

シヨップ店主8 サイクリスト 直伝!

## 大阪東部サイクリングマップ

～まちど自然と歴史の彩りへ～

発行：大阪府まちづくり戦略室  
取材協力：サイクルスポーツ 作成：令和2年12月

※本マップに於いて、関係者およびスタッフの安全確保を最優先と考え、新型コロナウイルス感染症の発生防止と必要な措置を執り行いました。

### 広域サイクルルート連携事業

大阪府では、関西各地域で取り組みが進められているサイクルルートをつなぎ、広域連携によるまちづくりに取り組んでいます。その一環として、サイクリングのプロがお勧めする7つのモデルコースと観光スポットなどを掲載した大阪東部の広域サイクリングマップを作成しました。

※新型コロナウイルス感染予防及び拡大防止のため、マスクを携行し、店舗に立ち寄る際は必ず着用してください。また、走行時は他のライダーと十分な距離をあけるようにしてください。  
※天候や道路事情等により通行止め等になる場合がありますのでご注意ください。

ご意見やご感想はこちらまで  
http://www.pref.osaka.lg.jp/daitoshimachi/kouiki\_cycleroute/index.html

### 協力企業

本事業は、「企業版ふるさと納税」の寄付により進めています。株式会社グリーン発電大分、日新電機株式会社、日鉄建材株式会社、日本フォレスト株式会社、医療法人社団有恒会オザキクリニック(五十音順)

### 問い合わせ先

大阪府住宅まちづくり部まちづくり戦略室  
〒559-8555  
大阪市住之江区南港北1-14-16  
咲洲庁舎(さきしまコスモタワー)31階  
Tel 06-6210-9812 Fax 06-6210-9329

### 周辺エリアのサイクリングマップ

- ▶ 大阪北部サイクリングマップ
- ▶ 大阪湾南部サイクリングマップ
- ▶ 泉州サイクリングマップ
- ▶ 奈良～和歌山自転車周遊マップ
- ▶ 奈良～京都自転車周遊マップ
- ▶ ならクルマップ

- ▶ わかやまサイクリングコースマップ
- ▶ 関西広域サイクリングルート
- ▶ 堺市自転車地図
- ▶ 奥河内サイクリングマップ
- ▶ やおサイクリングマップ
- ▶ 太子町サイクリングマップ
- ▶ 岬町サイクリングマップ

# 1 大阪平野を一望の絶景峠へ ぶどう坂&十三峠のサ・定番コース

関西の代表的な上り坂をつなげれば、大満足のショートコースに！

距離 **23.1km** 所要時間 **2時間 40分** 獲得標高 **655m** レベル **中級**

大阪の中心部からアクセスの良いヒルクライムスポットとして、屈指の知名度を誇る「ぶどう坂」や「十三峠」。それらをつないで一度に走るこの定番コースは、きつめの勾配や細い道幅など難易度の高い箇所もあるが、大都市やぶどう畑を見下ろせる絶景スポットも多く、走り切ればその達成感はひとしおだ。スタート・ゴールを逆にすれば、難易度をより下げることができるのでオススメ。

▲リビエールホール 柏原市民文化会館  
▲ぶどう坂  
▲農業公園信貴山のどか村  
▲フラワーロード  
▲十三峠展望台

大阪の中心部からアクセスの良いヒルクライムスポットとして、屈指の知名度を誇る「ぶどう坂」や「十三峠」。それらをつないで一度に走るこの定番コースは、きつめの勾配や細い道幅など難易度の高い箇所もあるが、大都市やぶどう畑を見下ろせる絶景スポットも多く、走り切ればその達成感はひとしおだ。スタート・ゴールを逆にすれば、難易度をより下げることができるのでオススメ。

▲リビエールホール 柏原市民文化会館  
▲ぶどう坂  
▲農業公園信貴山のどか村  
▲フラワーロード  
▲十三峠展望台

# 3 大阪南部の歴史と自然を間近に感じる 大和川ゆったり河川敷サイクリング

大阪南部のリバーサイドをのんびり走れば、歴史と潮の香りが漂ってくる

距離 **50.3km** 所要時間 **3時間 20分** 獲得標高 **271m** レベル **初級**

大和川支流の一つである石川のサイクリングロードから、大和川の河川敷をつないで大阪湾まで走り切るこのコース。富田林の寺内町のまちなみや、すぐ脇に広がる山々を眺めながら、平坦路であるリバーサイドの自転車歩行者専用道を多く通るので、週末の気軽なサイクリングにぴったりだ。他のコースとの接続ルートとして取り入れることもできるので、大阪南部から東部エリアのサイクリストはぜひ活用したい。

▲富田林寺内町  
▲石川サイクル橋  
▲Natt's Cafe  
▲堺浜(海とのふれあい広場)

▲富田林寺内町  
▲石川サイクル橋  
▲Natt's Cafe  
▲堺浜(海とのふれあい広場)

### Adviser

#### サイクルスポーツ 江里口 恭平 さん

▲十三峠展望台  
▲道の駅 近つ飛鳥の里・太子  
▲持尾展望台  
▲行者湧水直売所  
▲金剛トンネル  
▲田尾展望台

### Adviser

#### スクアドラ平野店 谷岡 駿 店長

▲十三峠展望台  
▲道の駅 近つ飛鳥の里・太子  
▲持尾展望台  
▲行者湧水直売所  
▲金剛トンネル  
▲田尾展望台

# 4 世界遺産の古墳群から飛鳥の里まで 古代から続く“歴史の道”サイクリング

距離 **43.0km** 所要時間 **3時間 30分** 獲得標高 **560m** レベル **中級**

大仙古墳などとともに世界遺産に認定された古市古墳群をスタートし、竹内街道の峠を越えて向かうのは、奈良の飛鳥の里。石舞台古墳など、飛鳥路に離れて位置するそれぞれの古墳群を自転車まで走って見つけて行くのは、まるでレジャーハンティングの気分。最後は橿原神社で参拝し、太古の道に想いを馳せながら帰路につこう。

▲大和川公園  
▲堺浜(海とのふれあい広場)

### Adviser

#### Bicycle Step 佐藤 教行 店長

▲大和川公園  
▲堺浜(海とのふれあい広場)

# 2 連続するアッスダウンを駆け抜けろ！ グリーンロードから金剛山地を越えるハードライド

強豪選手達にとってもお馴染みの、広域農道からその先の山岳まで

距離 **72.9km** 所要時間 **7時間 45分** 獲得標高 **1722m** レベル **上級**

大阪南東部の広域農道である「南河内グリーンロード」は、山の中腹に伸びていることからアップダウンやカーブが小刻みに連続し信号も少ないので、まさにジェットコースターのような道。ここを下下していけば、大阪南部の有名ヒルクライムコースである「水越峠」や「金剛山ロープウェイ」にも簡単にアクセスできる。紀見峠から大阪側へ戻ってくるショートサイクリングにするもよし、和歌山や奈良の山岳へ走りに向かうのも良しの健脚サイクリストにイチオシコースとなる。

### Adviser

#### スクアドラ平野店 谷岡 駿 店長

▲持尾展望台  
▲行者湧水直売所  
▲金剛トンネル  
▲田尾展望台

# 6 上町台地を上って下って“坂の町”を体感！ 大阪市街地の史跡発見ホタルリング

距離 **12.8km** 所要時間 **1時間5分** 獲得標高 **106m** レベル **初級**

中心部を南北に貫く上町台地によって生まれる高低差は、大阪の街の歴史にも数多くの影響を与えた。天王寺駅から北上した四天王寺エリアには寺院群の間を縫うようにして坂道が点在。そして大阪城からの秘密の抜け穴があるとされる奥田山公園に、難波宮跡地や、“大坂”時代の建築が残る中之島まで、一気に大阪の史跡をめぐる事ができるコースだ。

### Adviser

#### Bicycle Step 佐藤 教行 店長

▲上町台地  
▲天王寺  
▲奥田山公園

# 5 ならまちまで一気にアクセス 奈良の川沿いサイクリング

距離 **32.9km** 所要時間 **2時間 10分** 獲得標高 **250m** レベル **初級**

柏原リビエールホールから出発し、平坦な河川敷をつないで奈良の中心部へ向かうコース。大和川上流の支流の一つである、佐保川サイクリングロードを進んで行こう。ならまちまで簡単にアクセスできるので、東大寺をはじめとした寺院巡りだけでなく、若草山から先のマニアックなグラベルコースへもつないでいくことが可能だ。

### Adviser

#### Bicycle Step 佐藤 教行 店長

▲佐保川  
▲若草山

# 7 潮風に吹かれながら悟をつなく 新旧大阪ベイエリア巡り

距離 **19.6km** 所要時間 **1時間 20分** 獲得標高 **146m** レベル **初級**

2025年の大阪・関西万博に向けて整備が進むベイエリアを出発。南港の島から島をつなぐのは、目が回るようにぐるぐる続くループ橋だ。海や街を見おろしながらのサイクリングはまさに爽快。そして住吉大社の脇にある大光龍や、堺1港からすぐの旧堺灯台と、大阪の海を感じる事ができる。ここから泉州地域の海岸沿いを南下するのもオススメだ。

### Adviser

#### Bicycle Step 佐藤 教行 店長

▲住吉大社  
▲大光龍  
▲堺1港

### 交通ルールとマナーを守りましょう

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

※大阪府自転車条例では、65歳以上の高齢者もヘルメットを着用するよう規定されています。

### 自転車保険に加入しましょう

大阪府では条例により、自転車保険に加入しなければなりません。

※自転車事故によって生じた他人への生命又は身体の損害を賠償できる保険又は共済をいいます。

### 自転車運転者講習制度

改正道路交通法の施行(平成27年6月1日)により、自転車の運転に関して、信号無視などの危険なルール違反を繰り返すと、公安委員会から自転車運転者講習の受講を命ぜられる制度です。

※公安委員会が講習の受講を命じる

一定の危険な違反行為をして2回以上(3年以内) 検挙され又は事故を起こした自転車運転者

自転車運転者講習を受講  
講習時間：3時間  
手数料：6,000円

※受講に促さない場合  
**5万円以下の罰金**

### あなたにぴったり コーナン

コーナンは 広域サイクルルート連携事業を 応援しています。

- 目的のお店を探そう! すぐ見つかる! ▶ **お店検索**
- お気に入りの店舗の情報、チラシがすぐ見れる! お得な情報満載! ▶ **店舗詳細情報**
- コーナンアプリで楽天ポイントが使える! 貯まる!
- コーナンのお店で使える! いろいろお得な ▶ **クーポン情報**

iPhone/iPad/Android共通

ダウンロード **無料**

※本マップに於いて、関係者およびスタッフの安全確保を最優先と考え、新型コロナウイルス感染症の発生防止と必要な措置を執り行いました。