

ショップ店長が直伝! 難易度別

大阪湾南部サイクリングマップ

モデルサイクリングコース4選



大阪府

天下の台所を食い倒れ! 紀州街道サイクリング

田舎ある紀州街道を南下しながら食を満喫する初心者向けコース
距離 42.8km 所要時間 2時間50分 獲得標高 80m レベル 初級



かつて「天下の台所」として日本の食の中心であった大阪。その酒都として栄えた堺をスタートし、和歌山へ行く紀州街道に沿って泉佐野港や明町まで海に沿って南下していく。激汗サイクリストも高い評価を博したこの初心者向けルートだ。

Adviser
サニーサイド松谷サイクル
松谷 庄司 店長



大阪にもあったんだ! 絶景続く岬一周コース

大阪の南端・岬町を拠点にぐるりと一周する初心者・中級者向けコース
距離 41.4km 所要時間 3時間15分 獲得標高 502m レベル 初級~中級



実は大阪には絶景スポットがごんばにもあった! 海岸線に沿ってコースからは大阪湾や淡路島を眺めることもでき、交通量が少ないので快適。大阪ならではのグルメスポットや、ノスタルジックな雰囲気あふれる海沿いの景観も、一度みるだけでもまだまだ一冊を見れば。

Adviser
シルベストサイクル
山崎 敏正 総務店長



大阪の南端・岬町を拠点にぐるりと一周する初心者・中級者向けコース
距離 41.4km 所要時間 3時間15分 獲得標高 502m レベル 初級~中級



実は大阪には絶景スポットがごんばにもあった! 海岸線に沿ってコースからは大阪湾や淡路島を眺めることもでき、交通量が少ないので快適。大阪ならではのグルメスポットや、ノスタルジックな雰囲気あふれる海沿いの景観も、一度みるだけでもまだまだ一冊を見れば。

交通ルールとマナーを守りましょう

自転車安全利用14則

- ① 自転車は、車道が狭い、歩道は例外
- ② 車道は左側を進行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道等では徐行
- ④ アンクルヒールを着用
- ⑤ 千七百ヘルメットを着用

※大阪府自転車条例では、05歳以上の高齢者はヘルメットを着用するように規定されています。



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ぐ、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、サイクリングのモデルコースを観光スポットなどを載せた大阪湾南部の広域サイクリングマップを作成しました。

高層や歴史など、この地域ならではの魅力を提供していきたい! 初心者から上級者まで、皆さんの楽しみをお手伝いしております。

協賛企業
大阪府まちづくり部まちづくり戦略室

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ぐ、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、サイクリングのモデルコースを観光スポットなどを載せた大阪湾南部の広域サイクリングマップを作成しました。

① 天ぶら「大吉」堺
② 浜寺公園駅 サイクルピア岸田
③ ヨシヤ食堂
④ 青木松風庵 岬工場
⑤ 岬町海釣り公園・道の駅とっとパーク岬
⑥ 深日港
⑦ ゆる風

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ぐ、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、サイクリングのモデルコースを観光スポットなどを載せた大阪湾南部の広域サイクリングマップを作成しました。

Adviser
サイクルショップ
カワハラ 川原剛 店長

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)より、自転車運転者講習を受けることが義務づけられました。

① 一回以上
② 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。

一定の危険な違反行為(16項目)

- ① 信号無視
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者優先における車両の義務違反(徐行違反)
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 踏切等通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥ 交通信号機等通行妨害違反等
- ⑦ 交差点優先歩行者等
- ⑧ 横断歩道等優先歩行者等
- ⑨ 指定場所一時不停止等
- ⑩ 歩道等通行時の歩行者優先違反
- ⑪ 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
- ⑫ 酒酔い運転
- ⑬ 安全運転義務違反
- ⑭ 妨害運転

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
- ▶ 大阪東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
- ▶ ならくまマップ
- ▶ 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
- ▶ 淡路島サイクリングマップ
- ▶ 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
- ▶ 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

大阪南部の歴史と風土を堪能 中級者向け丘陵コース

海として栄えた海岸線と、緑豊かな丘陵地帯を一度に走破!
距離 81.9km 所要時間 6時間10分 獲得標高 936m レベル 中級



自転車の町・堺のルートでもある歴史ある町並みにはじまり、のどかな田舎風景から山岳コースに通じるゆるやかな丘まで、南大阪エリアの多様な道を一歩に走るベストコース。このコースを歩くと、ええ、それは、そこから近隣の山岳や平地をコースに組み合わせて自分好みの難易度に変えることができる。

Adviser
ナビゲーター
カンカンペイライドモーター
岸田 浩樹 店長

挑戦! 超難関山岳コースでパワーアップ

せつなく大阪人を走るなら、上級山岳コースへ挑戦しなよ!
距離 77.4km 所要時間 5時間45分 獲得標高 2060m レベル 上級



大阪と和歌山の県境には金剛・和歌山県山岳の山々がそびえ立ち、数多くの峠道をもつとともに、和歌山側に抜けると平坦路や起伏に富んだ展望もあるの、どのような脚質のサイクリストにとっても走り応え(ツグン)の環境だ。ここで練習するのには上級者向けの獲得標高2000m超えコース。挑戦すればレベルアップ間違いナシ!!

Adviser
サイクルショップ
カワハラ 川原剛 店長

挑戦! 超難関山岳コースでパワーアップ

せつなく大阪人を走るなら、上級山岳コースへ挑戦しなよ!
距離 77.4km 所要時間 5時間45分 獲得標高 2060m レベル 上級



大阪と和歌山の県境には金剛・和歌山県山岳の山々がそびえ立ち、数多くの峠道をもつとともに、和歌山側に抜けると平坦路や起伏に富んだ展望もあるの、どのような脚質のサイクリストにとっても走り応え(ツグン)の環境だ。ここで練習するのには上級者向けの獲得標高2000m超えコース。挑戦すればレベルアップ間違いナシ!!

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。

一定の危険な違反行為(16項目)

- ① 信号無視
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者優先における車両の義務違反(徐行違反)
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 踏切等通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥ 交通信号機等通行妨害違反等
- ⑦ 交差点優先歩行者等
- ⑧ 横断歩道等優先歩行者等
- ⑨ 指定場所一時不停止等
- ⑩ 歩道等通行時の歩行者優先違反
- ⑪ 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
- ⑫ 酒酔い運転
- ⑬ 安全運転義務違反
- ⑭ 妨害運転

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
- ▶ 大阪東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
- ▶ ならくまマップ
- ▶ 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
- ▶ 淡路島サイクリングマップ
- ▶ 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
- ▶ 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

堺市街のおすすめスポット

① 鉄筋コンクリート住宅
② 堺市立町家歴史館
③ 堺市立町家歴史館
④ 堺市立町家歴史館

Adviser
ナビゲーター
カンカンペイライドモーター
岸田 浩樹 店長

堺市街のおすすめスポット

① 堺市立町家歴史館
② 堺市立町家歴史館
③ 堺市立町家歴史館

Adviser
ナビゲーター
カンカンペイライドモーター
岸田 浩樹 店長

堺市街のおすすめスポット

① 堺市立町家歴史館
② 堺市立町家歴史館
③ 堺市立町家歴史館

Adviser
ナビゲーター
カンカンペイライドモーター
岸田 浩樹 店長

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。

一定の危険な違反行為(16項目)

- ① 信号無視
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者優先における車両の義務違反(徐行違反)
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 踏切等通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥ 交通信号機等通行妨害違反等
- ⑦ 交差点優先歩行者等
- ⑧ 横断歩道等優先歩行者等
- ⑨ 指定場所一時不停止等
- ⑩ 歩道等通行時の歩行者優先違反
- ⑪ 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
- ⑫ 酒酔い運転
- ⑬ 安全運転義務違反
- ⑭ 妨害運転

