

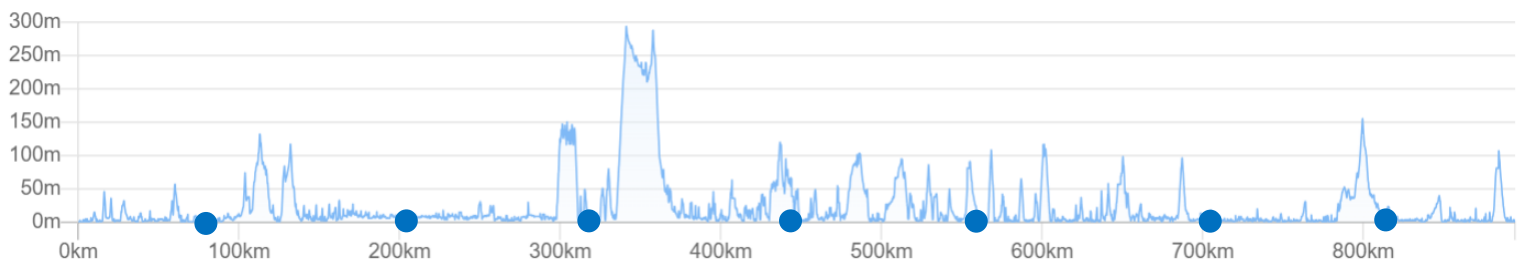
JTO 四国一周 自転車旅

四国沿岸部を巡る周遊自転車ライド

2026年4月29日(水・祝)~5月6日(水・祝) 8日間

高松駅-徳島-室戸岬-須崎-足摺岬-宇和島-松山-四国中央-高松駅

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/f2d2cffb43234a99a28db940fc31331d>



高松 4月29日 日の出時刻5時17分 日没時刻18時46分

総距離: 893km 総獲得標高: 7136m

- ① 4月29日(水・祝) 高松→徳島 75km+374m
- ② 4月30日(木) 徳島→室戸岬 128km+837m
- ③ 5月1日(金) 室戸岬→須崎 123km+831m
- ④ 5月2日(土) 須崎→足摺岬 115km+1361m
- ⑤ 5月3日(日・祝) 足摺岬→宇和島 124km+1397m
- ⑥ 5月4日(月・祝) 宇和島→松山 140km+1266m
- ⑦ 5月5日(火・祝) 松山→四国中央 111km+622m
- ⑧ 5月6日(水・祝) 四国中央→高松駅 77km+448m

集合4月29日(水・祝)8時30分 四国高松温泉ニューグランデみまつ
 〒760-0046 香川県高松市通町2-3 087-823-4111 前後泊推奨



前泊観光推奨: 栗林公園 屋島源平古戦場檀ノ浦・清屋島水族館 平賀源内記念館・旧邸 高松市美術館



館外夕食推奨 スパッカナポリ 健ちゃん食堂 手打ちうどんはりや 海鮮居酒屋神童ろ



他宿泊推奨 JRホテルクレメント高松 高松パールホテル 高松センチュリーホテル
 館外入浴推奨 吉野湯 えびす湯 四国高松温泉ニューグランデみまつは立ち寄り湯利用可能
 館外早朝朝食推奨 高松港味庄(5時開店) めりけんや高松駅前店(7時開店) セブンイレブン高松サンポート店(24h)

1日目 高松→徳島 75km+374m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/0386f35289dd41ba90a7d328d8e7a148>



昼食推奨 東かがわ市(33km) 吉本食品 六車 魚源 一心



四季 味道源 ポルティヴィアパツ 味福



讃岐相生(43km) 活魚料理讃岐家 本場さぬきうどんや 新ラーメンショップ北灘店 馬宿カフェ



見学推奨 高松城 東かがわ・大日寺 眉山 鳴門海峡



宿泊 阿波の国昴宿よしの 〒770-0833 徳島県徳島市一番町3丁目18 088-654-2255



館外夕食推奨 安兵衛 阿波の彩りびざん 徳島魚一番新 はなや食堂



他宿泊候補: ホテルサンルート徳島 眉山の湯 スーパーホテル 徳島・小松島天然温泉 アパホテル徳島駅前
輪行推奨 高松→徳島: JR高松徳島線

2日目 徳島→室戸岬 128km+837m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4680ad1505204362a61946e5550fae5e>



昼食推奨 日和佐駅(54km) みなみ食堂 ひわさ屋 藍庵 やすらぎうどん



牟岐駅(69km) 家形船 牟岐ラーメン 揚子江 牟岐朝日食堂



見学推奨 津峯山 津峯神社 蒲生田岬 室戸岬



宿泊 民宿室戸荘 〒781-7101 高知県室戸市室戸岬町 6939-1 TEL:0887-22-0409



館外入浴推奨 シレストむろと(民宿室戸荘から1.6km)



館外夕食推奨 釜めし初音 地のもんや泰 立寿司 駒季



他宿泊候補: 室戸岬最御崎寺遍路センター 岬観光ホテル

民宿まなま屋 ファミリーロッジ旅籠屋・室戸店 ホテル富士 ニューサンパレスむろと

輪行推奨 徳島→阿波海南→甲浦 JR牟岐線・阿佐海岸鉄道DMV 甲浦→室戸岬 高知東部交通バス安芸-ジオパーク線

3日目 室戸岬→須崎 123km+831m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/383abb1d563c4534970047301a3753ac>



昼食推奨 赤岡駅(62km) とさを商店 豚太郎 食倉一 豊楽



桂浜(80km) タタキ道場 かつお船 くじらのいっぷく うみさち桂浜本店



見学推奨 岩崎弥太郎銅像 桂浜 坂本龍馬像 坂本龍馬記念館



長宗我部元親像 横浪三里 帷子崎展望台 武市瑞山銅像





館外夕食推奨 須崎魚河岸 魚貴 須崎本店 食事処喜楽 やのよし とれた亭



キッチンアズーリ どんじゃか須崎店 居酒屋一休どん 千秋



他宿泊候補: さつきビジネスホテル ビジネスホテルマルトミ ビジネスホテル鳥越 そうだ山温泉和
輪行推奨 室戸岬→奈半利: 高知東部交通バス 安芸-ジオパーク線
奈半利→後免→須崎: 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線 JR土讃線

4日目 須崎→足摺 115km+1361m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/2e257610701e4bd48a691d2742c38c61>



昼食推奨 土佐佐賀駅(51km) 道の駅なぶら土佐佐賀 カフェラコスタ むうん コーヒーショップ駅



海の王迎駅(62km) 黒潮ハーブ&タイ料理タウンデー まんまんてい カレー&ジャークチキンアキツヤ



道の駅ビオスおおがたひなたや(63km) 土佐料理 海鮮 洋食 ラーメン



見学推奨 入野松原 四万十川 椿のトンネル 足摺岬



宿泊 足摺サニーサイドホテル 〒787-0316 高知県土佐清水市松尾19-2 TEL: 0880-88-0331



館外夕食推奨 ケープ Osteria e Pizzeria Azzurrissimo

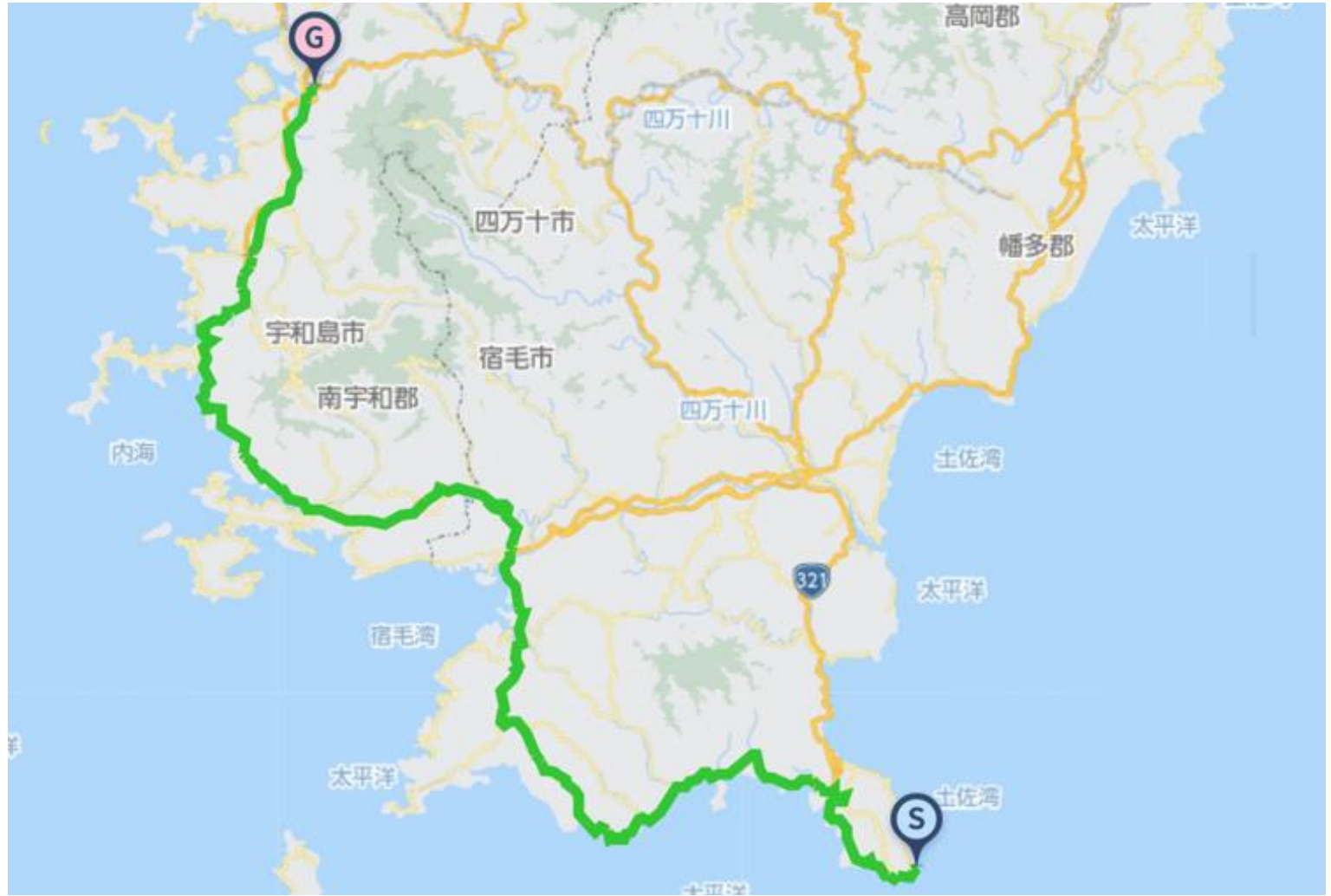


足摺国際ホテル ホテル足摺園 ホテル海上館 民宿田村 民宿西田 民宿青岬

輪行推奨 須崎→窪川→中村:JR土讃線・土佐くろしお鉄道中村線 中村→足摺:高知西南交通バス足摺線

5日目 足摺→宇和島 124km+1397m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/32787db929c64d068379a257fe19be46>



昼食推奨 宿毛駅(64km) 鶴亀 ポモドーロ 中華アルズ 焼肉かなざわ



愛南町御荘(84km) なにわ いばら木 大樹 鉄板焼ひらの



見学推奨 竜串海岸 柏島 宿毛湾港 御荘湾



南楽園 天赦園 宇和島市立伊達博物館 宇和島城



宿泊 宇和島 スーパーホテル宇和島駅前天然温泉 〒798-0034 愛媛県宇和島市錦町4-1 TEL:0895-22-9002



館外夕食推奨 ほづみ亭 かどや 旬膳 郷土膳 和日輔 がいや



本格讃岐うどん にし蔵 焼肉慶州 ヴィオロンダングルフレンチ とんかつどんと



輪行推奨 足摺→中村:高知西南交通 中村→宿毛:土佐くろしお鉄道宿毛線 宿毛→宇和島:宇和島自動車バス
他宿泊候補 宇和島オリエンタルホテル JRホテルクレメント宇和島 宇和島ターミナルホテル

6日目 宇和島→松山道後温泉 140km+1266m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/d67bff76178f45c49c9cfbe4c862c610>



昼食推奨 八幡浜市(76km) どーや食堂 浜味館あたご船場通り店 ちゃんぽんイーグル・丸山 ごりらくん



伊予長浜駅(101km) あさちゃん 福寿司 さのや食堂 甘味:稲田菓子舗



見学推奨 大崎鼻 長浜大橋(赤橋) 松山城 ロープウェイリフト



道後温泉本館 坊ちゃん列車・ミュージアム 坊ちゃんカラクリ時計 道後公園(湯築城跡)



宿泊 大和屋 〒790-0842 愛媛県松山市道後湯之町20-8 TEL:089-935-8880



館外夕食推奨 魚武 瀬戸内料理金兵衛 道後麦酒館 大黒屋道後店



他宿泊推奨 茶波瑠 椿館 道後さや温泉ゆらら家族の湯 天然温泉石手の湯ドーマーイン松山

※輸行推奨 宇和島→八幡浜→松山:JR予讃線

正午までに八幡浜に到着できないと判断した場合は、八幡浜まで海沿いの国道378号線ではなく、JR予讃線沿いの56号線の通行を推奨します。(40km短縮)

7日目 松山道後温泉→四国中央 111km+622m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/96d9760a3b9049589d8c5ac6aec3009d>



昼食推奨:伊予桜井駅(52km) うなぎや おせん カナディアン 丸啓



伊予西条(74km) 和風彩館季の屋西条店 うどん酒場36サブロク Bon 防災カフェ結



観光推奨 和気浜緑地 来島海峡大橋 今治城 新居浜港



宿泊: ホテルルートイン四国中央・三島川之江インター 愛媛県四国中央市妻鳥町1687-3 TEL: 050-5211-5777



夕食 お好み焼き道とん堀四国中央店



和み(ルートインホテル内) やったろうじゃん 和風彩館季の屋四国中央店 ジョイフル川之江店



他宿泊推奨 スーパーホテル四国中央

輪行推奨 松山→伊予三島:JR予讃線

輪行推奨 伊予三島→高松:JR予讃線

入浴推奨 四国高松温泉ニューグランドみまつ(高松駅まで1.8km)



あかね温泉(12時~24時 スーパー銭湯 高松駅まで3km) 吉野湯(13時~23時30分 銭湯 高松駅まで1km) えびす湯



参加料金:一日あたり 15,000円(税込)

最大催行人数:10名 最小催行人数:5名(フル日程参加)

参加料金に含まれるもの:添乗員同行料・サポートカー随行列料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。

※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輪行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。

お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積を作成・提示致します。

申込:指定メールアドレス soma@jtourism.jp

※部分参加可能(別途見積)です。

※最少催行人数に満たない人数の申込の場合は、別途見積の上実施します。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込いただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申込ください。

・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス

・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご要望の通りにならない場合があります。

・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外 続柄・お名前)

・最大乗車距離経験日数 距離(km表示)獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウェア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集合場所までの運搬は輪行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡:募集締め切り後から実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金:ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

スタート後の天候や現地状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費・諸費用は返却しません。

・推奨のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。

・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等はありません。

・会場周辺の交通規制はありません。交通ルールに従い走行下さい。

・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。

・体調等の理由でライドをせずに輪行移動への切り替えも可能です。

・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。

・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。

・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。

・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。

・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。

・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輪行移動の指示をします。

・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。

・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウェア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。

・ウェアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。

・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。

・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。

・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。

・輪行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。

・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持ち込み時の輪行袋への収納ご協力下さい。

・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。

・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具で合流参加する場合はソフト輪行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。

・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。

・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。

・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。

・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。

・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。

・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含まれません。

・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。

・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含まれません。

・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。

・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含まれません。

・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。

・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輪行移動の依頼をすることがあります。

・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、全て参加者の自己責任によります。

・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの

指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。

- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

宿泊・夕食朝食に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで撮ることを基本としますが、館外での摂取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

=====

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : soma@jtourism.jp ホームページ: <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

2026: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>