SUKUMO
Cycle Tourism Map
宿毛サイクリングマップ

自然の中に飛び込もう！
グラベルロード
e-bikeで楽ちん！楽しい！

キャンプツーリングの為の
キャンプ場情報

泊まりで楽しむ方にオススメ
サイクリストにやさしい宿

高知県で随一の有人島
沖の島マップ
サイクル＆キャンプ場

サイクリストにオススメ
厳選スポット

温暖な気候とおいしい空気
四国の端っこで自転車の旅を楽しもう。

一般社団法人 宿毛市観光協会

ACCESS

愛媛より
松山空港→🚗宿毛……約155分
松山駅→🚃宇和島駅→🚗宿毛…約180分

九州より
佐賀関→🚢三崎港→🚗宿毛…約230分
別府→🚢八幡浜港→🚗宿毛…約270分

高知市より
高知龍馬空港→🚗宿毛……約150分
高知駅→🚃宿毛……約120分

サイクリストにやさしい 宿泊施設
メンテナンススペースや工具の貸し出し、自転車の受取、配送などが行える宿泊施設です。

宿毛リゾート 椰子の湯

宿毛市大島17-27 TEL:0880-65-8185

まなべ旅館

宿毛市駅東町3-302 TEL:0880-63-3408

ホテルマツヤ

宿毛市宿毛5343-10 TEL:0880-63-1185

ホテルアバン宿毛

宿毛市宿毛1108 TEL:0880-63-1180

秋沢ホテル

宿毛市幸町6－43 TEL:0880-63-2129

ホテルあさひ

宿毛市高砂7-12 TEL:0880-65-6707

一般社団法人 宿毛市観光協会 SUKUMO CITY TOURISM ASSOCIATION KOCHI JAPAN
〒788-0010 高知県宿毛市駅前町１丁目７０３ TEL：0880-63-0801
MAIL：info@sukumo-darumayuhi.jp WEB：https://sukumo-darumayuhi.jp/

風を感じて、自然を駆けて、街を楽しむ　3種のレンタサイクルで、宿毛を堪能

ロードバイク
要予約

※写真は同じモデルの商品です。

料　金　¥2,000(8時間)
保有台数　6台(ロード3台・フラットバー3台)

オンロードでのサイクリングを楽しむにはぴったりのロードバイク。
ロードバイク経験者や脚力に自信のある方におすすめです。
スポーティな走りを楽しめ、長距離走行にも向いているので、市街地から距離のある所の観光におすすめです。

e-Bike(電動マウンテンバイク)
要予約

※写真は同じモデルの商品です。

料　金　¥2,000(8時間)
保有台数　4台

走行距離目安
ECOモード……140Km
NORMALモード…130Km
HIGHモード……95Km

山道などのオフロード走行には電動マウンテンバイクが大活躍。
大容量のバッテリーによる電動アシスト付きなので、マウンテンバイク初心者や脚力に自信のない方でも楽しめます。市街地から距離のある所や、林道などがおすすめです。

e-Bike(電動シティサイクル)

※写真は同じモデルの商品です。

料　金　¥500(5時間)
保有台数　4台

誰でも気軽に乗ることができるシティサイクル。
電動アシスト付きなので坂道も安心です。宿毛まちのえき林邸や、飲食店巡りなど、市街地の観光施設周遊におすすめです。

宿毛市周辺 サイクリストにオススメの厳選スポット
歴史、文化、自然が溢れる！地域の魅力をサイクリングで再発見！

宿毛 まちのえき林邸 拡大MAP

林邸は農商務大臣や通信大臣を歴任し、宿毛の偉人21人にも名前を連ねる、林有造氏が明治22年に建築した邸宅であり、当時は幡多地域における自由民権運動の本拠地として重要な役割を担っていました。 また、林 有造氏、譲治氏、遊氏と近代日本初となる3代にわたって大臣を輩出した政治家の家であり、本市を代表する歴史的建造物です。
林邸は長年、林家の方々が大切に守ってこられましたが、この貴重な資産をご寄附いただける運びとなり、歴史的価値を尊重しながらも最新の建築技術を駆使して改修し、新たな歴史観光施設として、また市民の交流拠点施設として平成30年4月21日より供用開始いたしました。

隣接するカフェでは、宿毛で育まれたおいしい素材を使用したフード・ドリンク・スウィーツが楽しめます。

林邸　林邸カフェ

宿毛駅(海抜2m)——約1.7Km——林邸(海抜3.7m)

四国八十八ヶ所霊場 第三十九番札所 延光寺 MAP2-3

宿毛市平田町中山にある、赤亀山寺山延光寺は、四国八十八ヶ所三十九番札所になっています。
真言宗寺院で、神亀元年僧行基が開基し、はじめは鶴亀山施薬院宝光寺でしたが、弘法大師が再興するときに赤亀山寺山延光寺に改めたとされています。
またこの寺には延喜11年のものである銅鐘（国指定重要文化財）が残っています。
この鐘の由来については、一匹の赤亀が小さな鐘を背負って海中からこの寺山には上がって来たと言われており、これにちなんで山号を赤亀山としたという伝承が残っています。

弘法大師がこの寺を訪ねたのは延喜年間（782～805)で、桓武天皇（在位781～806）の勅願所として再興、日光・月光菩薩像を安置して、七堂伽藍を整えました。このとき大師が錫杖で地面を突いて湧き出た霊水が、「眼洗い井戸」と今日に伝わっています。

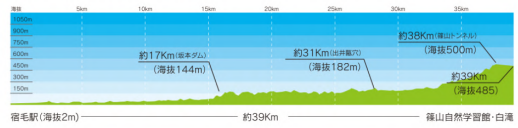
宿毛駅(海抜2m)——約8.5Km——延光寺

篠　山 & 出　井 MAP1-2

篠山は高知県と愛媛県の西部県境にそびえる標高1,065mの高山で足摺宇和海国立公園に指定されています。
古来より山岳信仰の対象となった山で山頂には篠山神社が祭られています。
また、山頂からの展望はすばらしく、天気の良い日には山頂から宇和海や沖の島、遠く九州の山々を望むことができます。
雄大な展望とともに4月下旬から5月上旬にはアケボノツツジやシャクナゲの大群落が一面をおおうことで有名でもあり、シーズンになると多くの登山者が篠山を訪れます。
第1・第2駐車場から山頂までは徒歩で約40～60分程度、津島側登山口からは徒歩約2時間かかります。

出井渓谷に湧巻く急流がつくり上げた天然の彫刻で、岩床に大小200あまりの甌穴が並び奇観を呈しています。

篠山から愛媛県側に抜けていくと、地上を遙か下に見下ろす「天空の道（町道篠山小岩道線）」が現れます。サイクリストにも人気のコースです。



宿毛駅(海抜2m)——約39Km——篠山自然学習館・白滝

柏　島 MAP4-1

東京から最も遠い地域と言われる四国西南地域の中でも、さらに西南端に位置する大月町の大堂・柏島エリア。周囲約4キロの柏島には400名ほどの住民が暮らしています。豊後水道と黒潮の流れがぶつかる海域に面しているため、日本の海の1/3の魚種が生息しているとも言われており、世界でも有数のダイビングスポットとして知られています。
近年では「船が宙に浮いて見える」ほど透明度の高い海として SNS上で紹介され、この海を見るためにわざわざ関東や東北地方からも多くの観光客が訪れる、注目の観光スポットとなっています。

途中にある「道の駅 ふれあいパーク大月」では、食事はもちろん、お土産物も豊富に取り揃えております。

宿毛駅(海抜4m)——約27Km——柏島

宿毛市のダムで遊ぼう！

MAP2-4 横瀬川ダム
ダムの壁を上ろう

横瀬川ダムでは、日本初のダム壁面を利用したクライミング施設があり、大人から子供まで楽しめます。ダムの大きさを肌で感じながら上ってみよう！

お問合せは一般社団法人 宿毛市観光協会へ

MAP3-4 中筋川ダム
デザイン賞を受賞したダムの形に注目

平成13年度土木学会デザイン賞優秀賞を受賞しており、美しいダムとして知られています。

開館時間
平日9:00～16:30／休日 9:00～16:30
■年中無休 ■見学自由 ■入館料なし
ダム外観やダム湖の見学はいつでも自由にできますが、ダム堤体内を見学するには、予約が必要です。(所要時間：約1時間／5名から)
詳しくはQRコードにアクセス→

周辺の梅山公園では、梅の実がなる季節に「梅狩りまつり」が行われる。

MAP1-3 坂本ダム
宿毛市推奨サイクリングコースにあり、周辺には梅林公園やキャンプ場も

坂本ダムは宿毛市推奨のサイクリングコース上にあり、周辺には公園やキャンプ場といった施設が充実しています。篠山へのアクセスもできるので、充実したサイクリングを堪能できます。

バックラフトで遊ぼう！　コンパクトなバックラフトでダムのバックウォーターを楽しもう

バックラフトは軽量でコンパクトなので、大きめのリュックに入れて移動できます。
夏の暑い日や秋の紅葉など、水面で季節を楽しむのもいいですよ。

バックラフトレンタル ——— ￥3,000
お問合せは一般社団法人 宿毛市観光協会へ

チリリンすくも！自転車休憩所

チリリンすくも！ 自転車休憩所 Cycle Station

自転車休憩所って何？
- ●空気入れが使用可能
- ●トイレが使用可能
- ●サイクリストに必要な情報提供が可能
  - ・サイクリングマップ
  - ・サイクリストにやさしい宿
  - ・修理に対応できる自転車店の情報
  - ・サイクルイベント情報など

自転車休憩所 設置箇所
- ●宿毛市役所 拡大MAP
- ●宿毛まちの駅林邸 拡大MAP
- ●宿毛駅 拡大MAP
- ●道の駅すくも MAP3-2（サニーサイドパーク）

MAP面アイコン

まちの自転車屋さん

拡大MAP
山本渉商会
シティサイクルからロードバイクまで扱う、頼れるサイクルショップ。
〒788-0001
宿毛市央4丁目1－1
TEL:0880-63-2742

拡大MAP
モペットハウスヤダ
バイク屋さんだけど、自転車修理もお手の物、オフロードが大好きな店主が迎えてくれます。
〒788-0001
宿毛市中央1丁目5－9
TEL:0880-63-1982

MAP3-2
笹木自転車商会
港町にある老舗の自転車屋。温かくて、人情味溢れる店主がしっかりと対応してくれます。
〒788-0013
宿毛市片島8－9
TEL:0880-65-8546

自然を満喫
キャンプツーリングにオススメスポット！ ご利用は無料！
最近人気を見せている自転車キャンプ！ いつもと違う週末を、仲間達と自然の中で愉しむのもいいかも！ デイキャンプでサイクリングの拠点としてもご利用下さい。

海 咸陽島公園 MAP3-4

綺麗に管理された芝生の公園

トイレ・シャワールーム棟

宿毛市の観光地の一つ、春には桜が咲き花見スポットになり、冬にはだるま夕日のスポットとして人気の公園です。
公園には遊具や、綺麗に管理されてた芝生や木々があり、目の前の海では磯遊びもできます。
トイレはもちろんキャンバーにはうれしいシャワールームも完備されているので、汗を流すだけでなく、海水浴を楽しむ事も出来ます。
すぐ近くには、ホテルが一般開放している温泉もあるので、拠点にぴったりのキャンプスポット！

山 日平キャンプ場 MAP1-2

キャンプサイト

トイレ

自然と親しむことをテーマにした公園です。
桜やツツジなどを植栽し、散策道も整備していますので春の花見も楽しむことができ、体験型キャンプ場及び デイキャンプ場（焼き肉・川遊び・花見）としてもご利用できます。
また、キャンプサイトには高木を植栽し、憩いの空間として滝とパーゴラのある池を配置しています。
※水道の水は飲料不可

海 白岩岬公園キャンプ場 沖の島

四国最南端の灯

白岩と青い海のコントラスト

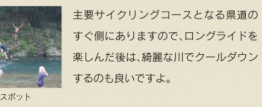
宿毛市の「沖の島」にあるキャンプ場。
母島と弘瀬の中間にある岬。太平洋にはり出した岬の上にキャンプ場が整備されています。展望台からは270度の大パノラマを眺めることができます。沖の島を訪れた際は、キャンプをしなくても寄ってみたい絶景スポットです。

山 笹平キャンプ場 MAP1-2

すぐ側には綺麗な川

トイレ

松田川上流、篠山登山口にあるキャンプ場。
自然林の下で森林浴、せせらぎでの水遊びなど大自然の中で自由な自然体験ができます。
また、近くには県指定の天然記念物である出井瓶穴や四国100名山にも 名を連ねる雄大な篠山などがあり、夏場の観光拠点としても利用できます


子供連の川遊びスポット

主要サイクリングコースとなる県道のすぐ側にありますので、ロングライドを楽しんだ後は、綺麗な川でクールダウンするのも良いですよ。

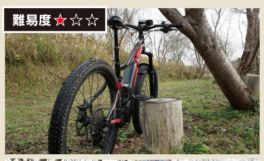
マウンテンバイクで遊ぼう！
グラベルロードが面白い！

マウンテンバイクで、林道などのオフロードを走る「グラベル」は、道路とは違う面白さが満載です。澄み切った空気の中、木々の間をすり抜けて、日常では体験できない面白さを感じることができます。電動のマウンテンバイクをレンタルすれば、初心者でも気軽に楽しめますよ！

e-Bike(電動マウンテンバイク)
要予約

料金 ¥2,000(8時間)
保有台数 4台
走行距離目安
ECOモード……140Km
NORMALモード…130Km
HIGHモード……95Km

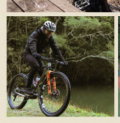
※林道は災害、工事、伐採中などで、立入禁止もしくは許可が必要な場合がございます。 詳しくは(一社)宿毛市観光協会までお問い合わせ下さい。

難易度★☆☆


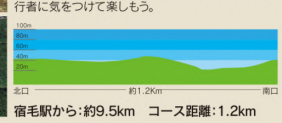
MAP3-2 大島桜公園コース
緩やかな傾斜が続くショートコース。
春になると桜が咲き、宿毛湾を望む景色も美しい。
咸陽島などへのサイクリングついでに立ち寄ってみるのもおもしろい。

宿毛駅から公園入口:約3km　コース距離:1.4km

難易度★☆☆



MAP1-1 宿毛市総合運動公園 グラベルコース
周囲1.2kmのショートコースながら、ほどよい高低差とコーナーが続く楽しいコース。数台でレースを楽しむのもよさそう。遊歩道にもなっているため歩行者に気をつけて楽しもう。



宿毛駅から:約9.5km　コース距離:1.2km

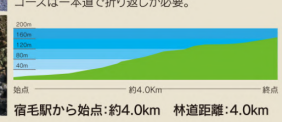
難易度★★★

MAP1-3 奥藤林道コース
約15km程の林道コース。四万十市の玖木山林道と繋がっており。そのまま抜ければ四万十市周りのかなりのロングコースとなる。高低差があるが、比較的走りやすいため上級者はもちろん、グラベル経験が浅い方でも十分楽しめる。

宿毛駅から林道口まで:約14.3km　林道距離:15km

難易度★★☆

MAP2-3 高津（こうづ）コース
駅からコース始点まで4km、コースは4kmとちょうど良いミドルコース。勾配はゆるやかだが、ゴツゴツした道でオフロードを楽しめる。側には川が流れており、心地よく走るにはぴったり。
コースは一本道で折り返しが必要。



宿毛駅から始点:約4.0km　林道距離:4.0km

高知県随一の離島、鵜来島・沖の島
島時間でゆったり過ごそう。

潮風と波の音が心地良い
鵜来島
宿毛湾の沖あい約23kmにうかぶ鵜来島は、車道がなく、車が1台もないのどかな島です。
鵜来島の海は透明度が高いため、サンゴ礁や熱帯魚を港の岸壁からでも見ることができます。周辺はウミガメの生息地となっており、ダイビングやシュノーケリング中にウミガメに出会うこともよくあるそうです。

◀鵜来島 観光情報はコチラ

雄大な自然と豊かな海の恵み
沖の島
足摺宇和海国立公園の一部であり、雄大な自然がのこるパワースポット。四国で一番早い海開きをする「ウドの浜海水浴場」や「久保浦海水浴場」、絶景をながめる「白岩岬公園」（キャンプ場）などがあり、磯釣りにおいては全国から釣り師が集まるフィッシングの聖地。ウミガメがおよそ海ではダイビングやシュノーケリングも楽しめる、マリンレジャーの拠点です。

◀沖の島 観光情報はコチラ

便	港	片島	母島(沖の島)	弘瀬(沖の島)	鵜来島
第1便		7:00発	直通		7:50着発
		9:25着	← 8:35発	← 8:20発	
第2便		14:30発	→ 15:20発	→ 15:35発	16:05着発
		16:55着	直通		

久保浦海水浴場
ビーチで遊ぶのはもちろん。防波堤から釣りも楽しめます。大物が釣れるかも！

ウドの浜海水浴場
青々と透き通った海。シュノーケリングや磯遊びに最適。

白岩岬公園
母島と弘瀬の中間にある岬。太平洋にはり出した岬の上にキャンプ場が整備され、展望台からは 270 度の大パノラマを眺めることができます。星空は圧巻。

妹背山（いもせやま）
登山道が整備され、山頂までは徒歩約1時間。一年を通じてハイキングが楽しめます。頂上の展望台からは 360 度の絶景がひろがります。