

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	室戸満喫コース
出発地点	室戸世界ジオパークセンター
ゴール地点	室戸世界ジオパークセンター
走行距離	約 16km（室戸スカイラインは、+約 9km）
レンタサイクルの状況	有り（室戸世界ジオパークセンター）
コースの特長 セールスポイント	室戸岬を一周できるサイクリングコースで、途中には体験観光等の見どころも沢山あるので、寄り道も楽しみの一つです。体力のある方は、スカイラインを上れば、大パノラマで太平洋の雄大な景色を独り占め。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	海の駅とろむ（干物・かつおタタキ体験）、室戸ドルフィンセンター、ハイビスカス通り（6月～11月）、だるま太陽、室戸世界ジオパーク（室戸岬サイト）、中岡慎太郎像、御厨人窟、神明窟、シレストむろと、アクア・ファーム、キンメ井
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	海の駅とろむ、室戸市観光協会案内所、室戸岬園地休憩所
周辺の観光スポット	キラメッセ室戸、吉良川の町並み
周辺のグルメ情報	キンメ井、キンメ煮付御膳、キンメしゃぶしゃぶ御膳、春つげ御膳（2月頃限定）、海のまつたけ御膳（4月頃限定）

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	清流と森林鉄道遺産をめぐるコース
出発地点	町文化センター（ごめん・なはり線安田駅 下車すぐ）
ゴール地点	町文化センター
走行距離	約 22km
レンタサイクルの状況	有り（マウンテンバイク 大人用6台、子ども用4台）
コースの特長 セールスポイント	高低差約 100mの清流・安田川沿いを走るコース。コース上には国の重要文化財にも指定されている魚梁瀬森林鉄道遺産や高知市以外で唯一の映画館、地元野菜を販売する直販所などがあります。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	<ul style="list-style-type: none"> ・鮎の里ゆうすい：駅に隣接する食事処。モーニング、ランチ等を提供している。 ・シャモ闘鶏場：12月～6月の毎週日曜日（午前中）には闘鶏が行われている。 ・大心劇場：月に1作品ほどのペースで映画を上映。昭和のレトロ感が溢れる。 ・森林鉄道遺構：現在は町道として活用されている隧道や鉄橋。国の重要文化財。 （オオムカエ隧道、バンダ島隧道、エヤ隧道） ・せせらぎの郷小川：予約をすれば田舎料理造り体験ができる。宿泊も可。 ・北寺：国指定重要文化財の仏像9軀を所蔵。拝観は要予約。 ・味工房じねん：柚子の利いた田舎寿司や自家製アイスが人気。軽食もできる。 ・レストラン・ラポール：太平洋が一望できるガラス張りの店内で海を眺めながら食事やスイーツが楽しめる。（輝るぼーと安田に併設）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	<ul style="list-style-type: none"> ・ほたるの里河川公園（トレイあり） ・味工房じねん（トイレあり） ・安田川アユおどる清流キャンプ場（トイレあり） ・集落活動センターなかやま（トイレあり）
周辺の観光スポット	<ul style="list-style-type: none"> ・唐浜層化石発掘体験場：300万年前の地層から貝やサンゴの化石が産出 ・豊永染工所：天保年間から続く染め物屋。予約すれば染め物体験もできる ・安田まちなみ交流館・和：郷土の偉人を紹介する展示を実施 <p>※森林鉄道遺構：釜ヶ谷橋・釜ヶ谷栈道 （キャンプ場からさらに馬路方面へ約 2.5km（地図外））</p>
周辺のグルメ情報	<ul style="list-style-type: none"> ・輝るぼーと安田（地元野菜や惣菜などが揃う直販所「土佐の元気市」と、地元素材を活かした料理が味わえるレストラン「ラポール」が併設されている） ・安田と夢ファクトリーキララ（東部地域の果物を使ったスイーツを提供）

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=612440d14e22c7195350c4606ea183f5>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	五感で体験コース
出発地点	安芸駅（安芸観光情報センター）
ゴール地点	安芸駅（安芸観光情報センター）
走行距離	約 16km
レンタサイクルの状況	有
コースの特長 セールスポイント	内原野陶芸館で「触れる」、伊尾木洞で「見る、聴く」、刈ヶ谷で「匂う」、 廓中ふるさと館で「味わう」など、五感でフルに体験できるサイクリングコースです。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	ビュースポット：神秘の洞窟と言われる伊尾木洞、五藤家も好んだ内原野公園 （延寿亭）からの景色、安芸川・伊尾木川沿いの景色 観光施設：内原野陶芸館、内原野公園、廓中ふるさと館、刈ヶ谷、 伊尾木洞、安芸駅ちばさん市場、安芸観光情報センター お食事処：廓中ふるさと館（釜あげちりめん丼、安芸まるごと丼）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	安芸広域公園、溝ノ辺公園、安芸駅、安芸観光情報センター
周辺の観光スポット	岩崎彌太郎生家、安芸市立書道美術館、安芸市立歴史民俗資料館、土居廓中、 野良時計、安芸城址、弘田龍太郎の歌碑巡り
周辺のグルメ情報	釜あげちりめん丼の提供店が、安芸市内に 15 店舗あります。

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=8b059f329885d93251e207c9fcf4f482>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	安芸歴史探訪コース
出発地点	安芸駅（安芸観光情報センター）
ゴール地点	安芸駅（安芸観光情報センター）
走行距離	約 11km
レンタサイクルの状況	有
コースの特長 セールスポイント	歴史にゆかりのある安芸市を1日で満喫できます。三菱グループ創始者の岩崎彌太郎の生家と安芸市のシンボル野良時計をはじめ、幕末から始まった内原野焼きについての学びと体験や、戦国時代に長宗我部元親と争った安芸国虎の安芸城跡に建つ、歴史民俗資料館、書道美術館を巡るなど、歴史好きにはたまらないコースとなっています。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	ビュースポット：岩崎彌太郎生家周辺の田園風景と安芸川沿いの清らかな景色。 タイムスリップしたかのような土居廓中や野良時計の風景。 観光施設：岩崎彌太郎生家、内原野陶芸館、安芸城址、安芸市立書道美術館、安芸市立歴史民俗資料館、廓中ふるさと館、土居廓中、野良時計、安芸駅ちばさん市場、安芸観光情報センター お食事処：廓中ふるさと館（釜あげちりめん丼、安芸まるごと丼）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	岩崎彌太郎生家前休憩所、安芸広域公園、溝ノ辺公園、安芸駅
周辺の観光スポット	内原野公園、伊尾木洞、安芸市民球場、弘田龍太郎の歌碑巡り
周辺のグルメ情報	釜あげちりめん丼の提供店が、安芸市内に 15 店舗あります。

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=6df2786fbc862edf695d8ff4305781a>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	香南市海岸コース
出発地点	創造広場アクトランド（香南市野市町大谷 928-1）
ゴール地点	創造広場アクトランド（香南市野市町大谷 928-1）
走行距離	約 28 km
レンタサイクルの状況	有 ・アクトランド10台（台数増予定） ・香南市観光協会18台（うち電動自転車4台） ・香南市サイクリングターミナル64台（うち電動自転車2台）
コースの特長 セールスポイント	龍馬歴史館をはじめ様々な展示館のある創造広場アクトランドを出発し、その先に壮大に広がる太平洋に向かってサイクリングが進みます。道中では、田園風景や海岸の景色を楽しみながらの観光施設めぐり、ご当地グルメも堪能していただくことができます。子どもから大人まで、また一人でもファミリーでも楽しんでもらうことができ、身体も心も満足するサイクリングコースです。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	【ビューポイント】 住吉海岸／塩谷海岸／夫婦岩／琴ヶ浜 【観光施設】 創造広場アクトランド／高知県立のいち動物公園／黒潮温泉／絵金蔵／弁天座／高知県立月見山こどもの森／ヤ・シィパーク／直販所やすらぎ市／海の駅クラブ／香南市サイクリングターミナル／海の宿しおや宿／琴ヶ浜かっぱ市 【食事】 苺屋／すし正／そば処浪花／高知黒潮ホテル／カフェ RIMU の森／かとり／とさを商店／食・蔵一／たいびんび／豊楽／武市神栄堂／炭火焼肉百家／ドルチェかがみ／道の駅やす（mana mana・マサラ・夜須製麺所・海山屋一水）／栄楽澤餅茶屋／レストランしおや亭（香南市） SEA HOUSE（芸西村）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	道の駅「やす」ほか（道の駅「やす」のおもてなしトイレほか観光施設に有）
周辺の観光スポット	三宝山／28 番札所大日寺（野市町）／みなとオアシス手結（手結港 可動橋） 道の駅「やす」／ヤ・シィパーク（夜須町）／琴ヶ浜松原 お龍・君枝像（芸西村）
周辺のグルメ情報	香南市特産のニラを使ったニラ塩焼きそば、中華麺をうどんスープで味わう中日そばなどのご当地グルメをはじめ、老舗和菓子店の大福やわらび餅、季節の果物を使ったジェラード、アイスバー、フレッシュジュースなど、サイクリングコースには目もお腹も満たしてくれるグルメを提供してくれるお店がたくさんあります。また、道の駅やすの直販所では、新鮮な野菜や魚介、手作りパンなど、お家に帰っても楽しんでもいただける食材があふれています。

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=d01ea60077867124b58052370f2bee9e>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	ものべ川北岸コース
出発地点	アンパンマンミュージアム前広場
ゴール地点	茶房 古古 ※国道 195 号を辿りミュージアムに戻ることも可能
走行距離	約 11km ※195 号線経由でミュージアムまで+約 9 km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	物部川北岸の起伏の少ない田舎道。田んぼや畑、野鳥の鳴き声など四季折々の変化を楽しめます。ダム湖による河畔の景色はロマンティックな異国のようで女性に人気。数キロおきに個性的なカフェが点在するのも魅力。
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	大川上美良布神社（パワースポット、まんが天井絵など）／ダム湖の河原（水辺ギリギリまで近寄れるポイントが絶景）／杉田ダム（兩岸を一望できるビューポイント、放水時には轟音とともに虹も楽しめる）／ログハウスカフェ IVY（薪割り体験）／たろまるギャラリー（年中食べられる絶品かき氷が人気）／民家ジャスミン（本格インドネシア料理と北インド料理を堪能できる）／茶房古古（タコライスが自信作の古民家カフェ）など
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	ほぼ 5 km おきにカフェで休憩
周辺の観光スポット	アンパンマンミュージアム、日ノ御子河川公園、龍河洞、べふ峡、吉井勇記念館、土佐塩の道、アンパンマンバス（JR 四国バス）
周辺のグルメ情報	コンビニおかばやしのスイーツ／三谷ミートの手羽先唐揚げ／たろまるギャラリーのかき氷／古民家 Café オーチョ（自家製玉子のオムライスが自慢）／温泉 Café 湖畔遊（日本有数の泉質を誇る源泉掛け流し温泉、プロの演奏も堪能できる音響を配したステージ付きのオシャレカフェ）／庭園喫茶リトルガーデン（季節の花々が咲き誇る手作りの庭を眺めながら食事）

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=5208a8e8ca26d625dac8bbbbeabeddb70>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	土佐のまほろばを楽しむコース
出発地点	西島園芸団地
ゴール地点	西島園芸団地
走行距離	約 10km
レンタサイクルの状況	西島園芸団地：10 台（うち子供用 2 台） 利用期間：年中無休 利用時間：9:00～17:00 利用料金：2 時間まで 200 円 以降 1 時間ごとに 100 円加算
コースの特長 セールスポイント	約 1300 年前の律令時代に国府がおかれ、土佐の政治経済の中心地として栄えた「土佐のまほろば」と呼ばれる地域を巡るコース。「土佐国衙跡」、「紀貫之邸跡」、「岡豊城跡」「県立歴史民俗資料館」など南国市の歴史に触れられるほか、道の駅南国風良里や西島園芸団地で飲食や買い物も楽しめます。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	西島園芸団地、土佐国衙跡、紀貫之邸跡、道の駅南国風良里、岡豊城跡、県立歴史民俗資料館
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	西島園芸団地、紀貫之邸跡、国分寺、道の駅南国「風良里」、才谷龍馬公園、県立歴史民俗資料館
周辺の観光スポット	国分寺、坂本家初代・太郎五郎の墓、才谷龍馬公園・坂本神社
周辺のグルメ情報	西島園芸団地（トマトカレー、パンケーキ）、へんろいしまんじゅう、道の駅南国風良里（ごめんケンカシャモ料理）、喜多人、レストランゆず庵、コットンタイム、パスタはっとりくん、sumica、なの花茶房

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=c95775a4fe7bdc329fb778a000e05e19>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	リョーマの休日コース
出発地点	高知駅
ゴール地点	高知駅
走行距離	約 34km
レンタサイクルの状況	観光宿泊案内所「とさてらす」
コースの特長 セールスポイント	土佐の歴史（高知城下歴史の道や龍馬関連施設、武市瑞山記念館など）と文化（はりまや橋や土佐の台所など）、自然（桂浜、太平洋、鏡川）を組み合わせた市内満喫コース
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	○ビュースポット 土佐の偉人に関わる石碑、記念館、桂浜、太平洋など ○観光施設 龍馬の生まれたまち記念館、坂本龍馬記念館 坂本龍馬像、瑞山記念館、日根野道場跡など ○お食事処 ひろめ市場、五台山、桂浜など
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	高知駅、高知城、五台山、瑞山記念館など
周辺の観光スポット	県立美術館、龍馬の生まれたまち記念館
周辺のグルメ情報	ひろめ市場、大橋通や帯屋町の商店街など

コースマップ



■ルータラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=3537027a1bf601befdffe772369da8c8>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	清流平石川沿い・棚田とあかうしふれあいコース
出発地点	さめうら荘
ゴール地点	さめうら荘
走行距離	約 34km（往復）
レンタサイクルの状況	有り（NPO法人さめうらプロジェクト）
コースの特長 セールスポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・平石川の美しさを堪能 ・路面の状態もよく、信号がなく、交通量も少ない ・ふれあい牧場までは、標高差があるが、棚田の絶景は必見 ・ふれあい牧場で宿泊も可、BBQなども楽しめる
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	<ul style="list-style-type: none"> ・道の駅土佐さめうら ・地藏庵 ・りんご園 ・ふれあい牧場
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	道の駅土佐さめうら、ふれあい牧場
周辺の観光スポット	マルニ田井店（自転車修理、レスキュー要相談）
周辺のグルメ情報	

コースマップ



■ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=51d11e6bee9c3a28a27ed896976453fc>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	海見て、川見て、温泉入ろう、土佐市ドラゴンコース
出発地点	ドラゴン広場
ゴール地点	ドラゴン広場
走行距離	約 25km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	高岡商店街（ドラゴン広場）をスタートし、自然いっぱいの堤防沿いを仁淀川河口まで一気に下ります。河口先には太平洋が広がります。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	ドラゴン広場 新居地区観光交流施設「南風（まぜ）」 三陽荘（日帰り入浴が可能）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	ドラゴン広場、新居緑地公園、宇佐しおかぜ公園、竜の浜駐車場
周辺の観光スポット	仁淀川河口（サーフィンスポット）、しおかぜ公園（ホエールウォッチング）
周辺のグルメ情報	宇佐もんや、萩ノ茶屋

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=d746fc12f47c82bc7652de3370980a79>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	ひだか 里山&パワースポットコース
出発地点	村の駅 ひだか
ゴール地点	村の駅 ひだか
走行距離	約 15km
レンタサイクルの状況	平成 28 年 11 月設置予定
コースの特長 セールスポイント	県内最大級の内陸型湿地である”メダカ池”（日下川調整池）では水辺の自然を満喫しながら周遊し、猿田洞への道のりは長宗我部元親との伝説が残る土岐城址のふもとの森での森林浴、ご神木である牡丹杉の葉をお守りにする等のパワースポットとして知られる小村神社への道のりのはのかな里山の風景が広がっています。猿田洞から小村神社までは龍馬脱藩の道でもあります。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	村の駅 ひだか→メダカ池→猿田洞→戸梶川調整池→小村神社→ふれあい市→村の駅 村の駅ひだかとサングリーン（ふれあい市）には日高村の特産物を販売しています。内陸湿地帯である”メダカ池”は花や水鳥・昆虫などを見つけながらゆっくりと周遊できます。メダカ池から猿田洞までの道はのんびりと山道を抜けて、日高の義賊”日下茂平”が忍者修行したという猿田洞にたどり着きます。猿田洞は夏でも涼しく、事前申し込みがあれば、ケビンぐもできます。猿田洞近辺には、戸梶川調整池・渋川トンボ公園などがあります。パワースポットとして知られる小村神社では雄大なご神木（牡丹杉）を眺め、パワーを感じてもらえるのでは？サイクリングコースは国道 33 号線の近くの農道を設定しているので、オムライス街道参加店舗も近いです。
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	メダカ池 猿田洞に休憩できるベンチシートなど有り。小村神社には公園有り トイレ：村の駅ひだか メダカ池 猿田洞 ふれあい市 小村神社に有り。
周辺の観光スポット	（村内）仁淀川 屋形船 日高酒蔵ホール （村外）いの町紙の博物館など
周辺のグルメ情報	日高村オムライス街道

コースマップ



■ ルートラボ URL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=3bc6f5ce6c60da8add6daba132d8dd35>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	佐川町鉄道跡の道とケイトウ街道を走るコース
出発地点	佐川駅
ゴール地点	佐川駅
走行距離	約 28km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	のどかで緑豊かな田園、畑の間を真っすぐにのびる鉄道跡（廃線ところどころにわずかに残る）一本道とケイトウの花が咲く沿道、佐川グルメスポット
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 廃線跡（旧土佐石灰工業専用線）の枕木や橋桁が残る田園の中の一本道、信号もなく緑の中を気持ちよく走って行けます ・ 9月末～10月頃には、ケイトウ街道付近で花々が出迎えてくれます ・ 不動ガ岩屋洞窟遺跡（旧石器時代の住居跡、国指定重要文化財史跡）まで足をのばしたり、お昼におやつに様々な選択肢のグルメスポットあり
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	佐川駅、斗賀野駅、あおぞら公園、歩々園、竜王公園、尾川集活センター
周辺の観光スポット	霧生関、長谷溪谷、西山ケイトウ花街道、不動ガ岩屋洞窟遺跡、酒蔵の白壁の町並
周辺のグルメ情報	野っばら工房地乳カレー、藤屋手打ちうどん、西川工房シフォンケーキ、尾川集落活動センター（たいこ岩）の石窯ピザ、大正軒うなぎ、旧浜口邸古民家カフェ及びお土産

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	仁淀ブルーコース
出発地点	越知町観光物産館おち駅
ゴール地点	越知町観光物産館おち駅
走行距離	約 28km
レンタサイクルの状況	無し
コースの特長 セールスポイント	越知町の中心部をスタートし、仁淀川の中流域を川に沿ってぐるっと1周するコース。コース全域で水質日本一の仁淀川をすぐ近くを感じながら気持ちよく走ることができます。途中には浅尾沈下橋と中仁淀橋を渡り、片岡沈下橋も眺めることができます。
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート地点とゴール地点の観光物産館おち駅には、小夏ソフトや土日限定で、おちかつサンドや土佐あかうしバーガーを食べることができますし、おもてなしトイレの認定も受けています。 ・柴尾地区には、越知町の指定文化財である大きな一本杉があります。 ・黒瀬キャンプ場(有料)はログハウスがあり、バーベキューを楽しむことができます。 ・浅尾沈下橋は「県庁おもてなし課」や「君が踊る夏」でも撮影されたスポットです。 ・終盤の中仁淀橋(沈下橋)の橋の上からは横倉山のふもとを流れる仁淀川の景色を眺めることができます。
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	観光物産館おち駅、日ノ瀬清流公園、黒瀬キャンプ場
周辺の観光スポット	横倉山、横倉山自然の森博物館、仁淀川、沈下橋(中仁淀橋、坂折川橋)、大樽の滝
周辺のグルメ情報	観光物産館おち駅、夢ハウス、土佐料理狩女、豚太郎越知店、自由軒越知本店、横山けんぴ、料亭三秀、居食屋かどた、ドライブイン片岡、カヌー艇庫となりのたこ焼き屋

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=776ce85f80d5e761b1bb755c7b9b5ab8>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	県立自然公園をゆく樽の滝コース
出発地点	須崎市道の駅 かわうその里すさき
ゴール地点	樽の滝
走行距離	約 16km（往復）
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	ニホンカワウソが最後に目撃された新荘川のほとりを走るコース。県立自然公園に指定される「樽の滝」を目指します。 <樽の滝> 新荘川の支流、依包川（よしかねがわ）の上流にある高さ3.7m、幅6mの滝です。滝の裏側に回り込んで見ることができる珍しい「裏見の滝」です。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	ビューポイント：新荘川、樽の滝 観光施設：道の駅かわうその里すさき 食事処：道の駅かわうその里すさき（2F レストラン）
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	道の駅かわうその里すさき（おもてなしトイレ・無料駐車場） 樽の滝（屋外公衆トイレ）
周辺の観光スポット	観光農園ハレル（いちご狩り）
周辺のグルメ情報	鍋焼きラーメン、うつぼ料理

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=3ae1d77b9ae3abbc198db203ce20180b>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	中土佐町久礼の文化的景観とグルメぐるっとコース
出発地点	J R 土佐久礼駅
ゴール地点	J R 土佐久礼駅
走行距離	約 7 km
レンタサイクルの状況	J R 土佐久礼駅前の消防署にてレンタル可（無料）
コースの特長 セールスポイント	心地よい潮風を浴びながら、久礼の街並みやグルメを満喫できます。 おしゃべり好きな漁師のおんちゃんや大正町市場のおばちゃんたちとの会話も 楽しみのひとつ。
コース上のスポット （ビューポイント、観光 施設、お食事処など）	<ul style="list-style-type: none"> ・（現存する酒蔵では）県内最古の酒蔵を持つ「西岡酒造店」 ・国の重要文化的景観に選定された街並み ・鬼ヶ島の鬼が運んできたという伝説の残る 2 つの小島「双名島」。島は陸続き で歩いていくことができます。 ・その日に水揚げされた新鮮な魚が並ぶ「久礼大正町市場」 （市場内には、「田中鮮魚店」「山本鮮魚店」「市場のめし屋浜ちゃん」「市場食 堂 ど久礼もん」の 4 軒のお食事処があります） ・岡村かまぼこ店の「くれ天」 ・高知屋、西村菓子店のお出汁で食べる「ところてん」 ・久礼八幡宮 ・津波避難タワー （久礼ふるさと海岸にある「純平タワー」と久礼内港にある「八千代タワー」 は、常時開放されており、最上階から町と海を見渡すことができます） ・漫画『土佐の一本釣り』で久礼を全国区にした青柳裕介の石像 ・イチゴ農家のおかみさんたちが運営するケーキショップ「風工房」 （海を一望できるカフェもあります） ・町立美術館
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	有（コース内に公衆トイレが 5 ヶ所）
周辺の観光スポット	<ul style="list-style-type: none"> ・温泉宿泊施設「黒潮本陣」 ・小草ふれあい公園 パークゴルフ場
周辺のグルメ情報	・カツオのたたき体験ができる「黒潮工房」、久礼漁協「かつおちゃん」

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=00b0350597c9cdb1548cc9944efe892c>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	四国カルストの麓を爽快に走るコース
出発地点	津野町役場西庁舎
ゴール地点	津野町役場西庁舎
走行距離	約 17km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	四国カルストの麓を、四万十川の支流である北川川に沿って走ります。途中、山の上に四国カルストが望めるポイントもあります。
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	<p>①吉村虎太郎像</p> <p>②吉村虎太郎邸：資料館、食事、軽食、散策ツアー</p> <p>③早瀬の一本橋：沈下橋の原型と言われる一本橋。数十年前までは四万十川支流に多く見られたこの橋も、津野町のこの橋だけとなっている。</p> <p>④奥四万十の郷：モーニング（土、日、祝日のみ）及びランチ（3日前までに要予約）、周辺散策及び木工体験（3日前までに要予約）</p>
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	吉村虎太郎邸、奥四万十の郷
周辺の観光スポット	吉村虎太郎像、吉村虎太郎邸、早瀬の一本橋、奥四万十の郷
周辺のグルメ情報	地元の旬の野菜をふんだんに使った定食やランチビュッフェ

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=7e7bf6f9963ddbc43bf9171ce6c640b4>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	脱藩の道コース
出発地点	観光交流案内所まろうど館
ゴール地点	観光交流案内所まろうど館
走行距離	約 26km
レンタサイクルの状況	電動4台・ロードバイク10台・子供用2台
コースの特長 セールスポイント	龍馬脱藩の道の足跡を追いながらのサイクリング
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	<p>①維新の門、②川角沈下橋、③四万川市場、④だっばん屋、⑤竜王宮、⑤茶や谷の茶堂</p> <p>まろうど館→維新の門→※1→広野→宮野々関所跡→川角沈下橋→上成→四万川市場※2（産直市・GS・トイレ）→四万川小学校前→百一草園（自然植物園・トイレ）→竜王宮→だっばん屋※3 下組モデル住宅前→四万川小学校対岸→四万川市場→上成→宮野々→広野→※1→まろうど館</p> <p>※1、大越経由は勾配がきつい。下西の川経由は勾配は緩やかだが距離(3km)が増える。 ※2、事前申し込みによりお菓子作りの体験可能 ※3、木、金、土、日、祝日のみ営業</p>
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	四万川市場(産直市・トイレ)
周辺の観光スポット	維新の門(銅像郡) 百一草園(自然植物園)
周辺のグルメ情報	だっばん屋(キジグルメ) 彩華(キジグルメ)

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=12d15e2b764473556aef42b836b08334>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	四万十町の旧跡とグルメを巡るコース
出発地点	古民家カフェ半平
ゴール地点	古民家カフェ半平
走行距離	約 35km
レンタサイクルの状況	古民家カフェ半平：¥400/2時間(追加¥100/1h) 保証金：¥1,000（自転車返却時に返金いたします） 営業時間：8時30分～16時30分
コースの特長 セールスポイント	中心街のため観光も食事も比較的まとまったエリアであり利便性は良い。 一斗俵沈下橋や高岡神社、旧都築邸などの名所旧跡を観て回ることができます。
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	古民家カフェ半平、旧都築邸、四国霊場第37番札所岩本寺、若井沈下橋、高岡神社、観光物産センターゆういんぐ四万十、道の駅めぐり窪川、清水大橋、一斗俵沈下橋、城ハナ公園、四万十緑林公園、瀧の子、カフェレスト・ロガー、洋食堂ケルン、松葉食堂、駒鳥、うなきち、味覚
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	古民家カフェ半平、旧都築邸、四国霊場第37番札所岩本寺、高岡神社、観光物産センターゆういんぐ四万十、道の駅めぐり窪川、城ハナ公園、四万十緑林公園（各施設トイレ有）
周辺の観光スポット	興津青少年旅行村、ホテル松葉川温泉、お雪椿、ひろはちしゃの木、七子峠、土佐興津坂展望台
周辺のグルメ情報	なかむらや、椿食堂、食堂ヒラグシ、café ten、お食事処 味その、瀧、末広食堂、ラーメンの豚太郎七子店、焼肉ホルモン満州軒、蕎麦八笑人、焼肉峰ノ上、しまんと食堂

コースマップ



■ルータラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=434c05fb4c8b5145563316bfff3ea35>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	四万十川流域の自然を感じるサイクリングコース
出発地点	ふるさと交流センター
ゴール地点	道の駅四万十とおわ
走行距離	約 16km
レンタサイクルの状況	交流センター：¥440/2時間（追加¥100/1h）※料金には保険代が含まれます
コースの特長 セールスポイント	最後の清流四万十川の沿線を走り大自然を堪能できます。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	交流センター（ラフティング、カヤック）、こいのぼりの川渡し（4月中旬～5月中旬）、川舟下り（道の駅四万十かっぱ組合）、お食事処みち、ロマン、味よき食堂、清流、十和温泉、道の駅四万十とおわ十和食堂、おちゃくり café
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	交流センター、JR 土佐昭和駅、三島キャンプ場、こいのぼり公園、JR 十川駅、道の駅四万十とおわ（各施設トイレ有）
周辺の観光スポット	夫婦杉、龍王の滝、三島沈下橋、三島キャンプ場、サイクリング展望台（三島）、日本最古の複層林、里川集落（日本の里山 100 選）
周辺のグルメ情報	焼肉こまつ、牛楽亭、喫茶 PINOKO、カゴノオト

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=360ad8e3ac4d37755c0cdc732d061b9a>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	四万十大正の郷土と産業とへんぴなミュージアムを目指すコース
出発地点	JR 土佐大正駅（大正駅前にぎわい拠点）
ゴール地点	海洋堂ホビー館四万十
走行距離	約 13km
レンタサイクルの状況	大正駅前にぎわい拠点（木～月曜日 10：00～16：00） ① 時間貸し：¥500／2時間（追加 ¥500／時間） ② 一日貸し：¥1500／当日（¥2000／24時間） ※谷脇酒店・海洋堂ホビー館四万十・海洋堂かっぱ館にて乗り捨て可能。（海洋堂各施設の入館者は JR 打井川駅までの送迎あり）
コースの特長 セールスポイント	四万十川を眺めながら、へんぴなミュージアム（海洋堂ホビー館四万十）を目指すルート。地域の風土にふれることができます。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	道の駅四万十大正（であいの里）、四万十町郷土資料館、四万十ヤイロチョウの森ネイチャーセンター、轟公園・石の風車、ヒノキカグ大正集成（H29 ショールーム OPEN 予定）、KanKan 堂、森の里、麦の穂、上岡沈下橋、海洋堂かっぱ館、たにんごや、海洋堂ホビー館四万十
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	大正駅前にぎわい拠点、JR 土佐大正駅、道の駅四万十大正、轟公園、谷脇酒店、JR 打井川駅（各施設トイレ有）
周辺の観光スポット	四万十川焼酎銀行、無手無冠・地酒屋、旧竹内家住宅、四万十オートキャンプ場ウエル花夢、リバーパーク轟、大正温泉、上宮沈下橋、里川沈下橋
周辺のグルメ情報	たこ焼きお好み焼きいちかわ、みたに食堂、レスト喫茶橋、レストハウス古都

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=7898dca79b0e23a4e99d56df708add86>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	土佐さかのカツオとゆったり温泉コース
出発地点	道の駅 なぶら土佐佐賀
ゴール地点	土佐佐賀温泉 こぶしのさと
走行距離	約 10km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	伊与木川沿いに上流に向かうコースは緑に囲まれ、交通量も少なく、のんびりと自分のペースで走ることができます。
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	道の駅なぶら土佐佐賀で食べる薫焼きカツオタタキは定食もよし、丼もよし 出発地から伊与木川を渡ると、ゴールデンウィークには、カツオと鯉のぼりの川渡しイベント 7km 地点の土佐くろしお鉄道最接近は、汽車と出会うと迫力あり ゴールでは、温泉でゆったりと汗を流して爽快に ※ゴール地点のレストランも地域食材の料理が楽しめる
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	なし
周辺の観光スポット	出発地点の道の駅から 1.7km には塩屋の浜 (砂浜) 約 3km の土佐西南大規模公園西公園はアスレチック遊具が整備されている
周辺のグルメ情報	カツオふれあいセンター黒潮一番館 (定休日：毎週火曜日) 夕食は居酒屋で地元の新鮮な魚料理が味わえる

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=5c26fa5a3a096f975237f593d4137f90>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	四万十川と小京都中村散策コース
出発地点	四万十市観光協会（中村駅より 350m）
ゴール地点	四万十市観光協会
走行距離	約 17km 観光協会～入田ヤナギ林～佐田沈下橋～市街地（天神橋）～観光協会
レンタサイクルの状況	有り（シティサイクル：5時間以内 600 円、延長料 100 円／1 時間） （マウンテンバイク：5時間以内 1,000 円、延長料 100 円／1 時間）
コースの特長 セールスポイント	雄大な四万十川を身近に感じ、市街地散策も兼ねたよくばりコース。 時間・体力に応じて、折り返し地点を沈下橋から入田ヤナギ林に変えることで往復約 8 km のショートコースに変えることも可能。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	四万十川の中でも最も下流にある佐田沈下橋は、多くの観光客が訪れる有名スポット。市街地へ戻ってきて小京都ゆかりの史跡等を巡るほか、3月にはコース上の入田ヤナギ林にて 1,000 万本の菜の花の絶景を見ることができます。食事処は市街地にて多数あり。
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	市街地以外では、桜つつみ公園、佐田沈下橋、佐田休憩所にトイレあり
周辺の観光スポット	時間に余裕があれば、トンボ自然公園まで足を運ぶことも可能（設定コース上の赤鉄橋西側から往復 2 km、トンボ自然公園見学 40 分程度）
周辺のグルメ情報	市街地に 3 店舗ある和菓子屋巡りも楽しめます。 （和菓子処おいしい、藤家、右城松風堂）

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=fb1dc5e66c4279b59d643bd3a5fbaf9d>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	川の終わりと海を見るアカメの道コース
出発地点	四万十市観光協会（中村駅より 350m）
ゴール地点	四万十市観光協会
走行距離	約 17km 観光協会～下田地区～西南大規模公園・いやしの里～観光協会
レンタサイクルの状況	有り（シティサイクル：5時間以内 600 円、延長料 100 円／1 時間） （マウンテンバイク：5時間以内 1,000 円、延長料 100 円／1 時間）
コースの特長 セールスポイント	ゆるやかに四万十川を下り、広大な太平洋を眺める西南大規模公園を目指すコース。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	西南大規模公園からの雄大な眺めを楽しめるほか、港町として栄えた下田地区は四万十川流域の文化的景観にも選ばれています。 四万十いやしの里内のレストラン山川海にて食事可能。
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	4 km 地点にあるコンビニ、折り返し地点となる西南大規模公園にトイレあり。
周辺の観光スポット	温泉「四万十いやしの湯」、オートキャンプ場とまるっと
周辺のグルメ情報	四万十いやしの里内「レストラン山川海」、地場産品直売所 彩市場

コースマップ



■ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=fa6f7849af4fd2f8a002c768987e485e>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	のんびり西土佐沈下橋めぐりコース
出発地点	江川崎駅
ゴール地点	江川崎駅
走行距離	約 20km 江川崎駅～長生沈下橋～君が渚～半家沈下橋・天満宮～中半家沈下橋～ カヌー館～道の駅よって西土佐～江川崎駅
レンタサイクルの状況	有り（駅でレンタル可：当日 17:00 まで 1,500 円）
コースの特長 セールスポイント	四万十川中流域の魅力をゆったり感じるコース
コース上のスポット （ビューポイント、観光 施設、お食事処など）	長生（ながおい）沈下橋……河原は川遊びに最適 中半家（なかはげ）沈下橋……鉄道橋・抜水橋・沈下橋の3つの橋を四万十 川と一緒に写真に収められるスポット 半家天満宮……鳥居越しに沈下橋を見られるスポット
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	カヌー館（トイレ有り）、長生キャンプ場（トイレ有り） 道の駅よって西土佐（トイレ有り）
周辺の観光スポット	道の駅よって西土佐
周辺のグルメ情報	どんぐりはうす（四万十バーガー）、四万十牛本舗（四万十牛コロッケ）、 ストローベイル SANKANYA（季節の食材を使用したスイーツ）

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=be67b0923f9f5163d5da9e8833e138ad>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	岩間沈下橋と西土佐うまいものめぐりコース
出発地点	道の駅よって西土佐
ゴール地点	道の駅よって西土佐
走行距離	約 15km 道の駅～津野川赤鉄橋～岩間沈下橋～カヌー館（左岸 用井白岩線）～道の駅
レンタサイクルの状況	有り（駅及びカヌー館でレンタル可：当日 17:00 まで 1,500 円） （道の駅でレンタルの場合：当日 17:00 までに返却 1,500 円）
コースの特長 セールスポイント	四万十川のゆったりとした流れに沿って津野川の赤鉄橋と岩間沈下橋、カヌー館を周遊するコース
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	津野川赤鉄橋……橋の中央には展望スペースがあり、上流・下流を眺望できる。橋のもとにある「いわき食堂」では、川を眺めながら地元の山川の幸が味わえます。 岩間沈下橋……四万十川で最も有名なビューポイントといってよい。沈下橋を渡れば川のすぐそばまで降りられる。予約をすれば沈下橋付近の遊覧船も楽しめる。（問 0880-52-2121）付近の食事処「一新」では、川や橋を眺めながら地元料理が楽しめます。 カヌー館……周辺の四万十川の情報発信の拠点施設。予約すればログハウスやバンガローの宿泊や、カヌーやボート、遊覧船が体験できます。
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	岩間四万十茶屋（トイレ、土産）、また、対岸に茅生公衆トイレがある。 カヌー館（トイレ、軽食、土産）
周辺の観光スポット	道の駅よって西土佐（地元農産物や土産物）
周辺のグルメ情報	あゆ市場（四万十天然鮎の塩焼き）、 ストローベイル SANKANYA（季節の地元食材を使用したスイーツ）

コースマップ



■ルータラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=f2da5699f182296652f050ceeecc77f>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	宿毛の自然体感コース
出発地点	宿毛駅
ゴール地点	宿毛駅
走行距離	約 34km
レンタサイクルの状況	有（宿毛駅にて）
コースの特長 セールスポイント	宿毛駅を発着するコース。松田川沿いの雄大な自然を感じながらゆったりと走行できるコースとなっています。
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	ビューポイント：松田川、坂本ダム 観光施設：宿毛歴史館等 お食事処：宿毛市街地等にあるお店
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	トイレ設置状況：宿毛駅、折り返し地点である坂本ダム付近のトイレ
周辺の観光スポット	咸陽島公園
周辺のグルメ情報	宿毛市街地等にあるお店

コースマップ



■ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=59e31f1859d4e3d63b68c1715f16bea3>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	三原村のんびりサイクリングコース
出発地点	農業構造改善センター（じまんや）
ゴール地点	同上
走行距離	約 16km
レンタサイクルの状況	無
コースの特長 セールスポイント	日本の原風景が残る三原村をのんびりと満喫できるコース
コース上のスポット （ビューポイント、観光施設、お食事処など）	<p>①ヒメノボタン→ヒメノボタンは県の絶滅危惧種に指定されているノボタン科の野草。ピンクと白の直径3センチほどのかわいい花を咲かせます。以前は幡多地域の各地に自生していましたが、今ではごく限られた地域でしか見ることができなくなっています。村内の宮ノ川星ヶ丘公園では愛好家が始めた保護活動が広がり、現在約5万株のヒメノボタンが9月初旬から見ごろを迎え、多くの人が訪れます。</p> <p>②四万十みはら菜園→カゴメと提携しているトマト工場。施設の見学やジュースづくり体験が可能（要予約）</p> <p>③ゆず搾汁機工場→ゆずの収穫体験や、加工品作りの体験を今後やっていきたい</p> <p>④農家民宿くろうさぎ（昼食ポイント） 農家食堂・民宿 森本まるでも OK</p> <p>⑤椿姫伝説→http://www.vill.mihara.kochi.jp/kankou/index.html</p> <p>⑥土佐硯加工場見学（硯作り体験も可能。所要時間は2時間ほど。採掘場の見学を含めると3時間ほど）</p> <p>※ほかにも、牧野富太郎の足跡を辿るウォーキングイベントで使用したコースを散策することも可能。</p>
休憩所の有無 （トイレ等の設置状況）	同上
周辺の観光スポット	同上
周辺のグルメ情報	同上

コースマップ



■ルータラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=ff38d036b05e7069c60e56a55e74be09>

高知県サイクリングコースプロフィール（初級者・ファミリーコース）

コース名称	土佐清水竜串林道コース
出発地点	海の駅
ゴール地点	海の駅
走行距離	約 33km
レンタサイクルの状況	なし
コースの特長 セールスポイント	海岸沿いの景色を楽しめます
コース上のスポット (ビューポイント、観光施設、お食事処など)	・めじかの里 ・竜串、見残し海岸 ・レスト竜串 ・海洋館 ・海底館
休憩所の有無 (トイレ等の設置状況)	有り
周辺の観光スポット	海洋館、海底館、竜串・見残し、大岐の浜
周辺のグルメ情報	べら焼き、清水さば、宗田節のダシうどん

コースマップ



■ ルートラボURL

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=eae5da2181658ecdc5f4a2517b7e83a7>