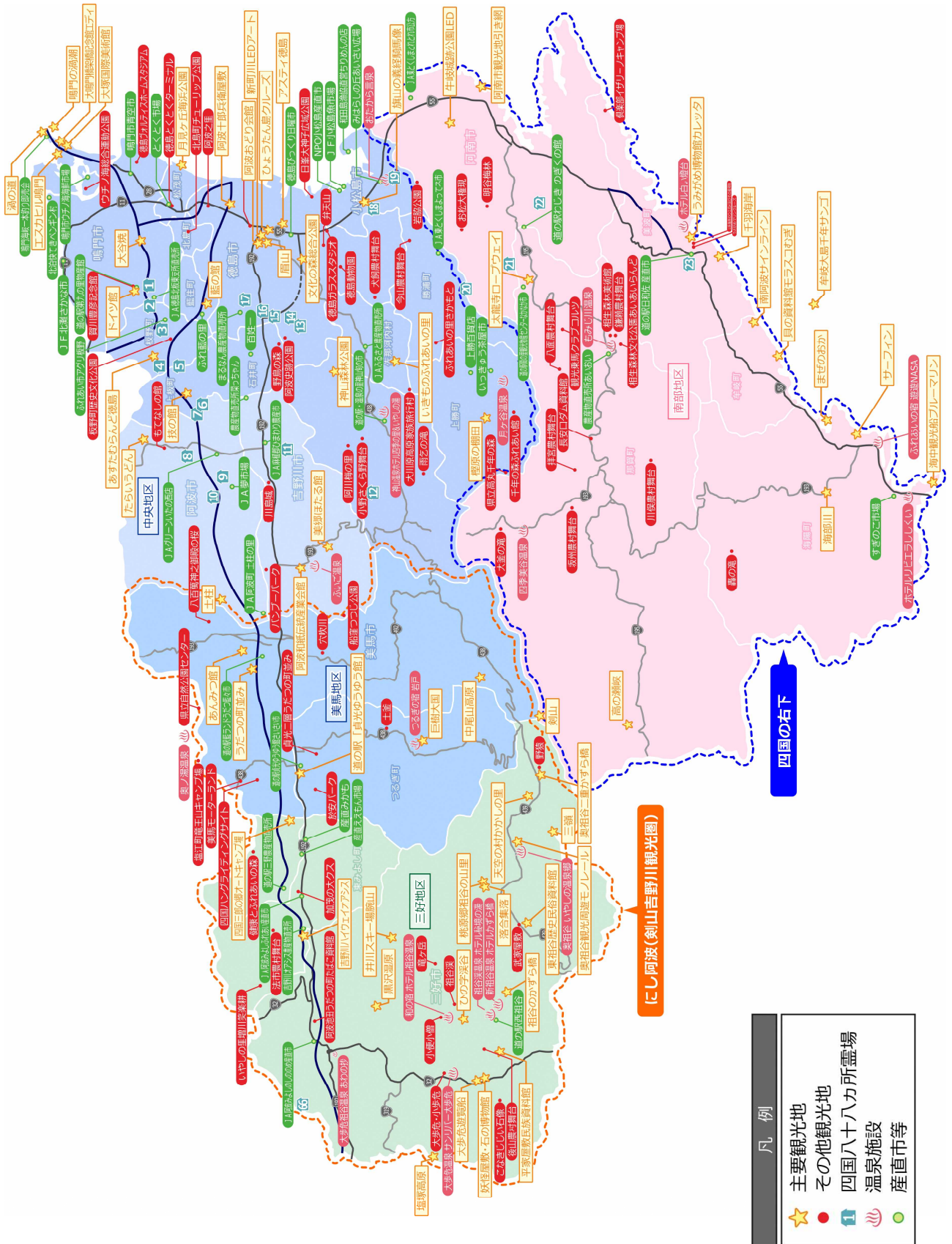


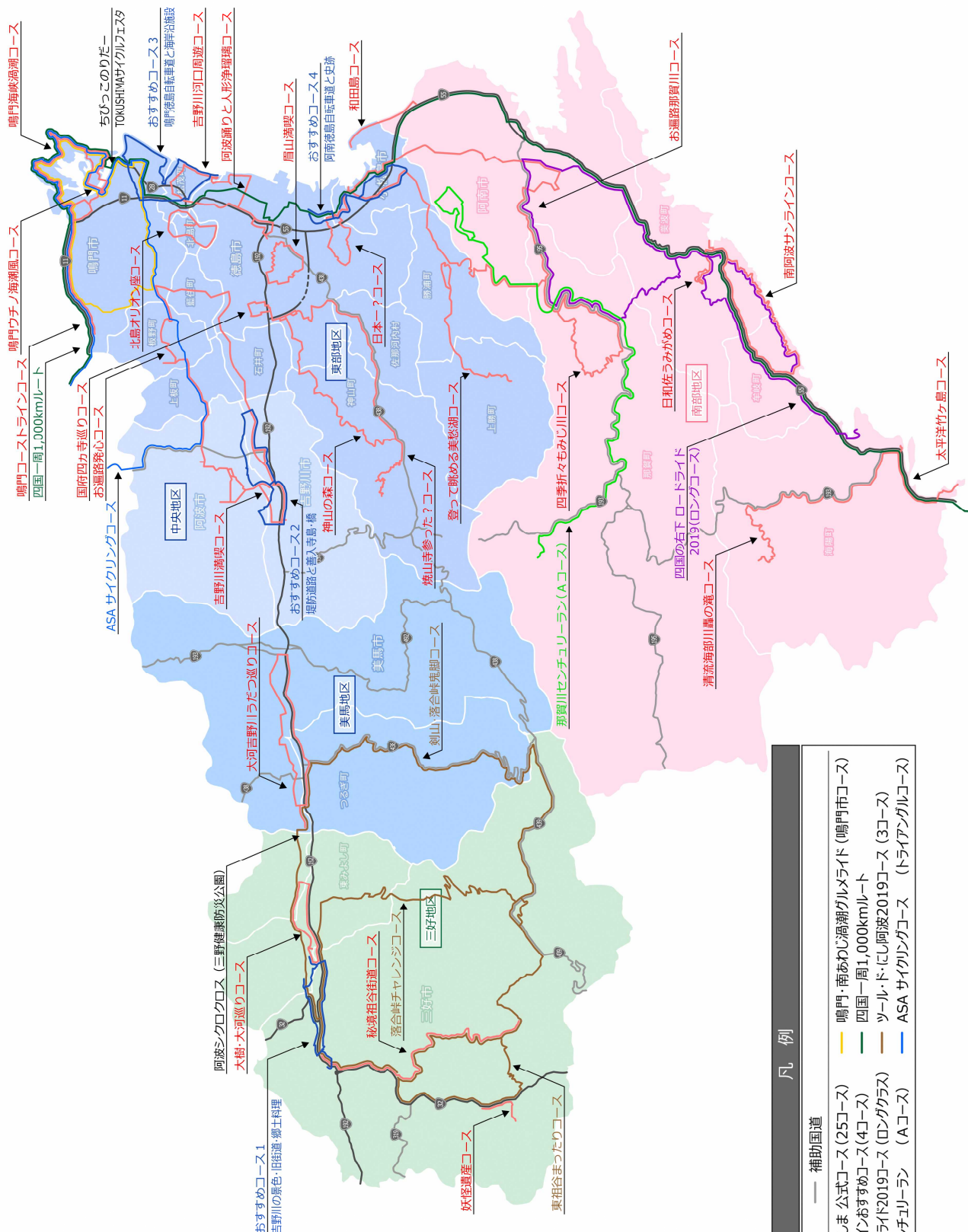
参考資料

参考資料 1 . 県内の主要観光地の分布	1
参考資料 2 . 県内の主なサイクリングコース	2
参考資料 3 . 自転車王国 とくしま公式25コースの概要	3

参考資料 1. 県内の主要観光地の分布



参考資料 2. 県内の主なサイクリングコース



凡 例

—	直轄国道	—	補助国道
—	自転車王国としま公式コース(25コース)	—	鳴門・南あわじ渦潮クルメライド(鳴門市コース)
—	徳島自転車Tラインおすずめコース(4コース)	—	四国一周1,000kmルート
—	四国の右下ロードライド2019コース(3コース)	—	ツール・ド・にし阿波2019コース(3コース)
—	那賀川流域センチュリーラン(Aコース)	—	ASAサイクリングコース(トリアングルコース)

参考資料3. 自転車王国とくしま公式25コースの概要

徳島県には、「自転車王国とくしま 公式コース」や「Tラインルート・おすすめコース」、「四国一周1,000kmルート」、「ASA サイクリングコース」など、多様なサイクリングコースが設定・公開されています。

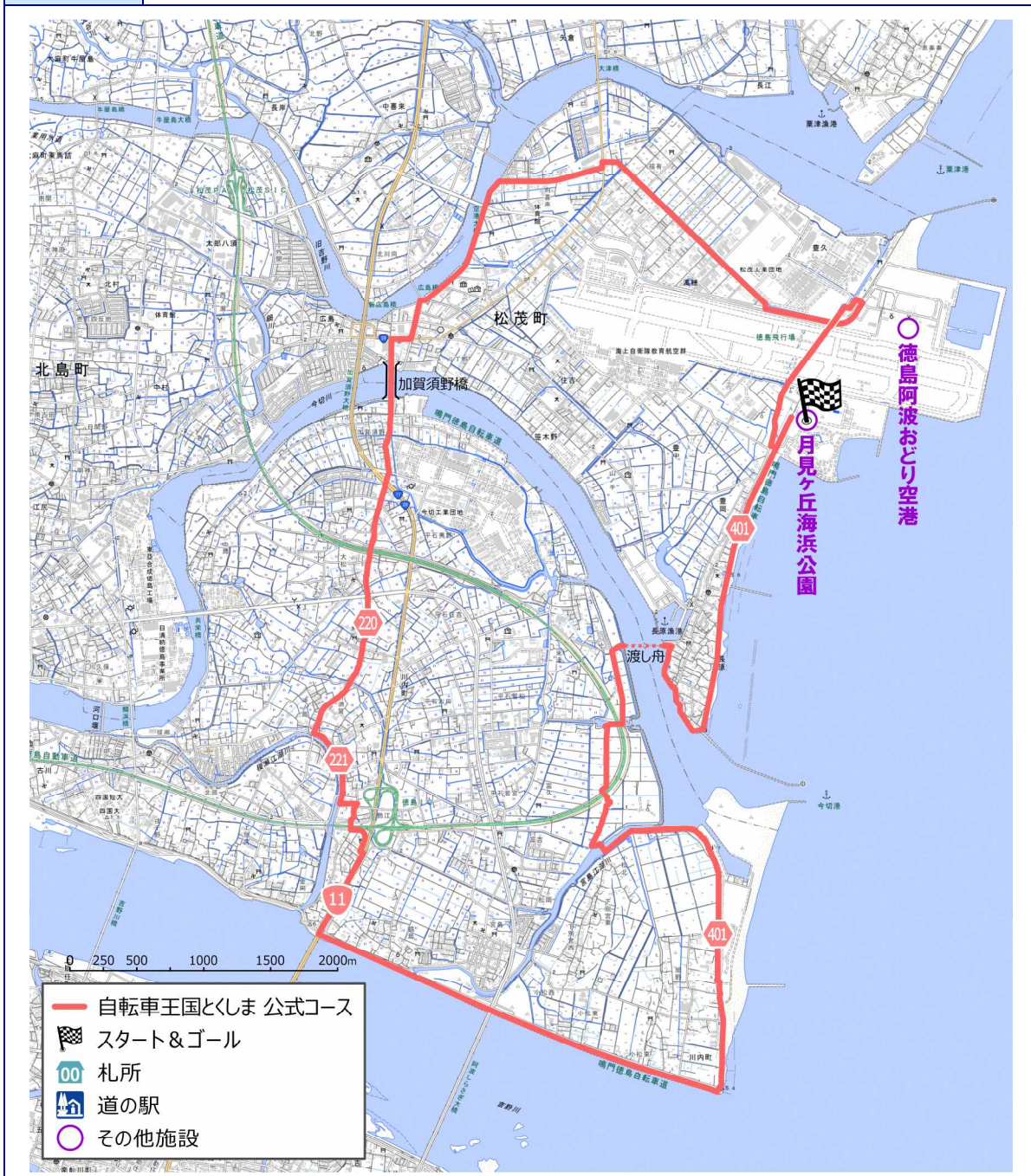
本項では、「自転車王国とくしま 公式コース」として設定している以下の25コースについてその概要を示します。

分類	名称	難易度	距離 (km)	最大 標高差 (m)	消費エネルギー			
					キロカロリー		ご飯換算	
					男性	女性	男性	女性
県北	吉野川河口周遊コース	初心者・ファミリー	22.6	5	630	510	2.7杯	2.2杯
	鳴門ウチノ海潮風コース	初心者・ファミリー	12.7	34	350	290	1.5杯	1.2杯
	鳴門海峡渦潮コース	中級	30.7	96	840	680	3.6杯	2.9杯
	お遍路発心コース	上級	61.3	181	1790	1460	7.6杯	6.2杯
県央	眉山満喫コース	上級	17.3	244	510	410	2.2杯	1.7杯
	日本一?コース	初心者・ファミリー	18.5	29	510	420	2.2杯	1.8杯
	国府四ヶ寺巡りコース	初心者・ファミリー	12.8	32	360	290	1.5杯	1.2杯
	阿波踊りと人形浄瑠璃コース	初心者・ファミリー	19.0	8	530	430	2.3杯	1.8杯
	神山の森コース	中級	44.4	211	1210	980	5.1杯	4.2杯
県西	焼山寺参った?コース	上級	22.2	593	650	530	2.8杯	2.3杯
	大河吉野川うだつ巡りコース	中級	36.0	49	980	800	4.2杯	3.4杯
	吉野川満喫コース	中級	28.9	20	790	640	3.4杯	2.7杯
	妖怪遺産コース	初心者・ファミリー	10.0	109	280	230	1.2杯	1.0杯
	秘境祖谷街道コース	上級	59.6	348	1740	1420	7.4杯	6.0杯
県南	和田島コース	初心者・ファミリー	18.4	7	510	420	2.2杯	1.8杯
	日和佐うみがめコース	初心者・ファミリー	12.9	27	360	290	1.5杯	1.2杯
	清流海部川轟の滝コース	中級	58.2	242	1580	1290	6.7杯	5.5杯
	南阿波サンラインコース	中級	35.0	158	950	780	4.0杯	3.3杯
	太平洋竹ヶ島コース	中級	19.8	62	540	440	2.3杯	1.9杯
	お遍路那賀川コース	上級	72.4	487	2110	1720	9.0杯	7.3杯
	+5	鳴門コーストラインコース	初心者・ファミリー	34.2	47	950	770	4.0杯
北島オリオン座コース	初心者・ファミリー	15.4	7	430	350	1.8杯	1.5杯	
登って眺める美愁湖コース	初心者・ファミリー	33.2	233	920	750	3.9杯	3.2杯	
四季折々もみじ川コース	初心者・ファミリー	34.7	190	960	780	4.1杯	3.3杯	
大樹・大河巡りコース	初心者・ファミリー	17.1	39	470	390	2.0杯	1.7杯	

消費エネルギー算定条件

- 初心者・ファミリーは6.8METs(16.1km/h:ゆっくり・楽な労力)、中級は8.0METs(19.3km/h:ほどほどの労力) 上級は10.0METs(22.5km/h:きつい労力)【出典:改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』国立健康・栄養研究所】
- 男性は20才平均体重64.6kg、女性は20才平均体重51.6kg
【出典:身長・体重の平均値,性年次×年齢別(厚生統計要覧H30)】
- ご飯1杯は普通盛り(140g)で235kcalとして換算

名称	吉野川河口周遊コース (距離22.6km,最大標高差5m)	初心者・ファミリー
概要	<p>吉野川の河口を周遊するコース。このコースで出会う旧吉野川や今切川もすべて1本の吉野川からの支流です。途中まで自転車専用道なので走りやすいのも特徴です。</p> <p>吉野川堤防上から見える市街地と眉山は、徳島を代表する景色の一つとなっています。また、途中の今切川を渡るための渡し舟(無料)は、港にある旗を振ると対岸からやってきてくれます。ほんの数分ですが、船旅を楽しむ事が出来ます。時計回り、反時計回りどちらもチャレンジしてみてください。</p>	
通過市町村	徳島市,松茂町	
備考	<p>難所：ほぼ平坦な道で、大きな坂道などはありません。ただ、吉野川河口まで何か所か道に迷いやすいところがあるので「自転車道」の標識を注意してみてください。</p>	

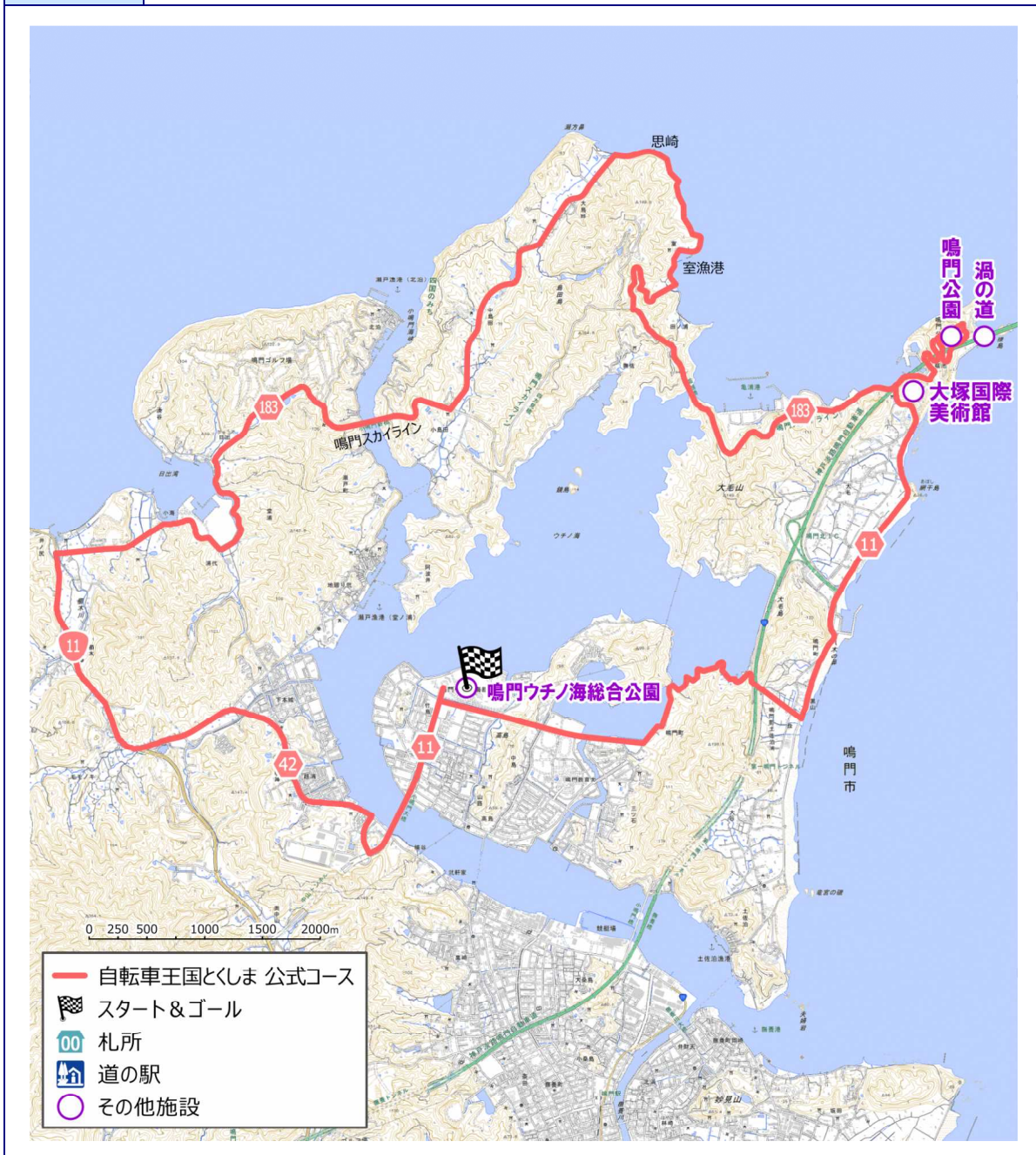


この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	鳴門ウチノ海潮風コース（距離12.7km,最大標高差34m） 初心者・ファミリー
概要	<p>小さなお子様やサイクリングが初めての方にお勧めです。のんびりとした渡し舟（黒崎渡船）を使って海を渡ったり、美しい鳴門の海岸線を眺めながら、潮風を切って走りましょう。</p> <p>小鳴門大橋からの眺めやウチノ海の海岸線を見たり、小鳴門橋の下を通ったり、美しい海の景色を堪能できます。渡し舟で海を渡ると、のんびりと小さな船旅気分も楽しめます。地元の生活の足になっているので、乗り合わせた地元の方とのふれあいもあります。</p>
通過市町村	鳴門市
備考	<p>危険：ウチノ海沿いの小道は見通しの悪いカーブが続くので、要注意です。一部、交通量の多い道があるので、ゆっくりと歩道を走行しましょう。</p> <p>難所：小鳴門大橋を渡る登り坂は、初心者の方やお子様には難所です。また、渡し舟は便数が少ないので運行時刻を事前に調べましょう。</p>

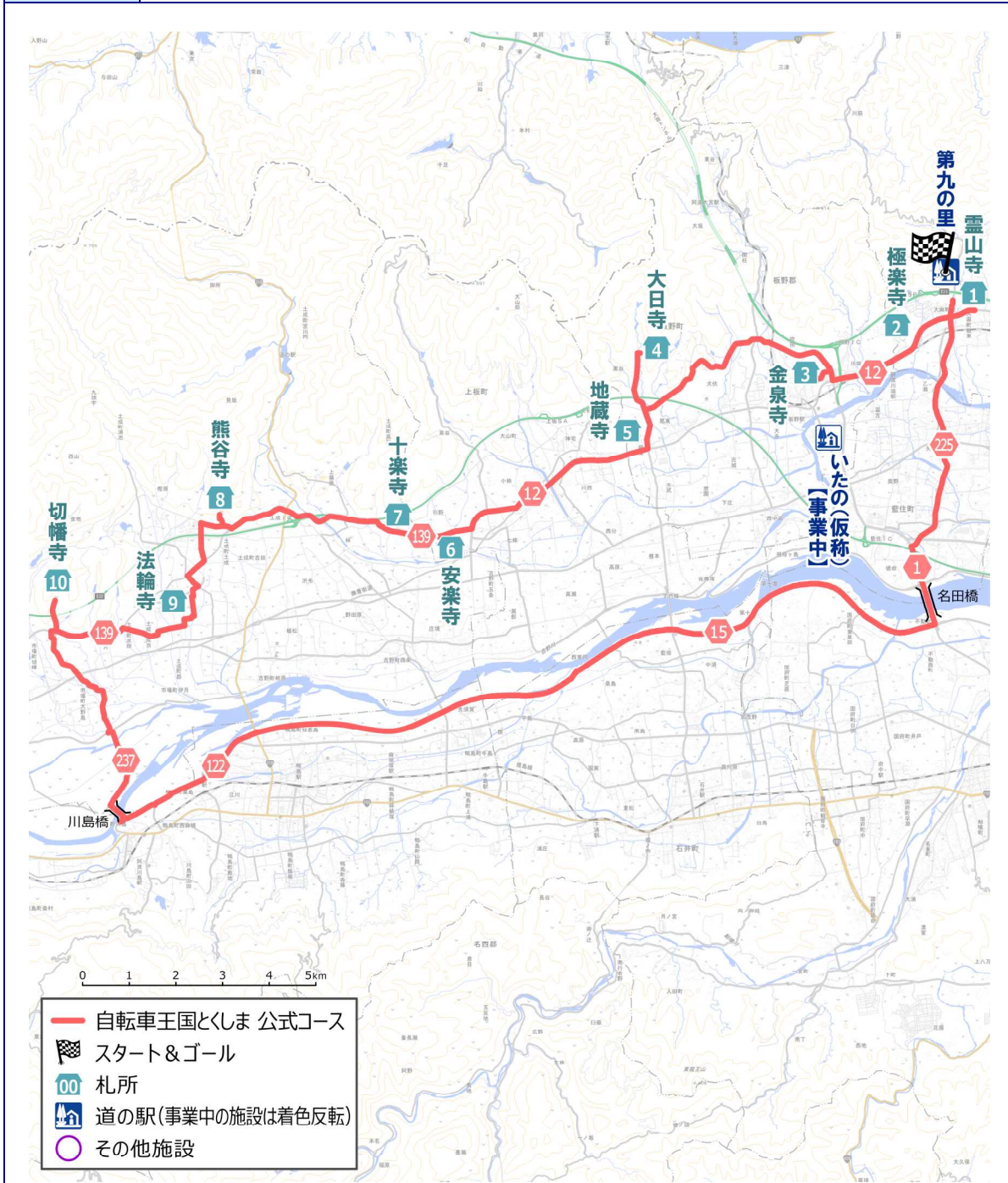


名称	鳴門海峡渦潮コース (距離30.7km,最大標高差96m)	中級
概要	<p>鳴門海峡をさまざまな景色を見ながら巡ります。鳴門の代表的な観光スポットの鳴門公園千畳敷や大鳴門橋「渦の道」に立ち寄り、渦潮を眺めよう。</p> <p>鳴門スカイラインを途中でそれ島田島島内を寄り道、大鳴門橋を真横から見る事が出来る思崎の小道からの眺めは絶景です。鳴門公園の後通る長い海岸線は砂浜が美しく、ウチノ海沿いの小道は静かな風景です。様々な海の姿を堪能しましょう。</p>	
通過市町村	鳴門市	
備考	<p>危険：思崎の小道は非常に狭くガードレールがありません。車も通りますので道を譲りましょう。鳴門スカイラインや鳴門公園の下り坂では、車が多いのでスピードを必ず落としましょう。</p> <p>難所：室漁港からの登り坂は短いですが急勾配となっています。その後もアップダウンが続き、鳴門公園の登りも急な勾配です。</p>	

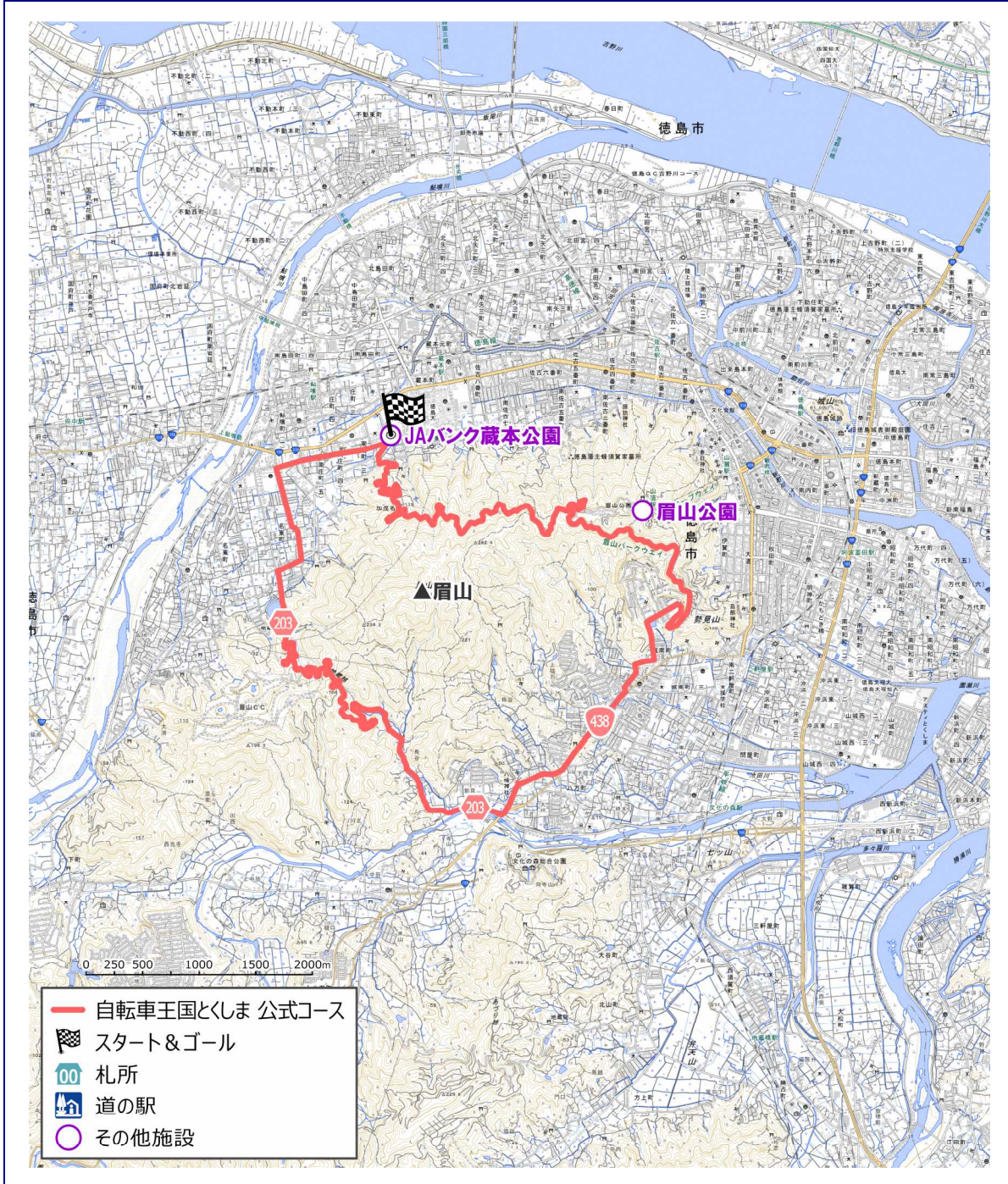


この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	お遍路発心コース (距離61.3km,最大標高差181m)	上級
概要	<p>一番札所霊山寺を皮切りに、日帰りで十番札所切幡寺まで打つコース。帰路は吉野川南岸サイクリングロードを気持ちよく走れます。</p> <p>霊山寺をはじめとする10カ寺の霊場、ドイツ館、阿波の土柱、雄大な吉野川の流れと見どころたっぷり。特に切幡寺の山道の古刹感はまるでタイムスリップした様です。また、吉野川南岸を通る堤上道路は360度のパノラマを楽しめます。</p>	
通過市町村	徳島市,鳴門市,吉野川市,阿波市,石井町,藍住町,板野町,上板町	
備考	<p>危険：撫養街道は交通量が多く、川島から名田橋までのサイクリングロードは歩行者への配慮をした走行をしましょう。</p> <p>難所：全体的に高い山はありませんが、切幡のまるで壁のような激坂は一気に181mの標高差まで登る最大の難所です。</p>	

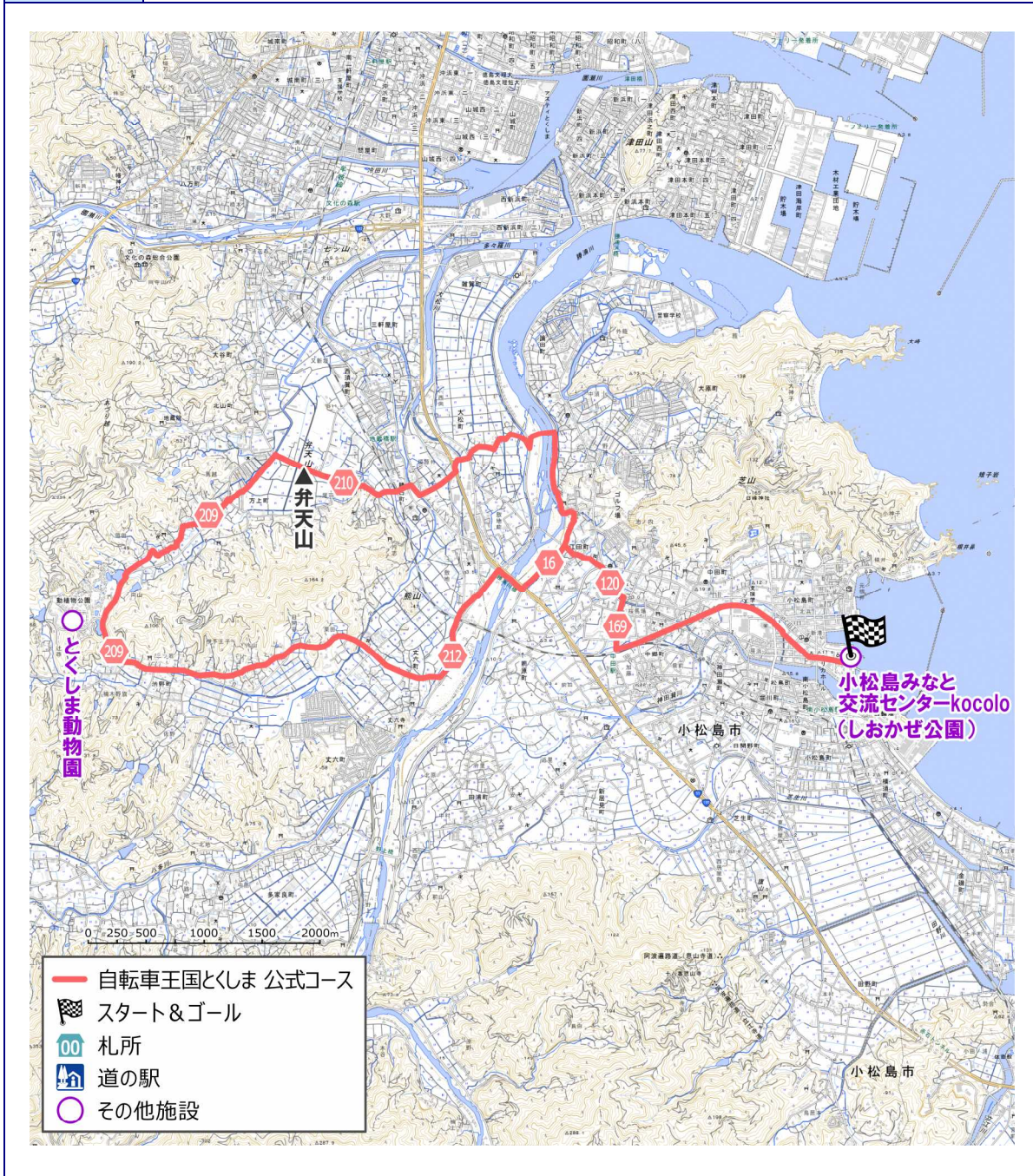


名称	眉山満喫コース（距離17.3km,最大標高差244m）	上級
概要	<p>登りに強くなりたい方へ是非お勧めしたいコース。時計回り、反時計回りどちらもチャレンジしてみてください。</p> <p>徳島市のシンボル、眉山。どこから見ても眉毛の形に見えるのが名前の由来です。山頂一帯は眉山公園となっており、映画「眉山」にも使われ、夜景のポイントとして市民にも愛されています。</p>	
通過市町村	徳島市	
備考	<p>危険：蔵本側、八万側ともに歩行者多し。対向車にも注意を。路面はコケや落葉などで滑りやすい区間が多くあります。</p> <p>難所：標高277mの低い高低差に関わらず思いのほか急な登り坂があります。市街地に近いとはいえ、しっかりとした装備で走ってください。</p>	



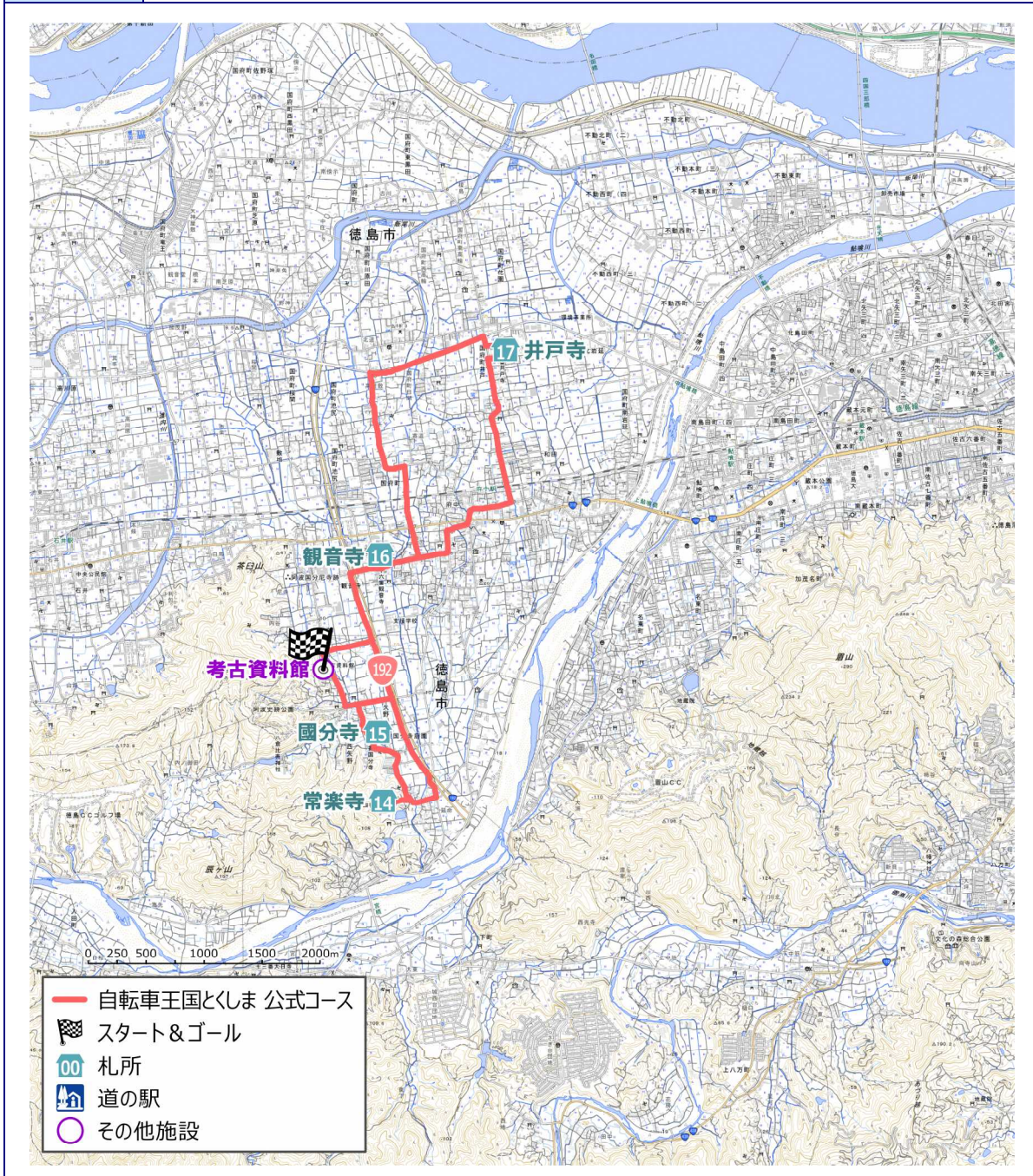
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	日本一コース (距離18.5km,最大標高差29m)	初心者・ファミリー
概要	<p>海に山に動物園、今や珍しい潜水橋をサイクリングで味わうコース。是非カメラを持って、ファミリーやグループでお出掛けください。</p> <p>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を使ったサイクリングコースや、国土地理院認定標高6.1mの日本一低い天然山「弁天山」にも是非アタックを。山の向かいの中華そば店では、弁天山保存会認定の「登頂証明書(有料)」がもらえます。</p>	
通過市町村	徳島市,小松島市	
備考	<p>危険：廃線路を使ったサイクリングロードは車道と交差するところがあり、必ず一時停止を。潜水橋は狭いので車とのすれ違いに注意です。</p> <p>難所：大きな難所はありません。道に迷いやすいので事前に地図を見てお出掛けください。</p>	



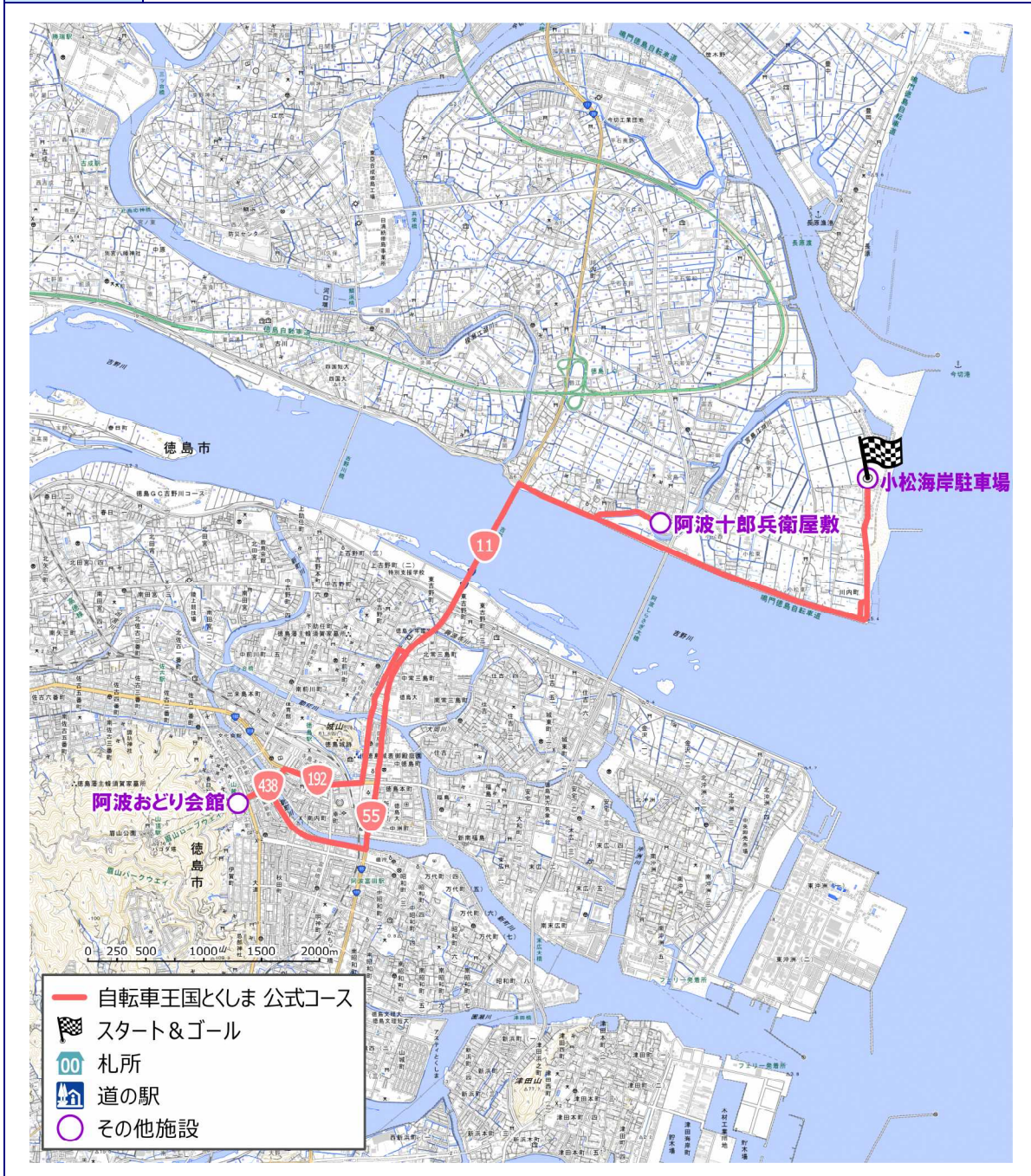
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	国府四ヶ寺巡りコース（距離12.8km,最大標高差32m）	初心者・ファミリー
概要	<p>徳島市国府町にある、4つの四国霊場を巡るコース。十四番常楽寺、十五番国分寺、十六番観音寺、十七番井戸寺をのんびりと巡ってみましょう。</p> <p>十四番常楽寺、十五番国分寺、十六番観音寺、十七番井戸寺は狭いエリアにあり、歩き遍路用の道しるべをたどって、ゆっくりとポタリングするには最適です。にわかお遍路さんとなって、各寺でお参りしたり、お遍路さんとお話ししたりして過ごしましょう。</p>	
通過市町村	徳島市	
備考	<p>危険：住宅街の中の細い道を走るの、歩行者や車に気をつけてゆっくりと走りましょう。</p> <p>難所：急な坂道はありませんが、市街地を走るの、迷いやすいです。「歩き遍路用」の道しるべを目印に探訪気分で走りましょう。</p>	



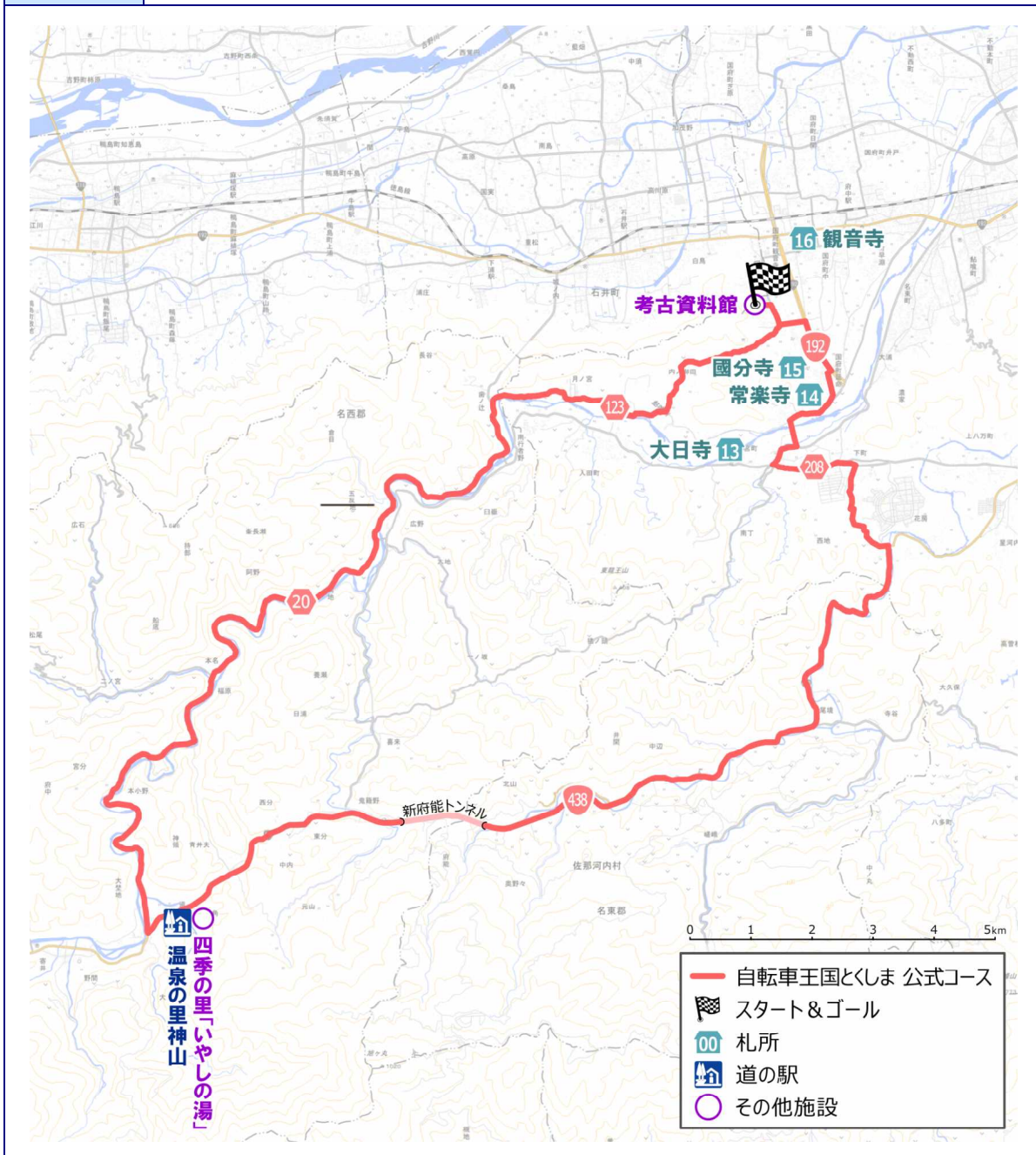
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	阿波踊りと人形浄瑠璃コース (距離19.0km,最大標高差8m) 初心者・ファミリー
概要	日本を代表するお祭りの一つ阿波踊りと、伝統文化の人形浄瑠璃に触れられるファミリー向けのコース。吉野川の河口を爽快に走れるのも魅力の一つです。吉野川堤防上から見える市街地と眉山は、徳島を代表する景色の一つとなっています。途中の阿波人形浄瑠璃「阿波十郎兵衛屋敷」では、実演を見られます。折り返し点の阿波おどり会館では毎日阿波踊りが行われ、その歴史などにも触れることができます。
通過市町村	徳島市
備考	危険：吉野川河口・自転車道が終わってからの堤防上は交通量も多く路肩も狭いので要注意です。また、国道を渡るときは必ず信号を守りましょう。 難所：ほぼ平坦な道で、大きな坂道などはありません。吉野川大橋は1000m以上もあるので向かい風だとさらに長く感じます。



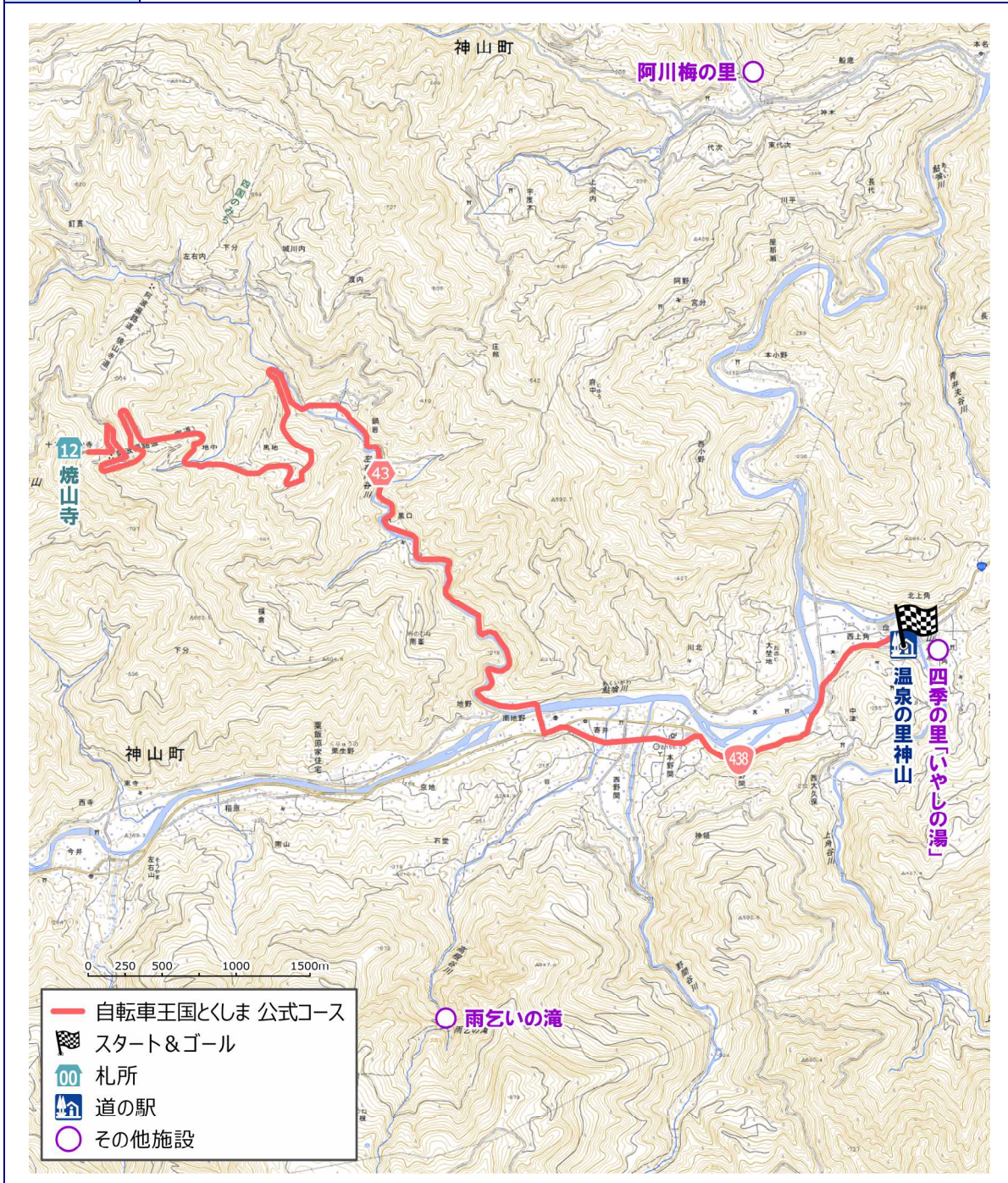
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	神山の森コース（距離44.4km,最大標高差211m）	中級
概要	<p>国府から神山へ登るコース。鮎喰川を左に見ながら、森林の中を緩やかに登っていきます。車も少なく、景色もいいのでのんびりと走りましょう。</p> <p>鮎喰川沿いの里山の風景は心を癒してくれます。チェックポイントの道の駅「温泉の里神山」では、地元で作られた農産物や加工食品が並び、アイスやうどんなど人気メニューがあります。すぐ近くにあるホテル四季の里「いやしの湯」の温質「まったり、さっぱり」していて、県内外から多くのお客様が訪れる名湯です。</p>	
通過市町村	徳島市,神山町	
備考	<p>危険：登りルートでは見通しの悪いカーブで車に出あうことがあります。下りはスピードの出し過ぎに注意。新府能トンネルは歩道の道幅も狭いので、ライトを必ずつけて、スピードコントロールして下りましょう。</p> <p>難所：登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、焦らずにゆったりと登りましょう。</p>	



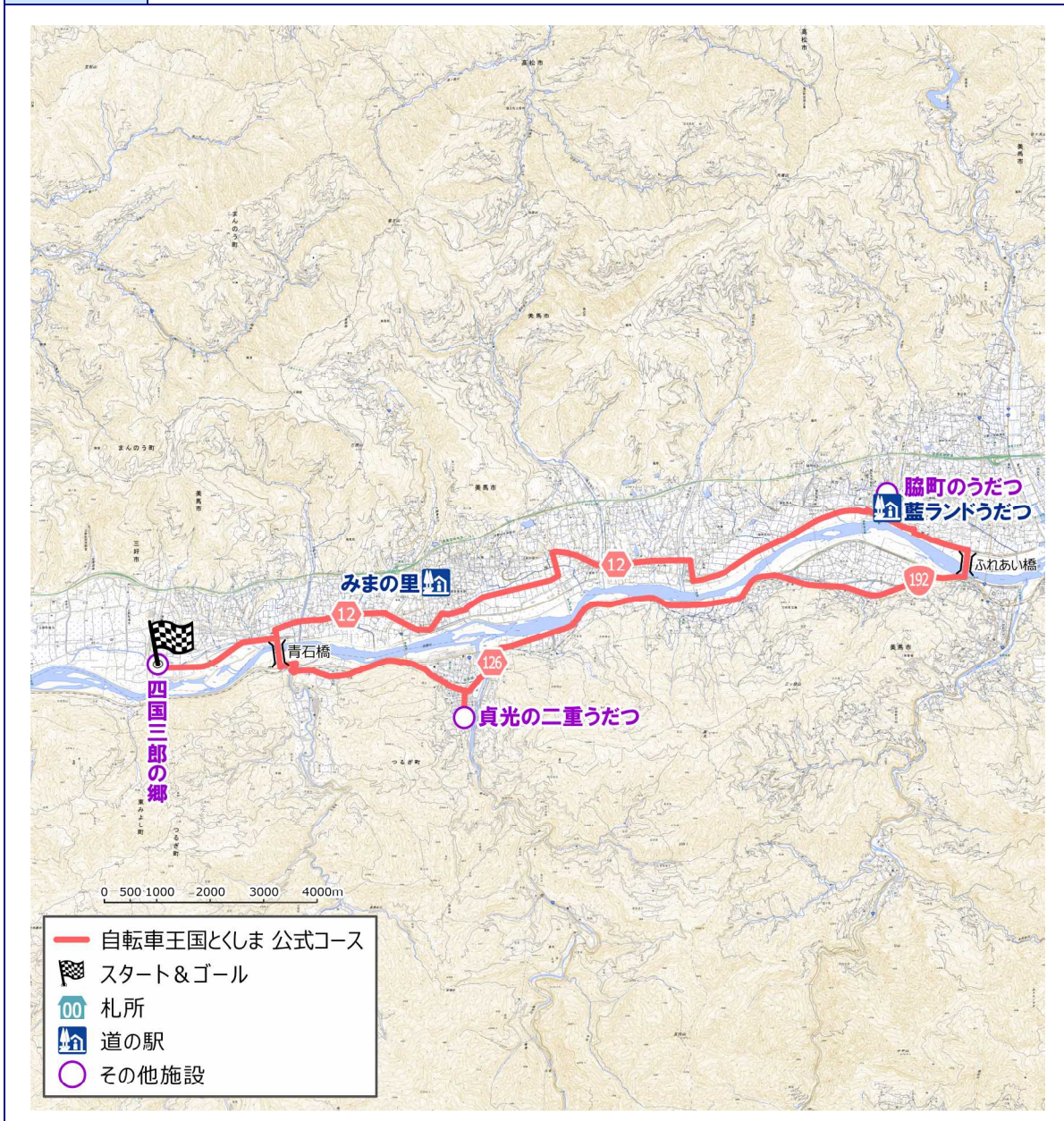
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	焼山寺参った？コース（距離22.2km,最大標高差593m）	上級
概要	昔から「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」の文句の通り、遍路ころがしの代名詞的な十二番札所焼山寺を目指すコースです。 焼山寺のシンボルでもある樹齢500年を超える杉の巨木群が荘厳な雰囲気。境内からは遥か四国山地の眺めが広がります。神山には、阿川梅の里や名滝雨乞いの滝等、見所満載。「遍路ころがし」で疲れた身体には、ホテル四季の里「いやしの湯」がお勧めです。	
通過市町村	神山町	
備考	危険：「遍路ころがし」の名の通り、急な坂道。特に下りはスピードに注意。 難所：国道438号を曲がってからの坂道が難所。段々と勾配は急になっていきます。体調を整え十分な装備で挑んでください。	



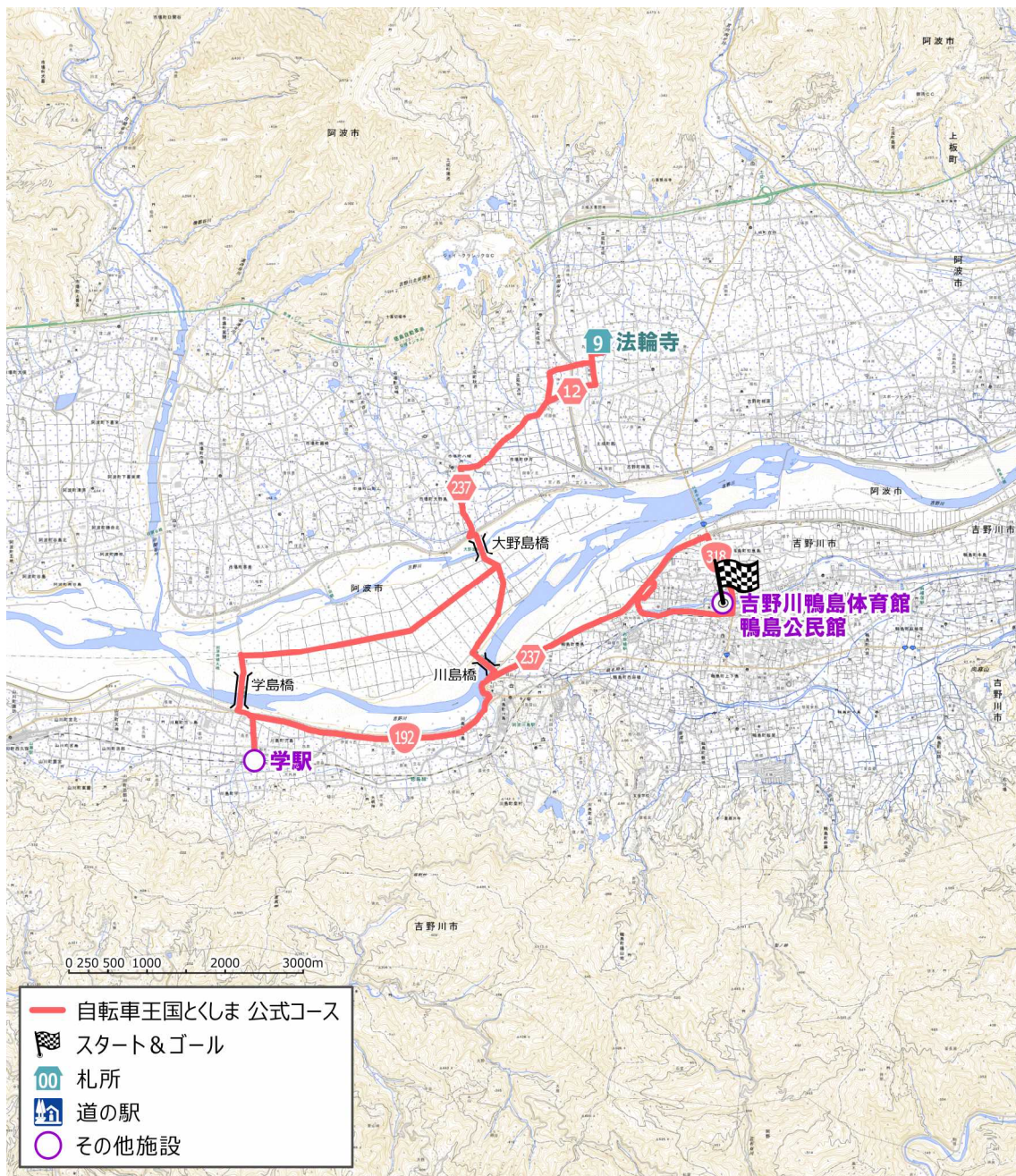
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	大河吉野川うだつ巡りコース（距離36.0km,最大標高差49m）	中級
概要	<p>雄大に流れる吉野川の北岸を脇町まで下り、南岸を上るコース。堤防の上をのんびりと走りましょう。途中「脇町のうだつ」、「貞光の二重うだつ」といった古い町並みにも立ち寄ります。</p> <p>川にかかる潜水橋は吉野川ならではの美しい風景です。道の駅「藍ランドうだつ」はふるい藍商の面影を残す「脇町うだつの町並み」に隣接しています。その後立ち寄る貞光の二重うだつでは、その形の違いを見比べてください。町並みでは自転車を降りて散策してみましょう。</p>	
通過市町村	美馬市,つるぎ町	
備考	<p>危険：県道12号や国道192号などの交通量の多い道路は路肩も狭いので要注意。脇町と貞光のうだつ巡りは民家が多く、観光客も多いので、自転車を降りてゆっくり歩きましょう。</p> <p>難所：ほぼ平坦なコースですが、吉野川沿いに吹く風が最大の難所です。季節によって、向かい風と追い風が切り替わるので、行きも帰りも向かい風ということもまれにあります。</p>	



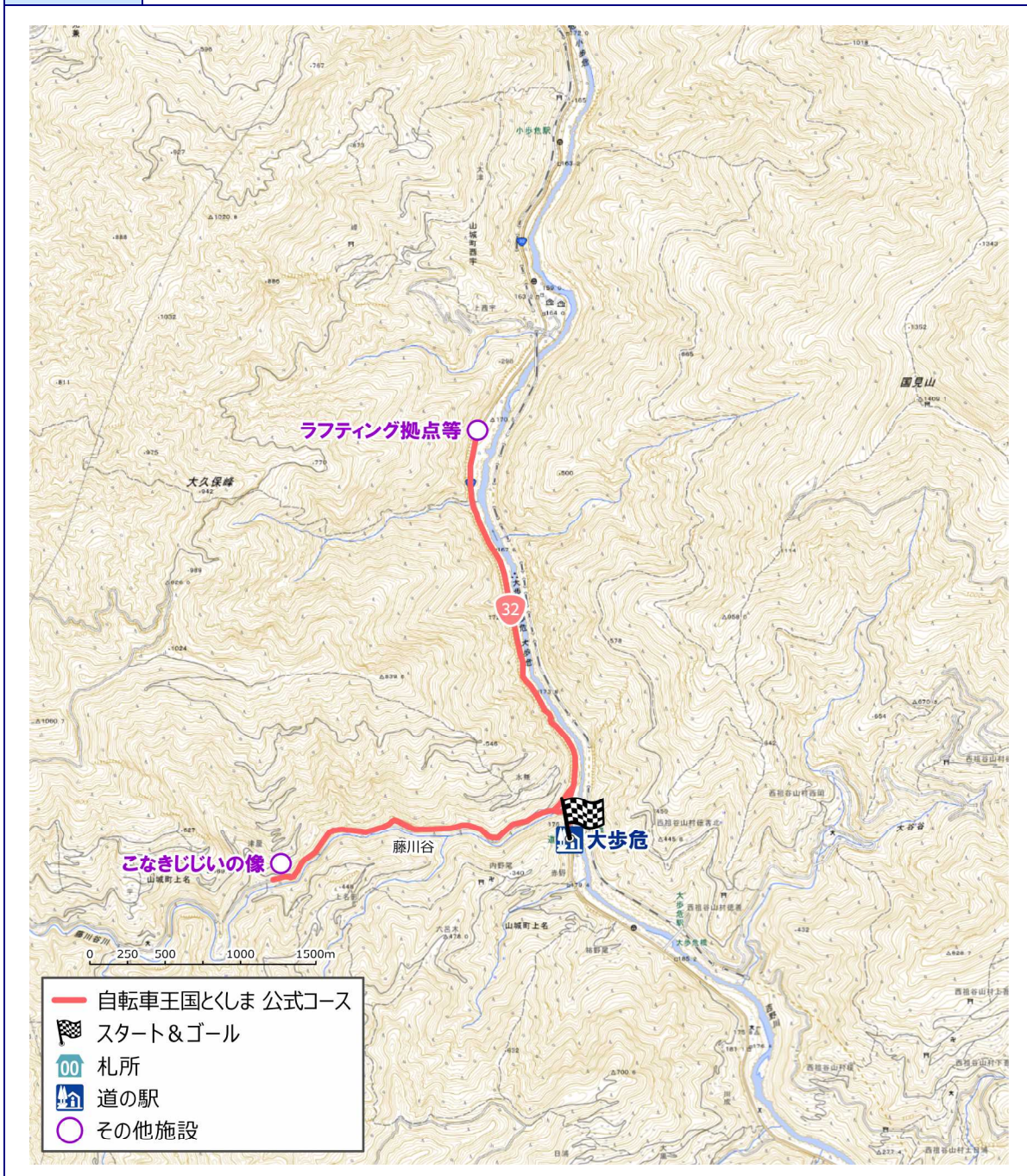
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	吉野川満喫コース（距離28.9km,最大標高差20m）	中級
概要	吉野川最大の中洲・善入寺島を巡るコース。大河の中流域で何本もの流れに分かれ、それを渡る欄干のない橋「潜水橋(沈下橋)」が楽しい道です。 吉野川の大きさを体感できるのがこのコースの最大の魅力。善入寺島では、これが本当に川の中洲なのかとおもってしまうぐらいの広さがあります。潜水橋も今では数も減り、珍しいもののひとつ。途中の学駅は入学祈願の駅として入場券が全国的に有名です。	
通過市町村	吉野川市,阿波市	
備考	危険：県道12号、国道192号はともに交通量が多く、部分的に路側帯が狭いので、走るときには要注意。また、大雨後は潜水橋は渡れません。 難所：大きな難所は無いコースですが、九番札所の法輪寺までが登りとなっているので、体力の無い方やママチャリにはちょっと厳しいかもしれません。	



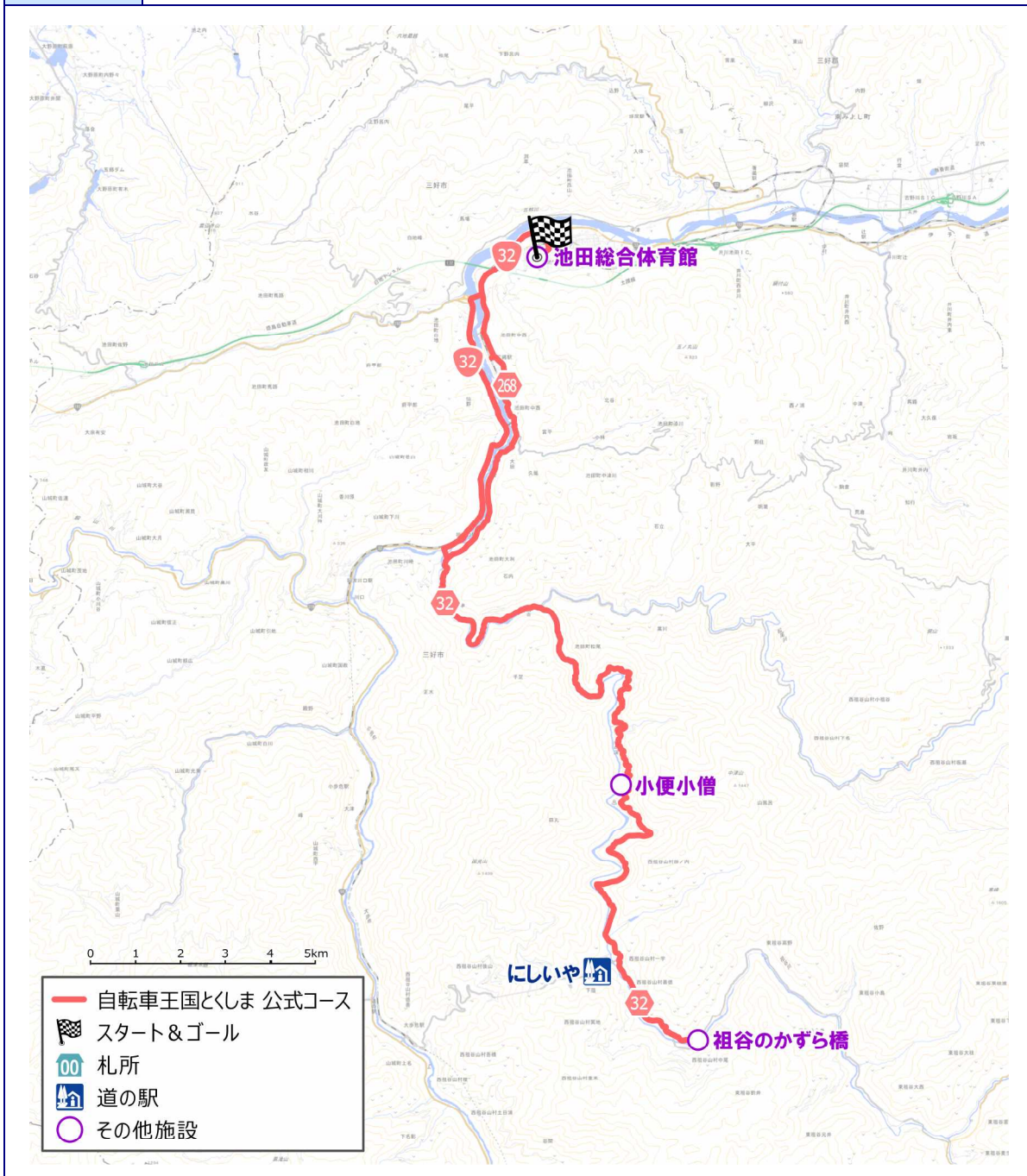
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	妖怪遺産コース（距離10.0km,最大標高差109m）	初心者・ファミリー
概要	<p>大歩危溪谷とこなきじじいのふるさとを巡るファミリー向けのコース。途中には、吉野川のラフティング拠点などもあるので、1日中アウトドア三昧ができます。藤川谷沿いの道路にはこなきじじいの他にも数々の妖怪の像が立っています。2008年には世界妖怪協会(会長:水木しげる氏)より全国2例目の妖怪遺産に認定されており、数々の妖怪達を見つけながら走ると面白いコースです。吉野川沿いの大歩危峡の澄んだ水面と白い岩肌のコントラストは、息を呑む美しさです。</p>	
通過市町村	三好市	
備考	<p>危険：国道32号を走る際、初心者は川側の歩道を歩行者に気をつけて走りましょう。道路を渡るときはくれぐれも気をつけてください。</p> <p>難所：藤川谷は緩やかに登ります。小さいお子様や体力に自信のない方は少し厳しい道です。</p>	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	秘境祖谷街道コース (距離59.6km,最大標高差348m)	上級
概要	<p>四季折々に違う表情を見せてくれる秘境・祖谷渓谷を走るコース。四国の産地を横断する急流が、深い所では数百mもの断崖を作り出しています。秋の紅葉は、絶景の一言につきます。</p> <p>日本三大秘境の祖谷峡に立つ、小便小僧からの眺めや、国・県指定重要有形民俗文化財のかずら橋はスリル満点。近隣には温泉施設や土産物店も充実しています。昔懐かしいボンネットバスとすれ違うかも！</p>	
通過市町村	三好市	
備考	<p>危険：道幅が狭く見通しも悪い上、交通量も多い。落石や滑りやすいグレーチングもあるので、特に下りのスピードの出しすぎに注意してください。</p> <p>難所：山間部のコースらしく長く続く登り坂が大半を占めるので、体調を整えてマイペースを心がけてチャレンジしてください。</p>	



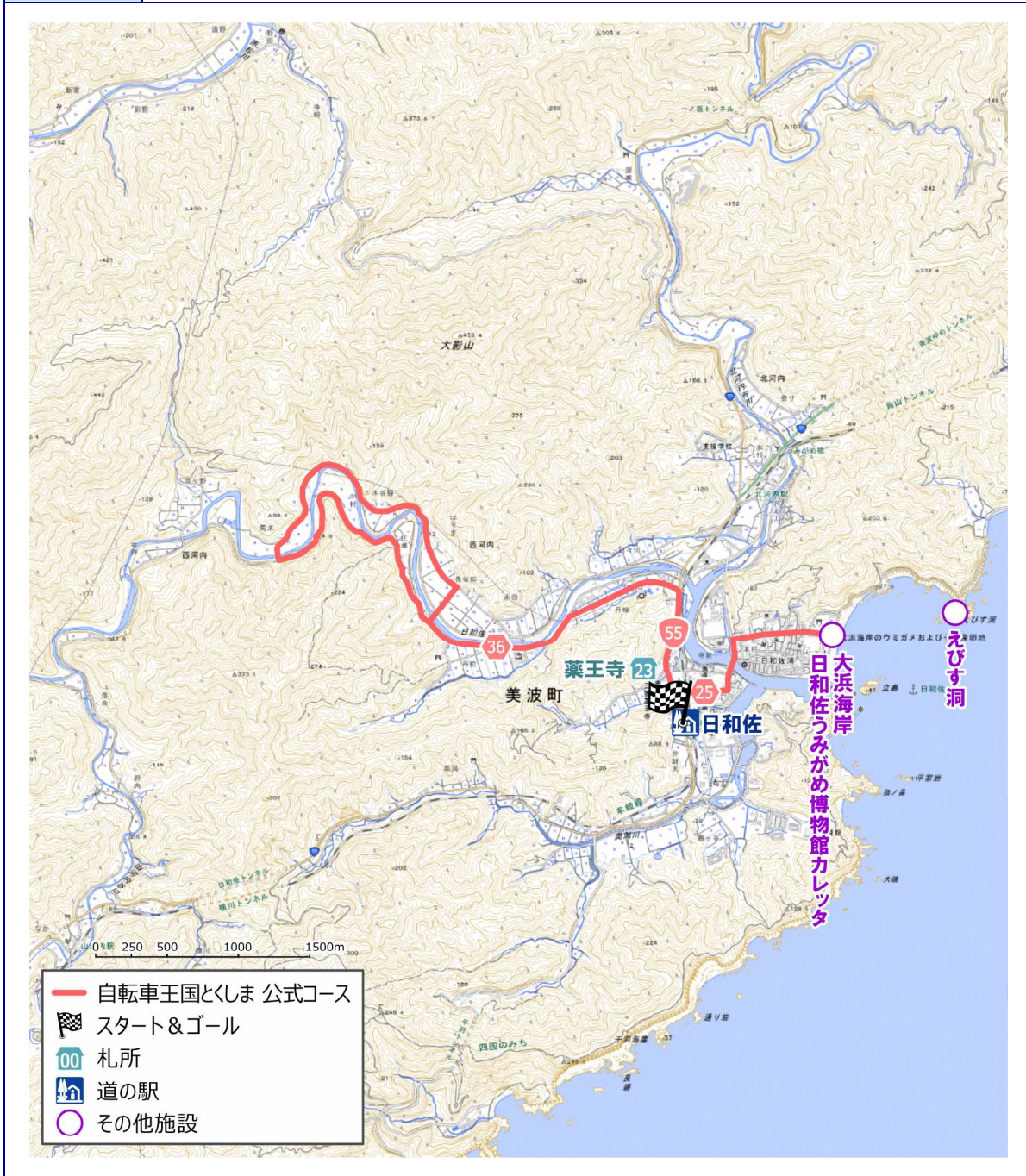
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	和田島コース (距離18.4km,最大標高差7m)	初心者・ファミリー
概要	<p>潮風を浴びて気持ちよく走れるコース。途中では漁港などもあり、名産品の「しらす」を干している所も。ファミリーやグループでお出掛けください。</p> <p>海岸沿いを走るのので、早朝は紀伊水道から昇る朝日がとてもきれいに見えます。また、天気の良い日には対岸の紀伊山脈まで見渡せます。周辺には、小松島特産の小魚の干物「ちりめん」を加工している漁港も多くあり、できたてを味わえるかも。人気の「ちりめんモンスター」探しも楽しめます。</p>	
通過市町村	小松島市,阿南市	
備考	<p>危険：防波堤上のサイクリングロードにはガードレールの無い区間もあり、よそ見して落ちないように注意してください。</p> <p>難所：比較的平坦なコースですが、海沿いを走るため強い風には要注意。砂でタイヤが滑りやすいので、思わぬ横風で転倒する危険があります。</p>	



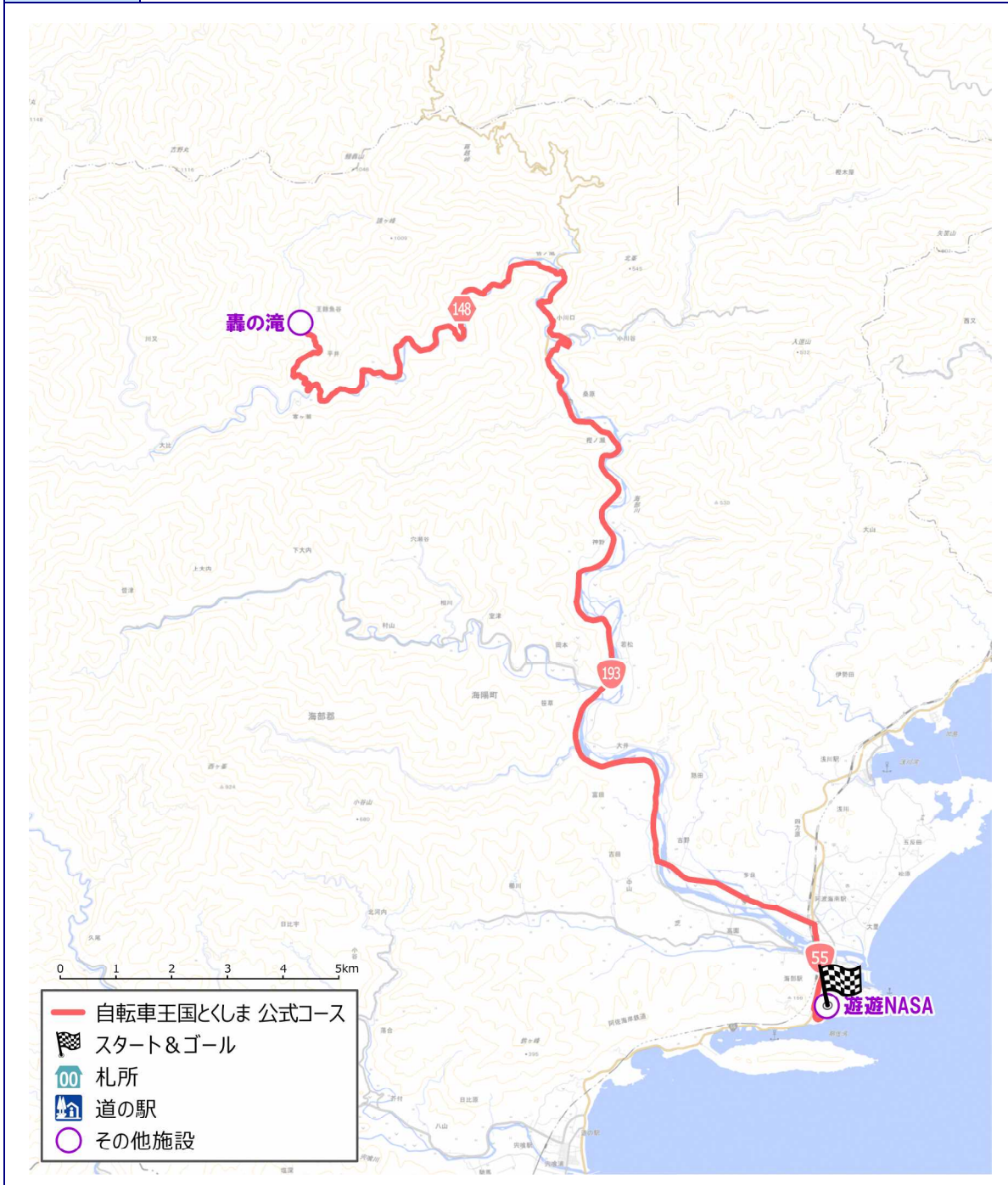
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	日和佐うみがめコース（距離12.9km,最大標高差27m）	初心者・ファミリー
概要	うみがめの産卵地として有名な美波町内と日和佐川を巡るファミリー向けのコース。途中にある二十三番札所の薬王寺は厄よけのお寺としても有名です。徳島県南の観光拠点とあって、ウミガメの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ、海の侵食で生まれたえびす洞など大自然を感じられるものや、厄よけで有名な四国霊場八十八ヶ所の二十三番札所薬王寺とその門前町の古い町並みなど見どころいっぱいです。	
通過市町村	美波町	
備考	危険：国道55号は交通量が多く、薬王寺を参拝する車が急に曲がってきたりするので要注意です。 難所：コース終盤にくる日和佐川の往路はゆったりとした登り。小さいお子様には、体力的に厳しいかもしれません。	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	清流海部川轟の滝コース（距離58.2km,最大標高差242m）	中級
概要	<p>四国の清流・海部川沿いを往復するコースです。川を右に左に眺めながら、折り返しとなっている轟の滝は、滝壺の間近まで遊歩道が整備されています。透明に透き通った海部川の流れは心をいやされます。季節によっては鮎釣りをする人も。折り返し点の轟の滝は四国一の大滝で、轟きの名のごとく大地を震わす爆音は豪快そのもので夏でも肌寒さを覚えるほどです。日本の滝100選にも選ばれています。</p>	
通過市町村	海陽町	
備考	<p>危険：国道55号との合流は要注意。また、コースの途中から道幅が狭くなり、所々砂や砂利があるので転倒やパンクの危険があります。</p> <p>難所：海部川沿いはゆるい登り坂が続きますが、滝の前で急勾配があります。</p>	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	南阿波サンラインコース（距離35.0km,最大標高差158m）	中級
概要	<p>延長18kmの南阿波サンラインは、美しい海岸線と雄大な太平洋の景観が一望できるコース。途中には展望台や海岸に下る道などがあり、寄り道しながら走れます。</p> <p>南阿波サンラインに入ってから第1展望台までの上り坂は長く急勾配です。それを超えてもまだ小刻みなアップダウンが続きます。</p>	
通過市町村	牟岐町,美波町	
備考	<p>危険：南阿波サンラインは車やバイクも多く、カーブで出会い頭に衝突などにならないように細心の注意が必要。下り坂ではスピードを出し過ぎないように。帰りの国道55号は、交通量が非常に多いので気をつけて走行しましょう。</p>	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	太平洋竹ヶ島コース（距離19.8km,最大標高差62m）	中級
概要	太平洋を横目に見ながらゆったりと走れるコース。途中、鉄道をくぐる辺りで小さな峠があったり、干潟や断崖があったりと自然の営みを感じられます。室戸阿南海岸国定公園の真ん中を走るコースなので、美しい太平洋は一見の価値あり。海岸線も断崖や白浜、干潟などさまざまに姿を変えます。折返り点の竹ヶ島はマリンレジャーの拠点としても有名です。	
通過市町村	海陽町	
備考	危険：国道55号との合流は要注意。コース途中にもところどころ道幅が狭いところがあります。下り坂ではスピードに注意してください。 難所：往復とも同じ道を通るので、中盤にある峠が難所となります。また、国道からゴール間際に出てくる最後の登りが疲れた身体に一番きついです。	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	お遍路那賀川コース（距離72.4km,最大標高差487m）	上級
概要	<p>遍路ころがしの歌の文句に出てくる「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」の二にお鶴へのアタックが最大のイベントになるコース。太龍寺へは是非ロープウェイをご利用ください。</p> <p>道の駅「鶯の里」では、太龍寺までのロープウェイがあり、空中散歩が楽しめます。このコース、四カ寺を一気に巡れる王国最強の山岳コースです。自転車遍路に挑戦！小松島では、「ちくわ」(阿波弁で、ちっか)がオススメ。</p>	
通過市町村	小松島市,阿南市,勝浦町,那賀町	
備考	<p>危険：山岳区間は道幅も狭く落石もある。県道22号、24号は路肩も狭く、交通量も多い。鶴林寺から太龍寺までの那賀川は幅員が狭く落石もあるので注意。</p> <p>難所：鶴林寺につながる上り下りの道は狭く、斜度もとても急です。無理せずに危険を感じたら早めに引き返しましょう。</p>	



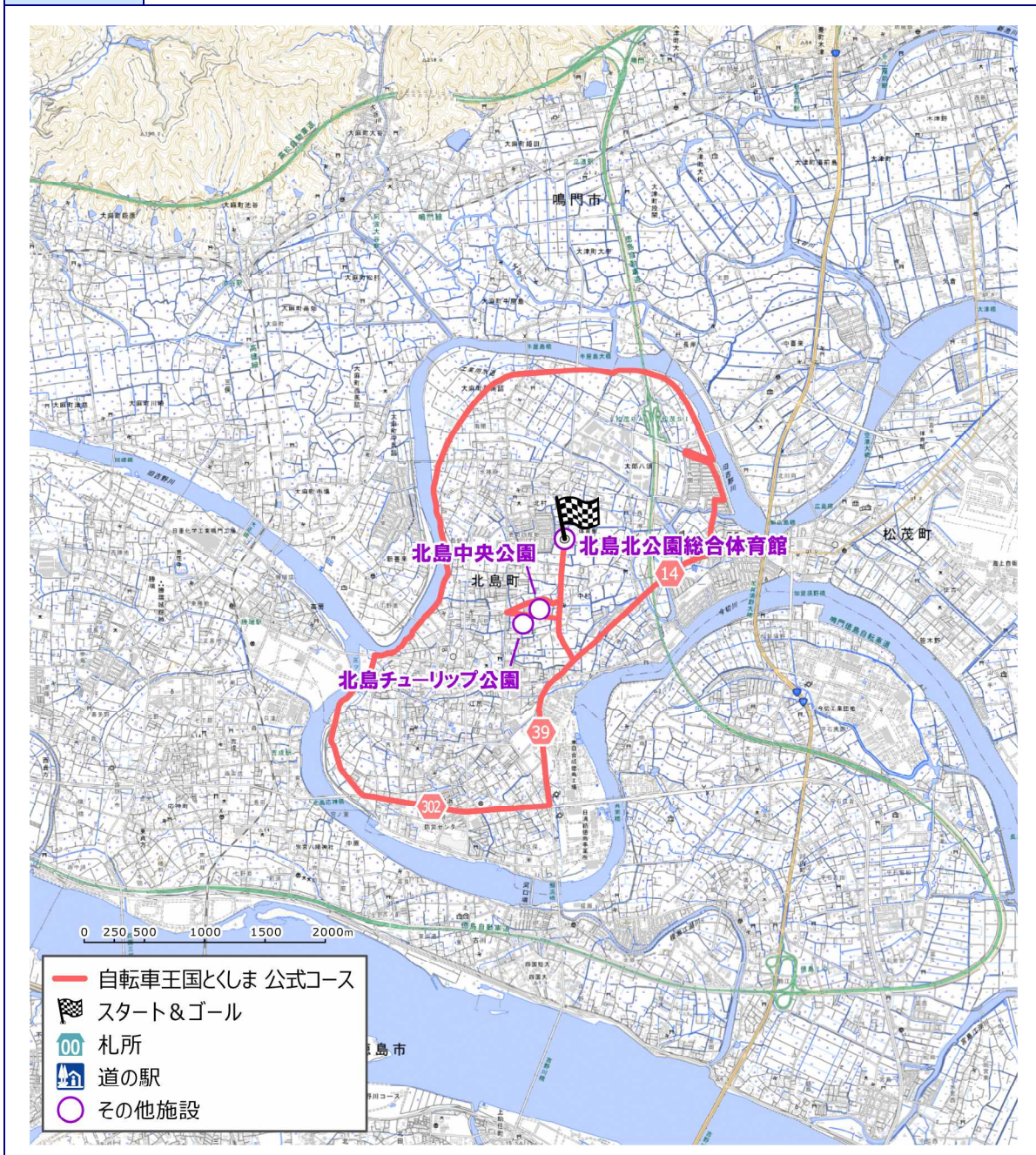
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	鳴門コースラインコース（距離34.2km,最大標高差47m）	初心者・ファミリー
概要	<p>心地の良い潮風や、時間によって表情の変わる海と山の景色が楽しめます。勾配も少なく、初心者の方でも走りやすいコースです。</p> <p>国道11号沿いのコースライン(海岸線)は、海沿いの道がとても気持ちよく、途中にある「JF北灘さかな市」では、新鮮な海の幸も食べられます！景色もよく、おいしいグルメも楽しめるコースです。「うずしおロマンチック海道彫刻公園」は彫刻が屋外展示されています。夏にはハマボウを鑑賞することもできます。そして鳴門といえば「渦潮」。春と秋の大潮時には直径20メートル以上の巨大な渦も出現。サイクリングの後は観光もお楽しみください。</p>	
通過市町村	鳴門市	
備考	<p>危険：国道11号は交通量が多いので気をつけて走行しましょう。鳴門スカイラインの登り坂は車道が狭いので追い抜きの車に気をつけましょう。</p> <p>難所：全体的に平坦なコースですが小鳴門大橋を渡る上り坂や、鳴門スカイラインの入口の登り坂は短いですが急勾配です。海沿いは季節によっては風が非常に強いです。</p>	



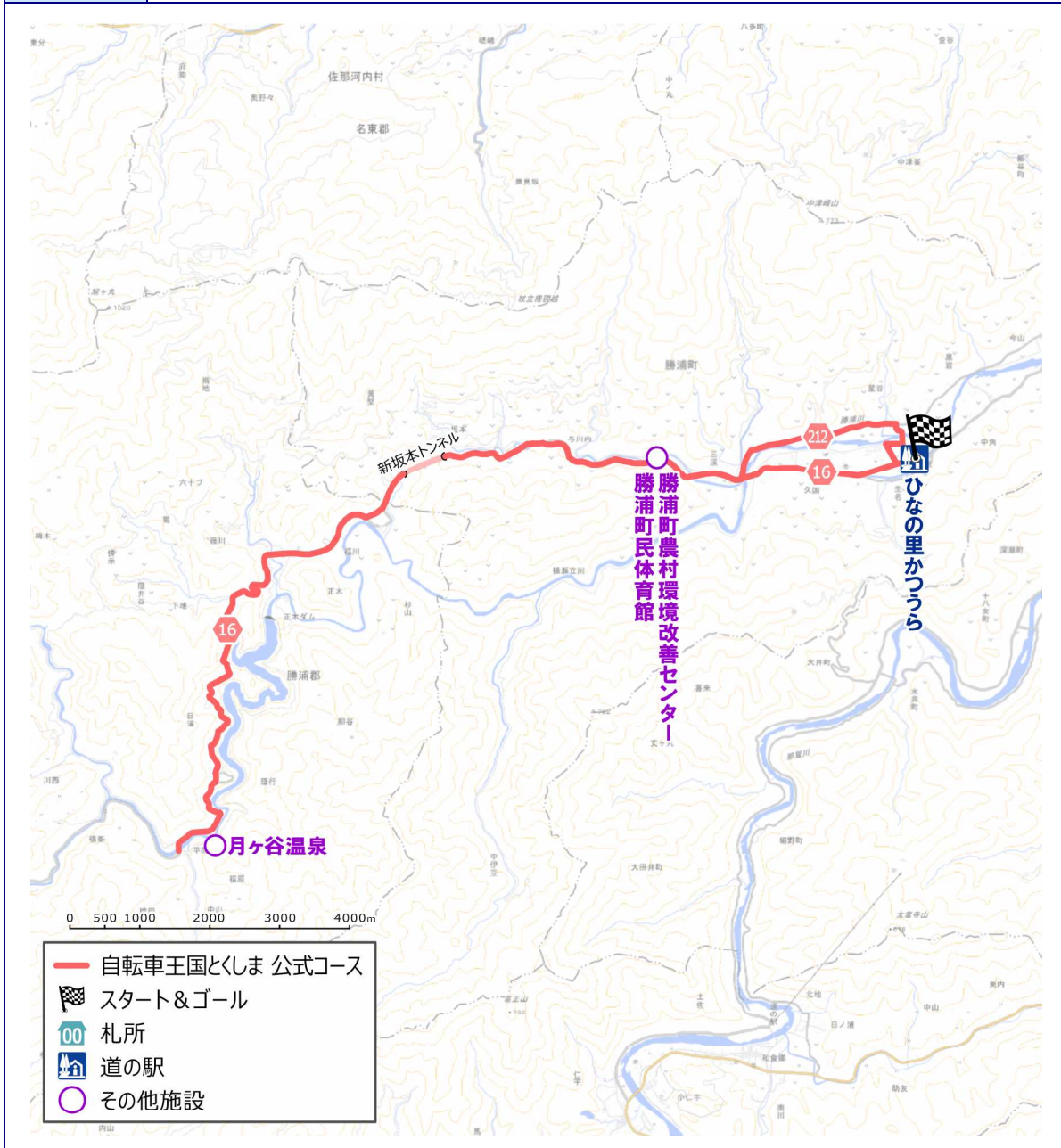
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	北島オリオン座コース（距離15.4km,最大標高差7m）	初心者・ファミリー
概要	<p>北島町の外周を一周するコース。北島中央公園には立派な風車がチューリップの咲く時期には外国の景色を思わせます。</p> <p>川沿いを走るコースで、全体的に平坦で距離も短く、初心者の方でも気持ちよく走ることができます。旧吉野川と今切川沿いの2つの川の風景が楽しめます。コースの途中の北島チューリップ公園は、一面にチューリップ畑が広がっており花咲く時期には写真スポットとしても人気です。ところで、このコース名の由来、お分かりですか??コース全体を見ると、星座のオリオン座に見えませんか？</p>	
通過市町村	鳴門市,北島町	
備考	<p>危険：旧吉野川沿いの一部にはガードレールのない区間もあります。よそ見やスピードの出し過ぎに注意して走りましょう。</p> <p>難所：平坦な道で、特に目立った難所はありません。ただ、旧吉野川沿いには脇道が多いので迷わないようにマップやルートラボを活用しましょう。</p>	



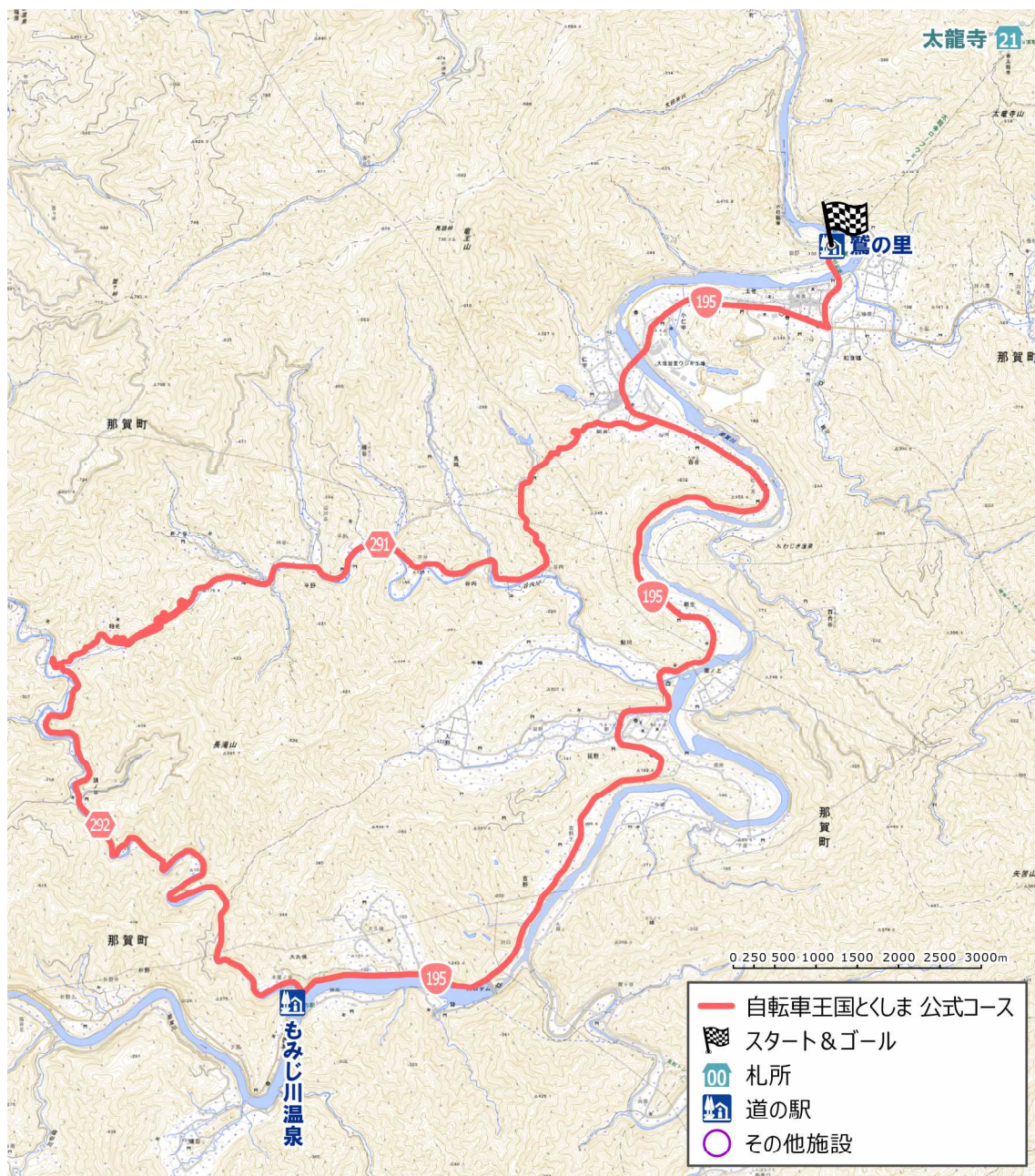
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	登って眺める美愁湖コース (距離33.2km,最大標高差233m) 初心者・ファミリー
概要	春には梅や桃、山桜が咲きます。秋には彼岸花や紅葉など自然がたくさん楽しめるコースです。 2012年の公開映画「人生、いろどり」でも舞台になった上勝町も走るコースです。梅や桜、紅葉など季節によって変わるいろいろな景色を楽しめます。また、鮎のお寿司やゆこうを使ったジュースなど珍しくておいしい食べ物もたくさん！チャレンジコース中で一番高低差があるコースです!!最初の方から勾配のきつい坂がたくさんあるので、登りで力を出しきらずペースを保つことが重要になってきます。このコースが走りきれたら、もう初心者は卒業かも??
通過市町村	勝浦町,上勝町
備考	危険：坂道の下り区間が多いのでスピードに注意して走らないと危険です。坂を登っている間も後ろから追い抜いてくる車に注意が必要です。 難所：終始起伏があり、坂道も長い区間が続きます。新坂本トンネル前からは特に勾配がきつくなっています。



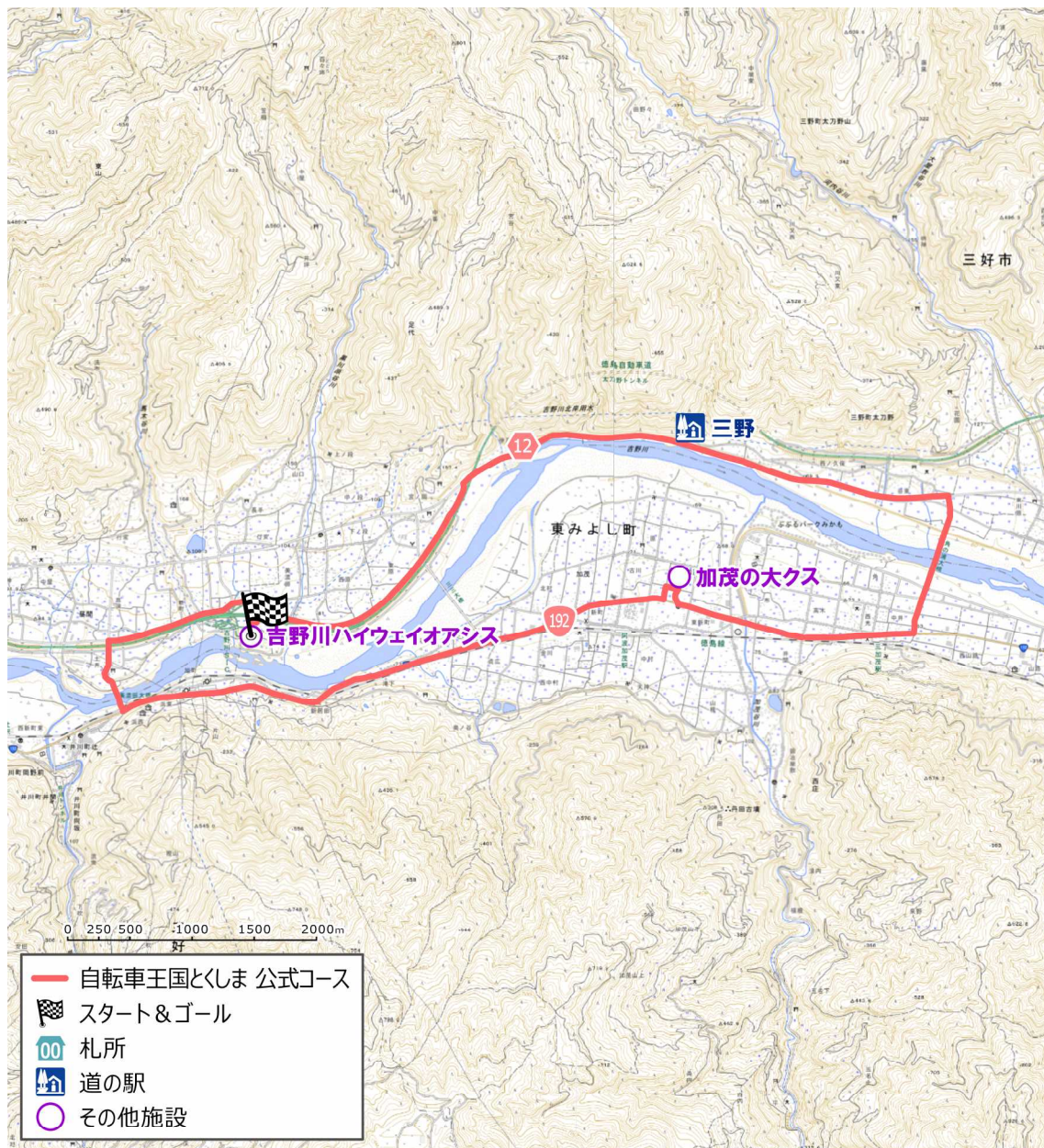
この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	四季折々もみじ川コース（距離34.7km,最大標高差190m）	初心者・ファミリー
概要	<p>那賀川ともみじ川の美しい景色を見ながら走るコース。春には山桜、秋には紅葉がダム湖に敷き詰められ、油彩画のように美しく四季折々の風情が楽しめます。紅葉の時期のもみじ川沿いの景色はとても綺麗です。コース序盤は緩い起伏があるので、もみじ川河口近くの、道の駅「もみじ川温泉」でひと休みすることをおすすめします。少し休憩したあとはもみじ川沿いを頑張って登っていきましょう！スタート・ゴール地点の道の駅「鷺の里」は太龍寺ロープウェイがあり、四国霊場二十一番札所「太龍寺」への参拝もできます。山の天気は変わりやすいので、雨具や防寒着をもっていくと便利です。</p>	
通過市町村	那賀町	
備考	<p>危険：もみじ川沿いの坂道を登りきったあとの下り区間は長くカーブもあります。スピードの出しすぎに注意してください。</p> <p>難所：序盤は緩やかな起伏、もみじ川沿いの坂道は長い登りが続きます。</p>	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。

名称	大樹・大河巡りコース（距離17.1km,最大標高差39m）	初心者・ファミリー
概要	<p>大河「吉野川」の景色を楽しめます。国の特別天然記念物である大樹「加茂の大クス」に立ち寄るコースです。</p> <p>吉野川沿いやのどかな景色を楽しみながら走るコースです。細い道が多いので、のんびりと走行してください。樹齢1000年とされる国指定の天然記念物「加茂の大クス」はとても雄大です。枝がほぼ均等に広がっており、美しい樹形です。コース付近の山には県指定の天然記念物「黒沢湿原」や、日本の棚田百選に選ばれた「下影の棚田」など、観光地も豊富です。池田町にある「うだつの町並み」は平地にあるので、自転車で山を登る自身がない方も立ち寄りやすいです。</p>	
通過市町村	三好市,東みよし町	
備考	<p>危険：加茂の大クス付近の道は細く、歩行者やトラクターとのすれ違いの際に注意が必要です。</p> <p>難所：全体的に平坦な道で、大きな坂道などはありません。ただ、加茂の大クスまでの道に迷いやすい所があるので注意して行きましょう。</p>	



この地図は、国土地理院の電子地形図に該当コースを追記したものです。