



东京（东京国际机场 羽田）		大阪（关西国际机场）		香川（高松机场）	福冈（福冈机场）	香川（高松机场）
单轨电车・JR电车 约30分钟	单轨电车・临海线 约20分钟	JR特急 约1小时	南海电铁 约50分钟		飞机 约1小时	
东京站	国际展示场站	新大阪站	和歌山港站			
新干线 约3小时20分钟	出租车 约6分钟	新干线 约1小时	机场巴士 约2小时45分钟	高速巴士 约1小时30分钟	德岛 (阿波舞机场)	高速巴士 约1小时30分钟
冈山站	东京湾渡轮码头	冈山站				
JR快速 约1小时	渡轮 约19小时	JR快速 约1小时			机场巴士 约30分钟	
高松站	德岛新港	高松站	德岛港			
JR特急 约1小时10分钟	德岛市营巴士 约30分钟	JR特急 约1小时10分钟	德岛市营巴士 约20分钟			
德岛站						阿波池田站

DISCOVER TOKUSHIMA(网页)

德岛Tabi Plus
(德岛旅游應用程式)

微信

新浪微博

马蜂窝

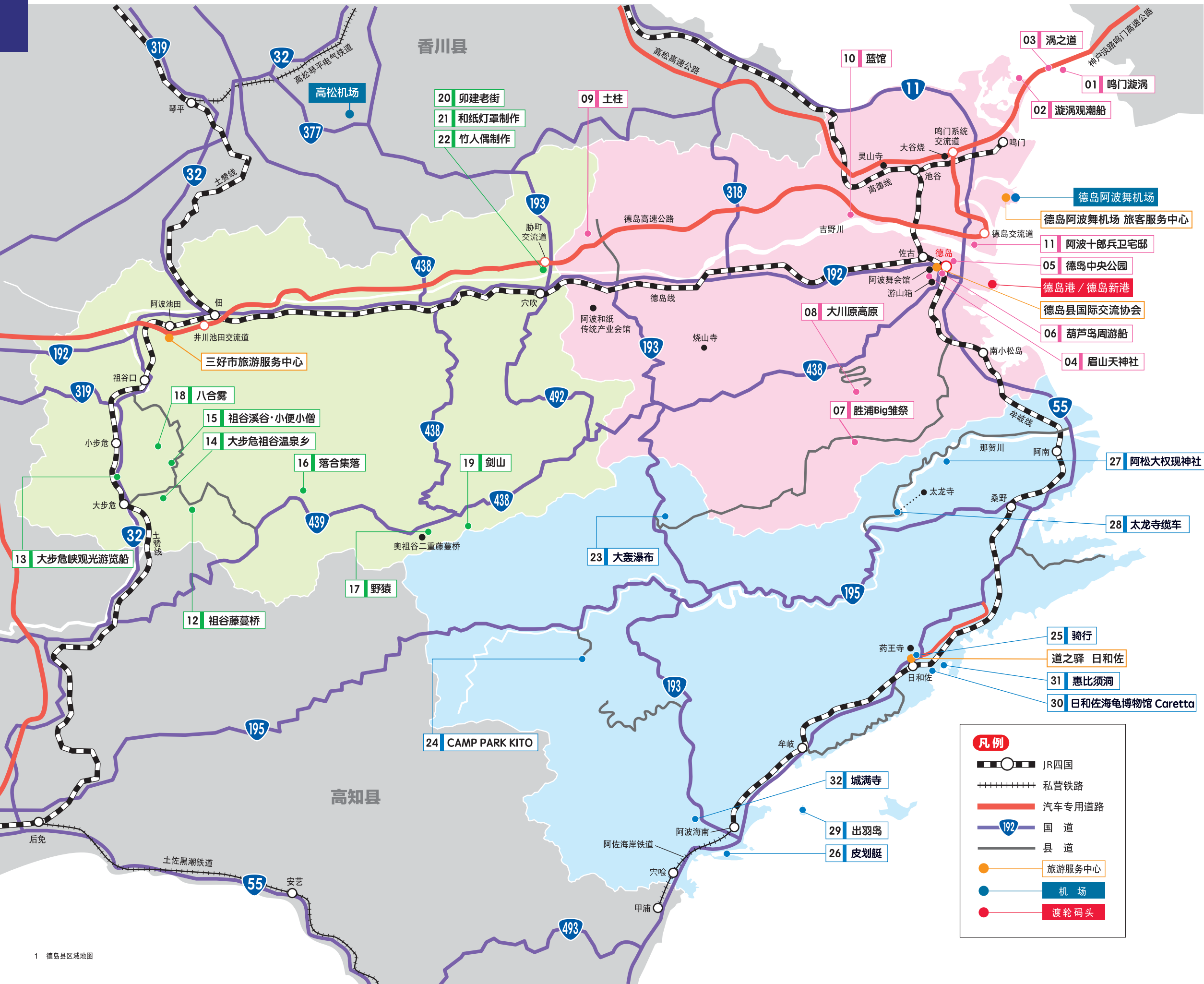
制作・著作 德岛县



前来亲身体验吧！
德岛



德岛县区域地图



JNTO认证 外国人旅游服务中心

德岛阿波舞机场 旅客服务中心

地址
板野郡松茂町丰久
字朝日野16番地2



(公益财团法人) 德岛县国际交流协会

地址
德岛市寺岛本町西1-61



道之驿 日和佐

地址
海部郡美波町奥河内
字寺前493-6



三好市旅游服务中心

地址
三好市池田町SARADA
1810-18



交通指南

JR四国



阿佐海岸铁道



德岛巴士



德岛巴士南部



四国交通



JR四国公共巴士





AWA ODORI

世界之最快的狂欢舞 就在德岛的夏天

「阿波舞」源自日本的德岛县，是一项拥有400年以上历史的传统艺能表演。关于它的起源有众多说法，最早被认为是在祭祀祖先时所跳的盆踊，或是由一种风流舞所演变而来。又据说在1586年，当时的德岛藩主蜂须贺家政为了庆祝德岛城建成，允许平民百姓在城邑狂欢并开怀狂舞庆祝。当时的舞蹈被视为阿波舞的起源。在众说纷纭中流传至今的阿波舞，仍然是德岛人生活中不可或缺的一部分。

钲鼓、太鼓、笛和三味线等乐器奏出二拍旋律

“ZOMEKI”，人们随着旋律起舞，不同的舞蹈又可分爲“男舞”“女舞”“法被舞”等。

在夏天时德岛县内各个地方都会盛大地举办阿波舞的活动。其中德岛市的阿波舞节在每年的8月12日至15日举行，期间会有1000 组左右的连（跳舞的团体称为“连”）轮番上阵，观众规模超过100 万人，场面十分热闹。

如今不仅在日本，海外也能欣赏阿波舞的公演，阿波舞现已成为世界闻名的日本代表性传统艺能。



男舞 爽快有力，充满跃动感，节奏自由奔放，是一种代表着男性的舞蹈。有时也会在舞蹈中使用扇子和灯笼，使舞蹈更生气勃勃。



女舞 传统女性舞蹈，舞者身穿美丽衣裳，舞姿优美婀娜。



法被舞 是由女性所演绎的男舞，特色是展现女性特有的巧思与姿态，舞蹈动感凝练。



阿波舞会馆

连结眉山缆车山麓站的复合设施。馆内每天都有阿波舞表演，因此全年都可以在此体感阿波舞的魅力；观客还可现场参与，体验个中乐趣。表演场馆之外，还有阿波舞博物馆，以及本地特产一应俱全的德岛物产观光交流广场“Arudeyo 德岛”。

●德岛市新町桥2-20



大太鼓



鸣物

NARIMONO

在阿波舞中使用的主要乐器

筱笛

钲鼓

三味线

德岛市中心地图

- 阿波舞关联打卡地点
- 葫芦岛周游船 路线



德岛站前



德岛历史文化的宝库

东部地区



01 鸣门漩涡



鸣门海峡的潮水涨落时形成的鸣门漩涡，在春秋时节的大潮之日规模最大，可达流速时速20公里、直径20米。在日本只有此处才能欣赏到如此壮丽的景色。



02 漩涡观潮船



可以近距离观赏到世界三大潮汐之一的“鸣门漩涡”。

●地址 鸣门观光汽船 / 鸣门市鸣门町土佐泊浦字大毛264-1

●地址 漩涡汽船 / 鸣门市鸣门町土佐泊浦福池65-63



03 涡之道



在横跨鸣门海峡的大鸣门桥步道上，透过玻璃观景窗，从距海面45米的高空观赏下方的漩涡，景色十分壮丽。

●地址 鸣门市鸣门町鸣门公园内



05 德岛中央公园 (樱花)



公园里的德岛城博物馆等等，是值得造访的好去处。这里也是赏樱圣地，吸引了众多来客。

●地址 德岛市德岛町城内1番外



07 胜浦Big 雏祭



豪华绚丽的会场会展示供奉约3万只人形娃娃。这些娃娃来自全国各地，出于各种原因家中不再摆放而被送来供养。

●地址 胜浦郡胜浦町大字生名字月之瀬35-1



08 大川原高原 (紫阳花)



这里是有名的观赏紫阳花的景点，7月时3万株盛开的紫阳花将高原染成一片蓝色。

●地址 各东郡佐那河内村上字大川原

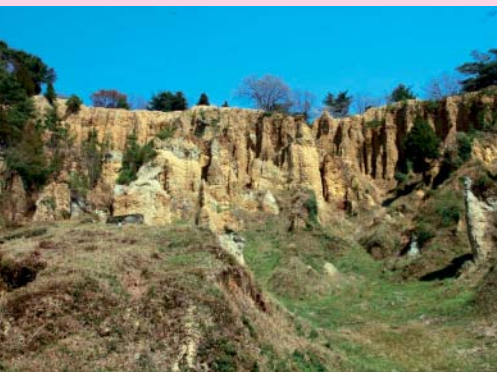


09 土柱



世界三大奇观之一，是日本政府指定的天然纪念物。您可以漫步在步道上，从各个角度品鉴大自然的鬼斧神工。

●地址 阿波市阿波町樱之冈



传统文化体验



10 蓝馆



蓝染之“蓝”是享誉世界的“日本蓝”。您可以在这里的“蓝染体验”中自己亲手制作蓝染手帕等小物。

●地址 板野郡蓝住町德命前须西172



11 阿波十郎兵卫宅邸



这里每日上演人形净琉璃的日本传统艺能表演。此外，在展览室还有木偶与服装等道具的详尽介绍。

●地址 德岛市川内町宫岛本浦184

探索秘境追溯历史

西部地区

12 祖谷藤蔓桥

日本三大奇桥之一，整座桥使用坚韧的藤蔓枝条编造而成。走在桥上的每一步都能感受到桥面的摇晃，使渡桥增添了不少紧张气息。

●地址 三好市西祖谷山村善德162-2



13 大步危峡观光游览船

历经2亿年的河流切割形成的峡谷，两岸的裸露岩石如同大理石雕刻般美不胜收。

●地址 三好市山城町西宇1520



14 大步危祖谷温泉乡

尽情享受泉质各异的温泉以及当地的乡土料理。坐落自然怀抱之中的山间温泉地，充分疗愈来者的身心。



15 祖谷溪谷

在祖谷川长年累月的冲刷下形成的溪谷，被切割成深V字型的溪谷景色令人惊艳。

●地址 三好市池田町松尾～三好市西祖谷山村



18 八合雾

春夏以及夏秋之交的清晨，剧烈的昼夜温差使得云雾升腾，延绵不绝的白雾环绕群峰，呈现出“云海”景观。

●地址 三好市山城町～西祖谷山村



19 剑山

西日本的第二高峰，山脚到半山腰设有缆车，攀登难度较为友好，深受爱好者欢迎。

●地址 美马市木屋平
那贺郡那贺町
三好市东祖谷



16 落合集落

在陡峭的山坡上形成的集落，集落内的高低差约有390米。近年，古民家改造而成的客栈陆续开张，游客可以来此体验田园风情，十分受欢迎。

●地址 三好市东祖谷落合



17 野猿

传统的“人力索道”，乘者须自行拉动绳索渡河，形似山林间来去的猿猴。

●地址 三好市东祖谷山村菅生620



20 卯建老街

“卯建”是见证了江户时代蓝商繁荣昌盛的文化遗产。在留存着历史风貌的卯建老街里流连，开启一段时光之旅。

●地址 美马市肋町大字肋町92



传统文化体验

位于卯建老街的体验设施



21 和纸灯罩制作

在此可以轻松体验制作和纸灯罩，其继承了美马和伞的传统制法。

22 竹人偶制作

使用德岛县产的竹子，手工制作传统工艺品「竹人偶」。



●春 ●夏

●秋 ●冬

感受山川河海的魅力 南部地区



23 大轰瀑布

落差约20米、气势磅礴的三段式瀑布。从新绿到红叶，四季呈现的美景情趣各异。富含负离子的空气能让人神清气爽。

●地址 那贺郡那贺町泽谷

27 阿松大权现神社

被尊称为“猫神”的神社，境内供奉着约1万只开运招福的招财猫。据说向此地神明祈祷旗开得胜便能得到保佑，每逢考试季节便有许多考生前来参拜，场面十分热闹。爱猫之人更是值得前来一探究竟。

●地址 阿南市加茂町不Ke63



28 太龙寺缆车

从道之驿“鹭之里”出发，乘上西日本最长的缆车（全长2,775米），沿途欣赏多彩多姿的溪谷美景，最后到达终点站太龙寺——四国灵场的第二十一号寺院。

●地址 那贺郡那贺町和食乡字田野76



29 出羽岛

徒步一小时即可环绕一周的小岛。从牟岐港乘船出发，只要15分钟便能到达。闲散的渔村可以让人放松心情地踏开每一个步伐。

●地址 海部郡牟岐町出羽岛



30 日和佐海龟博物馆Caretta

日本全国少见的海龟博物馆，在户外的水池可以一窥海龟水中遨游的身影。

●地址 海部郡美波町日和佐浦370-4



31 惠比须洞

德岛县内最大的海蚀洞窟。乘坐“海龟MARINE CRUISE”海景观光船，可以近距离地欣赏其巨大的身影。

●地址 海部郡美波町日和佐浦



24 CAMP PARK KITO

山川绵延的辽阔自然之中，藏着豪华露营的营场。极致的露营体验和夜空中的漫天繁星不容错过。

●地址 那贺郡那贺町木头折宇宇野久保谷



25 骑行

沿着悠长海岸线骑行，欣赏四季的自然风光。

●地址 南阿波阳光海岸骑行路线（起终点：道之驿日和佐，海部郡美波町奥河内宇寺前493-6）等路线



26 皮划艇

在水床湾清澈平稳的水波中泛舟。此外还可以进行浮潜。在透明澄净的海水中寻找自己钟意的贝壳吧。

●地址 海部郡海阳町穴喰浦字竹岛28-45



传统文化体验



32 城满寺

历史可追溯至镰仓时代，是四国最古老的禅寺，可以在此体验坐禅。

●地址 海部郡海阳町吉田西泽62

世界首创! DMV (Dual Mode Vehicle)

阿佐海岸铁道所引进的特殊车辆，可以行驶于铁道跟一般道路当中。阿佐海岸铁道连结了德岛县南部跟高知县和东部，区间内乘客毋需在公车和电车之间换乘。这样的线路举世罕有，吸引了许多铁道迷的目光。

●地址 海部郡海阳町四方原字杉谷73(阿波海南文化村)



…春

…夏

…秋

…冬

舌尖上的德岛 美食



德岛拉面

德岛拉面以豚骨豉油为汤底，加入甜辣味的炖五花肉和生鸡蛋。图中的拉面是茶系汤底，茶系之外还有白系和黄系。浓郁醇厚的拉面配上白米饭，是许多德岛人的最爱。



荞麦米杂烩粥

祖谷地区的乡土料理。使用荞麦米代替普通大米，加入蔬菜、或鸡肉、山菜等食材熬制而成的杂烩粥。是一道健康取向的特色料理。



木盆乌冬面

据说原型是在山林间谋生的人们的“工作餐”。其最大的特点是乌冬面使用木盆盛装，筋道十足的乌冬让人赞口不绝！



酸橘

德岛县产的酸橘在日本国内市场占有率近100%，是德岛代表性的水果。其味酸爽清新，与许多料理相得益彰。



半田挂面

其特点是面线较粗而有弹性，常用于炖菜或火锅等料理。



鸣门鲷鱼

在鸣门海峡的湍急海流冲刷下成长的鲷鱼，被称为“鸣门鲷”。激流造就了鲜嫩紧实、富有弹性的肉质。

海贼料理

选用当日新鲜捕获的海鲜，直接烧烤食用，味道鲜美可口。从南部的沿海地区，到县内各地都能品尝到这道美食。



阿波尾鸡

在富饶的大自然中精心饲养的阿波尾鸡，是日本全国产量第一的高级地鸡（即土鸡）。油脂少、肉质有弹性且肉香浓郁。口感丰富满齿留香，令人再三回味。



阿波牛

在温暖的气候中饲养的阿波牛肉质鲜美，雪花纹理丰富，口感软嫩。在德岛是一道必点的美食料理。

最佳伴手礼！德岛特产



竹轮&炸鱼排

竹轮和炸鱼排均使用新鲜鱼肉的肉糜制作而成，竹轮咬起来绵稠有嚼劲，鱼排则口感酥脆，是十分适合当下酒小菜的两款零食。



流之烧饼

大米和糯米以石磨磨作米粉制成饼皮，内里的红豆馅使用德岛藩主蜂须贺公爱用的当地名水“锦龙水”熬制，煎烤好的成品甜度适中且香脆可口。甜度适中且香脆可口。至今已有400年的历史。



鸣门金时红薯

清爽不腻的甘甜与松软的口感是鸣门金时的特色，搭配甜点享用也是一流。



地产酒·梅酒

德岛剑山山系丰富的大自然中的水源，水质清澈甘甜，汲取山间水源酿造的酒口味多元，男女咸宜。三好市池田町每年都会举办“四国酒祭”，其间可以品尝到四国各地所酿制的名酒。

…东部地区

…西部地区

…南部地区

德岛的大自然恩惠
水果狩猎



草莓，蓝莓，葡萄，橘子……不同季节的新鲜时令蔬果，邀你来尽情探索享用。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
草莓												
蓝莓												
红薯												
葡萄												
梨												
栗子												
柿子												
橘子												

传承至今的德岛匠技
传统工艺品



阿波和纸

拥有1300多年历史的阿波和纸是日
本政府所指定认证的传统工艺品。纸张遇水不
易破损，且极具独特美感。文具小物等等
精美的阿波和纸制品待您挑选，不仅如
此，您更可到工坊亲自体验和纸制作，感
受其中魅力。





蓝染

德岛有许多蓝染工房，在这里能买到各种
各样的蓝染制品，从手帕围巾到日用杂货
一应俱全。



大谷烧

与蓝染同时繁荣兴盛的大谷烧，最出名的是
水瓶、睡莲鉢等大型陶器，此外餐具等生活
用品也同样受到好评。



游山箱

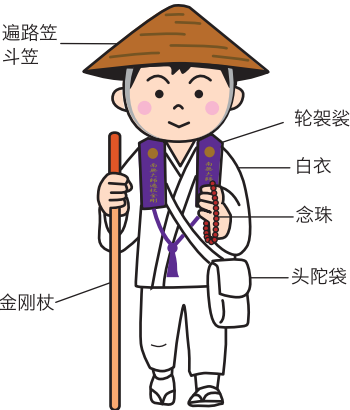
德岛的传统便当盒。因其小而精致，
作为小物的收纳盒也十分受欢迎。

从德岛开始朝圣之旅吧
四国八十八所遍路巡礼



相传弘法大师空海曾于四国八十八所寺院
（灵场）修行，追寻大师足迹进行的宏大
圣地巡礼称之为四国遍路。巡礼之路全长
1400公里，可说是非常困难的挑战。近年
来前往的人群中也有许多是出于宗教以外
的目的，例如心灵探索、或是纯粹的户外
活动等等。

遍路装扮



纳经帐

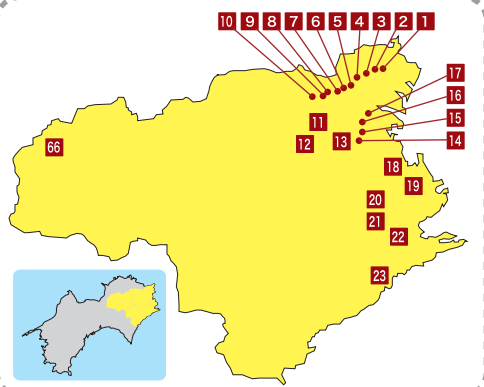
在寺院参拜诵经完毕后，可在纳经所请人盖上御
朱印。收集的御朱印用一本专门的册子“纳经
帐”珍藏。



接待

四国遍路中的“接待”，是指当地人提供食物住
宿等“款待”巡礼者，这一古老风俗仍保留至
今。若是在途中受到了款待，不必害羞，请怀着
感激之情接受。与当地人的温馨交流，也是遍路
的迷人之处。

德岛县内的灵场



- 第一号 灵山寺

■第二号 极乐寺

■第三号 金泉寺

■第四号 大日寺

■第五号 地藏寺

■第六号 安乐寺

■第七号 十乐寺

■第八号 熊谷寺
- 第九号 法轮寺

■第十号 切幡寺

■第十一号 藤井寺

■第十二号 烧山寺

■第十三号 大日寺

■第十四号 常乐寺

■第十五号 国分寺

■第十六号 观音寺
- 第十七号 井户寺

■第十八号 恩山寺

■第十九号 立江寺

■第二十号 鹤林寺

■第二十一号 太龙寺

■第二十二号 平等寺

■第二十三号 药王寺

■第六十六号 云边寺

第一号灵场 灵山寺

又称“发愿之寺”，巡礼者大多会以此处为起点
踏上遍路之旅。
●地址 鸣门市大麻町板东字塚鼻126

第十二号灵场 烧山寺

通往此处的道路是稍有不慎就可能滚落的崎岖山道，
是“遍路鬼门关”之一。现今仍然留存着空海大师当
时所见的风景。
●地址 西郡神山村下分字中318

第二十三号灵场 药王寺

以消灾解厄闻名，亦是赏樱胜地。境内可以体验抄
经修行。
●地址 海部郡美波町奥河内字寺前285-1