

22 内子まちなみコース



- ### サイクリングのマナー
- 自転車は車道の左側を走るのが原則
  - 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
  - 交通ルールを守る
  - 交差点で一時停止、信号遵守
  - ヘルメットを着用
  - 「シェアザロード」の精神で安全に!
- \*「シェアザロード」とは 歩行者・自転車・自動車等がお互いの立場を思いやる気持ちを基本として道路を安全に共有すること



#### 地図凡例

	コースルート		温泉施設
	ルートの上り坂		自転車店
	ルートの危険箇所		絶景ポイント
	道の駅		キャンプ場
	自転車店		食事処
	道の駅		商店・土産店
	自転車店		駐車場
	道の駅		宿泊施設
	自転車店		トイレ

**METS(メッツ)を用いた消費カロリー算定式**

消費カロリー(kcal) = METs × 時間 × 体重(kg)

サイクリングを行った時のおおよその消費カロリーを簡便に算定したものであり、目安です。

6.8METs(16.1km/時) レジャー、ゆつくり、楽な努力、20才女性平均体重 51kg

「改訂版『身体活動のメッツ(METS)表』(国立健康・栄養研究所)」  
【身長・体重の平均値、性・年次×年齢別(厚生統計要覧、平成26年度)】

**サービス内容凡例** サイクルオアシス インフォメーション バイク・修理工具 空気入れ(フレンチバルブ) 自転車スタンド 給水 トイレ レンタサイクル Wi-Fi

【この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第30号)】

スマホアプリで気軽に投稿!  
**愛媛マルゴト自転車道**  
参加型サイクリングサイト

投稿された情報はFacebookに発信!  
https://www.facebook.com/ehimecycling

マルゴト自転車道全26コースを地図や動画で詳しく紹介!  
https://ehime-cycling.jp

愛媛マルゴト自転車道 検索



**サービス内容凡例**

- サイクリングアシスト
- インフォームーション
- パンク修理工具
- 空気入れ(ポンプ/バル)
- 自転車スタンド
- 給水
- トイレ
- レンタルサイクル
- 更衣室
- 足湯
- WiFi

**要田公園**

GOAL

1000m

500

0

1:20,000

**おさかな牧場 シロード(八幡浜)**

おさかな牧場

シロード(八幡浜)

おさかな牧場

シロード(八幡浜)

**24 八幡浜保内まちなか散策コース**

【コース概要】

- ① 要田公園
- ② 保内川
- ③ 川之石港
- ④ 八幡浜

【コース距離】 約16km

【コース難易度】 中級

【コース特徴】

- ① 要田公園: 緑豊かな公園で、散策やピクニックに最適。
- ② 保内川: 美しい川沿いを走り、涼風が心地よい。
- ③ 川之石港: 歴史ある港で、新鮮な魚介類が楽しめる。
- ④ 八幡浜: 賑やかな街並みと、美味しいグルメが待っている。

**サービス内容**

- サイクリングアシスト
- インフォームーション
- パンク修理工具
- 空気入れ(ポンプ/バル)
- 自転車スタンド
- 給水
- トイレ
- レンタルサイクル
- 更衣室
- 足湯
- WiFi

**愛媛マルコト自転車道**

参加型サイクリングサイト

https://ehime-cycling.jp

愛媛マルコト自転車道

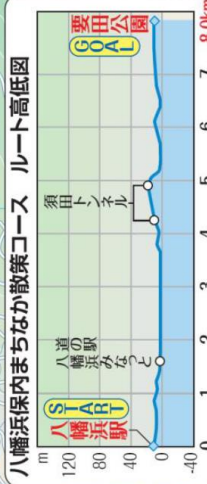
**サイクリングのマナー**

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に!

「シェア・ザ・ロード」は、様々な自転車、自動車、歩行者が共存できる道を安全に共有することを目指す。思いやりの気持ちを基本として道路を安全に共有すること。

**ブルーライン**

サイクリストを分かりやすく誘導するために、車道の左側に高くひかれた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルートの方向が明示されています。



**地図凡例**

- コースルート
- ルートの上り坂
- ルートの危険箇所
- 温泉施設
- 絶景ポイント
- 自転車道
- キャンプ場
- 食事処
- 商店・土産店
- 駐車場
- トイレ
- 商店施設
- 宿泊施設

**おさかな牧場 シロード(八幡浜)**

おさかな牧場

シロード(八幡浜)

おさかな牧場

シロード(八幡浜)

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第31号)





# 風車コース

START  
権現山 376m

スタート直後に下りが始まる

上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

急な上り坂約600m。平均勾配9%

愛媛特産のじゃこ天をアレンジした「じゃこかつパーカー」は、伊方町の「岬の恵み料理 まりーな亭」などで味わえる

急な上り坂約400m。平均勾配8%

せと風の丘パーク

佐田岬半島 三ヶ所展望台

川之浜第一 トンネル

川之浜第二 トンネル

川之浜第三 トンネル

川之浜第四 トンネル

朝日共販 しらすパーク

道の駅 瀬戸農業公園・道の駅 伊方きらら館

八多喜寺

八坂神社

相模

三崎灘

志津

神明神社

高茂高原

見晴山 395m

瀬戸アグリピア

大久展望台

GOAL

休憩スペースあり。眺め最高

クレーニングあり。勾配の下点なのでスピードが出やすい。要減速

佐田岬半島 三ヶ所展望台

川之浜第一 トンネル

川之浜第二 トンネル

川之浜第三 トンネル

川之浜第四 トンネル

朝日共販 しらすパーク

道の駅 瀬戸農業公園・道の駅 伊方きらら館

瀬戸アグリピア

大久展望台

GOAL

休憩スペースあり。眺め最高

クレーニングあり。勾配の下点なのでスピードが出やすい。要減速

急な上り坂約600m。平均勾配9%

上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

急な上り坂約400m。平均勾配8%

愛媛特産のじゃこ天をアレンジした「じゃこかつパーカー」は、伊方町の「岬の恵み料理 まりーな亭」などで味わえる

急な上り坂約600m。平均勾配9%

上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

スタート直後に下りが始まる

権現山 376m

START

風車コース ルート高低図



1:25,000

0 500 1000m

W E S N

0 1 2 3 4 5 5.9km

GOAL

風車コース

瀬戸アグリピア

大久展望台

GOAL

休憩スペースあり。眺め最高

クレーニングあり。勾配の下点なのでスピードが出やすい。要減速

急な上り坂約600m。平均勾配9%

上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

急な上り坂約400m。平均勾配8%

愛媛特産のじゃこ天をアレンジした「じゃこかつパーカー」は、伊方町の「岬の恵み料理 まりーな亭」などで味わえる

急な上り坂約600m。平均勾配9%

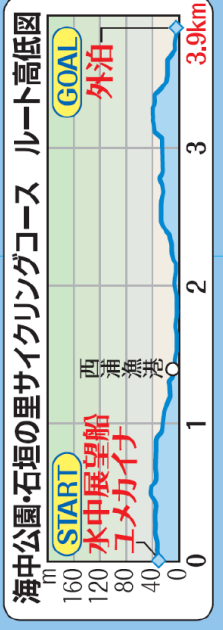
上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

スタート直後に下りが始まる

権現山 376m

START

# 海の中公園・石の里サイクリングコース



スマホアプリで気軽に投稿！  
**愛媛マルゴト自転車道**  
 参加型サイクリングサイト

投稿された情報はFacebookに再送信！  
<https://www.facebook.com/ehimecycling>

マルゴト自転車道全20コースを地図や動画で詳しく紹介！  
<https://ehime-cycling.jp>

写真やオオスミの情報を自由に投稿！

愛媛マルゴト自転車道 検索

- 地図凡例**
- コースルート
  - 道の駅
  - 温泉施設
  - 自転車道
  - 絶景ポイント
  - 食事処
  - キャンプ場
  - 商店・土産店
  - 駐車場
  - 宿泊施設
  - トイレ
  - ルートの上り坂
  - ルート上の危険箇所

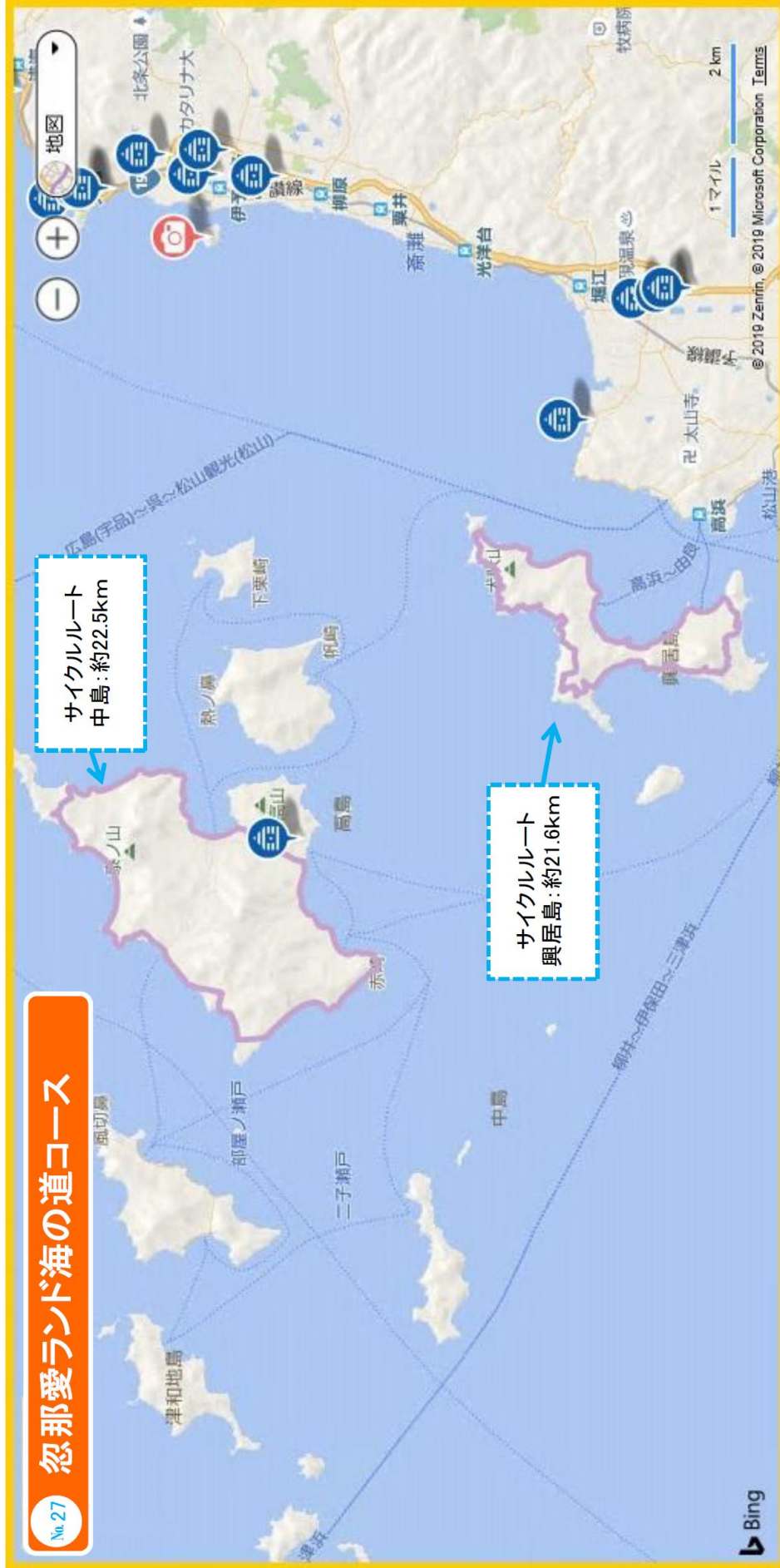
「METs」(METs)を用いた群集カロリー (kcal) = METs × 時間 × 体重 (kg) × 消費カロリーを簡単に算定したものであり、目安です。

6.8 METs (16.1 km / 時) 出 (国立健康・栄養研究所) 身長・体重の平均値、性・年次 × 年齢別) 典 (厚生統計要覧 平成 26 年度)

**サービス内容凡例** サイクルオアシス サイクルエクスキュージョン インフォメーション サイクルレスキュー バンク・修理工具 空入れ(フレンドチャパル) 自転車スタンド レンタサイクル 足場

この地図の作成に当たっては、国土・地理院長の承認を得て、同院長の22万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第32号)





No.27 忽那愛ランド海の道コース

(出典: 愛媛マルゴト自転車道サービスサイト)  
<https://ehime-cycling.jp>



(出典：愛媛マルゴト自転車道サービスサイト)  
<https://ehime-cycling.jp>