

### 5 伊予滩·佐田岬濑户海风自行车道

全长约81.8km  
 起点 伊予市潮濑公园  
 爱媛县伊予市森甲91-1  
 距松山机场开车约13km (约30分钟)

行程前半段的海岸线较为平坦，但日本最细长的半岛佐田岬的Melody Line 高低起伏较大，需要体力。

行程前半段的海岸线较为平坦，但日本最细长的半岛佐田岬的Melody Line 高低起伏较大，需要体力。

濑户风之丘公园  
 濑户风之丘公园，除了能欣赏360度全景外，还能欣赏到巨大风车。

伊予市 潮濑公园 ① S6  
 伊予市潮濑公园 ② S6  
 沿途休息站 濑户农业公园 ③ S6  
 沿途休息站 伊方内宿 ④ S6  
 沿途休息站 Minatto ⑤ S6  
 沿途休息站 濑户农业公园 ⑥ S6  
 三崎港渡轮码头 ⑦ S6

### 4 今治·道后 滨海微风自行车道

全长约52.1km  
 起点 自行车中心 Sunrise 系山  
 爱媛县今治市砂坊町2-8-1  
 距松山机场开车约5km (约1小时40分钟)

身旁是美丽的濑户内海，您能在此迎着清爽海风悠闲骑行。高度落差不大的路线，不过沿海的国道196号线路路况较差，大型车辆流量大，需要特别注意。

道后温泉  
 据说为日本最古老的温泉，本温泉于1894年(明治27年)，被指定为日本国家重要文化财产。附近的放生池中有免费泡脚温泉。

Sunrise 系山 ① S6  
 来岛海峡SA ② S6  
 今治北高中 ③ S6  
 今治北IC ④ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑤ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑥ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑦ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑧ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑨ S6  
 沿途休息站 风早之乡 风和里 ⑩ S6

### 1 别子·翠波花海自行车道

全长约87.7km  
 起点 别子矿场乐园  
 爱媛县新居市立川町707-3  
 距松山机场开车约75km (约1小时20分钟)

海拔1,500~1,700m的群山连绵的赤石山系的法皇山脉，环绕此山脉，连接国伊川、铜山川的行程。出发后不久就是连续的上坡路，其后则转变为平缓的上下坡。

别子矿场乐园  
 与足尾，自立并列为日本三大矿之一之别子矿，利用矿坑建造成休闲设施。本矿除了旅行、赏樱外，还有2016年4月全新开业的温泉设施及儿童游乐设施。

寒川海水浴场 ① S6  
 别子矿场乐园 ② S6  
 别子矿场乐园 ③ S6  
 别子矿场乐园 ④ S6  
 别子矿场乐园 ⑤ S6  
 别子矿场乐园 ⑥ S6  
 别子矿场乐园 ⑦ S6  
 别子矿场乐园 ⑧ S6  
 别子矿场乐园 ⑨ S6  
 别子矿场乐园 ⑩ S6

### 7 奥伊予·肱川清流自行车道

全长约62.3km  
 起点 长滨港  
 爱媛县大洲市长滨  
 距松山机场开车约38km (约1小时20分钟)

据传为坂本龙马脱藩路线的肱川行程，连接深奥的市街，行程沿线还有温泉设施、道路休息站等，再走近一点还能欣赏到四国喀斯特地形。

长滨赤桥  
 架设在肱川河口的长滨大桥，是目前日本仍可运作最古老的建造可移动式桥梁。当地民间俗称其为“浮桥”。被指定为日本国家重要文化财产。

县道23号汇合地点 ① S6  
 伊予市 ② S6  
 伊予市 ③ S6  
 伊予市 ④ S6  
 伊予市 ⑤ S6  
 伊予市 ⑥ S6  
 伊予市 ⑦ S6  
 伊予市 ⑧ S6  
 伊予市 ⑨ S6  
 伊予市 ⑩ S6

### 10 爱南阳光自行车道

全长约111.3km  
 起点 山出休憩之乡温泉  
 爱媛县南宇和郡爱南町绿之4082-1  
 距松山机场开车约137km (约3小时)

面对浩瀚的太平洋，沿着美丽的里式海岸前行。内治、中治、外治等渔业村落不容错过。其中外治村高整体在人工堆砌石垣环绕下，能在此欣赏到绝美景致。

高茂岬  
 位于爱媛县高茂，高100m以上断崖连绵不绝，浓密绿意环绕下，晴天时最壮观九州一绝无边。

山出休憩之乡温泉 ① S6  
 山出休憩之乡温泉 ② S6  
 山出休憩之乡温泉 ③ S6  
 山出休憩之乡温泉 ④ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑤ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑥ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑦ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑧ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑨ S6  
 山出休憩之乡温泉 ⑩ S6

### 2 石锤山岳自行车道

全长约146.6km  
 起点 四国铁路文化馆  
 爱媛县西条市大町208-1  
 距松山机场开车约68km (约1小时10分钟)

一开始是长而平缓的上坡路，有时高，有时低起伏，同时需要持久力与技术的行程。行程中途的高地，如果天气好时，能欣赏到日本最高峰石锤山的绝美景致。

石锤山绝景  
 日本最高峰石锤山为日本七大灵山之一，四国最雄伟的大活火山。从石锤山南麓，能在此欣赏到瀑布、奇岩。

四国铁路文化馆 ① S6  
 四国铁路文化馆 ② S6  
 四国铁路文化馆 ③ S6  
 四国铁路文化馆 ④ S6  
 四国铁路文化馆 ⑤ S6  
 四国铁路文化馆 ⑥ S6  
 四国铁路文化馆 ⑦ S6  
 四国铁路文化馆 ⑧ S6  
 四国铁路文化馆 ⑨ S6  
 四国铁路文化馆 ⑩ S6

### 8 宇和海潮声Orange自行车道

全长约81.4km  
 起点 八幡滨港  
 爱媛县八幡滨市冲新田  
 距松山机场开车约73km (约1小时30分钟)

从八幡滨市到西予市的前半部，是欣赏宇和海美丽景致的海岸线。后半从能远眺宇和海的法华禅院，还通过重要传统建筑物群传统街区之町等，能同时欣赏到海洋、山间、乡间景致。

3种不同阳光照射下 孕育出的橘子  
 这里种植橘子到太阳照射与海面，色彩照射的充分照射，使果皮上色成熟。行程沿线通过爱媛县第一等二等的橘子产地，橘子园延伸至山顶附近。

沿途休息站 Minatto ① S6  
 沿途休息站 三崎 ② S6  
 沿途休息站 三崎 ③ S6  
 沿途休息站 三崎 ④ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑤ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑥ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑦ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑧ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑨ S6  
 沿途休息站 三崎 ⑩ S6

### 9 宇和岛·四万十梯田自行车道

全长约108.7km  
 起点 蒋渊  
 爱媛县宇和岛市蒋渊  
 距松山机场开车约128km (约2小时50分钟)

从宇和海沿岸前往清流·四万十川源流，本行程沿途能欣赏到美丽的自然景色与乡间景致。经由蒋渊的日御一宇和岛岛路，可以欣赏到自行车。

鬼鹿像  
 道路休息站“森林乐园”出现巨大的鬼鹿像，高约5米的红鬼让人印象深刻。据说一过鬼鹿像，鬼气袭来，鬼也消失了。一过鬼鹿像，鬼气袭来，鬼也消失了。一过鬼鹿像，鬼气袭来，鬼也消失了。

沿途休息站 蒋渊 ① S6  
 沿途休息站 蒋渊 ② S6  
 沿途休息站 蒋渊 ③ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ④ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑤ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑥ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑦ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑧ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑨ S6  
 沿途休息站 蒋渊 ⑩ S6

### 3 今治·西条温泉自行车道

全长约67.8km  
 起点 道路休息站 今治汤之浦温泉  
 爱媛县今治市长津甲252-2  
 距松山机场开车约90km (约1小时20分钟)

高低起伏较少的行程，从初学者到行家都能乐在其中。行程沿线有汤之浦温泉、本谷温泉、钱川温泉等温泉设施，可以泡汤洗去骑行后的疲惫。

本谷温泉  
 温泉名称，与松山温泉、玉川温泉并称为“松山三温泉”。此温泉水质冷冽对神经痛、关节炎、腰痛等都有疗效。

沿途休息站 今治汤之浦温泉 ① S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ② S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ③ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ④ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑤ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑥ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑦ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑧ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑨ S6  
 沿途休息站 今治汤之浦温泉 ⑩ S6

※除此之外，也设有面向家庭的自行车行程。

【图例】① 起点/目的地 ② 国道 ③ 高速公路 ④ 县道 ⑤ JR线 ⑥ 行程