

シヨップ店長が道伝！ 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：大阪府都市空間創造室
取材協力：サイクルスポーツ
作成：平成30年9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

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。欲張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。

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。

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。

交通ルールとマナーを守りましょう

自転車の安全利用五則

- 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なるべく大きくとって聞き取りやすいよう音量（音量に関わらず、「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、サイクリングのプロがお勧めする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。

風情や歴史など、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。

ご意見や感想はこちらまで

Adviser

サニーサイド松谷サイクル 松谷 庄司 店長

「青い矢印根」など 自転車走行レーンを示す 道路標示があるところも！

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

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ぜられる制度です。

※公安委員会の講習の受講を命じる

一定の危険な違反行為をして2回以上繰り返された自転車運転者

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

あなたと、コンビに、

FamilyMart

ファミリーマートは 広域サイクルルート 連携事業を 応援しています。

ファミリーマートは 広域サイクルルート 連携事業を 応援しています。

ファミリーマートの経営に興味のある方、まずは説明会にご参加ください！

携帯電話でのお申込みの方
QRコードからアクセス

説明会申し込み以外の加盟に関する問い合わせも、お電話での申込みの方

☎0120-01-7735

【受付時間】 月～金曜日 9:00～21:00
土・日曜日 9:00～20:00
※年末年始を除きます。

G20大阪サミット

2019 G20 Osaka Summit
2019年6月28日(金曜日)
29日(土曜日)
インテックス大阪で開催

大阪・関西のホスピタリティで、会場のために大阪に訪れるたくさんの方々に最高のおもてなしを届けましょう。

わが国初のG20サミットの成功に向けて、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

https://www.2019-g20-osaka.jp/

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な町並みにはじまり、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を一度に走るベストコース。このコースを押さえておけば、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。

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

堺市街のおすすめスポット

- 堺市立町家歴史館山口家住宅
- 鉄砲鍛冶屋敷跡(内部非公認)

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きゃ！
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！

Adviser

サイクルショップ カワハラダ 川原田 剛 店長

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。ここから和歌山側へ下ると、紀の川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。

2025年 国際博覧会を大阪・関西へ

OSAKA-KANSAI JAPAN EXPO 2025

World Expo 2025 Candidate

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。そこには高人の町、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せる百舌鳥・古市古墳群など、自転車で見るとその景色の変化を楽しむことができる。

ハーベストの丘農産物直売所 まできて菜

堺市南区鉢ヶ峰寺 2036-1
☎072-296-9926 ☎9:30～17:30 (水曜) 観光農場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が揃って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、これだけを当ててく人も多いという。

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
幹線道路から少し奥に入った立地の道の駅ながら、河内長野産の木材を使用したサイクルラックも完備する。またサイクリングの休憩に最適な場所。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パンやデザートも。季節の果物をふんだんに使った名物パンやデザートも。季節の果物をふんだんに使った名物パンやデザートも。

葛城山

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) 9:00～18:00 (土日祝) ☎2 回水曜 (不定)
鍋谷峠を和歌山側へ下るとすぐの道の駅。イトイ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進む際は、涼しいアップダウンが続く広域縦断ルートと、平坦な紀州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。