

# ASHIZURI- UWAKAI NATIONAL PARK

足摺宇和海国立公園 公式周遊ガイドブック

あしうわに行こう。



# 大自然を楽しもう

四国の西南にある「あしうわ」はとっても広い。

あしうわの魅力は、日常を忘れるほどの大自然の中で、

自然を身近に感じてリフレッシュしたり、

見たことない景色にワクワクしたり楽しむことができること。

不思議な形の岩、鮮やかで透きとおる海、

グラスボートで見るサンゴの群生、

自然の音がこだまする森、

さまざまな景観があしうわエリア各地にある。

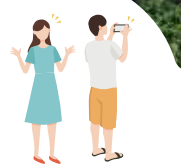
街にはない海や山はキミに楽しい体験をさせてくれる。

一度来てみれば、いろんな場所に行ってみたくなるんだ。

さあ、みんなであしうわに行こう。



# ASHIZURI- NATIONAL PARK



## 「あしうわ」ってなあに？

あしうわの正式名称は「足摺宇和海国立公園」といいます。四国の西南部にある国立公園で、高知県から愛媛県にかけての海岸部と沖合いの島、内陸部に広がっています。11,000ヘクタールを超える広さの中には、鮮やかなサンゴが息をする澄んだ青い海、また内陸には、標高1,000m級の山々や渓谷、コウヤマキやスギなどの巨木が残る自然林がみられます。黒潮の影響を受けた高温多雨の気候の影響を受け、暖温帯から冷温帯まで独自の景観・生態系があります。

# ASHIUWA RECOM

## LOCATION 01

### 旅の起点は竜串ビジターセンターから！



#### 竜串ビジターセンター うみのわ

国立公園と周辺の情報を発信するあしうわの情報発信ベース。コンシェルジュが常駐し、自然のこと、周遊プランなどを教えてくれる旅のパートナーがいます。あしうわを楽しむにはまずは「うみのわ」を訪れてみよう。



#### 場所ごとに変わる「表情豊かな海」

青く澄んだ海と海岸風景を見るなら、クルージングや展望地に行くのがオススメ。また、海中展望塔の足摺海底館では、自然に泳ぐ生き物をまるで海中を散歩しているように楽しめます。



足摺エリア



宇和海エリア

#### 「色とりどりのサンゴ」が見られる海中

足摺地域と宇和海地域では形や色が異なるサンゴが見られます。美しい海中景観は、地域の人々の様々な取組みによって守られています。地域によって異なる海の中をグラスボートやダイビングで探索してみよう。

# UWAKAI

あしうわってこんなところ！  
また次も行きたくなる自然満喫スポット！



## あしうわで楽しめる3つのこと！

### 01



#### エリアで異なる2つの景観

太平洋に面した足摺地域では、ダイナミックな断崖絶壁、豊後水道に面した宇和海地域では、入り組んだ繊細な地形がみられ、それぞれの海と地形で育まれた自然と共に人々の営みがあります。サニーロードと呼ばれる国道321号線を走るとだんだんと変化する風景を楽しめます。

#### 自然のアクティビティー

船に乗って海中を眺めるグラスボートやダイビング、シュノーケリングなどの海中景観を楽しめるアクティビティーが充実！マリンスポーツ初心者でも気軽に楽しめます。また、山間部ではキャニオニングやトレッキングもあり、各所で自然を体験することができます。

### 02



#### あしうわの海の幸を食べる

足摺地域は、黒潮が作り出す海の恩恵をうけて沖合で「獲る」漁業、宇和海地域では、黒潮と入り組んだ海岸の地形の特徴を活かし「育てる」養殖漁業が盛んです。定番のカツオだけでなく、あしうわだからこそ味わえる新鮮な海の幸もとても魅力的です。

### 03



# MENDED POINT!

## LOCATION 02

### あしうわの生き物たちに会いに行こう！



#### 足摺海洋館 SATOUMI

うみのわに隣接する水族館。山に降った雨がしだいに溪流を伝って里山に流れ着き、河口を経て海へ、という水の一連の流れを追いながら、あしうわにすむ、生き物たちの生態を学ぶことができます。



#### 「生きている地球」を体感しよう

竜串周辺の変化に富んだ奇岩や沖の島の七ツ洞など不思議な造形をした海岸線が特徴です。地震や津波、風雨によって、長い時間をかけて生み出された景観は見て、歩いて体感できます。



#### 清流が流れる「自然の音」が響く渓谷

内陸部を代表する滑床渓谷は、花崗岩の浸食でできた滑らかな川床が特徴です。巨大な一枚岩の斜面を流れる雪輪の滝など広大な岩肌に清流が流れる美しい光景が広がり、夏はキャニオニング、秋は紅葉スポットとして、賑わっています。

○国立公園内を多くの人に楽しんでもらうために自然を大切にすることを心がけ、



ゴミは捨てないで、持ち帰ろう。



植物や動物はとらないでください。



野生動物に餌は与えないでください。



喫煙や焚き火は決められた場所で行きましょう。

次のことを注意して守りましょう！



動きやすい服装で行動しよう。



バスや船の時間は事前に確認を。

○大岐海岸や下ノ加江海岸では、ウミガメ保護のため、砂浜への車の乗り入れや焚き火などは行わないようにしましょう。○海には毒を持つ生き物がたくさんいます。正しい知識をつけて十分注意しましょう。○滑床、鹿島のニホンザルなどの野生動物は人を怖れず、食べ物をもっていると思い荷物を狙ってくることもあるため注意しましょう。○足摺岬では、5月の連休、8月のお盆、年末年始のシーズンに自家用車の通行規制が行われます。(足摺岬のマイカー規制)

# ASHIZURI-UWAKAI

## NATIONAL PARK TOUR MAP

足摺宇和海国立公園 周遊マップ

初心者も安心な自然のアクティビティーや地元の方オススメのあしうわグルメも必見  
さあ、楽しい旅の計画をしよう！

〔アクティビティーの見方〕 ●所要時間 ★気軽度 ◆体験場所  
※ご予約は各業者にお問い合わせください



### 1 法華津峠

hoketsutouge

みかん畑の斜面越しに宇和海の海岸線が眺められます。山から見下す海は開放感ある大自然を感じられます。タイミングが合えば山の間を電車が走り抜ける瞬間にも出会えるので、電車好きの方にもオススメです。

### 2 滑床渓谷

nametokoikeikoku

四万十川の支流にある大渓谷、一枚岩の千疊敷の上や平らな岩の上を清流が滑るように流れているのが特徴です。心癒される水や風の音、耳から大自然を感じることができます。



#### activity 01

##### キャニオニング

水の流れに身を任せ、岩肌をすべり降りる天然のスライダーは大人も大興奮！透き通る水の美しさや冷たさなど、本物の感触や迫力を全身で堪能できます。

●3～6時間 ★☆☆ ◆滑床渓谷



### 3 高茂岬

koumomisaki

断崖が続く高茂岬は晴れた日には九州が一望でき、夕方には水平線に沈む夕陽がドラマチック！秋はノジギクが咲き誇り四季折々の表情が見られます。



### 6 柏島

kashiwajima

SNS上で「船が宙に浮いて見える」写真で有名な柏島。それだけ透明度が高く、エメラルド色の海には色とりどりの魚を見ることができます。日本の海の1/3の魚種が暮らすこの海は、世界有数のダイビングスポットとしても知られています。



#### activity 02

##### シュノーケリング ダイビング

透明度の高い海に潜って、魚になった気分です。泳いでみませんか？サンゴや色とりどりの魚たち。そして運が良ければウミガメにも会えるかもしれません。

●2時間～ ★☆☆ ◆須ノ川・愛南・柏島・竜串など

### 4 篠山

sasayama

古くから信仰登山が行われてきた山です。4月下旬から5月上旬にかけてはアケボノツツジが見頃になります。



### 5 沖の島

okinoshima

宿毛市片島から船で行き、港に降りると石垣や石段といった島特有の風景がお出迎えしてくれます。キャンプ場がある白岩岬公園で、夜は満天の星空が楽しめます。断崖に自然が作った七ツ洞では、洞窟内の神秘的な世界を堪能できます。



#### あしうわ巡りにぴったりな情報や、生き物たちを見に行こう！



### 7 足摺海洋館 SATOUMI



### 8 竜串ビジターセンター うみのわ



### 13 大岐海岸

okikaigan

真っ白な砂浜と緑の林が1.5kmにわたってゆるやかな曲線を描く美しい海岸は、絶滅危惧種のアカミガメの産卵地としても知られています。絶好のサーフポイントであり、生き物観察、浜林の散策も楽しめます。

【撮影：橋本孝志氏】



### 12 足摺岬

ashizurimisaki

目の前に広がる太平洋に、白い断崖と灯台が映える絶景。展望台からは約270°見渡す水平線の大パノラマが広がっており、しばしば顔を出すウミガメも見どころです。冬に彩るヤブツバキの遊歩道は必見です。



### 11 白渚

usubae

太平洋に向かってつきだす広い岩棚、花崗岩が作る壮大な景観が魅力です。岩山の頂上には、赤い鳥居が見え、漁に出た夫の無事を妻たちが祈ったとされる竜宮神社があります。足元に気を付けてぜひ訪れてほしい場所のひとつです。



### 10 唐人駄場

tojindaba

石器や土器片などが多く出土していることから縄文時代から弥生時代にかけて人々の暮らしの場であったと言われています。高さ6mほどの巨岩が点在しており、不思議な異空間を体験してみたい方にはオススメな場所です。



### 9

#### 竜串・見残し海岸

tatsukushi・minokoshihikaigan

激しい潮風や波の浸食によってできた「蜂の巣構造」と呼ばれる特徴的な岩肌をはじめ、奇岩・奇勝が点在し、圧倒的な自然の造形美を堪能できます。オススメは、小さなお子様も体験できるグラスボートです。ボートに乗ってサンゴの群生を見ながら竜串から見残し海岸へわたり散策できます。

【撮影：廣江美樹氏】

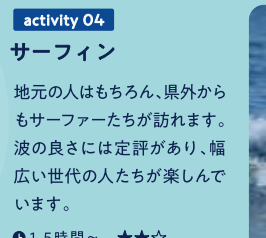


#### activity 03

##### グラスボート

船底がガラスになっていて覗き込むと海底が見える仕組み。サンゴ礁や魚たちの様子が現れ、手軽に海中散策が楽しめます。

●30分～ ★★ ◆愛南・大月・柏島・竜串



#### activity 04

##### サーフィン

地元の人はもちろん、県外からもサーファーたちが訪れます。波の良さは定評があり、幅広い世代の人たちが楽しんでいます。

●1.5時間～ ★★ ◆大岐海岸など



#### activity 05

##### クルージング

海からしか見られない絶景があります。船上から見ると、海越しの岩肌や洞窟なども見ることができ、雄大な自然を知ることができます。

●2.5時間 ★★ ◆宇和海・大岐海岸・足摺など

## あしうわのご当地グルメ

あしうわに来たら、ぜひ食べてほしいグルメ！定番の名物はもちろん、地元でも珍しい、美味しいご飯を食べて遊びに行ってくださいね！



#### 宇和島鯛めし

特製タレに新鮮な鯛の刺身を絡めて、炊き立てごはんに乗せて食べる鯛めし。お店は宇和島駅周辺に点在。



#### みかん

たっぷりの太陽の光と潮風を受ける海に面した斜面は、おいしいみかんが育つ好条件。ゼリーやジュースもオススメ。



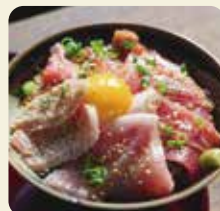
#### かつお

生で食べても、タタキで食べてもおいしい人気のかつお。黒潮が接岸する好漁場で水揚げされたかつおは絶品。



#### 清水さば

土佐清水近海で水揚げされたゴマサバのうち、脂のりのいい高鮮度のものを「土佐の清水さば」と認定。刺身ではもちろんの歯ごたえが味わえる。



#### マクロ井

大月町では恵まれた漁場を活かし、クロマクロ井を養殖。身の締まった上質な肉質のマクロ井をごはんに乗せて。



#### 宗田節

鰹の仲間、ソウダガツオ（メジカ）を燻した節。濃厚なダシがとれ、料理にコクを出すために欠かせない素材として、プロの料理人に親しまれている。

#### 愛媛県と高知県の観光情報はこちら



# ASHIUWA ACCESS

あしうわへのアクセス



[高知方面からお越しの方] 高知IC～四万十町中央ICまで約50分 [愛媛方面からお越しの方] 松山IC～宇和島北ICまで約1時間

- |       |                       |              |                         |
|-------|-----------------------|--------------|-------------------------|
| ★法華津峠 | 西予市から約15分             | ★沖の島         | 宿毛市片島港から約1時間            |
| ★滑床溪谷 | 宇和島市から約50分            | ★うみのわ        | 大月町から約25分 / 土佐清水市から約15分 |
| ★篠山   | 愛南町から約40分             | ★電串(見残し)     | 土佐清水市から約15分(※国道321号線経由) |
| ★高茂岬  | 須ノ川から約50分 / 愛南町から約30分 | ★白塔・唐人駄場・足摺岬 | 土佐清水市から約20分             |
| ★柏島   | 大月町から約20分             | ★大岐海岸        | 四万十市中村から約35分            |

※時間は大体の目安ですので、余裕を持った行動をお願いいたします。

## OFFICIAL MEDIA

足摺宇和海国立公園公式メディア

Web



Facebook



Insta



### 中国四国環境局 四国事務所

〒760-0019 香川県高松市サンポート3-33高松サンポート合同庁舎南館2F  
TEL. 087-811-6227 / FAX. 087-822-6203  
WEB. <https://chushikoku.env.go.jp/shikoku/index.html>

### 土佐清水自然保護官事務所

〒787-0305 高知県土佐清水市天神町11-7  
TEL. 0880-82-2350 / FAX. 0880-82-2358

制作 環境省中国四国環境局 四国事務所 2022 年発行

