



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東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感じてください！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。

※新型コロナウイルス感染予防及び事故防止のため、マスクを携行し、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間隔を保とうようにしてください。

※天候や道路事情等にあり通行止め等になる場合がありますので注意ください。

ご意見やご感想はこちらまで

http://www.pref.osaka.lg.jp/daitoshimachi/kouki_cycleroute/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。

株式会社グリーン発電大、日新電機株式会社、日鉄建材株式会社、日本フォレスト株式会社、医療法人社団恒会オザキクリニック(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（さきしまコスモワード）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

▶ 大阪湾南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

▶ 奈良～京都自転車周遊マップ

▶ ならくるマップ

▶ 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

▶ 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

▶ 太子町サイクリングマップ

▶ 岬町サイクリングマップ

1 大阪平野を一望の絶景峠へ ぶどう坂&十三峠のサ・定番コース

関西の代表的な上り坂をつなげれば、大満足のショートコースに！

距離 23.1km 所要時間 2 時間 40 分 獲得標高 655m レベル 中級

*スタートからゴールまでの上った高さの概算



大阪の中心部からアクセスの良好なヒルクライムスポットとして、屈指の知名度を誇る「ぶどう坂」や「十三峠」。それらをつないで一度に走るこの定番コースは、きつめの勾配や細い道幅など難易度の高い箇所もあるが、大都市やぶどう畑を見下ろせる絶景スポットが多く、走り切ればその達成感はひとしおだ。スタート・ゴールを逆にすれば、難易度をより下げることもできるのでオススメ。

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9月
※本マップ製作にあたり、関係者およびスタッフの安全確保を最優先に考慮して、新型コロナウイルスへの感染対策として必要な措置を執らなければなりません。



Adviser
サイクルスポーツ
江里口 恭平 さん

●十三峠展望台
大阪平野を一望できる。峠のピクニックスペースで、そこでのアクセスが良く、それでいてきつい勾配に連なるワインディングを標高375mまで上る。健脚向けの定番コースだ。道幅は狭く荒い気味ながら、交通量が多い場合があるので、奈良側から下り原は特に注意しながら走ろう。



Adviser
スクアドラ平野店
谷岡 駿 店長

●道の駅 近つ飛鳥の里・太子
南河内地域太子町大字田山 2265-1
0721-98-2786
9:00~17:00 (完売)、その他 24 時間
難波と飛鳥をつなぐ、日本最古の街道と呼ばれていた「竹内街道」。その内峰の中腹にある道の駅は、グリーンロード上での数少ない補助スポットだ。この駅のある太子町は多くの古墳があり、歴史ロマンが満ちる。

2 連続するアップダウンを駆け抜けろ！ グリーンロードから金剛山地を越えるハードライド

強豪選手達にとってもお馴染みの、広域農道からその先の山岳まで

距離 72.9km 所要時間 7 時間 45 分 獲得標高 1722m レベル 上級



大阪南東部の広域農道である「南河内グリーンロード」は、山の中腹に伸びていることからアップダウンやカーブが小刻みに連続し信号もないので、まさにジェットコースターのような道。ここを南下していくば、大阪南部の有名ヒルクライムコースである「水越峠」や「金剛山口ブエイ」にも簡単にアクセスできる。紀見峠から大阪側へ戻ってくるショートサイクリングにすることも良し、和歌山や奈良の山岳へ走りに向かうのも良いしの健脚サイクリストにイチオシコースとなる。



※大音量で音楽を聴く、緊急自動車のサイレン、警察官の指示等必要な運転に必要な交通に関するまたは聞こえがきかないような音響（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。）

自転車保険に加入しましょう

大阪府では条例により、自転車保険に加入しなければなりません。

※自転車事故によって生じた他への生命又は身体の損害を補償できる保険又は共済をいいます。

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。

※公安委員会が講習の受講を命じる

自転車運転者講習を受講

■受講時間：3 時間

■手数料：6,000 円

※受講に從わない場合

5 万円以下の罰金

一定の危険な違反行為をして

2 回以上

(3 年以内に)

検査され又は

事故を起した

自転車運転者

一定の危険な違反行為（15 項目）

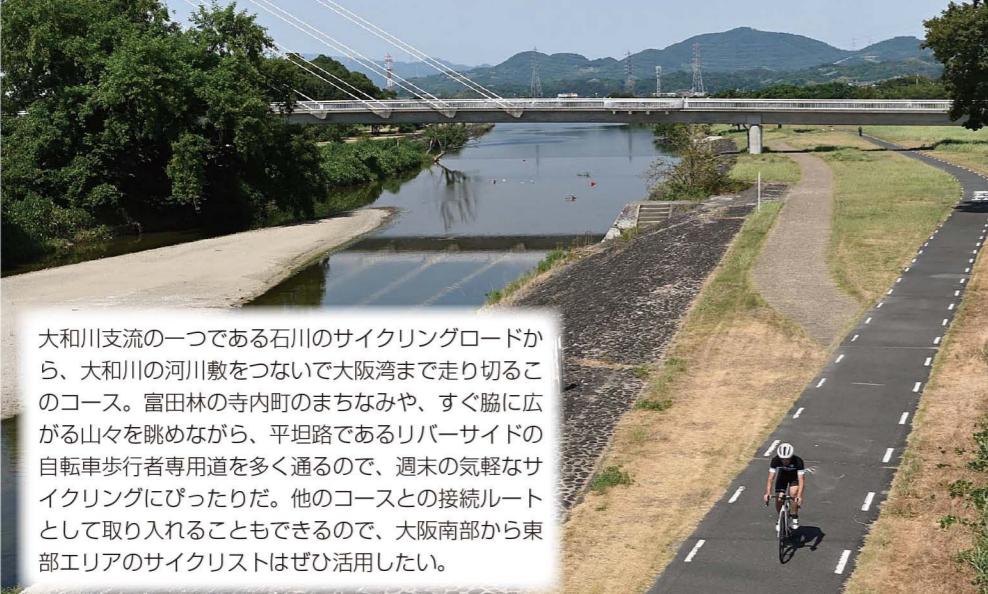
- ✓ 信号無視
- ✓ 通行禁止違反
- ✓ 歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反）
- ✓ 道歩区分違反
- ✓ 路帯通行時の歩行者の通行妨害
- ✓ 避障断切立入り
- ✓ 交差点安全進行義務違反等
- ✓ 交差点優先車両妨害等
- ✓ 環状交差点安全進行義務違反等
- ✓ 指定場所一時停止等
- ✓ 歩道通行時の通行方法違反
- ✓ 制動装置（ブレーキ）不良自転車運転
- ✓ 遊泳い連転
- ✓ 安全運転義務違反
- ✓ 帮助運転



3 大阪南部の歴史と自然を間近に感じる 大和川ゆったり河川敷サイクリング

大阪南部のリバーサイドをのんびり走れば、歴史と潮の香りが漂ってくる

距離 50.3km 所要時間 3 時間 20 分 獲得標高 271m レベル 初級



大和川支流の一つである石川のサイクリングロードから、大和川の河川敷をつないで大阪湾まで走り切ることのコース。富田林の寺内町のまちなみや、すぐ脇に広がる山々を眺めながら、平坦路であるリバーサイドの自転車歩行者専用道を多く通るので、週末の気軽なサイクリングにぴったりだ。他のコースとの接続ルートとして取り入れることもできるので、大阪南部から東部エリアのサイクリストはぜひ活用したい。

▶ 大阪北部サイクリングマップ

▶ 大阪湾南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

▶ 奈良～京都自転車周遊マップ

▶ ならくるマップ

▶ 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

▶ 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

▶ 太子町サイクリングマップ

▶ 岬町サイクリングマップ

4 世界遺産の古墳群から飛鳥の里まで 古代から続く“歴史の道”サイクリング

距離 43.0km 所要時間 3 時間 30 分 獲得標高 560m レベル 中級



大仙古墳などとともに世界遺産に認定された古市古墳群をスタートし、竹内街道の峠を越えて向かうのは、奈良の明日香村。石舞台古墳など、飛鳥路に離れて位置するそれの古墳群を自転車で走って見つけに行くのは、まるでトレジャーハント一样的の気分。最後は橿原神宮で参拝し、太古の道に想いを馳せながら帰路につこう。

▶ 大阪北部サイクリングマップ

▶ 大阪湾南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

▶ 奈良～京都自転車周遊マップ

▶ ならくるマップ

▶ 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

▶ 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

▶ 太子町サイクリングマップ

▶ 岬町サイクリングマップ

5 ならまちまで一気にアクセス 奈良の川沿いサイクリング

距離 32.9km 所要時間 2 時間 10 分 獲得標高 250m レベル 初級



柏原リビエールホールから出発し、平坦な河川敷をつないで奈良の中心部へ向かうコース。大和川上流の支流の一つである佐保川サイクリングロードを進んで行こう。ならまちまで簡単にアクセスできるので、東大寺をはじめとした寺院巡りだけでなく、若草山から先のマニアックなグラベルコースへもつないでいくことが可能だ。

▶ 大阪北部サイクリングマップ

▶ 大阪湾南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

▶ 奈良～京都自転車周遊マップ

▶ ならくるマップ

▶ 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

▶ 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