

ショップ店長8
全日本チャンピオン
直伝!

大阪北部サイクリングマップ

～みずとみどり歴史に触れる～

発行：大阪府都市空間創造局
取材協力：サイクルスポーツ
作成：令和元年9月

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みしています。その一環として、サイクリングのプロがお勧めする7つのモデルコースや観光スポットなどを掲載した大阪北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！初心者から上級者まで、皆さんのお越しをお待ちしております。
※天候や道路事情等により通行止めと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」等の寄付により進めています。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社、株式会社アランド、SEI オペティンティア株式会社、キリンビバレッジ株式会社、株式会社グリーン発電大分、株式会社JT、スチールエッジ株式会社、医療法人社団創生会、日新電機株式会社、日鉄建材株式会社、株式会社日本エスコ、日本フレスト株式会社、ネスレ日本株式会社、バンドー化学株式会社、他1社（五十音順）

問い合わせ先

大阪府住宅まちづくり都市空間創造室
〒559-8555
大阪府住之江区南港北1-14-16
映洲庁舎（さきまコスモタワー）31階
Tel 06-6210-9326 Fax 06-6210-9329

周辺エリアのサイクリングマップ

- 大阪湾南部サイクリングマップ**
http://www.pref.osaka.lg.jp/daitoshimachi/kouiki_cycleroute/2018_cycle_jikken.html
- 奈良～京都自転車周遊マップ**
http://nara-cycling.com/map/nara-kyoto/
- 奈良～和歌山自転車周遊マップ**
http://nara-cycling.com/map/nara-wakayama/
- 北摂里山～新発見～サイクルマップ**
https://web.pref.hyogo.lg.jp/hnk09/cyclemap.html
- ぐるっとびわ湖サイクリングマップ**
https://www.biwako-visitors.jp/guide/detail/179?category=1
- ならクルマップ**
http://nara-cycling.com/map/narakuru/
- 泉州サイクリングマップ**
http://welcome-to-senshu.jp/cyclingmap/
- 安威川サイクリングチャレンジロードマップ**
http://www.aigawa.jp/茨木市サイクリングマップ「go-cycling-to-aigawa」を制作しました
- わかやまサイクリングコースマップ**
https://www.pref.wakayama.lg.jp/pref/102020/cyclingmap.html
- 奥河内サイクリングマップ**
https://www.city.kawachinagano.lg.jp/sschki/16/25969.html

1 水都・大阪を再発見！ 渡船 × 湾岸ぐるっとライド

橋を繋いで渡船に乗って、大阪のディープスポットを巡る初心者向けコース
距離 34.7km 所要時間 2時間 45分 獲得標高 251m レベル 初級

河川から続く水路が街の隅々まで張り巡らされ、多くの船が輸送や交通の手段として行き交っていたかつての「水都・大阪」を、現代でも体感することができるツーリングコースがこちら。淀川から大阪湾までまっすぐ出たら、大阪のうまいもんでちょっと一息。大阪の街が一望できるなみはや大橋からの絶景から、今も現役で街の人々に愛されている渡船まで、知る人ぞ知るディープスポットを結んでみよう。走り終わればあなたはもう大阪通！



📞 電話番号 🕒 営業時間 📅 休 日

- A 舞洲スポーツアイランド**
大阪府大阪市此花区北港緑地2
大阪湾に浮かぶ人工島・舞洲。広大な島内にはさまざまなスポーツ施設やレジャー施設が揃い、外周部では大阪湾の潮風や波音を感じながらライドを楽しむことができます。
- B なみはや大橋**
大正区と港区を結ぶ全長約1.6km、高低差45mのゆるやかな曲線を描き、大阪湾を行き来する船や大阪の市街地を一望できるなみはや大橋。強風が吹くので自転車は降りての押し歩きが原則となる。
- C 千歳橋渡船場(鶴岡側)**
大阪府大阪市大正区鶴岡4-1-69
通勤通学からちょっとした買い物まで、多くの住民に利用されている無料の渡船。自転車と一緒に乗込でショートトリップを味わおう。大阪の沿岸部にはこの千歳橋を含めて8カ所の渡船が現役で運転している。
- D 太陽の塔 (万博記念公園)**
大阪府吹田市千里万博公園1-1
スタート＆ゴール地点となる万博記念公園。外周部は自転車道もあり、周囲緑豊にも便利だ。北大阪のシンボルともいえる岡本太郎作品の太陽の塔に見送られて出発！
- E EMMA COFFEE**
大阪府豊能郡豊能町余野172-5
☎072-739-0789
🕒9:00～18:00
📅木曜日
北大阪エリアを走るサイクリストのコーヒーブレイクとしてお馴染みのエマコーヒー。挽き立てを味わえるスペシャルティコーヒーに、全粒粉のパンで作ったポリウム満点サンドイッチを合わせてどうぞ。
- F 勝尾寺**
大阪府箕面市大字薬生間台2914-1
北大阪の定番スポットとして有名な勝尾寺は、獲得標高255mで登坂距離は約4kmのゆるやかなヒルクライム。ピークにある「勝尾寺」の石碑の前での記念撮影までが決まりました。

2 ヒルクライムからダートまで 上級者向け北大阪ディスクバリーライド

北大阪の大人気のヒルクライムコースから穴場スポットまで、こんな裏道もありだ！
距離 60.2km 所要時間 5時間 25分 獲得標高 1291m レベル 上級

北摂エリアには「こんな場所が大阪なんや！」と思うようなハードヒルクライムコースが広がっている。太陽の塔に見送られてからまず上るのは、定番の勝尾寺。しかしここからは案内人のMTBマスターズの全日本チャンピオン、山本和弘さんイチオシで、上級者向けのグラベル（未舗装路）林道や、現在建設が進んでいる姿を一望できる激坂スポットの安威川ダムと、脚力とスキルに自信がなければ見ることができない穴場スポットが盛りだくさん！

距離 (km)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60.2
標高 (m)	0	6.7	4.9	4.7	1.6	1.6	6.5	21.6	6.5	21.6	21.6	21.6	21.6
所要時間 (分)	0	45	20	30	10	10	35	10	35	10	10	10	10

3 水と緑の歴史に触れる 旧街道 & 水路探求サイクリング

豊かな河の水とお茶の緑が育んだ歴史を感じるフラットコース
距離 28.5km 所要時間 2時間 5分 獲得標高 119m レベル 中級

かつて淀川に沿って大阪と京都を結んだ「旧京街道」。その宿場町として栄えた枚方から淀までを、街道の面影を探しながら北上していく。途中の休憩するスポットとなるさくらであい館は、木津川・宇治川・桂川の三つの川が合流するポイントにある。名所の残る木津川沿いを上がり、最後は宇治茶や平等院で有名な宇治のまちにゴール。河の流れが育んだ豊かな文化の混ざり合いを、自転車でもひっそりと感じたいコースだ。

距離 (km)	0	5	10	15	20	25	28.5
標高 (m)	0	0.4	3.9	5.5	3.5	4.3	0.5
所要時間 (分)	0	2	15	20	15	30	2

4 箕面の滝から勝尾寺まで 北大阪の定番名所巡り

距離 16.5km 所要時間 1時間 35分 獲得標高 340m レベル 初級

「箕面の滝」や「紅葉の天ぷら」で有名な箕面公園。紅葉シーズンはもちろんのこと、どのシーズンに行っても豊かな自然が美しい。途中には大阪のまちを一望できるスポットも。そのまま勝尾寺までの林道の上って、スタート地点の箕面駅まで戻ってくるショートコースは初めての北大阪ライドにぴったりだ。野生の猿は注意しよう。

距離 (km)	0	5	10	15	16.5
標高 (m)	0	4.6	3.3	5.0	3.7
所要時間 (分)	0	35	30	20	15

5 大阪・キタのど真ん中 裏道ノンストップポタリング

距離 9.6km 所要時間 40分 獲得標高 10m レベル 初級

キタの中心部に集中している線路や高速道路の高架下など、実は意外と多い裏道。それらをつまみつつ歩いていくと、大阪駅が約6.5kmも信号ナシで走り続けることができる！線路沿いや河川敷から時折望むビル群は、いつもと少し違った大阪の一面を見せてくれるだろう。春のシーズンはお花見を目当てに走るのもありかも。

距離 (km)	0	5	10	9.6
標高 (m)	0	2.3	1.7	2.6
所要時間 (分)	0	9	7	10

6 気持ちの良い直線路や湖畔を行く まさに“快走”コース！

距離 87.0km 所要時間 6時間 25分 獲得標高 829m レベル 中級

池田駅を出発して兵庫県三田市の青野ダムまで進むこのコースは、まさに「快走」ができるコース。小峠から木器までを結び約8kmの直線路や、湖畔を周回できる青野ダムなど見どころもあり、市街地間も猪名川沿いを進むなど、自分のペースで走り続けよう。行きの上りはゆるやかな勾配なので、山が苦手な人でも楽しめるぞ。

距離 (km)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	87
標高 (m)	0	9.2	5.8	3.0	17.7	26.4	23.7	10.5	4.1	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
所要時間 (分)	0	35	30	80	80	115	90	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

7 大阪北部の最深部を越える 秘境チャレンジライド

距離 93.7km 所要時間 6時間 45分 獲得標高 1364m レベル 中級

気持ちの良い一庫ダム湖畔や能勢町の里山風景の中を経由して、京都府南丹波市の南西部に位置するより深までを走る。幾度となく連続するアップダウンとともに山深くなっていった先に、未知として現れる深淵の美しさは、まさに秘境ライドの代名詞そのもの。隠れキリシタンの里も通過するので、歴史好きの人にも楽しめること間違いナシ。

距離 (km)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	93.7
標高 (m)	0	9.2	5.8	3.0	17.7	26.4	23.7	10.5	4.1	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
所要時間 (分)	0	35	30	80	80	115	90	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

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。

自転車保険に加入しましょう

大阪府では条例により、平成28年7月1日から自転車保険の加入が義務化されました。

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じられる制度です。

※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
練習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**

※本日は「コーナン」で検索できない