

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ラ「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」。冷水性やリウマチ、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



B 丹波地区【日本の田園風景を行く】

START JR篠山口駅 ▶▶ GOAL JR篠山口駅

春には緑に、秋には黄金色に輝く田畑、その中に寄り添うように古民家が佇む。日本人が思い描く典型的な田園風景を行くフラットで走りやすいコース。途中に幾多の茅葺き屋根、雑木林や小さなお寺、そして旧街道沿いには古民家群が並び、日本の市井の人びとの生活を存分に感じることができます。コース終盤には篠山城下町の歴史的な町並みを走ります。足を伸ばして城跡に登ったり、商家群の雰囲気を楽しむのも一興。

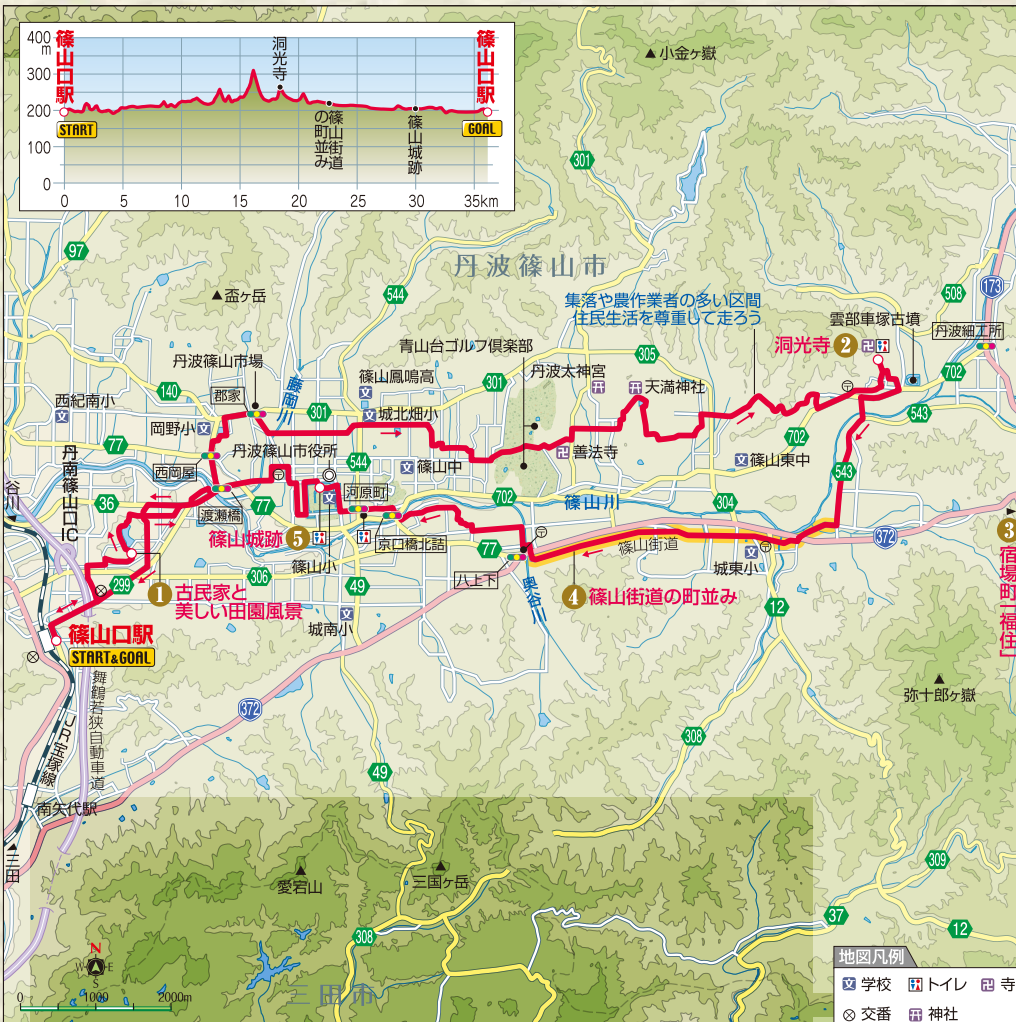


距離は比較的に長いですが、総じてフラットであるため、中級者なら楽に走ることができます。初心者も途中でショートコースを作りやすいので十分楽しむことができます。



走行距離 **36.1km**

走行のポイント 途中の田園風景や古民家のある集落を訪れる時は、静かに、場合によっては自転車を降りていこう。住宅の写真の撮る時は住民の方の許可を得よう。



見どころ

① 古民家と美しい田園風景

「丹波国(たんばのくに)」と呼ばれた篠山は、京都に向かう街道筋に位置し、古くから交通の要所でした。そのため歴史的な町並みや古民家、美しい田園風景が広がり、400年の歴史を今も伝えてくれています。



② 洞光寺

南北朝時代にこの地域で最初の曹洞宗寺院として建立された洞光寺。将軍家である足利家や、丹波の守護だった細川家の庇護を受け、丹波三寺のひとつとして格式を誇ります。秋には丹波篠山で最も綺麗と賞される紅葉も楽しめます。

兵庫県丹波篠山市東本荘301

③ 宿場町「福住」

コースから少し足を延ばせば、東西約3キロにわたって旅籠や商店など古民家が立ち並ぶ国の重要伝統的建造物保存地区「福住」にたどり着きます。篠山と京都を結ぶ街道沿いには、格調高い茅葺や瓦屋根の建物、豊かな田畑が広がっていて、往時の風景を楽しませてくれます。



④ 篠山街道

篠山街道は京都の亀岡から和田山の手前にある矢名瀬を結ぶ約90kmの街道で、古代山陰道と呼ばれています。豊岡藩、柏原(かいばら)藩、篠山藩が参勤交代で使い、丹波から但馬、因幡を結ぶ主要道でした。そのため、沿道には史跡が数多く残され、訪れる人を楽しませてくれます。

⑤ 篠山城と城下町

京都から山陰、山陽をつなぐ交通の要衝にあたる篠山盆地に、徳川家康が命じて築かれた篠山城。日本100名城にも選ばれており、外堀周辺には武家屋敷、さらにその外側に町屋を配した城下町は、京と江戸の文化を取り入れた当時の面影を今も色濃く残しています。



兵庫県丹波篠山市北新町2



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、その境内には素戔嗚命(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。



兵庫県宝塚市境野鶯ヶ巢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



D 播磨地区【海と絶景の道】

START JR竜野駅 ▶▶ GOAL JR相生駅

温暖で明るい雰囲気、瀬戸内海の海岸を走る絶景コース。干潮時には遠くまで砂浜が現れ、最近ではインスタスポットとして人気の新舞子浜。火成岩でできた入り組んだ海岸線など、海の表情が刻一刻と変わり、走っていても飽きることがありません。

途中の室津漁港は、1200年の歴史を持つ「海の宿場町」で、古来より交通の要所として栄えました。幹線道路から町に入って、港町の宿場風情と細い路地を楽しみましょう。ここでは牡蠣漁が盛んで、漁期間中は新鮮な牡蠣をいただくこともできます。

また、急峻な坂を登った先の万葉岬は、180度を超える視野の中に、明石海峡大橋、淡路島、家島諸島、小豆島を一望できる絶景スポットです。



走行距離 36.6km

走行のポイント 海岸線は交通量が多くブラインドコーナーも多いので十分気をつけよう。室津の町なかは押し歩きで訪ねよう。



見どころ

① 室津

天保時代に行基が定めた「播磨五泊」のひとつである港町室津。西国大名の船による参勤交代の拠点でもあり、当時の豪商の屋敷や七曲と呼ばれる海岸沿いの集落など、往時をしのばせる建物が今も残っています。年中通して新鮮な魚介が水揚げされている室津漁港は、牡蠣でも有名です。

兵庫県たつの市
御津町室津1034-36



② 万葉岬

山部赤人が歌に詠んだ万葉岬は1.5kmにわたって桜並木が続き、入り組んだ海沿いの道ではダイナミックな風景が楽しめます。視界いっぱいに広がる瀬戸内海と家島諸島、淡路島など古(いにしえ)の人々が愛でた光景を、今も楽しむことができます。

兵庫県相生市
相生5321



③ 新舞子海水浴場

瀬戸内海国立公園内に位置し、白砂青松の海岸は関西でも有数の遠浅として知られています。また瀬戸内の島々が一望できる砂浜は、干潮時には500mにも及ぶ干潟になり、冬の干潮と日の出が重なる時刻には、幻想的な光景を見ることができます。

兵庫県たつの市
御津町黒崎



④ 牡蠣

播磨灘に面した室津漁港には、緑豊かな中国山地を源流とする揖保川や千種川の栄養をたっぷり含んだ水が集まっています。この環境下で育つ室津産の牡蠣は身入りがよく味が濃厚で、生でも美味しいのはもちろん、加熱しても身が縮みにくいのが特徴です。

E 播磨地区【宿場町風情を楽しむ】

START JR佐用駅 ▶▶ GOAL JR平福駅

佐用の古い町並みを起点とし、西はりま天文台からの眺望を楽しみ、因幡街道の宿場町である平福宿を訪れる自然と歴史を楽しむコース。

西はりま天文台のある大撫山はハードな上りであるがE-Bikeを使えば楽に上ることができます。天文台があるだけに、夜には満天の星空が広がります。日中は、佐用の町並みや遠くに利神城の城郭を望むことができます。因幡街道を上ると江戸時代に栄えた宿場町「平福宿」があり、川沿いに並ぶ古民家群は見応えがあります。



走行距離 16.4km

走行のポイント 西はりま天文台への道はかなり勾配がある。初心者はE-Bike以外では避けたほうが良いでしょう。



見どころ

⑤ 宿場町「平福」

因幡街道に沿って南北に1.2kmほど続く、街道随一の宿場町。今も道沿いには格子やうだつ、なまこ壁など往時をしのばせる建物が残っています。街道と並行して流れる佐用川は水運を担い、川沿いには土蔵や川座敷を設けた商家が連なります。また、宿場町の入口には日本一の剣豪「宮本武蔵初決闘の場」の碑が建てられています。

兵庫県佐用郡佐用町平福444



⑥ 因幡街道

江戸時代に整備された脇街道の一つで、播磨国姫路から因幡国鳥取に至ります。江戸時代に松江藩や鳥取藩の参勤交代で使われたこの街道は、山陰側では「上方往来」とも呼ばれ、瀬戸内海と日本海を結ぶ物流を担っていました。

⑦ 西はりま天文台

JR西日本／智頭急行佐用駅から5kmほどの坂道を上った先にある天文台。一般公開用としては世界最大となる口径2mの反射式天体望遠鏡「なゆた」が施設内にあり、降ってくるような星空や、運が良ければ流れ星も見ることができます。また、四方を山に囲まれた佐用盆地が一望でき、赤松一族や池田出羽守由之で有名な利神城跡や、県の指定天然記念物である佐用の大イチョウも眺めることができます。

兵庫県佐用郡佐用町西河内407-2



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、諭鶴羽、西淡などの山々が貫かれています。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買いだきた御食国(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