



淡路島のスポーツ情報は、「スポーツタウン淡路島サイト」をご活用ください。  
今回紹介した12コースのWEB版がご覧いただけます。

<https://awaji-island.sports-town.jp/>



ウォーキングガイドをご希望の方は、下記までお問い合わせください。



あわじ島ウォーキング協会

TEL:0799-24-3210 E-mail: aiwawalk1@gmail.com

発行元：



一般社団法人  
淡路島観光協会  
Awaji-Island Tourist Association

〒656-0027 兵庫県洲本市港2-26

洲本市健康福祉館1F

TEL:0799-22-0742 FAX:0799-24-4470

<https://www.awajishima-kanko.jp/>



淡路市  
AWAJI CITY  
洲本市  
SUMOTO CITY  
南あわじ市  
MINAMI-AWAJI CITY

気軽なショートコースから  
1日がかりのロングコースまで  
淡路島の魅力を集めた全12コースをラインアップ!

淡路島  
トレッキング  
ウォーキング  
コースガイド

淡路島を満喫

山歩き! まち歩き!



一般社団法人  
淡路島観光協会  
Awaji-Island Tourist Association



# 淡路島 トレッキング ウォーキング コースガイド

淡路島の魅力満載  
おすすめ全12コースを  
紹介!!

## 難易度の目安

- 🚶🚶🚶🚶 やさしいコース。初心者向け。
- 🚶🚶🚶 比較的やさしいコース。体力に少しだけ自信がある人向け。
- 🚶🚶🚶🚶 ちょっぴり難関コース。距離が長く、アップダウンもそこそこ。
- 🚶🚶🚶🚶🚶 やや難関コース。体力に自信があり、チャレンジ精神旺盛の人向け。
- 🚶🚶🚶🚶🚶🚶 難関ルート。スタミナがあり、歩き慣れた熟練者向け。

## 淡路島へのアクセス方法

淡路島へは高速道路を利用して明石海峡大橋を渡る方法のほか、高速バスや航路を利用してアクセスできます。最新の情報は淡路島観光協会のサイトでご確認ください。



## 【ご注意】

コースの沿道にはお店や自動販売機、トイレ、照明などがない可能性があります。歩く際は、行動食、水分、雨具、着替え、お金、ライト、携帯電話、保険証、ティッシュペーパーなどを所持し、無理のないスケジュールを立てましょう。ゴミは必ず持ち帰りましょう。また、お店、トイレに入る際はマスクが必要な場合があります。コースで紹介している施設や乗り物が営業していない可能性もあります。必ず事前に利用する施設に問い合わせるか、サイトなどで確認しましょう。

## 淡路市 AWAJI CITY

P.4-5

**course No.1** 海を見下ろす花の大パノラマに感動間違いなし!  
「花さじき～明石海峡大橋」ロングコース  
距離約27km 所要約7時間 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.2** ロード+トレイル、そして明石海峡大橋へ!  
「石の寝屋緑地～明石海峡大橋」ショートコース  
距離約8km 所要約2時間 🚶🚶🚶🚶

P.6-7

**course No.3** 歴史を肌で感じる大人向けの落ち着いたコース  
「五斗長垣内遺跡～ノマド村」ロングコース  
距離約19km 所要約5時間 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.4** 2大パワースポット巡り!  
「伊弉諾神宮～岩上神社」ショートコース  
距離約10km 所要約3時間 🚶🚶🚶🚶

## 洲本市 SUMOTO CITY

P.8-9

**course No.5** 鮎屋川ダムに映える森の景色がまるで絵葉書!  
「鮎屋の滝」ロングコース  
距離約24km 所要約6時間 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.6** 紀淡海峡を一望できる三熊山からの景観にため息  
「洲本城跡」ショートコース  
距離約10km 所要約3時間 🚶🚶🚶🚶

P.10-11

**course No.7** 累積標高1900mの難関コースは本格的トレイル!  
「生石公園～柏原山(竹原トレイル)」ロングコース  
距離約28km 所要約8時間 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.8** 2度のクルーズと無人島巡り  
「生石公園～成ヶ島」ショートコース  
距離約11km 所要約3時間 🚶🚶🚶🚶

## 南あわじ市 MINAMIAWAJI CITY

P.12-13

**course No.9** ゆるゆるは 諭鶴羽古道を通して淡路島最高峰の山へ!  
「諭鶴羽山～灘黒岩水仙郷」ロングコース  
距離約17km 所要約5時間 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.10** 短時間で諭鶴羽山山頂に登る欲張り&お気軽コース  
「諭鶴羽山」ショートコース  
距離約6km 所要約2時間30分 🚶🚶🚶🚶

P.14-15

**course No.11** パワースポット巡りで日本列島の始まりに思いを馳せる!  
「国生み神話の島「沼島」一周コース」  
距離約9km 所要約3時間30分 🚶🚶🚶🚶🚶

**course No.12** 沼島の見どころをギュッと圧縮!  
「国生み神話の島「沼島」ハーフコース」  
距離約6km 所要約2時間 🚶🚶🚶🚶



あわじ花さじき (P.4~5)



あわじ石の寝屋緑地 (P.4~5)



五斗長垣内遺跡 (P.6~7)



柏原山フライトパーク (P.10~11)



南あわじ市



南あわじ市



諭鶴羽神社 (P.12~13)



# 洲本市 SUMOTO CITY



鮎屋川ダムに映える森の景色がまるで絵葉書!

course No.5

## 「鮎屋の滝」ロングコース

- ◆距離 約24km ◆所要 約6時間 ◆難易度 ◆発着場所 洲本市民広場
- ◆カーナビの設定 洲本市民広場(兵庫県洲本市塩屋1-1-17)
- ◆主なルート 洲本市民広場スタート～洲本市スポーツセンター～城戸アグリ公園～**①鮎屋の滝**～**②鮎屋川ダム**～城戸アグリ公園～観音寺～千草公民館～**③三熊山**～洲本温泉～**④大浜海水浴場**～洲本市民広場ゴール

◆コースのポイント  
洲本市民広場を出発して観光名所の鮎屋の滝を目指し、洲本城跡のある三熊山まで戻り、右手に大浜海水浴場を見ながら市内中心部に戻ってくる24kmのコースです。距離は長めですが、すべてが舗装された道で歩きやすいのが特長です。中盤のハイライトは9km地点の鮎屋の滝と鮎屋川ダム。周辺の鮎屋の森には散策路があるほか、ダムに映える森の景色がまるで絵葉書のように感じられます。鮎屋川ダムと三熊山がこのコースの2大登り坂ですが、標高はともに130mちょっと。登りの心地良さをお楽しみください。

南あわじ市



鮎屋の滝の上流にあるダム。周辺は鮎屋の森として兵庫県の環境緑地保全地域に指定され、近畿自然歩道のルートとなっています。

**② 鮎屋川ダム**



霊験の場として崇められている淡路島随一の滝。周囲は激しい水音に包まれ、滝に降り注ぐ木漏れ日も神聖な気配を漂わせています。

洲本市民広場



**⑤ レトロこみち**

風情ある古民家を活かした小さなお店が並ぶ小路。城下町に残る懐かしい街並みはショッピングも楽しめます。



**③ 三熊山(洲本城跡)**

市街地の南にそびえる標高133mの三熊山。洲本城跡は戦国時代から江戸時代にかけて淡路国統治の拠点となった城で、往時をしのぶ石垣が多数点在しています。



**④ 大浜海水浴場**

遠浅で水が美しく白砂青松の風光明媚な海水浴場。背後には三熊山と洲本城跡がそびえています。



course No.6

紀淡海峡を一望できる  
三熊山からの景観にため息

## 「洲本城跡」ショートコース

- ◆距離 約10km ◆所要 3時間 ◆難易度
- ◆発着場所 洲本市民広場
- ◆カーナビの設定 洲本市民広場(兵庫県洲本市塩屋1-1-17)
- ◆主なルート 洲本市民広場スタート～洲本橋～炬口海水浴場～**⑤レトロこみち**～旧益智館庭園～**③三熊山(洲本城跡)**～洲本温泉～**④大浜海水浴場**～洲本市民広場ゴール

◆コースのポイント  
ロングコースと同じく洲本市民広場を出発して、風情ある古民家を活かした小さな店が並ぶ洲本レトロこみちを通り抜け、市内を眼下に望める曲田山に登った後、洲本城跡のある三熊山を経由して洲本市民広場に戻ってくる10kmのコース。距離は短いものの標高133mの三熊山は登りが続きますので疲れながら楽しみながら進みましょう。山を下れば、洲本温泉を抜け海を眺め、海風を感じ「日本の快水浴場百選」に認定されている大浜海水浴場沿いを歩く、山と海を楽しめるコースです。

WEB版コースが見られます



「鮎屋の滝」ロングコース



「洲本城跡」ショートコース



# 南あわじ市

# MINAMIWAWAJI CITY



## course No.9

### ゆるは「論鶴羽山～灘黒岩水仙郷」ロングコース

- ◆距離 約17km ◆所要 約5時間 ◆難易度
- ◆発着場所 論鶴羽ダム
- ◆カーナビの設定 論鶴羽ダム(兵庫県南あわじ市神代浦壁1046)
- ◆主なルート 論鶴羽ダムスタート～A論鶴羽古道・裏参道登山口～B論鶴羽山山頂～ゆるは山荘～山ぼうしの広場～C論鶴羽神社～近畿自然歩道～灘黒岩水仙郷～論鶴羽古道・表参道登山口～論鶴羽神社～ゆるは山荘～論鶴羽山山頂～論鶴羽ダムゴール

#### ◆コースのポイント

淡路島最高峰の論鶴羽山(標高607.9m)に登り、熊野三山の元宮と伝わる論鶴羽神社を訪ねるコース。論鶴羽神社からは近畿自然歩道を通して海岸線まで下り、論鶴羽古道・表参道登山口を通して論鶴羽神社、山頂へと登り折り返して全17kmの行程。往路は論鶴羽古道の裏参道を、復路は表参道を通り、古代の修験道の道をしのびます。コースの累積標高は約1300m以上と高く、やや体力が必要です。スタートは論鶴羽ダム近くの裏参道登山口。約2.5kmで論鶴羽山山頂に到着しますが、ほぼ下りのない登りが山頂まで続きます。道中には古い町石が多数あり、かつては山岳信仰や修験道の山として栄えたことを思わせます。熊野の神は、この論鶴羽山から渡っていかれたとも伝えられており、淡路島を代表するパワースポットのひとつとなっています。

論鶴羽古道を通して  
淡路島最高峰の山へ!

## course No.10

### ゆるは「論鶴羽山」ショートコース

- ◆距離 約6km ◆所要 約2時間30分 ◆難易度
- ◆発着場所 論鶴羽ダム
- ◆カーナビの設定 論鶴羽ダム(兵庫県南あわじ市神代浦壁1046)
- ◆主なルート 論鶴羽ダムスタート～A論鶴羽古道・裏参道登山口～B論鶴羽山山頂～ゆるは山荘～山ぼうしの広場～C論鶴羽神社～論鶴羽ダムゴール

#### ◆コースのポイント

淡路島最高峰の論鶴羽山に登りたい! パワースポットの論鶴羽神社も訪れたい! でも、できるだけ短時間で気軽に歩きたい! という人向けの欲張り&お気軽コース。論鶴羽ダム近くの登山口から論鶴羽古道の裏参道だけを行って帰ってくるルートで、累積標高は約600mと低めです。でも、スタート直後は急斜面が続くトレイル。服装や靴、持ち物には気をつけ、気を引き締めて登りましょう。

短時間で論鶴羽山山頂に登る  
欲張り&お気軽コース

### ◎論鶴羽神社

神社に伝わる「論鶴羽山縁起」によると、およそ二千年前の開化天皇の時代に開かれたとされています。清少納言の「枕草子」にも、「峰はゆるはの峰 あみだの峰 いや高の峰」とあるほど人々に崇拜されていました。

WEB版コースが見られます



「論鶴羽山～灘黒岩水仙郷」ロングコース



「論鶴羽山」ショートコース

# 南あわじ市

# MINAMI-AWAJI CITY



パワースポット巡りで日本列島の始まりに思いを馳せる！

## course No.11

### 国生み神話の島「沼島」一周コース

- ◆距離 約9km ◆所要 約3時間30分 ◆難易度 ◆発着場所 沼島汽船発着場
- ◆カーナビの設定 沼島汽船 土生待合所(兵庫県南あわじ市灘土生1-10 TEL:0799-56-0644)
- ◆主なルート 沼島汽船発着場スタート～沼島漁港～**①沼島海水浴場**～**②おのころ神社**～**③上立神岩**～沼島灯台～**④沼島八幡神社**～沼島汽船発着場ゴール

#### ◆コースのポイント

はるか昔、神々が作り出した最初の島「おのころ島」は沼島だという伝説が残っている神秘的な島を1周するコース。ロングコースといっても距離・所要時間はともに短く、累積標高も約500mと低いため、比較的気軽に訪れることができます。沼島の「沼」は「国生み神話」の「天の沼矛(ぬぼこ)」に由来するという説もあり、沼島そのものがパワースポットと言えるでしょう。

土生港から沼島汽船に乗ること10分。沼島漁港に着いたら美しい沼島海水浴場の海岸線を後におのころ神社を目指します。長い階段を登りきると、そこにはイザナギ・イザナミの二柱が祀られており、いよいよパワー全開。日本列島の始まりに思いを馳せたら、多少のアップダウンがあるトレイルを通過して徐々に山を下り、次のパワースポットである上立神岩を目指します。高さ約30mの上立神岩はまるで矛先のような形をした国生み神話ゆかりの場所。沼島のシンボルになっています。

後半はまたトレイルのアップダウンを繰り返し、沼島漁港に着きます。乗船前にぜひ、古くから海の安全を祈願し続けている沼島八幡神社に寄ってお参りしましょう。

## course No.12

沼島の見どころをギュッと圧縮！

### 国生み神話の島「沼島」ハーフコース

- ◆距離 約6km ◆所要 約2時間 ◆難易度 ◆発着場所 沼島汽船発着場
- ◆カーナビの設定 沼島汽船 土生待合所(兵庫県南あわじ市灘土生1-10 TEL:0799-56-0644)
- ◆主なルート 沼島汽船発着場スタート～沼島漁港～**①沼島海水浴場**～**②おのころ神社**～**③上立神岩**～**④沼島八幡神社**～沼島汽船発着場ゴール

#### ◆コースのポイント

ロングコースの後半をカットし、おのころ神社と上立神岩を巡って沼島漁港に戻ってくるお手軽コース。ハーフコースといってもアップダウンのある不整地を歩きますので、服装や靴、持ち物には気をつけて歩きましょう。



イザナギ・イザナミの像

WEB版コースが見られます



国生み神話の島「沼島」一周コース



国生み神話の島「沼島」ハーフコース

▲例年10月にコースの草刈りを行いますので11月～4月のウォーキングがおすすめです。時期によっては歩けないこともありますのでご注意ください。



### 沼島汽船 土生港

沼島へは土生港から出港する沼島汽船で渡ります。毎日運航。所要時間約10分。往復大人920円・子ども460円。運航状況などは下記にお問い合わせください。



沼島汽船 TEL 0799-57-0008  
※最新の運航状況は「沼島汽船」アプリから確認できます。



**①沼島海水浴場**  
自然に囲まれ、驚くほど透明度の高いきれいな海水浴場。

**②おのころ神社**  
イザナギ・イザナミの二柱を祀ったおのころ神社。地元ではこの山全体を「おのころさん」と呼び、御神体として大切にしてきました。山上に向かってつづく階段が天に届くかのようにまっすぐに伸びています。

**④沼島八幡神社**  
かつては水軍の拠点であり、昔から海を生活のより所としてきた沼島の生活をうかがいしれる絵馬13額が掛けられ、全国的にも珍しい逆羅針盤が天井に奉納されています。後ろの森には、樹齢200年を超えるスダジイやタブノキが生い茂る珍しい原生林になっています。

**③上立神岩**  
沼島のシンボルとなっている高さ約30mの上立神岩。沼島の海岸線に見られる奇岩や岩礁の象徴的な存在は、国生み神話ゆかりの場所です。