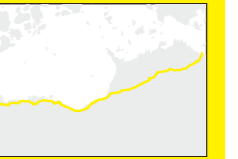




### 金毘羅五街道ってなに?

“こんぴらさん”の愛称で広く親しまれている金刀比羅宮。江戸時代には海上交通の守り神であるこんぴらさんを目指して、全国各地から参詣客が多く訪れていました。その人気は伊勢神宮と並ぶ憧れのお詣りスポットとして、「一生に一度は訪れたい」と言われるほど。その当時、旅人たちが歩くために整備された街道の中でも特に利用者が多かったのが「金毘羅五街道」です。

### コース ①



コース全長 150.5km  
獲得標高 1016m

### 1日目

海運や船の神様を祀る金刀比羅宮を目指します  
0km サンライズ系山

サイクリストの間でも定番のスタート地点。四国に上陸するしまなみ街道最後の橋をバックに写真撮影!

### 1km

海が見える道  
実は意外にも海見える道はコース内にあまりないのですが、こちらの眺めはバッチリ。潮風が気持ちいい〜

### 62km

みんなのコーヒー  
サイクリストでもあるオーナーが営む雰囲気の良いカフェ。くもりの景色が特に良いんです。スタンドもあり。

### 118km

こんぴら参道口  
1日目のゴール地点。余力があれば金刀比羅宮にお参りしても◎。御本宮までは785段の階段が待ち受けています...!

### 2日目

高松まで道のりある風景が楽しめる  
2km(120km) 誠川橋  
琴平を出発してしばらくすると入り口に大きな鳥居がある橋が。遠くには讃岐富士が見えます。

### 28km(146km)

栗林公園 / 栗林庵  
香川県内のお土産はここでほぼすべて手に入る!高松街道の起点である常盤橋が移設されて残っています。

### 28km(146km)

上原本店  
昔ながらの完全セルフサービスのお店。麺を湯がくところから自分でやるのが楽しい。

### 32km(150km)

JR高松駅  
2日目のゴールはJR高松駅。電車で帰るなら駅ナカの立ち食い寿司でお腹を満たすのも◎。

### コース ②



コース全長 42.7km  
獲得標高 734m

### 1日目

標高413mの猪ノ鼻峠越えがこの日のハイライト  
0km 池田湖水際公園  
1000人超が集まる四国最大級の自転車イベント「ソール・ド・にし阿波」のスタート地点にもなっていた公園。

### 13km

猪ノ鼻峠  
このコースのハイライト。広くて舗装が綺麗、車も少なく快適に登りが楽しめます。

### 30km

金刀比羅宮 本宮  
1日目のゴール。こんぴら参道から本宮まではもう一息。785段の階段を登ると眼下には琴平の街が広がります。

### おまけ

こんぴら参道  
こんぴら参道沿いにはお土産やちよとした食べ物の店が並びます。ぶらぶら散歩だけでも楽しい。

### 2日目

旧道区間が多くゆっくり走りたいたい初心者にもおすすめ  
0km(30km) こんぴらうどん  
製麺所直結のうどん屋さんで朝ご飯。朝8時から営業しています。

### 11km(41km)

鶴橋  
なんと20%の急な坂を上り下りしたところが多度津街道の終点でもあるこの場所。コースのゴールまではもう一息!

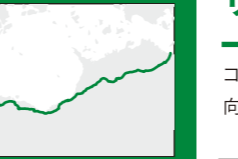
### 12km(42km)

金剛禅総本山少林寺  
少林寺拳法の総本山が香川にあるって知ってましたか?地元の小学校では体育の時間に習うほど身近な存在なんです。

### 12km(42km)

桃陵公園  
2日目のゴール地点。展望台からは瀬戸内海や多度津の街が見渡せます。

### コース ③



コース全長 155.1km  
獲得標高 1143m

### 1日目

旧道沿いの立ち寄りスポット多数。琴平までの道のりが楽しい  
0km 高松港  
高松港にそびえ立つカラフルな2本の柱。このアート作品の前からスタート!

### 0.5km

ことでん高松築港  
ことでんの始発駅。レトロな車両が懐かしい。

### 26km

CAFÉ KOTANI  
入りやすい雰囲気のカフェ。ハンバーガーや定食などがいただけます。隣のパン屋さんもテイクアウトにぴったり。

### 32km

こんぴら参道  
1日目のゴールはこんぴら参道。ここから散策を楽しみましょう。

### 2日目

街中のお店にも立ち寄れる旧道メインのルート  
22km(54km) 石灯笼  
伊予・土佐街道の通過点として寄進された灯笼の名残が今でも見られます。

### 35km(67km)

J-CURRENT COFFEE  
こだわりの自家焙煎コーヒーが楽しめるサイクリスト御用達カフェ。

### 87km(119km)

新兵衛橋  
中山川にかかるこの橋を渡るときの景色が最高!車が通らないので爽快な走りを楽しめます。

### 123km(155km)

サンライズ系山  
2日目のゴールはしまなみ海道への玄関口。お疲れさまでした!

### コース ④



コース全長 33.1km  
獲得標高 206m

### 0km

こんぴら参道口  
丸亀街道の起点となる場所。27mの高さは灯笼としては日本一だそう。

### 0.4km

高灯笼  
高灯笼のすぐ隣がことでん琴平駅。高松から丸亀の丸亀街道の鳥居。

### 1km

丸亀街道の鳥居  
丸亀からこんぴらさんにお参りする人々を迎え見送ってきた鳥居。

### 6km

与北の茶堂跡  
茶堂というのは旅人が立ち寄ってお茶を飲みながら情報交換をしたり、わらじなどが買えるちよとした商店のような場所。

### 12km

丸亀城  
走っている正面に見えてくる丸亀城。高さ日本一の石垣が特長です。

### 14km

太助灯笼  
大坂から来る定期船の停泊地点だったところ。ここから上陸した参詣客がこんぴらさんに向かいました。

### 27km

陸上自衛隊 普通寺駐屯地  
明治から大正にかけて完成した赤レンガ造りの歴史的建造物。普通寺五重塔とのコントラストが面白い。

### 29km

線路脇の道  
JRの線路に沿って快適に走行。畑がひろがっているのどかな雰囲気です。

### 33km

こんぴら参道口

### よくあるギモン・質問 Q&A

Q 体力に自信がなくて走れるか不安...

A E-BIKEなら普段から運動をしていない方や体力に自信がない方でも気軽にサイクリングを楽しめます。また、コースによって行きは自転車、帰りは電車といった移動も可能です。

Q どんな服装をしたらいい?

A 専用のサイクルウェアでなくてもOK!風の抵抗を受けやすいダボッとした上着や、チェーンに巻き込まれやすいスカートや裾が広がったズボンも避けるのが◎。靴はスニーカーなど運動しやすいものを選んで。ヘルメットは必ず着用しましょう!

Q 自転車は借りられるの?

A もちろんです!自転車、ヘルメットなど必要なものが借りられるお店やレンタサイクル施設を裏面で紹介しています。

Q サイクリング中に気を付けることは?

A こまめな水分補給と汗対策、日焼け止めは必須です!

### サイクリングを安全に楽しむために

~自転車損害保険への加入が義務化されました!~

- 車道の左側通行が原則。例外的に歩道を走る際は車道側を徐行
- スマートフォンの操作や傘差し運転、イヤホン使用はNG
- 日没30分前には点灯。反射材をつけると効果UP
- ヘルメット着用で万一の事故でも被害を軽減

香川県では「香川県自転車の安全利用に関する条例」を制定しています。自転車、歩行者、自動車などの運転者は互いに立場を尊重しながら道路を共用し、安全利用に努めましょう!

# KONPIRA CYCLE ROUTE

## こんぴら五街道 サイクルルート



### コース監修 真鍋和幸 (シクロヴィータ)

プロフィール  
香川県出身、1970年生れ。1996年アトランタオリンピック日本代表。海外での実績多数。2010年からはMATRIX POWERTAGに所属。現在は香川県観音寺市で自身のショップ「ciclo-vita (シクロヴィータ)」を運営しながら、自転車イベントのプロデュースなどの活動も行っている。



- コース①
- コース②
- コース③
- コース④

- 食事・カフェ
- 道の駅 / サービスエリア
- 写真スポット
- 観光
- ショップ

- 高速道路
- 国道 / 県道
- JR線
- こてん

### 自転車レンタル

#### しまなみレンタサイクル(サンライズ系山)

サイクリストにはお馴染みの複合施設。宿泊もできるので四国サイクリング旅の拠点にも最適。

- 今治市砂場町2-8-1
- 0848-22-3911(レンタサイクル)
- 8:00~20:00 水なし

#### シクロヴィータ

元オリンピック代表選手でもある真鍋さんが経営するサイクルショップ。自転車に関する相談ならなんでもおまかせ。

- 観音寺市本大町1575-1
- 0875-24-8990
- 11:00~20:00 水



### 丸亀・多度津 拡大地図



### 現存する日本最古の芝居小屋



金丸座



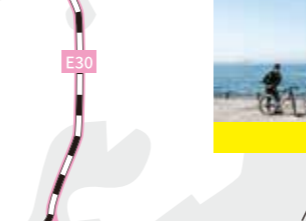
こんびら丁石

### 高松港



高松港

### 金刀比羅宮 本宮



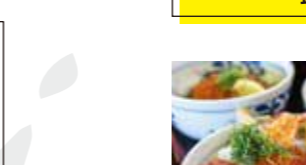
金刀比羅宮 本宮

### 高松港



高松港

### 高松港



高松港

### 食事・カフェ

#### マルトモ水産

鮮魚市場にあるサイクリストにも人気の食堂。名物は海鮮丼。

- 西条市橋之口456-5 0897-56-8600
- 月火木金 10:00~15:00 / 17:00~21:30
- 土日 10:00~21:30 水

#### 果桜軒

ハンバーグやオムライスのような定番の洋食から本格的なピストロメニューまで楽しめます。

- 仲多度郡琴平町川東266 0877-85-3998
- 11:30~14:00 / 18:30~21:30 火

#### 麻心(まごころ)

ビーガン対応のヘルシーなランチが食べられる。麻をテーマにしたカフェ。

- 仲多度郡琴平町621-9 0877-35-9955
- 火水金 12:00~20:00 / 土日 11:00~20:00
- 月木

#### 藝術喫茶 清水温泉

銭湯を改装した個性的なカフェはまるで異空間。運が良ければ湯船席に座れるかも!?

- 仲多度郡多度津町本通1-7-8 0877-89-3587
- 11:00~18:00 水

#### 本格手打ちうどん おか泉

香川でうどんといえばここ!の有名店。土器川沿いのセルフ店にはサイクルスタンドもあります。

- 綾歌郡宇多津町浜八番丁129-10 0877-49-4422
- 11:00~20:00 月火

### マルタニ製麺

地元の人がよく行く風情のあるお店。

- 高松市円座町1023-1 087-886-6814
- 9:30~14:00 月

### みんなのコーヒー

サイクリストでもあるオーナーが営む雰囲気の良いカフェ。くもりの景色が特に◎。

- 新居浜市荷内町3-838 0897-46-5255
- 月火水 11:00~17:00
- 土日 11:00~18:00 木金

### CAFÉ KOTANI / こたにのパン屋さん

ハンバーガーや定食が美味しく親しみやすいカフェ。隣のパン屋さんでテイクアウトも。

- 丸亀市綾歌町岡田下538-10 090-4504-0211
- 7:30~23:00 日

### J-CURRENT COFFEE

こだわりの自家焙煎コーヒーが楽しめるサイクリスト御用達カフェ。

- 四国中央市川之江町1889 0896-29-5566
- 10:00~18:00 なし

### ショップ

#### 銀のしっぽ

カスタラやドーナツなどの焼き菓子が人気のお菓子屋さん。店先のベンチでひと休み。

- 普通寺市普通寺町5-1-1 090-9455-0080
- 10:00~18:00 日

### 法兼善快堂

カヌレが絶品のオシャレなケーキ屋さん。売り切れ必至です。

- 普通寺市普通寺町4-7-33 0877-62-0931
- 9:00~18:00 火

### かがわ物産館 粟林庵

香川県のお土産なら手に入らないものはないというほど充実の品揃え。

- 高松市粟林町1-20-16 087-812-3155
- 9:30~17:30 なし

### 道の駅・SA

#### 来島海峡SA

愛媛ならではののみかんジュースが出てくる蛇口(!)は必見。

- 今治市大浜町3-9-68 0898-33-8633
- 月~金 8:00~21:00
- 土日 7:00~22:00 なし

#### 道の駅 今治湯ノ浦温泉

- 今治市長沢甲252-2 0898-47-0990
- 9:00~18:00 なし
- 夏期(7/1~8/31) 8:30~18:30 ※温泉スタンド/7:00~21:00

#### 道の駅 とよはま

- 観音寺市豊浜町真浦字大西甲2506 0875-56-3655
- 9:00~17:00 月

#### 道の駅 たからだの里さいた

- 三豊市財田町財田上180-6 0875-67-3883
- 8:00~18:00 月

#### 道の駅 滝宮

- 綾歌郡綾川町滝宮1578 0878-76-5018
- 9:00~17:00 火

#### みなと交流センター(はーばりー)

- 今治市片原町1-1-27 0898-36-1545
- 9:00~17:00 なし



kotobus.com/cycling/



@konpiracycling



@konpira\_cycling