

在日本打高爾夫時供參考資訊

服裝規定

在日本，進入或離開高爾夫球場時建議穿著西裝外套（夏季除外）。前往各球場前建議先確認好各球場的服裝規定。不論是哪個球場都禁止穿著 T-shirt、牛仔褲、短褲、休閒鞋、拖鞋等服裝入場，敬請特別注意。此外，打球時請務必穿著附有領子的 POLO 衫。

抵達球場後的準備動作

抵達球場後請先將球袋自車上取下並置於會館玄關，球場的工作人員會接手將您的球袋放入高爾夫球車。請務必事先將球袋及球袋罩掛上名牌。進入會館後請先於櫃檯登記姓名及住址並領取個人置物櫃的鑰匙（鑰匙圈）。因為所有消費將會利用置物櫃的號碼計算，因此之後在球場內將不需要使用到現金。附有飯店房間的球場也是同樣的支付方式。前往設置置物櫃的更衣室並更換高爾夫球專用服裝出場。若為練習賽，可以至出發站買球或代幣。在日本前往練習場一般不搭乘高爾夫球車而是攜帶幾隻球桿步行至練習場。開始前 5-10 分鐘至開球區集合為基本禮儀。

自動駕駛的球車

日本的高爾夫球車為自動駕駛居多，且為 5 人乘用型（4 人 +1 位桿弟）而非 2 人乘坐的。另外，大部分自動駕駛的球車並不會駛入球道，僅會在球車專用道行駛。

桿弟

在日本，1 組高爾夫球手（4 人）會分配 1 名桿弟。雖沒有付小費給桿弟的習慣，但若想表示感謝之意的話，建議 1 名球手可以在結束後支付 1000 日圓（1 組 4 名共 4000 日圓）給桿弟。

午餐休憩

日本高爾夫文化最特別的地方就是午餐休憩了。打完前半段的 9 洞後，可以到會館的餐廳休息 30-45 分鐘並享用午餐。放眼世界的高爾夫文化來看或許有點獨特，但對日本的高爾夫球手來說，在會館享用午餐可是打高爾夫球的一大樂趣。每個高爾夫球場皆有使用當季食材製成的在地美食或知名料理可以享用。還有許多海外吃不到的日本料理。請一定要來體驗世界知名的日本食文化！當然也別錯過啤酒囉！

Forward 4 或 Front 4

日本有一個獨有的規則稱為 Forward 4 或 Front 4，意指如果開球落到了 OB 區，第四桿就要在 200-250 碼外的特殊擊球區擊球（通常是黃色球台），而不是再次擊球。為了避免開球時力道過重造成比賽過於冗長，現今日本大部分球場皆採用此規則。尤其是後方有其他等待的球手時，需特別注意遵守此規則。

雙果嶺與距離表示方式

在日本，大部分的單一球場內有兩個果嶺。當天請先確認好欲使用的果嶺哦！另外，距離的表示方式是以「碼」為單位而非公尺。根據球場的不同，果嶺的大小也有所不同，所以需要提前確認好距離。

完賽後的泡澡或沖澡

結束後前往澡堂時切勿裸著身體。從置物櫃中拿取替換衣物至脫衣間（澡堂區前有一區塊為脫衣空間），脫完衣物後再進入澡堂。澡堂有設置毛巾等物品。在日本，設置置物櫃的更衣室為替換衣物的場所，不得裸身行走。

刺青

身上有刺青的人禁止進入日本的高爾夫球場。（在日本社會，身上有刺青的人容易被聯想為黑道或暴力組織分子，因此通常被禁止進入高爾夫球場。）請務必穿著長袖或用膚色貼布覆蓋刺青部位。部分嚴格的高爾夫球場不僅是禁止有刺青的本人入場，也有連帶整團的團員皆不得入場的情況。不論刺青的大小，建議前往高爾夫球場前事先跟工作人員或旅行社詢問清楚

不接受單人預約

日本的高爾夫球場不接受單人預約。最少要 2 名才能預約。一般而言不得與其他團體合併，而是收取兩入份或三人份的金額。

高爾夫稅及其他費用

在日本使用高爾夫球場需要付場地使用稅，1 個人約 300 ~ 1200 日圓不等（依各高爾夫球場規定）。另外行前也先確認好是否有置物櫃費用或設施使用費等額外收費。

一般財團法人 德島縣觀光協會

日本德島縣德島市山城町東浜傍示 1-1
Tel : (+81) (0) 88-652-8777
e-mail info@tokushima-kankou.or.jp
https://www.awanavi.jp/
德島縣觀光資訊網頁 Awanavi



樂享高爾夫

日本德島之旅



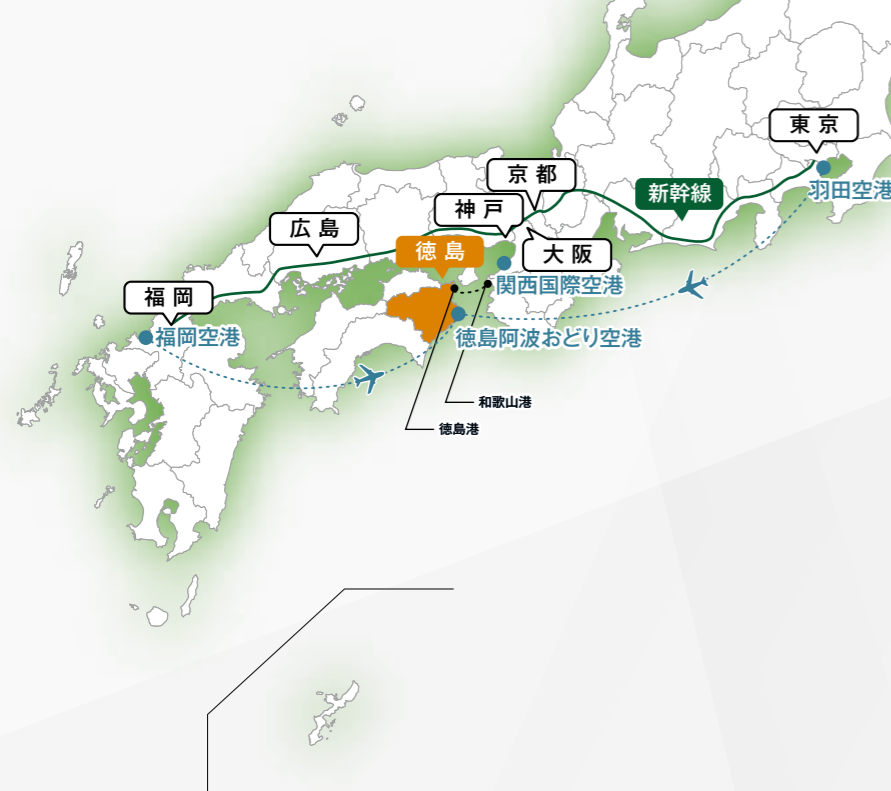
樂享高爾夫

日本德島之旅

目錄

- 高爾夫球場 P2~P5
- 旅遊/文化 P6~P7
- 本地美食/體驗 P8~P11
- 推薦路線 P12
- 高爾夫球場周邊景點 P13

關西國際機場的交通



主要城市的交通

東京, 大阪, 福岡, 神戶, 京都, 廣島

東京	羽田機場	●飛機/大約1小時15分鐘	德島阿波舞機場
東京	東京站	●新幹線/大約4小時50分鐘	德島市
東京	新神戶站	●新幹線/約2小時50分鐘	德島市
東京	巴士	●巴士/約2小時	德島市
福岡	福岡機場	●飛機/大約1小時10分鐘	德島市
大阪	大阪	●汽車/巴士大約2小時30分鐘	德島市
神戶	神戶	●汽車/巴士約2小時	德島市
京都	京都	●汽車/巴士約3小時	德島市
廣島	廣島	●汽車/巴士約4小時	德島市

德島

德島縣位於四國的東部，通過明石海峽大橋和大鳴門橋與本州相連。從大阪乘坐高速巴士需約兩個半小時，從關西國際機場需約兩個小時又四十五分鐘。

德島的亮點



脇町卯建古街



阿波舞



祖谷溪



祖谷蔓橋



阿波人偶淨琉璃



四國遍路



千年珊瑚



海龜

樂享高爾夫

日本德島之旅

世界壯年運動會始於 1985 年在多倫多舉辦的運動會，每四年在世界各地舉行。大概 30 歲以上任何人士均可參加。這是世界上最大規模的終身體育競賽，迄今已有 17 萬多位體育愛好者參加。第十屆世界壯年運動會將於 2022 年 5 月在日本關西舉行。在德島縣，屆時將有 5 個比賽項目的 6 種運動：舉重，高爾夫，輕艇（划艇迴旋），保齡球，鐵人三項和水陸兩項運動。



01 德島鄉村俱樂部

德島カントリー倶楽部



德島縣德島市入田町月之宮227
TEL:088-644-3636 FAX:088-644-0360 <http://www.tsukinomiya-golf.com>

球場概要

位於德島市西部，已開園 40 年的高爾夫球場。從德島車站僅需 20 分鐘的車程即可到達。球場建於沿著鮎喰川的丘陵地上，地勢相對平穩的 18 洞高爾夫球場。

1981 年起連續 11 年舉辦 LPGA 認可的德島月之宮女子菁英高球賽。並於 2003 年起連續 3 年再次舉辦 LPGA 德島月之宮女子菁英高球賽。

洞數/桿數	18洞/桿數72
距離	6,849碼
交通方式	德島市內車程 20 分鐘
公休日	1 月 1 日
球車類型	手動駕駛 (5 人乘坐) 附 GPS
方式	可選擇有桿弟或無桿弟
練習場	180 碼 13 打擊區

練習用果嶺	有	切桿練習墊	有	練習用障礙物	有
-------	---	-------	---	--------	---



02 GRANDEE 鳴門高爾夫俱樂部 36

グランディ鳴門ゴルフクラブ 36



德島縣鳴門市北灘町折野字大川筋182
TEL:088-682-0246 <https://rt-clubnet.jp/hotels/xiv/naru/golf>

球場概要

將瀨戶內海的自然景色與場地融合的雄偉球場。擁有激起高球手鬥志的個性化 36 洞。希望球手的每次揮桿都能如實的感受成績的變化為中心價值建設的球場。若您的時間較為充裕時，非常推薦在打球同時欣賞球場的池塘、果嶺等豐富自然景觀。是一個長距離的錦標賽球場。

洞數/桿數	36洞/桿數144
距離	14,134碼
交通方式	鳴門 IC 交流道車程 20 分鐘 / 德島市內車程 50 分鐘
公休日	無
球車類型	手動駕駛 (5 人乘坐) 附遙控及 GPS
方式	可選擇有桿弟或無桿弟
練習場	距離:10 碼 打擊區:10 打擊區

練習用果嶺	有	切桿練習墊	有	練習用障礙物	無
-------	---	-------	---	--------	---



03 J 經典高爾夫俱樂部

J クラシックゴルフクラブ



德島縣阿波市秋月字明月176-1
TEL:088-695-5215 FAX:088-695-5219 <http://www.jclassic.jp>

球場概要

此球場將日本職業高球手尾崎將司長年的願望具體實現化。一座對球手來說特別需要戰略思維的球場。球場的設計理念是「進攻」，就像他的打法一樣。外觀看起來像是普通的平坦型球場，一旦球手站在球場起為了能夠順利進攻，即會不停地歷經思考、疑惑和決策。完成 18 洞的球賽後，您將會體驗到 J Classic Golf Club 帶給您的疲勞感及滿足感。

洞數/桿數	18洞/桿數72
距離	7,221碼
交通方式	土成交流道車程 4 分鐘，德島市內車程 40 分鐘
公休日	無
球車類型	(5 人乘坐) 遙控型
方式	可選擇有桿弟或無桿弟
練習場	距離: 15 碼 打擊區: 7 打擊區 距離: 35 碼 打擊區: 9 打擊區

練習用果嶺	有	切桿練習墊	有	練習用障礙物	有
-------	---	-------	---	--------	---





德島縣名西郡神山町阿野字齒之辻499
TEL:088-678-0001 FAX:088-678-0230 <https://higashitokushima-gc.com>

球場概要

建於丘陵上的球場。球道平坦且寬闊，您可以悠閒地打球。前 9 洞中，第 3、5、6、7 洞的發球台與果嶺間有小河橫切過，特別具有挑戰性。後 9 洞中的第 13、14 洞也是同樣的有小河橫切。另外，4 個 3Par 短洞中，以被巨大椰子樹阻擾的第 3 洞最具特色。果嶺的起伏較大。



洞數/桿數	18洞/桿數72
距離	7,010碼
交通方式	板野交流道車程 30 分鐘 / 德島市內車程 50 分鐘
公休日	無
球車類型	手動駕駛 (5 人乘坐)
方式	可選擇有桿弟或無桿弟
練習場	無
練習用果嶺	有
切桿練習墊	無
練習用障礙物	無

後 9 洞 2 座、前 9 洞 1 座



德島縣鳴門市瀬戸町北泊字北泊529-1
TEL:088-688-0111 FAX:088-688-1301 <http://www.narutocc.co.jp>

球場概要

位於瀨戶內海國立公園內，三面環海的海濱高爾夫球場。雖然場地不大，但是卻很適合追求高精準短擊打法的球手。每個球場都能感受到雄偉的自然景色。1964 年設立，是一個擁有歷史感的球場。在這裡您可以體驗到日常生活中體驗不到的高球樂趣。總碼數 6305 碼，72 桿數，歡迎來鳴門鄉村俱樂部享受獨有的醍醐味。



洞數/桿數	18洞/桿數72
距離	6,305碼
交通方式	德島北交流道車程 15 分鐘 / 德島市內車程 40 分鐘
公休日	1 月 1 日
球車類型	手動駕駛 (5 人乘坐)
方式	可選擇有桿弟或無桿弟
練習場	5 公尺 / 5 打擊區
練習用果嶺	有
切桿練習墊	有
練習用障礙物	有

德島縣德島市北田宮2-13-32
<http://www.yoshinogawa-golf.co.jp>

Course Overview 河道旁球場。建於吉野川右岸，起伏較緩的步行式球場。場內也可以使用球車。

洞數/桿數	9洞X2 / 桿數72
總碼數	6,048碼
交通方式	德島交流道車程 10 分鐘 / 德島市內車程 5 分鐘

德島縣德島市加茂町東名東山99
<https://www.bizancc.com>

Course Overview 綠樹蔭鬱的球場，可以望見四國三郎清澈的河流及德島平野。

洞數/桿數	18洞/桿數70
總碼數	5,672碼
交通方式	德島高速公路 德島交流道車程 10 公里

德島縣阿波市阿波町北山10
<https://nishitokushima-gc.com>

Course Overview 位於阿讚山脈低凹處的 18 洞丘陵球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,614碼
交通方式	脇町交流道車程 15 分鐘

德島縣三好市山城町大和川652
<https://www.yamashirogolf.com>

Course Overview 結合藝術與挑戰性的 18 洞球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,608碼
交通方式	井川池田交流道車程 20 分鐘 德島市內車程 1 小時 30 分鐘

德島縣阿南市那賀川町midori台1番地1
<http://cvt.co.jp>

Course Overview 人與大自然相互融合，變化多端且富含藝術感的 18 洞球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	7,011碼
交通方式	德島市內車程 30 分鐘

德島縣板野郡上板町引野字安樂寺谷90-10
<http://goshocc.com/index.html>

Course Overview 位於阿讚山脈山腰的球場。場內高低落差較大。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,627碼
交通方式	土成交流道車程 20 分鐘 / 德島市內車程 50 分鐘

德島縣美馬市穴吹町穴吹岡之上200
<https://shikoku-cc.co.jp>

Course Overview 與自然共存，提引出高爾夫球的醍醐味。果嶺將 18 洞個別的特色發揮出，富有魅力的球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,732碼
交通方式	脇町交流道車程 8 分鐘 / 德島市內車程 60 分鐘

德島縣阿南市橋町江之浦88番地
<https://www.anan-cc.jp>

Course Overview 可以將被稱為阿波的松島：橘灣的夕陽盡收眼底的球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,610碼
交通方式	德島交流道車程 60 分鐘 / 德島市內車程 50 分鐘

德島縣德島市入田町安都真215-1
<http://www.sunpiagolf.jp>

Course Overview 融合寬廣大自然，充滿挑戰設計的球場。

洞數/桿數	18洞/桿數72
總碼數	6,410碼
交通方式	德島市內車程 30 分鐘

觀光 文化



阿波舞

阿波舞具有 400 多年的歷史、是德島縣內最大的慶典；與里約熱內盧的狂歡節併稱為世界激情舞之一。每到夏天，德島縣內到處都充滿著阿波舞的氛圍！其中德島市所舉辦的阿波舞，設置多達 12 個戶外舞台；從 8 月 12 日至 15 日的 4 天中預計會有 130 萬名參與者一同共襄盛舉！此外，鳴門市與三好市也會盛大舉行阿波舞祭典。



鳴門漩渦

鳴門海峽是世界有名的三大潮流之一，因為潮水漲退時的潮差而產生的無數大小不同的漩渦；大的直徑可達 20 公尺。在世界其他地方也難以見到的奇景，讓人不禁讚嘆大自然的美妙！



脇町卯建古街

卯建是具有防火作用的一種特殊建築方式；屋簷與屋簷的交接處延伸的側壁，有作為防火牆的用途。脇町曾作為藍染交易中心盛極一時，至今街道還保存著卯建建築。



祖谷溪・祖谷藤蔓橋

因為被溪流切割成深深的 V 字型而被稱為「U 字溪谷」，秋天時從溪谷的底部可以欣賞到山峰頂端的楓葉。在被稱為小便岩的大斷崖山頂有一座尿尿小童雕像。祖谷藤蔓橋是以山谷間野生攀沿的藤蔓製成，渡橋時往下瞭望之景色令人驚心動魄。



四國遍路

「四國八十八所寺院」相傳是距今約 1200 年前空海大師為了驅除自己以及他人的危難而建設的 88 所寺院。而巡拜這 88 所寺院的行程在日本被稱為「遍路」，從第 1 所「靈山寺」到第 23 所「藥王寺」以及第 66 所「雲邊寺」皆位於德島縣內。最近除了信眾之外，為了放鬆身心靈而踏上遍路的觀光客也絡繹不絕；也有人乘坐計程車或是觀光巴士進行遍路之旅。

藍染

自古就有「阿波即藍・藍即阿波」的說法，代表阿波藍盛行全日本的風潮。雖然在明治時代之後，因受化學染料的衝擊而式微，但至今藍染用的染料幾乎都產於德島。在德島，除了展示許多相關歷史資料的設施外，也有許多設施提供藍染的手作體驗。



阿波人偶淨瑠璃

人形淨瑠璃是結合木偶與三味線演出的淨瑠璃表演。阿波的木偶淨瑠璃發起於農民之間的休閒娛樂；誇張的動作、抑揚頓挫的語調以及樸素的人偶為其特色。也能在此欣賞到「阿波十郎兵衛宅邸」的現場表演。



海龜 (海龜博物館 Caretta)

能享受豐富自然多彩的「體驗型旅遊」之外，「室戶阿南海岸國家公園」有約 200 km 長的谷灣式海岸和平靜的海濱沙灘，也是「赤蠟龜」上岸產卵處之一。每年 5 月至 8 月，赤蠟龜會上岸至德島縣南部地區沿岸產卵。在海龜博物館內有豐富與海龜有關的資料，能夠在此增加對海龜的知識。



美食 體驗



▲海賊料理 是盛產海鮮的德島才能享用到的燒烤類料理。將新鮮海鮮豪邁地烤過後味道更佳。



▲阿波尾雞

帶骨的阿波尾雞，酥脆的外皮和多汁有嚼勁的肉質是德島居酒屋的招牌菜。香辣的阿波尾雞淋上酸橘汁增添美味，再來杯啤酒更是過癮。

▲鳴門金時

外觀鮮明金黃的高甜度鳴門金時番薯。如菓子般的鬆軟口感是它的特徵。作為和菓子或各式甜點口味都很適合。如果前往各觀光景點時，別忘了享用鳴門金時做成的甜點哦。

酸橘▶

酸橘是一種盛產於 7 月 -11 月德島的柑橘類水果。不論是搭配烤魚、烤串、夏季的冷烏龍麵及豆腐都很適合。清爽的酸甜口感是德島縣民熟悉的味道。



在地美食「麵」料理的介紹



半田素麵



祖谷蕎麥麵



德島拉麵



木盆烏龍麵

半田素麵、祖谷蕎麥麵、德島拉麵以及木盆烏龍麵...等，都是德島的特色麵料理。不論是哪種類食料理都是只有在德島才能享用到的在地美食。來德島的話請務必來品嚐好吃的麵食料理

在地酒・精釀啤酒

德島有許多利用縣內豐富的自然及清泉釀造出的高品質在地日本酒及精釀啤酒。來德島遊玩時可別錯過了。



1 製作原創的 JAPAN BLUE「藍染體驗」

藍染的可是以「JAPAN BLUE」聞名全世界，代表有深度且色彩多樣的日本的顏色。若以大家熟悉的東西來說的話，日本國家足球隊隊服雖然稱為「JAPAN BLUE」，但其實這也是在表現藍染的「藍色」。德島是製作這個藍染所使用之藍色染料「菜 (Sukumo)」的大本營，至今此傳統也被傳承，因此在德島所製作的菜 (Sukumo) 被稱為阿波藍。在德島縣有可以體驗藍染的設施，也有製作原創手帕等等的藍染體驗。

- 體驗內容
原創藍染作品之製作 (T 恤、帽子、環保袋、披巾、頭巾等)

2 體驗人形淨琉璃「淨琉璃巡禮」

所謂「人形淨琉璃」是義太夫節之一，由說唱故事的太夫和配樂的三味線，還有三個人偶一同演出，充滿日本人情感的傳統藝能。由現已搬到德島的傳教士 J. Martin Holman 先生演出，J. Martin Holman 先生當初以傳道士身分初次來到日本，便深深著迷於人形淨琉璃至今已 43 年了，還擔任以阿波十郎兵衛屋敷為據點演出的人形淨琉璃「德米座」座長。這是一個以外國人的角度來為我們解說日本的傳統藝能「人形淨琉璃」的體驗活動。

- 體驗內容
①搭乘遊船「葫蘆島周遊船」移動
②阿波人形淨琉璃的演出及說明

3 江戶時期描繪的絕景「鳴門浮世繪遊船」

由相當熟悉大海的船長掌舵遊船，環繞歌川廣重也畫過的「鳴門的知名景點」，體驗最正統的遊船行程。環遊觀潮船所無法到訪的絕景景點。出發前將會有航路的說明，也有解說景色和浮世繪的關聯性、產生渦潮的過程等講座。

- 體驗內容
①於碼頭進行有關產生渦潮的過程和廣重畫鳴門風景的講座
②搭乘由相當熟悉大海的船長掌舵的遊船環繞鳴門的絕景景點

4 漁夫完整體驗！買到的新鮮漁貨就在當地餐廳料理成特別午餐享用。

位於德島東部中央的小松島是一塊擁有肥沃平野和寧靜大海、豐沛水源和清新空氣的自然豐沛土地。面向紀伊水道的海域是食材寶庫，自古以來漁業豐盛。在小松島市役所前的小松島漁協很受歡迎的是一週營業五天，且不論是誰都可以輕鬆購買海鮮的早市。

體驗漁市場購買到的新鮮漁貨可以在當地餐廳料理成特別午餐享用。此外，也能搭乘漁船，體驗漁業和挑選漁貨等特別體驗活動。

- 體驗內容
①享受小松島漁港的魚市場早市
②搭乘漁船體驗漁業，用捕魚網等捕魚，回到漁港進行挑選
③參觀漁港的加工工廠
④將在魚市場購買來的鮮魚於當地餐廳料理成特別午餐享用

5 參觀酒藏「御殿櫻」參觀酒藏與德利試飲體驗

德島市的鮎喰川水系是富含礦物質、喝起來清潤順口的伏流水。在這裡有遵循古法持續 85 年製造日本酒的釀酒廠「齋藤酒造場」。招牌商品的「御殿櫻」曾在歐洲最有歷史且專為日本酒舉辦的品評會「LONDON 酒 SAKE CHALLENGE」中獲得金賞。除了雜味低、口感清爽的御殿櫻，還可以品嚐各式風味的日本酒。酒窖珍藏的日本酒、樽酒等外，也能品嚐當季的酒。此外，因為有提供秤重販售，可以只購買自己所需份量。

- 體驗內容
①介紹關於齋藤酒造追求的日本酒
②日本酒試飲和季節性的美味日本酒
③釀造所參觀



6



7



8



9

6 被豐沛的大自然包圍下享受精釀啤酒的美味

價格經濟實惠的啤酒很不錯，但釀造廠的精釀啤酒也非常吸引人！這些年，多了很多地方可以享受使用了德島水果和茶葉釀造的地啤。在當地酒吧品嚐現打啤酒也很棒，也推薦當成伴手禮保留時尚美觀的玻璃瓶當作回憶。請一定要品嚐看看全方位展現地方特色的啤酒。被豐沛的大自然包圍的山裡有從荷蘭移居到此的藝術家 Manus Sweeney 和 Sayaka 夫婦所經營的迷你釀酒廠「KAMIYAMA BEER」，一同享用融合了神山的精隨、充滿特色的地啤和或運用當地食材製作的餐點。藉由散步、參觀釀造廠和製作啤酒杯&杯墊，喝起啤酒也更加美味。

- 體驗內容
- ①迎賓飲料
- ②製作原創啤酒杯和杯墊
- ③周邊散策和釀造廠參觀
- ④啤酒試飲
- ⑤午餐（採用當地食材製作的料理）

7 享用使用自家栽栽培梅釀造梅酒的療癒時間

全年都能感受大自然的「美鄉」是保存日本的原風景豐富的山中村落，可以看見芝櫻、梅花，初夏時還有螢火蟲翩翩起舞的景象。在此處經營梅酒釀造所的「大畠酒造」最受歡迎的就是使用自家栽培梅的獨創梅酒。有杉友夫婦親切的笑容迎接，一邊眺望山中風景一邊品酒，還有午餐便當，無謂是一段療癒的時間。也能製作原創梅酒當成伴手禮帶回家。

- 體驗內容
- ①迎賓飲料和美鄉梅的故事
- ②梅酒三味 充滿當地食材的「便當」和「自家製下酒菜」
- ③季節性追加體驗（※依季節有梅花鑑賞、梅子採收、梅干的烘乾體驗）
- ④原創品牌梅酒製造
- ⑤梅酒、梅子汁、「自家製下酒菜」淋上梅子糖漿一同享用

8 擁有 1200 年以上歷史的巡禮文化「四國遍路體驗」

在 1 番札所靈山寺前的設施聽取進行遍路專門導覽須知的知識和禮儀、四國遍路的歷史和文化背景等說明。之後租借「白衣」「輪架梁」「金剛杖」「筥笠」的裝備組合並更衣。體驗在納札上用筆書寫名字，筆也可以當成伴手禮帶回家。入寺院的方式、淨手場的洗手漱口方式、蠟燭和線香、納札的使用方式等，遵循禮儀規矩參拜。

- 體驗內容
- ①四國遍路的專業導覽講座
- ②租借一套裝備進行拍照攝影
- ③納札基礎體驗
- ④札所參拜

9 串遊酒吧「體驗正統酒吧和居酒屋」

以人口比例來說，酒吧數量居日本第一的就是德島縣。而為人所知的是在那當中屬正統酒吧數量最多。

所謂正統酒吧是有正規且專業的酒吧櫃台、純熟技術的調酒師的酒吧。在德島市秋田町附近有很多門口是一道厚重的門，進到裡面有歷史感的酒櫃、專者既定西裝及領帶的調酒師技巧純熟地為客人添酒的酒吧。此外，德島的街道自古也存在很多路地和橫丁，在那裡有美食書、入口網站沒有介紹過的瀟灑著昭和氛圍的特色小店、充滿人情味的店家老闆。讓我們來介紹那些不廣為人知的德島的路地或橫丁，還有幾家推薦的酒場名店。

- 體驗內容
- 裏路地酒場研究會（相當喜愛德島當地裏路地的人們）以自己的雙腳尋找出的 25 間名店酒場中參訪其中 3 間。
- 大部分的店家最多容納 8 人左右，和其他的客人的距離也很近，想必可以真實體驗舒適的日本夜晚。
- 此外，每個店家提供的料理和飲料都是堅持地產地消的逸品。



10



11



13



10



12



14

10 德島絕品的「使用當地食材的餐廳」

擁有豐沛的自然和眾多優秀食材的「德島」理所當然地在當地餐廳也採用當地新鮮食材。因為靠近海和山、擁有多數河川、亞熱帶氣候的特殊地理環境，提供各式各樣美味佳餚。可以享用川魚和海鮮、豪華牛肉切片、新鮮的山產。特別是對於懷石或傳統日本料理著迷的粉絲來說，德島絕對是必訪的美食地。

- 體驗內容
- ※依店家不同內容有異

11 小巧玲瓏的「豆桐木屐穿繩體驗」

豆桐木屐市占率全日本第一的德島縣齊藤桐材工業。現今也依照傳統的方式使用日本國產桐木製作木屐。在店內有各式各樣的木屐可供購買挑選外，也有木屐的穿繩體驗可以體驗哦。日本從以前就有編織自己旅行用的草鞋的習慣。或是將用心編織的草鞋裝飾在玄關有祈求旅途順利的含意。隨著時代的變遷，現在也有祈求旅途平安的豆下木屐製作體驗。要不要來製作一雙獨一無二、小巧可愛的豆木屐呢？

- 體驗內容
- ①日本木屐介紹
- ②挑選自己喜歡的木屐繩，並繫在木屐上

12 體驗職人技術的「和傘遮光燈籠・迷你和傘製作體驗」

日本和傘生產量第 2，曾有 200 多家店鋪的和傘製作所「美馬和傘」。從材料的挑選到製作皆堅持純手工。依照過去的製作方式，搭製和傘竹製骨架、染繪和紙、上油、裝飾、上漆等一連串過程，皆充滿職人獨有的手作堅持。現在也能有製作和傘遮光燈籠或迷你和傘的體驗哦。

- 體驗內容
- ①美馬和傘基本介紹
- ②製作和傘遮光燈籠、迷你和傘

13 彷彿在眼前跳起舞來的「阿波舞竹人偶」

看著這一尊尊的竹製人偶，耳裡彷彿傳來阿波舞祭那活潑吵鬧的打擊樂聲。使用德島縣產的竹子手工製成竹人偶，每一尊都有不同的動作和表情，將阿波舞那躍動感生動地表現出來。除了阿波舞竹人偶外，竹筆、竹製髮簪、本煤竹製筷子及耳耙子等，現場除了看師傅製作這些產品之外也能體驗親手作阿波舞竹人偶哦。

- 體驗內容
- ①竹子工藝製作，竹子阿波舞人偶的介紹
- ②製作竹子阿波舞人偶

14 純阿波和三盆糖製作而成的究極和菓子糖果

「乾菓子製作體驗・WANSANBON」

江戶時代持續至今的服部製糖所，販賣手工製作的阿波和三盆糖。店門前就有一片竹糖園。竹糖是和三盆的原料，比甘蔗更細小，收穫量也更稀少。抱持著讓更多人知道竹糖製成的美味和三盆糖的想法，而誕生了「WANSANBON」乾菓子品牌。沒有添加任何多餘的添加物，使用純天然的和三盆糖製成。店舖裡也有設置手作體驗區。

- 體驗內容
- ①阿波和三盆糖介紹
- ②使用木器製作乾菓子

高爾夫旅遊推薦行程

① 3晚4日2場球 而最為推薦則是標準的4晚5日3場球 德島高爾夫行程

- Day 1 抵達關西機場後前往德島市內，半日觀光（鳴門海峽・藍染體驗）
- Day 2 市內酒店→打高爾夫球→回酒店
- Day 3 全日觀光（早市&午餐・鳴門海峽・淨瑠璃）晚餐於德島市內 & 感受德島酒吧之夜
- Day 4 酒店→打高爾夫球→其他縣或者關西機場

② 4晚5日3場球 最為推薦的標準的4晚5日3場球 德島高爾夫行程

- Day 1 抵達關西機場後前往德島市內，半日觀光（鳴門海峽・藍染體驗）
- Day 2 市內酒店→打高爾夫球
- Day 3 全日觀光（早市&午餐・鳴門海峽・淨瑠璃）
- Day 4 市內酒店→打高爾夫球
- Day 5 酒店→打高爾夫球→其他縣或者關西機場

③ 6晚7日5場球 網羅WMG 5 球場 德島WMG高爾夫行程

- Day 1 縣外（神戸）→打高爾夫球→市內酒店
- Day 2 酒店→打高爾夫球
- Day 3 酒店→打高爾夫球
- Day 4 酒店→打高爾夫球
- Day 5 酒店→全日觀光 早市&午餐・鳴門海峽・淨瑠璃
- Day 6 酒店→打高爾夫球
- Day 7 酒店→半日觀光→其他縣或者關西機場



德島的住宿設施

從度假酒店、商務酒店到溫泉、德島縣提供種類不同類型的充滿魅力的住宿選擇。請在開闊感濃濃的天然溫泉中消除打高爾夫球的疲勞，放鬆身心。



高爾夫球場附近觀光景點

- 鳴門漩渦**
設施名：大鳴門橋散步道“渦之道”、觀潮船
距離鳴門鄉村車程 15 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 浮世繪游船**
設施名：大鳴碼頭
距離鳴門鄉村車程 25 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 藝術之旅**
設施名：大塚國際美術館
距離鳴門鄉村車程 15 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 藍染體驗**
設施名：Studio N2
距離鳴門鄉村車程 25 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 清酒釀造廠 / 醬油釀造廠之旅**
設施名：本家松浦酒造所 / 福壽醬油
距離鳴門鄉村車程 30 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 四國遍路體驗**
設施名：四國靈場第 1 番 靈山寺、第 2 番 極樂寺 等等
距離鳴門鄉村車程 35 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 陶瓷藝術之旅 / 體驗**
設施名：大谷燒陶器之里
距離鳴門鄉村車程 25 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 漁業體驗：捕撈明蝦**
設施名：鳴門明蝦有限公司
距離鳴門鄉村車程 25 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 漁業體驗：魚乾製作體驗**
設施名：豐田商店
距離鳴門鄉村車程 25 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 海鮮餐廳**
設施名：JF 北灘魚市場
距離鳴門鄉村車程 15 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 海上皮划艇體驗**
設施名：HORIZON
距離鳴門鄉村車程 15 分鐘 距離 GRANDEE 鳴門車程 30 分鐘
- 體驗跳阿波舞**
設施名：阿波舞會館
距離 TAKAGAWA 東車程 35 分鐘 距離德島鄉村車程 30 分鐘
- 阿波人偶淨瑠璃體驗**
設施名：阿波十郎兵衛舊居
距離 TAKAGAWA 東車程 40 分鐘 距離德島鄉村車程 35 分鐘
- 藍染體驗**
設施名：本藍染矢野工場
距離 TAKAGAWA 東車程 40 分鐘 距離德島鄉村車程 35 分鐘
- 藍染體驗**
設施名：古庄藍染工場
距離 TAKAGAWA 東車程 30 分鐘 距離德島鄉村車程 325 分鐘
- 葫蘆島周游船**
設施名：愛護新町川之會
距離 TAKAGAWA 東車程 35 分鐘 距離德島鄉村車程 30 分鐘
- 日出游船**
設施名：愛護新町川之會
距離 TAKAGAWA 東車程 35 分鐘 距離德島鄉村車程 30 分鐘

其他 [德島市] 酒吧之夜 [全區域] 單車之旅 [鳴門地區] 釣魚體驗 (筏, 包船)
[全區域] 採摘水果 (草莓, 梨, 橙子等) [全區域] 農業體驗 (體驗挖鳴門金時番薯等)

- 手工精釀啤酒之旅**
設施名：KAMIYAMA BEER
距離 TAKAGAWA 東車程 20 分鐘 距離德島鄉村車程 25 分鐘
- 清酒釀酒廠之旅**
設施名：齋藤酒造場
距離 TAKAGAWA 東車程 30 分鐘 距離德島鄉村車程 20 分鐘
- 皮划艇體驗 / 燒烤**
設施名：德島新鮮 Nattoku 市
距離 TAKAGAWA 東車程 40 分鐘 距離德島鄉村車程 35 分鐘
- 早市體驗**
設施名：JF 小松島
距離 TAKAGAWA 東車程 45 分鐘 距離德島鄉村車程 30 分鐘
- 遊山箱繪圖・組裝體驗**
設施名：江洲鏡台店
距離 TAKAGAWA 東車程 35 分鐘 距離德島鄉村車程 30 分鐘
- 醬油釀酒廠之旅**
設施名：濱醬油釀造場
距離 TAKAGAWA 東車程 45 分鐘 距離德島鄉村車程 40 分鐘
- 脇町古街之旅**
設施名：美馬觀光會議局
距離 J 經典車程 30 分鐘
- 美馬日本傘體驗**
設施名：美馬市傳統工藝體驗館 美來工房
距離 J 經典車程 30 分鐘
- 藍染體驗**
設施名：Watanabe's
距離 J 經典車程 20 分鐘
- 藍染體驗**
設施名：技之館
距離 J 經典車程 15 分鐘
- 梅酒之旅**
設施名：大島酒造 等等
距離 J 經典車程 30 分鐘
- 鄉村體驗 (石階之旅 / 長壽食品)**
設施名：美鄉螢火蟲館 等等
距離 J 經典車程 40 分鐘
- 日本和紙體驗**
設施名：阿波和紙傳統產業會館
距離 J 經典車程 25 分鐘
- 寺廟之旅**
設施名：本樂寺
距離 J 經典車程 40 分鐘
- 划獨木舟體驗**
設施名：AMENBO
距離 J 經典車程 25 分鐘
- 木屐製作體驗 (迷你木屐鼻緒連接)**
設施名：齊藤桐材工業
距離 J 經典車程 50 分鐘
- 竹子手工製作體驗 (阿波舞竹子人偶)**
設施名：時代屋
距離 J 經典車程 30 分鐘
- 乾糖製作體驗 (和三盆糖)**
設施名：服部製糖所
距離 J 經典車程 15 分鐘