



ひょうご北摂サイクル推進チーム

サイクリングの魅力! マップづくりに携わって...

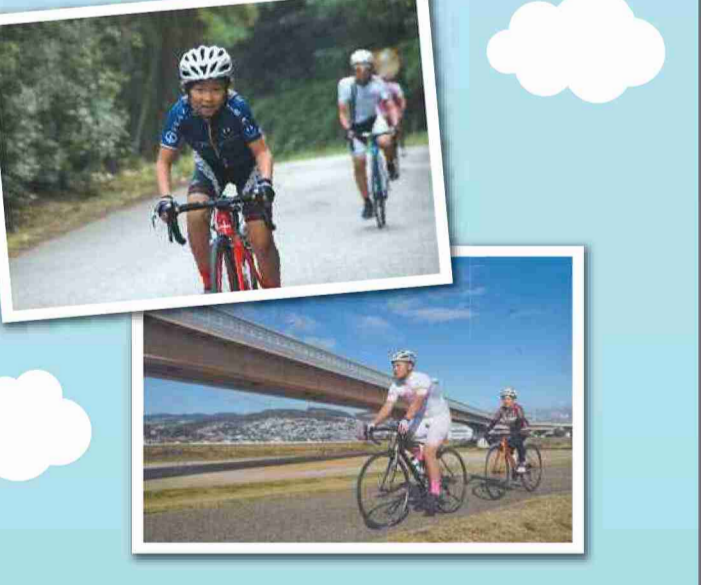
Coraggio Kawanishi Cycling Team
代表 桐尾 大知

サイクリングは子供から大人まで気軽に楽しめるスポーツです。風を感じ、景色を楽しみながら自分の力でどこまでも走ることが魅力で、目的地まで走りきった時の達成感は格別です。

北摂里山は、阪神間からの優れたアクセシビリティ、田園沿いの平坦路、高低差のある峠など変化に富んだコースが楽しめるサイクリストにとって魅力的な地域の一つです。日本の里山といわれる黒川や大野山、千丈寺湖などでは四季折々の風景が美しく、歴史的建造物、公園などといった魅力的な立寄りスポットも沢山あります。

今回のマップづくりでは、これらのスポットを活かしながら、チームが普段、走行するルート参考に、サイクリストの目線でモデルコースの設定や危険箇所などのアドバイスをいたしました。また、サイクリストとしてのライディング技術の向上、地域に愛されるサイクリストであるためのマナーや交通ルールといった視点も加えています。

この「北摂里山-新発見-サイクルマップ」が地域のサイクリング文化の更なる発展に繋がって欲しいと願っています。



Coraggio Kawanishi Cycling Team チームプロフィール

2015年に創立。自転車競技を通じて人間力を高め、社会で活躍できる素晴らしい人材を育てる事をチームビジョンに掲げ、小学生から大学生までの育成に力を注いでいる国内初の地域密着型ステップチーム。

レース活動の成績向上だけでなく、生涯スポーツであるサイクリングの普及、地域住民の健康維持への貢献などを目標としており、地域貢献についても熱心に取り組んでいます。

主な地域貢献活動の実績

- 県道川西インター線部分供用開始イベント 自転車走初め(先導) (2017.5.28)
- 新名神高速道路沿線開通イベント かわにしインターフェース スポーツサイクリング体験イベント(2017.10.14)
- 県道川西インター線全線供用開始イベント 自転車ライディングスクール(2017.11.11)
- 県立有馬富士公園 スポーツサイクリングライディングスクール(2017.11.26)



北摂里山の四季

春 夏 秋 冬

宝塚西谷の森の田園
川西風山の里山
福島大池と有馬富士
武田尾の山核

※モデルコースであり、自由に組み合わせてお楽しみください。
① 一般の道路を利用したコースです。ゆずり合いの気持ちを持って、自動車、歩行者に注意して走行をお願いします。

北摂里山へのアクセス

公共交通機関で

- 大阪(南田駅)から JR福知山線(宝塚線)で伊丹駅まで約15分 阪急宝塚線(川西線)で伊丹駅まで約20分 阪急宝塚線(宝塚線)で日生中央駅まで約45分
- 神戸(三宮駅)から 神戸市営地下鉄、北神急行、神戸急行、神戸電鉄で三田駅まで約45分 阪急神戸線、阪急今津線で宝塚駅まで約30分

自動車

- 大阪・京都方面から 新名神高速道路の川西ICを經由し、各市町へ 中国自動車道の宝塚ICを經由し、各市町へ
- 姫路・岡山方面から 新名神高速道路の宝塚北SICを經由し、各市町へ 中国自動車道の宝塚ICを經由し、各市町へ

【企画・編集】ひょうご北摂サイクル推進チーム
【協力】Coraggio Kawanishi Cycling Team
【発行・問い合わせ】兵庫県阪神北摂民局宝塚土木事務所 TEL.0797-63-3178

1 北摂里山周回コース(上級者)

北摂里山のお薦めスポットを巡る走り応えが長距離コース

●距離:159km/時間:約10時間30分/獲得標高:2,039m

大野山、西峰、十万辻といった激坂の多い登り坂があり、約2,000mの獲得標高を有する難易度の高いコースです。ピュースポットなどを巡りながらコースを1周すれば、北摂里山の自然や歴史を十分に満喫できます。

【コース概要】

- 1 「西猪名公園」前のJR北伊丹駅をスタートし、川西市に入る川西龍の道として有名な新猪名川大橋 通称「ビッグハーブ」が見えます。県道川西インター線の自転車道を通過後、「一庫公園」沿いに広がる「知明湖」を眺めながら一周。
- 2 猪名川町域では、川沿いに田園風景が広がる「歴史街道」をゆっくりサイクリング。更に北上し、このコース最大の難所となる「大野山山岳ロード」を目指します。なお、猪名川町域には、少しコースを外れると春にはロメイヨシノが咲くピュースポット「い〜いなさくら通り」もあります。
- 3 四季折々の景観が広がる「猪名川渓谷ライン」を通り、三田市域へ、「千丈寺湖」の湖畔のサイクリングは、桜や紅葉の時期が特にオススメです。自然が満喫できる「有馬富士公園」内の「有馬富士」を眺めながら走行し、地域自慢の特産品が揃う「バスカルさんだー一番館」のある三田市街へ。
- 4 宝塚西谷地域の里山風景を楽しみながら、秋には約2万本のザリアが咲く「宝塚ザリア園」、里山の自然を活かした「宝塚西谷の森公園」を通りぬけ、十万辻を越えて宝塚市街へ。
- 5 「伊丹スカイパーク」で大空に飛び立つ飛行機を眺めたいと、猪名川河川敷をゆっくりと風を感じながら北上。伊丹市街地をゆっくりと走りゴールJR北伊丹駅に戻ります。



コースのデータはコチラ

- ### ▲コース走行における注意点
- ・長距離で長時間を要するコースであるため、事前に計画を立てて走行しましょう。特に北部地域ではコンビニエンスストア等が少ないので、立ち寄りスポットでの飲食やトイレ休憩場所などの事前チェックがポイントです。
 - ・知明湖、千丈寺湖の湖畔や宝塚西谷地域から市街地に向かう曲がりくねった下り坂などの道は、狭い場合、見通しの悪いコーナーが連続するため、スピードを出さずに特に注意して走行しましょう。
 - ・冬季の大野山などの山岳部は、凍結の恐れがあるため走行に気をつけましょう。
 - ・市街地では、自動車や歩行者に注意して、走行しましょう。



2 川西猪名川里山コース(中級者)

川西市・猪名川町でサイクリストに有名なスポットを巡る中距離コース

●距離:84km/時間:約5時間30分/獲得標高:1,226m

多少のアップダウンはありますが、妙見山の長い登り坂を耐えれば、全体的に走りやすいコースです。神は、お寺、和風、洋風建築物など歴史的建造物のスポットが多いが特徴です。

【コース概要】

- 1 阪急川西勢動口をスタートし、猪名川沿いを走り、県道川西インター線の自転車道を走り抜けること大正期の和風・洋風建築が保存された「郷土館」に到着。
- 2 更に北上すると知明湖(一庫ダム)からは一気に見えが変り、日本の里山といわれる黒川川、明治37年の建造物「黒川公民館」や秋には色とりどりの花が咲く「黒川ザリア園」を巡り、このコース最大の登り坂となる妙見山の頂上に向います。
- 3 妙見山を下り、日生中央駅を抜ければ猪名川町域に入り、石製の津坂トンネルのある「くろまんぶ」を目指します。また、コース途中にある「道の駅いなわたり」は、季節が楽しめる休憩スポットとして特にオススメです。
- 4 茅葺屋根の和風建築「静思館」を通り、再び川西市域へ。猪名川沿いにある清和源氏の発祥の地「多田神社」を対岸に眺めながら、川西勢動口駅に戻ります。また、ゴール後、川西勢動口駅の直ぐ北にある川西市民に愛される「キセラ川西せせらぎ公園」でのんびりしたり、源氏ゆかりの折鶴所としてその名残を今に伝える「高瀬寺」で思いに耽るのも良いかと思えます。



コースのデータはコチラ

- ### ▲コース走行における注意点
- ・知明湖の湖畔、妙見山などの道は狭い場所や見通しの悪いコーナーが多いので、スピードを出さずに特に注意して走行しましょう。
 - ・冬季の妙見山などの山岳部は、凍結の恐れがあるため走行に気をつけましょう。
 - ・川西市街地では、自動車や歩行者に注意して走行しましょう。



乗車前のチェック

- ブレーキ: フレーキは一番大事なパーツです。左右のブレーキレバーを握って、踏みかえがスムーズに動くか確認し、ワイパーもしっかりと確認。
- ホイール: ホイールを回して横振れが無く、ガタつきは無いかなを確認。また、クワッドリールもしっかりと締まっているか確認。
- ハンドルの回り: ホイールを見て、ハンドルを左右に振って握りがスムーズか確認。
- タイヤの空気圧: タイヤを指で押さ、空気圧を確認。適正空気圧はタイヤの側面に記載されています。
- ワインドブレーカー: 雨風をしのぐために必要です。小さく折りたたみ、ポケットに入れておくと便利です。
- 携帯食: コンビニが少ない峠道やサイクリングロードでの備えとして、用意しておきましょう。
- 携帯電話(スマホ): 緊急時やサイクリングコースを確認するために、携帯も用意しておきましょう。
- ライト: 昼間の事故を減らすために、デイライトも用意しておきましょう。
- 携行袋: 補給する場合の必需品。方がの備えとして準備しておくとお勧め。
- サドルバックの中身: サドルバックにはパンク修理キット、携帯ツール、ガソリンを入れて携帯しておきましょう。

ライディング ワンポイントアドバイス

- Point 1: 自然体の前傾姿勢。人それぞれ骨盤の形や姿勢などが違うので、自然体の前傾姿勢が大事。まずは力を抜いて無理のない前傾姿勢を心掛ける。
- Point 2: ハンドルはしっかりと握る。上半身はリラックスした状態で、ハンドルをしっかりと握る。股差で手がずれる原因になることがあるので注意。
- Point 3: 自重を利用したペダリング。ペダリングは車をうまく利用して、ペダルを踏むから踏まなくていいイメージ。ダンシングの時も同時に、ペダルに自重を乗せるイメージでペダリングすれば楽になることができる。

《ハンドサインの確認》
自転車にはウィンカーやクラクションがありません。自分の身を守るだけでなく、一緒に走行している仲間を守るために、しっかりと習得しておきましょう。ポイントはサインと同時に声を出すことです。

《ブレーキング》
スポーツバイクは、スピードが出やすい設計になっています。ブレーキグ止まり方を習得することはとても大事なことです。

安全な止まり方

- 1 急ブレーキ: 止まる時は早めにペダルから足を地面に下ろす準備をする。
- 2 足は必ず足から地面に下ろす。右足から下ろす準備をしましょう。
- 3 左足を地面に着いたら、右足を地面に下ろす準備をしましょう。

急制動

- 右折: 右手を地面と平行に上げる
- 左折: 左手を地面と平行に上げる
- 停止: 腰のあたりで手のひらを後方に向ける
- 凸凹注意: 落下物や道路上の危険を知らせる。危険箇所に到着して指を指す

ヘルメット着用時のポイント

- ヘルメットを着用する時は、顔の周りをしっかりと締め、顎の間にヘルメットがはまらないように調整してください。
- ヘルメットはヘルメットから出ないように調整してください。(調整時にヘルメットがずれやすくなります)
- アゴ紐、バックルはしっかりと締め、アゴ紐は指2本が入るくらいの間隔がベスト。

里山サイクリストマナーUP5ヶ条

- 1 スマホを見ながらの走行禁止
- 2 自転車での足踏禁止
- 3 集団でのたむろり禁止
- 4 公道など走行禁止区域でのルール遵守
- 5 里山を大切に!!

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、車道寄りを行
- 4 安全ルールを守る
- 5 子どもはヘルメットを着用

自転車保険に加入しましょう!

近年、自転車による事故で多額の賠償金を支払うケースが増えています。自身、兵庫県では、県例による県内での自転車を利用する場合は、自転車保険等に加入しなければなりません。ご自身やご家族を守るため、自転車保険に加入しましょう。

自転車保険 入ってますか?

年間27万1000円(税込) 義務化

3 三田宝塚里山コース(初級者)

輪行サイクリストにお薦めの三田市・宝塚市北部の里山を巡る短距離コース

●距離:45km/時間:約3時間/獲得標高:445m

河川堤防、湖畔、山間の田園などの平坦路が続き、全体的に走りやすく、美しい里山風景を眺めながら楽しむことができるコースです。また、「北摂里山周回コース」と組み合わせることで、JR新三田駅をスタート・ゴールとしたルートも可能です。

【コース概要】

- 1 JR新三田駅をスタートし、武庫川の堤防沿いを風を楽しみながら走り抜けたあと、「千丈寺湖(青野ダム)」に到着。湖畔には景色の綺麗な場所がいくつもあるので、ゆっくり走り、楽しむことがオススメです。
- 2 湖畔の途中には有馬富士公園内の「風のミュージアム」があり、芸術作品を眺めながら一息。「野野活動センター」と「高平観音の森」がある三田市の山間を走り続けると「つりのふもと」。もちろんお土産を販売しているので、お薦め休憩スポットの一つです。
- 3 三田市唯一の造り酒屋「岡村酒造場」の北側の道を進み、大坂峠を越え宝塚市域に入ります。少し北部へ寄り道すれば「香合新田」の田園風景が楽しめます。
- 4 ゆっくりと休憩ができる「西谷プラザ」や伝統工芸植物のある「つりのふもと」など多くの立寄りスポットがある県道を南下し、山深い渓谷の風景が広がる「武田尾」まで一気に走り、ゴールJR武田尾駅に到着します。



コースのデータはコチラ

- ### ▲コース走行における注意点
- ・千丈寺湖の湖畔、大坂峠、武田尾に向かう下り坂などの道は、狭い場所や見通しの悪いコーナーが連続するため注意して走行しましょう。
 - ・冬季の山岳部は、凍結の恐れがあるため、走行に気をつけましょう。
 - ・武田尾付近には新名神高速道路の宝塚スマートインターチェンジがあるため、自動車の往來に注意して走行しましょう。



4 宝塚伊丹街中コース(初級者)

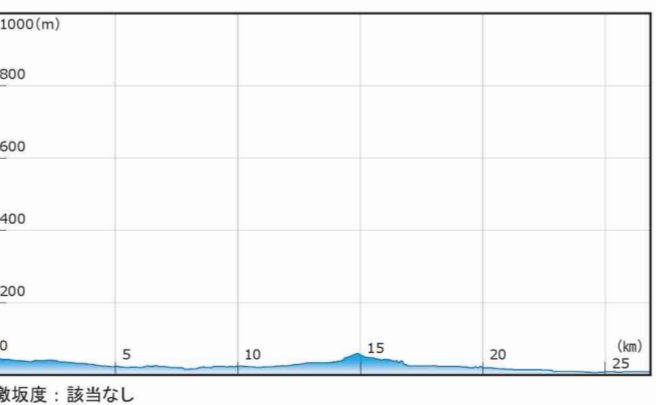
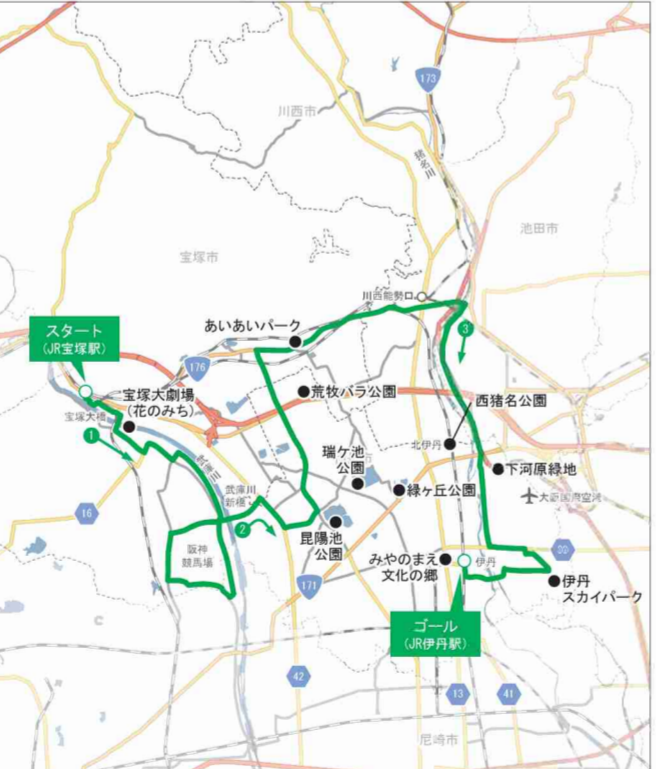
宝塚市・伊丹市の街中をゆっくり散策しながら巡る短距離コース

●距離:29km/時間:約2時間/獲得標高:40m

市街地公園の立寄りスポット、ピュースポットが多いのが特徴です。街中をゆっくりとサイクリングすると普段気付かないことが発見できるかも。また、「北摂里山周回コース」と組み合わせることで、JR宝塚駅に戻ることができるコースとしても楽しめます。

【コース概要】

- 1 JR宝塚駅をスタートし、まずは「宝塚大劇場」横のみちをサイクリング。宝塚大橋を渡り、武庫川の堤防道路を南下、阪神競馬場の周辺を一周し、武庫川新橋を渡り伊丹市街へ。
- 2 ここからは「昆陽池公園」、「荒れ草公園」、「瑞ヶ池公園」、「緑ヶ丘公園」、「下河原緑地」、「伊丹スカイパーク」といった伊丹市の公園や伊丹市の歴史と文化が体験できる「みやのまえ文化の郷」。また宝塚市域には、グリーンショップやカフェなどがある「あいあいパーク」といった立寄りスポットがコース沿いに盛りだくさんです。
- 3 最後は、猪名川の河川敷をゆっくり南下し、伊丹市一押しのピュースポット「伊丹スカイパーク」でダイナミックに離着陸する飛行機を間近で眺め、ゴールJR伊丹駅に到着します。



コースのデータはコチラ

- ### ▲コース走行における注意点
- ・市街地を走るため、特に自動車や歩行者に注意し、交通ルールを守ってゆっくりと走行しましょう。



立寄りスポット

荒れ草公園 世界のバラ約250種1万本が、春(5月中旬~6月中旬)、秋(10月上旬~11月下旬)に咲き乱れます。 【住所】伊丹市荒れ草6-5-50	昆陽池公園 東西屈指の渡り鳥の飛来地です。池の周辺は緑に覆われ、野鳥の観察も楽しめます。 【住所】伊丹市昆陽池3丁目	瑞ヶ池公園 公園の周囲は桜の名所です。南側には四季折々の花が咲く花壇、幼児向けの遊具や健康遊具なども設けられています。 【住所】伊丹市瑞ヶ池5丁目	緑ヶ丘公園 2つの池があり、下池には友好都市・中国重慶市から贈られた亭(ちん)「賞月亭」があります。 【住所】伊丹市緑ヶ丘5丁目・2丁目		
みやのまえ文化の郷 旧岡田家住宅・酒蔵をはじめ、旧石蔵家住宅を有する伊丹市歴史・文化・情報センター、エッセンスなど、伊丹市の歴史と文化を体感できる。一部有料施設あり。 【TEL】072-772-5959(伊丹市歴) 【住所】伊丹市宮前2-5-28	あいあいパーク グリーンショップ、農本園、ラグジュアリーカフェ、ペーパークリーフなどが揃い、ガーデニンググッズや生活雑貨の販売などを行っています。 【TEL】0797-82-3570 【住所】宝塚市山本東2-2-1	宝塚西谷の森公園 宝塚北部に残る豊かな里山の自然を活かした里山公園で、園内には季節ごとの農産物や果樹園など、様々な里山の風景を感じられる施設があります。 【TEL】072-794-1630 【住所】宝塚市境野字保谷14-1	つりのふもと 江戸時代から親しまれてきた伝統工芸植物「つりのふも」の手作り体験も可能です。(要予約) 【TEL】0797-91-0223 【住所】宝塚市境野字麩ヶ丘30		
西谷夢プラザ 西谷地域の野菜や加工品を販売する「西谷夢市場」を併設しています。 【TEL】0797-83-5810(西谷倉庫) 0797-81-1636(西谷夢市場) 【住所】宝塚市大原野字後屋1-1	知明湖キャンプ場 「バーベキュー」が楽しめるキャンプ場と、隣接して里山に広がるダリア園があります。 ※冬季(11月24日~1月9日)休業期間あり 【TEL】0120-37-2008 072-702-7830 【住所】川西市黒川字落合389	西峰名公園 JR伊丹駅すぐ東側の都市公園で、緑に囲まれた園内には球技場やテニスコートがあります。また、夏にはウォーターランドで水遊びが楽しめます。 【TEL】072-759-0785 【住所】川西市園崎字知明1-6	郷土館 清和源氏発祥の地です。高濂、精光、頼朝、頼朝、義家の五公が顕彰されています。 【TEL】072-794-3354 【住所】川西市津野町4-1 【入館料】一般900円 高校生・大学生200円 小学生・中学生150円	多田神社 清和源氏発祥の地です。高濂、精光、頼朝、頼朝、義家の五公が顕彰されています。 【TEL】072-793-0001 【住所】川西市多田原多田町1-1	
妙見の森ケーブル(黒川) 全長666m、高低差229mを5分で結びます。季節は、日本一といわれる黒川の紅葉を堪能することができます。 【TEL】072-792-7716 (電話予約・観望台営業) 【住所】川西市黒川 【料金】片道入350円、小児180円	三田 もち処 つくの里 もち加工施設。地元のもち米を使用したもちやおはぎなどを販売しています。併設のレストランで旬の味わいを楽しめます。 【TEL】079-569-1908 【住所】三田市上郷番375	有馬富士公園 「自然美」の文化公園を基本テーマとした兵庫県最大級の都市公園です。約50haの敷地、約2000本の桜、そのほかにもさまざまな樹木や花壇、おもしろ王国等様々なテーマの施設を楽しむことができます。 【TEL】079-562-3040 【住所】三田市桂島1091-2	岡村酒造場 明治22年創業。三田唯一の造り酒屋。約20haの敷地を有する酒蔵が、約1000本の桜、約1000本の桜、約1000本の桜の購入と古道具で酒蔵を使ったバンドケーキ作りが楽しめます。 【TEL】079-569-0004 【住所】三田市木部340	三田市野外活動センター 夏休みには山や川、自然を満喫できるキャンプ場や、おもしろ王国、おもしろ王国、おもしろ王国の購入と古道具で酒蔵を使ったバンドケーキ作りが楽しめます。 【TEL】079-569-0388 【住所】三田市小樽949	
三田 ちみち つくの里 もち加工施設。地元のもち米を使用したもちやおはぎなどを販売しています。併設のレストランで旬の味わいを楽しめます。 【TEL】079-569-1908 【住所】三田市上郷番375	猪名川天文台 アストロピア(大野山) 園内には望遠鏡が揃い、天文観望が楽しめます。また、園内には、シーズンズでご利用いただける常設施設や、日帰りが可能な宿泊施設を備えています。 【TEL】072-769-0485 【住所】猪名川町原野字宇山1-22	高平観音の森 里山に散策する遊歩道が整備され、昔から里山に愛された多くの生き物たちに出会うことができます。山頂には「おもしろ王国」からは高平地区に広がるのどかな田園風景が一望できます。 【TEL】079-563-7744 【住所】三田市川崎677-1	バスカルさんだー一番館 地元で取れた安全・安心な野菜が、昔から里山に愛された多くの生き物たちに出会うことができます。山頂には「おもしろ王国」からは高平地区に広がるのどかな田園風景が一望できます。 【TEL】079-563-7744 【住所】三田市川崎677-1	静思館 茅葺屋根に松竹の庭園、土蔵、土蔵などがある歴史的建造物。土蔵に建てられた和風建築物が3年を月をかけて建てた和風建築物。 【TEL】072-767-8600 【住所】猪名川町上野字町22	道の駅いなわたり 「いなわたり」の歴史。十割そばがあるそばの館がある。十割そばの館。猪名川渓谷ラインや、歴史街道。近隣の自然も近くありサイクリストにも人気です。 【TEL】072-767-8600 【住所】猪名川町上野字町22