



石鎚山系連携事業協議会 サイクリング分科会事務局  
(久万高原町ふるさと創生課内)  
TEL.0892-21-1111(代表) FAX.0892-21-0922  
メール furusatosousei@kumakogen.jp 2023.9

石鎚山系



# 天空 RIDE

ライド

激坂マニアもゆるポタさんも絶景でっぺんロードへGo!



石鎚山系公式WEBサイト  
<https://www.ishizuchisankei.com>



CYCLING COURSE MAP

# 石鎚山系 天空RIDE ライド コンテンツ

石鎚山系サイクリングコース早わかりMAP … P1

【初級者・中級者向けコースガイド】

- 西条市** 西条のおいしい水&スイーツを満喫! **グルメコース** … P3
- 海の玄関口から石鎚山系を目指す **チャレンジコース** … P5
- 久万高原町** 悠久の自然と山里をめぐる、**のんびりコース** … P7
- 面河溪の緑に癒される **渓谷美コース** … P9
- いの町** 自然と歴史・文化に触れる **ボタリングコース** … P11
- 密かに竹む自然美にひたる **スピリチュアルコース** … P13
- 大川村** 吉野川の自然を体感 & **ブチ森林浴コース** … P15
- 湖畔美にうっとり! 早明浦 **ダム周遊コース** … P15

【サイクリングガイド】

- 知っておきたい サイクリングの基礎知識 …… P17
- E-バイクで石鎚山系を気軽にサイクリング! … P18
- 水の都、西条市を散策しよう! …… P19
- 天空の郷、久万高原町でサイクリング体験! … P20
- 絶景ロード、UFOラインを快走! …… P21
- アクセス情報 …… P22

## 石鎚山系って?

標高1982m、西日本最高峰の石鎚山を中心に、愛媛県と高知県の県境に沿って東西約50km以上に連なる山々からなる石鎚山系。急峻な山々と清流が織りなす絶景や原生林、高原特有の高山植物などの豊かな自然、山の幸をふんだんに使ったグルメ、チャレンジ精神をそそる空の上までたどり着けそうな激坂一。石鎚山系にはサイクリングのお楽しみがギュッと詰まっています。

【上級者向けコースガイド】

- 石鎚山系 **絶景天空RIDEコース** …… 折り込みマップ
- 石鎚山系 **早明浦ダム山岳コース** …… 折り込みマップ

石鎚山系でサイクリングの面白さを実感しませんか?

身も心もリフレッシュしちゃいましょ!

## SAIJO



愛媛県西条市 ⇒ P3~6

名水百選にも選ばれた「うちぬぎ」と呼ばれる自噴水や自噴井が、市内各所で湧き出す水の都として知られる。

## KUMAKOGEN



愛媛県久万高原町 ⇒ P7~10

石鎚山の南麓に広がる“天空の郷”とも呼ばれる高原のまち。仁淀川へと繋がる面河川があり、手つかずの自然にあふれる。

## 石鎚山系サイクリングコース 早わかりMAP



【P3~16のイラストマップの凡例】

- 拠点
- 立ち寄り
- 食事
- 買い物
- 観光・ビュースポット
- 温泉
- 宿泊
- 屋外トイレ

※拠点とは各市町村でサイクリングの起点や駐車場など、“核”となる施設を、立ち寄りはサイクリストにとって利用しやすいお役立ちな施設として、石鎚山系連携事業協議会サイクリング分科会が設定しています。

**サイクルオアシス**

愛媛県や高知県ではサイクリストのための休憩施設「サイクルオアシス」が設定されています。サイクルオアシスでは空気入れ、水、トイレ、休憩スペースなどが無償で利用できます。

## OKAWA



高知県大川村 ⇒ P15~16

四国のほぼ中央、高知県の最北端に位置するむら。豊かな自然の中で育つ「大川黒牛」「土佐はちぎん地鶏」が特産。

## INO



高知県いの町 ⇒ P11~14

水質日本一の奇跡の清流・仁淀川が流れるまち。「仁淀ブルー」といわれる水の青さは神秘的だ。土佐和紙発祥の地としても知られる。

名水「うちぬき」が湧き出る水の都

# 西条市



石鎚山系と瀬戸内海の恵みに育まれた西条市では、豊かな自然と名水と名高い「うちぬき」が暮らしと密接しています。道前平野と西条平野からなる開けたフィールドや石鎚山系へ至る山岳ルートがあり、初級者から上級者まで爽快にサイクリングを楽しめるエリアです。



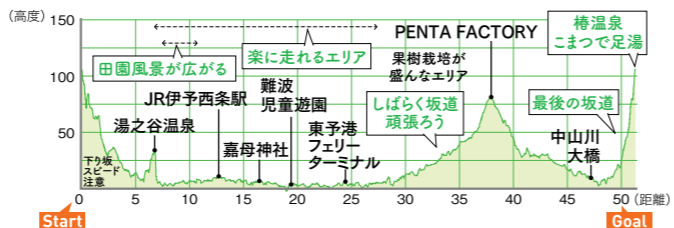
レベル 初級者～中級者

## コース1 西条のおいしい水&スイーツを満喫! グルメコース

### COURSE DATA

所要時間：約4時間30分(休憩時間込み)  
 走行距離：約51km  
 激坂レベル：☆☆☆☆☆

アウトドアオアシス石鎚を起点に石鎚山系の稜線を望みながら、市街地をぐるりとめぐるコース。名水「うちぬき」や人気のスイーツ、西条産の果物を味わいつつ、西条の文化に触れられます。起点を変えればショートカットもOK。



### COURSE CHART

Start

#### アウトドアオアシス石鎚

高速道路はもちろん、一般道からも利用できてアクセスやすく、サイクリングの拠点に最適。食事のできる温泉施設「椿温泉こまつ」も併設され、無料で利用できる足湯もある。



自転車スタンドのほか、敷地内には直売所もある



高台からの眺めは抜群!

讃岐街道など  
約12.7km

#### ① 西条市観光交流センター → P6 (鉄道歴史パークin SAIJO)

JR伊予西条駅に隣接する観光拠点。西条市の観光・物産情報を発信。特産品販売コーナーや、隣接施設に鉄道に関する博物館もある。

約3.9km (蓮母神社まで)

#### ② うちぬき

市内各所に「うちぬき」と呼ばれるおいしい湧き水スポットがある。写真はJR伊予西条駅近くのアクアピア水系(②-1)と嘉母神社(②-2)。

県道149号～  
国道11号～  
讃岐街道など  
約18.9km

#### ③ りんりんパーク → P6

みやげ物売り場、レストラン、温浴・宿泊施設、庭園などを併せ持つ施設。国道11号沿いにありサイクリング途中に気軽に立ち寄れる。

Goal

国道11号～  
讃岐街道～  
県道149号など  
約17.5km

#### アウトドアオアシス石鎚

併設されている「椿温泉こまつ」でサイクリングの疲れを癒そう。

#### ここにも注目! いづつ山麓SWEETライド

西条エリアの恵まれた環境で育まれた美味しい食と、自然が織りなす景観を楽しみながら走る人気のサイクリングイベント。例年11月上旬に開催しています。

イベントのキーマン 片山大樹さん

### COURSE MAP 凡例→P2



#### ワンポイントアドバイス!

大半が平坦で走りやすいコースです。西条平野ののどかな風景を満喫しつつ、西条名物の名水「うちぬき」で、喉を潤してみてもいいです。

地図およびgpxデータはこちら



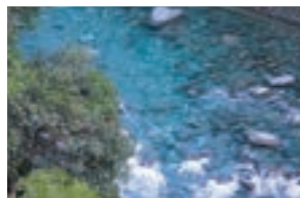
レベル 中級者

コース2 海の玄関口から石鎚山系を目指すチャレンジコース

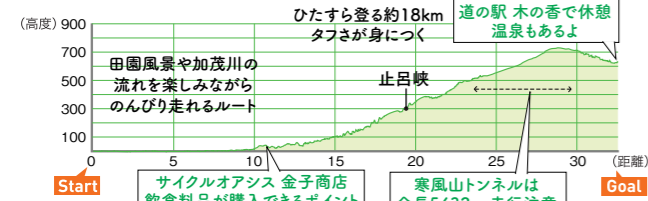
COURSE DATA

所要時間：約3時間30分(休憩時間込み)  
 走行距離：約32.5km  
 激坂レベル：★★★★☆

東予港を起点に清流・加茂川の景観を楽しみながら県境を越え、道の駅木の香を目指す坂道ライド。山道に入ると店舗がないので、準備は万全に。



止呂峠の眺め



コースの起点

東予港フェリーターミナル

大阪南港と東予港を結ぶフェリーターミナル。愛媛県のサイクルオアシスであり輸送も可能。DXシングルのお部屋に自転車をそのまま持ち込める「マイバイクステイプラン」という有料サービスもある(要事前予約)。



サイクルステーションでは自転車スタンドや空気入れも利用できる。

■四国開発フェリー(株)予約センター  
 ☎0898-64-4121(東予)  
 ☎06-6612-1811(大阪)  
 受付時間 9時~17時30分

COURSE MAP 拠点 立ち寄り 観光・ユーススポット 屋外トイレ



ワンポイントアドバイス/ 海の玄関口、東予港を起点にブルーラインに沿ってなだらかな田園風景を抜けると一転してタフな坂道に。ペース配分に気をつけてゴールを目指してください。長いトンネルがあるので走行時は注意を。ゴール地点の道の駅には美味しい料理とリラックスできる温泉が待っています。

地図および gpxデータはこちら

サイクリングお役立ちスポット

凡例→P2 立ち寄り 食事 買い物 観光・ユーススポット 温泉 宿泊



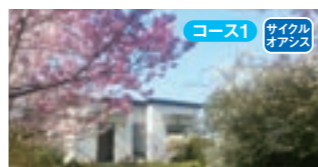
椿温泉こまつ

アウトドアオアシス石鎚内の温泉施設。無料で足湯が利用できる。  
 ☎0898-76-3511 西条市小松町新屋敷乙22-29 入浴500円 9時~12時(休止11時30分)・15時~22時(休止21時30分) 水曜(祝日の場合は開館) 65台



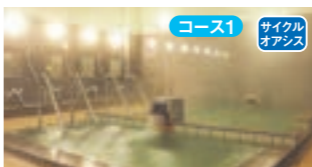
おおさかや蔵はち

「うちぬき」と地元素材を生かした和菓子等がある。カフェも併設。  
 ☎0897-53-0098 西条市神拝甲145-1 9時30分~18時 水曜 12台



櫻<sup>2</sup>

四季折々に変わる美しいロケーションと自家製のこだわりカレーとスイーツが人気。  
 ☎0898-66-1268 西条市上市乙8 11時30分~16時30分 月・火・金曜 約20台



湯之谷温泉

100%源泉かけ流しの温泉宿。約1400年の歴史がある冷鉱泉を薪で沸かす。  
 ☎0897-55-2135 西条市洲之内甲1193 日帰り入浴500円 8時30分~22時(休止21時) 50台



りんりんパーカー

レストラン、売店、庭園、入浴・宿泊施設等がある。  
 ☎0898-72-6688 西条市小松町明穂甲50 9時~19時 無休 100台



伊予の三湯 本谷温泉館

「伊予の三湯」に数えられる歴史ある名湯。軽食コーナーも充実。  
 ☎0898-66-0372 西条市河之内甲494 入浴500円 10時~22時(休止21時30分)、第4水曜は12時~ 無休 約50台



おがた珈琲

自家焙煎工房で淹れる珈琲が自慢。サイクリングの起点もOK(要事前連絡)。  
 ☎0897-53-3616 西条市洲之内甲1091-2 8時~17時 無休、1月1日・2日 30台



PENTA FACTORY

旬のフルーツ狩りや、バウムクーヘンが楽しめるPENTA FACTORY。  
 ☎0898-68-3123 (PENTA FACTORY) 西条市丹原町長野2234 水曜 20台



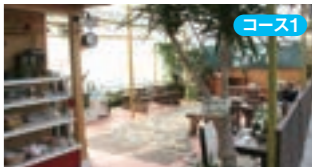
金子商店

石鎚山系の激坂前にあるサイクリストの補給スポット。軽食や飲料品などが充実。  
 ☎0897-56-6880 西条市中野丙147-5 6時~20時(変動あり) 無休 不定休 周辺駐車可 ※店舗のトイレは利用NG



西条市観光交流センター (鉄道歴史パークin SAIJO)

鉄道歴史パークのことや西条の見どころを知るならここ。レンタサイクルあり。  
 ☎0897-56-2605 西条市大町798-1 9時~18時 無休 20台



ゆきもと農園

いちご狩り等で人気。採れたていちごのスイーツが味わえるカフェも併設。  
 ☎090-9552-9788 西条市丹原町池田1805-1 10時~16時(いちご狩り受付)、カフェは~17時 無休、カフェは月曜 20台



石鎚ふれあいの里

清流と緑に囲まれた自然体験と宿泊ができる施設。ケビンとキャンプ場がある。  
 ☎0897-59-0203 西条市中興1-25-1 9時~18時 国年末年始 30台

自然の峻険さ、穏やかさが共存する天空の郷

# 久万高原町



石鎚山南西に広がる山あいの町。のどかな田園風景を楽しむ初心者向けのコースから、面河溪周辺や石鎚ヒルクライムのコースまで、絶景を満喫しつつレベルに合わせたサイクリングができます。合宿に適した宿泊施設もあり、サイクリング仲間と訪れるのもおすすめ。



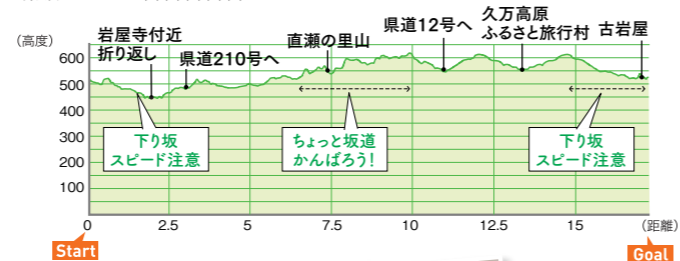
レベル 初級者～中級者

## コース1 悠久の自然と山里をめぐる、のんびりコース

### COURSE DATA

所要時間：2時間30分(休憩時間込み)  
 走行距離：約17.4km  
 激坂レベル：★★★★☆

古岩屋荘を起点に里山の風景と景勝美を楽しみつつ、ちょっとした坂道にも挑戦できる周遊コース。サイクルオアシスでもある古岩屋荘で、レンタサイクルも利用できます。



### COURSE CHART

Start 国民宿舎 古岩屋荘 →P10

レンタサイクルはクロスバイク3台(1日1000円)で、事前予約が必要。名物キジ鍋定食1650円が味わえる食堂や、温泉の日帰り入浴(12時～20時、500円)もあり、サイクリングの拠点にぴったり。



県道12号  
約2km

① 岩屋寺 →P10

四国八十八ヶ所第45番札所。荘厳な雰囲気漂う参道を約20分歩くと、岩山の中腹に立つ本堂が見れる。大師堂は国の重要文化財。駐輪場はないので広場のすみに駐輪を。



汗を流したあとは、天然温泉でリラックススタイム

県道12号  
約11.4km

② 久万高原ふるさと旅行村 →P10

BBQや、古民家カフェ、天体観測館(→P10)などがありファミリーに人気。四国で唯一アルパカとふれあえる人気スポット。

県道12号  
約4km

③ 古岩屋

国指定の名勝。約2000万年前の地層が残る巨大な礫岩峰で、11月上旬～中旬には見事な紅葉が楽しめる。周辺の遊歩道の散策もよい。

県道12号  
すぐ

Goal 国民宿舎 古岩屋荘

奇岩に囲まれた野趣あふれる温泉でリラックス。

ここにも注目!

久万高原町オリジナルスイーツ

「天の川が流れる町」と言われるほど星空が綺麗な久万高原町。そのイメージを元に誕生したのが「星空ソフト」です。竹炭入りで天然ミネラル豊富。道の駅天空の郷さんで販売。



### COURSE MAP

凡例→P2 立ち寄り 観光・ビュースポット 屋外トイレ 紅葉スポット



ワンポイントアドバイス!

名勝や霊場を巡りつつ里山風景を満喫できます。適度なアップダウンで走りがいあり長い下りがあるのでスピード超過に注意を。



地図およびgpxデータはこちら



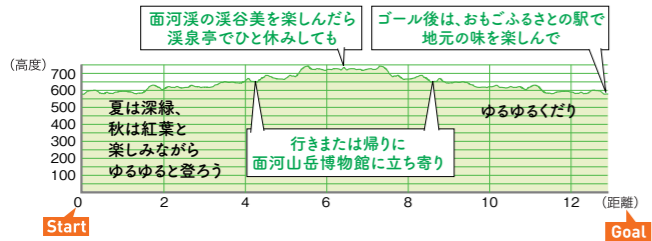
レベル 初級者

コース2 面河溪の緑に癒される溪谷美コース

COURSE DATA

所要時間：2時間(休憩時間込み)  
 走行距離：約13.1km  
 激坂レベル：☆☆☆☆

おもごふるさとの駅を起点に山あいの坂道を抜けエメラルドグリーンにきらめく面河溪を目指すコース。高低差が少なく初心者にもやさしいルートです。



コースの起点 おもごふるさとの駅 → P10

レンタサイクルはE-BIKEが6台あり、2時間まで2000円(別途保証金2000円は自転車返却時返金)。クロスバイクが5台で、1日1000円(8時30分～15時、別途保証金1000円は自転車返却時返金)。レンタサイクル利用者には、面河溪周辺のみどころや穴場を紹介するオリジナルマップがもらえる特典付き。

COURSE MAP 拠点 立ち寄り 観光・ビュースポット 屋外トイレ 紅葉スポット



ワンポイントアドバイス

山あいの道を面河川に沿って天下の絶勝と呼ばれた「面河溪」を目指します。おもごふるさとの駅でE-BIKEをレンタルすれば、のんびり楽々と走ることができ、山と川が織りなす面河グリーンを堪能できます。面河溪に着いたらすすすべの河原で寝転んで休憩してみてください



地図およびgpxデータはこちら

サイクリングお役立ちスポット

凡例 → P2 拠点 立ち寄り 食事 買い物 観光・ビュースポット 温泉 宿泊



高原野菜や特産品販売のほか、ランチバイキングやパン工房も評判。  
 ☎0892-21-3445 ☎久万高原町入野1855-6 ☎9時～17時(レストランは11時～) ☎1月1日 ☎70台



旧民家や土蔵など移築し昔の山村風景を再現。ケビンでの宿泊も可。  
 ☎0892-41-0711 ☎久万高原町下畑野川4288 ☎8時30分～17時(施設により異なる) ☎100台



2023年4月にリニューアルし、新しく4店舗が増えた。アユの塩焼きや手作りコンニャクなど、特産品が揃う休憩スポット。  
 ☎0892-58-2440 ☎久万高原町相ノ木26 ☎9時～16時(曜日、季節により異なる) ☎火曜(季節、施設により異なる)、11月下旬～4月中旬 ☎100台



JRバス待合所併設の特産品販売所。地元で人気の大判焼きもある。  
 ☎0892-21-0071 ☎久万高原町久万202-3 ☎8時30分～17時 ☎日曜、祝日 ☎なし



天文台やプラネタリウム(各大人500円、子ども300円)で星について学べる。  
 ☎0892-41-0110 ☎久万高原町下畑野川乙488(久万高原ふるさと旅行村内) ☎入館無料 ☎10時～17時 ☎月・火曜(祝日の場合は翌日) ☎11台



石鏡山系の動植物や山岳信仰など紹介を、絶景とともに味わえる。  
 ☎0892-58-2130 ☎久万高原町若山650-1 ☎入館大人300円、小中学生150円 ☎9時30分～17時 ☎月曜(祝日の場合は翌日) ☎火曜(季節、施設により異なる)、12月～3月の土・日曜、祝日 ☎12台



全国でも珍しい木造の美術館。所蔵の日本近代洋画などを展示。  
 ☎0892-21-2881 ☎久万高原町菅生2番耕地1442-7 ☎常設展観覧500円 ☎9時30分～17時 ☎月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館) ☎45台



名勝・古岩屋前の宿。食堂や温泉など日帰りの利用も可能。  
 ☎0892-41-0431 ☎久万高原町直瀬乙1636 ☎1泊2食付8150円～ ☎食堂は11時～14時、16時～19時 ☎水曜 ☎40台



アマゴ料理が付いた面河定食やぜんざいを、絶景とともに味わえる。  
 ☎0892-58-2511 ☎久万高原町面河溪谷 ☎11時～16時 ☎水曜、木曜(12月～3月は月曜から金曜) ☎20台



地元素材を生かした料理が味わえるもてなしの宿。合宿にも最適。  
 ☎0892-41-0678 ☎久万高原町下畑野川甲1609-7 ☎年末年始 ☎25台



遍割禅定(せりわりぜんじょう)など行場が残る、典型的な山岳霊場。  
 ☎0892-57-0417 ☎久万高原町七島1468 ☎100台(1回100～300円)



土小屋にある休憩処。食堂のほか、石鏡みやげが揃う売店も併設。  
 ☎0897-53-0006 ☎久万高原町若山土小屋 ☎8時～17時 ☎12月～4月中旬 ☎50台

清流・仁淀川と吉野川が流れるまち

# いの町



町内の高低差が1800m以上という国内でも希少な地形のいの町。天空に近い絶景ロードのUFOライン、仁淀ブルーを象徴する美しい渓谷や滝、悠々と流れる川と、見どころたくさん！サイクリストにとっても走りがいのあるエリアです。



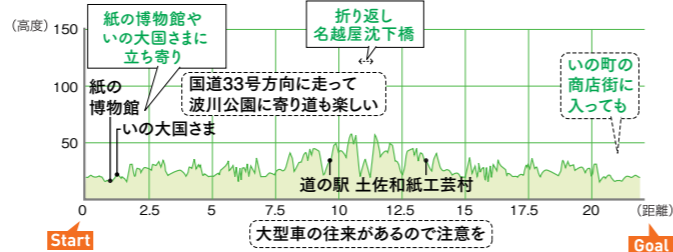
レベル 初心者～初級者

## コース1 自然と歴史・文化に触れるポタリングコース

### COURSE DATA

所要時間：3時間(休憩時間込み)  
 走行距離：約22km  
 激坂レベル：☆☆☆☆☆

起点のいの町観光協会でレンタサイクルを借りて、旅先でもふらっと自転車旅が楽しめるコース。仁淀川沿いを走り、ゆったりとした川の流れると土佐和紙の歴史や文化を体感できます。高低差も少なく気軽に走ることができ、初心者におすすめ。



### COURSE CHART

#### Start いの町観光協会

いの町の旅の起点の1つ。町内には5か所のレンタサイクルがあり、いの町観光協会ではクロスバイクや普通自転車も借りられる。料金は1日1000円。レンタル対応は9時～17時。

いの町観光協会 ☎088-893-1211  
 いの町1692-9



国道33号  
約0.8km

#### ① いの町紙の博物館 →P14

和紙の歴史・文化などを展示紹介しており、「流し漉き」の実演の見学や紙漉き体験ができる。ミュージアムショップでは様々な和紙が購入できる。



ミュージアムショップは入館無料。いの町みやげに和紙はいかが？

国道33号～  
国道194号へ  
約7.7km



#### ② 道の駅 土佐和紙工芸村くらうど →P14

レストランやホテル、スパ、ギャラリーなどがあり、紙漉き体験やた織り体験(要予約)、カヌー体験(要予約)もできる。JA直販所も併設。

国道194号  
約2.3km



#### ③ 名越屋沈下橋 →P14

仁淀川最下流にある沈下橋で、町の中心部から気軽に訪れることができる。沈下橋ならではの開放感ある眺めの中、清流の上をゆっくり渡るのも楽しい。

国道194号～  
国道33号へ  
約11.2km

#### Goal いの町観光協会

昔の面影を残す町並みを散策しても

### COURSE MAP 凡例→P2



#### ワンポイントアドバイス

緩やかな仁淀川の流れを眺めつつ上流に向かって見えてくる名越屋沈下橋。絶好の撮影ポイントです。橋桁がないので走行に注意を。



地図およびGpxデータはこちら

#### ここにも注目!

#### GREAT EARTH 高知仁淀ブルーライド

奇跡の清流、日本一青美しい仁淀川流域を走り尽くす人気のサイクリングイベント。高知の郷土料理もたっぷり味わえます。例年5月に開催。





レベル 中級者

コース2 密かに佇む自然美にひたるスピリチュアルコース

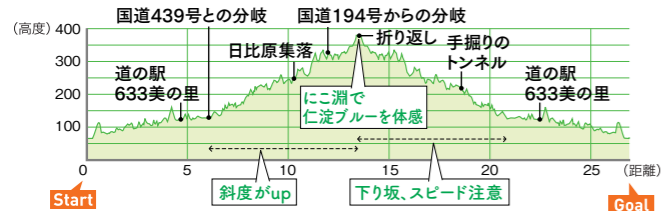
COURSE DATA

所要時間：約3時間40分(休憩時間込み)
走行距離：約26.6km
激坂レベル：★★★★☆

坂道を楽しみつつ、にこ淵など、とびっきりの仁淀ブルーを体験できるコース。途中で映画「絵の中のぼくの村」の舞台となった日比原集落に立ち寄りも。



にこ淵



コースの起点

吾北むささび温泉 →P14

天然温泉や食堂があるだけでなく、自転車スタンドも設置されている、サイクリストにうれしい温泉施設。ここを起点にタフな坂道を越え、いの町の自然に触れる旅の後は、含鉄泉の茜色のお湯で疲れを癒そう。



ワンポイントアドバイス

仁淀ブルーを代表する「にこ淵」を目指し坂道をひた走るコース。道中には荷滝や八坂神社など、フォトスポットも。八坂神社には樹高40m以上の見応えがある杉の木があります。国道194号は交通量があり大型車向も通るので注意を。



地図およびgpxデータはこちら

COURSE MAP



サイクリングお役立ちスポット

凡例→P2 ☆立ち寄り 🍴食事 🛍️買い物 📷観光・ビュースポット ♨️温泉 🏠宿泊



いの町紙の博物館

土佐和紙の歴史・文化を紹介。手漉き実演・体験コーナーあり。
☎088-893-0886 📍いの町幸町110-1 🕒大人500円、小中高生100円 🕒9時～17時 📅月曜(祝日の場合は翌日) 📺普通50台、大型3台



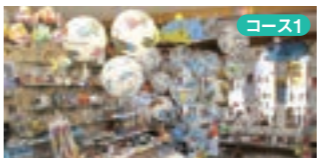
名越屋沈下橋(なごやちんかばし)

仁淀川の最下流に位置する沈下橋。増水時は完全に沈下することも。
☎088-893-1211(いの町観光協会) 📍日高村名越屋 📺なし



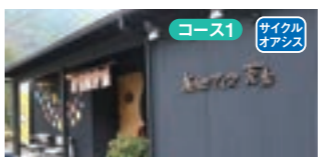
道の駅633美の里

地元の農産物・特産品等を販売。食堂のいち押しメニューは「つがにうどん」(秋～春)。
☎088-850-5300 📍いの町上八川1160-2 🕒9時～18時(飲食スペースは16時まで) 📅年末年始 📺普通25台、大型5台ほか



紙工房

土佐和紙を使い、仁淀川をテーマにしたオリジナルの紙細工が並ぶ。
☎080-6388-9156 📍いの町3641 🕒9時～18時 📅不定休(来店時は電話確認を) 📺なし



高知アイス売店

カフェスペースで仁淀川を眺めながら名物アイスやスイーツが味わえる。
☎090-3787-8511 📍いの町柳瀬上分807-1 🕒平日11時～17時、土日祝10時30分～18時(12月～2月は～17時) 📅第2・4月曜(祝日の場合は翌日) 📺8台



グリーン・パークほどの

バーベキューからキャンプ、体験学習まで遊んで学べるアウトドアスポット。
☎088-867-3705 📍いの町清水上分973-8 🕒9時～17時(受付) 📅水曜 📺敷地内多数



道の駅土佐和紙工芸くらうど

仁淀川を眼下に望む道の駅。レジャー、体験、癒しにとマルチに楽しめる。
☎088-892-1001 📍いの町鹿敷1226 🕒食事・レストラン11時～21時(L020時30分)、特産センター9時～17時 📅水曜 📺普通36台、大型5台ほか



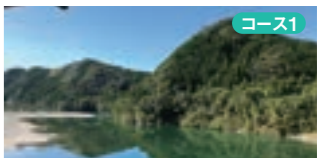
居酒屋・仕出しくわな

一汁三菜のボリュームある日替わり定食ランチが好評。夜のメニューも豊富。
☎088-867-2340 📍いの町下八川乙280-1 🕒11時30分～13時30分(ランチ)、17時～22時 📅木曜(日曜はランチ休)、仕出し等のため臨時休業あり 📺約10台



ふれあいの里柳野

うどんや水車挽きのそばがきなど、地元の温かいおもてなしがうれしい。
☎088-868-2148 📍いの町小川柳野大黒田2482 🕒9時～17時 📅火・金曜、年末年始 📺10台



お食事・喫茶 あおぎ

仁淀川沿いの食事処。テラスからは良質な眺めを楽しみつつ食事ができる。
☎050-6866-6867 📍いの町勝賀瀬3192 🕒10時～18時頃 📅火・金曜、隔週土曜 📺約20台



吾北むささび温泉

鉄分を多く含む泉質が自慢。仁淀川を望むテラスのほか食堂、休憩室あり。
☎088-867-3105 📍いの町小川東津賀才53-1 🕒入浴700円 🕒11時～21時 📅木曜 📺20台



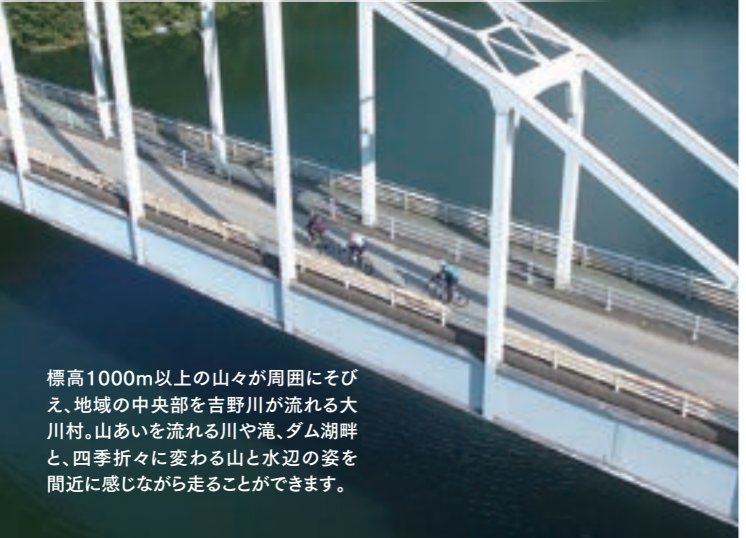
道の駅 木の香

UFOラインに近い道の駅。温泉宿泊施設「木の香温泉」も併設。
☎088-869-2300 📍いの町桑瀬225-16 🕒売店9時～17時、レストラン11時～17時、温泉11時～21時 📅火曜 📺普通62台、大型3台(身障者2台)



自然の奥深さを身近に感じる山あいの里

# 大川村



標高1000m以上の山々が周囲にそびえ、地域の中央部を吉野川が流れる大川村。山あいを通る川や滝、ダム湖畔と、四季折々に変わる山と水辺の姿を間近に感じながら歩くことができます。

### ＼ワンポイントアドバイス／ （コース1）

吉野川兩岸の印象が異なる県道17号・県道265号を走ります。県道265号は滑りやすく荒れた路面があるのでゆっくり走行してください。



地図およびGpxデータはこちら

（コース2）  
山肌に沿うS字が続くコース。時折、猿が出没することもあるので注意を。

### ここにも注目！

#### 謝肉祭

村特産の大川黒牛や土佐はちきん地鶏の焼肉をおなかいっぱい味わえる「謝肉祭」。事前申し込みのチケットが即日完売する人気のイベントです。例年11月3日開催。



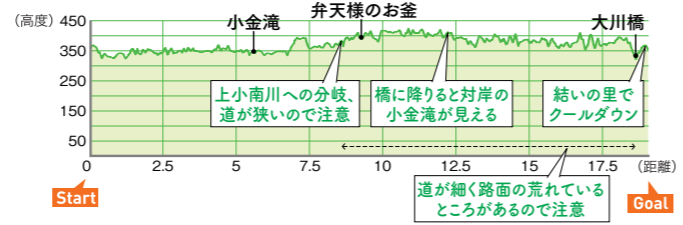
レベル 初級者

## コース1 吉野川の自然を体感&プチ森林浴コース

### COURSE DATA

所要時間：約2時間（休憩時間込み）  
走行距離：約19.6km  
激坂レベル：☆☆☆☆☆

結いの里を起点に村内を流れる吉野川に沿って、のんびり歩くことができるコース。溪谷や滝、釜状に形成された淵など、川の流れて作り出した景観をコース上の各所で見るができます。



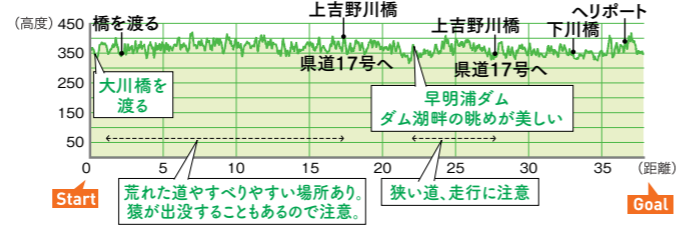
レベル 中級者

## コース2 湖畔美にうっとり!早明浦ダム周遊コース

### COURSE DATA

所要時間：約3時間30分（休憩時間込み）  
走行距離：約38.6km  
激坂レベル：★★☆☆☆

結いの里発着で、四国の水瓶「早明浦ダム」の景観が楽しめます。高低差はさほどでないものの小刻みなアップダウンが続きます。村を出るとコース上に店舗等がないので補給食・水分の準備を。



## COURSE MAP 凡例→P2



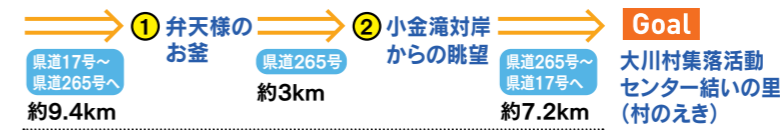
### Start

大川村集落活動センター  
結いの里（村のえき）

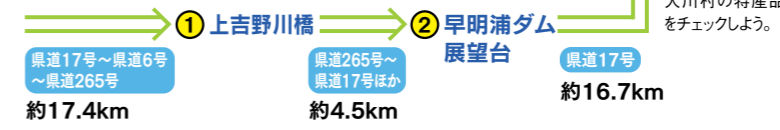
観光客も気軽に立ち寄れる村の交流施設。サイクリングの発着点として、駐車場の利用も可（要事前確認）。



### COURSE 1



### COURSE 2



## サイクリングお役立ちスポット

コース1 コース2  
上級者向けコース



大川村集落活動センター結いの里(村のえき)

大川村の農産物・特産品を販売。カフェ・休憩スペースあり  
☎0887-84-2233 ☎大川村船泊239 園物販・カフェ10時～16時30分（土日祝のみ軽食11時～14時） ☎水曜 ☎20台



### 自然王国 白滝の里

キャンプや田舎体験ができる施設。食堂・バーベキューハウスあり  
☎0887-84-2201 ☎大川村朝谷26 ☎8時30分～17時15分（食堂は平日11時～14時、土日祝10時～16時） ☎未成年始（食堂は火曜、12月～3月下旬休業） ☎敷地内多数



### 小金山

落差約100mになる滝。水量の多い梅雨や秋の紅葉時季が見頃。  
☎0887-84-2211（大川村むらづくり推進課） ☎大川村川崎

# 知っておきたい サイクリングの基礎知識



## お出かけ前にチェック!

### 1 自転車に乗る前は点検・整備をしっかりと

- タイヤの空気圧(適性かどうか)
- ブレーキがしっかり利くか
- 各部ネジが緩んでいないか
- 車体を動かしたとき、ガタつきがないか・異音がないか
- チェーン(ゆるみ過ぎていないか)
- ポジション(サドルとハンドルの高さ)
- ベルがなるか
- ライトが切れていないか

異常があれば  
修理するか  
自転車店へ。

### 2 石鎚山系サイクリングに行くなら、持っておくべきアイテム

- |   |                                      |                                 |
|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット                    | <input type="checkbox"/> グローブ        | <input type="checkbox"/> レインウェア |
| <input type="checkbox"/> カギ                       | <input type="checkbox"/> 携帯型空気入れ     |                                 |
| <input type="checkbox"/> 工具                       | <input type="checkbox"/> パンク修理キット    |                                 |
| <input type="checkbox"/> チューブ                     | <input type="checkbox"/> タイヤレバー      |                                 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品                     | <input type="checkbox"/> ドリンクボトル     |                                 |
| <input type="checkbox"/> ドリンクホルダー                 | <input type="checkbox"/> 飲料水など水分・携帯食 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 地図(サイクリングマップやスマホアプリの活用も) |                                      |                                 |

### 3 必要に応じて 持っていきたいアイテム

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防寒用ウェア | <input type="checkbox"/> 日焼け止め |
| <input type="checkbox"/> 輪行バッグ  | <input type="checkbox"/> 虫よけ   |



## ルールとマナーを守って安全に

### 【自転車のルールとマナーについて】

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外です。
2. 車道の左側を通行しましょう。
3. 歩道は歩行者優先で、歩道の車道寄りを徐行しましょう。
4. 安全ルールを守りましょう。
  - 飲酒運転・二人乗り・並進は禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点では信号遵守と一時停止・安全確認を
5. ヘルメットの着用をしましょう。



### 【石鎚山系でのサイクリングの注意点】

- ◆ 補給食や水分は十分に持って走行してください。ライト、テールライトは必須です。
- ◆ 道の駅や飲食料品販売店など、複数の補給ポイントがありますが、山岳部は少なめです。トイレなども含め事前にルートと施設情報をご確認ください。
- ◆ 標高の高い地点を通過するコースもあります。天候の急変に備えてレインウェア等の準備を。パンク等への備えのため、修理器具を持参してください。
- ◆ 掲載している各コースの所要時間は目安です。各人の技量や条件等により変動しますので、しっかり計画して走行してください。
- ◆ コース途中では一部携帯電話の通信ができない箇所があります。また、落石・落葉、グレーチングなど、路面の状態を気をつけながら注意して走行してください(詳細は上級者向けサイクリングコースマップをご覧ください)。
- ◆ 施設等の駐車場を利用する際はスタッフに声をかけ、了承を得てから駐車しましょう(拠点施設を上手に活用ください)。

## サイクリングを安心して楽しむために

石鎚山系でのサイクリングは、人里離れたエリアや店舗の少ない山岳部を通ることもあり、パンクなどの突然のトラブルにも自分で対応できると安心です。

また、遠方から訪れる際は、車以外にも電車等による移動も選択肢の1つで、輪行(自転車をバッグに収納して移動する)という方法が便利です。事前にサイクルショップなどで方法を聞き、実践してテクニックを身に付けておきましょう。

石鎚山系公式WEBサイトでも上記の内容の動画を公開しています。ご活用ください。

- 1 前輪後輪の脱着
- 2 パンク修理  
(チューブ交換)
- 3 輪行バッグへの  
収納手順



# E-バイクで石鎚山系を気軽にサイクリング!



E-バイク



クロスバイク



## E-バイクってなーに?

E-バイクとは、スポーツタイプの電動アシスト自転車です。

通常のクロスバイクよりも軽い力で運転ができ、疲れにくいのが特徴。初心者でも気軽に始めることができるので近年人気が出てきています。また、一般的な電動アシスト自転車とは違い、クロスバイクとあまり見た目が変わらずスタイリッシュでオシャレなところも人気のポイントです。

レンタサイクルを利用すれば、旅の途中でも気軽にサイクリングが楽しめ、さらに、E-バイクなら体力がなくても大丈夫! 普段クロスバイクに乗っている方も電動アシストの力を体験してみませんか? サイクリングを通じてしか見られない風景を楽しもう!

## 乗車前にしっかりと点検! /



E-バイクを初めて乗る方は、しっかりとガイドから使い方などを学びましょう。電動アシストの方法など通常のクロスバイクにはない操作があるので必ず確認! 他にも目的地までの危険箇所等の情報も事前に確認しておきましょう。

# 水の都、西条市を散策しよう！

西条市では、3ヶ所の事業所でE-バイクをレンタルすることができます。水の都西条市の市街地をのんびりめぐってみよう。車では見落としがちなおいしいグルメに出合えるかも。



## B-shop OCHI

- E-バイク台数 13台
- ☎0897-55-2048
- 愛媛県西条市喜多川316番地1
- ☎10時～19時 ※日祝日は18時30分
- ☎木、第2・第4水曜 ※夏季・冬季休業あり
- ☎初乗り2200円/1時間、追加1100円/1時間毎、6600円/1日



## 株式会社ソラヤマいしづち

- E-バイク台数 12台
- ☎0897-47-6030
- 愛媛県西条市大町798番地1
- ☎9時30分～17時30分
- ☎土・日曜、祝日(土・日曜は隣接する「西条市観光交流センター」にてレンタル可能)
- ☎初乗り2200円/1時間、追加550円/1時間毎、5500円/1日



## WINDS BIKES

- E-バイク台数 4台
- ☎0897-55-0410
- 愛媛県西条市喜多川808番地1
- ☎12時～20時
- ☎水曜
- ☎6600円/1日、11000円/1泊2日
- 1日追加毎に3300円



# 天空の郷、久万高原町でサイクリング体験！

久万高原町では、2ヶ所の事業所でE-バイクをレンタルすることができます。夏は涼しくサイクリングには最適な久万高原町。ぜひとも仁淀ブルーの源流、面河渓を楽しんでみてください。

## おもごふるさとの駅

- E-バイク台数 6台
- ☎0892-58-2440
- 愛媛県上浮穴郡久万高原町相の木26
- ☎8時30分～15時
- ☎火曜(祝日の場合は翌日。紅葉シーズンは営業)
- ☎2000円/2時間まで、追加1000円/1時間毎
- ※事前に予約必要
- ※保証金2000円(自転車返却時に返金)



## 四国カルストレンタサイクルステーション

- E-バイク台数 5台
- ☎0892-21-1192(久万高原町観光協会)
- 愛媛県上浮穴郡久万高原町西谷8111
- ☎9時～16時
- ☎月曜～金曜(祝日の場合は営業)、11月中旬～4月中旬
- ☎ちよいち乗りプラン(1時間以内) 500円/15分、500円/延長15分毎
- 通常料金2500円/2時間まで、4000円/半日、6000円/1日

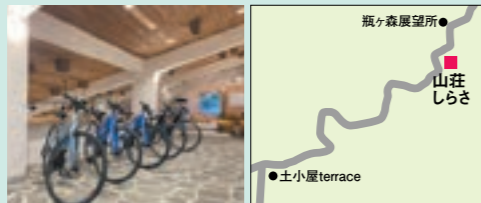


# 絶景ロード、UFOラインを快走!

この町では唯一、山荘しらすでE-バイクをレンタルすることができます。  
絶景ロードUFOラインで普段車では見ることができない景色を楽しもう!

## 山荘しらす

- E-バイク台数 3台
- ☎090-2235-1400
- 📍高知県吾川郡いの町寺川175
- 🕒10時~17時
- 💧水曜 ※11月下旬~4月上旬は冬季閉鎖
- 🕒2時間2750円、半日(4時間)3850円、1日(7時間)5500円



## E-バイク使用時の注意点

E-バイクを初めて乗る方は、しっかりとガイドさんから使い方を学びましょう。電動アシストの方法など通常のクロスバイクにはない操作があるので以下の点を必ず確認!

- ❑ 発進時や低速走行時は、ペダルを強く踏み込まないようにしましょう。
- ❑ 発進時は想像以上に急加速になる場合があります。すぐにブレーキがかけられるようにしておきましょう。
- ❑ 停車中はペダルに足をのせないでください。
- ❑ 停車中にギアチェンジを行ってはいけません。
- ❑ ペダルに足をかけたまま、後方に下がらないようにしましょう。
- ❑ 走行時はまめにバッテリー残量を確認してください。
- ❑ バッテリー本体に水を掛けたり、衝撃を与えないようにしましょう。



【各市町村のサイクリング拠点(駐車場)へのアクセス】 石鎚山系連携事業協議会サイクリング分科会では、各市町村でサイクリングの起点や駐車場として利用できる\*様となる施設を設定しています。折り込みマップに詳しい情報が掲載されています。そちらもご参照ください。

愛媛県西条市 小松新屋敷乙22-29 MAP A1 「アウトドアオアシス石鎚」 P4

▶ 東予港から国道196号を経由し、車で約20分。▶ JR伊予西条駅から県道13号を経由し、車で約30分。▶ 松山空港から松山自動車道を経由し、車で約1時間10分。

愛媛県久万高原町相ノ木26 MAP B3 「おもごふるさとの駅」 P9

▶ 松山ICから国道33号・県道12号を経由し、車で約1時間20分。▶ 松山空港から国道33号・県道12号を経由し、車で約1時間40分。▶ 松山観光港から国道33号・県道12号を経由し、車で約2時間。

高知県のいの町小川西津賀才 MAP E4 「すばーく吾北西駐車場」 P13

▶ JR伊野駅から国道194号を経由し、車で約35分。▶ 伊野ICから国道194号を経由し、車で約40分。▶ 高知龍馬空港から高知自動車道・国道194号などを経由し、車で約1時間15分。

高知県大川村船戸239 MAP G1 「大川村集落活動センター 結いの里(村のえぎ)」 P16

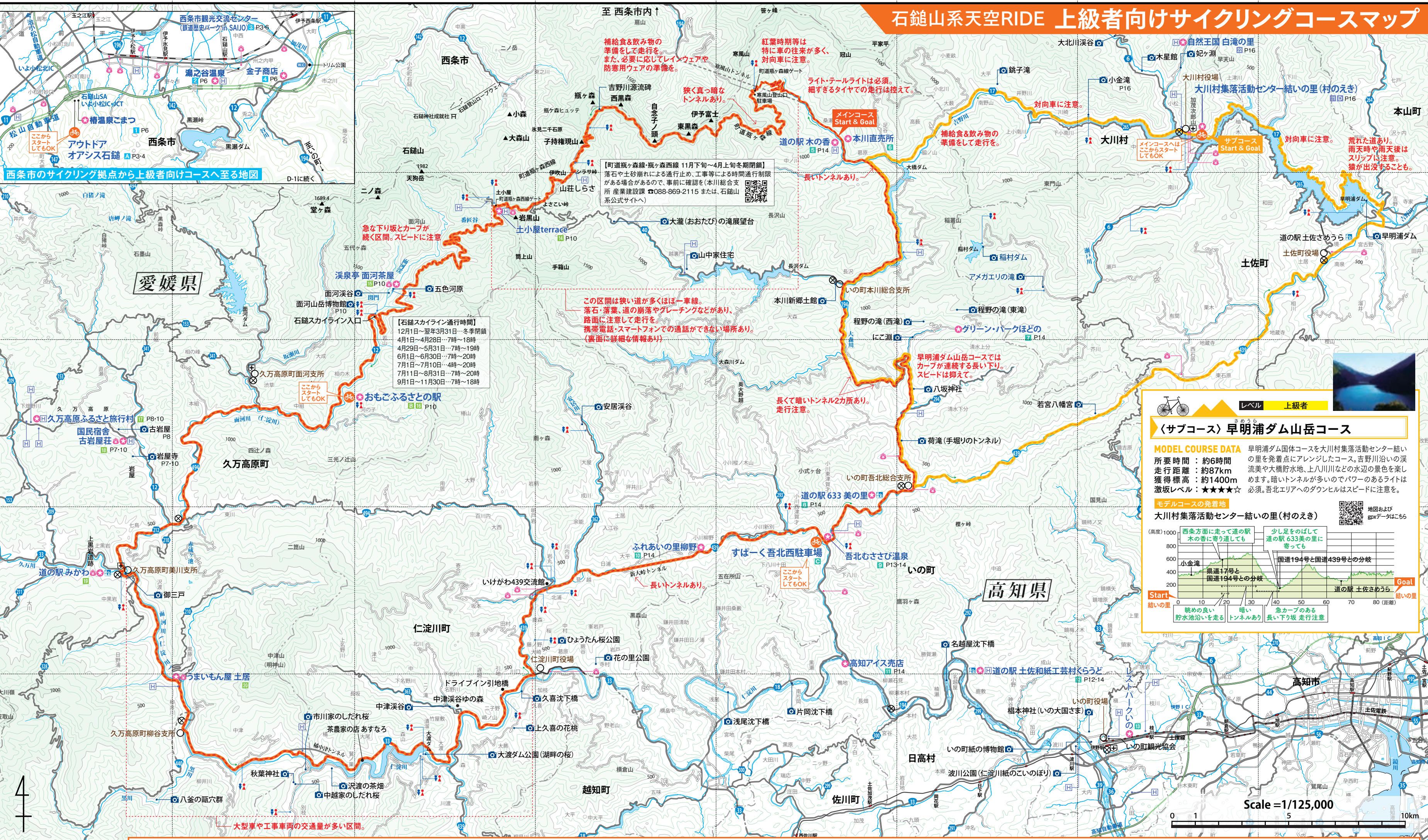
▶ 大豊ICから国道439号・県道17号を経由し、車で約45分。▶ 高知龍馬空港から高知自動車道・県道17号などを経由し、車で約1時間30分。▶ 西条ICから国道194号・県道17号などを経由し、車で約1時間15分。

石鎚山系公式WEBサイトでもアクセス情報が掲載されています





# 石鎚山系天空RIDE 上級者向けサイクリングコースマップ



西条市のサイクリング拠点から上級者向けコースへ至る地図

**【石鎚スカイライン通行時間】**  
 12月1日～翌年3月31日…冬季閉鎖  
 4月1日～4月28日…7時～18時  
 4月29日～5月31日…7時～19時  
 6月1日～6月30日…7時～20時  
 7月1日～7月10日…4時～20時  
 7月11日～8月31日…7時～20時  
 9月1日～11月30日…7時～18時

この区間は狭い道が多くほぼ一車線。落石・落葉、道の崩落やグレーチングなどがあり、路面に注意して走行を。携帯電話・スマートフォンでの通話ができない場所あり。(裏面に詳細な情報あり)

長くて暗いトンネル2カ所あり。走行注意。

早明浦ダム山岳コースではカーブが連続する長い下り。スピードは抑えて。

**レベル 上級者**

**〈サブコース〉早明浦ダム山岳コース**

**MODEL COURSE DATA** 早明浦ダム国体コースを大川村集落活動センター結いの里を発着点にアレンジしたコース。吉野川沿いの渓流美や大橋野水地、上八川などの水辺の景色を楽しめます。暗いトンネルが多いのでパワーのあるライトは必須。吾北エリアへのダウンヒルはスピードに注意を。

所要時間：約6時間  
 走行距離：約87km  
 獲得標高：約1400m  
 激坂レベル：★★★★☆

大川村集落活動センター結いの里(村のえき)

Start 結いの里  
 Goal 道の駅 土佐さめうら

緑の方面に走って道の駅木の香に寄り道しても  
 少し足をのばして道の駅633美の里に寄っても

国道17号と国道194号との分岐  
 国道194号と国道439号との分岐

眺めの良い貯水池沿いを走る  
 暗いトンネルあり  
 急カーブのある長い下り坂 走行注意

地図およびgpxデータはこちら

- 【アイコン凡例】**
- 拠点
  - 立ち寄り
  - 🚗 道の駅
  - 🚚 屋外トイレ
  - 🍷 補給食・飲料水、農産物・土産物の物販など
  - 📶 観光・ビュースポット
  - 🏠 宿泊施設
- 拠点は各市町村でサイクリングの起点や駐車場など、"核"となる施設を、立ち寄りはサイクリストにとって利用しやすいお立ち寄り施設として、石鎚山系連携事業協議会サイクリング分科会が設定しています。

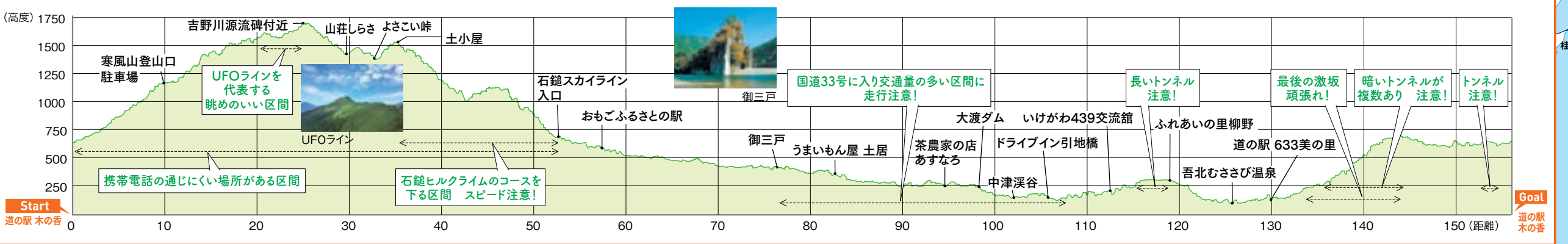
**レベル 上級者**

**〈メインコース〉絶景天空RIDEコース**

**MODEL COURSE DATA**  
 所要時間：約12時間  
 走行距離：約157km  
 獲得標高：約3000m  
 激坂レベル：★★★★★

**モデルコースの発着地**  
 道の駅 木の香

道の駅 木の香から、まずは反時計回りにUFOラインと呼ばれる爽快な絶景が広がる根尾沿いの瓶ヶ森線へ。そこから石鎚スカイラインを経由して、面河川や仁淀川など美しい水辺の眺望を楽しみながら起点まで戻る全長157kmのロングコースです。標高差が大きく、前半と後半にタフな激坂が待ち受けます。山岳エリアは道が細く暗いトンネルが多く、また国道は交通量が多いので、走行には十分注意を。起点となる場所が多く、発着地を変えたり逆回りのルートを選んだり個々でコースを楽しんでください。



この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報20万)を使用した。(承認番号 平29情快、第955号)