

観て、触れて、感じる、四国の右下



南阿波

アウトドア道場

4th edition

CONTENTS

徳島市へのアクセス／南阿波エリアマップ	3～4
---------------------	-----

The course of the sea

1 南阿波シーカヤック・ツーリング 	5
2 水床湾・太平洋シーカヤック（＋夏季はスノーケル） 	6
3 シットオントップカヤックで洞窟探検 	7
4 牟岐大島と出羽島をシーカヤックでアイランドホッピング 	8
5 竹ヶ島シーカヤック・シュノーケリング 	9
6 阿南椿泊・橘湾カヤックツーリング 	10
7 無人島を大冒険！上陸だ！1周ツーリングだ！シュノーケリングだ！ 	11
8 四国最東端蒲生田岬へ行く、カヌーロングツーリング 	12
9 阿南椿泊・橘湾セーリング体験 	13
10 日和佐ダイナミックダイビング 	14
11 海部スキューバダイビング 	15
12 穴喰スキューバダイビング・シュノーケリング 	16
13 サーフィンスクール in 四国の右下 	17～18
14 四国の右下 SUP ツアー 	19～20
15 コーステアリング 	21
16 千羽海崖トレイルランニング 	22
17 恵比須浜海遊び体験   	23

The course of the river

18 那賀川・わじき「ダッキー川下りスクール初級 A/B」 	24
19 那賀川上流・かみなか「水崎まわりダッキーツアー・初級」 	25
20 那賀川最上流・「きとうダッキーツアー中級」 	26
21 那賀川ラフティング 	27
22 那賀川リバーカヤック 	28
23 牟岐川カヌーツアー 	29
24 竹かど舟体験 	30
25 母川ビーチマット漂流旅行 	31
26 母川ビーチマット漂流 ～ホテルシーズン 	31
27 シャワークライミング木沢・「新居田の滝」 	32
28 牟岐シャワークライミング 	33
29 シャワークライミング海陽・「轟九十九滝」 	34
30 轟の滝シャワークライミング 	34
31 日和佐川・川遊びよくばり体験！   	35
32 日和佐川ママチャリダウンヒル 	36

The course of the mountain

33	丹生谷ホーストレッキング 	37
34	高城の霧氷トレッキング 	38
35	雲早山～高丸山縦走トレッキング 	39
36	権田山トレッキング 	40
37	スノーシュートレッキング～木沢・樫戸丸 	41
38	ロッククライミング・「阿南石門クライム /B 縦走コース」 	42
39	鬼ヶ岩屋～五剣山縦走トレッキング 	43
40	阿瀬比の鼻コーストレッキング 	44
41	初級ケイビング・阿南津峯山「岩窟巡りハイキング」 	45
42	最古の遍路道 かも道トレッキング 	46
43	牟岐ナイトツアー 	47

Human-Powered Games 知られざる自然を舞台に、化石燃料を使わず人力だけで競うスポーツイベント

自転車王国とくしま 四国の右下おすすめコース	48
桜街道・夢マラソン 	49
とくしま穴喰オープンウォータースイム 	49
とくしま穴喰シーカヤックマラソン 	49
地下足袋王子杯剣山スーパー林道マウンテンマラソン 	50
ひわさうみがめトライアスロン 	50
木頭杉一本乗り大会 	50
ヘルスアップ in 牟岐 	51
那賀川流域センチュリーラン 	51
エクストリームチャレンジ in 四国の右下 	51
「四国の右下」ロードライド 	52
千羽海崖トレイルランニングレース 	52
徳島・海陽 究極の清流 海部川風流マラソン 	52
四国の右下魅力体感メニュー	53
ご注意下さい／南阿波の公的病院・診療所／南阿波の観光情報	54
南阿波の宿泊施設一覧表	55 ～ 56
南阿波のアウトドア事業者	57 ～ 58

徳島市へのアクセス

※徳島市からの所要時間は、各メニューのページをご覧ください。



東京⇄徳島

飛行機 約 1 時間 15 分
 高速バス 東京⇄徳島 約 9 時間 30 分
 船 約 18 時間 10 分

名古屋⇄徳島

JR 約 3 時間 40 分
 高速バス 約 5 時間

大阪⇄徳島

高速バス 約 2 時間 30 分

神戸⇄徳島

高速バス 約 2 時間

岡山⇄徳島

JR 約 2 時間
 高速バス 約 2 時間 30 分

高松⇄徳島

JR 約 1 時間 10 分
 高速バス 約 1 時間 30 分

高知⇄徳島

マイカー 高知⇄穴喰 約 2 時間 50 分
 高知⇄木頭 約 2 時間

松山⇄徳島

JR 約 3 時間 40 分
 高速バス 約 3 時間 30 分

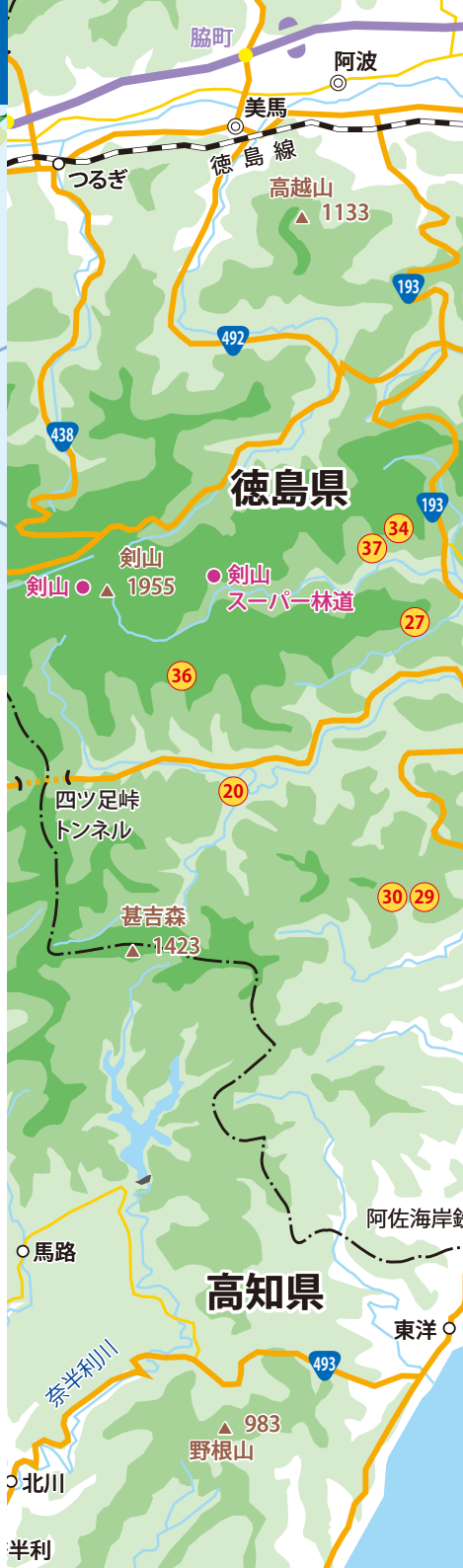
美波町⇄徳島市

マイカー 国道 55 号 約 1 時間 15 分
 JR JR徳島駅 (JR牟岐線特急) ⇄ JR日和佐駅 約 52 分



南阿波の観光情報はここから↓→

<http://shikokunomigishita.jp/>



南阿波 エリアマップ



The course of the sea

1 ~ 17



The course of the river

18 ~ 32



The course of the mountain

33 ~ 43

四国の右下

① 南阿波シーカヤック・ツーリング

 初心者からエキスパートまでツアーをアレンジ



技術難易度 ★★★
体 力 度 ★★★

太平洋がフィールドです▲

海上を広い範囲で移動できる、シーカヤックで自由に海上移動を楽しめます。
海からしか見ることができない風景や洞窟探索など、楽しみは無限です。

■ シーズン

通年可能だが、天候による。10～12月がベストシーズン

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

日和佐地区での開催の場合は「クーランマラン・ショップ」（徳島市から1時間20分）。その他の地域は要問合せ。
どのエリアも駐車スペース有（無料）

■ 起点・終点（集合場所）

阿南市～海部郡海陽町穴喰地区の間でアレンジ。
日和佐地区での開催が主

■ 所要時間

3時間の1/2day ツアー。5時間以上の1 day ツアー。
キャンプツアーも開催可

■ 費 用

1/2day ツアー 7,300 円 / 名～。1 day ツアー 10,500 円 / 名～。キャンプツアーも 20,000 円～（レンタル・保険込み）。
料金は開催場所によって異なる。

■ 食 事

1/2day ツアーは食事はなし。1 day ツアー、
キャンプツアーは食事持参

■ 周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国 88 箇所第 23 番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、全長 18 キロの海沿いの南阿波サンライン、海中観光船ブルーマリン（0884-76-3100）、水床湾、道の駅「穴喰温泉」

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

2 ^{みとこ} 水床湾・太平洋シーカヤック (+夏季はスノーケル)

 家族やグループで海を満喫するならこのツアー。夏休みの楽しみに最適



プライベートツアーですので、気兼ねなくお子様と一緒に楽しめます▲

透明度が高く熱帯魚やサンゴがカヤックの上からでも見ることができる水床湾。
点在する島の風景や奇岩も見どころ。

■ シーズン

4月～10月

■ アクセス (駐車場情報、トイレ)

徳島市から車で約2時間10分。
ペンションしにくい駐車場利用可 (無料)。
簡易シャワー・更衣室・トイレ完備

■ 起点・終点 (集合場所)

海陽町から水床湾・竹ヶ島 (ペンションしにくい)

■ 所要時間

春・秋シーズンは2時間。夏休みは3時間

■ 費 用

4,400円～6,500円。シーズン、使用艇などで異なる。

■ 食 事

海陽町穴喰地区の飲食店 (各自持参)

■ 周辺観光

海中観光船ブルーマリン (0884-76-3100)、穴喰浦の波の化石漣痕 (れんこん)、道の駅「穴喰温泉」、ホテルリビエラしにくい (温泉あり。0884-76-3300)、竹ヶ島神社祭り (旧暦4月16日)、穴喰港祭り (8月10日)、穴喰祇園祭り (7月16・17日)、穴喰伊勢エビ祭り (10月9日)

■ 問い合わせ (詳細は巻末参照)

ケーランマラン (050-5536-8717)

3 シットオントップカヤックで洞窟探検

 海蝕洞窟をカヤック・泳ぎ・飛び込みで楽しむワイルドなツアー



点状する洞窟をアクティブに探索します▲

シットオントップカヤックに乗って、海岸線に点在する洞窟を探索します。海からしか行けない浜に上陸したり、暑くなったら岩の上から飛び込んだり、滝に打たれたり。ワイルドに海岸線を楽しむツアーです。

シーズン

GW～10月

アクセス（駐車場情報、トイレ）

「クーランマラン・ショップ」（徳島市から1時間20分）

起点・終点（集合場所）

美波町明丸海岸（クーランマラン・ショップ）

所要時間

3時間

費用

1人艇シットオントップ¥6,800/2名 2人艇シットオントップ¥12,600/2名 ※お一人でご参加の場合＋¥1,000

食事

美波町日和佐地区の飲食店（各自持参）

周辺観光

うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、うみがめの産卵地の大浜海岸、四国88箇所第23番札所薬王寺、ホテル白い燈台「えびす洞温泉」

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

4 牟岐大島と出羽島をシーカヤックでアイランドホッピング

 千年サンゴの無人島 牟岐大島と郷愁漂う出羽島をアイランドホッピング



技術難易度 ★★★
体 力 度 ★★★

沖合約6kmに浮かぶ牟岐大島へ▲

牟岐大島の入り江では珊瑚と熱帯魚をたくさん見ることができるスノーケリングを、出羽島では島に上陸し、「ミセツクリ」という古い街並みが楽しめる。

シーズン

通年可能だが、天候による。
8～9月はスノーケルも楽しめる。

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市から1時間40分。駐車スペース有り。

起点・終点（集合場所）

牟岐大島・津島・出羽島（JR 牟岐駅）

所要時間

7時間

費 用

一日コース 10,000 円（ガイド料、レンタル料込み、食費別）

食 事

牟岐町内の飲食店（各自負担）

周辺観光

モラスコむぎ（0884-72-2520）、小島の浜、不動の滝（喜来の滝）、姫神祭り（8月頃）、出羽島、サンライン第4展望台

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

5 竹ヶ島シーカヤック・シュノーケリング

 珊瑚と熱帯魚の海でのんびり過ごす夏のひととき



竹ヶ島▲

竹ヶ島海中公園内をカヤックで回り、エダミドリイシサンゴや熱帯魚を観賞できる。波の穏やかな海面で、ゆったり気分を楽しめる。シュノーケリングも楽しみ。

シーズン

1年中（要予約）

アクセス（駐車場情報、トイレ）

海陽町竹ヶ島 マリンジャム駐車場
徳島市から2時間 15分

起点・終点（集合場所）

海陽町竹ヶ島 マリンジャム駐車場

所要時間

2時間

費用

1人乗り 3,000円 2人乗り 5,000円
（ガイド料込み）

食事

海陽町穴喰地区の飲食店を利用
海賊料理も味わえる（各自負担）

周辺観光

海中観光船ブルーマリン（0884-76-3100）、穴喰浦の波の化石漣痕（れんこん）、道の駅「穴喰温泉」、ホテルリビエラ（温泉あり。0884-76-3300）、竹ヶ島神社祭り（旧暦4月16日）、穴喰港祭り（8月10日）、穴喰祇園祭り（7月16・17日）、穴喰伊勢エビ祭り（10月9日）

問い合わせ（詳細は巻末参照）

海洋自然博物館マリンジャム（0884-76-1401）

6 阿南椿泊・橘湾カヤックツーリング

 初めてでも安心、穏やかな湾内の初心者向けカヤックです。



老若男女、みんなで楽しもう！▲

全艇がシットオンタイプのカヤックです。艇と体が離れるので難しい技術が必要とせず、すぐに操船できるようになります。子どもから大人まで、家族みんなで楽しくパドルングに挑戦しましょう。

シーズン

5月～10月ごろ。宿泊、もしくは日帰り利用としてYMCA 阿南国際海洋センターにて事前予約必要。
そのほか季節ごとにイベント実施。
詳細についてはお問合せください。

アクセス（駐車場情報、トイレ）

YMCA 阿南国際海洋センター阿南市椿町那波江（徳島市街地から車で約80分程度）

起点・終点（集合場所）

YMCA 阿南国際海洋センター

所要時間

2時間程度

費用

1泊2日 7,020円（指導料・施設使用料・宿泊費込み、食費別途）日帰り 6,700円（指導料・施設使用料込み、食費別途）イベントについては別途設定。
詳細についてはお問合せください。

食事

YMCA 阿南国際海洋センターにて（別料金、要予約）

周辺観光

浦生田岬、かもだ岬温泉保養センター、Jパワー＆よんでん Wa ナンダーランド

問い合わせ（詳細は巻末参照）

YMCA 阿南国際海洋センター（0884-33-1221）

7 無人島を大冒険!上陸だ!1周ツーリングだ!シュノーケリングだ!

 目指せ、無人島へ!太平洋の入り口を臨むツーリングへ行こう!



広がりゆく大海原への挑戦です!▲

YMCA 阿南国際海洋センターの沖合にある無人島“野々島”までは、直線距離で約 800 mです。波や風、潮流の影響を受ける中で、ダイナミックなパドルングで大海原を航海します。島ではシュノーケリングも満喫できます。

シーズン

5月～10月ごろ。宿泊、もしくは日帰り利用としてYMCA 阿南国際海洋センターにて事前予約必要。そのほか季節ごとにイベント実施。詳細についてはお問合せください。

アクセス(駐車場情報、トイレ)

YMCA 阿南国際海洋センター阿南市椿町那波江(徳島市街地から車で約 80 分程度)

起点・終点(集合場所)

YMCA 阿南国際海洋センター

所要時間

2 時間程度

費用

1泊2日 7,020 円(指導料・施設使用料・宿泊費込み、食費別途) 日帰り 6,700 円(指導料・施設使用料込み、食費別途) イベントについては別途設定。詳細についてはお問合せください。

食事

YMCA 阿南国際海洋センターにて(別料金、要予約)

周辺観光

蒲生田岬、かもだ岬温泉保養センター、Jパワー&よんでん Wa ナダーランド

問い合わせ(詳細は巻末参照)

YMCA 阿南国際海洋センター (0884-33-1221)

8 四国最東端蒲生田岬へ行く、カヌーロングツーリング

 うみがめの産卵地「蒲生田岬」へ行こう、体力自慢とっておきのツーリング！



四国最東端の景色を海から眺めましょう！▲

四国最東端蒲生田岬へは、野々島や舞子島を越え、椿泊湾を横断する、太平洋の大きなうねりを感じながらの大航海になります。うみがめが泳ぐ太平洋の大海原を満喫するツーリングです。

シーズン

5月～10月ごろ。宿泊、もしくは日帰り利用としてYMCA 阿南国際海洋センターにて事前予約必要。
そのほか季節ごとにイベント実施。
詳細についてはお問合せください。

アクセス（駐車場情報、トイレ）

YMCA 阿南国際海洋センター 阿南市椿町那波江（徳島市街地から車で約80分程度）

起点・終点（集合場所）

YMCA 阿南国際海洋センター

所要時間

2時間程度

費用

1泊2日 7,020円（指導料・施設使用料・宿泊費込み、食費別途）日帰り 6,700円（指導料・施設使用料込み、食費別途）イベントについては別途設定。
詳細についてはお問合せください。

食事

YMCA 阿南国際海洋センターにて（別料金、要予約）

周辺観光

蒲生田岬、かもだ岬温泉保養センター、Jパワー＆よんでん Wa ンダーランド

問い合わせ（詳細は巻末参照）

YMCA 阿南国際海洋センター（0884-33-1221）

9 阿南椿泊・橘湾セーリング体験

 風を感じて、風に乗る。身近にヨットを楽しむことができます！



風をとらえて、風に乗る。ぜひ満喫しましょう！▲

山々の影響を受け、豊富な風向きの変化が特徴的な橘湾。初めての方にも、艦装・操船から丁寧に指導します。山と海に囲まれた、そして水平線も見えるこのロケーションで、初心者～経験者まで、セーリングを楽しみましょう。

シーズン

5月～10月ごろ。宿泊、もしくは日帰り利用としてYMCA 阿南国際海洋センターにて事前予約必要。

そのほか季節ごとにイベント実施。
詳細についてはお問合せください。

アクセス（駐車場情報、トイレ）

YMCA 阿南国際海洋センター阿南市椿町那波江（徳島市街地から車で約80分程度）

起点・終点（集合場所）

YMCA 阿南国際海洋センター

所要時間

2時間程度

費用

1泊2日 7,020円（指導料・施設使用料・宿泊費込み、食費別途）日帰り 6,700円（指導料・施設使用料込み、食費別途）イベントについては別途設定。
詳細についてはお問合せください。

食事

YMCA 阿南国際海洋センターにて（別料金、要予約）

周辺観光

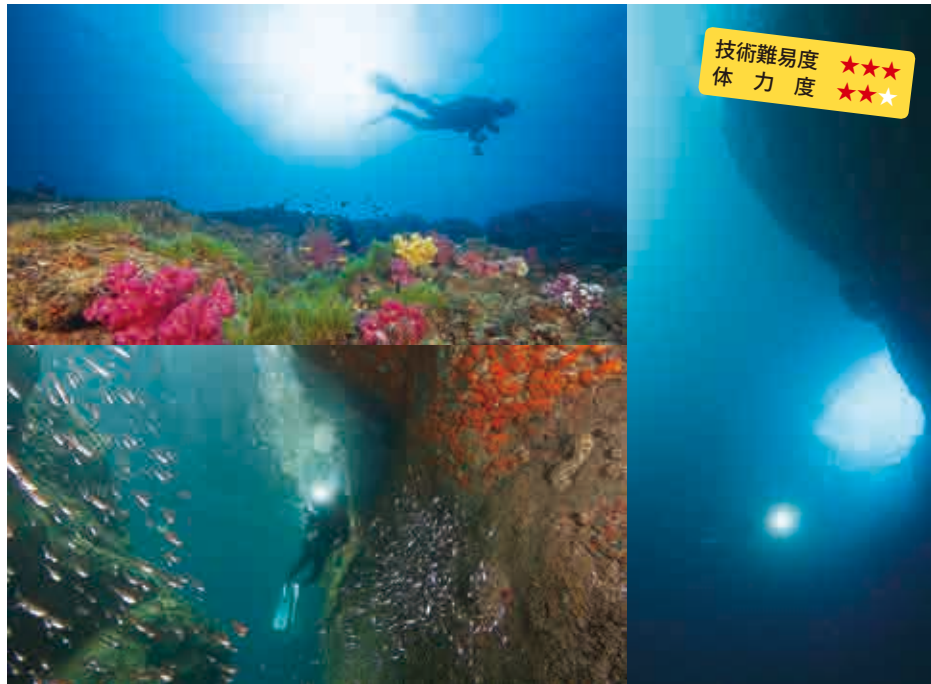
蒲生田岬、かもだ岬温泉保養センター、Jパワー&よんでん Wa ナンダーランド

問い合わせ（詳細は巻末参照）

YMCA 阿南国際海洋センター（0884-33-1221）

10 日和佐ダイナミックダイビング

 洞窟、アーチ、断崖絶壁！ドキドキ、ワクワクなダイビングツアー



四季折々の魅力溢れる海中をご案内します▲

日和佐にある恵比須洞や千羽海崖のふもとに広がる海は洞窟やアーチなど特殊な地形に富んだエリア！ダイナミックなダイビングが楽しめます！

シーズン

通年

アクセス（駐車場情報、トイレ）

海達：徳島市内から 1 時間 20 分 駐車スペース有

起点・終点（集合場所）

美波町日和佐地区（海達）

所要時間

2 時間～

費用

9,300 円～

食事

弁当あり（要予約）

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国 88 箇所第 23 番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

問い合わせ（詳細は巻末参照）

海と遊ぼ屋 海達（0884-70-1277）

11 海部スキューバダイビング

 熱帯魚とサンゴのポイントへ！プライベートポイントだから叶う「夢」



海にしかない自由がそこにある。▲

海部のダイビングポイントにはテーブルサンゴなどのサンゴ礁や熱帯魚が見られ初心者から上級者までゆったりと楽しめる。太平洋の魅力がすぐそこに！韮浦漁協と海底少年の提携により実現したプライベートダイビングポイントも魅力のひとつだ。

シーズン

通年

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市から1時間50分

駐車場、トイレ、シャワー、更衣室あり

起点・終点（集合場所）

海部川河口のダイビングショップ「海底少年」

所要時間

半日から1日

費用

体験ダイビング8,400円から国際ライセンス取得 29,000円、
Cカード保持者1ダイブ6,300円から、
ビーチ体験ダイブ 8,400円、ボート体験ダイブ 12,600円

食事

弁当あり（別料金）

周辺観光

海部川、大里松原、まぜのおか、阿波海南文化村、愛宕山
遊歩道、遊遊 NASA（ゆうゆうなさ）（展望風呂あり）、大
里八幡神社秋祭り（10月第3日曜日）

問い合わせ（詳細は巻末参照）

「海底少年」（0884-73-4173）

このポイントでのダイビングは、必ずこちらに連絡を

12 穴喰スキューバダイビング・シュノーケリング

 魚と同じ目線で過ごしてみませんか？ 沢山のサンゴと魚に出会えますヨ！



技術難易度 ★★☆☆
体力度 ★★☆☆

老若男女、お一人様からグループまでお気軽に楽しめます！▲

穏やかな湾内でのダイビングで、ポイントまでの移動距離も短く、船酔い知らず！

5月から8月までは浅場でサメの産卵等が見られます。黒潮ぶつかる室戸岬でのツアーも常時開催されています。

シーズン

通年

アクセス（駐車場情報、トイレ）

「カアナバリ」徳島市から2時間。

起点・終点（集合場所）

ダイビングショップ「カアナバリ」

所要時間

半日から1日

費用

体験ダイビング13,500円、ライセンス保持者のダイビング：1ダイブ9,345円・2ダイブ12,075円・3ポート17,325円
ダイビング講習（ライセンス講習） 65,000円、ウェイト（別料金）

食事

弁当あり（別料金）

周辺観光

海中観光船ブルーマリン（0884-76-3100）、穴喰浦の波の化石遺痕（れんこん）、道の駅「穴喰温泉」、ホテルリビエラ（温泉あり。0884-76-3300）、竹ヶ島神社祭り（旧暦4月16日）、穴喰港祭り（8月10日）、穴喰祇園祭り（7月16・17日）、穴喰伊勢エビ祭り（10月9日）

問い合わせ（詳細は巻末参照）

「カアナバリ」（0884-76-3243）

13 サーフィンスクール in 四国の右下

 世界中のサーファーを引きつける四国の右下でサーフィンにチャレンジ!!



スクール実施事業者	主な活動フィールド	一言 PR !
カアナパリ	穴 喰 海 岸 白 浜 海 岸 生 見 海 岸	初心者から安心して遊べる砂浜で、スクールも可能
TSSC SHOWROOM	内 妻 海 岸 穴 喰 海 岸 生 見 海 岸	内妻海岸を一望できるロケーションの当店は創業 40 年を迎えるサーフボード工場のショールームで、多種多様なボードの試乗が可能です！ご要望に応じたサーフレッスンはリピーターも多く、初心者の方にも満足と好評を頂いています。 日常の喧騒から逃れ、美しい大自然でサーフィンを楽しんでみませんか？
PAVILION SURF	穴 喰 海 岸 白 浜 海 岸 生 見 海 岸	県南エリア随一の施設を完備し、体験スクール、ステップアップ、シニアコースなど、ご希望、ご要望に合わせたスクールをご用意。お子様から女性、シニアの方まで熟練のスタッフが、お客様の海での時間をしっかりサポート＆ケアします。
LES (ローカルエナジーサーフショップ)	内 妻 海 岸 穴 喰 海 岸 生 見 海 岸	創立 1980 年、実績 NO.1「一日でテイクオフ出来る」と噂のスクールは大好評で県内外からのリピーターが続出！ LES スクールは「安全第一に楽しく波乗り」をモットーに、小学校の課外授業なども数多く開催し、 初級者から上級者まで幅広くサポートしています。

※白浜海岸は海水浴場ですので、7月・8月は時間規制があります。

※事業者の情報については、巻末の事業者一覧をご覧ください。



注 意 事 項

ご自分でフィールドに入る際にはローカルルール等を十分確認し、安全に配慮したうえで実施して下さい。

初めての方は、上記施設にお立ち寄りいただくことをお勧めします。

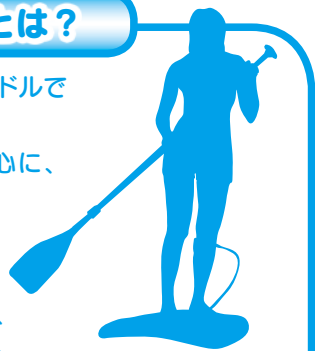
14 四国の右下SUPツアー

👉 様々なフィールドで心ゆくまで SUP を満喫



SUP (スタンド アップ パドル) とは？

- ・浮力の高いサーフボードに立って乗り、パドルで進む新しいウォータースポーツ。
- ・川や海など風の無いフラットな水面を中心に、波乗りなども楽しめる。
- ・子供から高齢者まで、老若男女問わず幅広く楽しめるとして、現在人気急上昇中。
- ・SUPを行うことにより体幹が鍛えられ、エクササイズ効果が高いことも魅力の一つ。



四国の右下でインストラクターと一緒にゆっくりと水上散歩を楽しみましょう！

スクール実施事業者	主な活動フィールド	一言 PR !
Ai & i	那 佐 湾 周 辺 水 床 湾	indi 店長といっしょに癒しのファンタジーツアー 2 時間。 お一人様 ¥ 6,000
海と遊ぼう 海 達	美波町日和佐地区	日和佐の恵比須浜にある湾内で SUP に乗って簡単な練習をしたのち、コンディションが良ければ水面から 30m 以上の高さになる巨大洞窟、恵比須洞にも行くことができます。その他にも飛び込みや海遊び、オプションでシュノーケリングも楽しめますよ。
カアナパリ	那 佐 湾 周 辺 穴 喰 海 岸 金 目 湾	穏やかな海面を散歩の感覚で !! 休憩中はスノーケリングで水中を覗いてみてはいかがですか？
海底少年	浅 川 湾 海 部 川 那 佐 湾	那佐湾では、歴史的な構造物や秘密の滝でマイナスイオンを浴びることができ、浅川湾では広大な海の広さ、奇岩など不思議に満ちた景観、清流海部川の川のせせらぎと透き通った川に感動！ 海底少年でしかできない冒険がある！  親子でSUP  海部川SUP
クーランマラン	美波町日和佐地区 那 佐 湾 周 辺 水 床 湾	初心者から経験者までその方に応じて内容や開催場所をアレンジ。 ロングディスタンスツーリングにも対応。
PAVILION SURF	水 床 湾 竹 ケ 島 白 浜 海 岸	室戸阿南海岸国定公園の自然溢れるロケーションでのクルージングを楽しめます。女性インストラクターも同行するので、女性の方でも安心。県南エリア随一の施設を完備し、ツアーには最新道具をご用意。クルージング、波乗り、ストレッチなどツアーバリエーションも豊富。
むぎ青空 プロジェクト (MAP)	日 和 佐 川 牟 岐 川 内 妻 海 岸	川を中心に SUP を楽しめます。 青く透き通る川をゆったりと SUP で散策。 小学生未満のお子様も、大人の方と一緒に安心して体験いただけます。 海で出羽島や牟岐大島を眺めながら体験もできます。
YMCA 阿南国際海洋センター	橘 湾 椿 泊	今流行の SUP が、阿南の海でも楽しむことができます。 安定感があり、波風の中でもパドルングでバランスを保ちやすいのがこのボードの特徴です。 太平洋の豊かな大波の上をゆったりと海上散歩で楽しみましょう。

※白浜海岸は海水浴場ですので、7月・8月は時間規制があります。

※事業者の情報については、巻末の事業者一覧をご覧ください。

注 意 事 項

ご自分でフィールドに入る際にはローカルルール等を十分確認し、安全に配慮したうえで実施して下さい。

初めての方は、上記施設にお立ち寄りいただくことをお勧めします。

15 コーステアリング

 歩き、泳ぎ、飛び込み、登る、あらゆる能力を駆使する、海拔0m付近を進むニュースポーツ



人気急上昇中の海岸線を進むアクティブなアウトドアスポーツ▲

日本ではここ南阿波が発祥となる「コーステアリング」。巨岩・奇岩が点在する海岸線をウェットスーツとライフジャケットを着けて、歩き、登り、泳いで進んでいく新感覚の海岸線トレッキング。

シーズン
GW～11月

アクセス（駐車場情報、トイレ）
徳島市から1時間20分

起点・終点（集合場所）
美波町（クーランマラン・ショップ）

所要時間
3時間前後

費用
(税・保険込) ¥6,300 ※1名参加の場合 + ¥1,000
※用具レンタル：全セット ¥3,100 ※個別レンタル可

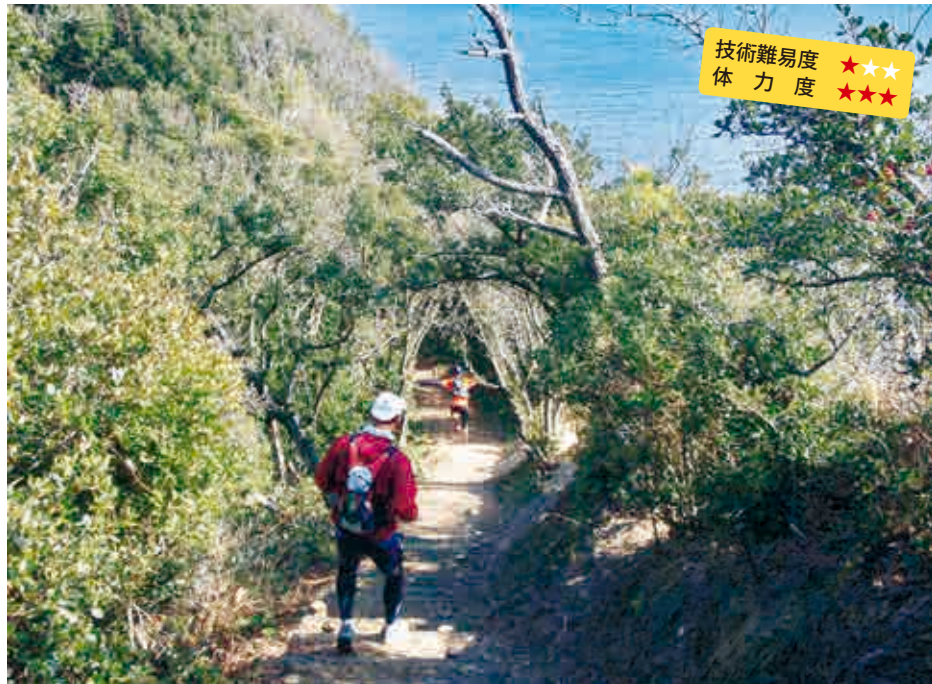
食事
美波町日和佐地区の飲食店利用（各自負担）

周辺観光
うみがめ博物館カレッタ (0884-77-1110)、うみがめの産卵地の大浜海岸、四国88箇所第23番札所薬王寺、ホテル白い燈台「えびす洞温泉」

問い合わせ（詳細は巻末参照）
クーランマラン (050-5536-8717)

16 千羽海崖トレイルランニング

 太平洋が眼下に広がる「千羽海崖トレイル」を駆けぬける！



潮騒が心地よいトレイル▲

最初は山道だが、突然視界が開け、眼下に太平洋の雄大な景観を楽しみながら走りたい全長 13 キロの潮騒トレイルラン。海沿いのウバメガシ（海岸性照葉樹）の森を楽しみながら走るコースはトレイルランの第一人者も絶賛（トレッキングも可）。このコースは片道で帰路は JR を利用。

■ シーズン

夏季は暑いので避ける。11～3月がおすすめ

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合は道の駅「日和佐」徳島市から 1 時間 20 分

■ 起点・終点（集合場所）

美波町 JR 山河内駅～道の駅「日和佐」（道の駅「日和佐」）

■ 所要時間

3 時間前後

■ 費用

（税・保険・汽車賃込）¥3,600

※ 1 名でご参加の場合 + ¥1,500

■ 食 事

美波町日和佐地区の飲食店利用（各自負担）

■ 周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国 88 箇所第 23 番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

17 恵比須浜海遊び体験

 日和佐恵比須浜エリアにある湾内で様々なアクティビティを！



技術難易度 ★★★★★
体力度 ★★★★★

1名様から大人数の団体様まで丸一日海遊びをしましょう▲

ダイビング、シュノーケリング、SUP、シーカヤックなどを中心に様々な海遊びをアレンジ、プログラムします！

シーズン

5月～11月

アクセス（駐車場情報、トイレ）

海達：徳島市内から1時間20分 駐車スペース有

起点・終点（集合場所）

美波町日和佐地区（海達）

所要時間

2時間30分

費用

4,000円～10,000円（体験メニューによる）

食事

弁当あり（要予約）

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国88箇所第23番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

問い合わせ（詳細は巻末参照）

海と遊ば屋 海達（0884-70-1277）

18 那賀川・わじき「ダッキー川下りスクール初級 A/B」

 自分でする急流川下り入門



体力のある方は距離の長い B コースがおすすめ▲

ダッキーはカヤック型ゴムボートで、子供から中高年まで急流の川下りが楽しめます。スクール形式にて準備から片づけまで全て参加者自身で行い遊び方を学習します。

シーズン

5～10月中旬にて希望日予約

アクセス（駐車場情報、トイレ）

ダッキーハウス（阿南市黒津地町末広 11）：徳島市内から 40 分

起点・終点（集合場所）

- ・A コース始点：鷺敷野外活動センター～終点：道の駅「鷺の里」
- ・B コース始点：鷺の里～終点：水井橋。
- ・集合 AM 8 時ダッキーハウス（阿南）

所要時間

5 時間

費用

A コース：一般 5,500 円（税別）、親子（大人 5,000 円、子供 4,500 円 7 歳以上（艇、装備レンタル、保険、ガイド料込み）。

B コース：一般 6,500 円（税別）、1 人艇使用 1,000 円増

食事

昼食持参

周辺観光

道の駅「鷺の里」、四国 88 箇所 第 21 番札所 太龍寺、わじきライン林間キャンプ村（0884-62-1186）、わじき温泉（0884-62-1289）、もみじ川温泉（0884-62-1171）農産物直売所あいおい

問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

19 那賀川上流・かみなか「水崎まわりダッキーツアー・初級」

 清流と金鯉に出会えるリバーツーリング



技術難易度 ★★★★★
体 力 度 ★★★★★

とにかく水がきれい▲

家族で参加出来る緩やかな癒しの清流下り

■ シーズン

5～10月初旬にて希望日予約

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合 AM 7時 30分ダッキーハウス（阿南）

■ 起点・終点（集合場所）

始点：那賀町水崎桜谷小学校下～終点：陰谷

■ 所要時間

5時間

■ 費 用

一般 8,500 円（税別）、
親子大人 7,500 円、子供 6,500 円（税別）

■ 食 事

昼食持参

■ 周辺観光

新四国八十八ヶ所水崎廻り

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

20 那賀川最上流・「きとうダッキーツアー中級」

 奥深い渓谷の自然美と急流スラロームにチャレンジ！



岩の間をしっかりと漕ぎぬく▲

深い原生林と本当の那賀川に出会える感動

■ シーズン

5～6月、9～10月

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合：AM 7時ダッキーハウス（阿南）

■ 起点・終点（集合場所）

木頭平野～和無田

■ 所要時間

5時間

■ 費用

一般 8,500 円（税別）、ソロ艇 1,000 円増

■ 食事

昼食持参

■ 周辺観光

歩危峡、よいしきとうむら

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

21 那賀川ラフティング

 家族中で楽しめる、お手軽ウォータースポーツ体験



技術難易度 ★★☆☆
体 力 度 ★★☆☆

クラガエシの瀬▲

家族が楽しめるアウトドアスポーツとしておすすめのメニュー。夏休みの体験にどうぞ。

シーズン

要予約

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から1時間。更衣室、シャワー、駐車場無料

起点・終点（集合場所）

集合場所：道の駅「鷺の里」駐車場内、鷺敷海洋センター艇庫。コース約5～6キロ

所要時間

1.5～2時間

費用

大人3,500円、4才～高校生2,500円。
ただしウェットスーツレンタル別途200円

食 事

道の駅レストランほか付近に飲食店、コンビニあり。
または各自持参

周辺観光

道の駅「鷺の里」、四国88箇所 第21番札所 太龍寺、わじきライン林間キャンプ村（0884-62-1186）、わじき温泉（0884-62-1289）、もみじ川温泉（0884-62-1171）農産物直売所あいおい

問い合わせ（詳細は巻末参照）

わじき B&G カヤックスクール（080-2989-1775）

22 那賀川リバーカヤック

 清流の流れを楽しめる、ショートツーリング



技術難易度 ★★★
体力度 ★★★☆

カヤックに乗ってみよう▲

カヤックのはじめの一歩としてぴったり。ショートツーリング（2キロ）

シーズン

7～9月毎日営業（7月1日～9月30日は毎日）催行。
要予約

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から1時間。更衣室、シャワー、駐車場無料

起点・終点（集合場所）

集合場所：道の駅「鷺の里」。那賀校前～鷺敷海洋センター
艇庫。コース約3キロ

所要時間

1.5～2時間

費用

カヤック大人4,000円、高校生以下3,000円。
ただしウェットスーツレンタル別途200円

食事

道の駅レストラン、ほか付近に飲食店、コンビニあり。
または各自持参

周辺観光

道の駅「鷺の里」、四国88箇所第21番札所太龍寺、わ
じきライン林間キャンプ村（0884-62-1186）、わじき温泉
（0884-62-1289）、もみじ川温泉（0884-62-1171）農産物
直売所あいおい

問い合わせ（詳細は巻末参照）

わじき B&G カヤックスクール（080-2989-1775）

23 牟岐川カヌーツアー

 小さいお子様 OK！ゆったりとカヌーを楽しもう！



仲間と、家族と川旅へ！▲

生き物が豊かで碧く澄んだ牟岐川。ゆったりと漕ぎながら魚を見たり、川の上で揺られながら昼寝をしたり。流れも緩やかなので、小さいお子様も安心して楽しめます。他、海プランもあり。

シーズン

通年

費用

4,860 円（体験料・保険料込）※冬季割引有

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から 1 時間 50 分

食事

各自持参

起点・終点（集合場所）

集合場所：むぎ青空プロジェクト古民家。
牟岐駅から車で 5 分

周辺観光

モラスコむぎ (0884-72-2520)、小島の浜、不動の滝（喜来の滝）、姫神祭り（8 月頃）、出羽島、サンライン第 4 展望台

所要時間

2 時間

問い合わせ（詳細は巻末参照）

むぎ青空プロジェクト（0884-70-1301）

24 竹かご舟体験

 ベトナムの竹かご舟を南阿波で体験！



技術難易度 ★★
体力度 ★★

水面をクルクルまわるユニークな乗り物です▲

日本ではここだけでしか体験できないベトナムの竹かご舟を体験するツアー。
クルクル回り、なかなか進まないのが面白い！

シーズン

通年

アクセス（駐車場情報、トイレ）

クーランマラン・ショップ徳島市から1時間20分。
ペンションししき徳島市から車で約2時間10分

起点・終点（集合場所）

美波町日和佐川（クーランマラン・ショップ）、
海陽町水床湾（ペンションししき）など

所要時間

15分～30分

費用

日和佐川コース：¥1,800/1名・水床湾奇岩遊覧コース
¥1,200・水床湾操舟習得コース ¥2,000
※1名でご参加の場合＋¥1,000（税・保険込）

食事

海陽町穴喰地区等の飲食店（各自持参）
美波町日和佐地区等の飲食店（各自持参）

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ
(0884-77-1110)、えびす洞、四国88箇所第23番札所薬
王寺、道の駅「日和佐」、全長18キロの海沿いの南阿波
サンライン、海中観光船ブルーマリン (0884-76-3100)、
水床湾、道の駅「穴喰温泉」

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン (050-5536-8717)

25 母川ビーチマット漂流旅行

26 母川ビーチマット漂流 ～ホタルシーズン

 時速 1.4km。日本最遅の癒し系アウトドアツアー



空の青さと木々の緑に包まれる川面の旅▲

癒しの小川、母川はオオウナギの生息地として知られる。水がすぐそばに感じられるビーチマットに身体を預け、湧き水を集めるやさしい母川で、人の歩く速さよりもゆっくりと流されてみる。ホタルのシーズンは夜間にビーチマットに身を預ける限定版もあります。

■ シーズン

GW～9月。ホタルシーズンは5月下旬頃

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

JR 海部駅前。徳島市から2時間10分

■ 起点・終点（集合場所）

海陽町（JR 牟岐線「海部駅」）

■ 所要時間

1時間～1.5時間

■ 費用

2,800円、ホタルシーズン限定版3,800円（ビーチマットレンタル代、保険込）・ウェットスーツレンタル別途必要

■ 食事

各自が遊遊 NASA など

■ 周辺観光

遊遊 NASA（ゆうゆうなざ）と連携

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

27 シャワークライミング木沢・「新居田の滝」

 みんなで助けあってゴールをめざします



技術難易度 ★★☆☆
体力度 ★★☆☆

急登はロープで安全確保をして見守る▲

親子から中高年まで体力に応じて2コースあります。終了後は温泉でゆったり楽しめます。

■ シーズン

7月中旬～8月下旬まで希望日予約

■ アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合：AM 7時ダッキーハウス（阿南）又は四季美谷温泉

■ 起点・終点（集合場所）

始点：新居田の滝～終点：魚止め滝、第2終点：天井滝

■ 所要時間

5～6時間

■ 費用

7,500円（沢靴、ウエア装備、保険、ガイド料込）税別

■ 食事

昼食持参

■ 周辺観光

四季美谷温泉（0884-65-2116）、滝めぐり、坂州農村舞台、ファガスの森高城（090-1578-3029）

■ 問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

28 牟岐シャワークライミング

 ダイナミックな自然を体で感じよう！



技術難易度
体力度



登ったり、泳いだり、水に打たれたり、色んな川に出合える▲

小学1年生から参加できるファミリーコースから、大人も満喫できるショートコースまで。
体で自然を感じながら、ココロもカラダもリフレッシュ！隠れた自然の中へご案内します。

シーズン

5月～10月（天候により終了は前後する場合あり。要問合せ）5・6月がおススメ

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から1時間50分

起点・終点（集合場所）

集合場所：むぎ青空プロジェクト古民家。
牟岐駅から車で5分

所要時間

2.5～3時間

費用

4,320円～（体験料・保険料込）

食事

各自持参

周辺観光

モラスコむぎ（0884-72-2520）、小島の浜、不動の滝（喜来の滝）、姫神祭り（8月頃）、出羽島、サンライン第4展望台

問い合わせ（詳細は巻末参照）

むぎ青空プロジェクト（0884-70-1301）

29 シャワークライミング海陽・「轟九十九滝」

技術難易度 ★★★
体力度 ★★★

 神々しい名瀑の上流を行く滝劇場



フット一発!登って浴びて泳いで、潜って、飛び込み、スライダーetc遊び満載劇場▲
ミネラルウォーターより綺麗な海部川の源流と明るい溪谷は圧巻。
次々と現れる九十九滝は様々な体験で迎えてくれる刺激的な遊びポイント満載。

シーズン

7月中旬～8月下旬まで希望日予約

アクセス(駐車場情報、トイレ)

集合：AM 7時道の駅「日和佐」。又は現地轟の滝駐車場、トイレ有

起点・終点(集合場所)

始点：二重の滝から三十三才(みそさざい) 滝

所要時間

6時間

費用

8,500円(沢靴、ウェア装備レンタル代、保険、ガイド料込)税別

食事

昼食持参

周辺観光

海部川、大里松原、まぜのおか、阿波海南文化村、愛宕山遊歩道、遊遊 NASA(ゆうゆうなさ)(展望風呂あり)、大里八幡神社秋祭り(10月第3日曜日)

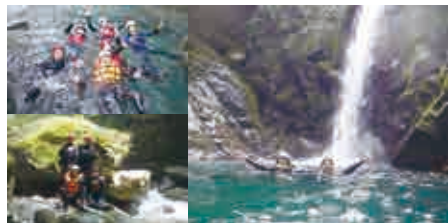
問い合わせ(詳細は巻末参照)

TOGAWA レクサー (090-7624-1515)

30 轟の滝シャワークライミング

技術難易度 ★★★
体力度 ★★★

 大自然の中へ飛び込もう！



進むたびに変わる景色にココロも踊る！▲

日本随一の清流海部川の上流。大きな岩場やいくつもの滝など壮大な自然が出迎えてくれます。天然のウォータースライダーや滝壺へのダイブなど、見所が盛りだくさんです。

シーズン

5月～10月(天候により終了時間は前後する場合あり。
要問合せ) 5・6月がおススメ

アクセス(駐車場情報、トイレ)

徳島市内から1時間50分

起点・終点(集合場所)

集合場所：むぎ青空プロジェクト古民家。
牟岐駅から車で5分 ※海陽町集合もできます。

所要時間

4.5時間

費用

7,560円(体験料・保険料込) ※冬季割引有

食事

各自持参

周辺観光

海部川、大里松原、まぜのおか、阿波海南文化村、愛宕山遊歩道、遊遊 NASA(ゆうゆうなさ)(展望風呂あり)、大里八幡神社秋祭り(10月第3日曜日)

問い合わせ(詳細は巻末参照)

むぎ青空プロジェクト(0884-70-1301)

31 日和佐川・川遊びよくばり体験!

 色々な遊びがぎゅっとつまった川体験!



美しい自然の中で、思い思いの川遊び▲

碧く透き通る日和佐川でゆったり川遊び。3つのプランに分かれ、人気のSUPをはじめ、カヌー、魚捕り、シュノーケルなど色々な川の遊びを体験。経験豊富なガイドがとっておきの川時間をサポートします。

シーズン

通年 (11月～3月は内容が変わる場合があるため、主催者に問い合わせ)

アクセス (駐車場情報、トイレ)

徳島市内から1時間30分

起点・終点 (集合場所)

道の駅「日和佐」(日和佐駅隣接)

所要時間

2～6時間

費用

3,240円～ (体験料・保険料込)

食事

6時間の満喫プランはダッチオープン料理付

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ (0884-77-1110)、えびす洞、四国88箇所第23番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

問い合わせ (詳細は巻末参照)

むぎ青空プロジェクト (0884-70-1301)

32 日和佐川ママチャリダウンヒル

 ママチャリ乗ってサイクリング！山岳地帯から太平洋まで



長閑な日和佐川沿いの風景を楽しみながら…▲

日和佐川の源流の山から海までのつながりを実感。日和佐川の知られざる癒しの風景を織り交ぜながら、ときにスリルで、ときにのんびりと下る。ゴールは大浜海岸の波が迎えてくれる。

夏休みはオプションで川遊びも追加！

シーズン

通年可能だが、春～秋が快適

アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合は、道の駅「日和佐」（徳島市から1時間20分）

起点・終点（集合場所）

美波町（クーランマラン・ショップ）

所要時間

3～4時間、夏：5～6時間

費用

5,800円（保険、自転車レンタル代込）、
川遊びオプション+1,100円

食事

美波町日和佐地区の飲食店（各自持参）

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国88箇所第23番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

33 丹生谷ホーストレッキング

 馬の背に揺られ、ゆったり過ごすオフの日



技術難易度 ★★★★★
体 力 度 ★★★★★

野外へ▲

可愛い馬達と触れ合い、心も体もリフレッシュ！ 季節の景観を楽しみながら、馬に乗って林道を散歩したり、レッスンを受けて、馬を誘導してみよう。餌やり体験可能。

シーズン

年中

アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合：クラブコルツ 徳島市内から 70 分

起点・終点（集合場所）

クラブコルツ

所要時間

体験乗馬（引き馬）5 分、場内騎乗 20 分・40 分、
外乗 40 分

食 事

クラブハウスにて軽食可能（要予約） バーベキューサイトあり。お弁当持ち込み可（コンビニ・車で 5 分）

周辺観光

道の駅「鷺の里」、四国 88 箇所 第 21 番札所 太龍寺、わじきライン林間キャンプ村（0884-62-1186）、わじき温泉（0884-62-1289）、もみじ川温泉（0884-62-1171）農産物直売所あいおい、淡水荘

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クラブコルツ（0884-62-3434）

34 高城の霧氷トレッキング

 ブナの大木に輝く霧氷と青空を見に行こう！



輝く霧氷と青空▲

ファガスの森周辺及び高城山で、霧氷見物と冬山体験が出来る。
アイゼン、スノーシューを使って、雪山を満喫しよう！ソリ遊びもOK。

シーズン

11月中旬から3月中旬

アクセス(駐車場情報、トイレ)

徳島市内から四季美谷温泉まで1時間50分。
温泉から登山口まで40分

起点・終点(集合場所)

集合場所四季美谷(しきびだに)温泉。
車で登山口まで移動し、以後徒歩で

所要時間

登山口から4～5時間(積雪状況等により不確定)

費用

毎週日曜日の「山の遠足」に同行の場合1,500円(保険料、ガイド料込)。個別の場合は別途相談

食事

各自持参

周辺観光

四季美谷温泉(0884-65-2116)、滝めぐり、坂州農村舞台、
ファガスの森高城(090-1578-3029)

問い合わせ(詳細は巻末参照)

南つるぎサポーターズクラブ山の遠足
地下足袋王子(平井)(090-1578-3029)

35 雲早山～高丸山縦走トレッキング

 春は花街道(アケボノツツジ、ミツバツツジ類、シャクナゲ等)、秋は紅葉が綺麗な尾根歩き。



アケボノツツジの咲く尾根▲

5月上旬から中旬は、まさに花街道。アケボノツツジに始まり、ミツバツツジ、シャクナゲ、そして、シロヤシオまで楽しめます。足元にはイチリンソウ、カタクリ等。秋はブナやカエデ、ツツジ類の紅葉が綺麗な尾根歩きです。

シーズン

4月下旬から 11月中旬

アクセス(駐車場情報、トイレ)

徳島市内から四季美谷温泉まで 1 時間 50 分。
温泉から登山口まで 50 分

起点・終点(集合場所)

集合場所四季美谷(しきびだに)温泉。
車で登山口まで移動し、以後徒歩で

所要時間

スーパー林道登山口から高丸山(千年の森駐車場)まで
6 時間 30 分

費用

毎週日曜日の「山の遠足」に同行の場合 1,500 円(保険料、ガイド料込)。個別の場合は別途相談

食事

各自持参

周辺観光

四季美谷温泉(0884-65-2116)、滝めぐり、坂州農村舞台、
ファガスの森高城(090-1578-3029)

問い合わせ(詳細は巻末参照)

南つるぎサポーターズクラブ山の遠足
地下足袋王子(平井)(090-1578-3029)

36 権田山トレッキング

 幹周り 5 m の巨木があるブナの原生林を見に行こう！



技術難易度 ★★☆☆
体 力 度 ★★☆☆

大きなブナの木の下で▲

ブナの原生林を野生動物の気配を感じながら歩く野趣満点のコース。
権田山の尾根の西にめざす徳島県一のブナが枝を広げている。

シーズン

ほぼ通年だが、主催者に問い合わせること。
新緑を楽しむのなら5月頃

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から四季美谷温泉まで1時間50分。
温泉から登山口まで50分

起点・終点（集合場所）

集合場所四季美谷（しきびだに）温泉。
クルマで勘場林道を途中まで登り、以後徒歩で

所要時間

登山口から4～5時間

費 用

毎週日曜日の「山の遠足」に同行の場合1,500円（保険料、ガイド料込）。個別の場合は別途相談

食 事

各自持参

周辺観光

四季美谷温泉（0884-65-2116）、滝めぐり、坂州農村舞台、
ファガスの森高城（090-1578-3029）

問い合わせ（詳細は巻末参照）

南つるぎサポーターズクラブ山の遠足
地下足袋王子（平井）（090-1578-3029）

37 スノーシュートレッキング～木沢・樫戸丸

 人が入らない冬山の自然を満喫



巨大にのびた霧氷の稜線▲

人が入らない奥深い南つるぎの冬の絶景を軽快なスノーシューでハイキング

シーズン

1～2月

アクセス（駐車場情報、トイレ）

ダッキーハウス（阿南市黒津地町末広 11）：徳島市内から 40 分

起点・終点（集合場所）

始終点：木沢川成スーパー林道入り口

所要時間

5 時間

費用

一般 6,500 円（税別）、要冬山装備、昼食、交通費込み

食事

雪上鍋

周辺観光

四季美谷温泉（0884-65-2116）、滝めぐり、坂州農村舞台、ファガスの森高城（090-1578-3029）

問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

38 ロッククライミング・「阿南石門クライム/B縦走コース」

 緊張と解放の達成感が最高



技術難易度 ★★☆☆
体 力 度 ★★☆☆

慎重にルートを探しながら上へ▲

市街地近郊にあるのでアクセスが早い。岩登りと下降ワークを実習。
新たにB縦走コースを設定。ビギナーから中級者向けまで楽しめる。

シーズン

1～4月下旬、10～12月に希望日予約

アクセス（駐車場情報、トイレ）

集合：AM 8時ダッキーハウス（阿南）、受付

起点・終点（集合場所）

石門（せきもん）公園

所要時間

6時間

費用

6,500円（装備レンタル、保険料込）税別

食 事

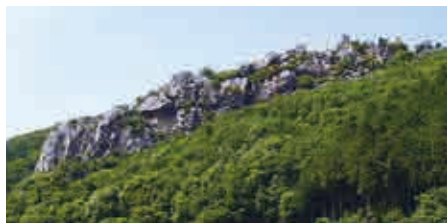
昼食持参

周辺観光

ひょうたん池、津峯山、明谷（あかだに）梅林

問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）



▲コース全景

39 鬼ヶ岩屋～五剣山縦走トレッキング

 登山設備等が整備され安全に楽しく登れます。



五剣山遠景▲

鬼伝説物語にまつわる数々の巨岩を巡る鬼ヶ岩屋（450m）と牟岐の町並み、室戸岬までの海岸線の眺望を楽しめる五剣山（638m）です。

シーズン

10月～4月がオススメ

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市から約2時間 トイレ、駐車場あり

起点・終点（集合場所）

旧鬼ヶ岩屋温泉駐車場

所要時間

全コースで7時間程度 鬼ヶ岩屋までの往復で3時間程度

費用

なし ガイド対応可（要相談）

食事

各自持参

周辺観光

モラスコむぎ（0884-72-2520）、小島の浜、不動の滝（喜来の滝）、姫神祭り（8月頃）、出羽島、サンライン第4展望台

問い合わせ（詳細は巻末参照）

牟岐町観光ボランティアガイドの会（090-4781-1950）



途中にある巫女岩▲

40 ^{あせび}阿瀬比の鼻コーストレッキング

 荒涼とした空気感がある阿瀬比の鼻へのトレッキング



阿瀬比の鼻▲

荒涼とした太平洋の絶景が味わえる絶景ポイント。「四国のみち」をたどり、途中から高所恐怖症の人は避けたほうが無難なスリル満点の岩場をたどる。波風が強いときは自然の力を実感。

シーズン

秋～春。冬がおススメ

アクセス（駐車場情報、トイレ）

「クーランマラン・ショップ」（徳島市から1時間20分）

起点・終点（集合場所）

美波町阿瀬比の鼻灯台入口（クーランマラン・ショップ）

所要時間

2時間

費用

2,100円（保険込）

食事

美波町日和佐地区の飲食店（各自持参）

周辺観光

うみがめの産卵地の大浜海岸、うみがめ博物館カレッタ（0884-77-1110）、えびす洞、四国88箇所第23番札所薬王寺、道の駅「日和佐」、薬王寺温泉

問い合わせ（詳細は巻末参照）

クーランマラン（050-5536-8717）

41 初級ケイビング・阿南津峯山「岩窟巡りハイキング」

 六つの岩窟を制覇して山上で乾杯！



技術難易度 ★★☆☆
体力度 ★★☆☆

ワクワドキドキの奥へ▲

初級といえど本格的な匍匐前進や、クライミングで様々な枝穴に潜入するケイビングワークを体験

シーズン

1～4月中旬、10～12月に希望日予約

アクセス（駐車場情報、トイレ）

ダッキーハウス（阿南市黒津地町末広11）：徳島市内から40分

起点・終点（集合場所）

始終点：阿南市・津峯山三谷参道口

所要時間

5時間

費用

一般 3,500 円（税別）、親子大人 3,000 円、子供 2,000 円（税別）

食事

昼食持参

周辺観光

牛岐城公園

問い合わせ（詳細は巻末参照）

TOGAWA レクサー（090-7624-1515）

42 最古の遍路道 かも道トレッキング

 青、赤、白と彩られた、四国最古の遍路道に行く



青の遍路道▲



赤の遍路道▲



白の遍路道▲

技術難易度 ★★★★★
体力度 ★★★★★

かも道は真念が書いた「四国遍禮道指南」にも記載された空海行脚の道で、南北朝時代の丁石が残る自然と歴史・文化的遺産が融合した他に類を見ない歴史の道です。

シーズン

3～5月、10～11月がオススメ

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市から約40分程度

起点・終点（集合場所）

一宿寺～太龍寺

所要時間

片道2時間程度 約5km 高低差約500m

費用

なし

ガイド対応可（要相談）

食事

各自持参

周辺観光

お松大権現、四国88箇所 第21番札所 太龍寺、道の駅わじき

問い合わせ（詳細は巻末参照）

加茂谷へんろ道の会（090-3187-7640）

43 牟岐ナイトツアー

 夜の野生動物の世界へご案内♪



技術難易度 ★★☆☆
体力度 ★★☆☆

星空の下、波音を聴きながらナイトウォーク▲

満天の星空の下、ドキドキわくわくのナイトツアーへ出かけよう！

そこには昼間には見えない動物たちの世界が広がります。

澄み切った夜の空気と波音を聴きながら、夜を満喫しませんか？

シーズン

通年

所要時間

2時間

アクセス（駐車場情報、トイレ）

徳島市内から1時間50分

費用

2,000円（体験料・保険料込）

起点・終点（集合場所）

集合場所：むぎ青空プロジェクト古民家。

牟岐駅から車で5分

周辺観光

モラスコむぎ（0884-72-2520）、小島の浜、不動の滝（喜来の滝）、姫神祭り（8月頃）、出羽島、サンライン第4展望台

問い合わせ（詳細は巻末参照）

むぎ青空プロジェクト（0884-70-1301）

自転車王国とくしま

四国の右下おすすめコース

変化に富んだ美しい風景、冬でも温暖な気候、少ない交通量、海産物を中心としたグルメの数々。四国の右下は自転車ツーリングにおいて日本でも有数の魅力的な地域です。特にその中のおすすめコースをご紹介します。



1 日和佐うみがめコース

見どころ 大浜海岸、えびす洞、薬王寺など

距離 12.9 km (初級)

うみがめの産卵地として有名な美波町内と日和佐川を巡るファミリー向けのコース。途中にある二十三番札所の薬王寺は厄よけのお寺としても有名です。

詳細はこちら



2 四季折々もみじ川コース

見どころ もみじ川温泉、道の駅「鷺の里」など

距離 34.7 km (初級)

那賀川ともみじ川の美しい景色を見ながら走るコース。春には山桜、秋には紅葉がダム湖に敷き詰められ、油絵のように美しく四季折々の風情が楽しめます。

詳細はこちら



3 清流海部川轟の滝コース

見どころ 海部川、轟の滝など

距離 58.2 km (中級)

四国の清流・海部川沿いを往復するコースです。川を右に左に眺めながら、折り返しとなっている轟の滝は、滝壺の間近まで遊歩道が整備されています。

詳細はこちら



4 南阿波サンラインコース

見どころ 展望台など、絶景ポイント数カ所あり

距離 35 km (中級)

全長 18kmの南阿波サンラインは、美しい海岸線と雄大な太平洋の景観が一望できるコース。途中には展望台や海岸に下る道などがあり、寄り道しながら走れます。

詳細はこちら



5 お遍路那賀川コース

見どころ 鶴林寺、太龍寺、平等寺など

距離 72.4 km (上級)

遍路ころがしの歌の文句に出てくる「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」の二にお鶴のアタックが最大のイベントになるコース。太龍寺へは是非ロープウェイをご利用ください。

詳細はこちら



Human-Powered Games

アスリート達の限りない挑戦。



桜街道・夢マラソン

開催時期：4月上旬



桜街道・夢マラソンは、亀さんマラソン（2.0km）、ロードレース（3.0km）、ハーフマラソン（21.0975Km）の3つのクラスがあり、幼児から高齢者まで参加可能。満開の桜街道を駆け抜けながら、美波町の春をお楽しみ下さい。

桜街道・夢マラソン実行委員会 TEL.0884-78-0007



とくしま宍喰 オープンウォータースイム

開催時期：5月下旬



徳島県の最南端、海陽町宍喰地区の竹ヶ島海中公園を舞台に開催。熱帯魚や珊瑚が多く生息する南国の海を行く。2017年からは新たにアジア初開催となるスイムランレースも開催。

海陽マリンスポーツフェスティバル実行委員会 TEL.050-5536-8717



とくしま宍喰 シーカヤックマラソン

開催時期：5月下旬



温暖期には多くの方がカヤックの体験に訪れる海陽町の宍喰地区。竹ヶ島と水床湾をコースとしたマラソンレースを開催。初心者を対象とした2名1組のペアクラス（6km）と、自艇参加者を対象としたソロクラス（8km）の2部門を設定。

海陽マリンスポーツフェスティバル実行委員会 TEL.050-5536-8717

知られざる自然を舞台に、化石燃料を使わず人力だけで競うスポーツイベント。
春夏秋冬、全国各地のストイックなアスリート達が徳島県南部に集結。

Human-Powered Games



地下足袋王子杯 剣山スーパー林道マウンテンマラソン

開催時期：5月下旬



オフロードライダーの聖地で日本一の長さを誇る「剣山スーパー林道」と新緑まぶしい南つるぎの山々をフィールドとしたトレイルランニングレース。年間四回、季節ごとに開催しているシリーズ戦の一つ。

クーランマラン TEL.050-5536-8717



ひわさうみがめトライアスロン

開催時期：7月下旬



南国情緒あふれる景勝地大浜海岸を泳ぎ、遠くに室戸岬を望むサンラインを走り、清流日和佐川をのほりを駆け抜けます。

心なごむ地元住民の大声援。人と自然が一体となれるトライアスロンコースがここにあります。ショートコースでは日本有数の人気を誇ります。

ひわさうみがめトライアスロン実行委員会 TEL.0884-77-3617



木頭杉一本乗り大会

開催時期：7月下旬



水底を泳ぐあゆの姿が橋の上からも見える、澄んだ清流・那賀川を、トビと呼ばれるさお一本で木頭杉の丸太を操り下ります。杉の搬出方法として、古くから伝わる伝統芸「一本乗り」を復活させました。写真入り「一本乗りライセンス証」には、10級～名人位まで。

木頭杉一本乗り実行委員会事務局 TEL. 0884-68-2311

Human-Powered Games

アスリート達の限りない挑戦。



ヘルスアップ in 牟岐

開催時期：10月上旬



牟岐少年自然の家を発着とする健康ウォーク（6.6 km）と Fun run（16.6 km）。「ふれあい・語りあい・そして健康に」をテーマに、南阿波サンラインの景色と自然を見ながら、ゆったり楽しく歩く（走る）健康イベントです。

牟岐少年自然の家 TEL. 0884-72-2811



那賀川流域センチュリーラン

開催時期：10月頃



秋風がそよぐ中、那賀川流域の景観を楽しみながら走り抜ける、爽快なサイクリストのためのイベント。最大標高差 259 m、118km のロングコースと、47km のショートコースがあり、快適なダウンヒルが楽しめます。

那賀川流域センチュリーラン実行委員会 TEL. 0884-22-3394



エクストリームチャレンジ in 四国の右下

開催時期：11月上旬



「四国の右下」の海・山・川を縦横無尽に駆け巡る、西日本でも最大規模のアドベンチャーレースです。地図とコンパスを片手にオリエンテーリングはもちろんのこと、トレイルラン、シーカヤック、コーステアリングなど様々なアクティビティをチーム一丸となって乗り越えていきます。

エクストリームチャレンジ in 四国の右下実行委員会 TEL. 03-5610-0638

知られざる自然を舞台に、化石燃料を使わず人力だけで競うスポーツイベント。
春夏秋冬、全国各地のストイックなアスリート達が徳島県南部に集結。

Human-Powered Games



「四国の右下」ロードライド

開催時期：11月中旬



徳島県南部1市4町を走るファンライドイベント。ロング160km、ミドル95km、ショート43kmの3コース。昔ながらの里山や清流を巡る「古き良き」日本の風景を体感できるコースとなっています。

「四国の右下」ロードライドイベント実行委員会 TEL. 0884-74-7356



千羽海崖トレイルランニングレース

開催時期：1月下旬



うみがめの産卵地、大浜海岸を目指して、千羽海崖の上に延びるトレイルで展開されるトレイルランニングレース。ロングクラスとショートクラスがあり、ロングクラスは全国でも類を見ない崖沿いの海岸線がコースの一部。潮位により毎年コースや距離が変わるのも特徴。

千羽海崖トレイルランニングレース実行委員会 TEL. 050-5536-8717



徳島・海陽 究極の清流 海部川風流マラソン

開催時期：2月下旬



上流部には清冽な轟九十九滝。春にはアユがさかのぼり、カワガキが飛び込む、究極の清流。河口には3kmにわたる白砂青松の大里松原。豊かな自然が残された海部川流域を、ぜいたくに楽しむ、風流（フル）マラソン。

海部川風流マラソン実行委員会 TEL.0884-73-4156

四国の右下魅力体感メニュー

スポーツしなくても、四国の右下で大自然を満喫したいあなたにこんなメニューはいかがでしょうか？まずはお手軽・お気軽に魅力を体感しちゃいましょう。

うみがめマリンクルーズ

爽やかな海の風を感じて、見えてくるのは断崖絶壁の自然美!!



住 所 海部郡美波町日和佐浦 41-1
営業時間 10 時～17 時
休 み 荒天・高波による欠航の可能性あり
料 金 大人 1800 円、小学生以下 900 円、
3 歳以下無料
※要予約、団体割引あり

問い合わせ

日和佐漁業者会
TEL. 0884-77-1730



海中観光船ブルーマリン

気軽に海中探検! 広がる Colorful World



住 所 海部郡海陽町穴喰浦字竹ヶ島 28-45
営業時間 9 時～16 時
休 み 火曜日（祝日の場合翌日）
料 金 大人 1800 円、小人 900 円
※団体、障害者割引あり

問い合わせ

海洋自然博物館マリンジャム
TEL. 0884-76-3100



～アウトドアスポーツを楽しまれる皆さまへ～ **ご注意下さい**

- ・カヌー、カヤックツーリングについては、アユの漁期を避けたほうが無難です。

アユ解禁期間（H29年度） 那賀川 6月1日～10月19日と11月11日～12月31日

（ただし、川口ダム上流域は7月1日～10月19日と11月11日～12月31日）

海部川 6月1日～10月19日と12月1日～12月31日

- ・狩猟期間の入山はお気を付けください。

狩猟期間 毎年11月15日～翌年2月15日（ただし、シカ・イノシシは3月15日まで。）

- ・海では、地元漁協の許可を得ない限り、貝類、海藻等を採取しないでください。
また、ご自分でフィールドに入る際には、ローカルルールなどを十分確認したうえで行動してください。



- ・山に入るときは、マムシ、ヤマカガシなどの毒蛇、スズメバチにご注意ください。
また、ダニなどによる風土病のおそれもありますので、入山時にはガイドにお尋ねください。

南阿波の公的病院・診療所

市町	名 称
阿南市	●阿南共栄病院（0884-44-3131）、●阿南医師会中央病院（0884-22-1313）、伊島診療所（0884-33-0304）、加茂谷診療所（0884-25-0200）
那賀町	上那賀病院（0884-66-0211）、日野谷診療所（0884-62-0073）、木沢診療所（0884-65-2409）、木頭診療所（0884-68-2102）、北川診療所（0884-69-2201）
美波町	日和佐診療所（0884-77-1212）、●美波病院（0884-78-1373）、阿部診療所（0884-78-0203）
牟岐町	●徳島県立海部病院（0884-72-1166）、徳島県出羽島診療所（0884-72-0566）
海陽町	●海南病院（0884-73-1355）、穴喰診療所（0884-76-2028）

※ ●印は、救急対応可能です。 ※診療時間については、ご確認の上ご利用ください。

南阿波の観光情報

年間通じて、様々なアウトドアスポーツを楽しむことができる自然豊かな南阿波（「四国の右下」）ですが、そのほかにも、「農村舞台での阿波人形浄瑠璃」や「藍染め体験」に代表される「伝統文化」、「四季折々の海産物」や「阿波尾鶏」などの「豊富な食材」、そしてお遍路さんに接することで育まれてきた「お接待の精神」そんな、素朴ながらにして世界に誇れる様々な「宝物」を皆様にお届けしてまいります。

いざ、南阿波へ Come On!!



観光情報HP



観光情報FB



南阿波のグルメを集めた「南阿波丼」

【お問い合わせ先】 徳島県南部総合県民局 産業交流部（美波） 県南魅力発信担当

住所：徳島県海部郡美波町奥河内字才天 17-1

TEL：0884-74-7353 FAX：0884-74-7377 観光情報：http://shikokunomigishita.jp/

南阿波の宿泊施設一覧表

	施 設	住 所	電 話
阿 南 市	ホテル石松	阿南市富岡町トノ町 113 - 3	0884 - 22 - 0126
	ロイヤルガーデンホテル	阿南市富岡町あ王谷 52 - 2	0884 - 23 - 3838
	阿南第一ホテル	阿南市富岡町西池田口 14 - 1	0884 - 22 - 6622
	阿南第一ホテルアネックス	阿南市富岡町玉塚 28 - 2	0884 - 22 - 6622
	あなんステーションホテル	阿南市富岡町今福寺 43 - 5	0884 - 28 - 7711
	阿南プラザホテル	阿南市富岡町滝の下 24 - 8	0884 - 22 - 9800
	ビジネスホテル丸の内	阿南市富岡町今福寺 59 - 5	0884 - 23 - 0668
	ホテルサンオーシャン	阿南市富岡町滝の下 42 - 4	0884 - 23 - 2222
	ビジネスホテル志な川	阿南市福村町南筋 118	0884 - 22 - 7008
	じょう旅館	阿南市橘町西浜 169	0884 - 27 - 0030
	ビジネスイン魚井	阿南市橘町西浜 63	0884 - 27 - 0074
	えびすや旅館	阿南市橘町東中浜 107	0884 - 27 - 0107
	ベイサイドホテル龍宮	阿南市橘町幸田 92 - 2	0884 - 27 - 2027
	寿殿えもと	阿南市桑野町井ノ口原 56 - 6	0884 - 26 - 0052
	天水旅館	阿南市津乃峰町長浜 275 - 1	0884 - 27 - 0285
	椿自然園レストハウス	阿南市椿町瀬井 45	0884 - 33 - 1127
	活珍亭ひろた	阿南市椿町加茂前 66	0884 - 33 - 1077
	田井旅館	阿南市椿泊町東 56	0884 - 33 - 0068
	入船旅館	阿南市伊島町瀬戸 95	0884 - 33 - 0303
	桧垣旅館	阿南市伊島町瀬戸 100	0884 - 33 - 0310
	茶夢	阿南市富岡町あ石 24	0884 - 22 - 0511
	司荘	阿南市中林町堤の内 6 - 4	0884 - 22 - 5045
	浜銀荘	阿南市中林町堤の内 5	0884 - 22 - 3235
	北の脇	阿南市中林町大切 102 - 7	0884 - 23 - 6136
	北漁火	阿南市中林町大切 100 - 9	0884 - 23 - 0035
	大浜荘	阿南市中林町大切 106	0884 - 22 - 0514
	かさぎ	阿南市福村町南筋 136 - 1	0884 - 22 - 1283
	平和荘	阿南市除町亀崎 82 - 30	0884 - 22 - 5309
	伊丹荘	阿南市津乃峰町東分 52 - 3	0884 - 27 - 1410
	福島荘	阿南市津乃峰町長浜 391 - 3	0884 - 27 - 1076
	一案	阿南市津乃峰町東分 115 - 1	0884 - 27 - 0115
那 賀 町	民宿ふたば	阿南市橘町幸野 81	0884 - 27 - 1187
	みゆき荘	阿南市福井町浜田 106	0884 - 34 - 2144
	つばき荘	阿南市椿町大深原 3 - 8	0884 - 33 - 1227
	ゆきや荘	阿南市椿泊町東 55	0884 - 33 - 0070
	あたらしや	阿南市椿町蒲生田 154	0884 - 33 - 0137
	碧	阿南市吉井町片山 12	0884 - 25 - 0267
	わじき温泉	那賀郡那賀町百合字松の木 310 - 1	0884 - 62 - 1289
	まるい旅館	那賀郡那賀町延野字王子 12 - 1	0884 - 62 - 0031
	にしはら旅館	那賀郡那賀町延野字大原 233 - 2	0884 - 62 - 0027
	もみじ川温泉	那賀郡那賀町大久保字西納野 4 - 7	0884 - 62 - 1171
	淡水荘	那賀郡那賀町竹ヶ谷字長門 147	0884 - 62 - 1378
	田村旅館	那賀郡那賀町平谷字西浦 13	0884 - 67 - 0002
	さくらぎ旅館	那賀郡那賀町平谷字小松原 8 - 6	0884 - 67 - 0024
	コテージ「みやこわすれ」	那賀郡那賀町出羽字母林 3	0884 - 65 - 2018
	平和旅館(長期滞在型のみ・事前にお問合せください)	那賀郡那賀町木頭字広瀬 5 - 2	0884 - 65 - 2416
	四季美谷温泉	那賀郡那賀町横石字夏切 3 - 3	0884 - 65 - 2116
	那賀町驚敷野外活動センター	那賀郡那賀町百合字松の木 178	0884 - 62 - 2524
	わじきライン林間キャンプ場	那賀郡那賀町百合字松の木 238	0884 - 62 - 1186
	道の宿そわか	那賀郡那賀町和食郷字田野 50 - 1	0884 - 62 - 0701

	施 設	住 所	電 話
美 波 町	国民の宿うみがめ荘	海部郡美波町日和佐浦 370 - 4	0884 - 77 - 1166
	ホテル白い燈台	海部郡美波町日和佐浦 455	0884 - 77 - 1170
	ビジネスホテルケアンズ	海部郡美波町奥河内井才天 75 - 17	0884 - 77 - 1211
	ふなつき	海部郡美波町奥河内字寺前 165	0884 - 77 - 0168
	きよ美	海部郡美波町奥河内字寺前 112	0884 - 77 - 0550
	旅館むらかみ	海部郡美波町奥河内字井才天 29 - 5	0884 - 77 - 0083
	民宿弘陽荘	海部郡美波町奥河内字本村 70	0884 - 77 - 1006
	えびすロッジ	海部郡美波町恵比須浜字田井 89 - 1	0884 - 77 - 0436
	薬王寺宿坊薬師会館	海部郡美波町奥河内字寺前 256 - 7	0884 - 77 - 1138
	グリーンハウス樹園	海部郡美波町田井 834 - 5	0884 - 78 - 1695
	明山荘	海部郡美波町田井 82 - 1	0884 - 78 - 1717
	ゆき荘	海部郡美波町西由岐字愛宕山 13 - 7	0884 - 78 - 0513
	橋本屋旅館	海部郡美波町西由岐字東 18	0884 - 78 - 0033
	イザリ Cafe	海部郡美波町伊座利	0884 - 78 - 1186
牟 岐 町	南阿波サンラインモビレージ	海部郡美波町恵比須浜 18	0884 - 77 - 0709
	恵比須浜キャンプ村	海部郡美波町恵比須浜字田井 96 - 1	0884 - 77 - 2414
	倶楽部イザリ〜ノキャンプ場	海部郡美波町伊座利字小伊座利 341 - 44	0884 - 78 - 2022
	お宿日和佐	海部郡美波町奥河内字本村 148 - 1	0884 - 70 - 1242
	農家民宿クニ舩田	海部郡美波町恵比須浜字田井 218	0884 - 77 - 1024
	ドミトリー聖ヶ丘	海部郡美波町木岐 927-2	0884 - 70 - 1293
	内妻荘	海部郡牟岐町内妻字丸山 3	0884 - 72 - 1674
	民宿しらきや	海部郡牟岐町内妻字白木 68 - 2	0884 - 72 - 0788
	民宿サーフィン内妻	海部郡牟岐町内妻字白木 62 - 1	0884 - 72 - 0733
	やさか民宿（家形船）	海部郡牟岐町内妻字白木 34	0884 - 72 - 1090
	あづま旅館	海部郡牟岐町中村字本村 104	0884 - 72 - 0141
	民宿杉本	海部郡牟岐町中村字本村 85 - 2	0884 - 72 - 0237
	民宿砂美かたやま	海部郡牟岐町瀬字下浜辺 6 - 1	0884 - 72 - 1727
	鯖大師へんろ会館	海部郡海陽町浅川字中村 15	0884 - 73 - 0743
海 陽 町	海山荘	海部郡海陽町浅川字鯖瀬口 24 - 11	0884 - 73 - 1326
	民宿吉田	海部郡海陽町浅川加島 5 - 2	0884 - 73 - 2350
	生本旅館	海部郡海陽町奥浦字町内 171 - 1	0884 - 73 - 1350
	ふれあいの宿遊遊 NASA	海部郡海陽町奥浦字鹿ヶ谷 58 - 3	0884 - 73 - 0300
	民宿海部	海部郡海陽町奥浦字西分 22-1	090 - 4504 - 6002
	ホテルリビエラしきくい	海部郡海陽町穴喰浦字松原 226 - 1	0884 - 76 - 3300
	辨天屋旅館	海部郡海陽町穴喰浦字松原 45 - 7	0884 - 76 - 2010
	ペンションしきくい	海部郡海陽町穴喰浦字古目 84 - 18	0884 - 76 - 2130
	温泉民宿 はるる亭	海部郡海陽町穴喰久保字板取 230 - 1	0884 - 76 - 2282
	愛宕旅館	海部郡海陽町穴喰浦字穴喰 358 - 4	0884 - 76 - 2037
	民宿ぬしま	海部郡海陽町穴喰浦字正梶 176 - 4	0884 - 76 - 2885
	民宿竹ヶ島	海部郡海陽町穴喰浦字竹ヶ島 1 - 4	0884 - 76 - 3657
	民宿えびす	海部郡海陽町穴喰浦字正梶 188 - 19	0884 - 76 - 2769
	柚子の里 和三郎	海部郡海陽町神野字高尾 13	0884 - 75 - 2020
美 波 町	まぜのおかオートキャンプ場	海部郡海陽町浅川字西福良 43	0884 - 74 - 3111
	貸別荘ロッジ那佐 Holes	海部郡海陽町穴喰浦字那佐 328	0884 - 76 - 2081
	船津キャンプ場（開設5/1〜9/30）	海部郡海陽町船津字僧都谷 7	0884 - 76 - 2958
	大砂荘・大砂キャンプ場	海部郡海陽町浅川大砂 4 - 7	0884 - 73 - 0505
	民宿 River Runs	海部郡海陽町小川字東桑原 31 - 1	0884 - 75 - 2513
	民宿大砂	海部郡海陽町浅川大砂 19 - 9	0884 - 70 - 1265
	あさま屋	海部郡海陽町奥浦町内	0884 - 73 - 4016
	PAVILION SURF	海部郡海陽町穴喰浦字松原 215 - 1	0884 - 76 - 3277

南阿波のアウトドア事業者

Ai & i	海部郡海陽町穴喰浦那佐 276-1 tel : 090-1442-0043 e-mail : info@yescompany.info	
海と遊ぼ屋 海達	海部郡美波町日和佐浦 19-5 tel : 0884-70-1277 e-mail : info@umitatsu.com HP : http://www.umitatsu.com/ Blog : http://www.umitatsu.com/ 海達ブログ / FB : https://www.facebook.com/umitatsu14/	
abs surf	海部郡牟岐町中村本村 268 tel : 0884-72-0070	
カアナパリ	海部郡海陽町穴喰浦字松原 97-10 tel : 0884-76-3243 e-mail : info@kaanapali-diving.jp HP : http://kaanapali-diving.jp/index.htm Blog : http://kaanapali.exblog.jp/ FB : https://www.facebook.com/kaanapali.diving/	
海底少年	海部郡海陽町大里字北山下 2-1 tel : 0884-73-4173 e-mail : shop@kaiteishounen.com HP : http://www.kaiteishounen.com/ Blog : http://kaiteikousei.blog130.fc2.com/ FB : https://www.facebook.com/kaiteishounen/	
海洋自然博物館 マリンジャム	海部郡海陽町穴喰浦字竹ヶ島28-45 海陽自然博物館「マリンジャム」内 tel : 0884-76-1401 HP : http://www.kaiyo-kankou.jp/index.php/marine-home FB : https://www.facebook.com/ 海洋自然博物館マリンジャム-386558784781064/	
加茂谷へんろ道の会	阿南市加茂谷地区 tel : 090-3187-7640 FB : https://www.facebook.com/hennromiti/	
クラブ Colts	那賀郡那賀町谷内字中分103 tel : 0884-62-3434 e-mail : c-colts@whk.ne.jp HP : http://www.c-colts.com/ Blog : http://ameblo.jp/clubcolts/ FB : https://www.facebook.com/clubcolts/	
クーランマラン	海部郡美波町奥河内字本村 13 tel : 050-5536-8717 e-mail : mail@courant-marin.jp HP : http://www.courant-marin.jp/ Blog : http://blog.goo.ne.jp/hiwasa-life FB : https://www.facebook.com/jinrikiryokousha/	
TSSC SHOWROOM	海部郡牟岐町内妻字白木 121-11 tel : 0884-72-1981 e-mail : tssc@tsscsurf.com e-mail : (サーフレッスン受付専用アドレス) surflesson@tsscsurf.com HP : http://www.tsscsurf.com/ Blog : http://tsscshowroom.blogspot.jp/ FB : https://www.facebook.com/TSSCsurf	

※ QR コードは各 HP にアクセスします。
ただし、『加茂谷へんろ道の会』・『南つるぎサポーターズクラブ「山の遠足」』は FB にアクセスします。

TOGAWA レクサー	阿南市黒津地町末広 11 ダッキーハウス tel : 090-7624-1515 e-mail : togawarec@mb.pikara.ne.jp HP : http://www.togawa.tanuki.jp/ Blog : http://8113.teacup.com/togawa/bbs FB : https://www.facebook.com/mitsuo.togawa?ref=ts 
PAVILION SURF	海部郡海陽町穴喰浦字松原 215-1 tel : 0884-76-3277 e-mail : pavilionsurf@yahoo.co.jp HP : http://www.pavilion-surf.com/ Blog : http://pavilionsurf.blogspot.jp/ FB : https://www.facebook.com/pavilionsurf/ 
日和佐漁業者会	海部郡美波町日和佐浦 41-1 tel : 0884-77-1730 e-mail : umc@sea.plala.or.jp HP : http://umigame.me/ Blog : http://umigameblog.blogspot.jp/ 
南つるぎサポーターズ クラブ「山の遠足」	徳島県那賀郡那賀町小畠字平畑 56 tel : 090-1578-3029 地下足袋王子 (平井) e-mail : jikatabi-ouji@ffagus.net Blog : http://minami2012tsurugi.blog.fc2.com/ FB : https://www.facebook.com/yamanoensoku/ 
むぎ青空プロジェクト (MAP)	海部郡牟岐町大字河内 893 tel : 0884-70-1301 e-mail : info@map-tokushima.jp HP : http://map-tokushima.jp/ FB : https://www.facebook.com/map.tokushima/ 
牟岐町観光ボランティア アガイドの会	海部郡牟岐町大字河内 290 牟岐町地域活性化センター tel : 090-4781-1950
LES (ローカルエナジーサーフショップ)	阿南市桑野町花坂 81-29 tel : 0884-26-1563 e-mail : lessurf@mac.com HP : http://www.lessurf.com Blog : http://blog.goo.ne.jp/lessurf/ FB : https://www.facebook.com/lessurfshop/ 
YMCA 阿南国際海洋センター	阿南市椿町那波江 tel : 0884-33-1221 e-mail : campanan@osakaymca.org HP : http://www.osakaymca.jp/anand/ Blog : http://www.osakaymca.jp/anand/blog/camp/ FB : http://www.facebook.com/campanan.since1968 
わじき B&G カヤックスクール	那賀郡那賀町和食郷田野 89 tel : 080-2989-1775 e-mail : kayak@shikoku-cable.co.jp HP : http://www.shikoku-cable.co.jp/kayak/ 



もうやめようと何度も思いました。

身体の限界を感じながら、

あと一歩、あと少しと歯を食いしばり、
ぼろぼろになりながらもやり遂げたこと。

海、山、川 から勇気ももらい、

『また明日から生きていける!』。