

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”

C：神戸・阪神地区



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
地域が持つ多様で独特な文化、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



●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黍田(きびた)35番
→JR姫路駅からJR山陽本線-JR竜野駅下車



●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



●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



●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



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!



◆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
- 自転車でしか行けない場所へ。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

C 神戸・阪神地区【里山と農村の道】

START JR武田尾駅 ▶▶ GOAL JR武田尾駅

日本の原風景が広がる宝塚市西谷地区。天然の広葉樹が周りの低山の頂上まで生い茂り、小川が流れ、お寺の鐘が響くといった現在失われつつある里山の風景が残っています。美しいお寺や神社を訪れながら、地元産業に触れることができます。秋には、広葉樹が黄色や赤色に染まりパッチワークのような風景を楽しむことができます。

スタート地点のJR武田尾駅周辺は坂道が続きますが、西谷地区に出ればほぼフラットになり、とても走りやすくなります。中級者以上は西谷地区をループして回るのもおすすめ。大阪や神戸といった大都市からも近い宝塚で日本の原風景に出会える魅力あふれるコースです。



走行距離 15.7km

走行のポイント 武田尾からの上り坂は比較的勾配があるので十分注意して！ 場合によっては休みながらいこう。

見どころ

① 西谷の里山風景

宝塚市の北西部に位置し、市の面積の約3分の2を占める西谷地区。豊かな自然が残る丘陵地帯は、ムササビ、カワセミ、カスミサンショウウオなど特徴的な生き物が多く生息しています。また里山の間には緩やかな傾斜を利用した棚田やため池が数多く残っていて、日本の原風景を堪能させてくれます。



② 満福寺

JR宝塚線武田尾駅から急勾配の坂を越えると、立派な石垣と鐘楼が目に飛び込んできます。真言宗大覚寺派の満福寺で、その境内には素戔鳴命(すさのお)神社も鎮座しています。お寺でありながら石段と鳥居が隣り合っていて、神仏習合の名残を感じることができます。

兵庫県宝塚市玉瀬前田4

③ つりしのぶ園

江戸時代の植木屋が考案したと伝わる「つりしのぶ」。竹などを芯にしてしのぶ草の根や茎を束ねて作り、軒先に吊るして涼を感じることができる庶民の夏の風物詩です。現在では、「つりしのぶ」を専門に作っている農園は全国で2軒しかなく、西日本ではここだけ。こちらでは「つりしのぶ」づくりを体験することもできます。



兵庫県宝塚市境野鷹ヶ巣30

④ エビスシマダ

商売繁盛の神さまとして日本全国でおなじみの「えべっさん」。素焼きのお面を一つ一つ絵付けして、竹を編んでつくった箕(み)に縁起物を飾り付け、全国のえびす神社へ届けているのがこちらの「エビスシマダ」です。140年以上にわたって「福」をつくりつづけた職人の技法を目の前で見ることができます。



兵庫県宝塚市大原野北宮本11



地図凡例
 食事処 交番 神社
 トイレ 学校 寺