

シヨップ店長が直伝！
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

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



天下の台所を食い倒れ！ 紀州街道サイクリング

由緒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**
※スタートからゴールまでの上った高さの統計

かつて「天下の台所」として日本の食の中心であった大阪。その港町として栄えた堺をスタートし、和歌山へ続く紀州街道に沿って泉佐野港や岬町まで海に沿って南下していく。欲ばりサイクリストも食い倒れ間違いナシの初心者向けルートだ。





① 電話番号 ② 営業時間 ③ 定休日

- ① 天ぶら「大吉」堺
堺市堺区南橋町 2-4-28 堺秀市内
072-233-8418
0:00~9:00 (火~日) 月曜 (日曜深夜)
堺駅からアクセスが良く、歴史を感じさせる雰囲気のある堺市内のなかでも、常に行列の絶えない天ぶら有名店。目前で揚げたての絶品ぶらがお手頃な価格でいただける。深夜から朝までの営業となるので、朝イチのスタート地点として海鮮グルメを満喫！
- ② 浜寺公園駅舎 カフェスペース
堺市堺区浜寺公園町 2-232
072-267-1230
10:00~16:00 (火~日) 火曜
堺駅西口の駅舎の設計者として有名な建築家、辰野金吾博士が所属した建築事務所の設計によって、明治40年(1907年)に建設され、今もそのままの姿で保たれている駅舎だ。内部に併設されたカフェスペースで、ゆっくり流れる時間を楽しもう。
- ③ 岸和田競輪場内 サイクルピア岸和田クラブハウス カフェ Deux roues
岸和田市春木若松町 22-38
072-457-7770 9:00~17:00 (火曜)
現役の競輪選手から BMX ライダーのキッズまで幅広い年齢層を愛する人たちが集う。元競輪選手のシェフが、店からほど近い泉佐野漁港から朝イチで仕入れた食材をふんだんに使用。刺身から焼物まで、新たな自転車道も体験できるぞ。
- ④ ヨッシャ食堂
泉佐野市大西 1-13-14
072-477-7213
4:00~15:00 (火曜)
府道沿いというアクセスの良さとともに、地元のサイクリストにも愛される食堂。こちらを経営する地元鮮魚店が、店からほど近い泉佐野漁港から朝イチで仕入れた食材をふんだんに使用。刺身から焼物まで、新たな自転車道も体験できるぞ。

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こんなにもあった！ 海岸線沿い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町など、一周するだけでさまざまな一面を見せる。





① 電話番号 ② 営業時間 ③ 定休日

- ① Adviser
サニーサイド松谷サイクル
松谷 庄司 店長
- ② Adviser
シルベストサイクル
山崎 敏正 統括店長

「月化粧」はエネルギー補給にもぴったりだよ

「青い矢印標」など
自転車走行レーンを示す
道路標示があるところも！

- ③ 青木松風庵 岬工場
泉南郡岬町多奈川東 455-1 072-447-5126
06:00~20:00 (3月~11月), 7:00~18:00 (12月~2月)
大阪土産としても有名な菓子「月化粧」を生産する青木松風庵の岬工場。製造の工程を見たい場合は、飯南工場(月化粧ファクトリー)まで足を運ぼう。見学会はアツアツできたての月化粧を実際にいただくことができる。展望デッキからは大阪湾を一望できぞ。
- ④ 深日港
泉南郡岬町深日 2500 072-447-6202
2019年2月下旬まで、大阪・深日港から淡路島の洲本港を結ぶ定期船が試験的に運航している。船上のデッキにはスポーツバイクをマウントできるの、淡路島一周「アワイチ」がより身近にアクセスすることが可能になった。深日港にはレンタルバイクもある。
- ⑤ ゆる風
泉南郡岬町淡輪 4817 080-3112-7154
10:00~17:00 不定休
海の近い住宅のなかにたたずむ、落ち着いた時間が流れるサイクリストフレンドリーなカフェ。走った後の体が温まるモンテスカッパなど特製ドリンクでフレッシュすると、ついつい会話も弾んでしまうかも。

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 ●交差点での一時停止と安全確認を走りましょう

●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、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なるべく聞き取りやすい音量(音程)を聞き取り、安全運転の義務)に違反する可能性があります。

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、サイクリングのフロがおすすめする4つのモデルコースや観光スポットなどを掲載し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。

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があ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_cyclerroute/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。あおいニッセイ同和損害保険、㈱アコム、SEIオプティフロンティア㈱、キリンビバレッジ㈱、㈱グリーン発電大分、㈱JTBC、医療法人社団創志会、スチールエンジニア、日新電機、日鐵住建材料㈱、㈱日本エスコン、日本フォレスト㈱、ネスレ日本㈱、バンドー化学㈱、医療法人社団有恒会オキキクリニック、他2社(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
▶ 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体感 中級者向け丘陵コース

港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 **956m** レベル **中級**

自転車の町・堺のルートでもある歴史的名町並みにはじまり、のどかな田園風景から山岳コースに通じるゆるやかな丘まで、南大阪エリアの多彩な道々を一度に走るベストコース。このコースを押さえれば、そこから近辺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。





① 電話番号 ② 営業時間 ③ 定休日

- ① 大仙陵古墳 (仁徳天皇陵古墳)
堺市堺区大仙町
かつて大阪の発展において、重要な拠点となった堺。そこには堺の町、刀・鉄砲鍛冶の町としての町並みが各所に残っているほか、世界遺産登録に向けた盛り上がりも見える百舌鳥・古市古墳群など、自転車でも楽しめるその景色の変化を楽しむことができる。
- ② ハーベストの丘陵産物直売所 までたきて菜
堺市堺区鉢ヶ峰寺 2036-1 072-296-9926
9:30~17:30 (休水曜) 12/31~1/4
観光地として有名なハーベストの丘に隣接する農産物直売所は、新鮮な地元産の食材目当てににぎわう立ち寄りスポット。こちらで外せないのは、濃厚な味わいを堪能できるソフトクリームで、これだけを目当てにする人も多いという。
- ③ 道の駅 奥河内くろまろの郷
河内長野市高向 1218-1
0721-56-9606 9:00~18:00 (年未年始)
幹線道路から少し奥に入った地場の駅ながら、河内長野産の木材を使用したサイクリックも完備するなどサイクリングの休所に最適な場所。レンタルバイクもある。季節の果物をふんだんに使った名物あんぱんなどグルメを楽しもう。ここから滝隈ダム方面へは激流スポットも待ち構えているので、万全の体制で臨むこと。
- ④ 泉州海鮮しゃんちゃん家
岸和田市地蔵町 7-1 072-436-3866
8:00~15:00 (平日), 5:00~15:00 (土日祝)
兵庫県神戸のアップダウンを終えて岸和田まで出たなら、最後は大坂湾の豊かな海の幸を味わえる漁港メニューもある。季節の果物をふんだんに使った名物あんぱんなど新鮮な名物生しらす丼は、たっぷり走ったあとに体が求める栄養も満点！ べろりと食べてしまえるぞ。

挑戦！ 超難関山岳コースでパワーアップ

せっかく南大阪を走るなら、上級山岳コースへ挑戦しなげや！
距離 **77.4km** 所要時間 **5時間 45分** 獲得標高 **2060m** レベル **上級**
紀の川経由 距離 **85.0km** 所要時間 **6時間 15分** 獲得標高 **2034m**

大阪と和歌山の県境には金剛・和泉葛城山系の山々がそびえたち、数多くの峠道を有するとともに、和歌山側に抜けると平坦路や起伏に富んだ農道もあるので、どのような脚質のサイクリストにとっても走り応えバツグンの環境だ。ここで紹介するのは上級者向けの獲得標高2000m超えコース。攻略すればレベルアップ間違いナシ！





① 電話番号 ② 営業時間 ③ 定休日

- ① Adviser
ラビストリート
カンカンベイサイドモール
岸和田店 店舗統括部長
高岡 雅知 さん
- ② Adviser
サイクルショップ
カワハラダ
川原田 剛 店長

堺市街のおすすめスポット

- ③ 堺市立町家歴史館山口家住宅
堺市堺区錦之町東 1-2-31
072-224-1155
- ④ 鉄砲鍛冶屋敷町跡 (内部非公開)
堺市堺区北旗籠町西 1-3-22
- ⑤ 鍋谷峠
大阪と和歌山の県境のひとつである鍋谷峠は、大阪南部のサイクリストにとって有名なヒルクライムスポット。大阪側からの道は狭く、細い道が延々と続く。和歌山側へ下るのがベストだ。近年麓にトンネルが新設されたことにより交通量が減ったが、道路沿いに徐行区間ができたので、上りで熱くなりすぎるには注意。
- ⑥ 道の駅 くしがきの里
和歌山県伊都郡かつらぎ町大字津 53-1
0736-25-0088 9:00~17:00 (平日)
8:00~18:00 (土日祝) 月2回水曜(不定)
鍋谷峠と和歌山側を下るとすの道の駅。イトーンスペースやレストランも併設されている。ここから和歌山側を西へ走る際には、激しいアップダウンが続く広域道環ルートと、平坦な紀の川沿いルートに二分されるので自身の脚力に合わせて進もう。
- ⑦ 葛城山
今回紹介する「筋河」ルートなど、大阪側と和歌山側を合わせた7つのヒルクライムコース設定が可能な葛城山。それぞれで路面状況や勾配など難易度が異なるので挑戦したいが、自転車でのどり着ける頂上までで挑戦しがいがある。自転車でのどり着ける頂上までを走る際は、平坦な紀の川沿いルートに二分されるので自身の脚力に合わせて進もう。
- ⑧ かいづ温泉リゾート ほの字の里
貝塚市豊原 2114 072-478-8777
07:00~21:00 不定休
廃校になった小学校校舎をリノベーションし、温泉や宿泊所として楽しめる施設。軽食スペースではさわやかな風が吹き抜け、まさに日本の里山風景的な涼やかなことが出来る。
- ⑨ 水間寺
貝塚市水間 638 072-446-1355
降臨の窟で有名な水間寺は、744年に行基菩薩が開山した由緒正しき大阪府最大のパワースポットだ。近辺にはローカル線の水間鉄道など、ここでしか見られない景色も多いためライドの満足度を高めるためには是非立ち寄ってみたい。

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/Android/PC共通

ダウンロード **無料**

※まだコーナンアプリで検索できない
コーナン