モデルコース 1

北摂里山周回コース（上級者）

Hokusetsu Satoyama Circuit Course (Advanced)

北摂里山のお薦めスポットを巡る走り応えがある長距離コース

●距離：156km／時間：約10時間30分／獲得標高：2,021m

[Distance] 156km [Time] About 10h30min [Total climb] 2,021m

大野山、西峠、十万辻といった激坂度の高い登り坂があり、約2,000mの獲得標高を有する難易度の高いコースです。ビ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、川西市に入ると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。

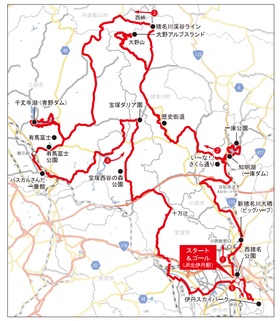
②猪名川町域では、川沿いに田園風景が広がる「歴史街道」をゆっくりサイクリング。更に北上し、このコース最大の難所となる「大野アルプスランド」がある大野山山岳ロードを目指します。なお、猪名川町域には、少しコースを外れると春にはツメイヨシノが咲くビュースポット「い～な!!さくら通り」もあります。

新猪名川大橋（ビッグハーブ）

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お薦めです。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「パスカルさんだ一番館」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2万本のダリアが咲く「宝塚ダリア園」、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あと、猪名川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走るとゴールJR北伊丹駅に戻ります。



コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

自転車道（県道川西インター線）

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ため、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、狭い箇所、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。
- 市街地では、自動車や歩行者に注意して、走行しましょう。

モデルコース 2

川西猪名川里山コース（中級者）

Kawanishi Inagawa Satoyama Course (Intermediate)

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：83km／時間：約5時間30分／獲得標高：1,247m

[Distance] 83km [Time] About 5h30min [Total climb] 1,247m

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。神社、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のが特徴です。

《コース概要》

①阪急川西能勢口をスタートし、猪名川沿いを走り、県道川西インター線の自転車道を通り抜けると大正期の和風・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）からは一気に景色が変わり、日本一の里山といわれる黒川へ。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「黒川ダリヤ園」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、石裂の林田隧道のある「くろまんぶ」を目指します。また、コース途中にある「道の駅いながわ」は、十割そばが楽しめ休憩スポットとして特にお薦めです。

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、川西能勢口駅に戻ります。また、ゴール後、川西能勢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、源氏ゆかりの祈願所としてその名残を今に伝える「満願寺」で思いに耽るのも良いかと思います。

知明湖（一庫ダム）付近

道の駅いながわ

コースのデータはコチラ
Please scan the QR code

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箇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。

モデルコース 3

三田宝塚里山コース（初級者）

Sanda Takarazuka Satoyama Course (Beginner)

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

[Distance] 45km [Time] About 3h [Total climb] 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により、JR新三田駅をスタート・ゴールとしたルートも可能です。

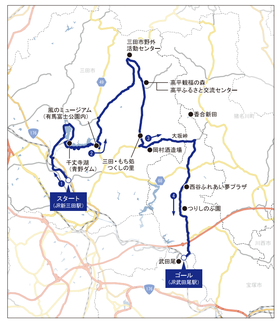
《コース概要》

①JR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、楽しむことがお薦めです。

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。「野外活動センター」や「高平観福の森」がある三田市の山間を走り続けると「つくしの里」。もちやおはぎを販売しているので、お薦めお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、大坂峠を越えると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「西谷ふれあい夢プラザ」や伝統工芸植物のある「つりしのぶ園」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
Please scan the QR code

千丈寺湖（青野ダム）

三田・もち処 つくしの里付近

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、自動車の往来に注意して走行しましょう。

モデルコース 4

宝塚伊丹街中コース（初級者）

Takarazuka Itami Town Course (Beginner)

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

[Distance] 29km [Time] About 2h [Total climb] 40m

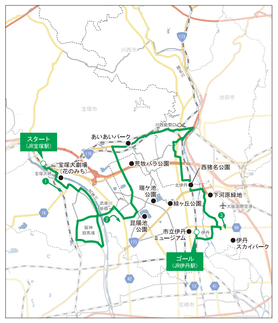
市街地公園の立寄りスポット、ビュースポットが多いのが特徴です。街中をゆっくりとサイクリングすると普段気付かないことが発見できるかも？　また、「北摂里山周回コース」と組み合わせることにより、JR宝塚駅に戻るコースとしても楽しめます。

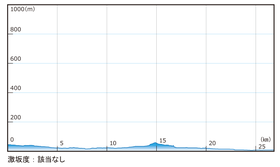
《コース概要》

①JR宝塚駅をスタートし、まずは「宝塚大劇場」横の花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通って南下。阪神競馬場の周辺を一周し、武庫川新橋を渡り伊丹市域へ。

②ここからは「昆陽池公園」、「荒牧バラ公園」、「瑞ヶ池公園」、「緑ヶ丘公園」、「下河原緑地」、「伊丹スカイパーク」といった伊丹市域の公園や伊丹市の歴史と文化が体感できる「市立伊丹ミュージアム」、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だくさんです。

③最後は、伊丹市一押しのビュースポット「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
Please scan the QR code

あいあいパーク

大阪国際空港付近

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。

乗車前のチェック

《自転車点検》

安全・快適に走行するために日頃からメンテナンスをするように心がけましょう。自分で出来ない方はサイクルショップに見てもらいましょう。

■ブレーキ

ブ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、緩みや遊びが無いかをしっかり確認。

■ホイール

ホイールを回して横振れが無いか、ガタつきは無いかを確認。また、クイックリリースもしっかり締まっているかを確認。

■ハンドル周り

ホイールを足で挟み、ハンドルを左右に振って緩みが無いかを確認。

■タイヤの空気圧

タイヤを指で押し、空気圧を確認。適正空気圧はタイヤの側面に標記されています。

《お勧めの持ち物》

自転車の日帰りツーリング・ロングライドの持ち物や装備について必需品をまとめてみました。トラブルにあっても自分で解決できるように、持っておきたいアイテムをご紹介します。

■ウインドブレーカー

雨風をしのぐために必要です。小さく折りたためてポケットに入りやすいタイプがお勧め。

■携帯電話（スマホ）

緊急時やサイクルコースを確認するためにあると便利。

■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、用意しておきたい。

■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たい。

■ボトル

水分補給のために必ず携帯しよう。中身はスポーツドリンクがお勧め。

■輪行袋

輪行する場合の必需品。万が一の備えとして準備しておくと便利。

■サドルバックの中身

サドルバックにはパンク修理セット、携帯工具、カギなどを入れて携帯しておきたい。

ライディング ワンポイントアドバイス

スポーツバイクは、前傾姿勢がきつくなり、腰や首などに負担がかかります。
正しいフォームを意識して、
快適なサイクリングを楽しみましょう。

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ため、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。
段差などで手が滑って落車の原因になる事があるので注意。

Point 3 自重を利用したペダリング

ペダリングは重力をうまく利用して、ペダルを3時から6時まで振り下ろすイメージ。
ダンシングの時も同様に、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走ることができる。

《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。
ブレーキング=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 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 足は必ず左足から地面に下ろす。右足から着くと車道側に倒れてしまう危険性がある。

3 左足が地面に着いたら、車体を左に傾けてバランスをとる。

急制動

急ブレーキをかける時は、腰を後ろに引いて後輪に荷重をかけることによって、しっかりと安全に止まる事が出来る。
普段から安全な場所で急ブレーキの練習をしておきたい。

《ハンドサインの確認》

自転車にはウイ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も守るために、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。

右手を地面と平行に上げる

左手を地面と平行に上げる

腰のあたりで手のひらを後方に向ける

落下物や道路上の危険を知らせる大事なハンドサイン
危険箇所に対して指を指す

ヘルメット着用時のポイント

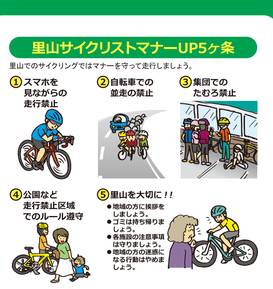
自転車で唯一体を守ってくれるヘルメットは、正しくかぶるようにしましょう。

<かぶり方のポイント>

- 前髪はヘルメットから出ないようにかぶりましょう。（転倒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ましょう。アゴ紐は指2本分が入るぐらいの除間がベスト。

里山サイクリストマナーUP5ヶ条

里山でのサイクリングではマナーを守って走行しましょう。



自転車安全利用五則

自転車を乗るときの基本ルール五つを守って、自転車を安全に利用しましょう。

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

普通自転車は、左の標識が掲げられている歩道では通行することができます。

70歳以上の高齢者や13歳未満の子どもは、標識の有無に関係なく歩道を通行することができます。

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

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損害賠償を支払うケースが増加しています。兵庫県では、条例により県内で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。

立寄りスポット Drop in Spot

食事 Restaurant　買う Shop　観光 Sightseeing　温泉 Spa　宿泊 Accommodation

※各施設の情報は令和4年3月現在のものです。詳しい情報は各施設に直接問い合わせください。

北摂里山博物館

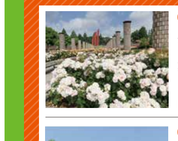
阪神北地域（ひょうご北摂）に残る里山の一つひとつを展示物とし、「北摂里山博物館（地域まるごとミュージアム）」と捉え見立てたもので、「北摂里山30」に掲載されているスポット

阪神アグリパーク

阪神地域の多彩な「農」や「食」に関わる活動拠点をアトラクションとし、地域全体をテーマパークとして見立てたもので、「阪神アグリ100」に掲載されているスポット

くるっとおでかけ阪神北 ひょうご北摂ツーリズムガイド

阪神北地域の観光スポットの検索は「くるっとおでかけ阪神北 ひょうご北摂ツーリズムガイド」が便利です。ぜひご覧下さい。



21 荒牧バラ公園 Aramaki Rose Park　MAP E-4

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】伊丹市荒牧6-5-50

22 昆陽池公園 Koyaike Park　MAP E-3

関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

23 瑞ヶ池公園 Zugaike Park　MAP E-3

公園の周囲は桜の名所で、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】伊丹市瑞ヶ丘5丁目

24 緑ヶ丘公園 Midorigaoka Park　MAP E-3

上池・下池の2つの池があり、下池には友好都市・中国佛山市から贈られた亭（ちん）「賓月亭」があります。

【住所】伊丹市緑ヶ丘1丁目・2丁目

25 市立伊丹ミュージアム Itami City Museum of Art, History and Culture　MAP F-5

「活と文化の薫るまち」をあるキテーマとするミュージアムが令和4年4月2日にオープン。美術・工芸・考古・歴史と多彩な分野にわたる展示・講座を開催するほか、伊丹の酒造りを伝える伝統技術を一流職人との交流を通じ、幅広い世代に多様な学びと体験を提供します。（一部有料展示あり）

【TEL】072-772-5959（代表）
【住所】伊丹市宮ノ前2-5-20

26 あいあいパーク Ai-Ai Park　MAP E-4

グリーンショップ、見本庭園、ライブラリーカフェ、ベーカリーカフェなどがあり、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

27 宝塚西谷の森公園 Takarazuka Nishitani Forest Park　MAP D-3

宝塚北部に残る豊かな里山の自然を活かした里地里山公園で、園内には茅葺屋根の農舎や巣箱園など、懐かしい里地里山の風景を感じられる施設があります。

【TEL】0797-91-1630
【住所】宝塚市境野字保与谷14-1

28 つりしのぶ園 Tsurishinobu-en

江戸時代から親しまれてきた伝統工芸植物品「つりしのぶ」の手作り体験も可能です。（要予約）

【TEL】0797-91-0223
【住所】宝塚市境野字鳥ヶ巣30

29 西谷ふれあい夢プラザ Nishitani Furea! Yume Plaza　MAP D-3

西谷地区の野菜や加工品を直売する「西谷夢市場」を併設しています。

【TEL】0797-83-5810（西谷金館）
0797-91-1638（西谷夢市場）
【住所】宝塚市大原野字炭屋1-1

30 キセラ川西せせらぎ公園 KiSeLa Kawanishi Sesenagi Park　MAP E-4

広々とした芝生とせせらぎが楽しめる、2.0haの公園です。設計や維持管理などに市民が関わって、みんなで作り育てる公園として親しまれています。

【住所】川西市火打1丁目

31 郷土館 Kawanishi City Folk Museum　MAP E-3

大正期の和風建築の旧平安館と洋風建築の旧平賀邸が建ち、時を超えた風景が見られます。

【TEL】072-794-3354
【住所】川西市下財町4-1
【入館料】一般200円／高校生・大学生200円／小学生・中学生150円

32 多田神社 Tada-jinja Shrine　MAP E-4

清和源氏発祥の地です。源満仲、頼光、頼信、頼義、義家の五公が祀られています。

【TEL】072-793-0001
【住所】川西市多田院多田所町1-1

33 知明湖キャンプ場 Chimyoko Campsite　MAP F-2

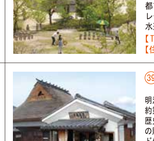
バーベキューなどが楽しめるキャンプ場と、隣接して里山に広がるダリヤ園があります。
※冬季休業期間あり

【TEL】0120-37-2008
072-738-4696
【住所】川西市黒川字落合381

34 西猪名公園（サイクルステーション） Nishi-Ina Park　MAP F-5

JR北伊丹駅や猪名川河川敷がすぐ近くにある都市公園で、有料駐車場も完備しておりサイクリングの拠点に抜群。公園内にはシャワー室、レンタル工具、空気入れ等も設置しています。

【TEL】072-759-0785
【住所】川西市久代6-30-1



35 一庫公園 Hitokura Park　MAP F-3

一庫ダムによって生まれた知明湖のほとりにある、豊かな緑を湛えた都市公園です。園内には広場やアスレチック遊具が整備され、夏場には水遊びが楽しめます。

【TEL】072-794-4970
【住所】川西市国崎字知明6-6

36 満願寺 Manganji Temple　MAP E-4

源氏ゆかりの祈願所としてその名残を今に伝える古寺です。桜田金時の墓があります。境内には手打ちそばや喫茶・スイーツが多く揃う人気です。

【TEL】072-793-2452
【住所】川西市満願寺町7-1

37 妙見の森ケーブル（黒川） Myoken-no-Mori Lift　MAP F-3

全長666m、高低223mを5分で結びます。車窓からは、日本一といわれる里山の景観を見ることができます。※冬季休業期間あり

【TEL】072-792-7716
（能勢電鉄 鉄道営業課）
【住所】川西市黒川
【料金】片道大人400円、小児200円

38 有馬富士公園 Arimafuji Park　MAP C-3

「自然体験型の文化公園」を基本テーマとした兵庫県下最大の都市公園です。野鳥の広場、かやぶき民家、あそびの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】三田市福島1091-2

39 岡村酒造場 Okamura Brewery　MAP D-2

明治22年創業。三田唯一の造り酒屋。約築160年江戸末期建築の茅葺屋根が歴史を感じさせます。地酒「千丸正宗」の購入と古代室で酒粕を使ったパウンドケーキとコーヒーが味わえます。

【TEL】079-569-0004
【住所】三田市木器340

40 三田市野外活動センター Sanda City Outdoor Activity Center　MAP C-1

昭和は川遊びや森林浴、夜にはキャンプファイヤーや星空観察、小さな子どもから大人まで、家族や団体等、世代をこえたメンバーで楽しめます。施設利用の場合は要事前予約（有料）。

【TEL】079-569-0388
【住所】三田市小林949

41 田・もち処 つくしの里 Tsukushinosato Rice cake factory & shop　MAP D-2

もち加工施設。地元のもち米を使っ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】三田市上槻瀬375

42 高平観福の森 The forest of Kampuku　MAP C-2

里山内を散策する遊歩道が整備され、昔から里山に見られた多くの生き物たちに出会うことができます。山頂にある「とりで広場」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。

【住所】三田市布木、川原

43 パスカルさんだ一番館 JA Market House Pascal Sanda Ichibankan Shop　MAP D-3

地元で取れた安全・安心な野菜や畜産物が美しい三田肉、その場で精米するコシヒカリを始めとする新鮮な三田米などを地域自慢の特産品が揃う農協市場館です。

【TEL】079-563-7744
【住所】三田市川除677-1

44 猪名川町総合公園（ふれあい公園） General Park (Furea! Park)　MAP E-3

炊事場が整備されているグラウンド広場や芝陽ふし芝芝などがあり、家族連れに人気。毎年11月3日には、猪名川町最大のイベント「いながわまつり」が開催されます。

【TEL】072-766-0705（猪名川町建設課）
【住所】猪名川町白金1-74-8

45 猪名川天文台 アストロピア（大野山） Inagawa Observatory (Oya san 739.2m)　MAP D-1

1階には望遠鏡がつくるプラネタリウム。2階には口径50cmの反射望遠鏡があります。星の家与橋名川町だからこそ見ることができる星空があります。冬季、積雪のため閉館する可能性あり

【TEL】072-769-0770
【住所】猪名川町柏原字尾野ヶ畑1-1
【入館料】高校生以上200円

46 奥猪名健康の郷 Okuina Nature Park　MAP D-1

緑豊かな自然の中、バーベキューやほたん鍋が楽しめます。また館内には、リーズナブルにご利用できる宿泊施設や、日帰り入浴が可能な温泉浴室を備えています。

【TEL】072-769-0485
【住所】猪名川町杉生字奥山1-22

47 静思館 Seishikan　MAP E-3

茅葺屋根に総枝造りの主家、土蔵、表門などがある屋敷で、美術商として知られた富田熊作が毎の歳月をかけて建てた和風建築物。

【TEL】072-766-0013
【住所】猪名川町上野字町畑22

48 道の駅いながわ Michinoeki Inagawa roadside rest area　MAP E-3

「いながわ野菜」の直売所、十割そばが楽しめるそばの館が人気の道の駅。猪名川渓谷ラインや、歴史街道、近畿自然歩道も近くにありサイクリストにも人気です。

【TEL】072-767-8600
【住所】猪名川町万善字竹添70-1