

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
森と湖畔の公園	四国中央市金田町半田甲232	湖畔の西側周辺を巡る平坦地コースや丘陵地を巡る炭舗装の階段コース	飼谷池の周辺は自然散策が楽しめる。山頂展望台からの眺めもおすすめ。 駐車場：有(50台)
椽尾山原生林	四国中央市新宮町	四国横断自動車道(高知県)新宮IC－(車で約20分)－椽尾山登山口－(徒歩で約1時間)－シャクナゲ群生地	「えひめ自然百選」にも選定された高知県県境付近にブナの原生林がある。その中でホンシャクナゲの華やかな花が楽しめる。
富郷溪谷・金砂湖	四国中央市金砂町	JR伊予三島駅(車で約20分)－法皇トンネル(車で約5分)－平野橋(金砂湖)－(車で約8分)－富郷橋－(車で約5分)－富郷溪谷－(車で約40分)－JR伊予三島駅	金砂湖は、銅山川を堰き止めて作られた人造湖。その上流にある富郷溪谷は「戻ヶ嶽」「猿飛の淵」など約6kmにわたる溪谷の眺めが美しい。家族向けのコース。
てらの湖畔広場	四国中央市富郷町	てらの湖畔広場(火、水曜定休、祝日の場合は翌平日が休み)－法皇湖(富郷ダム湖) ※大木の里・藤原地区へは遊歩道あり。	法皇湖一周6kmを、自然を楽しみながら散策できる。近隣の藤原地区には、県の天然記念物イブキ、フジ、ツバキなどがある。
別子ライン	新居浜市立川町ほか	JR新居浜駅－(バスで約20分)－マイントピア別子－(徒歩で1時間30分)－河又－(徒歩で約2時間30分)－生子橋－(バスで約15分)－JR新居浜駅	生子橋から鹿森ダムを経て河又に至る約10kmの間、清流と雄大な溪谷谷が満喫できる。マイントピア別子で駐車可。
長野山市民の森	新居浜市船木	JR新居浜駅からバスで約15分、長野バス停から徒歩で約10分	「見る、遊ぶ、親しむ、学ぶ、鍛える」の森の遊歩道8km。春は桜、ドウダンツツジ、やまぶき、夏はキャンプ、秋は紅葉で楽しめる。
池田池公園	新居浜市船木	池田池一周(徒歩半日コース)	周囲約2.8kmの大池を周る。緑に囲まれ自然を満喫できる。
滝の宮公園	新居浜市滝の宮町	公園内遊歩道一周(徒歩半日コース)	小動物園など家族連れで楽しめる。
旧別子登山道	新居浜市別子山	旧別子登山口－(徒歩で約1時間40分)－銅山越－(徒歩で約1時間10分)－旧別子山登山口 旧別子登山口－(徒歩で約1時間40分)－銅山越－(徒歩で約3時間50分)－東赤石－(徒歩で約3時間)－筏津	別子銅山旧跡一帯が比較的短時間に歩け、危険性が少ない山岳地帯である。また、東赤石山に足をのばせば本格的登山も楽しめる。 駐車場：有(10台程度)
森林公園ゆらぎの森	新居浜市別子山	公園内一周コース(徒歩で約2時間コース)	ゆらぎの森公園内には、約2,000mの遊歩道が整備されている。赤石山系を遠望しながら多種多様な樹木・山野草の植生を観察しながら、ロックガーデンなどを回遊することができる。

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
世田山遊歩道	西条市	JR伊予三芳駅－(徒歩で約5分)－三芳バス停－(バスで約10分)－世田薬師－(徒歩で約15分)－船曳き地藏－(徒歩で約15分)－奥の院－(徒歩で約10分)－世田山山頂(展望台)－(徒歩で約30分)－笠松山山頂	「きうり封じ」で有名な世田薬師から、南北朝時代の古戦場として知られる世田山(339m)頂上に通じる自然歩道。途中に船曳き地藏や梅壇寺奥の院がある。展望台からは石鎚連峰をはじめ、道前平野、燧灘、来島海峡の島々など、すばらしい景観を眺めることができる。
久司山ハイキングコース	越智郡上島町弓削久司山展望台	弓削港－太田－土生－定光寺観音堂－鎌田－久司山展望台 弓削港－弓削神社、法王ヶ原－INLAND SEA RESORT FESPA－日比－久司山展望台	標高142m、弓削島南端に位置し、また山頂展望台からの眺望はすばらしく、瀬戸内を一望に見渡せる尾根伝いに古墳群(横穴式石室)、村上水軍時代の見張所跡地がある。 駐車場:有
生名島一周ハイキングコース	越智郡上島町生名サウンド波間田キャンプ場	生名港－(徒歩で約1時間)－いきなスポレク公園－(徒歩で約1時間)－サウンド波間田キャンプ場－(徒歩で約10分)－噴水公園－(遊歩道約20分)－立石山展望台－(遊歩道約20分)－メンヒル(三秀園)－(徒歩で約40分)－生名港	島の北部に位置する標高139mの山、立石山の展望から眺める瀬戸の景色は絶景の一言。島の北西部のサウンド波間田は広大な芝生の広場があり、キャンプ場としても利用されている。また、ここは、夕日のビューポイントとしても知られている。豊かな自然に囲まれたナチュラルアイランドーいきな島。あなただけの島の楽しみ方をたくさん見つけられる散策コース。 駐車場:有
岩城島ハイキングコース	越智郡上島町岩城	岩城公園－妙見神社－ふれあいの森遊歩道－パラグライダーテイクオフ－山頂展望台	岩城島の最高峰積善山(369.8m)へ、瀬戸内海の箱庭のような景色を楽しみながら登るコース。山頂から360°の眺めはパノラマ展望。徒歩で約1時間30分。
岩城島バードウォッチングコース	越智郡上島町岩城	岩城島の西部にある「レモンの散歩道」から、積善山遊歩道へと登るコース。標高が変わるにつれて鳥の種類が変化する。(所要時間 頂上まで約1時間30分)	島の中央にある積善山への登山ルートに設定されている瀬戸内海の美しい景色を楽しめる絶好のピクニックコース。
青いレモンの島「いわぎ」一周コース	越智郡上島町岩城	しまなみ海道生口島洲江港(フェリーで約3分)－岩城島小漕港－赤石西部(レモンの散歩道)－岩城港付近(昼食)－島の魚を満喫－海原－長江－小漕港 午前1時間30分、午後1時間30分のコース。	岩城島の西側コースは、多々羅大橋を遠くに望む絶好のロケーションをもつ、高齢者でもOKの平坦なコース。途中、レモンの散歩道もある。
入日の滝	今治市大三島町台	大三島IC－(車で約20分)－入日の滝－安神山わくわくパーク(自然休養林遊歩道徒歩で約30分)－入日の滝	鷲ヶ頭山の南麓、大山祇神社より3kmの地点にある。滝の高さは15mもあり、夕日に映える瀑布の色が怪しく変化して幻想的。

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
鷺ヶ頭山自然研究路	今治市大三島町宮浦	安神山わくわくパークー安神山頂上(片道約2.5km 徒歩で約2時間)ー鷺ヶ頭山頂上 *トイレ、休憩所有り。	安神山わくわくパークより瀬戸内海の多島美を展望しながら巨石奇岩を縫い尾根づたいに鷺ヶ頭山頂上に達する。
大島自然研究路	今治市吉海町正味、名駒	大島南ICー(車で約10分)ー正味ー(研究路・徒歩で約1時間)ー名駒ー(車で約15分)ー大島南IC	大島の南端の海岸線1.8kmをハイキングコースとして整備。美しい草木と来島海峡の急潮が眺望できる。
亀老山展望公園	今治市吉海町	大島南ICー(車で約10分)ー展望公園 亀老山林道で頂上まで徒歩で約2時間(駐車場完備)	標高307m地点に造られた展望台からは、来島海峡大橋が一望でき、絶好の見はらし地点。特に夕日は近隣随一の眺望。
玉川ふるさとこみち 作礼山付近	今治市玉川町	石水八幡神社ー(徒歩で約0.1km)ー栄福寺ー(徒歩で約0.5km)ー犬塚池ー(徒歩で約4km)ー光林寺ー(徒歩で約3.6km)ー玉川ダムー(徒歩で約1.3km)ー鈍川温泉	作礼山は玉川地区東部と朝倉地区との境界に位置し、頂上まで自動車道が通っている。自然遊歩道があり手軽にハイキングが楽しめる。山頂には四国八十八ヶ所霊場第58番札所「仙遊寺」が付近には第57番札所「栄福寺」がある。
瀬戸内しまなみ海道	今治市～尾道市	来島海峡展望館ー来島海峡大橋ー馬島ー(船で約20分)ー波止浜宮窪観光案内所ー伯方・大島大橋ーマリノアアシスはかた(伯方S・Cパーク)など時間・体力にあわせたコース選択が可能	瀬戸内海の島々を9の橋で結んだ瀬戸内しまなみ海道は本四連絡橋で唯一歩いても自転車でも渡ることができ、海の上の空中散歩を楽しむことができる。
一茶の道	松山市北条	JR伊予北条駅ー門田邸ー高橋邸ー最明寺ー大通寺ー鎌大師ーJR伊予北条駅(徒歩で約2時間)	小林一茶が松山を訪れた際に立ち寄った場所を巡るモデルコース。
滑川溪谷	東温市明河字海上	滑川溪谷遊歩道(全長約1km、徒歩で約1時間)	長い歴史の中で侵食された奇怪な岩肌やナメラの河床など美しい景観を楽しみながら最終奥の滝に至る約1kmの散策コース。
塩ヶ森ふるさと公園	東温市南方2987	公園内遊歩道(徒歩半日コース)	四季折々の花を楽しみながらのコースには東屋や水洗トイレが整備され、展望棟からは道後平野が一望できる。
皿ヶ嶺登山コース	東温市上林	伊予鉄バス上林線終点(皿ヶ嶺登山口)ー水の元ー風穴ー竜神平ー皿ヶ嶺	森林公園として整備されており、気軽に楽しめる。
福德泉公園	伊予郡松前町神崎・鶴吉	公園内遊歩道、トイレ、駐車場、遊具有り。	面積が1.65haと広く、治水、利水、親水の働きを学べる学習型の公園。大谷池公園の桜を移植した。

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
有明公園	伊予郡松前町大間	福德泉公園ー(徒歩で約25分)有明公園	ひよこたん池、福德泉とともに親水公園のひとつ。川が生活に密着していた当時が偲ばれる公園。
ひよこたん池公園	伊予郡松前町中川原	公園内遊歩道、トイレ有り。	重信川の伏流水を利用し整備されており、水生生物を積極的に取り入れている。コンビネーション遊具もある。
松前公園	伊予郡松前町筒井	多目的広場、子供広場、庭球場、ゲートボール場有り。トイレ有り。	車椅子対応のさわやかトイレを整備しており、センター広場内の壁泉「カナル」は、瀬戸内海と町内の泉をイメージしている。
砥部陶街道五十三次スタンプラリー	伊予郡砥部町内	本陣:砥部焼伝統産業会館周辺の11ポイントを巡る11ウォーク。(所要時間約1時間) 11ポイント全てのスタンプ押印の上、持参すると砥部焼伝統産業会館の入館料が無料。 問い合わせ先:本陣:砥部焼伝統産業会館 089-962-6600	日本風景街道にも選ばれた「砥部陶街道」は砥部町内にある自然・歴史・文化・砥部焼にちなんだ53のポイントをめぐるスタンプラリー。
仙波溪谷遊歩道	伊予郡砥部町総津	峡の館ー(徒歩で約15分)ー仙波溪谷散策ー(徒歩で約15分)ー峡の館	伊予12景のひとつに選ばれた景勝地。玉谷川の清流沿いに500mの遊歩道がある。
石鎚連峰登山ルート	上浮穴郡久万高原町土小屋	松山ICから国道33号、県道12号、国道494号を經由し車で約1時間45分 ・土小屋から石鎚山にかけてのルート ・土小屋から岩黒山・丸滝山・筒上山への各ルート ・土小屋から伊吹山・瓶ヶ森ルート	西日本最高峰石鎚山1,982mの登山は最高。体力、時間に合わせて、好きなルートが選べる。まぼろしの笹倉湿原は好評。
面河溪谷散策ルート	上浮穴郡久万高原町面河溪谷内	松山ICから国道33号、県道12号、国道494号を經由し車で約1時間20分 ・面河支流・鉄砲石川ルート:五色河原ー櫃の底ー鎧岩・兜岩ー布引の滝ー楓溪橋ー赤石河原までの散策 ・面河本流ルート:五色河原ー亀腹ー紅葉河原ー下熊淵ー上熊淵ー虎ヶ滝ー苔の栈道までの散策	面河溪谷の中の散策。支流の鉄砲石川ルートは静寂で神秘的な雰囲気にも包まれている。本流ルートは原生林が生い茂る秘境の雰囲気が楽しめる。また「苔の栈道」は順次整備が進んでいる。
梅ヶ市～ニノ森ルート	上浮穴郡久万高原町笠方	松山ICから国道33号、県道12号、国道494号、県道153号を經由し車で約1時間50分 久万高原町笠方ー堂ヶ森、ニノ森にかけての一日コース	堂ヶ森から見た面河ダムは最高。
ケヤキ平遊歩道	上浮穴郡久万高原町西谷	松山ICから国道33号、国道440号、県道383号を經由し車で約1時間40分 ・姫鶴平ーケヤキ平P(車で5分)ーケヤキ平遊歩道ー猪伏の大トチ(片道30分)	雄大な自然林の中、約2kmの遊歩道が延び、途中には石灰岩により湧き出る清水平、ブナ等の林が続いている。遊歩道終点は「森の巨人100選」に選ばれた大トチが待っている。

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
伊豆ヶ谷ブナ林	上浮穴郡久万高原町西谷(大川嶺)	松山ICから国道33号、県道328号を經由し車で約1時間25分 ・御三戸ー四国カルスト大川嶺ー伊豆ヶ谷ブナ林	大川嶺の中腹にあり、新緑の頃には一斉に芽吹く様子が見られる。
皿ヶ嶺登山ルート	上浮穴郡久万高原町東明神	①六部堂ルート(六部堂登山口ー十字峠ー竜神平ー山頂)約3時間 松山ICから国道33号を車で約30分 ②畑野川ルート(畑野川登山口ー竜神平ー山頂)約1時間 松山ICから国道33号、県道12号、県道209号、林道上林河之内線を経由し約50分	標高1278mの皿ヶ嶺は登りやすい山として親しまれており、途中には竜神平と呼ばれる湿原が広がっている。 駐車場:有
大洲榭形修景護岸コース	大洲市大洲、肱川沿い	大洲城(所要時間約30分)ー芋綿櫓(国指定重要文化財)ーおおず赤煉瓦館ー臥龍山荘(所要時間約30分)	城下町にふさわしく現存する重要文化財の櫓をシンボルとする「城と堀」をイメージした城壁とそれに続く町並みにマッチした土壁がポイントの散策コース。
坂本龍馬脱藩の道	大洲市河辺町	榎ヶ峠(西予市との境)ー御幸の橋(屋根付き橋)ー横通りー封事ヶ峠ー龍神橋(屋根付き橋)・三杯谷の滝ー日除ー水ヶ峠ー泉ヶ峠(内子町との境)	土佐の郷土坂本龍馬が土佐を脱藩した際の道があり、歴史と文化にふれながら自然を満喫できる。文化庁「歴史の道百選」にも選ばれている。
浪漫八橋	大洲市河辺町	ふるさとの宿ー秋滝橋ー龍王橋ーふれあい橋ー豊年橋ー三嶋橋ー帯江橋ー御幸の橋(県指定民俗文財)ー龍神橋・三杯谷の滝(全コース約9km)	橋の上だけでも雨露がしのげるようにと造られた新旧の屋根付き橋が町内8ヶ所に点在。自然との調和が最高。
桂川溪谷公園	西予市野村町野村	公園内遊歩道(全長約1.5km、徒歩で約1時間) 〈ノルディックコース〉ほわいとファームー桂川溪谷コース(往復3.7km、約1時間)	手つかずの自然が美しく、深淵、滝、奇岩が連なり神秘的な趣をつくっており、癒しを求めて多くの観光客が訪れる。また、キャンプ場、親水広場等も整備されている。
朝霧湖公園(野村ダム)	西予市野村町野村	〈ノルディックコース〉ほわいとファームー野村ダムコース(往復2.9km、約40分)	山々に囲まれ、四季の花が咲く朝霧湖は、イベントも多く開催され、大勢の観光客が訪れる。西日本でも有数の花と緑と豊かな水の美しい朝霧湖公園を楽しむことができる。 駐車場:有
三滝溪谷自然公園	西予市城川町窪野	初級:城川自然ロッジー三滝溪谷入口(往復854m 約20分) 中級:城川自然ロッジー二見滝(往復2,655m、約1時間) 上級:城川自然ロッジー三滝神社(往復6,315m 約2時間)	三滝溪谷はマイナスイオンやテンペル類等の芳香性揮発物質を大量に発しており、森林浴や美しい滝を楽しむながら、健康づくりを行うことができる。
あらパーク	西予市三瓶町	三瓶地区から車で約10分	宇和海を望む山の中腹にあり、ヤマザクラやヤマツバキなど7,500本を植えた自然林と遊歩道が整備されている。休憩所や炊事棟もありキャンプもできる。公園からは、佐田岬半島や宇和海が展望できる。 駐車場:有

ウォーキング・トレッキング情報

名 称	場 所	モデルコース	特 徴
頂上線コース	西宇和郡伊方町	「道の駅」瀬戸農業公園－権現山－せと風の丘パーク－頂上草原－見晴山－高茂牧場－瀬戸アグリトピア－大久展望台	宇和海、伊予灘を一望する自然公園
佐田岬灯台きらめきコース	西宇和郡伊方町	JR八幡浜駅－(車で約50分)－三崎港－(車で約25分)－灯台駐車場－(徒歩で約20分)－椿山展望所－(徒歩で約5分)－灯台	初夏の光を受けて輝く宇和海、瀬戸内海を見ながら歩くハイキングコースは快い汗をもたらす、豊後水道からの風に吹かれて先端に立てば、爽快感は尚一層のものがある。また、先端の岸壁には大戦時の要塞等の史跡もある。
ウォーキングステーション(WST)認定コース	西宇和郡伊方町 ①亀ヶ池温泉(伊方地域) ②道の駅瀬戸農業公園(瀬戸地域) ③NPO法人佐田岬ツーリズム協会(三崎地域)	各ステーションに12～20kmのコースを2コースずつ設定している。(3～6時間)	WST認定のコースが6コースあり、それぞれに佐田岬の自然を楽しむことができる。 コース利用料:200円 駐車場:有
滑床溪谷ハイキング・トレッキング	北宇和郡松野町目黒・宇和島市 滑床溪谷	・鹿のコーラー鬼が城－大久保山－八面山(休憩等含み往復約3時間) ・万年橋－御祝山－桧尾根－横の森－三本杭(休憩等含み往復約8時間)	多種多様なコースがあり、運動靴で気軽に楽しめるハイキングから本格的な登山まで希望に合わせて体験できる。 料金:無料(ガイドがつく場合有料になることもあり) 駐車場:有(鹿のコーラ約10台、万年荘付近約150台)

サイクリング情報

場 所	所要時間	レンタサイクル申込先	レンタサイクル料金	特徴・モデルコース
四国中央市金砂町・金砂湖畔公園～県道6号～富郷町・てらの湖畔広場	約1時間	てらの湖畔広場 0896-22-0585 (小人5台、大人20台(クロスバイク)) ※予約不可 ※火曜・水曜定休日及び12/25～2月末日の間冬季休業	大人(中学生以上)1回500円 小人(小学生)1回300円	雄大な富郷溪谷を満喫でき、山水画のような景勝地が広がっている。春はコース沿線の桜を、秋は紅葉で色づいた溪谷美を楽しめる。 【モデルコース】 四国中央市てらの湖畔広場(レンタサイクル)～県道6号～金砂湖畔公園
新居浜市坂井町～西の土居町	約20分			緑に囲まれた自転車・歩行者道で子供・高齢者向けのサイクリングに適している。新居浜駅西側、県道新居浜角野線と予讃線の交点を起点に御茶屋谷を終点とする。幅員約5m、区間約1.4km。
新居浜市西の土居町～土橋	約20分			住友別子鉱山鉄道跡地を利用した自転車・歩行者道であり、周辺には菜の花などが植えられている。
新居浜市新須賀町～庄内町	約20分			国領川緑地に隣接しており、テニス等のスポーツも楽しめる。
新居浜市南小松原町～郷	約20分			国領川緑地に隣接した本格的サイクリングロードでカラー舗装。新高橋南を起点に城下橋北終点の幅員約3.5m、区間約2.3km。

サイクリング情報

場 所	所要時間	レンタサイクル申込先	レンタサイクル料金	特徴・モデルコース
新居浜市～四国中央市				標高1,500m～1,700mクラスの花々が並ぶ赤石山系・法皇山脈を囲むようにして、国領川と銅山側をつなぐコース。「愛媛マルゴト自転車道」の一つである、「ぐるっと別子・翠波はな街道」でもある。 【モデルコース】 マイントピア別子ー大永山トンネルー別子ダムー富郷ダムー金砂湖
新居浜市大島	約1時間30分			新居浜市の北東約1.5km沖にある周囲約8kmの新居大島の沿岸を一周するコース。対岸に見える新居浜市内の工業地帯や燃灘の島々など、変化に富んだ風景を眺めながら、潮風に吹かれてのんびりとライドが楽しめる。愛媛マルゴト自転車道の一つでもある新居大島一周コース。
岩城島全域	約2時間	岩城観光センター 0897-75-3277 (17台)	電動自転車:820円(大人 6時間以内) その他自転車:510円(大人 1日につき)、310円(小学生以下 1日につき)	瀬戸内海の大自然を体で感じ、青いレモンの香りを楽しみながら、島内の見所をまわる。島一周コース距離12km。
生名橋から弓削大橋まで3つの島を巡るコース	約3時間	生名立石港務所 0897-76-2224 せとうち交流館 0897-77-2252 (生名立石港務所:13台、せとうち交流館:13台)	電動自転車:820円(大人 6時間以内) その他自転車:510円(大人 1日につき)、310円(小学生以下 1日につき)	平成23年2月に開通した生名橋を渡り、佐島、弓削大橋を瀬戸内海の潮風と春の陽光を浴びながら3つの島を巡るサイクリングコース。 【モデルコース】 生名島ー佐島ー弓削島
魚島周遊サイクリングコース	約1時間	魚島観光センター 0897-78-0020 (4台)	電動自転車:820円(大人 6時間以内) その他自転車:510円(大人 1日につき)、310円(小学生以下 1日につき)	のんびりと潮風を感じながら、どこか懐かしい古き良き島の風情ある佇まいが楽しめる。 【モデルコース】 魚島観光センターー大木ビーチー石鎚公園ー篠塚公園ー城山展望台ー瓢箪島ビューポイントー海沿いを巡る
安芸灘とびしま海道	約1時間30分(約30km)			起伏が少なく、交通量も少ない。5月にはかんきつの花の香りを楽しみながら走ることができる。 【モデルコース】 岡村島岡村港ー呉市安芸灘大橋

サイクリング情報

場 所	所要時間	レンタサイクル申込先	レンタサイクル料金	特徴・モデルコース
しまなみ海道レンタサイクル	約30分～10時間	上浦レンタサイクルターミナル (重点「道の駅」多々羅しまなみ公園) 0897-87-3855 大三島レンタサイクルターミナル (重点「道の駅」しまなみの駅御島) 0897-82-0002 伯方レンタサイクルターミナル (重点「道の駅」伯方S・Cパーク) 0897-72-0018 宮窪レンタサイクルターミナル (宮窪観光案内所) 0897-74-1074 吉海レンタサイクルターミナル (重点「道の駅」よしうみいきいき館) 0897-84-3233 中央レンタサイクルターミナル (サンライズ糸山) 0898-41-3196 JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル 0898-34-1200	大人(中学生以上)1日1,000円 小人(小学生以下)1日300円 電動アシスト自転車(大人用のみ)6時間以内1,500円 タンデム自転車 1日1,200円 ※保証料:大人1,000円、小人(小学生以下)500円が必要。ただし、自転車を借りたターミナルまたはそのターミナルと同じ島にあるターミナルに自転車を返却した場合は保証料を返却。	瀬戸内海の島々を9の橋で結んだしまなみ海道は本四連絡橋で唯一歩いても自転車でも渡ることができ、海の上の空中散歩を楽しむことができる。レンタサイクルはしまなみ海道沿線の各レンタサイクルターミナルで乗り捨てすることも可能。
中島	約3時間	中島汽船株 089-997-1221 (8台)	200円(8:00～18:30) ※保証金1,000円必要(返却時に返金)	島1周23kmのコース。ところどころに起伏があるが、主には海岸線に沿って走れ、遠くに山口、広島県の島々が見渡せ眺めは素晴らしい。一部は、恒例となっているトライアスロン大会の自転車コース及びランのコースとして利用されている。
砥部焼の里巡り	約2～5時間	砥部焼伝統産業会館(5台) 089-962-6600 砥部焼観光センター炎の里(3台) 089-962-2070	300円	陶芸創作館、陶板の道、砥部焼伝統産業会館をはじめ、町並のいたるところに砥部焼が観られ、いつもと違った視点から砥部焼の里の風情を味わうことができる。
久万高原町久万地区	約1時間30分	国民宿舎古岩屋荘 0892-41-0431	普通自転車:1日500円 クロスバイク:1日1,000円 (ヘルメット、保険料、備品含む) 保証金1,000円(自転車返却時に返金)	日本の里100選に選ばれた上畑野川地区やのどかな田園風景が広がる直瀬地区など、里山の原風景が満喫できる。 【モデルコース】 国民宿舎古岩屋荘ーふもと友愛館ー遅越の滝ー笛ヶ滝公園ー国民宿舎古岩屋荘
肱南歴史の道めぐり	約2～4時間	二宮自転車店 0893-24-3654 大洲市観光協会 0893-24-2664	1時間以内200円 2時間400円(延長1時間100円)	大洲の歴史を訪ねる夢いっぱいコース。 【城下町散策コース】 市民会館(有料駐車場)ー姜沓頭彰碑ー大洲城下台所ー大洲城ー内堀菖蒲園ー南隅櫓ー今川七郎句碑及び村井幽果歌碑ー中江藤樹の邸跡(至徳堂)ー龍護山曹溪院ー三瀬諸淵墓所ー山本尚徳邸跡ー止善書院明倫堂ー三瀬諸淵生家ー市民会館駐車場 【明治の町並み散策コース】 大洲まちなかの駅「あさもや」ーおおず赤煉瓦館ーおはなはん通りー明治の家並みー臥龍山荘ー臥龍淵ー大洲神社ー川田雄琴家の墓ー如法寺河原ー如法寺ー大洲まちなかの駅「あさもや」

サイクリング情報

場 所	所要時間	レンタサイクル申込先	レンタサイクル料金	特徴・モデルコース
瀬戸アグリトピア	約1時間	瀬戸アグリトピア 0894-53-0002 (5台)	電動アシスト自転車:500円(4時間まで)	ジャンボ風車を見上げながら佐田岬の尾根を駆ける快適なコース。せと風の丘パークや権現山展望台からの眺めは日本一細長い半島が実感できる。 【モデルコース】 瀬戸アグリトピアーせと風の丘パークー権現山展望台ー瀬戸アグリトピア(距離約16km)
亀ヶ池温泉	約3時間	亀ヶ池温泉 0894-39-1160 (5台)	電動アシスト自転車:500円(4時間まで)	宇和海から瀬戸内海を抜ける周遊コース。瀬戸内海に沈む夕日に出会えるかも。心地よい汗をかいた後は、温泉でのんびり♪ 【モデルコース】 亀ヶ池温泉ー(宇和海を眺めながら)町見郷土館ー伊方発電所ー(瀬戸内海を眺めながら)亀ヶ池温泉(距離約30km)
宇和島市三間町	約2時間半	道の駅みま(うわじま産業振興公社) 0895-58-1122	ロードバイク:2,000円/日 クロスバイク:1,500円/日 シティバイク:500円/日 キッズバイク:300円/日	【ふるさと探検コース】 道の駅みまー旧毛利家庄屋住宅ー花街道ー42番札所仏木寺ー中山池自然公園ー運動公園ー太宰遊淵の墓ー茶堂ー正法寺観音堂ー41番札所龍光寺(距離13km)
JR宇和島駅～遊子水荷浦の段畑	約4時間半	駅レンタカー四国 宇和島営業所 0895-25-2306 (5台)	1時間100円	リアス式海岸や真珠の養殖いかだなど、絶景を眺めながらのサイクリングコース。 【モデルコース】 宇和島駅ーきさいや広場ー石応ー三浦ー遊子水荷浦段畑(往復約40km)

汗とふれあい広場(トリムコース)案内

施設名	場 所	連絡先	施設の概要	交 通	その他
新居浜市観光交流施設 子供用室内遊戯施設 (平成28年4月オープン予定 詳細未定)	新居浜市立川町707-3 マイントピア別子端出場ゾーン 端出場記念館4階	(株)マイントピア別子 0897-43-1801	マイントピア別子4階部分がリニューアル。温浴施設と子供用遊戯施設の複合施設として新装オープンし、鉱山観光などと合わせて、終日、ファミリーで楽しむことができる。利用する子どもさんの年齢に合わせたゾーニングを行い、天候に関係なく、安心して思い切り遊べる空間となっている。	JR新居浜駅から車で約15分 新居浜ICから車で約15分	休館日:年中無休(施設点検のため2月に休館あり) 利用時間:10:00～18:00 料金:未定(平成28年4月オープン予定) 駐車場:有(400台)
ウェルピア伊予	伊予市下三谷	089-983-4500	プール(夏期のみ)、ゴルフ練習場、体育館、ウェルホール、野球場、広場(遊具・バッテリーカー)、テニスコート8面、オートテニス、多目的グラウンド、宿泊棟(本館・別館)、会議・研修・宴会場、大浴場、喫茶、展望スカイラウンジ	JR伊予市駅から車で約5分 伊予鉄郡中駅から車で約5分 伊予ICから車で約8分	施設利用は有料

汗とふれあい広場(トリムコース)案内

施設名	場 所	連絡先	施設の概要	交 通	その他
しおさい公園	伊予市森	市民体育館管理事務所 089-982-2367	市民体育館(トレーニングルーム・会議室等)、わくわく子ども王国(遊具)、バッテリーカー、市民球場、テニスコート6面、芝生広場、市民競技場、ゲートボール場	JR伊予市駅から車で約5分 伊予鉄郡中港駅から車で約5分 伊予ICから車で約5分	休園日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)及び年末年始(12/28~1/4)
えひめ森林公園	伊予市上三谷	えひめ森林公園管理事務所 089-983-3069	大谷池のほとりにあって、自然と緑をそのまま生かした公園で、森林浴やバードウォッチングが楽しめる他、フィールドアスレチックやキャンプ場、森林学習展示館がある。	JRいよ横田駅から徒歩で約1時間 松山市から車で約40分	利用料及び駐車料無料。9:00~17:00利用可能。フィールドアスレチック利用の際は、保険のついたスコアカードを管理事務所にて受け取り利用。 休園日: 年末年始(12/28~1/4)を除き無休
秦皇山森林公園	伊予市中山町	伊予市中山地域事務所 089-967-1111	休養センター、ログハウス9棟、バーベキューハウス3棟、約70mのグラススキーなどがある。	中山地域事務所より車で約30分	
ふたみ潮風ふれあい公園	伊予市双海町高岸	ふたみ潮風ふれあい公園ふれあいの館 089-986-1559	宿泊施設、テニスコート5面、多目的広場などがある。	JR伊予上灘駅から車で3分 JR伊予上灘駅から徒歩約15分	休園日: 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)及び年末年始(12/28~1/4)
鬼北総合公園	北宇和郡鬼北町永野市 1290-1	鬼北総合公園 0895-45-3956	体育館、多目的広場(グラウンド)、エントランス広場、展望広場(スライダー)、テニスコート、ニュースポーツコート、ゲートボール場、グラウンドゴルフ場	三間ICから県道57号線を車で20分、国道320号線に出たら車で3分	休園日: 第1・第3月曜 駐車場: 有(300台) グラウンドゴルフ以外は有料。
吉田トリム(ランニング)コース	宇和島市吉田町 (吉田公園)	宇和島市都市整備課 0895-24-1111	延長2,000mのトリム(ランニング)コース、ローラースライダー	JR吉田駅から徒歩で約20分、宇和島バス東小路バス停下車、徒歩で約5分	吉田公園、野球場、くじゃく園テニスコート、ふれあいの森 駐車場: 有

スカイスポーツ

名 称	場 所	連絡先	交 通	特 徴
パラグライダー体験飛行	伊予市双海町大字高岸	ふたみシーサイド公園 089-986-0522	JR上灘駅から車で約40分	標高890mの牛ノ峰から伊予灘を眺めながらシーサイド公園までのコース。松山市外までを一望する一大パノラマが広がる。タンデム(インストラクターと2人乗り)での体験飛行ができる(要予約)。
神南山フライトエリア	喜多郡内子町五十崎	ESDパラグライダースクール 089-971-3190	JR内子駅から車で約20分	神南山標高500m地点に設置。地理的自然条件共に西日本最高のコースの一つとして愛好者に好評を得ている。