

徳島のみち全24コース

四国のみちをゆく

Shikoku Nature Trail Tokushima

自然や歴史を
味わいながら歩こう

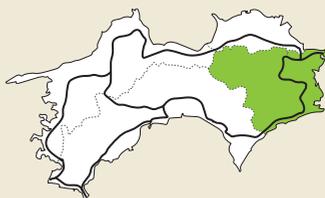




四 四国のみち、とは

四国のみち（四国自然歩道）は全長約1,540kmの「長距離自然歩道」です。起点は徳島県鳴門市、終点は徳島県板野郡板野町。四国霊場や、各地に点在する身近な自然や歴史に親しみながら、歩いて四国を一周することができます。長距離自然歩道とは、環境省が計画を定め、各都道府県が整備、管理運営している複数の都府県間にまたがる自然歩道です。自らの足で歩くことを通じて、四季折々の豊かな自然、歴史・文化とふれあい、自然保護に対する理解を深めることが目的です。

この冊子で紹介するのは“徳島県の四国のみち”。雄大な「うずしお」が望める孫崎から、四国八十八ヶ所の札所・靈山寺、お遍路さんに出会える焼山寺へのみち。県南では、青く光り輝く太平洋を沿うように海岸線のみちが続きます。全部で24コース、総延長約320kmです。



Contents

四国のみち、とは	2
四国のみち（徳島県）コースマップ	4
本書の使い方	9

里山 人里に近い集落周辺

01 渦潮の見えるみち	12
02 大麻山探勝のみち	14
03 阿波歴史のみち	16
04 山里のみち	18
05 山寺のみち	20
06 丘陵地果樹園のみち	22
07 山峡からの遍路みち	24
08 四国三郎と語るみち	26

深山 奥深い山に入る

09 焼山寺山峡の遍路みち	30
10 柴小屋・旭ヶ丸分水嶺のみち	32
11 探鳥のみち	34
12 自然林を訪ねるみち	36
13 中津峰山越のみち	38
14 みかん畑のみち	40
15 深山幽谷の遍路みち	42
16 竹林とスダチ香るみち	44

海岸 海沿いに歩く

17 明神山大海原のみち	48
18 阿部由岐潮騒のみち	50
19 白砂と海亀のみち	52
20 千羽海崖を望むみち	54
21 潮風そよぐみち	56
22 八坂八浜磯の香るみち	58
23 洋々と広がる松原のみち	60
24 水床探求のみち	62

索引	64
----	----

四国のみち [徳島県] コースマップ

四国のみちの24コースは地域により3つに分類されます。

人里に近い集落周辺である「**里山**」

奥深い山に入っていき「**深山**」、海沿いに歩く「**海岸**」です。

コース名	距離 (km)	所要時間	難易度
01 渦潮の見えるみち	12.0	6時間	★
02 大麻山探勝のみち	10.8	6時間	★★
03 阿波歴史のみち	9.0	2時間	★
04 山里のみち	8.4	5時間	★★
05 山寺のみち	16.7	5時間30分	★★
06 丘陵地果樹園のみち	7.4	2時間30分	★
07 山峡からの遍路みち	10.5	2時間30分	★
08 四国三郎と語るみち	10.2	3時間	★
09 焼山寺山峡の遍路みち	15.6	7時間30分	★★★
10 柴小屋・旭ヶ丸分水嶺のみち	33.2	13時間	★★★
11 探鳥のみち	23.0	9時間	★★
12 自然林を訪ねるみち	15.8	6時間	★★
13 中津峰山越のみち	15.5	7時間	★★★
14 みかん畑のみち	5.4	3時間	★★
15 深山幽谷の遍路みち	10.5	5時間	★★
16 竹林とスダチ香るみち	11.6	5時間	★
17 明神山大海原のみち	9.3	4時間30分	★★
18 阿部由岐潮騒のみち	11.1	6時間	★
19 白砂と海亀のみち	16.3	8時間	★★
20 千羽海崖を望むみち	12.2	6時間	★★
21 潮風そよぐみち	16.3	7時間	★★
22 八坂八浜磯の香るみち	9.2	2時間30分	★
23 洋々と広がる松原のみち	12.0	3時間30分	★
24 水床探求のみち	16.3	5時間30分	★★

香川県

小鳴門新橋 孫崎

鳴門市

香川県境

A

02

霊山寺

大塚町大谷

03

金泉寺

藍住町

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

阿波市

平間

落久保

切幡寺

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

徳島のみち全24コース

四国のみちをゆく

Shikoku Nature Trail Tokushima



10-27

里山



28-45

深山

花や鳥など豊かな自然に出会えるコース、山頂から美しい景観が眺められるコースなど、さまざまな魅力が詰まった「四国のみち」。季節に合わせて万全の用意をしてから、安全に町歩き・山歩きを楽しんでください。



46 - 63
海岸



ウォーキングガイド

- 歩く時の準備について**
- 体力に合うコースを選び、行き帰りの交通手段も調べて余裕のある日程を組みましょう。
 - 体力や山登りの技術に自信がない方は、一部のみを選んで歩く方法もあります。
 - 天気予報に注意し、悪天候が予想される場合は無理をせず予定を変更しましょう。
 - 気温に合った防寒具や、急な天候の変化に備える雨具を忘れずに。
- 野山を歩く時のマナー**
- 空きカンやゴミは投げ捨てたりせず、ゴミ袋に入れて持ち帰りましょう。
 - 山火事の原因となるタバコの投げ捨てや焚き火は絶対にやめましょう。
 - 果樹園や農園の農作物、野生動植物を傷つけたり取ったりするのはやめましょう。
- 危険な動植物にご注意を**
- 山道には人間に危害を及ぼす生き物がいます。ハチやヤマシ、マダニに注意を。

本書の使い方

四国のみちを安全に楽しく歩くために。
特徴を表したアイコンや難易度などを確認して、
自分に合ったコースを選んでみましょう。

アイコン



コース上に由緒ある
寺社がある



コース上から滝が
見られる



コース上に歴史を感じる
場所がある



コース上に眺望が良い
休憩所・展望所がある

コース情報

- **難易度** …… ★（高低差が少なく、歩きやすい道が続く。山歩きの経験がなくても大丈夫）
 - ★★（急な登降があり、軽登山の装備が必要）
 - ★★★（厳しい登降が続く、体力が必要。健脚向け）
- **区間** …… 出発点から、ポイントとなる地点、終着点までを表記
- **エリア** …… 歩行コースがかかる市町村名
- **歩行時間** …… 無理のないペースで歩いたおおよその時間（天候・グループ構成によって異なる）
- **距離** …… コースの総距離

最寄りの公共交通機関

各コースの出発点・終着点に最も近い駅、もしくはバス停

※徒歩30分圏内に最寄りの駅・バス停（路線バス）がない場合は記載なし

人里に近い集落周辺

里山

伝統のある寺社仏閣があつたりと見どころが多いコース。
各所の歴史に思いをはせながら歩いてみましょう。







大鳴門橋には450mの遊歩道『徳島県立渦の道』が設けられており渦潮を真上から楽しめる。



四国のみち **01**

渦潮の 見えるみち



海面のすぐそばを通る道は、漁村ならではの魅力。

潮の香りが漂う、徳島の玄関口 歩く旅の始まりの場所

四国のみちの起点の石碑が立つこの場所から旅が始まる。石碑越しには淡路島が見え、全長1.6kmの大鳴門橋が島まで続いている。橋の下には渦潮が渦巻いている様子がうかがえる。相ヶ浜では、白波が水しぶきを上げ、岩礁が波に洗われる様子を間近で眺められる。快適な遊歩道がしばらく続き、里山を超えると鳴門スカイラインに抜ける。静かなウチノ海には100に余るイカダが浮かび、シーズンには釣り人でにぎわう。さらに進むと、民家を通り抜け、小さな漁村にたどり着く。ゆったりとした海が近い暮らしの風景を味わいながら海沿いをしばらく歩く。再び里山を登り、島田島の里山を抜けると小鳴門海峡に着く。表情の異なる鳴門の海を満喫できるコースだ。



四国のみちの起点を示す石碑が立っている。

大毛島と島田島に囲まれたウチノ海。穏やかな海面に多くのイカダが浮かぶ。

コース Course information



●難易度 ★

●区間 孫崎～お茶園～大毛山～堀越橋～室～大島田～休憩所～小鳴門新橋

●エリア 鳴門市 ●歩行時間 6時間 ●距離 12.0km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『鳴門公園』から
徒歩約7分

●終着点

バス 徳島バス『小路の裏』から徒歩約11分



こんな歩き方も!

コースの途中にある渦の道に立ち寄ると、迫力のある渦潮を海面45mの真上から眺めることができる。さらに、ほど近くの『大塚国際美術館』では、陶板で原寸大再現した世界の名画を鑑賞できる。



「大麻比古神社」内の心願の鏡池にかかるめがね橋。捕虜だったドイツ兵による日独の友情の架け橋だ。



四国のみち 02

大麻山探勝のみち



石段・階段が続くので、しっかりとした登山靴を推奨。

徳島随一とも言われる寺社を堪能 整備された山道が魅力

四国八十八ヶ所・一番札所『靈山寺』からスタート。その後すぐ、徳島最大級の参拝者数を誇る『大麻比古神社』。敷地内の景色を堪能しながら、『大麻山登山口』へ。山歩き愛好家に人気の道で、すれ違う人と交わす挨拶も楽しみの一つ。山頂は奥宮の社叢にあたり、神聖な空気が流れている。豊かな植生や野鳥のさえずりに包まれながら峠を越えると県道に出る。大麻町桧と北灘町折野の境にある『卯辰越』は、古くは生活のため利用されてきた要路。『ドイツ館』を目指し、『道の駅第九の里』横の登り口から『ばんどうの鐘』が立つ丸山へ。山を抜け高速道路の上を渡る道を進み『ドイツ村公園』へ。公園を抜け、県道12号と接する所に終点の看板が。そこから出発地『靈山寺』までは歩いて10分ほど。



忌部氏の遠祖天太玉の命の子で天富命の父と言われる天河別命を祀る「天河別神社」。



四国のみち 03

阿波歴史 のみち

偉人やコウノトリも愛した 歴史と自然を感じるみち

起点は、大がめを作ることで有名な大谷焼の窯元がある大麻町大谷。まずは弘法大師・空海とのゆかりも深く、“種蒔大師”とも称されている『東林院』へ。少し歩くと『阿波神社』、その鳥居横には土御門上皇(つちみかどじょうこう)を火葬したとされる火葬塚があり、神社は土御門天皇をご祭神として建てられたそう。県道12号線沿いに歩き、池谷トンネル手前で左に入り『天河別(あまのかわわけ)神社』へ。神社周辺には、4世紀前半に築造された古墳群があったりと、歴史好きには見ごたえたっぷりのコース。近くの湿地帯にはコウノトリも飛来。札所や山に近い所では、冬ならジョウビタキ、カシラダカ、アオジなど、夏にはホオジロ、ウグイス、コジュケイなどの野鳥が見られる場合も。阿波の豊かな自然と歴史浪漫を感じてほしい。



四国八十八ヶ所霊場一番札所「靈山寺」。周辺に休憩所・飲食店がある。



後鳥羽上皇の子息にあたる土御門天皇を祭神としている『阿波神社』。

『東林院』敷地内には喫茶店もあり、憩いのスポットになっている。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
鉄道 JR鳴門線『阿波大谷駅』から
徒歩約7分
バス 徳島バス『大谷』からすぐ
- 終着点
鉄道 JR高徳線『板野駅』から
徒歩約10分
バス 徳島バス『板野駅南』から
徒歩約10分



こんな歩き方も!

大谷焼窯元や酒蔵といった周辺の観光地と一緒に楽しむなら、県道12号沿いを走るバスを利用し周遊・ショートカットも可能。

- 難易度 ★
- 区間 大谷町大谷～東林院～阿波神社～天河別神社古墳群
～霊山寺～極楽寺～金泉寺
- エリア 鳴門市、板野町 ● 歩行時間 2時間 ● 歩行距離 9.0km



『大坂峠展望台』からは瀬戸内海国立公園の島々を一望できる。



四国のみち **04**

山里のみち



約230年間、国境警備の役目を果たした『大坂口御番所跡』。

日本の原風景が残る山里 かつて阿波と讃岐を結んだ古道

アカマツやクヌギ、コナラの木々が生い茂る山道を登って『大坂峠』をめざす。やがて目の前の景色が開け『大坂峠展望台』にたどり着く。東屋からは、北に瀬戸内海の島々を見渡せる。ひと息ついて再び山道へ。コシダが茂る石畳の道は、かつて阿波の国から讃岐の国や京の都に向かう人々が通った道だ。落ち葉や枯れ枝が覆う古道を歩いて峠を下ると、やがて段々畑やみかん畑が見え、山間の集落に出る。昔懐かしい山里の風景の中に佇むのは、昔の関所『大坂口御番所跡』。古来の人々が往来した交通の要所であったことが偲ばれる。日曜10時～16時のみ開館して館内を見学できる。その先ののどかな田園地帯を進むと、コース終点の地・犬伏に着く。



環境省指定の「日本の重要湿地500」に選ばれている「ジョガマル池」。良好な自然環境を残していると考えられる。

横木を敷いた山道は足場が安定し、歩きやすい。

コース Course information



●難易度 ★★

●区間 県境～大坂峠～大坂口御番所跡～ジョガマル池～蔵佐谷～犬伏

●エリア 鳴門市、板野町

●歩行時間 5時間 ●距離 8.4km

最寄りの公共交通機関

●出発点

なし

●終着点

鉄道 JR高徳線『板野駅』から徒歩約20分

バス 徳島バス『犬伏』から徒歩約3分



こんな歩き方も!

JR高徳線・阿波大宮駅近くの『大宮神社』付近から県道1号を經由して『あせび温泉』までは約2km。疲れた体を日帰り入浴で癒してみても。



山道の途中のいくつかの展望地では、雄大な吉野川が流れる平野を望むことができる。



四国のみち **05**

山寺のみち



途中起伏のある山道が続くので適度に休憩を。

山中にある展望地から 吉野川平野を望む

起点から『山神社』までは長閑な山里の風景を進み、途中に愛らしい顔の地蔵が祀られた振袖地蔵や巨大なワラジが門に飾られている『愛染院』など名所を楽しむこともできる。『山神社』左脇の竹林との間の道を進むと本格的な山道に。広葉樹林やシダ類が生い茂る道をさらに歩くと急な登り道が続き、ようやく『第一展望地』に到着。ここからは南東方向に眉山の麓に広がる平野を望むことができる。先を行くと『第二展望地』、『第三展望地』があり、いずれからも山々が連なる風景を楽しめる。舗装された道を進みたどり着く台山公園の展望台から見渡せるのは東西に広がる吉野川流域の平野。車道を進み、伝統工芸体験施設の『技の館』へ。さらに道標に沿っていくと六番札所『安楽寺』に到着。



深緑や紅葉など季節によって表情を変える山道が魅力。



大きなワラジが出迎えてくれる『愛染院』。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
鉄道 JR高徳線『板野駅』から徒歩約15分
バス 徳島バス『那東』から徒歩約3分。
- 終着点
バス 徳島バス『東原』から徒歩約8分。

● 難易度 ★★

● 区間 板野町那東～山神社～大山青少年野外活動センター跡地～阿波和三盆糖資料館～安楽寺

● エリア 板野町、上板町 ● 歩行時間 5時間30分 ● 距離 16.7km



『熊野神社』から田園風景を進みつつ『十楽寺』へ向かう。秋には美しいコスモス畑を眺めながら歩くことができる。



四国のみち06

丘陵地果樹園の みち



オリジナルグルメも楽しめる『道の駅となり』。

歴史と自然に抱かれながら やすらぎの道を進む

六番札所『安楽寺』からスタート。知る人ぞ知る古社『熊野神社』、良縁結びと悪縁切りの両方の願いが兼ね備えられた、愛染明王(あいぜんみょうおう)が祀られる七番札所『十楽寺』などを巡る穏やかな道。クヌギやコナラなど広葉樹の山道を抜け、中盤以降の道沿いに目をやるとあちこちにぶどう畑が。コース内の阿波市土成町は阿波山麓の南斜面にあり、四国有数の日照率を誇るぶどうの産地として知られている。終着点近くになり見えてくるのが『宮川内ダム』。治水、灌漑を目的として1964年にできた人造湖で春は新緑、秋は紅葉と、四季折々に周辺の山々の姿を湖面に映し出す美しい風景を楽しむことができる。終着点から少し進むと郷土料理・たらいうどんの形を模したような建物の『道の駅となり』もある。



あらゆる良縁を結んでくれるという愛染明王を祀る遍照殿。

県境近くにある「宮川内ダム」。釣りやキャンプを楽しむ人も。

コース Course information



●難易度 ★

●区間 安楽寺～熊野神社～十楽寺～高尾谷橋～馬越池～馬越峠～見坂橋～宮川内ダム～平間

●エリア 阿波市、上板町

●歩行時間 2時間30分 ●距離 7.4km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『東原』から徒歩約8分

●終着点

なし



こんな歩き方も!

終着点近くにはたらいうどんの名店がずらり。また、ルート周辺はシーズンになればどうやういちごの直売所が並び、旬のフルーツを購入することも。



『熊谷寺』本堂の脇にある急な石段を上ると大師堂がある。そこから見下ろす景観は印象的だ。



四国のみち 07

山峡からの 遍路みち



最初に出迎えるのは『熊谷寺』の仁王門。桜の名所としても知られている。

のどかな田園風景と 弘法大師の足跡を訪ねて

『道の駅どなり』から南下した国道318号と県道235号の合流地点が起点。県道318号線を進み、農家が連なる遍路道へと入り、3つの札所を巡っていく。まず目を奪われるのは県の文化財に指定されている『熊谷寺』の仁王門だ。そこをくぐり抜け、八番札所『熊谷寺』を参拝する。境内には江戸時代に建てられたカラフルな多宝塔や二層の山門などが残り、色濃い歴史を感じられるだろう。その後も遍路道に沿って進み、田畑に囲まれた九番札所『法輪寺』に到着。休憩所では整備された境内をゆったりと眺められ、何とも心地が良い。さらに進んで、途中の室町時代にあつたとされる『秋月城跡』にも立ち寄り、十番札所『切幡寺』へ。333段の石段を登った先に観音様がいらっしゃる。



田園風景の中に佇む『法輪寺』。健脚祈願の寺として信仰されている。

終着点、『切幡寺』の長い階段を上り切った達成感はひとしお。

コース Course information



●難易度 ★

●区間 落久保～熊谷寺～法輪寺～秋月城跡～切幡寺

●エリア 阿波市 ●歩行時間 2時間30分 ●距離 10.5km

最寄りの公共交通機関

- 出発点
なし
- 終着点
なし



広い駐車場を備える『熊谷寺』からスタートし、『法輪寺』、『切幡寺』と3カ所参りも兼ねた短縮トレイルもおすすめ。終着点『切幡寺』を参拝し終わって折り返す際は、タクシーを利用しよう。



『川島潜水橋』は市民にとって生活道路で交通量は多め。中腹のスペースから景色を眺める人も。



四国のみち 08

四国三郎と語るみち



四国三郎という異名を持つ吉野川。青く澄み、川底の石が見える。

雄大な吉野川がもたらした 徳島の原風景に会う

遍路用品や仏具などの販売店が並ぶ十番札所『切幡寺』門前通りを下り、道なりに進んでいく。やがて人家がまばらになり、一面に田畑が広がる。遠くに眺められるのは剣山系の山々で、中でも阿波富士とも呼ばれる高越山が美しい。田園地帯を抜けると吉野川の土手へ出て、日本最大の川中島・善入寺島へとたどり着く。島の耕作地は川の中にいるのを忘れてしまうくらい広大だ。吉野川市川島へと渡る『川島潜水橋』から眺める吉野川の景色は、吸い込まれそうなほどきれいで心を奪われるだろう。渡った先には、戦国時代に名を馳せた豪族が築城した『川島城』の模擬天守閣や史跡公園が整備されており、その裏を回り、遍路道を歩く。目指すのは弘法大師が植えたといわれる藤が有名な十一番札所『藤井寺』だ。



藍栽培が盛んだった善入寺島。今はヒマワリやコスモスの名所に。

「藤井寺」の本尊は薬師如来で、国の重要文化財に指定されている。

コース Course information



●難易度 ★

●区間 切幡寺～吉野川大野島潜水橋～吉野川川島潜水橋～川島公園～徳島病院～藤井寺

●エリア 吉野川市、阿波市

●歩行時間 3時間 ●距離 10.2km

最寄りの公共交通機関

●出発点

なし

●終着点

徳島バス「鴨島」から徒歩約30分



こんな歩き方も!

毎年5月に開催される「空海をたどるいやしの道ウォーク」は狙い目! 平地コースでは同じルートにプラス、『ひまわり農産市』へも行く。帰りは切幡までバスの送迎あり。(イベントの詳細は吉野川市商工観光課へ要問い合わせ)

奥深い山に入る 深山

どっぷりと自然に浸ることができる、山深い場所を歩きます。
澄んだ空気とやわらかな日差しが心地いいです。







四国のみち 09

焼山寺山峡の 遍路みち



天に向かい真直ぐそびえ立つ杉の大木が並ぶ山道。澄んだ空気と静寂が神聖な気持ちに。

歩き遍路の難所が続く いざ“遍路ころがし”へ

十一番札所『藤井寺』本堂脇にある入口より出発。ミニ四国八十八ヶ所を横目に山道を進み、さらにいくつかの“遍路ころがし”と呼ばれる難所を越えて空海の伝説が残る『柳水庵』で小休憩を。進むにつれて勾配の急な坂道や石の階段が続くところがあり、滑りやすいので注意を。石の階段を登り切ると大きな杉の木の下に空海像がある『一本杉庵』に到着。神秘的な雰囲気を醸し出している。山道を下りるとすだち園やキウイ畑など地域の特産品の産地が広がる。急な石の坂道では、苔が生えて湿った場所も多いので手摺用のロープを持って転倒に十分気を付ける。緩やかな坂道を進むと見えてくるのが十二番札所『焼山寺』。ここからは山を下りイチョウの大木が目印の『衛門三郎杖杉庵』を通り、神山町の鍋岩へ。

コース Course information



空海像が鎮座する「一本杉庵」。樹齢千年以上の一本杉は圧巻。



木々の間に差し込む光。自然が織りなす景観もこのコースの魅力。



『焼山寺』境内へとつづく石段。

- 難易度 ★★★
- 区間 藤井寺～長戸庵～柳水庵～一本杉庵～焼山寺～
衛門三郎杖杉庵～鍋岩
- エリア 吉野川市、神山町
- 歩行時間 7時間30分 ● 距離 15.6km

最寄りの公共交通機関

- 出発点
徳島バス「鴨島」から徒歩約30分
- 終着点
なし



四国のみち 10

柴小屋・ 旭ヶ丸分水嶺のみち



『雨乞の滝』は左に雄滝、右に雌滝の二つがあり、雌滝は落差45mで三段からなる名瀑。

滝・寺院・高原・山頂など 変化に富んだ最長コース

レトロな町並みが残る寄井商店街のバス停から、高根谷川の上流へ。急峻な溪谷を流れるうぐいす滝、不動滝、地獄淵、もみじ滝、観音滝を見ながら進むと、「日本の滝百選」に選ばれている『雨乞の滝』に辿り着く。ここからさらに険しい山道を登り、『悲願寺』に到着。スギ林の山々を抜け、『柴小屋休憩所』で休憩を。ここで昼食をとるのがおすすめ。山頂からは風力発電を望み、標高の高さを感じながら、柴小屋山のなだらかな尾根へ。縦走路に入るとブナ、シデなどの自然林が続き、シャクナゲの群生に出会う。梅ノ木峠、高鉾山を経由し、標高1,019mの旭ヶ丸の山頂を経て『大川原高原』に出ると、360度のパノラマビューが楽しめる。スギ、ヒノキの林を下山し、佐那河内村宮前に着く。



天気よければ紀伊水道までを一望できる『大川原高原』。



柴小屋山の階段道を登ると、『柴小屋神社』の鳥居が現れる。



山中にひっそりと佇む『悲願寺』は、秋に見事な紅葉に包まれる。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
バス 徳島バス『寄井』からすぐ
- 終着点
バス 徳島バス『森ノ宮橋』から徒歩約5分



こんな歩き方も!

長いコースなので、2日に分けて歩くのがおすすめ。1日目は『柴小屋休憩所』で折り返し、2日目は『柴小屋休憩所』から『宮前』を目指すもよし。

● 難易度 ★ ★ ★

● 区間 寄井～雨乞の滝～悲願寺～柴小屋休憩所～天ヶ滝休憩所～梅の木峠～旭ヶ丸～大川原高原～宮前

● エリア 上勝町、佐那河内村、神山町

● 歩行時間 13時間 ● 距離 33.2km



四国八十八景に選ばれている『大川原高原』。一望千里の素晴らしい景色は疲れが吹き飛ぶ。



四国のみち 11

探鳥のみち

淡路島や和歌山まで見渡せる 大川原高原の絶景パノラマ

徳島県に残る唯一の村・佐那河内村に流れる清流・音羽川沿いの道を上流に登っていくと、スギ・ヒノキの林が続く。最初の立ち寄りスポットである『天岩戸別神社』は、古事記由来の神を奉祀する。さらに険しい山道を登り、標高1,019mの旭ヶ丸山頂から東に広がる『大川原高原』に到着。天気によければ淡路島や紀伊水道まで一望できる絶景は、コース最大の見どころ。高原では風力発電の風車や、春は新緑、夏は約3万本のアジサイ、秋はススキの群生に出会える。『中山休憩所』を経由し、『徳円寺』までの道中には、『佐那河内いきものふれあいの里ネイチャーセンター』が管理する、野鳥や昆虫などの観察の森がある。『徳円寺』境内に湧き出る命の水で喉を潤し、嵯峨川沿いの道を降りると、『嵯峨天一神社』に着く。



清流・嵯峨川の上流部にあり、神秘的な奇岩が点在する嵯峨峡。



例年5月上旬が見ごろの、数百本のシャクナゲが群生する『徳円寺』。

『徳円寺』の命の水は村民が顔や手を洗うと病が治った事が名の由来。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
バス 徳島バス『森ノ宮橋』から徒歩約5分
- 終着点
バス 徳島バス『西ノハナ』から徒歩約25分

●難易度 ★★

●区間 宮前～大川原高原～中山休憩所～杖立権現越～徳円寺～嵯峨

●エリア 佐那河内村 ●歩行時間 9時間 ●距離 23.0km



蔵王の滝、布引の滝、御来迎の滝、雄鴨の滝、雌鴨の滝の五つが連続する「八多五滝」。



四国のみち **12**

自然林を 訪ねるみち



『徳円寺』では花咲観世音菩薩の穏やかな面持ちを見ることができる。

歩きながら見えてくる 3市町村の自然と地域文化の魅力

嵯峨峡の清流を上流に進むと、間もなくシャクナゲの大群に囲まれた『徳円寺』に到着。さらに足を進めて『杖立権現越』へ。ここから山深い道に入っていく。階段のアップダウンを繰り返しながら久米山の栗見坂に着く。さらにアップダウンは続き、スギ・ヒノキの木立の中から、徳島市街を望むと、『婆羅尾休憩所』は目前。ここで昼食をとるのがおすすめだ。下山しながら『八多五滝』を目指すと、最上流にかかる蔵王の滝が出迎えてくれる。ここから民家や畑が広がるのどかな風景に変わり、明治6年に建立された国指定重要有形民俗文化財の『犬飼農村舞台』を拝んでゴール。佐那河内村、勝浦町、徳島市八多、3市町村を歩いて横断すると、豊かな自然と地域文化が感じられる。



『杖立権現越』を経由し、『八多五滝』、『犬飼農村舞台』を目指す。

八多町と勝浦町三溪の境界にある、『婆羅尾休憩所』の手前から見える景色。

コース Course information



●難易度 ★★

●区間 嵯峨～徳円寺～杖立権現越～婆羅尾休憩所～婆羅尾峠～八多五滝～犬飼農村舞台～犬飼

●エリア 徳島市、勝浦町、佐那河内村 ●歩行時間 6時間 ●距離 15.8km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『西ノhana』から徒歩約25分

●終着点

バス 徳島バス『五滝』からすぐ



こんな歩き方も!

『徳円寺』からスタートし、『婆羅尾休憩所』で折り返して往復しても、山登りは十分楽しめる。終着点近くにバス停があり、初心者は犬飼から『婆羅尾休憩所』を往復して、体を慣らすもよし。



阿波三峰の一つ、「中津峰山頂」から見える景色。徳島の地形を肌で感じることができる。



四国のみち **13**

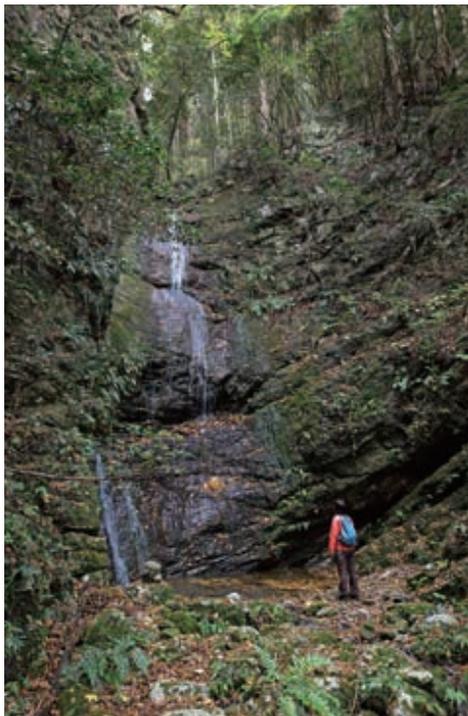
中津峰山越 のみち



『星の岩屋』には、樹齢450年の楠木に掘られた不動明王がある。

連なる山々に息をのむ 中津峰山を満喫する旅路

明治6年に建立された『犬飼農村舞台』の付近から歩き始める。『八多五滝』では、下流から雌鴨の滝、雄鴨の滝、御来迎の滝、布引の滝、蔵王の滝の五つの表情の違う滝が楽しめる。五滝を越えると道が分岐しており、東へ進むと『中津峰山如意輪寺』へ。寺の奥から山道をしばらく進むと『天津神社』が現れる。さらに進むと標高773mの『中津峰山頂』だ。また、もう一つの道からは『中津峰森林公園』を経由して『中津峰山頂』へ到着する。山頂から南へ下り53体もの石仏が並ぶ『仏石』を過ぎると、弘法大師が禍を起す悪星を閉じ込めたという伝説が残る『星の岩屋』にたどり着く。岩壁の裏側から滝を眺めることができ、裏見の滝と称されている。みかん畑を通り抜けるとまもなく終着点。



芝居を行った原形に近い機構で残る貴重な「犬飼農村舞台」。



『八多五滝』周辺は、岩場が多く滑りやすいため注意。

コース Course information



●難易度 ★★★

●区間 犬飼～八多五滝～如意輪寺～中津峰森林公園～中津峰山頂～仏石～星の岩屋～生名

●エリア 徳島市、勝浦町

●歩行時間 7時間 ●距離 15.5km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『五滝』からすぐ

●終着点

バス 徳島バス『生名』からすぐ



左手側、木立の切れ間から大きく曲がりくねった那賀川を一望できる。



四国のみち **14**

みかん畑 のみち



荘厳な佇まいと
繊細な彫刻の
美しさに思わず
見とれてしまう
三重塔。

みかん畑と暮らしを感じる里から、 深閑とした山道へ

11月～12月初旬に訪れると、たわわに実るみかんの畑を楽しめるコース。まずは県内有数のみかん栽培地である生名を出発する。みかん畑に沿うように続く坂道は、振り返ると勝浦の町並みが広がり、生活の気配を感じることができる。景色は山道へと移り変わり、弘法大師が杖について水が噴出したと言われる『水呑大師』が姿を現す。今もお水が湧き、お遍路さんたちの喉を潤しているのだ。さらに進むと生い茂る木の間から那賀川を一望でき思わず目を奪われる。歩みを進めると、二十番札所『鶴林寺』の駐車場にたどり着く。この場所は国の重要文化財に指定されており、三重塔は各層ごとに和様・唐様の様式が異なり一見の価値あり。



遍路道でもあるため整備されていて歩きやすい。

民家とみかん畑の間を通り抜ける。

コース Course information



●難易度 ★★

●区間 生名～水呑大師～鶴林寺～大井休憩所～大井

●エリア 阿南市、勝浦町

●歩行時間 3時間 ●距離 5.4km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『生名』からすぐ

●終着点

なし



近くを流れる川の水音に癒され、その透明度の高さに思わず立ち止まる。



四国のみち **15**

深山幽谷の 遍路みち



『太龍寺』を下ると、舗装された道が続く。

古代史の舞台に飛び込み、遍路ころがし に挑む好奇心をくすぐるコース

深緑が美しい那賀川にかかる水井橋を歩けば、古代へタイムスリップ。しっとりとした空気に包まれ、景色はあっという間に深山に変わる。少し進むと、辰砂が採掘された『若杉山辰砂採掘遺跡』にたどり着く。辰砂とは、古代で顔料として重宝された朱の原料で、遺跡では精製に使用された石の臼や杵、土器が出土している。この道は“遍路ころがし”と呼ばれ、道中も八十八ヶ所めぐりが命がけであったことの名残が見られる。さらに進むと二十一番札所『太龍寺』に到着。樹齢数百年と言われる老杉が生い茂り、広い敷地内には江戸時代に再興された仁王門、六角経蔵、大師堂などの諸堂が立ち並ぶ。『太龍寺』を出ると、車道を歩いて山を下る。一部、交通量が多い区間があるため注意が必要。



ダイナミックな諸堂が立ち並び、見応えのある『太龍寺』。

ロマンを感じる『若杉山辰砂採掘遺跡』は、みかん畑の開墾で見えられた。

コース Course information



●難易度 ★★

●区間 大井～若杉山辰砂採掘遺跡～太龍寺～阿瀬比

●エリア 阿南市

●歩行時間 5時間 ●距離 10.5km

最寄りの公共交通機関

●出発点

なし

●終着点

バス 徳島バス『阿瀬比』からすぐ



こんな歩き方!

『太龍寺』に到着後は四国のみちルートから外れ、かも道、いわや道を散策するのもオススメ。かも道は四国最古の遍路道で、南北朝時代の丁石が立っている。



荒々しく立ち並ぶ竹林の中の小道を進む。木漏れ日が心地よい。



四国のみち **16**

竹林とスダチ 香るみち



郷愁を感じさせる道は、なだらかで歩きやすい。

昔ながらの田園風景から 空を覆い隠す幻想的な竹林の世界へ

『道の駅わじき』近くが出发点。歩き始めは昔懐かしい田園風景が広がり、ゆったりした気持ちで歩くことができる。山に入ると階段が続くため、足を痛めないように休憩しながら進む。竹林が山を覆い隠すように茂り、幻想的な空間が広がっている。大根峠を越えて道を下ると平坦な車道が続き、二十二番札所『平等寺』に着く。ここは、弘法大師が「人々の心と体を平等に癒やし去る」との誓願を立てたことから、その名がつけられた。寺を背に進み、『月夜御水大師』へ。県内有数の大杉は、阿南市の天然記念物に指定されている。この大杉は、全ての枝が一度下を向いてから上に伸びていることから、“逆杉”とも呼ばれている。



814年に開創された『平等寺』。本尊は薬師如来。



ひっそりと佇む『月夜御水大師』の大師堂。

コース Course information



●難易度 ★

●区間 阿瀬比～大根峠～平等寺～月夜御水大師～鉦打橋～
JR阿波福井駅

●エリア 阿南市 ●歩行時間 5時間 ●距離 11.6km

最寄りの公共交通機関

●出発点

バス 徳島バス『阿瀬比』からすぐ

●終着点

鉄道 JR牟岐線『阿波福井駅』からすぐ

バス 徳島バス阿南『大西』から徒歩約30分

海沿いを歩く 海岸

遠くまで続く水平線を眺めながら爽快にウォーク。
波の音を聞きながらゴールを目指しましょう。







「明神山」の山頂から見た景色。橘湾内には大小の島々が散在。



四国のみち **17**

明神山 大海原のみち

竹林とウバメガシの樹林を抜けて 雄大な海と山をのぞむ

JR阿波福井駅の南東には竹林が広がる山道が続き、笹鳴りの音色が耳をくすぐる。竹林を抜けると船頭ヶ谷という小さな集落が。のどかな原風景を残した道の脇にはコスモスが植えられ、秋になると一面ピンク色に染まる。阿南市と美波町にまたがり、四国百山にも選ばれている『明神山』の標高は441.6m、ウバメガシの樹林が続く傾斜の緩やかな山だ。『明神休憩所』を越えて立派な峯神社の鳥居が見えたら、頂上はすぐそこ。階段の先には石垣に囲まれた奥宮が祀られ、東側には四国最東端の蒲生田岬、南側には太平洋とリアス海岸、北側には橘湾、西側には四国山地といった海と山の景色が一度に楽しめる。晴れの日には剣山まで見渡せる。帰路は山を下り、阿部の町へ続く道を進む。



昼食をとるスポットとしても最適な「明神休憩所」。



「明神休憩所」までにある休憩用ベンチ。木々の間から心地よく風が吹き抜ける。

山間にある集落・船頭ヶ谷。見晴らしが良く、趣のある民家も残っている。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
鉄道 JR牟岐線「阿波福井駅」からすぐ
バス 徳島バス阿南「大西」から徒歩
約30分
- 終着点
バス なし



こんな歩き方も!

明神休憩所の先にある鉄塔の脇道から数分で到着する、「峯神社」の巖(いわ)座龍宮総宮社に立ち寄りてみては。巨大な岩座が立派で境内からの眺めも美しい。

● 難易度 ★ ★

● 区間 JR阿波福井駅～船頭ヶ谷～明神山～阿部

● エリア 阿南市、美波町 ● 歩行時間 4時間30分 ● 距離 9.3km



『潮吹休憩所』から見える景色。ここで海を見ながら昼食をとるのもオススメ。



四国のみち 18

阿部由岐 潮騒のみち



漁村に流れる穏やかな空気を感じられる風景。

山の切れ間から覗く壮大な海面から 小さな漁村の船場まで、海を満喫

阿部の町からスタートし、山中の車道をしばらく歩くと『鹿ノ首岬』の看板が見えてくる。岬には木々が生い茂り、すそを洗う黒潮の白波が爽やかさを演出する。岬の先端には、のろし場跡があり、古来の通信手段として機能していた。しばらく進むと『潮吹休憩所』に到着。一面に広がる海に、太陽の光が反射し目を細める。眼下には二つの岩から成り立つ潮吹岩に波が打ち付け、満潮時には約10mも海水が噴き上がる。里山に入ると、波音を聞きながら山道散策を楽しめる。下山すると、小さな漁村にたどり着き、海辺の風景が根付いた暮らしへの憧れを誘う。民家を通り抜けて車道を進むとゴールはすぐそこ。



車道の途中で、山の切れ目から遠くに海が覗いている。

『潮吹休憩所』を過ぎ、山に入って程なくして現れる、木々の間から海が見えるベンチ。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
なし
- 終着点
鉄道 JR牟岐線『由岐駅』からすぐ



こんな歩き方も!

『潮吹休憩所』のあとに入る山道は、山道に入らずに車道でも下ることができるため、車でショートカットも可能。車道が長いコースのため、前半はドライブを楽しむのもオススメ。

● 難易度 ★

● 区間 阿部～阿部休憩所～潮吹休憩所～JR由岐駅

● エリア 美波町 ● 歩行時間 6時間 ● 距離 11.1km



「大岩」の道標が目印。岩の上からは日和佐城や薬王寺が望める。



四国のみち 19

白砂と 海亀のみち



イボ取りにご利益があると言われる「満石神社」。

潮風を感じる道の先から 日和佐の街並みを見下ろす

美波町、由岐の港町から愛宕山の山道を進んだ先には、絶景が広がる『あしずり展望台』が。見渡す限りの海を陽が照らし、大パノラマが広がる。下山後は車道を進み白砂が美しい『田井ノ浜』へ。浜辺には四季折々の花が咲き、季節の訪れを告げる。さらに歩くと木岐椿園内にある『満石神社』に到着。早春には多様な椿が咲き誇り、椿色の社殿が可愛い。山座峠を越え、恵比須浜から奇勝『恵比須洞』に向かうと岩山を巡る遊歩道がある。標高52mの岩山が波に侵食され、直径30mの大きな穴が開いた自然の造形美だ。大岩へはウミガメの産卵地として有名な『大浜海岸』の北側にある山を登る。山頂には『大岩展望台』があり、岩の上からは太平洋と美波町の景色が一望できる。



夏は海水浴客、冬はサーファーなど白砂や遠浅の海を目当てに多くの人が訪れる『田井ノ浜』。

『恵比須洞』の遊歩道。夏になるとイワツバメの巣ができる。

コース Course information



●難易度 ★★

●区間 JR由岐駅～般若寺～田井ノ浜～満石神社～白浜
～阿瀬比ノ鼻休憩所～恵比須洞～大浜海岸～
大岩～JR日和佐駅

●エリア 美波町

●歩行時間 8時間 ●距離 16.3km

最寄りの公共交通機関

●出発点

鉄道 JR牟岐線『由岐駅』からすぐ

●終着点

鉄道 JR牟岐線『日和佐駅』からすぐ

バス 徳島バス南部『日和佐駅前』から徒歩約1分



『指ノ鼻休憩所』までの道中で戦中の爆弾投下跡を見ることが出来る。



四国のみち 20

千羽海崖を 望むみち



爆弾投下跡を過ぎ『指ノ鼻休憩所』に至るまで、コース上から『恵比須洞』が見られる。

ダイナミックな山道から見る 心が洗われるほど美しい海

産直市を併設した『道の駅日和佐』近くより、まずは『日和佐城』を目指して出発。ゆるやかな登りの車道を歩いて向かう『日和佐城』は、日和佐の豪族・日和佐肥前守が阿波の南部侵入を目指す土佐の長宗我部勢を防ぐためにこの地に城を築いたと伝えられている。日和佐の街並みを眺めながら歩き続けた次には、トレイルランにも使用される整備された山道を進む。アップダウンが各所にあるが、休憩所も数カ所あるので休み休み歩こう。生い茂った木のすきまから時折透き通った海が見えることがあり、息を切らしながら進む道中にも癒される。『嵐瀬休憩所』から『通岩休憩所』は長い急坂が続く。途中の展望所から見られる千羽海崖は、千羽ヶ岳付近での垂直に切り立った海崖。ここが最大の見どころだ。



高低差は激しいコースだが、整備された道が続くので歩きやすい。

展望所や休憩所から千羽海崖を見ることができる。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

- 出発点
鉄道 JR牟岐線『日和佐駅』からすぐ
バス 徳島バス南部『日和佐駅前』から
徒歩約1分
- 終着点
鉄道 JR牟岐線『山河内駅』からすぐ

● 難易度 ★ ★

● 区間 JR日和佐駅～日和佐城～指ノ鼻休憩所～大磯休憩所～
嵐瀬休憩所～通岩休憩所～千羽休憩所～JR山河内駅

● エリア 美波町 ● 歩行時間 6時間 ● 距離 12.2km



四国のみち **21**

潮風そよぐ みち



「大島展望地」から見た牟岐大島。

山頂から見える牟岐の島々 美しい海と釣り人に出会う

美波町のJR山河内駅から農地が広がる道を行き、階段状の山道に入る。峠に着いて少し歩くと頂点となる三角点(白沢)があり。道中、牟岐町で盛んに行われていた炭焼の窯跡を発見するなど心が弾む。尾根を行くと『大島展望地』に到着。牟岐大島をくっきりと見られるこの場所は撮影するのに絶好だ。南阿波サンラインに向かって下って水落の集落へ向かい、海岸線に沿って歩いて行く。時々、海や波打際を見ることが出来る。さらに『牟岐少年自然の家』、『モラスコむぎ』まで歩く。ここから南に下ると、多くの釣り人がいる古牟岐の漁港に着く。漁港沿いの広い道から脇道に入り、下りは幻想的な竹林の中を歩く。牟岐浦の漁港脇に出てから民家の間にある細い道を行くと、ゴールであるJR牟岐駅は目前だ。

コース Course information



漁港沿いの広い道から脇道へ、その先に『古牟岐休憩所』が。



竹林の遊歩道は鳥の声と風の音だけ。『古牟岐休憩所』から海際を歩いて岬に進む。

●難易度 ★★

●区間 JR山河内駅～白沢～峠～大島展望地～水落～古牟岐休憩所～小張崎休憩所～JR牟岐駅

●エリア 牟岐町、美波町

●歩行時間 7時間 ●距離 16.3km

最寄りの公共交通機関

●出発点

鉄道 JR牟岐線『山河内駅』からすぐ

●終着点

鉄道 JR牟岐線『牟岐駅』からすぐ

バス 徳島バス南部『牟岐営業所』から徒歩約3分



八坂八浜は室戸阿南海岸国定公園の景勝地として知られる。



四国のみち 22

八坂八浜 磯の香るみち



『大砂海水浴場』は環境省の「快水浴場100選」で特選に選ばれている。

穏やかな海岸線沿いに進む なだらかな道を軽やかに

ほとんどが国道55号を歩くコース。出発してから旧国道に入り、静かな車道を歩く。国道55号に出ると『内妻海岸』を望みながらさらに歩く。車道からはキラキラ光る水面を眺めながら、八つの坂と八つの浜があるとして名づけられた景勝地・八坂八浜へと進む。牟岐大島、津島、出羽島などもすぐそこに見ることができ、雄大な景色を楽しみながら歩くことができる。やがて四国別格霊場である『鯖大師』へ。片手に鯖を一本持った弘法大師様がおり、鯖を三年絶ってご祈念すると願いごとが叶うと言われている。『大砂海水浴場』へと進み、透き通るように青い海のそばを進みながら先へ。浅川湾が近づくとゴールはすぐ。高低差がない広い車道を歩くことが多く、広々とした海を眺めながらゆったり歩くことができるコースだ。



木漏れ日美しい静かな旧国道。平坦な道が続く。

『鯖大師』の本堂は堂々の風格。敷地内には国巡拝者・参拝者向けの宿坊もある。

コース Course information



最寄りの公共交通機関

●出発点

鉄道 JR牟岐線「牟岐駅」からすぐ
バス 徳島バス南部「牟岐営業所」から
徒歩約3分

●終着点

鉄道 JR牟岐線「浅川駅」からすぐ
バス 徳島バス南部「浅川駅前」から
徒歩約1分

●難易度 ★

●区間 JR牟岐駅～内妻海岸～鯖大師～大砂海水浴場～JR浅川駅

●エリア 牟岐町、海陽町 ●歩行時間 2時間30分 ●距離 9.2km



日本の「白砂青松百選」にも選ばれている「大里松原海岸」。全長4kmにも及ぶ絶景を堪能できる。



四国のみち **23**

洋々と広がる 松原のみち



『海老ヶ池』と公園で遊ぶ子どもたちの姿も見
えるこのルートならではのビュースポット。

空と海の青に包まれる 初心者でも安心の絶景コース

JR浅川駅から浅川の町を通り抜け港へ、湾に面した海岸の歩道を進む。『蛇王神社』を過ぎると眼下に海老ヶ池が見え、しばらく歩くと『南阿波ピクニック公園』、右手には海陽町の町並みが広がっている。その先には弓状に海岸線が広がる大里松原海岸、白砂と青松のコントラストが美しい。近くに『八幡神社』があり、毎年10月の祭礼には関船・山車・神輿が繰り出す大里の船だんじりが有名。海岸部に構築された直径13mの円墳・大里古墳は、横穴式の石室を持ち、県の史跡にも指定されていて、見応えあり。清流・海部川沿いも歩くこのコース、支流・母川にはオオウナギが生息しており、国の天然記念物に指定されている。海・山・川・町並みと、自然の美しさと歴史の両方に触れることができる。



清流・海部川とDMVが
遠くに走る姿が見える
絶好の撮影スポット。

歩道を昇り降りし、視
界が開けた先に見え
る那佐湾。

コース Course information



● 難易度 ★

● 区間 JR浅川駅～蛇王神社～海老ヶ池休憩所～

大里松原海岸～愛宕山休憩所～那佐休憩所～海部駅

● エリア 海陽町

● 歩行時間 3時間30分 ● 距離 12.0km

最寄りの公共交通機関

● 出発点

鉄道 JR牟岐線「浅川駅」からすぐ

バス 徳島バス南部「浅川駅前」から徒歩約1分

● 終着点

鉄道 阿佐海岸鉄道「海部駅」からすぐ

バス 徳島バス南部「海部駅前」から徒歩約2分



こんな歩き方も!

阿佐海岸鉄道・阿波海南駅、「海部駅」では、レンタサイクルも利用可能。また阿波海南駅から「海部駅」までの間を世界初の乗り物・DMVに乘车するという楽しみも。



四国のみち 24

水床探求の みち



目の覚めるような澄んだエメラルドグリーンが目を引く、美しい水床湾の眺め。

透明度の高い澄んだ海 穴喰を代表する景勝地、水床湾

阿佐海岸鉄道・海部駅から国道55号を南下すると、静かな那佐湾に出る。ここから穴喰大橋までは、爽やかな潮風を受けながら海岸沿いの国道を歩く。穴喰大橋の手前の大手海岸では、多くのサーファーが波に乗る様子が見える。穴喰大橋の上流にかかる『穴喰橋』を渡り、西へ進むと国指定天然記念物のヤッコソウ発生地がある鈴ヶ峰。穴喰大橋の下を通り抜けて行くと、大昔の波の活動でできた地層が露出した国指定天然記念物の『化石連痕』がある。露出面積は高さ30m、幅20mと大規模で、日本最大級の大きさを誇る。かつて海の底にあった地層が目の前に広がる神秘的に、心を奪われる。水床湾には青松におおわれた大小の島々が点在し、うっとりするほどの眺め。『水床休憩所』からの竹ヶ島の眺めも抜群だ。

コース Course information



阿佐海岸鉄道DMVの停留所がある「道の駅穴喰温泉」。



『水床休憩所』へと続く遊歩道。潮騒を感じながらゆったり歩ける。



目の前に広がる那佐湾の眺めにハイイクへの期待感が膨らむ。

- 難易度 ★★
- 区間 海部駅～那佐湾～穴喰橋～鈴ヶ峰～化石連痕～水床休憩所～竹ヶ島休憩所～高知県境
- エリア 海陽町
- 歩行時間 5時間30分 ● 距離 16.3km

最寄りの公共交通機関

- 出発点
鉄道 阿佐海岸鉄道「海部駅」からすぐ
バス 徳島バス南部「海部駅前」から徒歩約2分
- 終着点
バス 徳島バス南部「水床トンネル口」からすぐ



こんな歩き方も!

世界初の乗り物・DMVに乗るなら道の駅穴喰温泉にて。鉄道モードとバスモードが切り替わる「モードチェンジ」が体験できるのは阿波海南駅と甲浦駅の2カ所。

索引

【あ】

愛染院……………20,21
秋月城跡……………24,25
旭ヶ丸……………32,33,34
あしずり展望台……………52,53
あせび温泉やすらぎの郷……………19
阿瀬比ノ鼻……………53
愛宕山……………52,61
天ヶ滝……………33
雨乞の滝……………32,33
天津神社……………38,39
天岩戸別神社……………34,35
天河別神社……………16,17
嵐瀬休憩所……………54,55
阿波神社……………16,17
阿波和三盆糖資料館……………21
安楽寺……………20,21,22,23

【い】

一本杉庵……………31
犬飼農村舞台……………36,37,38,39
いわや道……………43

【う】

うぐいす滝……………33
卯辰越……………14,15
内妻海岸……………58,59
ウチノ海……………12,13
馬越池……………23
馬越峠……………23
梅の木峠……………33

裏見の滝……………38

【え】

海老ヶ池……………60
恵比須洞……………52,53,54,55
恵比須浜……………52
衛門三郎杖杉庵……………31

【お】

大麻比古神社……………14,15
大麻山……………14,15
大岩展望台……………52
大川原高原……………33,34,35
大毛島……………13
大毛山……………13
大坂口御番所跡……………18,19
大坂峠……………18,19
大坂峠展望台……………18
大里松原海岸……………60,61
大里古墳……………60
大島展望地……………57
大砂海水浴場……………58,59
大手海岸……………63
大鳴門橋……………12,13
大根峠……………44,45
大野島潜水橋……………27
大浜海岸……………52,53
雄鴨の滝……………36,38
お茶園……………13
音羽川……………34

【か】

海部川……………60,61
鶴林寺……………40,41
化石漣痕……………63
鹿ノ首岬……………50
蒲生田岬……………48
かも道……………43
川島公園……………27
川島城……………26,27
川島潜水橋……………26,27
観音滝……………33

【き】

切幡寺……………24,25,26,27

【く】

熊野神社……………22,23
熊谷寺……………24,25
久米山……………36
栗見坂……………36

【こ】

高根谷川……………33
極楽寺……………17
小鳴門海峡……………12,13
小鳴門新橋……………13
御来迎の滝……………36,38
金泉寺……………17

【さ】

蛇王神社……………60,61
蔵王の滝……………36,38
嵯峨川……………34
嵯峨峡……………34,36
嵯峨天一神社……………34
鯖大師……………58,59
山神社……………20,21

【し】

潮吹岩……………50
四国山脈……………15
地獄淵……………33
穴喰橋……………63
地藏寺……………21
柴小屋神社……………33
柴小屋山……………33
島田島……………13
十楽寺……………22,23
焼山寺……………31
ジョガマル池……………19

【す】

水井橋……………42
鈴ヶ峰……………63

【せ】

船頭ヶ谷……………48,49

善入寺島……………26,27
千羽海崖……………54,55
千羽ヶ岳……………54

【た】

田井ノ浜……………52,53
台山公園……………21
太龍寺……………42,43
高尾谷橋……………23
高鉾山……………33
竹ヶ島……………63
橘湾……………48

【ち】

千鳥ヶ浜……………13

【つ】

杖立権現越……………35,36,37
月夜御水大師……………44,45
津島……………58

【て】

出羽島……………58

【と】

ドイツ館……………14,15
ドイツ村公園……………14,15
東院林……………16,17
通岩……………54,55
徳円寺……………34,35,36,37

【な】

那賀川……………40,42
中津峰山……………38,39
中津峰森林公園……………38,39
長戸庵……………31
那佐湾……………61,63
鉦打橋……………45
鳴門公園……………13
鳴門スカイライン……………12

【に】

如意輪寺……………39

【ぬ】

布引の滝……………36,38

【の】

のろし場跡……………50

【は】

八多五滝……………36,37,38,39
八幡神社……………60
婆羅尾峠……………37
ばんどうの鐘……………14
般若寺……………53

【ひ】

悲願寺……………33
平等寺……………44,45
日和佐城……………53,54,55

【ふ】

藤井寺……………26,27,31
不動滝……………33
振袖地藏……………20

【ほ】

法輪寺……………24,25
星の岩屋……………38,39
仏石……………38,39
堀越橋……………13

【ま】

孫崎……………13

【み】

見坂橋……………23
水呑大師……………40,41
道の駅穴喰温泉……………63
道の駅第九の里……………14,15
道の駅どなり……………22,23,24,25
道の駅ひなの里かつら……………39,41
道の駅日和佐……………53,54
道の駅わじき……………44
満石神社……………52,53
水床湾……………62,63
南阿波サンライン……………57
南阿波ピクニック公園……………60,61
峯神社……………48
宮川内ダム……………22,23
明神山……………48,49

【む】

牟岐大島……………56,57,58
牟岐少年自然の家……………57

【め】

めがね橋……………14
雌鴨の滝……………36,38

【も】

もみじ滝……………33
モラスコむぎ……………57

【や】

葉王寺……………52
八坂八浜……………58
山座峠……………52

【り】

柳水庵……………31
雲山寺……………14,15,16

【わ】

若杉山辰砂採掘遺跡……………42,43
技の館……………20





徳島のみち全24コース

四国の みちをゆく

Shikoku Nature Trail Tokushima

発行 徳島県危機管理環境部
グリーン社会推進課
tel.088-621-2263

発行月 2023年3月

協力 四国のみち魅力向上協議会
制作 株式会社あわわ

四国のみち 徳島県 Webサイト
<https://www.pref.tokushima.lg.jp/shikoku-nature-trail/>



※本誌掲載のデータは2023年3月1日
現在のものです。発行後に変更となる場合が
ありますので、最新の情報はWebサイトを
ご参照ください。

※本誌及び本Webサイト掲載の内容・
画像等の無断転載・無断使用を禁じます。



絶景を目指して
自然を満喫する

