

# ダムの上って…歩けるの!?



2256歩  
95kcal  
消費!

訪問日 年月日 歩数 歩

至四国中央市→



ダムの上やは  
じめて歩いたわあ。  
ほれにこの赤い階段は結  
構しんどいけどダイエ  
ットになるわ。

←至徳島市



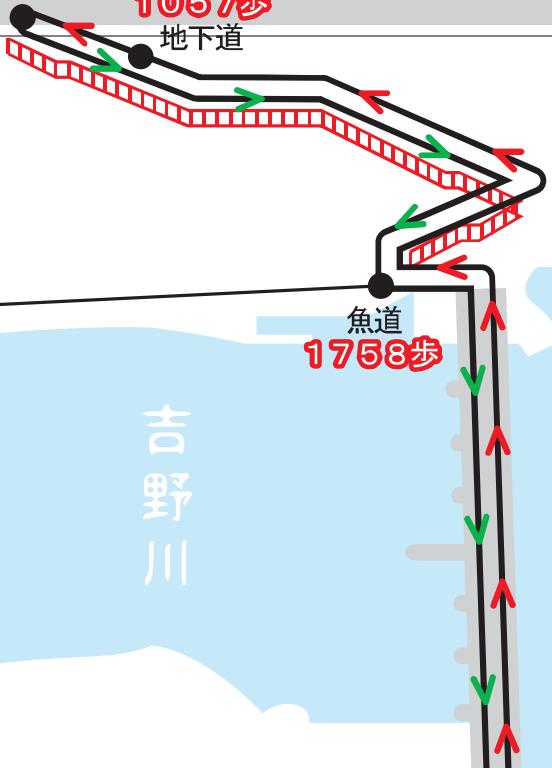
見晴らし台からの景色

1255歩  
見晴らし台



1057歩  
地下道

国道32号線



ダムの上を  
歩いてみよう!



魚道

池田ダムの魚道は見てのとおり「階段式魚道」。魚道の出口に発電所の放流口があり、その放流水が川を斜めに横切り、魚を誘導する役目を果たしている。5月から7月には、アユやウグイ・オイカワ・コイ・ナマズ・ウナギなどの溯上する光景が見られる。

吉野川

池田ダム

## 池田ダムの役割

吉野川の下流から約80m地点に位置する池田ダム。洪水調整や流量の確保、また、徳島県に水を供給することに加えて香川用水や吉野川北岸用水にも水を供給している。池田ダムはこのように治水・利水の役割をしている重力式コンクリートダムである。普通の橋とはちょっと違うこのダム橋(?)を歩いてみよう。

池田総合管理所



池田総合管理所



池田ダムに隣接して  
いる吉野川ダム統合  
管理事務所。一階に  
ある資料室ではダム  
や水に関する情報が  
得られる。

ゴール

(吉野川ダム  
統合管理事務所)

2256歩

スタート

(池田ダムの駐車場)



スタート地点  
(池田ダム駐車場)

## 吉野川の洪水

吉野川は四国三郎の異名をもつ暴れ川で洪水の度に氾濫を起こしていた。そこで、洪水を防ぎながら豊富な水資源を活用しようという吉野川総合計画によって生まれたのが、池田ダム、早明浦ダム、富郷ダム、柳瀬ダム、新宮ダムのダム群である。



(映像 (有)イマージュ)

## 精たちの舞い

ここでは時間がゆったり流れている。湿原を流れる水音に耳を傾けて空を見上げてみる。遙か彼方から聞こえる風のささやきに合わせるかのように可憐な精たちが踊る。トキソウ、サギソウ、ヒツジグサ、キセルアザミ、汚れなき神秘の花々にそっと語りかけてみる。



6703歩  
279kcal  
消費！



# ⑧ 黒沢湿原とたびの尻滝 メルヘンな世界へ

訪問日 年月日 歩数 歩

標高550mにある盆地に広がる  
黒沢湿原。5~11月にかけて、  
様々な湿原植物が楽しめる♪



(写真 白川恵子さん)



たびの尻滝  
湿原の一番奥まで歩くと滝に出会う。穏やかに傾斜した湿原は、その水を集め、たびの尻滝まで流れ落ちている。



(映像 (有)イマージュ)

## 冬の黒沢湿原

冬の黒沢湿原に足を踏み入れると別世界が現れる、ファンタスティックだ！！  
美しく優しくチョッピリ気まぐれっぽい。  
だからつい、戯れてみたいくなる。

# 9 大歩危・小歩危

## 歩危～っとする

訪問日 年月日 歩数 歩

国道沿いの歩道から  
川辺に下りるコース!!



エメラルドグリーンの川と、  
深い山々の風景が望める。  
これぞ大歩危・小歩危!!



川辺がすぐそこに！ ぼけ～とする。

展望台発見！！

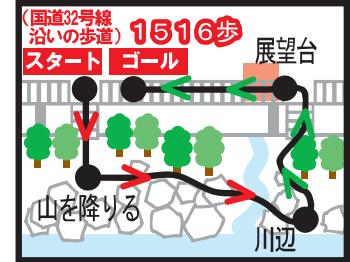
歩危～っと歩い  
てますけどぼけてない  
つすよ。足元危ないですか  
ら気をつけないとね。



1516歩  
63kcal  
消費！

スタート  
(国道32号線沿いの歩道)

階段を降りると・・・  
出発！



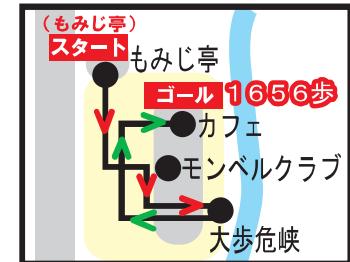
(写真 香川肖三さん)

国道沿いの  
歩道

WEST-WEST

もみじ亭で祖谷そばを味わう。  
つなぎが少ない田舎麺を、風  
流な景色のなか、堪能できる。  
TEL : 0883-84-1117

モンベルクラブ大歩危店は、  
アウトドアメーカー“モンベ  
ル”的四国初直営店。ここは、  
ラフティングツアーの基地に  
もなっているそう。



WEST-WEST内を  
周るコース!!

スタート  
(もみじ亭)



1656歩  
69kcal  
消費！



スロープから下に降りること  
ができる。大歩危峡の雄大な  
自然を堪能しよう。

カフェでは、ラフティングを  
楽しむ人、山のなかを通るア  
ンパンマン列車、そんな大歩  
危の風景を眺めながらゆっ  
たりできる。



ゴール  
(カフェ)



ラピス大歩危

石の神秘に  
出会えます。

大歩危・小歩危峡の珍しい石を展示した博物館・  
観光情報館。

営/9:00～17:00 (最終入館16:40)

休/月 (12月～2月) 他無休

入館料/大人500円 小人300円

TEL: 0883-84-1489



## いざ！そば打ち体験！



こねて～。  
広げて～。  
おいしく  
できるかしら？



うう～  
切るのむつかしい。



ホレッ！！  
どうだ！！



自分で作った  
そばは  
やっぱり格別！！

### 隠れ名物紹介



そばだんご 200円  
めちゃくちゃ美味しい



そばがき 200円  
あっさりしたお味

そばはカロ  
リーも低いし、  
ダイエットにもって  
こいやな！ほれに、  
自分で打ったそば  
は最高！



スタート地点  
(二重かずら駐車場)



### 栗枝豆腐こんにゃく店

東祖谷名物の堅い豆腐を売  
っているお店。1丁280  
円で購入できる。そば道場  
の近所にある。

### そば道場

東祖谷の落合集落に位置する  
そば体験ができるお店（2500  
円）。5人前ほどつくるので、  
食べない分はお土産にできる。  
そばの花が咲く9月の中頃が  
オススメの時期。また、お食  
事だけでも大丈夫なので立ち寄  
つてみよう。そば体験は要予約。  
TEL: 0883-88-2577

国道439号



かずら橋と  
野猿のスリルは  
ゲームじゃ味わえ  
ないです。



⑩

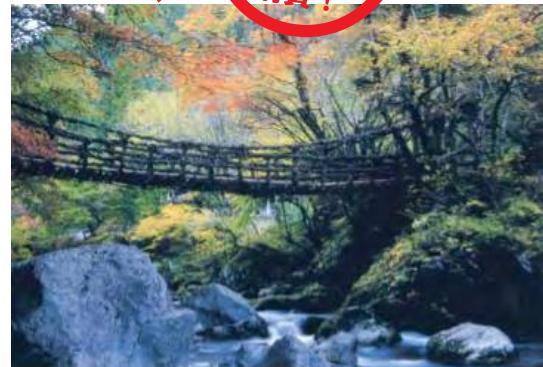
## 奥祖谷二重かずら橋と丸石谷川 祖谷の綱渡り

訪問日	年 月 日	歩数	歩
-----	-------	----	---

1626歩  
68kcal  
消費！

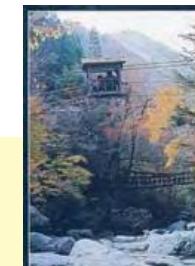
### 二重かずらヨース

紅葉の季節の  
かずら橋。  
風流です・・



(写真 山田和範さん)

### 奥祖谷 二重かずら橋



(写真 松田昇さん)

野猿に乗れる！！  
まさに手動ロープウェー。  
なかなか力がいる。



この2つの  
二重かずらは  
男橋・女橋や  
夫婦橋などとも  
呼ばれている。

# 11 土釜・鳴滝



## 徳島版ハリウッド

訪問日 年月日 歩数 歩

3172歩  
132kcal  
消費！



(写真 新枝幹夫さん)



紅葉の景色はみごとで、歩くのも一段と楽しい。

この迫力に圧倒されて、あいた口がふさがらんわ・・・。このスゴさは行って歩かなわからんっ。



どっちの滝も活き活きしてますねえ。こういった場所に来ると僕自身も元気がでてきます！！

1948歩  
土釜散策道

ゴール  
3172歩

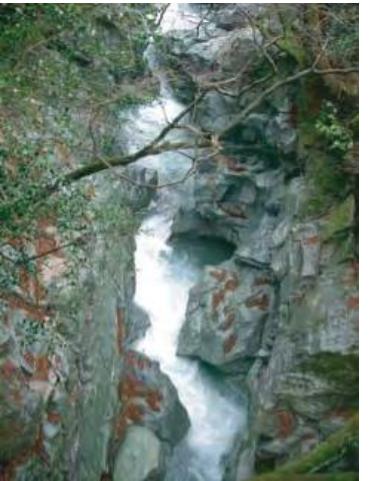
スタート  
(鳴滝の駐車場)

537歩  
鳴滝展望所  
175歩  
鳴滝休憩所



### 土釜散策道

『土釜』は、緑色片岩の岩層を貞光川の流れが侵食した結果、造りだされた甌穴（ポットホール）。これが本当に自然にできたものかと疑ってしまう。岩肌はつるつるで思わず触れてたくなる。きっと今までにみたことのない世界に思わず「ここはハリウッド？」と叫んでしまうだろう。



### 鳴滝休憩所

『鳴滝』は頂上から85メートルの落差を3段に連なって流れ落ちる滝。高さにおいては県下第一で、下から見上げるとその高さを一層感じる。滝壺は大きく、何か怪物が住んでいそうだ。新緑やモミジなど、季節ごとの風景を楽しめる。



こんなに人がちっちゃい！！

地元の中学生が  
よく利用するよ♪



### スポーツ広場

- ゆうゆう館にて受付が必要  
(受付時間 9:00~17:00)
- 定休日：水曜日
- 1時間1コート500円  
バスケットボールやテニスラケット、  
テニスボールも借りることができる。

←至徳島市



童心に帰って遊ぼう♪

### シンボルタワー

内部にある、らせん状の階段を上りきると、地上23mで360°の周囲が見渡せる。北に阿讚山脈と吉野川、南に剣山の頂き、四国山脈を眺望できる。

827歩

スポーツ  
広場

562歩

シンボルタワー

3733歩

ゴール

ゆうゆう館

スタート

(ゆうゆう館駐車場)

3733歩  
156kcal  
消費！

12

# 貞光ゆうゆう館周辺の竹林とみすべ 遊々てんこもり

訪問日 年月日 歩数 歩

ここでは、  
ゆったりとした気  
分でスポーツが楽し  
めそうですね♪

ナニ  
しょっかな～。

至池田町→

### 貞光ゆうゆう館

- レストラン：9:00~18:30
- 物産センター：9:00~18:30  
(11~3月は~17:30)
- 休館日：毎週水曜日

物産センター：第3水曜日

地元の食材を使ったおいしそう  
ジェラードが有名☆  
¥260でこの味は最高。



他にも！！  
貞光名物？！  
ワニ料理もあるよ。

### 竹林景色

昔、洪水を防ぐために植えられた竹林。この竹林は吉野川中流域の代表的な景観となっている。



### パークゴルフ場

- クラブ、ボール、ティを、それぞれ1個、ゆうゆう館で無料で貸し出している。
- 貸し出し時期  
9:00~17:00
- 雨天および第1,3水曜日は休み  
第1,3日曜美および第2土曜日の  
第1,3日曜美および第2土曜日の

ルールも簡単だから、  
子どもやお年寄りも  
楽しめるよ♪

この道は普通の固いアスファルトじゃない！！  
ナント、やわらかいんです！  
これなら、足に負担もなく、  
ジョギングもできるね。  
一度、ここを歩いてみて☆ハマります。

ちょっと発見！！  
橋が赤いから、  
ナント、ここ水面は赤く見えるんだよ。  
ちょっと、コワイ感じ。



(写真 新枝幹夫さん)

# 来てみてわかる 四国一

5898歩  
246kcal  
消費！

訪問日	年 月 日
歩数	歩



## ブルーヴィラ穴吹

露天風呂からの風景は絶景。  
ここでゆっくりと穴吹の自然を感じてみよう。

宿泊、入浴、食事ができる施設  
 入浴 9:00~23:00 (受付22:00終了)  
 入浴料 大人600円 子ども300円  
 大浴場では薬湯やうたせ湯など様々な種類のお風呂が楽しめる。



水がとっても澄んでます！



5898歩  
ゴール

スタート  
(ブルーヴィラ穴吹  
の駐車場)

竜がお出迎え。  
505歩

川の波によって  
形成された岩。



(写真 吉岡伸夫さん)

水の向こう側が見える、最高の遊び場。

## 穴吹川

穴吹川は、美馬郡木屋平村の剣山系を源流に吉野川に流れ込んでいる川。四国一の清流として有名なこの川は、CMにも多く登場している。「モノより思い出・・・」の日産セレナのCMや女優中谷美紀さんが出演していた伊藤園の「お~いお茶」のCMにも穴吹川が使われた。そんな穴吹川の清流は実際に訪れて、見て触れて感じることが一番。



スタート地点  
(ブルーヴィラ穴吹の駐車場)

川に沿って  
遊歩道を歩く。



小さな橋を渡る。  
2651歩



丸山橋 2949歩

四国一キレイな  
水辺を歩いたら、心も  
体もスッキリするな。この  
調子で、私のおなかまわり  
もスッキリさせよう！！



あめあめ  
ふれふれ～～



## 雨乞の滝

昔から日照りが続いたときには、村人がかねや太鼓をたたいて、踊りを奉納して雨乞いをしたという話がある。雨乞いにはやっぱり踊りが一番？



雨乞の滝。  
この滝は雄滝と雌滝がある。



コケむした岩が  
水を神秘的に映す。

綺麗に広がる滝の流れ  
その広がりは芸術的。



観音滝

1873歩  
雨乞の滝

雨乞の滝

観音滝  
1609歩



もみじ滝

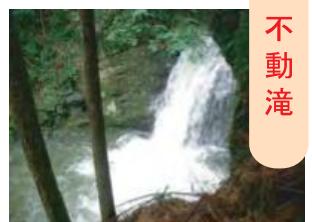
もみじ滝  
1350歩

地獄滝  
1076歩

地獄滝

不動滝  
833歩

不動滝



うぐいす滝

うぐいす滝  
652歩

なんだか  
まろやかな滝。

## あした雨にな～れ♪



14

## 雨乞の滝

3746歩  
156kcal  
消費！

訪問日 年月日 歩数 歩

たまにはこう  
いうしみじみした感じ  
で滝めぐりっていうのもい  
いですね・・・。ああ・・・。  
心が癒されます。



ん？滝は見えない・・・  
その名前に不吉さを感じる。



スタート

(雨乞の滝駐車場)

3746歩

ゴール

横から眺める。  
落差はないけど、  
勢いを感じる。

## こんにゃくの由来

「さいしょのものは、橋杭に松の木をつかい、二本の杭の横木の上に板をたがいちがいにおいていく八橋のいちばん素朴な構造であった。板の幅も、人の肩幅よりちょっと広いくらいで、高さも長さも、げんざいの半分の規模であった。

(中略)

板をわたると板はたわみ、杭の高さの多少の違いや板の並べ方などによって、橋ぜんたいがうねうねといぎったところから、こんにゃく橋と通称されるようになった。」

『橋と日本人』(上田篤著 岩波新書 1984年)

5年前の僕。  
雨のなか、こんにゃく橋を渡る。

より抜粋

もうあのこんにゃく橋が見れんようになったんは寂しいなあ。。ほなけどこんにゃくを食べたときには、この橋のこと思い出しそう。。



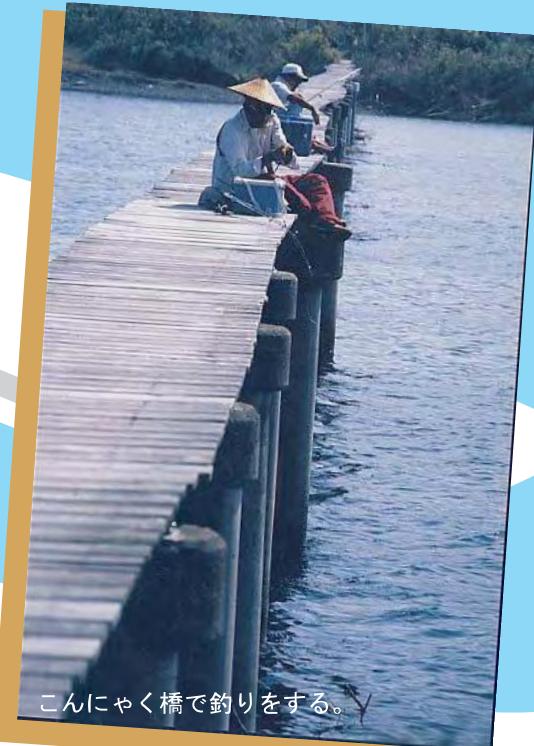
1201歩  
50kcal  
消費!

15 こんにゃく橋のみずべ

## こんにゃくと洪水との戦い

訪問日 年月日 歩数 歩

吉野川



(写真 木村力さん)

## こんにゃく橋の歴史

大正8年（1919年）ごろに地元の有志が私費を投じて木橋の賃取り橋を架けた。この橋は、洪水の度に流失し、復旧をなんども繰り返してきたという歴史がある。しかし、2003年の台風の被害を受け、撤去された。

かつての風景。  
鮎喰川に架かるこんにゃく橋。

