



長距離 自然歩道を 歩こう!

四国自然歩道(四国のみち)版



問合せ先一覧

徳島県

徳島県県民環境部 環境局 環境首都課 自然共生室 ☎088-621-2263

高知県

高知県文化環境部環境共生課 ☎088-823-9611

愛媛県

愛媛県県民環境部環境局自然保護課 ☎089-912-2365

香川県

香川県環境森林部みどり保全課 ☎087-832-3214

● 四国霊場八十八カ所 (徳島県・高知県・愛媛県・香川県)

| | | | | | | | |
|------|-----|------|------|------|-----|------|------|
| 第1番 | 霊山寺 | 第24番 | 最御崎寺 | 第47番 | 八坂寺 | 第70番 | 本山寺 |
| 第2番 | 極楽寺 | 第25番 | 津照寺 | 第48番 | 西林寺 | 第71番 | 弥谷寺 |
| 第3番 | 金泉寺 | 第26番 | 金剛頂寺 | 第49番 | 浄土寺 | 第72番 | 曼荼羅寺 |
| 第4番 | 大日寺 | 第27番 | 神峰寺 | 第50番 | 繁多寺 | 第73番 | 出釈迦寺 |
| 第5番 | 地蔵寺 | 第28番 | 大日寺 | 第51番 | 石手寺 | 第74番 | 甲山寺 |
| 第6番 | 安楽寺 | 第29番 | 国分寺 | 第52番 | 太山寺 | 第75番 | 善通寺 |
| 第7番 | 十楽寺 | 第30番 | 善楽寺 | 第53番 | 円明寺 | 第76番 | 金倉寺 |
| 第8番 | 熊谷寺 | 第31番 | 竹林寺 | 第54番 | 延命寺 | 第77番 | 道隆寺 |
| 第9番 | 法輪寺 | 第32番 | 禅師峰寺 | 第55番 | 南光坊 | 第78番 | 郷照寺 |
| 第10番 | 切幡寺 | 第33番 | 雪隠寺 | 第56番 | 泰山寺 | 第79番 | 高照寺 |
| 第11番 | 藤井寺 | 第34番 | 種間寺 | 第57番 | 栄福寺 | 第80番 | 国分寺 |
| 第12番 | 焼山寺 | 第35番 | 清滝寺 | 第58番 | 仙遊寺 | 第81番 | 白峯寺 |
| 第13番 | 大日寺 | 第36番 | 青龍寺 | 第59番 | 国分寺 | 第82番 | 根香寺 |
| 第14番 | 常楽寺 | 第37番 | 岩本寺 | 第60番 | 横峰寺 | 第83番 | 一宮寺 |
| 第15番 | 国分寺 | 第38番 | 金剛福寺 | 第61番 | 香園寺 | 第84番 | 屋島寺 |
| 第16番 | 観音寺 | 第39番 | 延光寺 | 第62番 | 宝寿寺 | 第85番 | 八栗寺 |
| 第17番 | 井戸寺 | 第40番 | 観自在寺 | 第63番 | 吉祥寺 | 第86番 | 志度寺 |
| 第18番 | 恩山寺 | 第41番 | 龍光寺 | 第64番 | 前神寺 | 第87番 | 長尾寺 |
| 第19番 | 立江寺 | 第42番 | 仏木寺 | 第65番 | 三角寺 | 第88番 | 大窪寺 |
| 第20番 | 鶴林寺 | 第43番 | 明石寺 | 第66番 | 雲辺寺 | | |
| 第21番 | 太龍寺 | 第44番 | 大宝寺 | 第67番 | 大興寺 | | |
| 第22番 | 平等寺 | 第45番 | 岩屋寺 | 第68番 | 神恵院 | | |
| 第23番 | 薬王寺 | 第46番 | 浄瑠璃寺 | 第69番 | 観音寺 | | |

発行日 平成20年3月

編集 社団法人日本環境教育フォーラム

発行 環境省自然環境局総務課自然ふれあい推進室

〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2

電話：03-5521-8271(直通)

写真提供：環境省国立公園ウェブサイト、四国中国地方環境事務所、徳島県、社団法人愛媛県観光協会、社団法人香川県観光協会





長距離自然歩道

東北自然歩道 (新奥の細道)

4,374km
青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県

首都圏自然歩道 (関東ふれあいの道)

1,665km
茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県

中部北陸自然歩道

4,029km
群馬県、新潟県、富山県、石川県、福井県、長野県、岐阜県、滋賀県

中国自然歩道

2,072km
鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県

九州自然歩道 (やまびこさん)

2,587km
福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県

東海自然歩道

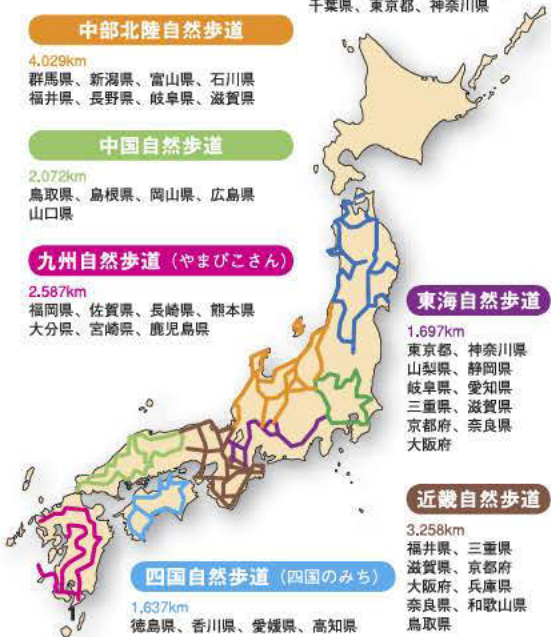
1,697km
東京都、神奈川県、山梨県、静岡県、岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、奈良県、大阪府

近畿自然歩道

3,258km
福井県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県

四国自然歩道 (四国のみち)

1,637km
徳島県、香川県、愛媛県、高知県



長距離自然歩道とは？

四季を通じて手軽に、楽しく、安全に自らの足で歩くことを通じて、豊かな自然や歴史・文化とふれあい、心身ともにリフレッシュし、自然保護に対する理解を深めることを目的としています。環境省が計画し、各都道府県が整備を進めています。

昭和45年(1970年)の東海自然歩道の整備に始まり、九州・中国・四国・首都圏・東北・中部北陸・近畿と8つの自然歩道が整備され、9つ目となる北海道自然歩道は、平成15年に計画が策定され、整備がはじまりました。計画路線の延長距離は4,585kmで、整備が完了すれば全国の総延長は約26,000kmとなります。

2時間程度で歩ける家族向けのコースから本格的な健脚コースまで、各地の見どころを楽しく歩けるようになっています。



contents

| | |
|-------------|----|
| 長距離自然歩道とは？ | 1 |
| 四国自然歩道について | 3 |
| 各県コース | 5 |
| 徳島県 (24コース) | 5 |
| 高知県 (38コース) | 11 |
| 愛媛県 (33コース) | 21 |
| 香川県 (28コース) | 29 |

歩自然歩道を



四国自然歩道（四国のみち）について

四国自然歩道（四国のみち）は、全長1,545.6km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。

四国のみち踏破記念制度

県内コースの踏破

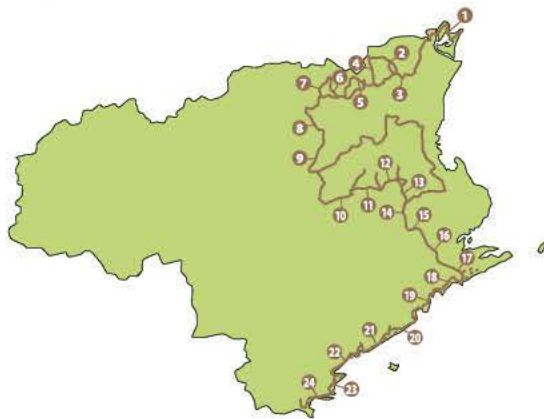
- 一つの県の「四国のみち（四国自然歩道）」全コースを踏破した方には認定証を交付しています。
- 認定を希望する方は、各コースに定められた撮影ポイント(📍マーク)で、申請者自身を入れた写真を撮影してください。
- 全コースの写真が揃いましたら、住所、氏名、年齢及びそれぞれの写真にコースの感想と撮影年月日を明記のうえ、各県の担当課へ提出してください。
- 審査のうえ、県内コースの踏破認定証を交付します。

四国全コースの踏破

- 四国の全コースを踏破した方は、四県分の認定証をいずれかの県に提出してください。
- 審査のうえ、四国全コースの踏破認定証を交付します。

徳島県

とくしまけん



雄大な「うずしお」が望める四国のみちの起点・孫崎から、四国八十八ヶ所の札所・霊山寺。切幡寺を経て吉野川を渡り、焼山寺へのみちは巡礼中の遍路さんに出会うみち。県南では、青く光り輝く太平洋を追うように海岸線のみちが続きます。コースは全部で24コース、総延長約320kmです。

1 渦潮の見えるみち

(鳴門市鳴門町土佐泊浦～鳴門市瀬戸町北泊)

鳴門公園からの大橋と渦潮と淡路島とのコントラストがすばらしい、潮の香りが漂うコース。四国のみちの起点です。

- 距離 12.0km ● 所要時間 4時間 ● 難易度 一般向
- 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
- 大毛山山頂にある標識
- 見どころ 瀬戸内海国立公園、名勝 鳴門、渦潮、飛鳥のイブキ群落、大鳴門橋遊歩道「渦の道」、大鳴門橋、ウチノ海、鳴門スカイライン、大鳴門橋架橋記念館エディ

2 大麻山探勝のみち

(鳴門市大麻町板東～鳴門市大麻町松)

山頂からは、南に徳島平野、その背後に四国山脈が一望できる、野鳥の多いみち。

- 距離 10.8km ● 所要時間 4時間 ● 難易度 健脚向
- 区間 霊山寺～お茶園～大毛山～大毛山登山口～大毛山分岐～卯辰越～ドイツ館～ドイツ村公園～松
- 大麻山山頂上付近にある標識
- 見どころ 霊山寺、大麻比古神社、ドイツ橋、ドイツ館、大麻山休憩所、大麻山の植生

3 阿波歴史のみち

(鳴門市大麻町大谷～板野町大寺)

大谷焼の窯元の町並みから、四国遍路の1番札所、2番札所、3番札所を結ぶみち。

- 距離 9.0km ● 所要時間 2時間 ● 難易度 一般向
- 区間 大麻町大谷～東林院～阿波神社～土御門上皇火葬塚～天河別神社古墳群～霊山寺～極楽寺～諏訪神社～金泉寺
- 霊山寺の山門
- 見どころ 大谷焼、東林院、土御門上皇火葬塚、阿波神社、天河別神社古墳群、霊山寺、極楽寺、金泉寺

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

4 山里のみち

(板野町犬伏～鳴門市北灘町大須)

アカマツ、クヌギ、コナラの木々が茂る県境近く、真っ青な瀬戸内海が展望できるみち。四国のみちの最終地点がある。

- 距離 8.4km ● 所要時間 2時間30分 ● 難易度 健脚向
- 区間 犬伏～蔵佐谷～ジョコマル池～大坂峠御番所跡～大坂峠～香川県境
- 香川県境付近にある標識
- 見どころ 大坂峠展望台、蔵佐谷の互経塚、板野町歴史文化公園、大坂口御番所跡、四国のみち最終地点、擬木階段

5 山寺のみち

(板野町那東～上板町引野)

山寺が立ち並び、文化と歴史が香る山麓のみち。

- 距離 16.7km ● 所要時間 5時間30分 ● 難易度 健脚向
- 区間 板野町那東～藍染院～藍染庵～山神社(⇒大日寺、⇒五百羅漢地藏寺)～第一展望地～第二展望地～第三展望地～大山青少年野外活動センター～大己貴神社～台山公園～阿波和三盆糖資料館～畜産研究所～竹重橋～安楽寺
- 大山第2展望地にある標識
- 見どころ 藍染院、大日寺、五百羅漢・地藏寺、大山青少年野外活動センター、技の館、阿波和三盆糖資料館、安楽寺

6 丘陵地果樹園のみち

(上板町引野～阿波市土成町宮川内)

カジカの声が聞こえる、葡萄畑の広がるみち。

- 距離 7.4km ● 所要時間 2時間 ● 難易度 一般向
- 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
- 宮川内休憩所
- 見どころ 安楽寺、十楽寺、ブドウ園、奥宮川内谷県立自然公園、宮川内ダムと休憩所、道の駅となり、馬越峠付近順路

7 山峡からの遍路みち

(阿波市土成町宮川内～阿波市市場町切幡字乾山)

稜線を登り、一面あかまつ林が続く尾根、吉野川平野が広がり町並みや山々が美しく見えるみち。

- 距離 12.3km ● 所要時間 4時間 ● 難易度 健脚向
- 区間 平間～熊谷寺～法輪寺～秋月城跡～切幡寺
- 平間と鈴川の間にある標識
- 見どころ 熊谷寺、法輪寺、切幡寺、土成町平間付近順路

8 四国三郎と語るみち

(阿波市市場町切幡字乾山～吉野川市鴨島町飯尾)

雄大な吉野川の流れと、のどかな生活感が伝わってくるみち。

- 距離 10.2km ● 所要時間 3時間 ● 難易度 一般向
- 区間 切幡寺～吉野川大野島潜水橋～吉野川川島潜水橋～川島城公園～国立徳島療養所～藤井寺
- 切幡寺にある案内板
- 見どころ 切幡寺、藤井寺、川島城、善入寺島(栗島)

徳島県

とくしまけん



雄大な「うずしお」が望める四国のみちの起点・孫崎から、四国八十八ヶ所の札所・霊山寺。切幡寺を経て吉野川を渡り、焼山寺へのみちは巡礼中の遍路さんに出会うみち。県南では、青く光り輝く太平洋を追うように海岸線のみちが続きます。コースは全部で24コース、総延長約320kmです。

9 焼山寺山峡の遍路みち

(吉野川市鴨島町飯尾～神山町下分)

最後まで残った遍路みち。空海をたどるいやしのみち。

- 距離 15.6km ● 所要時間 5時間 ● 難易度 健脚向
- 区間 藤井寺～長戸庵～柳水庵～一本杉庵～焼山寺～藤の群生～衛門三郎杖杉庵～鍋岩
- 一本杉庵にある弘法大師像
- 見どころ 藤井寺、焼山寺、長戸庵、柳水庵、一本杉庵、衛門三郎杖杉庵、端山休憩所

10 柴小屋・旭ヶ丸分水嶺のみち

(神山町神領～佐那河内村上)

なだらかな傾斜の尾根の縦走路。ブナ、シデ、ヒメシャラ等の二次林が続く、シャクナゲの群生が出現するみち。

- 距離 33.2km ● 所要時間 12時間 ● 難易度 健脚向
- 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
- 梅の木峠にある標識
- 見どころ 雨乞の滝、悲願寺、柴小屋地域の植生、ツクシシャクナゲ、大川原高原

11 探鳥のみち

(佐那河内村上～佐那河内村下)

高原からの展望は素晴らしく、四季折々の風情が楽しめるコース。

- 距離 23.0km ● 所要時間 8時間 ● 難易度 健脚向
- 区間 宮前～大川原高原～中山休憩所～杖立権現越～徳円寺～嵯峨
- 大川原高原にある案内板
- 見どころ 大川原高原、いきもの愛ランド、杖立権現越、徳円寺のしゃくなげ、林道大川原線順路、嵯峨峡

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

12 自然林を訪ねるみち

(佐那河内村下～徳島市八多町)

シャクナゲの大群生に囲まれた徳円寺、そして、なだらかな稜線が続く、オンツツジ、ミツバツツジの群落が見えてくるコース。

- 距離 15.8km ● 所要時間 5時間 ● 難易度 一般向
- 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～農村舞台～犬飼
- 杖立権現越と婆羅尾峠の間にある標識
- 見どころ 嵯峨峡、徳円寺のしゃくなげ、杖立権現越、婆羅尾峠、八多五滝、犬飼の農村舞台、婆羅尾休憩所

13 中津峰山越のみち

(徳島市八多町～勝浦町大字生名)

針葉樹林のトンネル、雄大な滝の数々、たどり着いた山頂からは、パノラマ展望が楽しめるコース。

- 距離 15.5km ● 所要時間 5時間 ● 難易度 健脚向
- 区間 犬飼～農村舞台～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
- 中津峰山頂にある案内板
- 見どころ 中津峰山、中津峰山如意輪寺(如意輪観音座像)、中津峰森林公園、八多五滝、犬飼の農村舞台、星の岩屋、生不動のクス、仏石、仏陀石

14 みかん畑のみち

(勝浦町大字生名～阿南市大井町)

阿波みかん発祥の地を通る遍路みち、鈴の音が何処となく聞こえてくる静かなみち。

- 距離 5.4km ● 所要時間 2時間 ● 難易度 一般向
- 区間 生名～水呑大師～鶴林寺～大井休憩所～大井
- 鶴林寺と八幡神社の間にある標識
- 見どころ 生名、水呑大師、鶴林寺(丁石・三重塔)、みかんの花、大井休憩所

15 深山幽谷の遍路みち

(阿南市大井町～阿南市阿瀬比町)

老スギの中、四国遍路21番札所があり、樹齢百年の樹海に囲まれた、深山幽谷のみち。

- 距離 10.5km ● 所要時間 3時間30分 ● 難易度 一般向
- 区間 大井～若杉山遺跡～太龍寺～阿瀬比
- 若杉山遺跡と太龍寺の間にある標識
- 見どころ 太龍寺(丁石)、若杉山遺跡、辰砂、お松大権現

16 竹林とスダチ香るみち

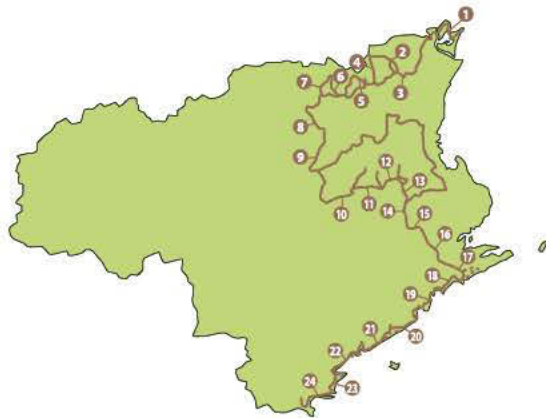
(阿南市阿瀬比町～阿南市福井町)

山中の曲がりくねった遍路みち、スギ林や竹林、雑木林と変化に富んだみち。

- 距離 11.6km ● 所要時間 4時間 ● 難易度 一般向
- 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
- 大根峠にある標識
- 見どころ 平等寺、轟神社の大クス、桑野川(オヤニラミ)、アワマイマイ、月夜御水大師と大杉

徳島県

とくしまけん



雄大な「うずしお」が望める四国のみちの起点・孫崎から、四国八十八カ所の札所・霊山寺。切幡寺を経て吉野川を渡り、焼山寺へのみちは巡礼中の遍路さんに出会うみち。県南では、青く光り輝く太平洋を追うように海岸線のみちが続きます。コースは全部で24コース、総延長約320kmです。

17 明神山大海原のみち

(阿南市福井町～美波町阿部)

どこまで続くのかと思うウバメガシの樹林、山頂からは大パノラマが広がるコース。

距離 9.3km 所要時間 3時間 難易度 一般向
区間 J R 阿波福井駅～船頭ヶ谷～明神山～阿部

● 明神休憩所
見どころ 明神山、室戸阿南海岸国定公園、橋湾、蒲生田岬、阿波水軍、お水大師、由岐町青少年旅行村

18 阿部由岐潮騒のみち

(美波町阿部～美波町西の地)

室戸阿南海岸のワイドな展望が広がる潮騒のみち。

距離 11.1km 所要時間 4時間 難易度 一般向
区間 阿部～阿部休憩所～潮吹休憩所～J R 由岐駅

● 潮吹き休憩所
見どころ 鹿の首岬、イブキ、オガタマの樹林、潮吹岩(息吹岩)、ヤマモモの巨樹、ハマセンダン

19 白砂と海亀のみち

(美波町西の地～美波町奥河内)

素足で歩いてみたくなる白浜の海岸、海亀も上陸する砂浜、どこまでも青い太平洋がひとときわかって見えるみち。

距離 16.3km 所要時間 5時間30分 難易度 健脚向
区間 J R 由岐駅～般若寺～田井ノ浜～満石神社～白浜～阿瀬比ノ鼻休憩所～恵比寿洞～大浜海岸～大岩～J R 日和佐駅

● 阿瀬比ノ鼻休憩所
見どころ 由岐町の海岸、笠野島(ぬのしま)、田井ノ浜、満石神社、恵比寿洞、大浜海岸、日和佐のウミガメ・うみがめ博物館、葉王寺

● 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
● コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
● 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
● ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

20 千羽海崖を望むみち

(美波町奥河内～美波町山河内)

千羽海崖の雄大な光景を望みながら、起伏の激しい海岸線を進むみち。

距離 12.2km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
区間 J R 日和佐駅～日和佐城～指ノ鼻休憩所～大磯休憩所～嵐瀬休憩所～通り岩休憩所～千羽休憩所～J R 山河内駅
● 通り岩休憩所
見どころ 日和佐城、千羽海崖、沿線で見られる海鳥

21 潮風よそぐみち

(美波町山河内～牟岐町大字中村)

波静かで、温暖な漁港、大海原に点在する島々に手が届きそうなコース。

距離 16.3km 所要時間 5時間30分 難易度 健脚向
区間 J R 山河内駅～白沢～峠～大島展望地～水落～古牟岐休憩地～小張崎休憩地～J R 牟岐駅
● 大島展望地にある標識
見どころ 徳島県立牟岐少年自然の家、モラスコむぎ、阿波大島海中公園、大島、津島の暖地性植物群落、出羽島大池のシラタマモ自生地

22 八坂八浜磯の香るみち

(牟岐町大字中村～海陽町浅川)

国道55号を主道とするみち。

見事なコントラストを描く、八坂八浜を中心としたコース。

距離 9.2km 所要時間 2時間30分 難易度 一般向
区間 J R 牟岐駅～内妻海岸～鯖大師～大砂海水浴場～加島荘～J R 浅川駅
● 鯖大師
見どころ 室戸阿南海岸国定公園、大島・津島・出羽島、八坂八浜、鯖大師(八坂寺)、出羽島のシラタマモ

23 洋々と広がる松原のみち

(海陽町浅川～海陽町奥浦)

4kmにわたる弓状の白砂青松の美しい景観の大里海岸を歩くコース。

距離 12.0km 所要時間 3時間30分 難易度 一般向
区間 J R 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～J R 海部駅
● 海老ヶ池休憩所
見どころ 大里の松原、大里古墳、南阿波ピクニック公園、蛇王運動公園、まぜのおか、海南文化村、母川のオウナギ、妙見山公園

24 水床探求のみち

(海陽町奥浦→海陽町久保～海陽町穴喰浦)

四季を通じ穏やかで、透明度もよく、太平洋の雄大な光景が望める、リアス式の海岸線上のコース。

距離 16.3km 所要時間 5時間30分 難易度 健脚向
区間 J R 海部駅～那佐湾～穴喰橋～鈴ヶ峰～化石津痕～水床休憩所～竹ヶ島休憩所～高知県境
● 水床休憩所
見どころ 水床湾、化石「津痕」、竹ヶ島、阿波竹ヶ島海中公園、道の駅穴喰温泉、八坂神社、鈴ヶ峰のヤッコソウ



長距離自然歩道を歩こう!

高知県

こうちけん



明るい海と深い山の国・高知の四国のみちは、断崖・乱礁景観の足摺岬やリアス式海岸の横浪半島など豪華麗な海岸線、滔々と流れる四万十川やその源流に映える四国カルスト、鍾乳洞の龍河洞等、多彩な自然景観や史跡が組み込まれています。全部で38コース、総延長約600kmです。

1 甲浦ポンカンのみち

(東洋町大字甲浦～東洋町大字白浜)

高知県の起点コースで、海岸美に優れ、白浜は遠浅の美しい海岸で、海水浴に適し、国道沿いの出店でポンカンを賞味できる。

- 距離 2.5km 所要時間 40分 難易度 初心者向
- 区間 徳島県境(水床トンネル)～甲浦港～白浜海岸
- 「四国のみち起点」の地名板
- 見どころ 白浜海水浴場、生見海岸、甲浦港

2 岩佐関所のみち

(東洋町大字野根～北川村大字安倉)

参勤交代の道であった野根山街道の東半分のコースで、江戸末期造林(樹齢150年)の見事な杉木が残っており、関所跡が往時をしのばせている。

- 距離 16.8km 所要時間 6時間40分 難易度 健脚向
- 区間 野根川橋～二本松～四郎ヶ野峠～一の門～五里塚～地藏峠～岩佐関所
- 「岩佐関所休憩所」の地名板
- 見どころ 四郎ヶ野峠、花折峠、地藏峠、岩佐関所跡

3 宿屋杉のみち

(北川村大字安倉～奈半利町乙)

野根山街道の西半分のコースで、旅人が根元の空洞で一夜をしのいだという宿屋杉、一里ごとに築かれた里程塚が当時の面影を今も残している。

- 距離 18.8km 所要時間 7時間30分 難易度 健脚向
- 区間 岩佐関所～カナギの崩～装束山～宿屋杉～旧藩林～笑い梅～二里塚～米ヶ岡登山口～一里塚～麓(坂口)～横町(高礼場)
- 「宿屋杉休憩所」の地名板
- 見どころ 岩佐関所跡、加奈木の崩え、装束峠、宿屋杉、藩政林(旧藩林)、熊笹峠、笑い梅、米ヶ岡、一里塚、送り番所跡、高礼場

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：初心者向、中級向、健脚向の3種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

4 神峯のみち

(安田町大字安田～安田町大字唐浜)

四国八十八ヶ所27番札所の神峯寺や県天然記念物である神峯神社大樟へ、ふもとから登って下りてくる登山コース。

- 距離 12.3km 所要時間 5時間 難易度 健脚向
- 区間 安田八幡宮～神峯寺～安田明神
- 「神峯休憩所」の地名板
- 見どころ 安田八幡宮、唐ノ浜、神峯寺、唐浜化石、燈明巖、神峯神社大樟

5 安芸ふるさとのみち

(安芸市港町～安芸市矢ノ丸)

武家屋敷跡や三菱財閥の創設者岩崎弥太郎生家、明治時代の野良時計など、文化と史跡巡りのコース。

- 距離 11.7km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 安芸川橋～野良時計～安芸城跡・土居廊中～内原野公園～岩崎弥太郎生家～浄貞寺～江ノ川上公園
- 「岩崎弥太郎生家」の地名板
- 見どころ 野良時計、安芸城跡・土居廊中、内原野公園、岩崎弥太郎生家

6 八流・琴ヶ浜のみち

(安芸市矢ノ丸～芸西村和食)

安芸市内から延長4kmに及ぶ松原のきれいな琴ヶ浜に至る、サイクリングロード併用のコース。

- 距離 10.6km 所要時間 2時間40分 難易度 初心者向
- 区間 江ノ川上公園～赤野休憩所～琴ヶ浜休憩所～和食川
- 赤野休憩所「八流坂園地」の解説板
- 見どころ 八流坂園地、琴ヶ浜松原

7 手結・月見山のみち

(芸西村和食～香南市香我美町岸本)

琴ヶ浜から海水浴場で有名な手結を経て、月見山こどもの森に至るサイクリングロード併用のコース。

- 距離 8.0km 所要時間 2時間 難易度 初心者向
- 区間 和食川～サイクリングターミナル～手結岬～夜須休憩所～月見山こどもの森
- 手結岬灯台
- 見どころ サイクリングターミナル、夫婦岩、手結港、月見山こどもの森

8 ハウス園芸のみち

(香南市香我美町岸本～香南市野市町母代寺)

月見山こどもの森から坂本龍馬歴史館を経て、四国八十八ヶ所28番札所大日寺に至る田園を楽しむコース。

- 距離 11.0km 所要時間 2時間50分 難易度 初心者向
- 区間 月見山こどもの森～花散里休憩所～宝鏡寺跡・香宗城跡～中山田～野市休憩所～大日寺
- 月見山こどもの森にあるすべり山頂上の「休憩所」
- 見どころ 月見山こどもの森、花散里休憩所、宝鏡寺跡、香宗城跡、龍馬歴史館、大日寺



長距離自然歩道を歩こう!

高知県

こうちけん



明るい海と深い山の国・高知の四国のみちは、断崖・乱礁景観の足摺岬やリアス式海岸の横浪半島など豪華麗な海岸線、滔々と流れる四万十川やその源流に映える四国カルスト、鍾乳洞の龍河洞等、多彩な自然景観や史跡が組み込まれています。全部で38コース、総延長約600kmです。

9 龍河・弥生文化のみち (香南市野市町母代寺～香美市土佐山田町宮ノ口)

史跡龍河洞(長さ約4kmの鍾乳洞)を巡るコースで、鏡野公園は桜の名所として親しまれている。

- 距離 9.5km 所要時間 2時間20分 難易度 初心者向
- 区間 大日寺～鳥越峠～逆川(⇒龍河洞)～影山～神母ノ木(鏡野公園)
- 「鏡野休憩所」の地名板
- 見どころ 大日寺、龍河洞、鏡野公園

10 八王子・さくらのみち (香美市土佐山田町杉田～香美市土佐山田町宮前町)

物部川杉田ダムを起点に桜の名所八王宮を経て、山間自然を満喫できるハイキングコース。

- 距離 9.5km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 杉田休憩所～大法寺休憩所～油石休憩所～石鐘神社～八王宮～JR土佐山田駅
- 「油石休憩所」の地名板
- 見どころ 秋葉大権現、油石、石鐘神社

11 土佐まほろばのみち (香美市土佐山田町宮前町～南国市岡豊町八幡)

田園風景にひたりながら、紀貫之邸跡、四国八十八ヶ所29番札所国分寺、長宗我部氏歴代の居城岡豊城跡、その他多くの史跡・旧跡を巡ることができる。

- 距離 10.5km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 JR土佐山田駅～谷重遺墓～野中神社～比江鹿寺塔跡(⇒永源寺・卵塔、紀貫之邸跡)～土佐国衙跡～国分寺～岡豊城跡
- 国分寺の山門(摩尼山の字を入れて)
- 見どころ 永源寺、卵塔、紀貫之邸跡、野中神社、国分寺、岡豊城跡

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：初心者向、中級向、健脚向の3種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

12 北山スカイラインのみち (高知市一宮しなね～高知市円行寺)

土佐神社から山を登り、尾根伝いにゴルフ場、小坂峠、仏瀬越を経て、円行寺温泉口に至る高知市街眺望のコース。

- 距離 19.4km 所要時間 6時間 難易度 健脚向
- 区間 土佐神社～善隣会御行場～都築口～小坂峠～英志台～椎野峠～七ツ測分岐～七ツ測神社～網川越～仏瀬越～円行寺温泉口
- 「七ツ測神社」の地名板
- 見どころ 土佐神社、都築口、英志台、七ツ測、七ツ測神社、仏瀬越、善隣寺

13 清滝さんから竜へのみち (土佐市高岡町乙～土佐市宇佐町竜)

四国八十八ヶ所35番札所清滝寺から36番札所青龍寺を結ぶコースで、横浪半島は美しいリアス式海岸。

- 距離 18.6km 所要時間 4時間50分 難易度 中級向
- 区間 吹越バス停～松尾八幡宮～清滝寺～野尻分岐～塚地峠～萩谷登り口～宇佐大橋～竜休憩所～青龍寺～青龍寺奥の院
- 清滝寺「土佐市吹越2.3km、土佐市街へ4.3km」の指導標
- 見どころ 松尾八幡宮、清滝寺、塚地峠、青龍寺、五色ノ浜・蟹ヶ池・宇津賀山

14 断崖のみち (須崎市安和～中土佐町久礼)

旧国道を利用した海岸コースで、青柳祐介作「土佐の一本釣り」で有名な町久礼(現・中土佐町)や、久礼湾に浮かぶ双名島が美しい。

- 距離 9.2km 所要時間 2時間15分 難易度 初心者向
- 区間 JR安和駅～双名島～久礼八幡宮
- 「双名島」の地名板
- 見どころ 安和海岸、双名島、久礼八幡宮

15 七子峠へのみち (中土佐町久礼～中土佐町久礼)

久礼の街から旧窪川町(現・四万十町)境の七子峠に至る登山コースで、大坂休憩所では、見事な桜並木を楽しむことができる。

- 距離 6.8km 所要時間 2時間 難易度 初心者向
- 区間 久礼八幡宮～大坂休憩所～大坂登り口～七子峠
- 「大坂休憩所」の地名板
- 見どころ 久礼八幡宮、大坂桜並木と黒竹、七子峠

16 五社のみち (四万十町影野～四万十町琴平)

樹齢700余年、国の天然記念物ヒロハチシャノキで一休み、旧窪川町(現・四万十町)ののどかな山間を散策するコース。

- 距離 15.0km 所要時間 3時間50分 難易度 中級向
- 区間 影野駅～ヒロハチシャノキ～高岡神社(五社)休憩所～岩本寺～窪川駅
- 「ヒロハチシャノキ」の地名板
- 見どころ お雪樺、ヒロハチシャノキ(えごの木)、高岡神社(五社)、岩本寺



長距離自然歩道を歩こう!

高知県

こうちけん



明るい海と深い山の国・高知の四国のみちは、断崖・乱礁景観の足摺岬やリアス式海岸の横浪半島など豪華麗な海岸線、滔々と流れる四万十川やその源流に映える四国カルスト、鍾乳洞の龍河洞等、多彩な自然景観や史跡が組み込まれています。全部で38コース、総延長約600kmです。

17 佐賀のみち

(黒潮町市野瀬～黒潮町佐賀)

熊野神社など歴史がしのばれるコースで、鹿島休憩所からの鹿島ヶ浦の風景は美しく、近くには土佐西南大規模公園がある。

- 距離 15.3km 所要時間 3時間50分 難易度 中級向
- 区間 市野瀬(片坂登山口)～拳の川天満宮～冷泉湧出地～荷稻八坂神社～流人万六の墓～伊与喜天満宮休憩所～熊野神社～熊井トンネル～天満宮・曾我神社～土佐佐賀駅
- 「伊与喜天満宮休憩所」の地名板
- 見どころ 冷泉湧出地、流人万六の墓、伊与喜天満宮休憩所、熊野神社、天満宮・曾我神社

18 土佐入野松原へのみち

(黒潮町灘～黒潮町田野浦)

井の岬から蛸瀬橋に至る海岸散策コースで、入野松原は白砂青松が数kmも続く雄大な景観を楽しむことができ、浮津は海水浴場として有名。

- 距離 14.4km 所要時間 3時間40分 難易度 中級向
- 区間 灘～井の岬～有井庄司の墓～浮津休憩所～入野松原～下田の口
- 「浮津休憩所」の地名板
- 見どころ 井の岬海岸、有井庄司の墓、浮津海水浴場、宮川公園(入野松原)、松山寺跡、王無しの浜、サイクリングロード

19 田野浦・下田へのみち

(黒潮町田野浦～四万十市下田)

入野松原から金浜、平野の浜の海水浴場を経て、下田に至る海岸コースで、四万十川が一望できる。

- 距離 12.1km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 蛸瀬橋(下田の口)～田野浦～こまじり浜～双海～平野の浜～有隣公園休憩所～下田の渡し
- 「有隣公園」の地名板
- 見どころ 貴船神社、有隣公園、下田の渡し

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：初心者向、中級向、健脚向の3種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

20 四万十川から布浦へのみち

(四万十市初崎～土佐清水市布)

四万十川河口の市営渡船場初崎から名鹿の浜を経て、布浦に至る海岸回りのコース。

- 距離 14.9km 所要時間 4時間 難易度 中級向
- 区間 初崎渡船場～初崎休憩所～名鹿の浜～布崎分岐～布崎休憩所～布浦
- 「初崎休憩所」の地名板
- 見どころ 四万十川、大文字の送り火、初崎船着場、布崎休憩所

21 鯨の見えるみち

(土佐清水市大岐～土佐清水市窪津)

砂浜と松原がきれいな大岐の浜から藩政時代の捕鯨港窪津に至る海岸コース。

- 距離 9.7km 所要時間 2時間30分 難易度 初心者向
- 区間 大岐バス停前～以布利～以布利分岐～窪津
- 大岐バス停前「足摺宇和海国立公園大岐海岸」の石柱
- 見どころ 窪津の捕鯨

22 椿とピローのみち

(土佐清水市窪津～土佐清水市足摺岬)

窪津漁港から椿とピローが映える足摺岬に至る海岸コースで、足摺岬展望台からの眺めは最高。

- 距離 9.9km 所要時間 2時間30分 難易度 初心者向
- 区間 窪津～開～権限～津呂～赤巻～赤巻東～足摺岬展望台
- 津呂「窪津4.2km、足摺岬6.1km」の指導標
- 見どころ 椿の生垣、天狗の鼻、金剛福寺、椿のトンネル

23 足摺・臼碁へのみち

(土佐清水市足摺岬～土佐清水市松尾)

足摺岬展望台から臼碁に至る海岸コースで、臼碁は黒潮が直接陸地にぶつかる珍しい断崖で、展望台からの眺めがすばらしい。

- 距離 8.7km 所要時間 2時間10分 難易度 初心者向
- 区間 足摺岬展望台～足摺岬灯台～白山洞門～堂ヶ森～大戸～松尾のアコウ～唐人駄馬遺跡分岐～臼碁
- 「臼碁竜王宮神社」の朱塗りのほこら
- 見どころ 足摺岬灯台、白山洞門、国際交流の館・ジョン万ハウス、松尾のアコウ、臼碁

24 万次郎へのみち

(土佐清水市松尾～土佐清水市西町)

臼碁からジョン万次郎生誕地、中の浜を経て、土佐清水市街に至るコースで、清水漁港の美しい景観を見ることができる。

- 距離 14.8km 所要時間 3時間40分 難易度 中級向
- 区間 臼碁～臼碁灯台～大浜～中浜(ジョン万次郎生誕地)～東渡船場～西渡船場～尾浦半島～清水漁港
- 尾浦半島頂上部「臼碁13.7km、清水漁港0.8km」の指導標
- 見どころ 臼碁、尾浦半島



長距離自然歩道を歩こう!

高知県

こうちけん



明るい海と深い山の国・高知の四国のみちは、断崖・乱礁景観の足摺岬やリアス式海岸の横浪半島など豪華華麗な海岸線、滔々と流れる四万十川やその源流に映える四国カルスト、鍾乳洞の龍河洞等、多彩な自然景観や史跡が組み込まれています。全部で38コース、総延長約600kmです。

25 電串へのみち

(土佐清水市電串～土佐清水市下川口)

電串の海岸を経て下川口に至るコースで、奇岩の景観や、海中展望塔、海中公園を楽しむことができる。

- 距離 7.2km 所要時間 1時間50分 難易度 初心者向
- 区間 電串橋～見残しグラスボートのりば～海のギャラリー(貝類展示館)～足摺海洋館～下川口大橋～下川口
- 見残し「電串橋2.5km、展望台」の指導標
- 見どころ 海のギャラリー(貝類展示館)、桜浜、足摺海洋館、足摺海底館、見残し

26 モモイロサンゴのみち

(土佐清水市下川口～大月町大字小才角)

下川口から小才角に至る海岸コースで、叶崎海岸での海蝕洞窟や岩礁の景観がすばらしい。

- 距離 8.6km 所要時間 2時間10分 難易度 初心者向
- 区間 下川口～歯染浦～貝の川～大津～叶崎～小才角
- 「叶崎休憩所」の地名板
- 見どころ 叶崎

27 月山へのみち

(大月町大字小才角～大月町大字西泊)

サニーロード(R321号)から分岐し、大月町の海岸巡りの起点となるコースで、起点の小才角は土佐サンゴ採取発祥の地。

- 距離 11.6km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 小才角休憩所～松崎～朴崎休憩所～月山神社～赤泊の浜～西泊
- 「朴崎休憩所」の地名板
- 見どころ 小才角休憩所、朴崎休憩所、朴崎、月山神社、黄昏の月ヶ丘

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：初心者向、中級向、健脚向の3種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

28 檜西海岸へのみち

(大月町大字檜ノ浦～大月町大字平山)

檜西園地は海中公園のある景観の美しいところで、海水浴や探鳥、森林浴を楽しむことができる。

- 距離 9.8km 所要時間 2時間30分 難易度 初心者向
- 区間 檜ノ浦～檜西園地～周防形～東分岐～海岸～千万滝休憩所～西分岐～浦尻
- 「千万滝休憩所」の地名板
- 見どころ 檜西海岸、弁天島、檜西園地、千万滝休憩所

29 大堂猿のみち

(大月町大字平山～大月町大字柏島)

数kmに及ぶ大堂海岸のすばらしさを身近に体験できる断崖コースで、野猿と戯れることもできる。

- 距離 11.6km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 浦尻～古満目～布平休憩地～篠生津休憩地～大堂入口～大堂展望台～お猿公園～お万の滝～観音岩～柏島
- 「お万の滝を指し示した「お猿の絵」の解説板
- 見どころ 大堂展望台、野猿公園、大堂断崖、観音岩

30 安満地のみち

(大月町大字柏島～大月町大字安満地)

観音岩登り口から安満地に至る海岸コースで、付近一帯は磯釣りのメッカとして有名。

- 距離 11.2km 所要時間 2時間50分 難易度 初心者向
- 区間 観音岩登り口～一切分岐～一切～一切休憩所～動崎～安満地
- 「一切休憩所」の地名板
- 見どころ 観音岩登り口、一切休憩所(ノデギク自生地)

31 漁業とウバメガシのみち

(大月町大字安満地～大月町大字泊浦)

安満地から泊浦の漁港を巡る海岸コースで、岡崎の浜休憩所から見る豊後水道に突き出た観音崎の景観は見事。

- 距離 12.0km 所要時間 3時間 難易度 初心者向
- 区間 安満地～岡崎の浜休憩所～橋浦～椎ノ浦～泊浦
- 「岡崎の浜休憩所」の地名板
- 見どころ 安満地稲荷神社(ホルトノキ、クスノキ)、ウバメガシ樹林、椎ノ浦、弦場の鼻

32 芳ノ沢のみち

(大月町大字泊浦～大月町大字弘見)

竜ヶ迫休憩所から宿毛湾岸を望み、竜ヶ迫を過ぎた長浜では、風光明媚な小島、雲雀小島を見ることができる。

- 距離 14.2km 所要時間 3時間30分 難易度 中級向
- 区間 泊浦～竜ヶ迫休憩所～白浜分岐～栄喜分岐～田城～田城(国道分岐)
- 「竜ヶ迫休憩所」の地名板
- 見どころ 白鼻、竜ヶ迫休憩所、雲雀小島

高知県

こうちけん



明るい海と深い山の国・高知の四国のみちは、断崖・乱礁景観の足摺岬やリアス式海岸の横浪半島など豪華麗な海岸線、滔々と流れる四万十川やその源流に映える四国カルスト、鍾乳洞の龍河洞等、多彩な自然景観や史跡が組み込まれています。全部で38コース、総延長約600kmです。

33 松尾岬へのみち

(宿毛市小深浦～宿毛市大深浦)

愛媛県の「旧宿毛街道のみち」へ続く高知県終点の岬越えコースで、純友城址展望台からの眺望がすばらしい。

- 距離 3.7km ● 所要時間 1時間 ● 難易度 初心者向
- 区間 小深浦口バス停～番所跡～大深浦登り口～松尾岬(県境)
- 「純友城址」の地名板
- 見どころ 松尾坂口番所跡、子安地藏、街道の石畳、松並木の跡、大師堂跡、松尾岬、純友城址

34 谷地・佐川へのみち

(日高村本郷～佐川町甲)

四国一周コースから分岐して近回りで愛媛県へ抜けるコースの起点で、洞窟やカルストを手軽に見ることができ、牧野公園は桜の名所。

- 距離 16.2km ● 所要時間 4時間 ● 難易度 中級向
- 区間 日下大橋～馬越休憩所～猿田洞～谷地～佐川ナウマンカルスト東登り口～佐川ナウマンカルスト休憩所～佐川町役場
- 「ナウマンカルスト休憩所」の地名板
- 見どころ 城八幡宮、日下大橋からの道中、猿田洞、谷地へのみち、木造金剛力士像、佐川ナウマンカルスト休憩所、酒蔵の街、牧野公園、青源寺

35 赤土岬志士脱藩のみち

(佐川町甲～越知町越知甲)

佐川町の田園風景や勤王志士が脱藩するとき集合した地を散策するコース。

- 距離 11.5km ● 所要時間 3時間 ● 難易度 初心者向
- 区間 佐川ナウマンカルスト東登り口～斗賀野駅～脱藩志士の集合の地～中山
- 「脱藩志士集合の地」の石碑
- 見どころ 脱藩志士集合の地

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：初心者向、中級向、健脚向の3種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

36 横倉修験のみち(周回コース)

(越知町越知丙～越知町越知丁～越知町越知丙)

牧野富太郎博士の植物研究の山として知られている横倉山を周回する登山コースで、安徳水は全国名水百選に選ばれている。

- 距離 10.8km ● 所要時間 6時間40分 ● 難易度 健脚向
- 区間 横倉～織田公園休憩所～表参道石段登り口～杉原神社～安徳水～横倉宮休憩所～安徳天皇御陵参考地～横倉宮休憩所～馬鹿だめし～カブト嶽～織田公園休憩所～横倉
- 「横倉宮休憩所」の地名板
- 見どころ 織田公園休憩所、杉原神社、夫婦杉、安徳水、安徳天皇御陵参考地、横倉宮、馬鹿だめし、カブト嶽

37 星ヶ窪のみち

(越知町桐見川～仁淀川町長者乙)

隕石の落下によりできた窪地といわれている星ヶ窪を経由する山岳コースで、長者の大銀杏は県の天然記念物に指定されている。

- 距離 6.4km ● 所要時間 2時間30分 ● 難易度 中級向
- 区間 桐見川バス停～田代～星ヶ窪～長者十王堂
- 「星ヶ窪休憩所」の地名板
- 見どころ 田代の大松、星ヶ窪、長者の大銀杏

38 天狗高原へのみち

(仁淀川町橋～津野町芳生野乙)

カルスト地形や秋の紅葉がすばらしい天狗高原に至る山岳コースで、大引割・小引割は昔の地割りで、国の天然記念物、秋葉神社の秋葉祭は土佐の祭として有名。

- 距離 15.6km ● 所要時間 6時間10分 ● 難易度 健脚向
- 区間 秋葉口～別枝～春日神社～白ザレ～大引割・小引割～天狗高原休憩所
- 「大引割・小引割」の解説板
- 見どころ 寝屋川溪谷、秋葉神社、春日公園、ヒメシャラ林、大引割・小引割、天狗高原



長距離自然歩道を歩こう!

愛媛県

えひめけん



* ①～③は、四国カルストルートです。



愛媛県内の四国のみちは、大小の島々が浮かぶ瀬戸内海、複雑な海岸線を有する宇和海、四国カルストの美しい自然や、へんろ道、旧街道、神社仏閣の歴史・文化に触れながら歩くみちです。コースは全部で33コース、総延長約360kmです。

1 旧宿毛街道のみち

(愛南町小山～愛南町御荘平城)

今は雑木林で覆われている松尾峠へのルートも、かつては南宇和と土佐を結ぶ主要路。終点南レクでホッとひと息。

- 距離 17.6km 所要時間 6時間30分 難易度 健脚向
- 区間 松尾峠休憩地～松尾峠口～一本松休憩地～愛南町一本松支所～大宮神社～豊田～茶庵橋～観栄橋(第40番観自在寺)～南レク御荘公園
- 松尾峠休憩所【案内板】
- 見どころ 松尾峠休憩所、札掛笹山神社鳥居、第40番観自在寺、南レク御荘公園

2 旧へんろみち・柏坂越えのみち

(愛南町柏～宇和島市津島町上畑地)

詩人・野口雨情が好んだというお大師さんの"霊水"。宇和島湾の陽光を浴びながらの文化と歴史が残る峠越えは、また格別です。

- 距離 9.8km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
- 区間 柏(国道56号)～柏坂休憩地～茶堂休憩地～大門(国道56号)
- 柳水の大師堂【柏坂休憩所】
- 見どころ 柏坂、柳水大師、清水大師、接待松、つわな奥展望台、茶堂大師

3 三間盆地2ヵ寺参りのみち

(宇和島市三間町迫目～西予市宇和町下川)

秋にはコスモスが咲き乱れる、のんびりとした田園の中を歩めば、峠にひらける宇和海の多島美。のどかな旅情をたっぷりと。

- 距離 9.0km 所要時間 2時間30分 難易度 一般向
- 区間 務田駅～第41番龍光寺～基幹集落センター～第42番仏木寺～歯長峠休憩地～歯長峠
- 第42番札所 仏木寺【山門】
- 見どころ 龍光寺、仏木寺

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

4 法華津湾展望回廊

(西予市宇和町下川～宇和島市吉田町深浦)

賛美歌404番「山路越えて ひとり行けば」の歌碑が立つ山頂。景勝と呼ばれるにふさわしい、峠からの眺めは語らずもがな。

- 距離 9.5km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
- 区間 歯長峠～高森山休憩地～法華津峠休憩地～野福峠休憩地～野福峠～七本松バス停跡
- 法華津峠休憩所【門標】
- 見どころ 法華津峠からの風景

5 宇和文化の里とへんろみち

(西予市宇和町下川～西予市宇和町下松葉)

宇和島市と西予市の境界、歯長峠から卯之町「文化の里」を経てJR上宇和駅までのコース。開明学校ほか、古い町並みを散策。

- 距離 11.3km 所要時間 3時間30分 難易度 一般向
- 区間 歯長峠～歯長トンネル～歯長橋休憩地～第43番明石寺～開明学校文化の里～JR上宇和駅
- 開明学校
- 見どころ 明石寺、開明学校

6 宇和盆地四季のみち

(西予市宇和町下松葉～大洲市稲積)

ワラゲロ、レンゲなどの独特の風物誌。宇和盆地の四季は、それぞれの顔を持って、あまりにも美しく移り変わります。コース沿いの古墳群も見どころのひとつ。

- 距離 10.3km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
- 区間 JR上宇和駅～鳥坂休憩地～大洲市鳥坂峠
- 鳥坂番所跡
- 見どころ 鳥坂休憩地

7 肱川沿いのみち

(大洲市北只～大洲市喜多山)

とうとうと流れる肱川周辺には、優雅な山水の自然美が広がります。一日一日の表情の変化を再発見すれば、歩くことが楽しくなります。

- 距離 13.1km 所要時間 3時間30分 難易度 一般向
- 区間 北只～臥龍苑～肱川休憩地～肱川緑地公園～五郎橋～十夜ヶ橋大師堂～新谷～田合～矢落橋
- 肱川休憩所【案内板】
- 見どころ 臥龍山荘、肱川湖畔城跡の桜、十夜ヶ橋大師堂

8 八日市歴史のみち

(大洲市喜多山～内子町五百木)

かつて製口ウで栄えた町並みが今も息づいている八日市。古い白壁の町並みは、ゆるやかな時の流れを与えてくれます。

- 距離 7.3km 所要時間 2時間 難易度 一般向
- 区間 黒内坊～内子運動公園～八日市町並～水戸森峠休憩地～富浦
- 八日市町並【木ろう資料館】
- 見どころ 内子座、木ろう資料館、憩の丘、水戸森峠、風博物館



長距離自然歩道を歩こう!

愛媛県

えひめけん



* ①～③は、四国カルストルートです。



愛媛県内の四国のみちは、大小の島々が浮かぶ瀬戸内海、複雑な海岸線を有する宇和海、四国カルストの美しい自然や、へんろ道、旧街道、神社仏閣の歴史・文化に触れながら歩くみちです。コースは全部で33コース、総延長約360kmです。

9 久万郷の山寺に通ずるへんろみち (久万高原町二名～久万高原町下畑野川)

旧久万町を遠望しながら、手入れのゆきとどいた杉・ヒノキ林を抜けると、大宝寺。深山幽谷の趣が味わえます。

距離 9.5km 所要時間 3時間30分 難易度 健脚向
区間 宮成～由良野休憩地～鶴田峠休憩地～久万高原町役場～第44番大宝寺～中峠休憩地～河合
● 第44番札所 大宝寺
見どころ 鶴田峠、大宝寺(第44番札所)

10 山里のへんろみち (久万高原町下畑野川～久万高原町直瀬)

久万高原ふるさと旅行村をはじめとして、随所に観光地があるコース。本格的なハイキングも楽しめます。

距離 10.5km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
区間 河合～ふるさと旅行村～アイランド入口休憩地～八丁坂頂上休憩地～第45番岩屋寺～トチの樹林～国民宿舎古岩屋荘～八丁坂入口休憩地
● 古岩屋 [解説板]
見どころ 岩屋寺(第45番札所)、トチの樹林

11 久万郷の峠を越えるへんろみち (久万高原町下畑野川～久万高原町入野)

リンゴ、ブドウなどの観光農園やオートキャンプが楽しめる千本高原が有名なコース。距離は短いけれどなかなか歩きごたえがあります。

距離 4.9km 所要時間 2時間 難易度 健脚向
区間 河合～高野休憩地～仰西
● 高野休憩所
見どころ 千本高原キャンプ場

● 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
● コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
● 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
● ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

12 旧道三坂峠を下るみち (久万高原町東明神～松山市浄瑠璃町)

せせらぎに心を落ち着かせながら、眼下に広がる松山平野を一望。急な坂道を踏んばる足にも力はいります。

距離 9.5km 所要時間 3時間30分 難易度 健脚向
区間 三坂峠～桜休憩地～丹波～第46番浄瑠璃寺～第47番八坂寺
● 網掛け石 [解説板]
見どころ 網掛け石、浄瑠璃寺(第46番札所)、八坂寺(第47番札所)

13 瀬戸風峠へのみち (松山市石手2丁目～松山市菅沢町)

いつも参拝客でにぎわっている石手寺が出発地点。急勾配の道の両側にはみかん畑。眼下をみれば、遠く瀬戸の島々まで見渡せます。

距離 10.9km 所要時間 3時間 難易度 一般向
区間 第51番石手寺～瀬戸風峠～伊台～菅沢(五明小学校)
● 瀬戸風峠 [解説板]
見どころ 石手寺(第51番札所)、瀬戸風峠

14 高縄山探鳥のみち (松山市菅沢町～松山市立岩米之野)

高縄山のブナの原生林を求めて、四季を通じて多くの野鳥が集まってきます。愛らしい歌声と周囲の散策をお楽しみください。

距離 10.2km 所要時間 3時間30分 難易度 健脚向
区間 菅沢(五明小学校)～幸次ヶ峠休憩地～石ヶ峠～高縄寺
● 高縄寺 [案内板]
見どころ 高縄山の野鳥

15 北三方ヶ森へのみち (松山市立岩米之野～今治市玉川町龍岡上)

街の喧騒を忘れさせてくれるほど自然がいっぱいのルート。起伏の激しい所では階段が設けられていて歩きやすくなっています。

距離 10.9km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
区間 高縄寺～北三方ヶ森休憩地～水ヶ峠～木地
● 北三方ヶ森休憩所 [指導標]

16 楮原山へのみち (今治市玉川町龍岡上～今治市玉川町木地)

かつて山全体が信仰の対象だった楮原山。静寂に包まれた自然林の間から、時折キツツキの声も聞こえてきます。

距離 9.4km 所要時間 3時間30分 難易度 健脚向
区間 木地～楮原山～上木地～下木地
● 奈良原神社 [指導標]
見どころ 奈良原神社



長距離自然歩道を歩こう!

愛媛県

えひめけん



* ①～③は、四国カルストルートです。



愛媛県内の四国のみちは、大小の島々が浮かぶ瀬戸内海、複雑な海岸線を有する宇和海、四国カルストの美しい自然や、へんろ道、旧街道、神社仏閣の歴史・文化に触れながら歩くみちです。コースは全部で33コース、総延長約360kmです。

17 作礼山仙遊寺へのみち

(今治市玉川町木地～今治市玉川町別所)

今治八景のひとつに挙げられた作礼山からの眺望。紅葉が美しい鈍川溪谷。名勝の地にへんろ姿の鈴の音がこだまします。

- 距離 16.5km 所要時間 5時間30分 難易度 健脚向
- 区間 下木地～鈍川温泉休憩地～奈良之木～窓の峠～仙遊寺休憩地～第58番仙遊寺
- 鈍川温泉休憩所
- 見どころ 鈍川温泉、仙遊寺(第58番札所)

18 国分・唐子浜をいくみち

(今治市玉川町別所～今治市古国分2丁目)

玉川から唐子浜まで8.1kmの道のりは、コバルトブルーの瀬戸内海を道づれに。終点には今治藩主の墓があります。

- 距離 8.1km 所要時間 2時間30分 難易度 一般向
- 区間 第58番仙遊寺～吉祥寺～国分休憩地～第59番国分寺～脇義助公の墓～唐子浜
- 国分寺【解説板】
- 見どころ 仙遊寺(第58番札所)、国分寺(第59番札所)

19 さざなみ探勝路

(今治市古国分2丁目～今治市孫兵衛街)

唐子浜から休暇村瀬戸内東予のコースは、クアハウス、公園スポーツ施設があり、ハイキングにも最適です。

- 距離 8.8km 所要時間 2時間30分 難易度 一般向
- 区間 唐子浜～志島ヶ原(桜井休憩地)～石風呂休憩地～休暇村瀬戸内東予～湿地植物群生地～医王池休憩地
- 桜井休憩所【衣干岩】
- 見どころ 志島ヶ原の老松、休暇村瀬戸内東予

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

20 四国一番の難所・横峰寺へのみち

(西条市小松町大頭～西条市小松町石鏡)

坂道はだんだん傾斜を増し、「胸つき八丁」の急坂へ。ここを登りきると終点横峰寺。最大の難所を征服した満足感に浸れます。

- 距離 9.5km 所要時間 4時間 難易度 健脚向
- 区間 大頭～湯浪休憩地～古坊休憩地～第60番横峰寺
- 横峰寺【山門】
- 見どころ 横峰寺(第60番札所)

21 61番香園寺へのみち

(西条市小松町石鏡～西条市小松町新屋敷・水見乙)

踏み締める足に思わず力が入る下り坂。幾たびも様相を変えるこのコースは人通りもほとんどなく、へんろ道の趣豊か。

- 距離 11.6km 所要時間 4時間30分 難易度 健脚向
- 区間 第60番横峰寺～香園寺 奥の院休憩所～大谷池～第61番香園寺～第62番宝寿寺～近藤篤山遺跡～旧西条市・旧小松町境界
- 香園寺奥の院休憩所【東屋】
- 見どころ 横峰寺(第60番札所)、香園寺(第61番札所)、宝寿寺(第62番札所)

22 歴史の散歩みち

(西条市小松町新屋敷・水見乙～西条市中野甲)

線香の煙、戦国時代のほこら、木立の中の神社。遠い昔に想いをさせて、「芝の井のお加持水」と呼ばれるわき水で、ホッとひと息。

- 距離 7.8km 所要時間 2時間 難易度 一般向
- 区間 旧西条市・旧小松町境界～第63番吉祥寺～阿弥陀寺休憩地～石鏡神社～第64番前神社～西条休憩地(⇒伊曾乃神社)～伊曾の橋(メロディー橋)
- 近藤篤山旧邸
- 見どころ 石鏡神社、吉祥寺(第63番札所)

23 水の都の緑のみち

(西条市中野甲～西条市飯岡)

八堂山の山すそや田園地帯をたどるコースは「花咲くみち」。四季折々の花がリレーして、加茂川の水ととけ合います。

- 距離 7.3km 所要時間 2時間 難易度 一般向
- 区間 伊曾の橋(メロディー橋)～武丈公園休憩地～地藏原休憩地～王至森寺休憩地～秋都庵休憩地～国道11号線
- 伊曾の橋(メロディー橋)
- 見どころ 王至森寺

24 旧国道を行くみち

(四国中央市土居町上野～四国中央市土居町野田)

数多くの旅人でにぎわった街道には、そこかしこに著名な文化人の足跡が。歩を進めるごとに向学心が芽生えてきそうです。

- 距離 10.1km 所要時間 2時間30分 難易度 一般向
- 区間 関の原(⇒千足神社)～延命寺～近藤篤山生家～村山神社～森首
- 延命寺休憩所
- 見どころ 千足寺、西福寺、延命寺、村山神社



長距離自然歩道を歩こう!

愛媛県

えひめけん



* ①～⑥は、四国カルストルートです。



愛媛県内の四国のみちは、大小の島々が浮かぶ瀬戸内海、複雑な海岸線を有する宇和海、四国カルストの美しい自然や、へんろ道、旧街道、神社仏閣の歴史・文化に触れながら歩くみちです。コースは全部で33コース、総延長約360kmです。

25 宇摩平野 山すそのみち (四国中央市豊岡町豊田～四国中央市金田町三角寺)

四国八景のひとつとされている新長谷寺から、眼下を見れば銀色に伸びる高速道路。ひうち灘がどこまでも静かに見守ってくれます。

- 距離 16.4km 所要時間 6時間 難易度 健脚向
- 区間 豊田～実相寺～新長谷寺～八皇子社～入野池～荒神の森～光明寺(山田薬師堂)～三島公園～戸川公園(疎水公園)～第65番三角寺
- 新長谷寺休憩所
- 見どころ 新長谷寺(木喰仏)、光明寺、三島公園

26 三角寺から椿堂へのみち (四国中央市金田町三角寺～四国中央市川滝町下山)

かつて参勤交代の殿様がかごに揺られたこの街道は、今では舗装されて歩きやすいコースとなっています。弘法大師の足跡をたずねて。

- 距離 8.5km 所要時間 2時間30分 難易度 健脚向
- 区間 第65番三角寺～東金川休憩地～椿堂～国道192号線
- 第65番札所 三角寺【石段】
- 見どころ 三角寺(第65番札所)、椿堂

27 雲辺寺へのみち (四国中央市川滝町下山～四国中央市川滝町下山)

うっそうと杉、ヒノキが繁る山道は、時の流れを忘れるほど。それだけに頂上の雲辺寺へたどりついた感激はひとしおです。

- 距離 4.0km 所要時間 1時間30分 難易度 健脚向
- 区間 七田(国道192号線)～県境…(第66番雲辺寺へ)
- 県境【案内板】

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

支1 四国カルストルート (久万高原町下畑野川～久万高原町中黒岩)

なんといっても見どころは、上黒岩岩陰遺跡と考古館。縄文期の遺跡が展示されています。御三戸の通称軍艦岩も見事です。

- 距離 15.6km 所要時間 5時間30分 難易度 健脚向
- 区間 河合～河合休憩地～河口～上黒岩遺跡休憩地～御三戸獄～惣津山
- 上黒岩遺跡休憩所【東屋】
- 見どころ 上黒岩遺跡休憩地、御三戸獄

支2 四国カルストルート (久万高原町中黒岩～久万高原町日野浦)

冬はスキーヤーでにぎわう美川スキー場までは約10km余り。山林や田畑などひなびた田舎の風景は、カレンダーにでも描かれそうな日本の美。

- 距離 9.5km 所要時間 3時間30分 難易度 健脚向
- 区間 惣津山～光明寺～大谷～美川スキー場休憩地
- 光明寺前【指導標】
- 見どころ 美川スキー場休憩地

支3 四国カルストルート (久万高原町日野浦～内子町中川)

新緑や紅葉が渓谷に映える小田深山。スキー場も作られている山岳レクリエーション基地です。

- 距離 21.0km 所要時間 8時間 難易度 健脚向
- 区間 美川スキー場休憩地～ほうじが峠～桶小屋～小田深山休憩地
- 小田深山休憩所
- 見どころ 美川スキー場休憩地、小田深山

支4 四国カルストルート (内子町中川～西予市野村町大野ヶ原)

全長28.8kmのこのコースはすべて山の中。森林浴をかねてのんびりと歩いていけば、所々にわき出る清水も新鮮。

- 距離 28.8km 所要時間 11時間 難易度 健脚向
- 区間 小田深山休憩地～古味～大野ヶ原休憩地～ブナ原生林
- 大野ヶ原休憩所【東屋】
- 見どころ 小田深山、源氏駄場、大野ヶ原休憩地、ブナ原生林

支5 四国カルストルート (西予市野村町大野ヶ原～久万高原町西谷)

草原の緑と石灰石の白。カルスト地形独特のコントラストが美しい源氏ヶ駄場。高原旅情を存分に満喫して下さい。

- 距離 7.9km 所要時間 2時間 難易度 一般向
- 区間 小松～地芳峠
- 地芳峠【指導標】
- 見どころ 地芳峠

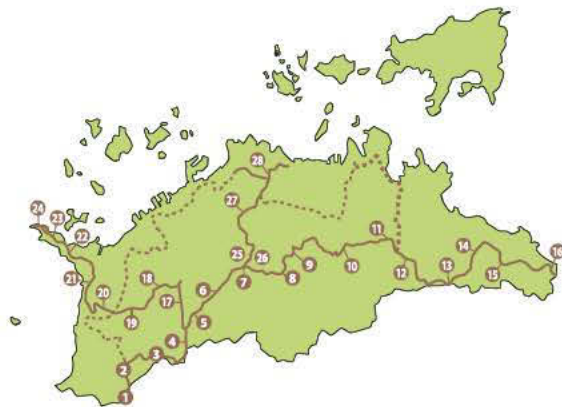
支6 四国カルストルート (久万高原町西谷～久万高原町西谷)

愛媛と高知を交互に歩くという、県境コース。標高1,085mの地芳峠は、愛媛と高知の県境。この峠からの眺めは最高です。

- 距離 7.4km 所要時間 2時間 難易度 一般向
- 区間 地芳峠～姫鶴平休憩地～五段城～国民宿舎天狗荘
- 姫鶴平休憩所【案内板】
- 見どころ 地芳峠、五段高原

香川県

かがわけん



日本一のため池で知られる満濃池をはじめとして、数々の美しいため池が点在し、おわんを伏せたような低い山々と調和して、のどかな田園風景をかたちづいています。コースは全部で28コース、総延長約270kmです。

1 阿讃県境山稜のみち (観音寺市大野原町海老濟～観音寺市大野原町内野々)

曼陀高原と呼ばれる眺めの良い丘陵地を歩くコース。雨上がりなどには雲海が見えることもあります。

距離 7.3km 所要時間 往路2時間30分、復路2時間30分 難易度 健脚向
 区間 愛媛県境～旧曼陀峠～雲辺寺
 ●「旧曼陀峠」の地名板

2 雲辺寺山のへんろのみち (観音寺市大野原町内野々～三豊市山本町河内)

四国八十八ヶ所の66番札所雲辺寺と67番札所大興寺を結ぶへんろみちの一部を歩きます。ツツジとヤマザクラが見ものです。

距離 7.6km 所要時間 往路3時間30分、復路4時間30分 難易度 健脚向
 区間 雲辺寺～雲辺寺山登山口～逆瀬池
 ●「一升水」の地名板
 ●季節の見どころ ツツジ(4月下旬～5月中旬)、ヤマザクラ(4月上旬)

3 中蓮寺峰野鳥のみち (三豊市山本町河内～三豊市財田町財田上)

中蓮寺峰から若狭峰を経て国道32号猪ノ鼻峠に至る間は眺めが良く、素晴らしいハイキングが楽しめます。

距離 13.3km 所要時間 往路5時間、復路4時間30分 難易度 健脚向
 区間 逆瀬池～中蓮寺峰登山口～中蓮寺峰休憩所～国道32号猪ノ鼻峠
 ●もみじ橋(橋の名前を入れて)
 ●季節の見どころ 黄葉・紅葉(11月～12月)、玉ネギの花(6月下旬)

●所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
 ●コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
 ●歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
 ●⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

4 箸蔵街道をたどるのみち (三豊市財田町財田上～三豊市財田町財田上⇒三好市池田町州津)

旧箸蔵街道を訪ねるコース。香川県内のコースの中でも特に自然度の高いコースです。うまく行けばリスの姿が見られますよ。

距離 11.0km 所要時間 往路5時間、復路5時間30分 難易度 健脚向
 区間 国道32号猪ノ鼻峠～旧猪ノ鼻峠～二軒茶屋(⇒箸蔵寺～J R 箸蔵駅)～箸蔵街道展望休憩所～J R 讃岐財田駅
 ●二軒茶屋の指導標
 ●季節の見どころ 黄葉・紅葉(11月～12月)

5 土の香りとお茶のみち (三豊市財田町財田上～まんのう町帆山)

阿讃山麓に広がるなだらかな丘陵地を歩きます。広大な農場からは土の香りがプンプン。お茶畑はまるで箱庭のようです。

距離 8.8km 所要時間 往路3時間、復路3時間 難易度 一般向
 区間 J R 讃岐財田駅～鷺尾神社～中山休憩所～J R 塩入駅
 ●「中山休憩所」の地名板
 ●季節の見どころ お茶畑(4月下旬～5月)

6 満濃池とカリンのみち (まんのう町帆山～まんのう町炭所西)

日本一のため池、満濃池との出会いは、きっと忘れられない思い出になりますよ。

距離 6.9km 所要時間 往路2時間、復路2時間 難易度 一般向
 区間 J R 塩入駅～満濃池森林公園芝生広場～満濃池～長炭橋
 ●満濃池(池の土手の西端にある地名板を入れて)
 ●季節の見どころ カリンの花(4月)

7 修験道と峠のみち (まんのう町炭所西～綾川町羽床上)

修験道にゆかりのある金剛院集落を抜け、小さな峠をいくつか越える見晴しの良いコース。静かな山里の雰囲気味わえます。

距離 11.8km 所要時間 往路4時間、復路4時間 難易度 一般向
 区間 長炭橋～金剛寺～法師越～長谷～大桑池～椎尾八幡神社
 ●「金剛寺」の地名板
 ●季節の見どころ 高鉢山のヤマザクラ(4月上旬)、長谷の菜の花(3月中旬～4月上旬)

8 長柄ダムとサクラのみち (綾川町羽床上～綾川町粉所東)

長柄ダムは桜の名所。山桜の頃がおすすです。水鳥たちも多いですよ。

距離 7.5km 所要時間 往路3時間、復路3時間 難易度 一般向
 区間 椎尾八幡神社～長柄ダム～粉所バス停
 ●「長柄ダム」の地名板
 ●季節の見どころ サクラ並木とヤマザクラ(4月上旬)

9 丘のみち (綾川町粉所東～高松市香川町川東)

見晴らしの良い高台を歩くコース。あちらこちらで美しいため池と出会えますよ。

距離 12.4km 所要時間 往路4時間、復路4時間 難易度 一般向
 区間 粉所バス停～大谷池～天福寺～竜満池
 ●「音谷池」の地名板
 ●季節の見どころ 竜満池のサクラ(4月上旬)

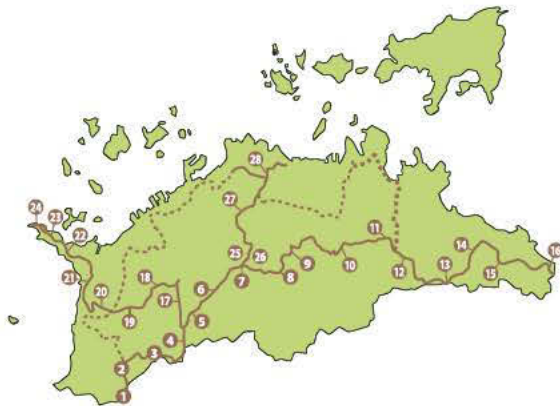
10 水と森をめぐるのみち (高松市香川町川東～三木町大字上高岡)

文字通りため池をめぐるコース。山里の自然が息づいています。藤尾神社のモミジ並木が見事です。

距離 22.3km 所要時間 往路8時間30分、復路8時間 難易度 一般向
 区間 竜満池～石だたみのみち～神内上池休憩所～藤尾神社～松尾池休憩所～青少年の森入口～公洲森林公園～ツツ池～山大寺池～諏訪神社
 ●「神内上池」の地名板と道標／「松尾池」の地名板／「山大寺池」の地名板
 ●季節の見どころ 藤尾神社のモミジ(10月～11月)、藤尾神社付近のショウブ(6月中旬)、公洲公園のチューリップ(4月中～下旬)・ポタン(4月下旬)・アジサイ(6月中旬～7月下旬)

香川県

かがわけん



日本一のため池で知られる満濃池をはじめとして、数々の美しいため池が点在し、おわんを伏せたような低い山々と調和して、のどかな田園風景をかたちづけています。コースは全部で28コース、総延長約270kmです。

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

14 杜のみち

(東かがわ市入野山～東かがわ市中筋)

大窪寺から四国八十八ヶ所奥の院與田寺に参るへんろみち。三宝寺にはめずらしいボダイジュの大木があります。

- 距離 7.1km ●所要時間 往路2時間30分、復路2時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 三宝寺～星越峠～大内ダム～水主神社～與田寺
- 「水主神社」の地名板
- 季節の見どころ 三宝寺のボダイジュ(6月15日～25日)

15 田園のみち

(東かがわ市中筋～東かがわ市南野)

山あいの田園地帯を歩くコース。沿線には原間池の牧場や、香川県ではめずらしいイグサの栽培地が見られます。

- 距離 15.2km ●所要時間 往路5時間30分、復路5時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 與田寺～梨木神社～JR讃岐相生駅
- 「原間池休憩所」の地名板
- 季節の見どころ 旧引田町(現東かがわ市)のイグサ(5月～8月)

16 山里のみち

(東かがわ市南野～東かがわ市坂元⇒徳島県板野郡板野町大坂)

県境からJR阿波大宮駅の間にも四国のみちが整備されており、JR阿波大宮駅までは3.5km。昔、阿波と讃岐をつないでいた大坂越えの旧道をたどるコース。展望休憩所からの眺めは最高です。

- 距離 3.4km ●所要時間 往路2時間、復路2時間 ●難易度 一般向
- 区間 JR讃岐相生駅～徳島県境⇒JR阿波大宮駅
- 展望休憩所にある「港町引田」の解説板

17 タケノコ山のみち

(三豊市財田町財田上～琴平町川西)

箸蔵街道や伊予・土佐街道をたどる、歴史のロマンに彩られたコース。途中にはタケノコ山がたくさんあります。

- 距離 10.1km ●所要時間 往路4時間30分、復路4時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 JR讃岐財田駅～木熊野神社～黒川(国道32号)～加茂神社～牛屋口～金刀比羅宮石段
- 「竜王休憩所」の地名板
- 季節の見どころ 財田駅のフジ(5月上旬)

18 茶摘みのみち

(琴平町川西～三豊市高瀬町羽方)

「夏も近づくと八十八夜・・・」高瀬は県下有数の茶どころ。よく手入れされたお茶畑はまるで庭園のようです。

- 距離 13.4km ●所要時間 往路5時間、復路5時間 ●難易度 一般向
- 区間 金刀比羅宮石段～牛屋口～麻部神社～長峰神社休憩所～大水上神社
- 「梅の宮さん」の解説板
- 季節の見どころ お茶(4月下旬～5月)、長峰神社付近の菜の花(3月中旬～4月上旬)

19 宮川沿いの歴史のみち

(三豊市高瀬町羽方～三豊市豊中町本山甲)

史跡が点在し、歴史の香り高いコース。四国横断自動車道の下をくぐります。

- 距離 7.5km ●所要時間 往路2時間30分、復路2時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 大水上神社～延命院～本山寺
- 「延命院休憩所」の地名板
- 季節の見どころ お茶(4月下旬～5月)

11 木もれ日のみち

(三木町大字上高岡～さぬき市前山)

古墳めぐりのハイキングが楽しめます。静御前のお墓がある鍛冶池は、ちょっとした景勝地。坂道の上下りがあります。

- 距離 5.5km ●所要時間 往路3時間、復路3時間 ●難易度 健脚向
- 区間 諏訪神社～静薬師～鍛冶池～展望台～丸井古墳～大石神社～前山ダム
- 「丸井古墳」の地名板
- 季節の見どころ 行基苑のアジサイ(6月中旬～7月下旬)、鍛冶池付近のヒガンバナ(9月中旬)

12 小川のせせらぎのみち

(さぬき市前山～さぬき市多和)

渓谷に沿ってさかのぼり、霊峰女体山を越える変化に富んだコース。四国八十八ヶ所結願の寺大窪寺があなたを迎えてくれます。

- 距離 7.7km ●所要時間 往路4時間、復路3時間30分 ●難易度 健脚向
- 区間 前山ダム～来栖渓谷～鍛冶池休憩所～太郎兵衛館～女体山～大窪寺
- 女体山山頂にある地名板
- 季節の見どころ 紅・黄葉(11月～12月)、大窪寺のイチョウ(11月中～下旬)

13 阿讃山麓のへんろみち

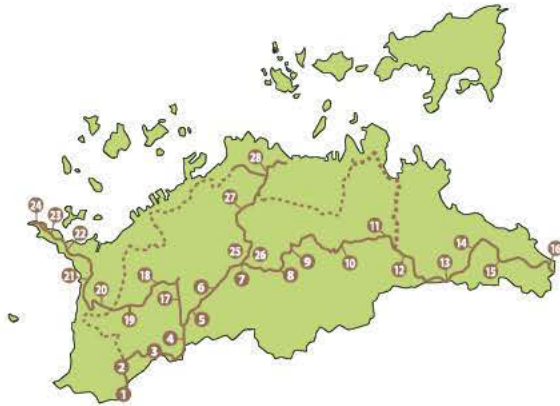
(さぬき市多和～東かがわ市入野山)

阿讃の山麓に今も息づくへんろみちをたどるコースです。途中にある温泉で一風呂あびる・・・なんてのもいいですね。

- 距離 13.5km ●所要時間 往路5時間、復路5時間 ●難易度 一般向
- 区間 大窪寺～八丁坂(峠)～境目～中尾休憩所～白鳥温泉～三宝寺
- みぞおちの滝(地名板を入れて)
- 季節の見どころ イチョウ(11月中～下旬)

香川県

かがわけん



日本一のため池で知られる満濃池をはじめとして、数々の美しいため池が点在し、おわんを伏せたような低い山々と調和して、のどかな田園風景をかたちづけています。コースは全部で28コース、総延長約270kmです。

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間。
- コースの難易度：一般向と健脚向の2種類に分類しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

23 紫雲出山口マンのみち (三豊市詫間町大浜～三豊市詫間町生里)

紫雲出山は桜の名所。山頂展望台に立てば、瀬戸内海のまるで箱庭のような風景が……。とにかく百聞は一見にしかず！町営の遺跡館もあります。

- 距離 4.7km ●所要時間 往路2時間30分、復路2時間30分 ●難易度 健脚向
- 区間 荘内自然休養村センター～紫雲出山駐車場～紫雲出山山頂～箱峠
- 「新田の城跡」の地名板
- 季節の見どころ ストック(1月～3月)、菜の花(3月～4月)、カーネーション(5月)、夏小菊(6月)、マーガレット・寒小菊・キンセンカ(11月～3月)

24 岬めぐりのみち (三豊市詫間町生里～三豊市詫間町生里)

荘内半島先端にある讃岐三崎灯台を訪ねるコース。きっと素晴らしいハイキングになることうけあいです。

- 距離 7.4km ●所要時間 往路3時間、復路3時間 ●難易度 一般向
- 区間 箱バス停(⇒箱崎灯台～糸ノ越バス亭～室浜～分岐点)～箱峠～仁老兵海水浴場～分岐点～立石休憩所～讃岐三崎灯台
- 讃岐三崎灯台(地名板を入れて)
- 季節の見どころ ストック(1月～3月)、菜の花(3月～4月)、カーネーション(5月)、夏小菊(6月)、マーガレット・寒小菊・キンセンカ(11月～3月)、讃岐三崎灯台付近のフジ(5月上旬)

25 たかんぼさんみどりのみち (まんのう町炭所西～綾川町滝宮)

県の緑地環境保全地域に指定されている大高見峰(通称たかんぼさん)の麓を巡り歩くコース。山里の自然が待っています。

- 距離 14.1km ●所要時間 往路4時間30分、復路4時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 長炭橋～金剛寺～法師越～長谷～光貴寺～滝宮天満宮
- 光貴寺前の指導標
- 季節の見どころ 長谷の菜の花(3月中旬～4月上旬)、滝宮天満宮の梅(2月中旬～下旬)

26 やまびこのみち (綾川町滝宮～綾川町羽床)

静かな山あいのみち。ヤマザクラの頃の高鉢山が素敵です。

- 距離 10.9km ●所要時間 往路3時間30分、復路3時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 滝宮天満宮～光貴寺～長谷～大桑池～椎尾八幡神社
- 「大桑池」の地名板
- 季節の見どころ 滝宮天満宮の梅(2月中旬～下旬)、高鉢山のヤマザクラ(4月上旬)

27 水辺のみち (綾川町滝宮～高松市国分寺町国分)

府中湖をはじめ、点在する大小のため池を巡りながら歩くコース。途中には香川県埋蔵文化財センターもあります。

- 距離 11.1km ●所要時間 往路3時間30分、復路3時間30分 ●難易度 一般向
- 区間 滝宮天満宮～横山(丸山)公園～府中湖～府中山内瓦窯跡～国分寺
- 府中休憩所の案内板
- 季節の見どころ 滝宮天満宮の梅(2月中旬～下旬)、府中湖のデコ(6月下旬～7月下旬)

28 五色台のへんろのみち (坂出市高屋町～高松市植松町)

四国八十八ヶ所の80番札所国分寺、81番札所白峯寺、82番札所根来寺の3札所を結ぶへんろみちをたどるコース。四季それぞれの良さがあります。

- 距離 17.2km ●所要時間 往路4時間30分～5時間、4時間30分～5時間 ●難易度 一般向
- 区間 高屋口～白峯寺～十九丁(⇒一本松～石鏡休憩所～国分寺)～根香寺～八丁目～香西口
- 「十九丁」の地名板
- 季節の見どころ ヤマザクラ(4月上旬)、ウリハダカエデ等の紅・黄葉(11月～12月)

20 不動の滝とみのりのみち (三豊市豊中町本山甲～観音寺市室本町)

採種玉ネギ畑、ブドウ畑、ミカン畑等、季節の恵みを眺めながらのコース。七宝山麓の不動の滝を通ります。

- 距離 8.6km ●所要時間 往路3時間、復路3時間 ●難易度 一般向
- 区間 本山寺～不動の滝～高屋神社
- 「不動の滝」の地名板
- 季節の見どころ 不動の滝のヤマザクラ(4月上旬)、玉ネギの花(6月中旬)

21 ミカンのみち (観音寺市室本町～三豊市仁尾町仁尾)

その名のおり、ミカン畑のまっただなかを歩くコース。キラキラと輝く燦灘を眼下に見おろしながらのんびりとハイキング。

- 距離 13.7km ●所要時間 往路5時間、復路5時間 ●難易度 一般向
- 区間 高屋神社～七宝(稲荷)教会～大麻荒神バス停
- 「志保山」の解説板
- 季節の見どころ ミカン(10月～12月)

22 しおさいのみち (三豊市仁尾町仁尾～三豊市詫間町大浜)

妙見宮への登山を入れると4時間。小さな峠を超えて集落から集落へ……。お花畑と燦灘。なんとも魅力あふれる風景です。

- 距離 8.9km ●所要時間 往路3時間、復路3時間 ●難易度 一般向
- 区間 大麻荒神バス停～妙見宮登山口～円明院～船越八幡神社～荘内自然休養村センター
- 「円明院」の地名板
- 季節の見どころ ストック(1月～3月)、菜の花(3月～4月)、カーネーション(5月)、夏小菊(6月)、マーガレット・寒小菊・キンセンカ(11月～3月)