

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”

F：淡路地区



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
ェアに身を包み『速く走る』『高く上る』という
ことを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く
な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
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区七日市字クゴ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ズリハ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
下車



兵庫県



◆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！



丹波

B

播磨

D

神戸・阪神

C

淡路

F



◆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。



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

F 淡路地区【棚田の道】

START カフェ・ノマド村 ▶▶▶ GOAL 伊弉諾神宮

日本最古の歴史書によると、神によって日本列島で最初に創られたとされる伝説の島「淡路島」。この淡路島に広がる美しい棚田と懐かしい農村風景を回るコースです。年間雨量が少なく水の確保が困難な島だからこそ発達したため池や棚田独特の生態系などを見ることができます。

淡路島の山間には細い道が多いため、交通も少なくE-Bikeで行くことで、サイクリングだからこそ見られる風景を楽しめます。播磨灘と大阪湾の二つの海を堪能した後は、平地まで下り日本の国生み神話が残る伊弉諾神宮を訪れましょう。日本神道の源とも言えるこの地で、歴史の奥深さに触れることができます。



走行距離 **13.5km**

走行のポイント 道が狭く細く勾配も険しい場所が多いため、走行には十分注意したい。補給場所がないため、水分や軽食は事前に準備をしよう。



見どころ

①長澤と生田田尻の棚田風景

長澤の棚田は、淡路島北部の山間、標高200-250mの丘陵地に広がっており、かつて田んぼに水をくみ上げていた「引地り水車」を見ることができます。また生田田尻は長澤から少し下った場所にある傾斜の少ない棚田で、初夏になると近くを流れる田尻川でゲンジボタルを見ることができます。どちらの棚田も季節ごとにその表情を変え、日本の原風景を感じさせてくれます。



②カフェ・ノマド

廃校になった小学校をリニューアルし、アーティストによるコーポラティブハウスとして誕生したノマド村。普段は仕事やコミュニケーションの場として開放され、地域と島内外の人々との交流拠点となっています。また、この中にある淡路島の食材を使ったメニューをそろえるカフェが、4月から11月の間に土日限定でオープンしています。



兵庫県淡路市長澤727

③播磨灘・大阪湾の眺望

淡路島は、大阪湾と播磨灘、そして明石、紀淡、鳴門の3つの海峡に囲まれており、その中央部には背骨のように北淡、先山、論鶴羽、西淡などの山地が貫かれています。これらの山々からは、海を挟んで大阪、神戸、明石の都会の風景、紀伊半島から四国、瀬戸内海の小豆島などの絶景を楽しむことができます。

④淡路島の食

淡路島は、若狭(福井県)志摩(三重県)と並び、古代から平安時代まで、皇室や朝廷御食料を貢いできた御食国(みけつくに)の一つ。周囲を海に囲まれていることから四季折々の海産物をはじめ、淡路牛や柑橘類フルーツ、新鮮な野菜など、今も地元の多彩な食材を楽しむことができます。



⑤伊弉諾神宮

日本列島を生んだ伊弉諾尊と伊弉冉尊(イザナミ)の二柱をお祀りする神社で、日本最古の歴史書である「古事記」「日本書紀」にも記されています。地元では「いっくさん」と親しまれ、花崗岩で造られた神明型鳥居としては日本最大級の大鳥居や、樹齢約900年の夫婦大楠など見どころがたくさんあります。



兵庫県淡路市多賀740