

# 淡路島へのアクセス

淡路島へお越しの際は以下の交通をご利用ください。  
(便数、所要時間等については、変更も予想されます)

## 高速船でお越しの方

**運行区間** 明石港⇄岩屋港 (約13分)  
**淡路ジェノバライン**  
http://www.jenova-line.co.jp/  
TEL: 0799-72-0181

## 運行区間

**深日港⇄洲本港** (約55分)  
**深日洲本ライナー**  
http://fuke-sumotoliner.com/  
TEL: 0799-24-1525

## 車でお越しの方

**神戸方面から**

中国自動車道(大瀬・名古屋方面より) 20分  
 歌田IC 20分 神戶JCT 20分 新洲本IC 20分 洲本JCT 10分

三木JCT 15分 神戸JCT 15分 洲本JCT 15分

阪神高速(大瀬・名古屋方面より) 5分  
 流籠IC 5分 名谷JCT 5分 豊水JCT 5分

山陽自動車道(姫路・岡山方面より) 15分  
 三木JCT 15分 神戸JCT 15分

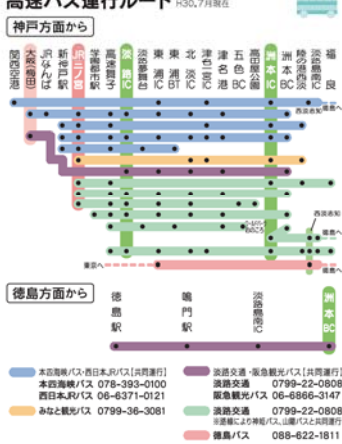
第二神明道路(姫路方面より) 5分  
 伊川谷JCT 5分 永井JCT 5分 洲本JCT 10分

**徳島方面から**

神戸淡路鳴門自動車道(徳島方面より) 30分  
 鳴門北IC 30分 大鳴門橋

## 高速バスで越しの方

※時間により一部バス停に停車しない場合があります。詳しくは各バス会社に確認ください。



**鳴門海峡またぎ(自転車輸送)サービス**

運行区間 ポートレース鳴門駐車場⇄陸の港西淡

http://asa-cycling.com/

TEL: 088-634-3212

**●高速バスご利用のサイクリストの方へ**

自転車の積載については、各バス会社へお問い合わせください。

## ●緊急の事故の場合

**事故が発生した場合**

負傷者がいる場合は、まず負傷者の救出、救急連絡先へ

**119番【救急】 110番【警察】**

※救急の119番をダイヤルした場合、電波状況によっては他府県(和歌山県や徳島県)に繋がることがありますので、その際は「淡路広域消防」に転送してもらおうと伝えてください。レンタルサイクルを利用されている方は、貸出し店へ連絡をお願いします。

**●自転車の故障など、トラブルが起こった場合**

**あわじロードバイクサポーターズ**

自転車のバンクや故障等のトラブルに、自転車店等が修理や搬送のお手伝いを状況にあわせて対応してくれます。詳しくはHPでチェック!

あわじロードバイクサポーターズ 検索  
http://awaji-roadbike.com/trouble/

## ●安全にサイクリングを楽しむために

1. 1列走行  
自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走行しましょう。
2. ビードを抑えて走行  
島内道路は、地域の方に配慮し、スピードを抑えて走行しましょう。ゆっくり走って淡路島の色々な魅力を味わってください。
3. ヘルメットの着用  
自身の安全のため、必ずヘルメットを着用しましょう。
4. 走行前の自転車チェック  
タイヤの空気圧やブレーキ等を確認しましょう。
5. 自転車保険への加入  
万一事故に遭った時のために自転車保険に加入しましょう。
6. その他  
交通ルールを守って走行しましょう。他のサイクリストが困っていたら助け合いましょう。地域の人に笑顔で挨拶し、交流を深めましょう。

# 淡路島

## サイクリングマップ

ビギナーからトップライダーまで満足!

淡路島観光協会  
Awaji Island Tourist Association

## ●淡路島飲食店情報

**御食園ガイドブック 淡路島グルメ本2018**

淡路島のご当地グルメ情報を一冊にまとめた「御食園ガイドブック・淡路島グルメ本2018」が発行されました! 淡路島牛丼・淡路島ぬーどる・島スイーツ・淡路島の生しらす・淡路島バーガー...そして、淡路島の生サワラ丼の6つのジャンルの淡路島グルメ等の情報が一冊にまとめられています。詳しくはHPでチェック!

淡路島 グルメ本 検索  
http://www.awajishima-kanko.jp/gourmetbook2018/

**淡路島産の食材にこだわった、淡路島の飲食店。**

**「淡路島産食材 こだわり宣言店」とは?**  
淡路島産の食材にこだわって積極的に利用することを、淡路島に所在する飲食店(ホテル、旅館、民宿含む)の店主等が店舗に食材表示する事で自ら宣言している店をいいます。詳しくはHPでチェック!

淡路島 こだわり宣言店 検索  
http://www.brand-awajishima.com/kodawari/about/index.html

**上級 淡路島一周コース**

★★★ 言わずと知れた「アワイチ」  
完走できたら最高の充実感味わえる!

**COURSE**  
岩屋港 ▶ 浦(東浦) ▶ 志筑 ▶ 海岸通(洲本) ▶ 由良 ▶ 道土手 ▶ 福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 浜 ▶ 郷志 ▶ 郡家 ▶ 岩屋港

淡路島を走るサイクリストの目標コース! 岩屋港から洲本までは交通量と信号が多い国道を走りますが、由良からはアワイチの難所と呼ばれる山岳路が続きます。福良から浜にかけても海岸線のアップダウンが続き、最後の50kmは疲労との闘い。延々と続く平坦な海岸線を北上します。一泊二日での完走や、スタート地点を変えて走るのもオススメです。

距離 150km 獲得標高 1,144m  
最大標高差 156m 想定所要時間 10時間

**初級 南海岸周遊コース**

★ 美しい海岸線にアップダウン  
バランス抜群のショートコース!

**COURSE**  
陸の港西淡(サイクルステーション) ▶ 福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 丸山 ▶ 浜 ▶ 陸の港西淡(サイクルステーション)

南部は美しい海岸線と人気スポットも満載です。陸の港西淡からスタートすれば、急なアップダウンものんびりクリアして日本で一番うずしおに近い道の駅「道の駅うずしお」へ。さらに大鳴門橋を望む絶景スポット丸山から津井港を通過して戻るショートコースは、初心者さんにもオススメです。

距離 36.4km 獲得標高 383m  
最大標高差 119m 想定所要時間 3時間

**初級 イザナギコース**

★ 初心者やお手軽ライドに人気。歴史を誇る人気  
パワースポットへ是非お立ち寄りください!

**COURSE**  
岩屋港 ▶ 浦(東浦) ▶ 久留府 ▶ 生穂 ▶ 志筑 ▶ 伊伊野神社 ▶ 郡家 ▶ 青波橋 ▶ 淡路高校前 ▶ 淡路市松崎 ▶ 岩屋港

アワイチ同様に人気の北部一周コース。ほぼ平坦な道のりなので、初めての淡路島サイクリングにも最適です。コースの真ん中には、古事記・日本書紀に登場する神話の主人公を祀る最古の神社「伊伊野神社」があり、パワースポットとしても人気です。

距離 55.6km 獲得標高 220m  
最大標高差 45m 想定所要時間 4時間

## 空気入れ、修理工具の貸出情報

淡路島内一部のコンビニエンスストア等で自転車用の空気入れと修理工具の無料貸出を行っています。右のステッカーを対象の施設に掲示しておりますので、ぜひお気軽にお尋ねください。

サイクリングアイランド淡路  
自転車空気入れ  
自転車工具等  
無料貸出します

**●観光情報のお問い合わせ**

- 岩屋観光案内所 TEL 0799-72-3420  
淡路市岩屋325-27(岩屋ポートビル内)
- 洲本観光案内所 TEL 0799-25-5820  
洲本市港2番43号(洲本バスセンター内)
- 南あわじ観光案内所 TEL 0799-52-2336  
南あわじ市福良甲1528-4(ないないな館内)

※上記案内所では、レンタルサイクルも実施しています。詳しくは各案内所までお問い合わせください。

平成30年8月発行

**中級 国生みコース**

★★ 国生み神話のスポットを巡るコース  
平坦なコースに各所観光を楽しめる!

**COURSE**  
洲本港 ▶ 伊伊野神社 ▶ 郷志 ▶ おおころ神社 ▶ 論議野ダム ▶ 淡路島牧場 ▶ イングランドの丘 ▶ 洲本港

淡路島は、古事記・日本書紀に出てくる国生み神話の発祥地! 日本産産にも認定された「国生みの島・淡路」の名所を巡る淡路島ならではのコースを推薦します。ほぼ平坦なコースなので、春には見事な桜並木が見られる論議野ダムにも立ち寄りながら、海岸線だけではなく淡路島の新しい魅力が発見できます。

距離 75.9km 獲得標高 485m  
最大標高差 190m 想定所要時間 5時間

**上級 中級 初級 スポット周遊コース**

★★★ ★★ ★ 淡路島のサイクリングスポットを網羅し、目的やレベルに応じて使い方を自由自在に変えられるモデルコースです。

**フラットコース**

**COURSE**  
東浦BT ▶ 浦(東浦) ▶ 八淨寺(淡路島七福神) ▶ 淡路ワールドパークONOKORO ▶ 室生寺(七福神) ▶ 海岸通(洲本) ▶ 洲本橋 ▶ 阿万海水浴場 ▶ 道の駅福良(七福神) ▶ 萬福寺(七福神) ▶ 賢住寺(七福神) ▶ 八木だけれ ▶ 成相ダム・北富士ダム ▶ おおころ神社 ▶ 淡路みれあい公園 ▶ 花立トンネル ▶ 長持寺(七福神) ▶ ウェルネスパーク五色 ▶ 国生み(七福神) ▶ 伊伊野神社 ▶ パルシェガリの崖 ▶ 北淡震災記念公園 ▶ 東浦BT (おすすり宿泊地: 若狭・洲本海岸通・洲本古瓦尻・福良・郷志)

距離 194.5km 獲得標高 1,978m  
最大標高差 892m 想定所要時間 13時間

**山コース**

**COURSE**  
岩屋港 ▶ ヒヤリ峠・東山寺 ▶ 先山・千光寺 ▶ 三堂院 ▶ 栄福寺 ▶ 牛内ダム ▶ オニオンロード ▶ 廣勝寺 ▶ 若人の広場公園 ▶ ジャのひれオートキャンプ場 ▶ 道の駅福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 大鳴門橋記念館 ▶ 伊良 ▶ 丸山 ▶ 羅野松原 ▶ ウェルネスパーク五色 ▶ 五斗丸境内遺跡 ▶ 生穂 ▶ 仁井(福田) ▶ あわじ花さきき ▶ 岩屋港 (おすすり宿泊地: 岩屋・福良・羅野・郷志)

五斗丸境内遺跡

距離 231.9km 獲得標高 3,853m  
最大標高差 1,073m 想定所要時間 16時間

一泊二日以上でのロングライドがおすすめ!

一周150kmのアワイチが目玉される淡路島ですが、内陸部には立ち寄りスポットや名所が沢山あります。その中でも代表的なスポットを網羅したこのコースでは、スタート地点から走りたい距離、目的地等を自由に選べます。一泊二日以上でのロングライドにご利用下さい。宿泊施設情報はこちら↓

想定所要時間は平均走行時速を15kmとした場合の時間です。交通淡路・道路事情等は含まれておりません。

# 淡路島 サイクリングマップ

## Awaji Island Cycling Map



### 淡路市 スタート・ゴール

●岩屋港に有料駐車場があります。

道の駅「あわじ」

野島江崎灯台

美湯松帆の郷

淡路市岩屋事務所

野島大川

淡路IC-SA

あわじ花さじき

淡路市 北淡事務所

淡路市 東浦事務所

天然温泉 東浦花の湯

飯屋漁港埋立地公園

岩屋港 岩屋ポートビル 岩屋観光案内所

カフェ・チルコロ

淡路国営 明石海峡公園

淡路夢舞台

東浦 バスターミナル

Bicycle Hub Awaji

道の駅「東浦ターミナルパーク」

### 凡例

- 駐車場
- 道の駅
- この先 登坂注意
- サイクルカフェ
- 1八津寺 淡路島七福神霊場
- 1千光寺 淡路島十三仏霊場
- 駐輪場 (トイレあり)
- レンタサイクル
- あわじ花トイレ (公衆トイレ)
- 公共施設 使用可トイレ
- 急なアップダウンに注意
- 交通量多し
- 歩行者注意
- 淡路島ロングライド150ルート

※裏面コース情報で紹介する淡路島一周コースと違う箇所のみ表記しています。

### オススメ便利サイト

**観光情報**  
淡路島の旬なイベント・観光情報・宿泊施設の情報を掲載！  
淡路島観光ガイド あわじナビ  
<http://www.awajishima-kanko.jp/>

**アワイチの穴は「ピワイチ」しまなみ海道縦断に挑戦しよう!**  
自転車でパッチリ楽しむ遊覧・びわ湖  
ピワイチサイクリング  
<http://www.city.moriyama.lg.jp/biwaichi/>

瀬戸内しまなみ海道縦断の観光に役立つ情報を掲載します。  
しまなみ海道観光マップ SHIMAP  
<http://www.go-shimanami.jp/>

### 南あわじ市 スタート・ゴール

●南あわじ市サイクルステーションに無料駐車場があります。

淡路サンセットライン

魚影館

丸山漁港

丸山海水浴場

うずのお温泉 スポーツクラブ&ハウス

道の駅「うずしお」

大鳴門橋

淡路じゃのひれオートキャンプ場

若人の広場公園

阿万海岸海水浴場

南淡公民館前 (ジロチアワ)

福良駅前

道の駅「福良」

うずしおドーム

なないろ館

愛着うずしお

南あわじ観光案内所

### 福良 周辺 拡大図

### 洲本市 スタート・ゴール

●洲本バスセンターに隣接して有料駐車場があります。

洲本市街地 拡大図

洲本バスセンター 洲本観光案内所

兵庫県淡路県民局 洲本総合庁舎

イオン洲本店 (1階イオンバイク)

洲本市役所 洲本庁舎

洲本駅前 駐車場

洲本バスセンター前 駐車場

洲本城跡

成ヶ島 公共トイレ

深日港

深日洲本ライナー (約55分)

洲本城跡

### 駐車場

駐車場	料金	時間
岩屋ポートビル駐車場	1時間以内無料、以降 100円/h (500円/24h)	24時間営業・無休
東浦バスターミナル駐車場	2時間以内無料、500円/24h	24時間営業・無休
津名港ターミナル駐車場	2時間以内無料、300円/24h	24時間営業・無休
洲本バスセンター前駐車場	1時間以内無料、以降 100円/h (24時間最大料金 600円)	24時間営業・無休
すいせん苑駐車場	1時間以内無料、300円/24h	24時間営業・無休
ウェルネスパーク五色駐車場	無料	24時間営業・無休
南あわじ市サイクルステーション(陸の港西淡)	無料	24時間営業・無休

洲本市

洲本城跡

成ヶ島 公共トイレ

深日港

深日洲本ライナー (約55分)

洲本城跡

成ヶ島 公共トイレ

生石公園

淡路島牧場

南あわじ市役所 本庁舎

しだれ梅

北富士ダム

成相ダム

南あわじクア施設

さんゆ〜館

6覚住寺

南あわじリフレッシュ 交流ハウスゆ〜ぶる

牛内ダム

論鶴羽山

灘黒岩 水仙郷

淡路島 モンキーセンター

1:140,000

0 1000 2000 3000 4000 5000 m

洲黒岩水仙郷

鳴門海峡の渦潮

この地図の作成に当たっては、国土地理院院長の承認を得て、同院発行の数値地図 25000 (地図画像) 及び基礎地図情報を使用した。(承認番号 平 24 特使 第 25 号)