

### 5 伊予灘・佐田岬瀬戸風自行車道

全長約81.8km  
 起點 伊予市瀨音公園  
 愛媛縣伊予市瀨音甲91-1  
 距松山機場開車約13km (約30分鐘)

行程前半段的海岸線較為平坦，但日本最長的半島佐田岬的海岸線高低起伏大，需有相當體力。

**Check!** 瀨音之丘公園  
 能作為休息場所，除了能賞玩360度全景外，還能欣賞觀賞巨大風車。

全長約52.1km  
 起點 自行車中心 Sunrise系山  
 愛媛縣今治市砂堤町2-8-1  
 距松山機場開車約95km (約1小時40分鐘)

身旁是美麗的瀨戶內海，您能在此享受清爽海風悠閒行旅。高度落差不大的路線，不過沿著海岸的196號公路狹窄，大型車輛流量大，需要特別注意。

**Check!** 道後溫泉  
 據稱為日本最古老的溫泉，本館建於1894年(明治27年)，擁有由日本國家重要文化財。附近的放生園中有免費泡湯溫泉。

### 1 別子・翠波花海自行車道

全長約87.7km  
 起點 別子礦場樂園  
 愛媛縣新居濱市立川町707-3  
 距松山機場開車約75km (約1小時20分鐘)

海拔1,500~1,700m級山脈連綿的赤石山系，法皇山脈，環繞此山脈，連接國領川、銅山川的行程。出發後不久就是連續的上坡路，其後則轉變為徐緩的上下坡。

**Check!** 別子礦場樂園  
 與足尾、自立並列日本三大銅礦之一的別子銅礦，利用礦場遺址改建的休閒設施。本館除了美觀、考究外，更於2016年4月全新整裝開幕的溫泉設施及兒童專用遊樂設施。

### 7 奧伊予・肱川清流自行車道

全長約62.3km  
 起點 長濱港  
 愛媛縣大洲市長濱  
 距松山機場開車約38km (約1小時20分鐘)

據傳為坂本龍馬脫藩路線的肱川行程，連接深淵的市鎮。行程沿途有溫泉設施、道路休息站等，再走過一點還能賞玩四國喀斯特地形。

**Check!** 長濱赤橋  
 架設在肱川河口的長濱大橋，是日前日本可運作的最高老舊的鐵路橋樑。當地人稱之為「赤橋」。被指定為日本國家重要文化財產。

### 6 內子・中伊予鄉間自行車道

全長約82.6km  
 起點 砥部街上斷層  
 愛媛縣伊予市砥部町谷口450  
 距松山機場開車約17km (約35分鐘)

國道穿過均設有行人步道、自行車道，交通流量也不大，易於行旅。行程中途中還有「道路休息站中山」、「道路休息站Karari」、「道路休息站廣田峽之館」等道路休息站。

**Check!** 內子產地直銷 Karari  
 設有特產直銷處，農產等設施的溫泉休息站。歡迎到此品嚐當地新鮮產出的水產、冰淇淋。

### 10 愛南陽光自行車道

全長約111.3km  
 起點 山出休之鄉溫泉  
 愛媛縣南宇和郡愛南町綠之4082-1  
 距松山機場開車約137km (約3小時)

沿著面對黑潮流經的美麗海岸太平洋行旅，內泊、中泊、外泊等漁業繁榮不墜。其中外泊整修在人工堆砌石牆堤下，能在此賞玩美景。

**Check!** 高茂岬  
 位於愛媛縣最南端，高100m以上斷崖連綿不絕，濃密的雲霧下，晴天時最可成九州一覽無遺。

### 2 石鎚山岳自行車道

全長約146.6km  
 起點 四國鐵路文化館  
 愛媛縣西條市大門798-1  
 距松山機場開車約68km (約1小時10分鐘)

一開始是長而徐緩的上坡路，有時彎曲，有時高低起伏，同時需要持久力與技術的行程。行程中途中途的高地，如果天氣好時，能賞玩西日本最高峰石鎚山的絕美景觀。

**Check!** 石鎚山絕景  
 西日本最高峰石鎚山為日本七大富士山之一，距離僅幾公里的沿海國領川位於石鎚山南麓，能在此賞玩瀑布、奇岩。

### 8 宇和海潮聲柑橘自行車道

全長約81.4km  
 起點 八幡濱港  
 愛媛縣八幡濱市沖野田  
 距松山機場開車約73km (約1小時30分鐘)

從八幡濱市到西子市的前半部，是賞玩宇和海美麗景緻的海岸線。後半從能登宇和海的法華淨土寺，透過重要傳統建築物群保存地區町界町等，能同時欣賞到海洋、山間、總覽景緻。

**Check!** 3種不同陽光照射下種育出的橘子  
 這種種的橘子對太陽照射及海風，在氣候條件的充分照射，透過上色成熟。行程沿途透過變換景觀一二三橘子產地，橘子園延續至山頂附近。

### 9 宇和島・四萬十梯田自行車道

全長約108.7km  
 起點 蔦瀨  
 愛媛縣宇和島市蔦瀨  
 距松山機場開車約128km (約2小時50分鐘)

從宇和海沿岸前往清流，西萬十川清流。本行程沿途能賞玩梯田的自來水灌溉農業景觀。經由海濱的日舞一宇和島鐵路，可以載運自行車。

**Check!** 鬼燈籠  
 道路休息站「森林尖頂帽」出現巨大的鬼燈籠，高約5公尺的紅鬼燈籠人形。據稱「鬼燈籠」為守護神，鬼燈籠一出現，就能驅除邪靈，保護農民的財產。鬼燈籠，備受歡迎。

### 3 今治・西条湯遊自行車道

全長約67.8km  
 起點 道路休息站 今治湯之浦溫泉  
 愛媛縣今治市長津中252-2  
 距松山機場開車約60km (約1小時20分鐘)

高低起伏較少的行程，從初學者到行家都能樂在其中。行程沿途有湯之浦溫泉、本谷溫泉、鏡川溫泉等溫泉設施，可以泡湯去去騎自行車後的疲憊。

**Check!** 本谷溫泉  
 最近最熱門，熱山湯溫泉。玉川川溫泉名列「伊予三大溫泉」。從伊予溫泉冷泉到神經痛、關節痛、怕冷等都有效。

※除此之外，也有適合家庭大小的自行車行程。

【圖例】 起點/目的地 國道 高速公路 JR線 行程