

Hyogo, The Origin of Japan

日本の原風景を感じる “ひょうごサイクル ツーリズムマップ”

A：但馬地区



公益社団法人ひょうご観光本部
Hyogo Tourism Bureau

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1
E-mail: info@hyogo-tourism.jp

HYO
Go! ナビ
兵庫県公式観光サイト



このマップで紹介するのは、サイクリングウエアに身を包み『速く走る』『高く上る』ということをも目的としたコースではありません。それよりも『観光を楽しむ』『それぞれの地域を体感すること』を目的にサイクリングコースをつくりました。

眺めているだけで何だかホッとする風景、古からの歴史を今に伝えてくれる街並み、そして地域で暮らす人々と出会い触れ合うことができる場所。兵庫には、このような『日本の原風景』とも言える所が数多く残されています。

日本海と瀬戸内海という2つの海、四季折々の色彩を見せてくれる里山、黄金に輝く稲穂、茅葺き屋根と土蔵の家、古代ロマンを感じられる島。都会では味わうことが少なかった日本の懐かしい風景、自然と寄りそった暮らし、そして豊かな山海の幸を、ここ兵庫で、自転車に乗りながらのんびり愉しんでみませんか。

兵庫は、日本列島の中心に位置し、京都や大阪から、電車でも気軽に行き来することができるとても便利な地域です。

古来より、5つの国（地域）に分かれていたことから、それぞれの地域が持つ多様な独特な文化、生活様式が今も息づいています。

また、南北に2つの海を持ち、南の温暖な瀬戸内から北の豪雪地帯まで変化にとんだ地形・気候を有していることから、サイクルツーリズムを年中楽しむことができます。

◆発着地へのアクセス

●但馬地区【鉄道遺産の道】

JR香住駅 兵庫県美方郡香美町香住七丁目字クゴ22番地
→JR三宮もしくは神戸駅からJR特急はまかぜ-JR香住駅下車



●丹波地区【日本の田園風景に行く】

JR篠山口駅 兵庫県丹波篠山市大沢165番地3
→JR大阪もしくは宝塚駅からJR宝塚線-JR篠山口駅下車



●神戸・阪神地区【里山と農村の道】

JR武田尾駅 兵庫県宝塚市玉瀬字イヅリハ1番地
→JR大阪もしくは宝塚駅からJR宝塚線に乗り換え-JR武田尾駅下車



兵庫県

A

但馬

丹波

B

播磨

E

D

神戸・阪神

C

淡路

F

●播磨地区【海と絶景の道】

JR竜野駅 兵庫県たつの市揖保川町泰田（きびた）35番
→JR姫路駅からJR山陽本線-JR竜野駅下車



●播磨地区【宿場町風情を楽しむ】

JR佐用駅 兵庫県佐用郡佐用町佐用
→JR姫路駅からJR姫新線-JR佐用駅下車



●淡路地区【棚田の道】

ノマド村 兵庫県淡路市長澤727
→神戸淡路鳴門自動車道北淡インターチェンジを降りて、東へ車で約10分



◆コース走行における注意点

- 自転車は車道の左側を通行するのが基本です。自動車に気を付けて、自分のペースを守り、景色を楽しみながら走りましょう。
- 市街地や人通りが多い場所を通る時は、特に歩行者に注意して、交通ルールを守ってゆっくりと走行しましょう。
- 下り坂や狭い道、見通しの悪いコーナーなどではしっかりスピードを落として注意して走行しましょう。
- スタート前はタイヤの空気やブレーキがちゃんと効くかなど、基本的なチェックを忘れずに！



◆カンタン 自転車セルフチェック

- ☐ 前後のタイヤに空気は入っていますか？
- ☐ ブレーキは前後、しっかりと効いていますか？
- ☐ ホイールはゆるんでいませんか？ ガタガタしませんか？
- ☐ ハンドルはちゃんとまっすぐに固定されていますか？
- ☐ ドリンク・携帯食は持っていますか？

⚡E-Bikeの可能性⚡

スポーツ用電動アシスト自転車を「E-Bike」と呼びます。ペダルを踏む力を電気モーターで補助してくれるので、上り坂や向かい風でもラクに走ることが可能になります。今まで一握りのサイクリストだけが見ることができた景色を、たくさんの方にご覧いただくことができる…E-Bikeにはそんな可能性が秘められています。



E-Bike推奨



初心者向け LEVEL☆☆☆

- のんびりとライドを楽しみたい方
- 距離は短めで、1人でも安心
- 日本の原風景と豊かな食を楽しみながら、ライドも楽しめます
- 自転車では行けない場所へ。リラックスしながら冒険を楽しみましょう



中級者向け LEVEL★★★

- フィットネスも楽しみたい方
- グループライドも楽しめる、距離も上りもチャレンジングなコース設定
- 郷土料理や観光はライドの後で存分にお楽しみください



上級者向け LEVEL★★★★

- スポーツライドを楽しみたいパフォーマンスライダー向け
- 距離や運動強度も高く、達成感を味わえるコース設定
- 上級者グループでも思う存分に楽しめる、チャレンジングでバリエーション豊かなコース

A 但馬地区【鉄道遺産の道】

START JR香住駅 ▶▶▶ GOAL JR餘部駅

火成岩で造られた荒々しい地形と美しい海を巡り、日本の鉄道遺産「余部鉄橋」を訪れるコース。途中の海に面した谷間の集落で、瓦屋根が美しい漁村風景を楽しむことができます。

山陰ジオパークに沿って走るこのコースは、交通の往来は少ないものの勾配のきつい坂道を通るためE-Bikeによるライドがおすすめです。上級者であれば坂道も楽しめるでしょう。

余部鉄橋で日本の鉄道技術とその歴史を学んだ後は、道の駅「あまるべ」で地元の海産物や土産物を買うことができます。途中、香住温泉から三田浜海水浴場まで足を伸ばせば、日本海の絶景をさらに楽しむことも可能です。

距離は短いものの変化に富んでおり、日本海の絶景と鉄道遺産が楽しめる見どころの多いコースとなっています。



走行距離 13.0km

走行のポイント 途中の香住温泉や鎧の集落を訪れるときは、静かな場合によっては自転車を降りていこう。



見どころ

① 余部鉄橋(空の駅)

1912年(明治45年)に誕生した、鋼トレスル橋として東洋一の規模を誇った余部鉄橋。現在は新たに付け替えられた余部橋梁と並行する3本の橋脚を残して、展望施設として保存されています。地元住民の「生活道路」でもあった余部橋梁、その一部を今も実際に歩くことができます。

兵庫県美方郡香美町
香住区余部1707-1



② 道の駅あまるべ

山陰海岸ジオパークの中心に位置する、船小屋をイメージした建物の「道の駅あまるべ」。余部鉄橋展望施設「空の駅」とエレベーターで直結していて、日本海の眺望と獲れたてのお魚を使ったお食事が楽しめます。時間によっては、お散歩中の「空の駅」駅長を務める大きなカメ「そらちゃん」と出会えます。

兵庫県美方郡香美町
香住区余部1723-4



③ 鎧駅

緑深い山道を抜けると、波静かなリアス式海岸を背景にたたずむ鎧駅。鎧袖(よろいのそで)、と呼ばれる切り立った崖の名前が由来の、いわゆる秘境駅のひとつです。高台から入り江と漁港が見渡せるこの駅は、かつて「青春18きっぷ」のポスターにも使われました。

兵庫県美方郡香美町
香住区鎧



④ 香住温泉

美しい夕日で有名な香住海岸を一望できる「香住温泉」。冷え性やリウマチ、婦人病に効く女性に優しい泉質で、夏は海水浴、冬は日本有数の水揚げを誇る松葉ガニが堪能できます。

兵庫県美方郡香美町
香住区下浜



⑤ 三田浜海水浴場

香住温泉から海沿いの道を進むと、入江の奥に広がる三田浜海水浴場。透明度の高い水と遠浅の砂浜に癒されます。また、海水浴場に向かう途中には象やサイの足跡の化石が見られ、古代ロマンに触れることもできます。

兵庫県美方郡香美町
香住区下浜

