

osoto

Katsuura, Tokushima
Outdoor Sports Style Leaflet

Katsuura

勝浦町アウトドア案内



徳島市内からクルマで30分。
天気の良い日は、^{アウト}勝浦で遊ぼう！



休 日の朝、少し早目に目を覚ます。

カーテンの端から漏れ出る光の様子だと、

どうやら天気もいらしい。

まいったなあ、今日の予定何も決めてないや…

こんなとき、何したい？

久しぶりに山でも登ってみようか、

少し走ってみるのもいいかもな。

そんなに暑くなければ外岩も良さそうだ。

それとも自転車でロングライドに出かけようか？

けど、そんなに時間あるかな？？

そうさそうさ、

こんなときは勝浦町に行けばいい。

ここなら、何でも楽しめる。

とりあえず、^{ギア}道具をクルマに積み込んで、

天気の良い日は、勝浦で遊ぼう！

Go! Osoto

Osoto launch Campaign

2018年8月～先着200名様に
OSOTO オリジナルバッジ進呈!!

- ①勝浦町内でアウトドアを楽しんでいる
シーンをスマホやデジカメで撮影
※画像にはあなたも必ず入ってください
- ②その画像を「レヴィタかつうら」にて
お見せください。先着200名様に
お好きなバッジを1名1ヶ進呈します。

※なるべく町内と分かりやすい場所で撮影ください
※絵柄は複数ございますが、いずれも無くなり次第終了となります

※上記は一例です

勝浦町地域活性化センター「レヴィタかつうら」MAP E-3



Wチャンス! ~2019.3.5迄

撮影した画像をInstagramに投稿して、
勝浦町観光写真コンクールにエントリーしよう!
入選すれば賞金・賞品が授与されます。

※詳しくは下記を見てね

Facebook 勝浦町地域活性化協会

Instagram katsuuraphoto

KATSUURA
SIGHT SEEING
PHOTO CONTEST
2018

#kssp2018



Trecking Style

勝浦の「山」で遊ぼう！

山に囲まれた勝浦町は、標高はそれほど高くはないが、手ごろなハイキングコースに恵まれる佳山が多いことで知られている。

Start

星谷運動公園

身近な山でも、準備はきちんとして！

星の岩屋

勝浦町随一のパワースポット！

中津峰山頂

山頂からは、剣山が見えることも！

道の駅内 喫茶オレンジ

下山が早ければ、ランチもおすすり！

Goal

JA東とくしまよってネ市

晩御飯の食材もここでパッチリ！

Start

前松堂

道幅が狭いところは、村向車に注意しよう！

四国霊場 20番札所 鶴林寺

激ヒルクライムを制する！

道の駅内 みやこ家

山から下りたら、しっかりカロリー補給

勝浦流イタリアンカフェ サロット

本格イタリアンコーヒーでホッと一息

Goal

勝浦 フライトパーク

勝浦町を一望できるビュースポット



スタート地点は星谷運動公園。道の駅やコンビニエンスストアからもほど近い。駐車場やトイレも完備しているアウトドアのベースキャンプ。

星谷運動公園からのんびり歩いて40分ほどで星の岩屋に到着する。広い境内は散策と休憩にピッタリだ。お参りをして安全登山を祈願しよう。

星の岩屋からはほとんど直登でおよそ1時間。山頂は徳島市との町境にあたり、徳島市側の金谷登山口からは、毎日登山のグループも多い。

下りはピストンで元の場所へ戻る。そのまま道の駅に移動すれば、喫茶オレンジの豊富なメニューで、身体や喉を潤すことができる。

道の駅の隣には大きな産直市場「よってネ市」がある。勝浦町の台所とも呼ばれ、年中豊富で新鮮な野菜と果実を、安価に求めることができる。

勝浦町の入り口たる西阿南商店街にある和菓子屋。季節に応じた様々な和菓子が口福を呼ぶ。店内には休憩コーナーもあり、和菓子もそこでいただける。

自転車の場合は、車道の漏れ道を通って鶴林寺をめざす。阿波難所寺の名に恥じない激坂を、およそ4キロ登り詰める試練の道となる。

鶴林寺で一息ついたら、今度はその道を下って、道の駅へ。駅の情報館内にある「みやこ家」で本場香川で行っている店主の打つうどんをいただく。

最終目的地のフライトパークをめざす前に、エスプレッソで気合を入れる。名だたる自転車メーカーの多いイタリアのコーヒーだけに、相性はいいはず。

パラグライダーのフライト基地であるフライトパークは、勝浦町の北方、中津峰山の肩にある。横瀬橋から中山方面へほとんど登れば到着する。

四国霊場 二十番札所 鶴林寺 MAP D-4

標高 570m にある鶴林寺は「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」と呼ばれる遍路難所の一つ。空海が修行中、雌雄の白鶴が地藏菩薩の降臨を守護したと伝えられ、山門には仁王像の代わりに阿吽の鶴が。登山道はおよそ3キロの行程だが、5キロの登りとなる車道を、サイクリストたちは駆ける。

拝観/無料 (P料金別) 7:00~17:00



星の岩屋 MAP E-2

中津峰山へ向かうトレイルの入り口にあるのが星の岩屋。その昔人々に禍をなしていた悪星を、空海が法力で地上に引きおろし、この岩屋に封じたとされる。岩屋へは滝の裏手を巡る歩道で向かうことができ、流水を裏側から透かすことができる。静謐で、異世界感あふれる光景には思わず言葉が失う。



仏陀石 MAP E-2

星の岩屋を超え、トレイルを進むと、中津峰と仏陀石へ向かう分岐に突き当たる。分岐から1.2km先にある仏陀石は、溪谷に面したイチョウの下に53体の石仏が円錐状に安置されたもの。修行中の空海がここで、金剛界曼荼羅の諸仏を目撃したという。静謐で、異世界感あふれる光景には思わず言葉が失う。



田舎寿司 なか山 MAP D-3

持ち帰り寿司専門店のなか山。田舎寿司と銘打つ通り、地元の鮎や徳島の魚介を活かした箱寿司が主力。ゆずやゆこうをブレンドした酢飯と、脂ののった旬の素材が産み出す調和に、やみつきになる人も多い。手搾りのゆずを使ったゆず味噌も、どこか懐かしい味わい。

☎/0885-42-3847 営/7:30~18:30 休/水曜 P/あり



阿波地美獲 あおき MAP F-2

勝浦町を貫く16号線を通ると、目につく変わった屋根の建物。最近注目のジビエ料理を扱う「あおき」では、鹿肉カレーや鹿肉グリル、鮎料理(夏)、ぼたん鍋(冬)など山の幸をカジュアルに楽しむことができる。

☎/0885-42-3008 営/11:30~18:30(ランチは~14:00) 休/火曜 P/あり 30台



勝浦流 イタリアンカフェ サロット MAP D-3

マキネッタやエスプレッソマシンで淹れた本格的なイタリアンコーヒーが自慢。ほかにも勝浦町産にこだわったみかんジュースや、いちごバナナなどドリンクやスイーツも楽しめる。アクティビティ後のリフレッシュにもってこいだ。

☎/10:00~17:00 (LOは16:30) 金額は1200~ 休/土日月曜・祝日 P/商店街共用



ケーキハウス みりか MAP D-3

地元食材をふんだんに使い、地元で根差したスイーツを提供する「みりか」。店名の由来となったやまももや自家農園の栗で作ったモンブランは、いずれも絶品。店内でドリンクとともに食べることもできる。

☎/0885-42-3901 営/10:00~20:00 休/無休 P/あり



カーデンタイム このむ MAP G-1

500坪あまりの敷地に季節の草花が咲き誇る庭が自慢のカフェ。自家製のトマトソースを使用したパスタやピザなどの食事メニューはもちろんハーフティなどドリンクも充実。店内にはギャラリースペースもあり、作家の作品を眺めながらの、憩いのひと時が味わえる。

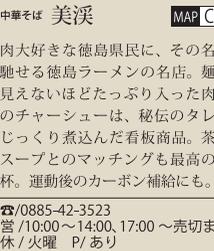
☎/0885-42-3012 営/10:00~19:00(LO18:30) 休/水曜 P/あり 20台



中華そば 美溪 MAP C-3

肉大好きな徳島県民に、その名を馳せる徳島ラーメンの名店。麺が見えないほどたっぷり入った肉厚のチャーシューは、秘伝のタレでじっくり煮込んだ看板商品。茶系スープとのマッチングも最高の一杯。運動後のカーボン補給にも。

☎/0885-42-3170 営/10:00~14:00, 17:00~売切まで 休/火曜 P/あり



御菓子司 滝口清水堂 MAP F-3

名勝「星の岩屋」を由来とし、ほんのりとバター効いた生地に、白あんとお大粒の栗をまるごと1ヶを使った甘さ控えめの「岩屋まんじゅう」が看板商品。創業当時から変わらぬ製法で、勝浦のお茶菓子の定番として親しまれている。

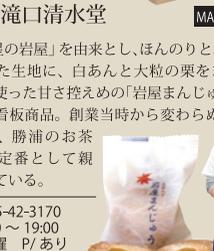
☎/0885-42-3170 営/7:30~19:00 休/水曜 P/あり



喜楽の湯 MAP D-3

老人ホーム「喜楽苑」内にある温泉施設。豊富な湯量で、源泉のアルカリ性単純温泉が楽しめる。アクティビティで疲れたり、汗をかけた身体を休めるのにピッタリだ。館内には休憩スペースもあり、無料でマッサージチェアも利用可。

☎/0885-42-3700 料/¥300 営/17:30~20:30 (受付20:00まで) 日曜は13:00~ 休/月曜 P/あり



手打ちうどん みやこ家 MAP E-3

香川で修行を積んだ店主が、早朝から仕込むこだわりの手打ちうどんは、県内でも屈指の味わい。打ちたて、茹でたて、揚げたてをモットーに、おいしいうどんを提供することに余念がない。

☎/080-4035-3858 営/11:00~15:00 休/月曜・第4火曜



Trekking & Trail Running



山に四方を囲まれた勝浦町は、その地形から勝浦盆地とも呼ばれる。そして町を西北に貫く勝浦川の北側には、徳島市との境となる中津峰山が、そして南側には鶴林寺山がそれぞれ山脈として連なっており、手軽なハイキングコースとして楽しむことができる。

Course 星谷運動公園起点、星の岩屋経由で中津峰山頂へ

10:00 星谷運動公園	12:30 中津峰山頂
10:40 星の岩屋	12:40 フライドパーク
11:30 フライドパーク	13:20 星の岩屋
11:40 中津峰山頂	13:50 星谷運動公園

星谷運動公園そばに、星の岩屋方面への地図がある

Level ★★☆☆☆(歩行約3時間)

Area 星谷～中津峰 MAP E-3

Season 通年(12月～3月は山頂付近積雪も)

Attention 途中で2度、車道を跨ぐが、道迷いの心配はほとんどない明瞭なコース。物足りなければ、星の岩屋そばの仏石見物を組み入れるのもいい。

山頂までゆっくりに登って1時間40分ほど

Course 道の駅ひなの里かつうら

9:00 道の駅ひなの里かつうら	11:00 鶴林寺
9:20 遍路小屋	11:40 遍路小屋
10:30 鶴林寺山門	12:00 道の駅ひなの里かつうら

遍路道は道しるべも多く、道も整備が行き届いている

Level ★★☆☆☆(歩行約2時間30分)

Area 生名 MAP E-3

Season 通年(12月～3月は山頂付近積雪も)

Attention 国史跡指定を受けた遍路道「鶴林寺道」を辿るルート。道は整備が行き届き、途中の集落や遍路小屋にはトイレも。古くは室町時代に建てられた石を、見物しながら登るのも面白い。

この鶴林寺道は、全国ではじめて国史跡指定を受けた遍路道。その風情を楽しもう

Trail Running Style

登山靴からトレイルランニングシューズに履き替えて、気軽にトレラン体験

上で紹介しているコースは、道も明瞭で傾斜も緩い「登りやすい道」。ここは重い登山靴から、軽いトレイルラン専用シューズに履き替えて、ひたすら走り、汗を流してみませんか? 登山と違ったスピードで走る山は、また別の表情を見せてくれるはず。

宮本 奈保美
阿南市出身。現地登山の練習からトレイルランの世界に引き込まれる

トレイルランで中津峰に入るなら、山頂から平石山を越えて朝立彦神社まで下りるのもオススメです。鶴林寺コースも、寺から開野方面の登山口に下りると、充実したランが楽しめますよ。

トレイルラン専用シューズは、防水性や耐久性に優れ、ソールも岩や不整地で滑りにくいものとなっている

マナーを守って、自然豊かで気持ちいい山を守りましょう!

大切な自然を残していくために、また誰もが快適に登山を楽しむようにマナーを守ろう

- 登山道で出会う人に挨拶をしましょう
- 特に鶴林寺やお遍路さんが多く登られています
- 登りのひとを優先させましょう
- ゴミは必ず持ち帰ろう
- 動植物を持ち帰らないように
- 決められた道以外は通らないように

中野 智子/大友 香代
徳島市より上勝町へ、さいたま市より勝浦町へそれぞれ移住してきた仲良し二人組

中津峰山、鶴林寺と、勝浦町からアクセスするいずれのコースも起点に道の駅やコンビニがありトイレや水、食料を用意するのに便利。行程もそれほど長い距離ではないので、午前中にちよっと登って買い物やランチで午後のアフターを楽しむのもオススメです。

2017年開催の初回は、県内外から実力ランナーが集い、先頭集団はハイレベルな争いを繰り広げた



Katsura Map

勝浦川が町の東西を貫流し、南北を山に囲まれた河岸段丘状の土地に集落が点在する中山間地の勝浦町。日照の良さと、河川の成す冷涼な空気の寒暖差が、美味しいみかんを産出する、徳島のみかんどころだ。

Running

星谷運動公園を起点に、勝浦川を跨ぐ橋を使うことで、効率の良いランニング練習ができる。緩やかなアップダウンと、気持ちが乗れば坂道に入った距離を伸ばすことで、多彩なジョグが楽しめる。

Level ★☆☆☆☆(ペースに応じて楽しもう!)

Area 勝浦川周辺(横瀬橋～星谷橋) MAP E-3

Season 通年

Attention 星谷橋から横瀬橋の土手沿いの周囲は、1周およそ5.2km。星谷運動公園にドリンク類を置くことで、補給しながらの練習も可能。トイレも完備している。ところどころ道が細いため対向車には注意

広域農道に上がると、町が一望できる絶景ビューが楽しめる

四圍らしい風景。沈下橋を走る

勝浦川をまたぐ横瀬橋を爽快に駆け上る

Pickup! さかもと坂道マラソン

勝浦町の最奥、坂本地区で2017年より開催されているのが「さかもと坂道マラソン」。坂や石垣などの傾斜地が多い地形を活かしたユニークなレースで、9.8km/6.0km/2.9km/1.0kmの4コースある。

Level ★☆☆☆☆(初級～上級まで)

Area 坂本地区 MAP A-3

Season 11月25日(日)開催(2018年)

Entry 8月下旬より「ランネット」でのエントリーを開始します(要参加費) <https://runnet.jp/>

さかもと坂道マラソン実行リーダー 内谷 安宏
勝浦町出身。中学生より陸上部に所属し長距離走をはじめ

激走を味わいたい方にとってこのレースです。9.8kmの制限も2時間と緩やかなので、上級者はタイムにこだわって、初心者は観覧気分ジョグでもOKです。素朴で温かな地元のおもてなしも好評ですよ。

Contact さかもと坂道マラソン

Cycling

徳島市内や小松島から県道16号線を通って勝浦町を経由し、上勝町から大河原高原でゴールするコースは、風光明媚な勝浦川周辺の景色と、坂道が堪能できるとして、サイクリストたちに親しまれている。

Level ★★☆☆☆(坂道トレーニングに最適)

Area 勝浦町横断

Season 通年

Attention 徳島市内～横瀬橋までは車の通行が多いため、走行時はじゅうぶん注意を。横瀬のスーパー杉原から先は、しばらく店舗がない県道沿いの「道の駅」「コンビニ」「コメリ」「町役場」「体育館」ではトイレを借りることができる

横瀬橋の正面に見える三角錐の山が、町のシンボルたる養神山

道の駅周辺は補給や休憩に最適

鶴林寺の急峻なヒルクライムを楽しむ

Pickup! 里山ポタリング

勝浦町の里山の情景や、ダイナミックな景観とライド、人との出会いを楽しめるポタリングツアーを、みかん農家の宿「あおとくる」が提供している。地域の人・物・事とふれあう特別な自転車旅が満喫できるはず。

Level ★★☆☆☆(初級～中級まで)

Area 勝浦町一帯 MAP B-2

Season 2月中旬～4月上旬(ビグひなまつり期間中)

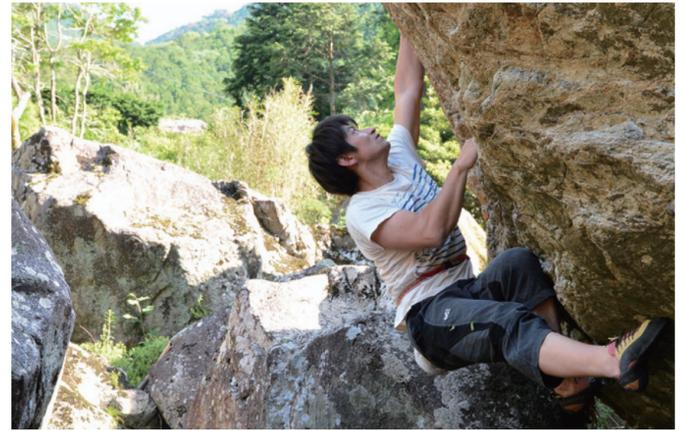
Entry 体験5日前までに要申込み(要参加費) ☎0885-42-2216(火～日9:00～17:00まで) mail: revita@quolla.ne.jp (勝浦町地域活性化協会) ※自転車(クロスバイク)はレンタルも可能

みかんの農家の宿あおとくる 石川 翔
東京都出身。町に移住し、みかん農家とともにゲストハウスを運営
勝浦町を暮らすように巡るをテーマにした自転車散歩。勝浦町の地形を堪能できる坂道の登り下りにはもちろん、田舎ならではの地元の方々とのあたたかな触れ合いも感じていただけますよ。

坂道を登りきると、急に開けた場所に神社の鳥居が見える。緩急あるコースをのんびり走るのも魅力だ

Contact あおとくる

Bouldering



勝浦川の上流域にあたる立川溪谷(たづかわけいこく)は、自然の織り成すダイナミックな景観の美しい場所。古い地層が隆起し、恐竜の化石もたびたび見つかるこの周囲の岩場は、四国有数のボルダリングエリアとしても有名だ。

Level ★★☆☆☆(中～上級者向)

Area 立川溪谷 MAP B-4

Season 9月～5月初旬

Attention チッピング・グルーピング厳禁
ゴミはもちろんチョーク跡も消す
駐車場所は限られていたため譲り合いを
ナイトボルダリング禁止、携帯トイレの用意も

地元の子どもも、交流も楽しんで。マナーを守って遊ぼう。安全第一で遊ぼう。

NPO法人日本フリークライミング協会 四国地方理事 北岡 和義
美馬市出身。大学生時代より立川溪谷に通い、様々な新課題を開拓する
徳島市内から1時間足らずで楽しめる気軽さと、初級～上級者まで楽しめる岩の多彩さが魅力のエリアです。それぞれのレベルで楽しめますが「自分の身は自分で守る」の気持ちで忘れずに。

Contact CLIMBING-netを参照ください

チョークは、しっかりと落としてください

Keyword Rally



地図を頼りに指定されたポイントに向かい、そこで得たキーワードを並べ替えれば、特別なメッセージに。そんな体力と知力、そして時にはユーモアが試される、ライトスポーツイベントがキーワードラリーだ。勝浦町では毎年、ウォーキングに遊びの要素を加えた競技を開催しており、今年は名産みかんの季節に合わせたみかん尽しのイベントが楽しめる。

Level ★★☆☆☆(初級者向)

Area レヴィタかつうら起点 MAP E-3

Season 11月18日(土)開催(2018年)

Attention 勝浦町を歩いて巡り、キーワードを集める。ほぼフラットな道を通るが坂道やトレイルも含まれ、ウォーキングを2時間続ける程度の体力は必要(要参加費)

おいしくみかんの里を自然豊かな勝浦町をいっしょに楽しもう。イベントです。

行き先を決め、歩いて巡る。

NPO法人K-Friends 理事長 花房 勝一
勝浦町出身。自動車修理工場経営。釣りやバスケットボールが趣味
2018年のテーマは「勝浦みかん」。開催される11月は、勝浦町産の早生みかんを楽しむにだけける絶好の機会です。黄金に輝くとうわたるみかん園地はもちろん、国の史跡に指定された遍路道など、楽しみながら勝浦町を巡ってください。

Contact k-friends

時には撮影。自然と記念写真も増えています

osoto

Katsuura, Tokushima
Outdoor Sports Style Leaflet

Katsuura



勝浦町への交通案内

お車でお越しの場合

徳島市から国道 55 号線を南下し、勝浦川を渡って右折、県道 16 号線を進むと勝浦町へ至ります。
所要時間は鳴門市中心部から約 60 分、徳島市中心部から約 30 分。

バスご利用の場合

徳島バス「勝浦線」にご乗車ください。所要時間は、徳島駅前より約 60 分、小松島市から約 30 分。

発行 / 勝浦町地域活性化協会 徳島県勝浦郡勝浦町大字生名字太田 44-1 レヴィタかつうら内

電話 / 0885-42-2216 (9:00_17:00 月曜休)

第 1 版 平成 30 年 8 月 6 日発行

※掲載している料金・営業時間等の各種情報は 2018 年 7 月現在のものです。諸般の都合により変更される場合があります。