

野根山街道・宿屋杉のみち（奈半利町）

3.2 km

江戸時代、現在の東洋町に通じる野根山街道は土佐藩主の参勤交代のみちでした。今なお当時の面影をとどめる街道にたたずむ宿屋杉は、根元の大きな室で多くの旅人が一夜をしのいだことからこの名があります。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道
ごめん・なはり線 なはり駅
<問い合わせ>
高知県ウォーキング協会
088-823-1434



土佐入野松原へのみち（黒潮町）

1.4 km

土佐入野の松原は、江戸時代に当時の城主が囚人を使って植えたといわれています。全長5km、幅500mにわたってクロマツが群生しており、白砂青松の景観の中にはサイクリングロードが完備されています。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道
土佐入野駅、有井川駅
<問い合わせ>
黒潮町役場大方支所
0880-43-2115



足摺へんろみち（土佐清水市）

1.2 km

遍路道は、古来より住民が利用していた往還道を遍路が利用するようになったのがはじまりと考えられています。コースそばの38番金剛福寺を詣で、足摺岬の白い灯台を目指して歩けば、つかのま遍路気分を味わえます。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道中村駅
中村駅よりバス有り
<問い合わせ>
高知県ウォーキング協会
088-823-1434



四万十川・あかめのみち（四万十市）

1.6 km

清流四万十川の河口近くを、ゆったりと流れる川面を見ながら、川漁など四万十の風物を楽しんで歩きます。土佐くろしお鉄道中村駅の近くから四万十大橋へと向かい、橋を渡って反対の岸辺を戻ってきます。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道
中村駅
<問い合わせ>
高知県ウォーキング協会
088-823-1434



大堂猿のみち（大月町）

3.0 km

大堂の公園には土佐で唯一の野猿の餌付け場があり、付近の道で猿に出会うこともあります。ひどく気まぐれで日によって神出鬼没ですが、小高い展望台に向い、海岸美を見ながら歩くと見られるかもしれません。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道中村駅
中村駅よりバス有り
<問い合わせ>
大月町産業振興課
0880-73-1115



高知城・五台山より桂浜へのみち（高知市）

2.6 km

市内の名所をくまなく回るコースです。高知城やはりまや橋などの建造物、坂本龍馬や板垣退助などの志士にかかわる史跡、文化財が点在、31番と33番の札所もあります。折り返し地点は、月の名所といわれる桂浜。



<最寄りの駅>
JR土讃線 高知駅
<問い合わせ>
高知県ウォーキング協会
088-823-1434



塩の道<物部大柵~赤岡> (香美市・香南市) 26 km

古来、塩の道として、また生活道として利用されてきた起伏のある古道を歩きます。コースは、海辺の赤岡町から四国山地を越え、遙か徳島県にまで通じていた道の一部。中間地点の峠では見渡し地蔵が出迎えてくれます。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道赤岡駅
塩の道起点へは、JR
土佐山田駅よりJRバス
「大柵」下車(約45分)
<問い合わせ>
物部町商工観光係
0887-58-3111



ソニアウオーキングコース(仁淀川町・佐川町) 13+17+8km

石鎚山から太平洋へと注ぐ仁淀川。中流域に広がる町村は、川と山それぞれの暮らしが混じり合って育まれた、自然と文化、歴史を伝えてくれます。昔ながらの小径を歩いていると、自然に心が落ち着いてきます。



<最寄りの駅>
JR土讃線佐川駅
佐川駅よりバス有り
<問い合わせ>
仁淀川町池川総合支所
0889-34-2114



室戸岬・乱礁とへんろみち (室戸市) 6 km

高知県の東南端に位置する室戸は、遠洋漁業の基地として栄えてきました。岩礁に砕け散るダイナミックな荒波、一面にただよう潮の香り、どこまでも高く青い南国的な空を肌で感じ、自然美を堪能するコースです。



<最寄りの駅>
土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線
後免駅・奈半利駅 後免駅よりバス
有り
<問い合わせ>
高知県ウオーキング協会
088-823-1434



安徳帝に出会う 横倉山の森道 (越知町) 8 km

安徳天皇御陵参考地や杉原神社など見どころの多い横倉山を目指します。修験道場として女人禁制になったこともある横倉山は、道も整備され誰でも歩けるようになりました。コースの随所に展望スポットがあります。



<最寄りの駅>
JR土讃線
佐川駅・西佐川駅
<問い合わせ>
高知県ウオーキング協会
088-823-1434



赤はイヤーラウンド基地があります。
ネストウエストガーデン土佐
電話番号 0880-43-0101
高知プリンスホテル
電話番号 088-883-2323
バーデハウス室戸
電話番号 0887-22-0563
500選認定大会
花へんろ足摺温泉ツーデーマーチ(2月)
四万十川リバーサイドフルウオーク(3月)
三嶽古道を歩く(10月)