

サイクリングを楽しむ前に服装・持ち物のチェックをしましょう。

- 1 ヘルメット 安全のために着用しましょう。アジャスターなどでしっかりと頭部に固定してください。
- 2 上半身 寒暖差に対応できるように重ね着をしましょう。
- 3 下半身 ストレッチ性のあるものを選びましょう。裾の広がっているものや、デニムなどのストレッチ性のないものは避けてください。
- 4 シューズ ローカットで底が固い運動靴・スニーカーを着用しましょう。
- 5 バッグ 荷物はコンパクトにまとめて、リュックにいれましょう。
- 6 雨具 雨天時はレインコートを着用しましょう。
- 7 日焼け対策 日差しが強い時は、日焼け止めクリームや帽子などを準備しておくとい良いでしょう。持ち物リスト/飲み物、着替え、日焼け止めクリーム、絆創膏、保険証のコピー、雨具(レインコート)、帽子など

サイクリングをする際の注意事項です。

自転車の基本的な使い方を理解して、無理なくサイクリングを楽しみましょう。

- 1 適切なギヤ選び 少し軽く感じるくらいが長距離を走るにはちょうどいいギヤです。坂道や向かい風ではこまめに調整するとい良いでしょう。
- 2 適度な休憩 1時間に1回(5~10分程度)の休憩をとります。
- 3 エネルギー・水分補給 サイクリング中でもこまめな補給を。水分は喉の渇きを感じる前にとりましょう。
- 4 疲れをやわらげる 出発前に軽くストレッチ。休憩時にも筋肉をほぐすようにしましょう。

交通ルールとマナーを守り、歩行者に思いやりをもって走りましょう。

- 1 車道の左側通行 自転車は「軽車両」です。原則、車道の左側を走行しましょう。※「自転車及び歩行者専用」の標識がある場合は歩道の走行可能。
- 2 歩道は歩行者優先 歩行者がいたら車道寄りを行って通過しましょう。
- 3 交差点での通行 必ず信号機に従って通行してください。信号機がなく、「止まれ」の標識があれば、自転車も一時停止をしましょう。
- 4 夜間時・トンネル内の通行 暗い時間帯・場所ではライトを点灯しましょう。
- 5 並走はしない 「並進可」の標識があるところ以外では、一列になって走行しましょう。
- 6 飲酒運転はしない 酒気帯びでの運転は禁止されています。
- 7 二人乗りはしない 幼児(6歳未満)を幼児用座席に乗せる場合を除き、二人乗りは禁止されています。
- 8 ながら運転はしない 傘差し運転、携帯電話・イヤホンの使用は禁止されています。

事故が起きた時は必ず緊急連絡先へ通報しましょう。負傷者がいる場合は、まず負傷者の救護をしてから通報しましょう。

- 119番 救急
- 110番 警察
- 医療情報 高知家の救急医療電話
  - 看護師や医師による救急医療電話相談
  - 応急手当の方法のアドバイス
  - 相談内容により、119番や高知県救急医療情報センター等へ転送
- #7119 無料通話
- 365日 24時間対応

請穿戴適合騎行的服飾。

- 1 安全帽 為了您的安全，請戴安全帽。按自己頭型調整帶調整到適合的位置後，將帽內彈性帶系牢。
- 2 上半身 疊穿衣服以應對溫差。
- 3 下半身 請選擇有彈性的褲子。請不要穿開腿褲和牛仔褲等沒有彈性的褲子。
- 4 鞋子 請穿運動鞋。
- 5 背包 請將行李收拾好，放入背包。
- 6 雨具 下雨天請穿戴雨衣。
- 7 防曬 日照強烈時，請戴帽子或者塗抹防曬霜，注意防曬。物品清單/飲料、換洗衣物、防曬霜、創可貼、保險證複印件、雨具(雨衣等)、帽子等

騎行注意事項

了解自行車的基本使用方法，享受快樂騎行。

- 1 選擇合適檔位 感覺有點輕的檔位非常適合長途騎行。爬坡或逆風騎行時再進行檔位調整。
- 2 適當休息 推薦1小時休息1次(5~10分鐘左右)
- 3 能量-水分補給 騎行時適當補充水分，在感覺到喉嚨渴之前適當喝水。
- 4 減輕疲勞 出發前拉伸肌肉，休息時放鬆肌肉。

請遵守交規，禮讓行人。

- 1 車輛靠左行駛 自行車屬於「輕車輛」，原則上，請靠左行駛。※可以在「自行車和行人專用」標識的道路上行駛。
- 2 行人步道上行人優先 有行人步行的時候，請車道邊上緩慢行駛。
- 3 過十字路口 請遵守交通信號燈。沒有交通信號燈，有「止まれ」標識的話，請停車確認安全後通過。
- 4 夜晚・隧道內騎行 在光線不足的黑暗地方行駛時，請打開前照燈。
- 5 不要並列行駛 除了「並進可」標識的地方，其餘地方請不要並列行駛。
- 6 禁止酒駕 禁止酒駕
- 7 請勿兩人同乘 除6歲以下幼兒(需設置幼兒座席)外，禁止兩人同乘。
- 8 請專心駕駛 騎車時請不要打傘、打電話、使用耳機。

發生交通事故時，請及時聯繫緊急聯絡人。有人受傷時，請先救助傷者。

- 119 急救電話
- 110 報警電話
- 醫療信息 高知縣的急救電話
  - 透過電話聽取醫護人員的急救意見
  - 緊急急救措施
  - 根據談話諮詢內容，將傷者送往合適的救助中心
- #7119 通話免費
- 24小時 全年無休

# 宇佐エリアMAP 宇佐 AREA MAP



▼道の注意事項  
県道は交通量が多いため走行注意。裏道がおすすめです。

▼道路安全注意事項  
縣道車流量較大，請安全駕駛。推薦走支道。

▼道の注意事項  
歩道は片側のみ、お通路さんが多いので注意して走行してください。

▼道路安全注意事項  
單側人行道，請注意路上的朝聖者，保持安全駕駛。

▼道の注意事項  
横浪半島ルートは勾配が急なアップダウンが続きます。下りはスピードに注意してください。

▼道路安全注意事項  
横浪半島路線有許多急坡，下坡時請減速慢行。前方道路設有格柵板、小心路滑。

▼道の注意事項  
仁淀川堤防ルートは道幅も広く走行しやすいルートです。

▼道路安全注意事項  
仁淀川堤防道路寬闊，易於駕駛。

▼道の注意事項  
県道は交通量が多いため走行注意。裏道がおすすめです。

▼道路安全注意事項  
縣道車流量較大，請安全駕駛。推薦走支道。

▼道の注意事項  
歩道は片側のみ、お通路さんが多いので注意して走行してください。

▼道路安全注意事項  
單側人行道，請注意路上的朝聖者，保持安全駕駛。

▼道の注意事項  
横浪半島ルートは勾配が急なアップダウンが続きます。下りはスピードに注意してください。

▼道路安全注意事項  
横浪半島路線有許多急坡，下坡時請減速慢行。前方道路設有格柵板、小心路滑。

おすすめスポット 推薦觀光地點

- 1 宇佐大橋 橋の上から眺める景色は絶景です。東側にくららの山をみた山があります。探してみてください。
- 2 新居海岸 仁淀川河口と太平洋が一望できるおすすめスポットです。
- 3 横浪スカイライン 木々の間から見えるリアス式海岸が美しい人気のドライブコースです。
- 4 仁淀川河口(河口大橋付近) 清流仁淀川が太平洋へと流れ込む場所で、仁淀川河口大橋からは仁淀川と太平洋、2つの景色を楽しむ絶景スポットです。
- 5 横浪スカイライン 横浪黒潮濱海公路 樹木の間を望む新居海岸が見え、是非美しい自衛隊風海濱公路。
- 6 土佐龍温泉(三陽荘) 高知縣でも数少ない貴重な天然温泉がある人のお宮。日帰り入浴もできます。

飲食店(ランチ・カフェ) 餐飲店(午餐・咖啡)

- 1 南風のHAKO 12:00~16:30
- 2 B&M SURF&CAFÉ 11:00~16:00
- 3 土佐のかき小屋 平日 11:00~15:00
- 4 宇佐もんや 11:00~15:00/17:00~21:00
- 5 手作り食堂 ひろみの店 8:00~17:00
- 6 海町食堂ヒナサク 9:00~19:00
- 7 むすび食堂 11:30~21:00
- 8 北代菓子店 9:00~19:00
- 9 西村水産 9:00~18:00
- 10 吉永鯉節店 9:00~17:00
- 11 竹内商店 8:00~17:00
- 12 横浪スカイライン 8:00~17:00
- 13 仁淀川河口(河口大橋付近) 8:00~17:00
- 14 土佐龍温泉(三陽荘) 8:00~17:00

お買い物 購物

- 1 北代菓子店
- 2 南風
- 3 西村水産
- 4 浜吉ヤ
- 5 吉永鯉節店
- 6 竹内商店

飲食店(ランチ・カフェ) 餐飲店(午餐・咖啡)

- 1 南風のHAKO
- 2 B&M SURF&CAFÉ
- 3 土佐のかき小屋
- 4 宇佐もんや
- 5 手作り食堂 ひろみの店
- 6 海町食堂ヒナサク
- 7 むすび食堂
- 8 北代菓子店
- 9 西村水産
- 10 吉永鯉節店
- 11 竹内商店
- 12 横浪スカイライン
- 13 仁淀川河口(河口大橋付近)
- 14 土佐龍温泉(三陽荘)

おすすめスポット 推薦觀光地點

- 1 宇佐大橋
- 2 新居海岸
- 3 横浪スカイライン
- 4 仁淀川河口(河口大橋付近)
- 5 横浪スカイライン
- 6 土佐龍温泉(三陽荘)

飲食店(ランチ・カフェ) 餐飲店(午餐・咖啡)

- 1 南風のHAKO
- 2 B&M SURF&CAFÉ
- 3 土佐のかき小屋
- 4 宇佐もんや
- 5 手作り食堂 ひろみの店
- 6 海町食堂ヒナサク
- 7 むすび食堂
- 8 北代菓子店
- 9 西村水産
- 10 吉永鯉節店
- 11 竹内商店
- 12 横浪スカイライン
- 13 仁淀川河口(河口大橋付近)
- 14 土佐龍温泉(三陽荘)

宇佐のサイクリングルート 推薦的騎行路線

町なかと横浪半島のルートがあります。横浪半島ルートは勾配が急なアップダウンが続きます。体力に自信がある方におすすめです。

有街巷騎行路線和横浪半島這兩條路線。横浪半島路線有許多急坡，下坡時請減速慢行。※對自己體力有信心的人推薦嘗試這條路線。

- 町なかルート コース距離▶約16km 街巷路線 航程距離▶約16公里
- 横浪半島ルート コース距離▶約13km 横浪半島路線 航程距離▶約13公里

土佐市で楽しめる体験プログラム! 土佐體驗項目!

旅の思い出に残る、ここならではの体験をしてみませんか? サイクリングと併せて、ぜひお楽しみください。

騎行兜風、各種有趣體驗项目在土佐等您。體驗土佐，給您的旅行增添一份美好回憶。

予約方法や体験の詳細はこちらから 詳情諮詢請看這裡。

施設的位置情報はこちらから 確認いただけます。透過這裡確認觀光設施的位置。