杉	17 あぐり窪川	
9 土佐和紙工芸村	18 四万十大正	



- 高知のトリップスポット** ※一部の写真提供元:四国旅マガジンGajA
- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1 第37番札所 藤井山五智院 岩本寺
高岡郡四万十町茂車町3-13 | 3 西島園芸団地
南国市廿枝600 | 6 鯉のたたき
高知県全域 | 9 ごめんケンカシャモ鍋
南国市後免町 |
| 2 仁淀川
仁淀川町~越知町~佐川町~日高村~いの町~土佐市 | 4 坂本龍馬像
高知市浦戸(桂浜公園内) | 7 中岡慎太郎像
室戸市室戸岬町 | 10 砂浜美術館
幡多郡黒潮町入野 |
| 5 久礼大正市場
高岡郡中土佐町久礼大正町6372 | 8 足摺海底館
土佐清水市三崎4124-1 | 11 龍河洞
香美市土佐山田町逆川1424 | |

高低図



出典:地理院地図の色別標高図