

# ぐるっと高知サイクリングロード

中・上級者向け



上級コース⑩  
室戸世界ジオパーク  
コース

上級コース⑦  
奇跡の清流仁淀ブルーコース



ぐるっと高知サイクリングロード 検索

<http://kochi-cycling.com>

f 高知サイクリングロード

## MAP内【凡例】

- サイクリングコース
- スタートポイント
- ゴールポイント
- チェックポイント
- トイレ(WC)
- 休憩施設
- こうちサイクルオアシス

## 自転車安全利用

1. 自転車は車の仲間、車道の左側を走行することが原則(右側通行は厳禁、やむを得ず歩道を走行する際は、「いつでも止まることができる」速度の通行をお願いします)
2. 信号、一時停止などの交通ルールを守り、交差点の前では減速し安全確認しましょう
3. ヘルメットの着用を推奨します
4. 自転車の存在をドライバーに伝えるため、自転車前部に白色のフロントライト、後部に赤色のテールライトを装着してください
5. パンク修理アイテムを携帯しましょう

## けがの時は…

東部	高知県立 あき総合病院	〒784-0027 高知県安芸市宝永町3番33号 TEL:0887-34-3111(代表)FAX:0887-34-2687 メールアドレス:620103@ken.pref.kochi.lg.jp
中部	高知県・高知市病院企業団立 高知医療センター	〒781-8555 高知県高知市池2125番地1 TEL:088-837-3000 FAX:088-837-6766
中部	社会医療法人 近森会グループ	〒780-8522 高知市大川筋1丁目1-16 TEL:088-822-5231(代表)
西部	高知県立 幡多けんみん病院	〒788-0785 高知県宿毛市山奈町芳奈3番地1 TEL:0880-66-2222 FAX:0880-66-2111

## こうちサイクルオアシス

サイクリング環境の向上を図るため、サイクリストの皆さまが気軽に立ち寄ることができる休憩所(サイクルオアシス)を各コースに設定。各サイクルオアシスでは、バイクスタンドを設置しており、空気入れ・水・トイレ・休憩スペース等を無償提供しています。このマークが入ったのぼり旗が「こうちサイクルオアシス」の目印です。(各コースに記載している「こうちサイクルオアシス」は、平成29年8月末日現在のものです。詳細は「ぐるっと高知サイクリングロード」の公式HPをご確認ください。)  
<http://kochi-cycling.com>



高知県 文化生活的スポーツ部  
スポーツ課

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番52号  
高知県庁西庁舎1階  
TEL:088-821-4714/FAX:088-821-4716

公益財団法人  
高知県観光コンベンション協会

Kochi Visitors & Convention Association  
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号  
高知県庁本庁舎5階  
TEL:088-823-1434/FAX:088-873-6181

# ぐるっと高知サイクリングロード

上級者・中級者向けコース一覧<全15コース>



上級コース⑨雲の上の天狗高原横断コース



### 上級11コース

番号	コース名	距離
①	室戸世界ジオパークコース	約105km
②	物部秘境輪道(りんどう)	約105km
③	大豊パワースポットコース	約44km
④	バシフィックオーシャンロード	約81km
⑤	早明浦ダム国体コース	約87km
⑥	四国のでっぺん UFOラインコース	約68km
⑦	奇跡の清流仁淀ブルーコース	約106km
⑧	目指せ! 四万十源流点コース	約99km
⑨	雲の上の天狗高原横断コース	約72km
⑩	四万十ヘブンスロード	約134km
⑪	足摺チャレンジコース	約162km

### 中級4コース

番号	コース名	距離
①	ゆずの里と慎太郎コース	約70km
②	早明浦ダム湖畔コース	約70km
③	横浪黒潮ラインコース	約51km
④	足摺満喫コース	約42km

上級コース①

室戸世界ジオパークコース 距離:約105km

想定所要時間 ▶ 7時間



**【室戸海岸線】**  
55号線に長って、しばらく行くと、青い太平洋が広がる絶景が!この絶景を丸ごと味わえる贅沢!残りほろほろと気持ちよく走るのみ。この絶景は、本コース最高のご褒美!

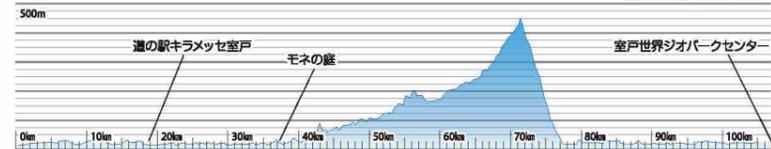


**【2】**  
室戸のイチ押しグルメ「室戸キンメ丼」。各店舗が看板メニューとしており、ぜひ味わってほしい一品。(前日までに要予約)

【コースの特徴とアドバイス】

真っ青な太平洋を背景にごつごつとした岩が連なるジオパークを抜け、美しい奈半利川の眺めを楽しみながら、ゆずの町北川村を抜け、峠に挑戦し、また絶景の海に戻ってくる満足コース。  
ごくわずかなアップダウンはあるが、このコースはしばらく平坦の快適なルートが続く。海のエリアには道の駅やグルメスポットも多く、補給やトイレの心配はほぼいらぬが、山に差し掛かると商店はなくなるため、奈半利駅までに十分な用意をしておきたい。

獲得標高795m



**【3】**  
不思議な色の川だけれど、水はとても澄んでいて、覗き込むと川底の岩がくっきり見える。濃い緑の森とどっぴりとした水面、ここに橋がかかると景色はいっそう美しくなる。



**【4】**  
**【室戸ユネスコ世界ジオパーク】**  
天気の良い日は真っ青な太平洋と、存在感のある岩々々を眺めながら峠を回る。ソテツの木と、真っ青な海が続く海岸線は、まさに南国にきたようだ。



**【1】**  
**【御厨人窟(みくろど)】**  
室戸は弘法大師が悟りを修行をした土地としても有名。弘法大師が悟りを開いたという岩山の中の小さな洞、御厨人窟から唯一見える「空」と「海」から、法名を「空海」としたとも伝えられている。

上級コース②

物部秘境輪道 距離:約105km

想定所要時間 ▶ 7時間

【コースの特徴とアドバイス】

旧龍河洞スカイラインのヒルクライムコースで三宝山に登り、絶景を楽しんだ後は、ペふ峡温泉へ向けて物部川沿いを上る。清々しい川景色を眺めながら、ひたすらゴールへと下る復路は最高に爽快!エリアには個性的なカフェも点在。  
ところどころキツめの勾配が現れるため、オーバーペースにならないように。勾配がきついところもあり、路面のコケや落ち葉の破片のないところを選んで慎重に下ろう。

獲得標高1,508m



**【1】**  
スタート後早々にルートは上りに入る。のいち動物公園の脇を抜け上っていくと、頂上に洋風のお城が現れた!つづつ折り込んでからは、ちょっと勾配がきつくなる。最初のがんばりどころだ。

**【2】**  
水田や段々畑を眺めながらのんびり行くと、次第に家々が増え、市街地が近づいてくる。交通量も増えるので注意。

**【2】**  
まだまだ上りが続くので、こまめに休憩を取りながら行こう。緑の山、緑色に近い川面。眺めも美しく、景色を眺めているとあっという間に時間が過ぎてしまう。

**【3】**  
帰路は物部川の景色を満喫しながら、爽快に下るのみ!くぐくぐ気持ちよく進むロードバイクの感覚に、ここまで来てよかったとしみじみ感動。



上級コース③

大豊パワースポットコース 距離:約44km

想定所要時間 ▶ 3時間

【コースの特徴とアドバイス】

国の重要文化財に指定されている旧立川番所書院と、標高750mに立地する高原リゾートの「ゆとりすとパークおおとよ」を目指すコース。特に、「ゆとりすとパークおおとよ」を目指す急勾配の登り坂は、上級者の挑戦をかきたてるヒルクライムチャレンジコース。44kmという距離から来る印象とはかなり異なるきついコース。溪流と静かな自然の中の前半と、急な上り坂の後半と。強く記憶に残るコースである。

獲得標高938m



**【4】**  
道の駅のすぐそばにある八坂神社の境内には、樹齢3000年以上とも言われる国の特別天然記念物「杉の大杉」がある。南大杉、北大杉の2本が根本でつながっているそうで、夫婦杉とも呼ばれ、圧巻の眺め!

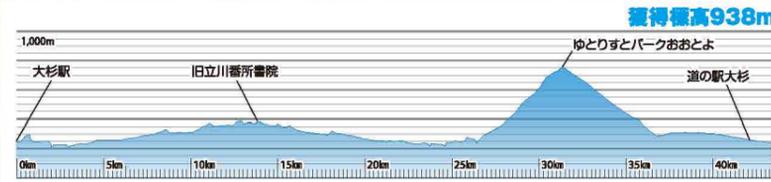
**【1】**  
**【吉野川】**  
吉野川を渡る。朱色の橋が緑の中に映え、美しい。景観は市街地から一転し、山と溪流と木々が広がる世界に、ゆるやかな上り基調で山に向かって走る。

**【2】**  
澄んだ水の美しい川が道沿いに流れており、ずっと川の涼やかな景観を楽しみながら進むことができる。

**【2】**  
旧立川番所書院は、藩主参勤交代の通路として使われた土佐路最後の藩主の宿所であったが、明治時代に一般の旅人宿として改築され、現在は国の重要文化財に指定されている。

**【3】**  
下りはスピード落として  
**ゆとりすとパークおおとよ**

**【3】**  
平均勾配10%の坂が続く、最後の最後で20%越えの激坂!これを越えれば一気に空が広がり、うそのように周りには山々が広がる絶景が。





上級コース⑦

奇跡の清流仁淀ブルーコース 距離:約106km

想定所要時間 ▶ 7時間



上級コース⑧

目指せ!四万十源流点コース 距離:約99km

想定所要時間 ▶ 6時間40分



上級コース⑨

雲の上の天狗高原横断コース 距離:約72km

想定所要時間 ▶ 4時間50分



# 四万十ヘブンスロード 距離:約134km

想定所要時間 ▶ **9時間**



**【とおわ～西土佐間】**  
最も四万十川の美しさを堪能できるエリア。気持ちよく走り、爽やかな風を受けながら、美しい景色を楽しむ。最も爽快に走れるエリアでもある。



**【沈下橋】**  
四万十川にはたくさんの沈下橋がかかっている。その沈下橋を渡ることもこのコースの魅力のひとつ。



雄大な四万十川を左に見ながら走る。川幅も広いのだが、四万十川が流れ行く景色全体が雄大!やはりオーラがある。



海景色は土佐白浜駅あたりがもっとも美しい。ゆるやかなアップダウンの繰り返しで、コーナーに向けて上り、海岸を見ながら下っていくが、上るたびに美しい景観が広がる。

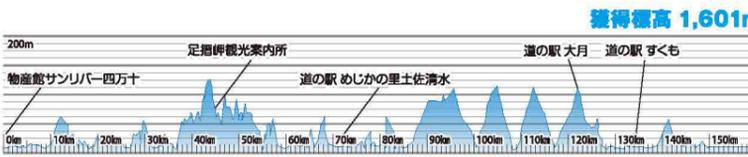


## 【コースの特徴とアドバイス】

美しい海岸線を楽しみ、「最後の清流」四万十川の上流を目指して峠を上り、四万十川とともに下ってくるロングライドコース。下り基調区間が長く、挑戦しやすい。魅力的な道の駅など立ち寄りどころも豊富。もともと四万十川らしい景観をたっぷり満喫できる。距離も長く、獲得標高もそれなりにあるため、1日で走り切らずに途中で宿泊し、川遊びをしたり、グルメスポットをめぐったり、まったく違う美しさがある支流の黒尊川を訪ねたりする選択肢もあるだろう。

# 足摺チャレンジングコース 距離:約162km

想定所要時間 ▶ **10時間50分**



## 【コースの特徴とアドバイス】

四万十川を眺めながら足摺半島を目指し、足摺岬、土佐清水、柏島を經由し、広大な太平洋を望む海沿いの道をめぐる。激坂はないが、小ぶりのアップダウンが続く、走りこたえたっぷりの100マイルコース。川と海を満喫できるコース。距離の長さや上りの多さが厳しく感じられる場合は、柏島を割愛し、立ち寄りを増やせば走りやすくなり、ビギナーの方も楽しめるだろう。海が真っ青な晴天の日に走ってもらいたい、海を楽しむ絶景コースだ。



**【岬の岬】**  
岬ノ岬は絶景を楽しむフォトスポットだ。海の景色を見ながら走るの、やはり気持ちいい!



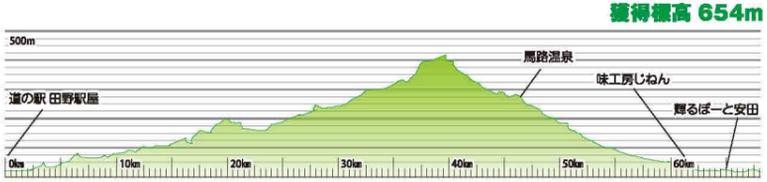
**【321号海岸線】**  
足摺の壮大な海の景色が大きく広がる。この海を見ながらの走行は爽快間違いなし!



**【柏島】**  
小さな島が柏島。驚くほど透明度の高い海が広がり、晴天の青空の下では、信じられないくらい真っ青な海が広がる。人気ダイビングスポットでもあり、多くの観光客が訪れる。

# ゆずの里と慎太郎コース 距離:約70km

想定所要時間 ▶ **4時間40分**



**【馬路村】**  
木々と川に囲まれた静かな自然の中のワインディングロードを進む。



**【ゆずの森】**  
ゆずの産地として有名な馬路村。美しい川と山深い緑、そして自然と調和した素朴な暮らしと田舎風景が広がる馬路村には、心を清らかにしてくれる美しさがある。



**【安田川】**  
高知らしいこんもりと濃い緑の木々が茂った山々の間を流れる安田川の澄んだ水と白い河原。コーナーを回るたびにまた違った美しさがあり、目を奪われる。

## 【コースの特徴とアドバイス】

奈半利川を眺めながらゆるく上り、ゆずの村北川村、馬路村を訪れ、安田川沿いに太平洋岸を下るコース。濃い緑、美しいふたつの川、地元名産のゆずや、グルメも堪能できる。勾配は緩いため、ビギナーの方でも楽しめる。総走行距離は70kmだが立ち寄りどころが多く、1日たっぷり楽しめるコース。ゆったりと立ち寄りを楽しみたいなら、モネの庭など立ち寄りスポットの往復と馬路温泉への往復で計50kmあまりの走行距離に納め、上りを減らすことも可能。上りと下りでは角度の差で見える景色も異なり、十分楽しめるだろう。

中級コース②

早明浦ダム湖畔コース 距離:約70km

想定所要時間 ▶ 4時間40分

【コースの特徴とアドバイス】

道の駅さめうらから、早明浦ダム北岸を走り、アメガエリの滝に向けて上り、下った後はダム湖の南岸を走って戻る一周コース。緑に包まれた自然豊かなエリアで、湖畔の広がりのある水辺の景色や渓谷美を楽しむことができる。

早明浦湖と吉野川の周りを走る部分は、ゆるいアップダウンのみで一定のペースでほどよい強度で走れるため、トレーニングコースとしても使えそう。脚力のある人なら、短い時間で爽快に走破できるだろう。水辺のコースにはなんとも言えない心地よさがある。定番コースにしたくなる「走ることを楽しめる」コースだ。



中級コース③

横浪黒潮ラインコース 距離:約51km

想定所要時間 ▶ 3時間20分

【コースの特徴とアドバイス】

かわうその里さきをスタートし、浦ノ内湾の眺めを楽しみながら北岸を回り、後半はアップダウンが続くが、リアス式海岸ならではの海と岬の絶景が楽しめる横浪スカイラインに挑戦。短くとも満足度の高いコース。距離は短いけれど、湾沿いだけでなくスカイライン上からも海の景色を楽しむことができ、少しチャレンジングなアップダウンもあり、気軽にチャレンジでき達成感も味わえるコースだ。



中級コース④

足摺満喫コース 距離:約42km

想定所要時間 ▶ 2時間50分

【コースの特徴とアドバイス】

道の駅あしずりから土佐清水の街を抜け、足摺半島をめぐる、足摺スカイラインのヒルクライムに挑戦。巨岩の遺跡唐人駐場を訪れ、ふたたび海景色を楽しみながらスタートへと戻る。四国最南端の太平洋の眺めを満喫できるコース。距離は40kmほどだが、標高差にして700mほど上り走りごたえのあるコース。きつい上りが好きでない方は、足摺スカイラインを避け、27号で足摺半島をめぐる、唐人駐場のみ往復すればきつい上りを減らすことができる。時間に余裕を持って出かけ、走るだけでなく、美しい景色やグルメ、歴史探訪まで、しっかり楽しみたい満喫コースだ。

