

特集◎ アウトドアの楽しみ サイクリング

あなたはアウトドア派ですか、
それともインドア派でしょうか。

5月、初夏、屋外、風……

これからの季節、

風を感じるアウトドア派になってみませんか。

徳島の豊かな自然と食を楽しめる

初心者・ファミリー向けコースと

上級者向けの観光満載コースを、

県内のサイクリング達人たちと

県スポーツ振興課に伺いました。

自転車は「軽車両」
交通ルールを守って
安全運転を心がけましょう。

自転車に乗るときには

- 車道が原則、左側を通行
- 歩道は例外(高齢者は歩道OK)、歩行者優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライト点灯・反射板など
- 飲酒運転は禁止
(傘差し運転、スマホを見るなどのながら運転も禁止)
- ヘルメットを着用
- スピードの自制
- 並走禁止!
- グループ走行の列は短かく
- タイムアタック禁止
- 先導者は声かけ・合図を

サイクリングライフで健康に

自転車に乗ると、足腰を鍛える筋力トレーニングだけでなく、
ジョギングや水泳など同様、効果的な有酸素運動を行うことができます。

1週間で約2時間(約20km/h)のサイクリング40km/週

1週間に必要とする運動量(23エクササイズ*)の約7割を確保

(*厚生労働省:健康づくりのための運動指針2006より)

初心者・ファミリー向けの県内コース

【県北エリア】鳴門コーストラインコース

スタート&ゴール



サイクルステーションの「UZU PARK」が拠点。サイクルラック、整備スペース(貸出用工具有)もあり、レンタルサイクル(事前申込制)も行っています。コインロッカーやシャワーも完備されています。駐車台数1300台。

心地よい潮風や、時間帯によって表情の変わる海の景色が楽しめます。コース上には人気の海鮮店が並び、海の景色が間近で眺められる景観自慢の喫茶店やカフェもあります。勾配も少なく初心者にも走りやすいコースです。
折り返し地点の「うずしおロマンティック海道彫刻公園」は彫刻が屋外展示されています。夏にはコース途中で黄色が鮮やかな鳴門市の花「ハマボウ」も観賞できます。
注意点 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。折り返し後の海側の道は路肩が狭いところがあるので追い抜きの車に気をつけましょう。
全体的に平坦なコースですが、鳴門スカイラインの入口の上り坂は急勾配です。海沿いの道は季節によって強い風が吹きます。

- 総距離：36.1 km
- 高低差：40 m
- 獲得標高：134 m
- 所要時間：約145分
- 最寄り高速IC
鳴門IC



赤谷亮一さん 鳴門市撫養町

(株)あかたにサイクル代表



地元の人には見慣れた風景でも、視点が変われば非日常の魅力的な楽しみや癒しになります。鳴門は楽しみどころ満載です。例えば地元の生活の足になっている渡船を利用して島田島、大毛島を巡るルート。船旅気分と島の景色が味わえます。
初心者の方には気分や体調に合わせて近郊を散歩程度に軽くサイクリングするポタリングがおすすめです。
鳴門ならではのレンコン畑を巡るコースとか、あるいは名産のなると金時の畑を巡るコースとかも楽しいんじゃないでしょうか。
自然を楽しむサイクリングに欠かせないもう一つの楽しみは地元のグルメ。新鮮な魚料理や鳴ちゆるうどんなどいろいろあります。ここらとお腹を満たしてサイクリングを楽しんでください。

初心者・ファミリー向けの県内コース

【県央エリア】国府4ヶ寺巡りコース

スタート&ゴール



徳島市立考古資料館

開館時間9:30～17:00(入館は16:30まで)、
休館日・毎週月曜日(ただし祝日の場合は開館)、
祝日の翌日(ただし日曜・祝日の場合は開館)、
年末年始(12/28～1/4)。駐車台数54台。

- 総距離…12.8 km
- 高低差…27 m
- 獲得標高…31 m
- 所要時間…約55分
- 最寄り高速IC
藍住IC



徳島市国府町にある4つの四国霊場を巡るコース。14番札所「常楽寺」、15番札所「国分寺」、16番札所「観音寺」、17番札所「井戸寺」をのんびりと巡ってみましょう。

4つのお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。国分寺は、豪快な石組造形を持つ日本屈指の庭園があり(参拝料必要)、お参り以外でも楽しめます。また井戸寺は弘法大師が掘った伝説の井戸があり、覗き込んで自分の姿がうつれば無病息災といわれています。

注意点 住宅街の中の細い道を走るため、歩行者や車に気をつけて速度を落とし、ゆっくり走りましょう。

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行きましょう。



中西裕幸さん 徳島市徳島本町
(有)ナカニシサイクル代表取締役
スポーツプログラマー

80代で四国88カ所を自転車で行った人がいました。個人差はあるでしょうが、自転車は家族の理解があれば何歳になっても楽しめます。

初心者なら、ママチャリで自宅の周辺の探索から始め、徐々に距離を伸ばすのがおすすめです。

国府4ヶ寺巡りコースは平坦な道なので初心者にはぴったり。徳島市中心部のひょうたん島周遊コースも楽しめます。

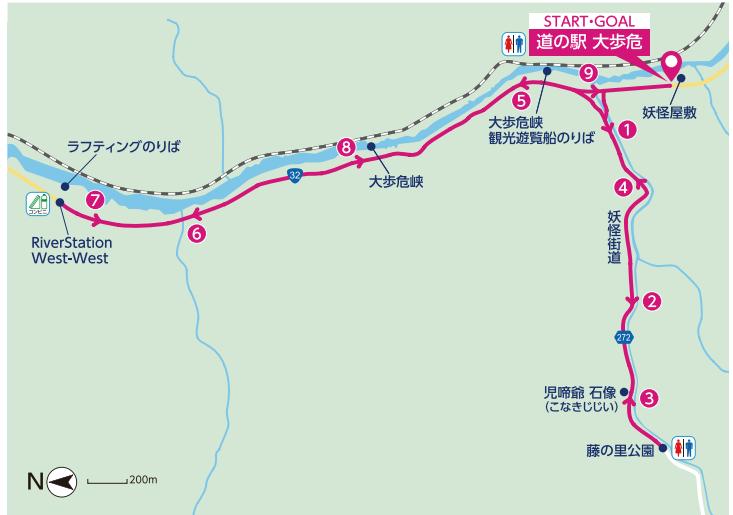
飽きずに楽しむコツは自分へのご褒美。例えば目的地に着いたらおいしいお菓子とお茶で一服とか、一句ひねるとか、メールで友人と合流するとかもいいのではないのでしょうか。また、目的地周辺の歴史や文化を知るのもサイクリングの楽しみの一つです。

ただし、どのコースも水分補給をお忘れなく。

初心者・ファミリー向けの県内コース

【県西エリア】妖怪遺産コース

スタート&ゴール



道の駅大歩危が拠点。館内には妖怪屋敷と石の博物館があります。妖怪屋敷では数々の妖怪に出会えます。売店には旬の食材や地域のお土産物も販売。Cafe & ジビエではジビエバーガーも販売しています。駐車台数71台。

- 総距離…10.0km
- 高低差…105m
- 獲得標高…208m
- 所要時間…約40分
- 最寄り高速IC
井川池田IC



注意点Ⅱ山側・川側とも路肩が狭いので、車や歩行者に気をつけて走りましょう。「妖怪街道」から国道32号に戻るときは一時停止し安全を確かめて進みましょう。

大歩危渓谷と児啼爺(こなきじい)のふるさとを巡るファミリー向けのコースです。日本一の激流と呼ばれる大歩危小歩危は、世界有数の「ラフティング」の名所。途中には、ラフティング拠点もあるのので、1日中アウトドア三昧で楽しめます。

「妖怪街道」の藤川谷は緩やかな上り。子どもや体力のない方は休みながら走りましょう。妖怪街道にある児啼爺の横の湧き水は冷たくて気持ちいいのでクールダウンできます。

藤川谷沿いの道路には児啼爺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(初代会長は故水木しげる氏)より全国2例目の妖怪遺産に認定されています。数々の妖怪達を見つ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。

木藤明宏さん 三好市池田町
NPO法人ツール・ドにし阿波プロジェクト理事長

サイクリングは旅行と同じ。スタート地点と目標のゴール地点の下調べはもちろん、景色を楽しむ、おいしいものを食べる、など目的をもって情報を集めて出かけると楽しみは倍増します。

東西に流れる吉野川は池田から直角に曲がり、川の色が変化します。新緑の妖怪遺産コース、紅葉の祖谷渓谷など、季節によってルートを選ぶと、それぞれの絶景が満喫できます。

池田までのルートでおすすめのビューポイントは脇町の川面に映える夕日。うだつの町並みにレンタル自転車もあり、気軽に吉野川ならではの潜水橋の美しい風景にひたれます。

折りたたみ自転車を車に積み込み、お気に入りの場所周辺をサイクリングしたり、電動自転車を利用したり、楽しみ方は自分流でどうぞ。

