



### サイクリングで感じる 播磨地域の魅力

はりま～東はりま北はりま サイクリングマップ 制作アドバイザー Coraggio Kawanishi Cycling Team

代表 桐尾 大知

東播磨・北播磨地域は、兵庫県の臨海部から内陸部にかけてのほぼ中央に位置し、県内で最大の河川である加古川が中央部を流れ、地域のシンボルとして親しまれています。南部の広い平野から、中部の丘陵地・台地、北部の険しい山地へと、多様な地形が連なり、大都市近郊にありながら多様な自然を有した地域であることからサイクリングに適した魅力溢れる地域です。コラッジョ川西サイクリングチームでも、この恵まれた環境をトレーニング合戦で活用させて頂いております。この度、サイクリングの醍醐味に合わせた、レーニンメントを一部調整しながら、ルートを実際に何度も走り、選定を行いました。また、路面は、サイクリングにより楽しく、より安全に、より便利に感じいただける情報をサイクリングに収集し、デザインしました。是非一度、はりま～東はりま北はりまサイクリングマップを手に、サイクリングで東播磨・北播磨地域の魅力を感じてください。

**Coraggio Kawanishi Cycling Team**

自転車プロロードレーサーとして国内ツアーで活躍した実績を持つ、桐尾大知が代表を務め、2015年に創立された地域密着型自転車ロードレーサーチーム。チームジョンとして、人財を活動、社会で活躍できる素晴らしい人材を育てることを掲げ、レース活動及び、サイクリングの普及活動に取り組んでいます。コラッジョ「Coraggio」とは、イタリア語で「勇気・度胸」を意味し、夢や目標を達成するためには勇気が必要ということで名付けられた。日頃は兵衛隊を一身するツール兵衛の騎乗である。

■地域貢献活動の実績

- 北はりまfunfanライド ●近市川クロス大会
- カササギfunライド ●カササギ100チャレンジ
- ひまわり健康ライド ●ひまわり健康ライドサイクリング
- よこた北はりま山スプリントクライム大会
- 姫路見山山スプリント大会
- 姫路見山山スプリント大会
- 自転車ライディングスクールの運営 (川西市、宝塚市、伊丹市、三田市、養父市、篠山町、加東市、加西市、丹波篠山市等)

### サイクリングの拠点紹介

■播磨中央公園 サイクルステーション MAP C-4

播磨中央公園の中にあるサイクルステーションは、情報交換や休憩の場として利用出来るフリースペースをはじめ、更衣室、トイレ、試走道、自転車庫を備え、人々の交流や休憩場として利用できます。

■権現総合公園 サイクルステーション MAP B-6

権現総合公園のサイクルステーションは、播磨中央、加古川右岸自転車道の接続地点で、サイクリストの休憩所として利用できます。更衣室、シャワー室、トイレ、自転車専用ロッカーを備えています。

■その他のレンタサイクル施設

- 東山公園自転車施設
- かじり観光ナビ レンタサイクル
- 新石 泉源レンタルバイク
- ソーシャルクラブ バイクポイント

### 桐尾 大知のサイクリングをより楽しむための RIDING LESSON

#### ライディングポジション (乗車姿勢)

ロードバイクで楽に走るためには、正しいライディングポジションで効率的にペダルを漕ぐことが重要です。ハンドルの高さ、ペダルの高さ、ペダルの位置を調整し、ペダルにしっかりと力をかけられるポジションが理想です。

●サドル  
サドルに背骨が乗り過ぎないように調整する。身長に合わせた高さに調整する。足先が「まっすぐ」になるように調整する。

●ハンドル  
手を握る際の感覚で軽く握る。握りすぎると疲労が蓄積する。握りすぎると疲労が蓄積する。握りすぎると疲労が蓄積する。

●ペダル  
ペダルの軸は「まっすぐ」の位置に調整する。ペダルの軸は「まっすぐ」の位置に調整する。ペダルの軸は「まっすぐ」の位置に調整する。

### ペダリングを極めよう

効率的なペダリングは、ムダな力を生み出すことなく、体の力を効率的にペダルに伝えることが重要です。ペダリングのメカニズムを理解し、ペダリングを極める近道です。

【ペダリングのメカニズム】

ペダルが一回転する際の各位置での作用や回し方を理解する。ペダリングを極める近道です。

●9時方向  
ペダルを踏む際の足の位置を調整する。足の位置を調整する。足の位置を調整する。

●6時方向  
ペダルを踏む際の足の位置を調整する。足の位置を調整する。足の位置を調整する。

●3時方向  
ペダルを踏む際の足の位置を調整する。足の位置を調整する。足の位置を調整する。

【ロスのないペダリング】

力をかけるタイミング、力のかけ方をマスターしよう。力のかけ方をマスターしよう。力のかけ方をマスターしよう。

### 01 ひょうごサイクリングモデルルート 一日で走破できれば「プロレベル」の超難関ルート

距離 237km 時間 15時間 獲得標高 2,299m 難易度 超上級 ★★★★★

「⑧JR加古川駅」をスタート後、加古川に沿って整備された自転車道を北上すると、「⑩藤野ダム」の水辺の好スポットから、徐々に山あいの地域にさしかかり、ルート最大の難所、標高差約300mの「⑪岩瀬峠」の峠が出現する。ここまではまだルートの前半部分。後半に向けて脚を残しておくために効率的なペダリングが求められる。斜面の高いヒルクライムで脚の消耗を抑えるコツは、いちばん軽いギアでペダルを漕ぎ、ペダルを踏み下すたびにペダルを回すことだ。

山間部を過ぎ、広大な播磨平野を一気に駆け抜ける。スタート最後のヒルクライム、頂上のトンネルを越えると、リフトで標高約1000mの「⑫東条山」の風景が迎えてくれる。ここからはルート最終、ゴールまでは大きな難所はない。海沿いを目指し、残った脚をい切る。日没までにはゴールまで、夕日を背に、明石海峡大橋と淡路島に向かって海岸沿いを走る爽やかなフィニッシュを味わおう。「⑬上級者向け」山岳トレイルを含む200kmを超えるロングライドの決定的水上ルートはベース配分だ。

走行前の ONE POINT ADVICE!  
ロングライドを攻略せよ!! 「長く走る」ことは、「速く走る」ことよりずっと簡単で、「ベース配分」と「休憩」次第ですぐに効果を得られます。ベースの上げ下げを控えて自分のペースに合わせてマイペースで走り、1時間おきに休憩を取ることがポイントです。

### 02 東はりま・北はりまサイクリングルート はりま平野を満喫するロングルート

距離 138km 時間 10時間 獲得標高 957m 難易度 上級 ★★★★★

「道の駅 山田新緑の里」をスタートし、播磨地域の7市町を通る約140kmのロングルート。本ルートでは、安心して自由に立ち寄りやすい道の駅や公共浴施設などを休憩ポイントに設定しており、ご当地グルメを堪能できる。

道の駅では、ご当地グルメや特産物を堪能しながら、地域の文化、歴史、名産などの情報に触れ、観光気分を味わおう。ルート中盤、「①白雲谷温泉ゆきか」では、小野アルプスの山々を眺めながら足湯に浸り、心身共にリフレッシュ。大型農産物直売所「②にじいろふぁーみん」では、「天満大池」の風景を楽しみながら季節のジラートを楽しむ。各施設スポットをリレーし、徐々にゴールへと近づいて行く。休憩スポットで過ごすひとときが、ルートの完走をサポートしてくれる。各施設のバラエティ豊かな季節の催しは、事前にホームページでチェックしておきたい。

走行前の ONE POINT ADVICE!  
拠点選びはサイクリング計画の第1歩!! 本ルートでは「道の駅よかわ」を発着点にしていますが、ルート途中の道の駅などの施設も自動車でのアクセスが可能です。サイクリングの拠点として活用する際には、営業時間や駐車場の利用について事前に確認をお願いします。

### 03 東はりま・北はりまサイクリングルート ほどこよい高低差を楽しめる、おもしろ中距離ルート

距離 86km 時間 6時間 獲得標高 533m 難易度 上級 ★★★★★

サイクリングを気軽に楽しめるモデルルート。本マップ「サイクリングの拠点紹介」で紹介した「④滝野にぎわいプラザ」を発着点としており、自転車や鉄道を使っての日帰りサイクリングに適している。レンタサイクルも利用できる。スポーツサイクルを試してみたい初心者もおすすすめ。

「滝野にぎわいプラザ」を出発後、ルート序盤の上り区間へ、三木市街地を抜け、三木鉄道跡地の別所ゆめ街道を走る。ここでは駅舎が休憩施設になっているので立ち寄りやすい。三木市街地を抜け、高砂市まで約30kmはアップダウンの少ない軽快に走れる区間。自転車に気をつけながら高砂谷川沿いから東道515号を北上し、「①一乗寺」へ向かう。半日で走破できる距離なので、天気の良い日にと出かけたい方におすすめのルートに走ってみよう。

走行前の ONE POINT ADVICE!  
上り坂は頑張りすぎない!! ルート序盤に上り坂の峠・区間があります。登りを頑張っても平均速度はあまり変わらず、脚力を消耗するだけです。登りでは「頑張りすぎない」ことがポイントです。無理のないペース配分を心掛け、サイクリング後半を楽しむよう、余力を残すことが重要です。

### 04 東はりま・北はりまサイクリングルート 安全な自転車道を使用した入門ルート

距離 63km 時間 4時間30分 獲得標高 284m 難易度 初級 ★★★★★

自転車専用道路と河川敷がルートの約半分を占める。周囲の交通へのストレスは少なく、安心してサイクリングを楽しめる。

「⑧JR加古川駅」北口をスタートし、加古川の河川の風景を楽しみながら「加古川右岸自転車道」で「⑩権現山」へ向かう。ダム湖の壮麗な景観を眺めながら、「播磨中央自転車道」へ合流していく。加西市域では、田園風景の中、北条鉄道の線路沿いを走る。タイミングが合えば乗車の間近を並走できる。駅で休憩する際に時刻表をチェックし、乗車の到着を待つのも良いだろう。また、北条鉄道の各駅舎は大変風情があり、中でも「⑪法華口駅」「播磨下里駅」「長駅」の駅舎は国登録有形文化財に登録されているおすすめの立ち寄りスポットだ。「播磨中央自転車道」万葉寺川沿いは広大な播磨平野の田園風景と極楽が楽しめる。この区間は、桜の季節には是非訪れたい。初心者向けの安全性の高いルートは、家族やグループでサイクリングを楽しむのも適している。

走行前の ONE POINT ADVICE!  
安全な道路でも気を抜かない!! 自転車専用道路は走りやすく、つい安全への意識が緩みがちです。見通しの悪いカーブや、路面状況が悪い区間では注意を怠らないよう心掛けましょう。また、一般道と交差しているポイントを渡る時は特に注意が必要です。

### おすすめ スポット

東はりま・北はりまの観光スポットやイベント情報は、以下、観光ポータルサイトをご覧ください。

MAP C-3 日本へそ公園  
MAP C-6 別所ゆめ街道の里「TeA HOUSE」  
MAP E-5 吉川温泉よかたん  
MAP C-6 三木鉄道記念公園  
MAP C-5 浄土寺  
MAP C-6 白雲谷温泉ゆきか  
MAP B-5 県立フラワーセンター  
MAP B-6 法華口駅  
MAP C-4 滝野温泉ほかほ  
MAP B-3 マイスター工房八代(喫茶マスター)  
MAP C-1 ラベンダーパーク多可  
MAP C-8 魚の橋商店街  
MAP C-8 明石公園(明石城)  
MAP C-6 みとろ観光樹園  
MAP B-6 日岡山公園  
MAP A-6 生石神社  
MAP C-7 にじいろふぁーみん  
MAP B-7 大中遺跡公園

### サイクリングをより安全に

サイクリング事前チェック  
サイクリング中の注意事項  
自転車安全利用五則  
安全な自転車道を使用した入門ルート  
自転車保険の加入

東はりま・北はりまへのアクセス