

シヨップ店長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：大阪都市計画局計画推進室  
取材協力：サイクリスト  
作成：令和3年11月

※本マップ印刷にあたり、関係者および取材協力者の皆様を最も優先して考え、新型コロナウイルスへの感染防止と必要事項を盛り込んで発行いたしました。

## 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、サイクリングのブームがおおむね7つのモデルコースや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。

風景や歴史など、この地域ならではの魅力を体感してください!

※新型コロナウイルス感染症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間隔を空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がある場合がありますのでご注意ください。

## 協業企業

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。あおいエッセイ同和損害保険、阪安、SEIオプティオンテック、キリンパレシジエ、関クローン発電大分、株JTB、スチールセンター、医療法人社団 創志会、日新電機、日鉄建設、株日本エスコン、日本フォレスト、ネス日本、株長谷エコーソリューション、バンドー化学、医療法人社団 有恒会 オペイクリニック、他3社 (五十音順)

### 問い合わせ先

大阪都市計画局計画推進室  
〒559-8555  
大阪市住之江区南港北1-14-16  
欧州庁舎 (さきまこモタワー) 33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
- ▶ 京都府：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 京都府：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 奈良県：京奈和自転車道サイクリングマップ
- ▶ 泉州サイクリングマップ
- ▶ わかやまサイクリングコースマップ
- ▶ 堺市自転車道
- ▶ 奥河内サイクリングマップ
- ▶ やおサイクリングマップ
- ▶ 富田林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**

※スタートからゴールまでの上り高の推移

大阪の中心部からアクセスの良い高ル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。

①電話番号 ②営業時間 ③定休日

- ▲リビエールホール 柏原市民文化会館  
柏原市安堂町1-60 ☎072-972-6681  
⑨9:00～22:00 ⑩12/29～1/3  
大和川沿いにあるこちらの施設前には、周辺のサイクリストの定番待ち合わせスポット、自転車で訪れた人向けに、サイクリングだけでなく交流掲示板も設置されている。すぐ裏が安堂駅なので自転車の拠点とするのもアリ。
- ⑥ぶどう坂  
急勾配を超えると思えてくる「柏原ぶどう坂」の看板から、いつしかサイクリストの間でこの名前が呼ばれている。柏原ワインの原料となるぶどうの畑が段々広がり、風景のなかなか上っていることができて、ゴールは中腹にある安堂駅だ。
- ⑦農業公園信貴山のどか村  
奈良県生駒郡三郷町信貴南畑1-7-1  
☎0745-73-8203 ⑨9:30～17:00 (12月～2月は～16:00) ⑩木(休日は営業、12～2月は水・木)週末はBBQやアウトドア客で賑わう。信貴山のピークにある農業体験施設、売店のフッククリームで、ヒルクライムで火照った体を冷やそう。入り口脇にあるゲートまで走り抜けると、気分はグランツールの山道ステージ!
- ④フラワーロード  
生駒市南野市石見川1-8-2  
☎0721-60-5551 ⑨9:00～16:00  
生駒山系の奈良側の中腹に続く広域農道はアップダウンの連続。信貴山の吊り橋や奈良盆地を一望できる陸橋など、絶景を堪能し走り抜けることができる快走路だ。名前の通り、道脇に年中美しい花が植えられ目を楽しませてくれる。
- ⑤十三峠展望台  
大阪平野を一望できる、峠のピークすぐそばの展望台。そしてこの十三峠は、都市部からのアクセスが良く、それでいてきつめの勾配に連続するワインディングを標高375mまで上る、健脚向けの定番コースだ。道幅は狭く流れが速いながら、交通量が多い場合があるので、奈良側から下る際は特に注意しながら走る。

# ② 連続するアッスダウンを駆け抜ける! 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。ここを下りていけば、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。

④Adviser サイクルスポーツ 江里口 恭平 さん

④Adviser スクアドラ平野店 谷岡 駿 店長

- ⑥道の駅 近つ飛鳥の里・太子  
南河内郡太子町大字山田2265-1  
☎0721-98-2786 ⑨9:00～17:00 (売店) その他24時間  
難波と飛鳥を繋ぎ、日本最古の街道と言われている「竹内街道」。その竹内峠の中腹にある道の駅は、グリーンロード上の数少ない補給スポットだ。この駅のある太子町は数多の古墳も残り、歴史ロマンが漂う。
- ④持尾展望台  
南河内郡河内町大字持尾1069  
グリーンロード途中に位置する、南河内エリアから大阪湾まで一望できる展望台。夕陽の名所としても知られている。このコース上で数少ない、視野が開ける絶景スポットのため、ぜひ立ち寄りたい。
- ④行者湧水直売所  
河内長野市石見川8-2  
☎0721-60-5551 ⑨9:00～16:00  
⑩火曜、金曜  
名水が湧くことで知られる金剛山を上る途中に現れる、地元の農産物などの直売所。林業で栄えるこのエリアならではの、木を生かした休憩所には自動販売機やトイレもあるので補給ポイントに立ち寄ろう。
- ④金剛トンネル  
国道310号の大阪と奈良の果境にあるトンネルは、獲得標高452mとなるヒルクライムコース。大阪側から上ると終盤にはきつ勾配やコーナーが連続している。トンネルを抜けたら、奈良と和歌山の奥地になる山々の景色を一望できる。
- ④紀見峠  
和歌山と大阪をつなぐ峠の山道コースの中で最も標高が低いこの峠は、かつては高野山へ続く街道としても栄えた歴史の道。道幅が狭く交通量の多い紀見峠の回避ルートとして、ぜひ活用したい。ピークそばにはトイレやベンチもあり。

# 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も多く通るので、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。

# 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

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。石舞古墳など、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、まるでトレジャーハンティングの気分。最後は福原神宮で参拝し、太古の道に想いを馳せながら帰路につこう。

# 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ことで、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クラスのグラベルコースへもつないでいくことが可能だ。

# ⑥ 上町台地を上って下って“坂の町”を体験! 大阪市街地の史跡発見ポタリング

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。

# ⑦ 潮風に吹かれながら橋をつなく 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軒蔵や、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。

## 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。

- 自転車は車道の左側
- 歩道は歩行者優先
- 交差点で一時的停止を走りましょう
- 信号を守る
- 夜間はライトを点灯
- ヘルメットを着用
- これらのながら運転は禁止行為です。

※大音量・警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示等安全な運転に必要な交通に関する音は必ず着目してください。また、歩行者優先の歩道(歩道に隣接する)、「安全運転の義務」に違反する可能性があります。

## 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年以内に) 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  
■講習料: 3,000円  
■手数料: 6,000円

※受講に従わない場合 **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。

「コーナンアプリ」で便利にお買物♪

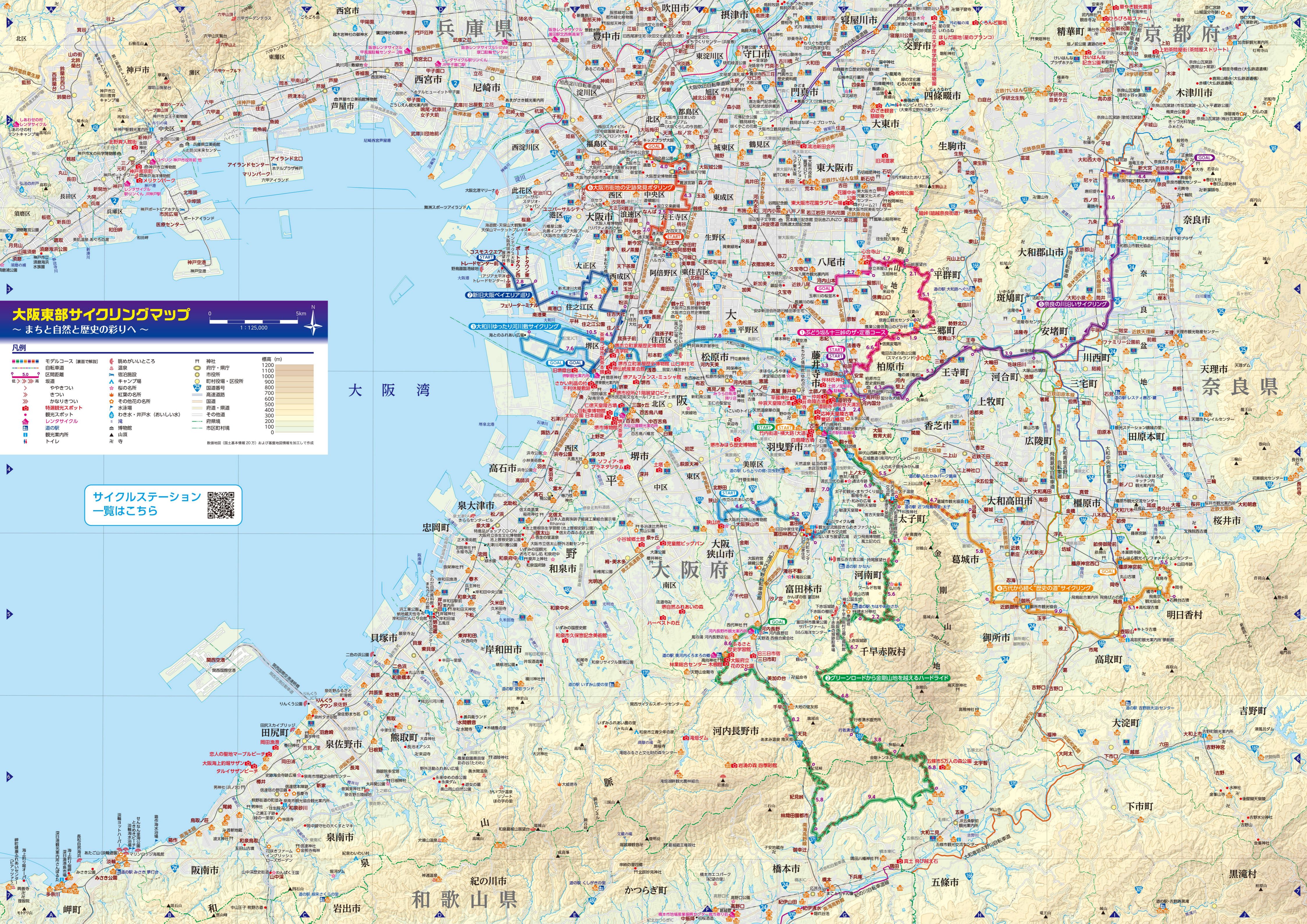
- 目的のお店を探そう! すぐ見つかる! **お店検索**
- お気に入りの店舗の価格、チラシがすぐ見れる! お得な情報満載! **店舗詳細情報**
- コーナンアプリで楽天ポイントが使える! 貯まる! **使える! 貯まる!**
- コーナンのお店で使える! **クーポン情報**
- いろいろお得な **クーポン情報**

iPhone/iPad/Androidが共通

ダウンロード **無料**

※まだ「コーナン」で検索してください





# 大阪東部サイクリングマップ

～まちと自然と歴史の彩りへ～

**凡例**

モデルコース (黒線で解説)	眺めがいいところ	神社	標高 (m)
自転車道	温泉	府庁・県庁	1200
区間距離	宿泊施設	市役所	1100
坂道	キャンプ場	町村役場・区役所	1000
やさしい	桜の名所	国道番号	900
きつい	紅葉の名所	高速道路	800
かなりきつい	水泳場	国道	700
特選観光スポット	わき水・井戸水 (おいしい水)	府道・県道	600
観光スポット	レジャースポット	その他道	500
レジャースポット	道の駅	府境	400
道の駅	観光案内所	市区町村境	300
観光案内所	トイレ		200
トイレ			100
			0

数値地図 (国土基本情報 20年) および基礎地図情報加工して作成

サイクリングステーション  
一覧はこちら

