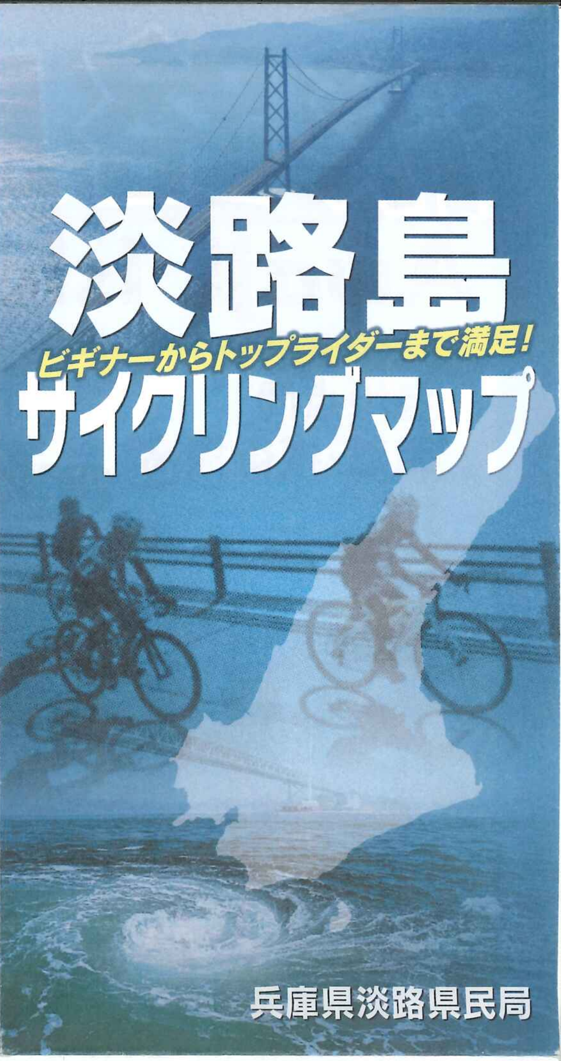
淡路島
ビギナーからトップライダーまで満足！
サイクリングマップ



兵庫県淡路県民局

淡路島へのアクセス

淡路島へお越しの際は以下の交通をご利用ください。
（便数、所要時間等については、変更も予想されます）

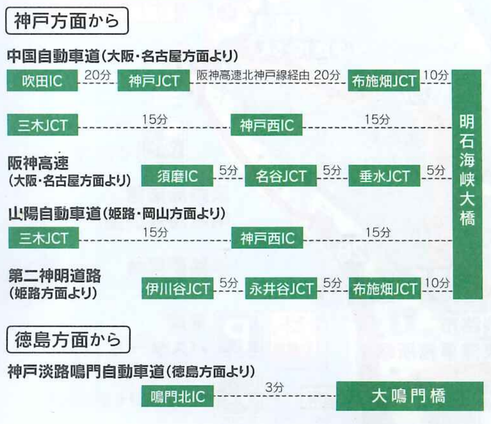
高速船でお越しの方

運行区間　明石港⇔岩屋港
（約13分）

淡路ジェノバライン
http://www.jenova-line.co.jp/
TEL：0799-72-0181

自転車は30台まで乗船可能です。
※小型船は5台まで

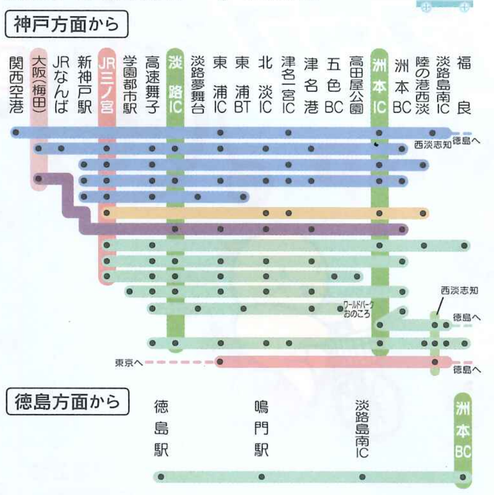
車でお越しの方


神戸方面から
中国自動車道（大阪・名古屋方面より）
吹田IC
20分
神戸JCT
阪神高速北神戸線経由 20分
布施畑JCT
10分
三木JCT
15分
神戸西IC
15分
阪神高速
（大阪・名古屋方面より）
須磨IC
5分
名谷JCT
5分
垂水JCT
5分
山陽自動車道（姫路・岡山方面より）
三木JCT
15分
神戸西IC
15分
第二神明道路
（姫路方面より）
伊川谷JCT
5分
永井谷JCT
5分
布施畑JCT
10分
明石海峡大橋
徳島方面から
神戸淡路鳴門自動車道（徳島方面より）
鳴門北IC
3分
大鳴門橋

高速バスでお越しの方

※時間により一部バス停に停車しない場合があります。詳しくは各バス会社へ！

高速バス運行ルート H30.7月現在


神戸方面から
関西空港
大阪（梅田）
JRなんば
新神戸駅
JR三ノ宮
学園都市駅
高速舞子
淡路IC
淡路夢舞台
東浦IC
東浦BT
北淡IC
津名一宮IC
津名港
五色BC
高田屋公園
洲本IC
洲本BC
陸の港西淡
淡路島南IC
福良
西淡志知
徳島へ
ワールドパークおのころ
東京へ
徳島方面から
徳島駅
鳴門駅
淡路島南IC
洲本BC

本四海峡バス・西日本JRバス【共同運行】 本四海峡バス　078-393-0100 西日本JRバス　06-6371-0121	淡路交通・阪急観光バス【共同運行】 淡路交通　0799-22-0808 阪急観光バス　06-6866-3147
みなと観光バス　0799-36-3081	淡路交通　0799-22-0808 ※路線により神姫バス、山陽バスと共同運行
	徳島バス　088-622-1811

鳴門海峡またぎ（自転車輸送）サービス

運行区間　ボートレース鳴門駐車場
⇔陸の港西淡

http://asa-cycling.com/transport/
TEL：088-634-3212

※土・日・祝日のみ、要予約

●高速バスご利用のサイクリストの方へ

自転車の積載については、各バス会社へお問い合わせください。

●緊急の事故の場合

事故が発生した場合

負傷者がいる場合は、まず負傷者の救出、救急連絡先へ

119番【救急】　110番【警察】

※救急の119番をダイヤルした場合、電波状況によっては他府県（和歌山県や徳島県）に繋がる可能性がありますので、その際は「淡路広域消防」に転送してもらうようお伝えください。
レンタサイクルを利用されている方は、貸出し店へ連絡をお願いします。

●自転車の故障など、トラブルが起こった場合

あわじロードバイクサポーターズ

自転車のパンクや故障等のトラブルに、自転車店等が修理や搬送のお手伝いを状況にあわせて対応してくれます。詳しくはHPでチェック！

あわじロードバイクサポーターズ　検索
http://awaji-roadbike.com/trouble/

●安全にサイクリングを楽しむために

1.1列走行
自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走行しましょう。

2.スピードを抑えて走行
島内道路は、地域の方に配慮し、スピードを抑えて走行しましょう。
ゆっくり走って淡路島の色々な魅力を味わってください。

3.ヘルメットの着用
ご自身の安全のため、必ずヘルメットを着用しましょう。

4.走行前の自転車チェック
タイヤの空気圧やブレーキ等を確認しましょう。

5.自転車保険への加入
万が一事故に遭った時のために自転車保険に加入しましょう。

6.その他
交通ルールを守って走行しましょう。
他のサイクリストが困っていたら助け合いましょう。
地域の人に笑顔で挨拶し、交流を深めましょう。

●淡路島飲食店情報

御食国ガイドブック　淡路島グルメ本2018

淡路島のご当地グルメ情報を一冊にまとめた「御食国ガイドブック・淡路島グルメ本2018」が発行されました！

淡路島牛丼・淡路島ぬーどる・島スイーツ・淡路島の生しらす・淡路島バーガー・そして、淡路島の生サワラ丼の6つのジャンルの淡路島グルメ等の情報が一冊にまとめられています。詳しくはHPでチェック！

淡路島牛丼

淡路島バーガー

淡路島の生しらす

淡路島ぬーどる

島スイーツ

淡路島の生サワラ丼

淡路島　グルメ本　検索
http://www.awajishima-kanko.jp/gourmetbook2018/

淡路島産の食材にこだわった、淡路島の飲食店。

淡路島産食材
こだわり宣言店
淡路の美味いもんを食べ尽くす

「淡路島産食材 こだわり宣言店」とは？

淡路島産の食材にこだわりを持って積極的に利用することを、淡路島に所在する飲食店（ホテル、旅館、民宿含む）の店主等が店舗に食材表示する事で自ら宣言している店をいいます。詳しくはHPでチェック！

このマークがめじるし！

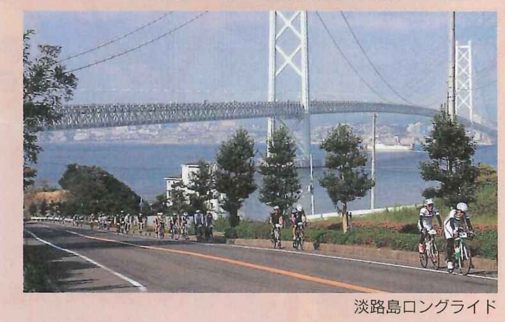
淡路島　こだわり宣言店　検索
http://www.brand-awajishima.com/kodawari/about/index.html

サイクリング満喫

上級 淡路島一周コース

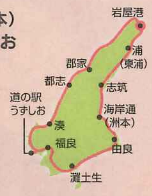
★★★

言わずと知れた「アワイチ」
完走できたら最高の充実感を味わえる！


淡路島ロングライド

COURSE

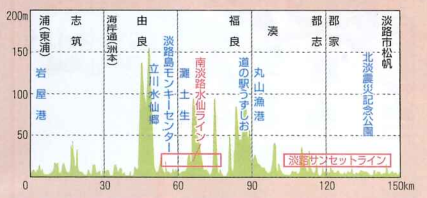
岩屋港 ▶ 浦（東浦） ▶ 志筑 ▶ 海岸通（洲本） ▶ 由良 ▶ 灘土生 ▶ 福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 湊 ▶ 都志 ▶ 郡家 ▶ 岩屋港


岩屋港
浦
（東浦）
郡家
都志
志筑
道の駅うずしお
海岸通
（洲本）
湊
福良
由良
灘土生

淡路島を走るサイクリストの目標コース！岩屋から洲本までは交通量と信号が多い国道を通りますが、由良からはアワイチの難所と呼ばれる山岳路が続きます。福良から湊にかけても海岸線のアップダウンが続き、最後の50kmは疲労との闘い。延々と続く平坦な海岸線を北上します。一泊二日での完走や、スタート地点を変えて走るのもおススメです。

距離 150km　**獲得標高** 1,144m
最大標高差 156m　**想定所要時間** 10時間

▲コース情報

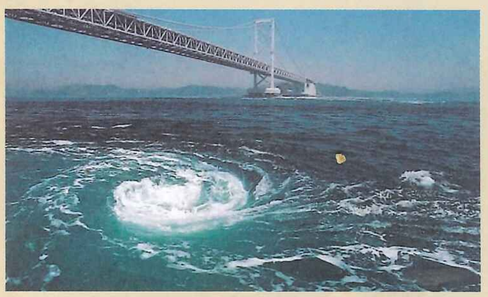


サイクリング満喫

初級 南海岸周遊コース

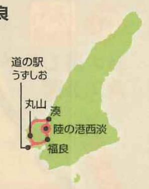
★

美しい海岸線にアップダウン
バランス抜群のショートコース！


鳴門海峡の渦潮

COURSE

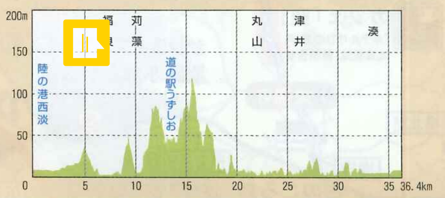
陸の港西淡（サイクルステーション） ▶ 福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 丸山 ▶ 湊 ▶ 陸の港西淡（サイクルステーション）


道の駅うずしお
丸山
湊
陸の港西淡
福良

南部は美しい海岸線と人気スポットも満載です。陸の港西淡からスタートすれば、急なアップダウンものんびりクリアして日本で一番うずしおに近い道の駅「道の駅うずしお」へ。さらに大鳴門橋を望む絶景スポット丸山から津井港を通過して戻るショートコースは、初心者さんにもおススメです。

距離 36.4km　**獲得標高** 383m
最大標高差 119m　**想定所要時間** 3時間

▲コース情報



サイクリング満喫

初級 イザナギコース

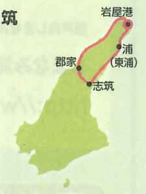
★

初心者やお手軽ライドに人気。歴史を誇る人気パワースポットへ是非お立ち寄りください！

伊弉諾神宮

COURSE

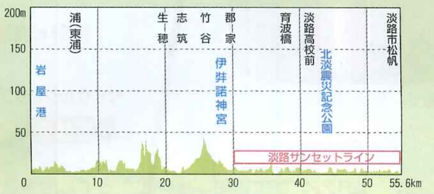
岩屋港 ▶ 浦（東浦） ▶ 久留麻 ▶ 生穂 ▶ 志筑 ▶ 伊弉諾神宮 ▶ 郡家 ▶ 育波橋 ▶ 淡路高校前 ▶ 淡路市松帆 ▶ 岩屋港


岩屋港
浦
（東浦）
郡家
志筑

アワイチ同様人気の北部一周コース。ほぼ平坦な道のりなので、初めての淡路島サイクリングにも最適です。
コースの真ん中には、古事記・日本書紀に登場する神話の主人公を祀る最古の神社「伊弉諾神宮」があり、パワースポットとしても大人気です。

距離 55.6km　**獲得標高** 220m
最大標高差 45m　**想定所要時間** 4時間

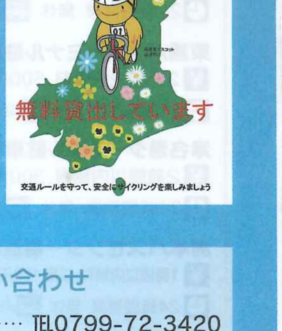
▲コース情報



空気入れ、修理工具の貸出情報

淡路島内の一部のコンビニエンスストア等で自転車用の空気入れと修理工具の無料貸出を行っています。

右のステッカーを対象の施設に掲示していますので、ぜひお気軽にお尋ねください。


サイクリングアイランド淡路
自転車空気入れ
自転車工具セット
無料貸出しています
交通ルールを守って、安全にサイクリングを楽しみましょう

●観光情報のお問い合わせ

○岩屋観光案内所…………TEL0799-72-3420
淡路市岩屋925-27（岩屋ポートビル内）

○洲本観光案内所…………TEL0799-25-5820
洲本市港２番43号（洲本バスセンター内）

○南あわじ観光案内所……TEL0799-52-2336
南あわじ市福良甲1528-4（なないろ館内）

※上記案内所では、レンタサイクルも実施しています。
詳しくは各案内所までお問い合わせください。

2019年3月発行
30淡路Ⓟ2-008A3

観光満喫

中級 国生みコース

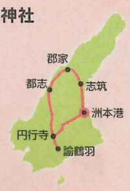
★★

国生み神話のスポットを巡るコース
平坦ミドルコースに名所観光を楽しめる！

おのころ島神社

COURSE

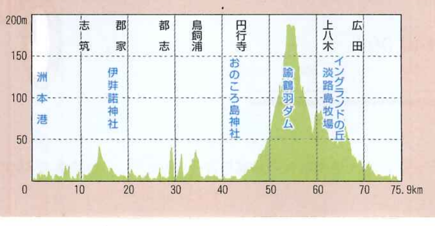
洲本港 ▶ 伊弉諾神宮 ▶ 都志 ▶ おのころ島神社 ▶ 諭鶴羽ダム ▶ 淡路島牧場 ▶ イングランドの丘 ▶洲本港


郡家
都志
志筑
洲本港
円行寺
諭鶴羽

淡路島は、古事記・日本書紀に出てくる国生み神話の発祥地！日本遺産にも認定された「国生みの島・淡路」の名所を巡る淡路島ならではのコースを推薦します。ほぼ平坦なコースなので、春には見事な桜並木が見られる諭鶴羽ダムにも立寄ってみては？海岸線だけではない淡路島の新しい魅力が発見できます。

距離 75.9km　**獲得標高** 485m
最大標高差 190m　**想定所要時間** 5時間

▲コース情報



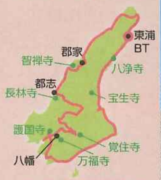
観光満喫

上級 中級 初級 スポット周遊コース

★★★　★★　★

淡路島のサイクリングスポットを網羅し、
目的やレベルに応じて使い方を自由自在に変えられるモデルコースです。

フラットコース


東浦BT
郡家
智禅寺
八浄寺
都志
長林寺
宝生寺
護国寺
覚住寺
八幡
万福寺

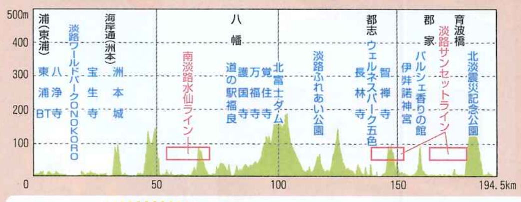
八浄寺（淡路島七福神）

COURSE

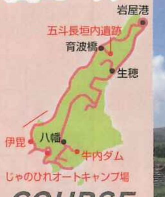
東浦BT ▶ 浦（東浦）
▶ 八浄寺（淡路島七福神）
▶ 淡路ワールドパークONOKORO ▶ 宝生寺（七福神） ▶ 海岸通（洲本）
▶ 洲本城 ▶ 阿万海水浴場 ▶ 道の駅福良 ▶ 護国寺（七福神）
▶ 万福寺（七福神） ▶ 覚住寺（七福寺） ▶ 八木しだれ梅
▶ 成相ダム・北富士ダム ▶ おのころ島神社 ▶ 淡路ふれあい公園
▶ 花立トンネル ▶ 長林寺（七福神） ▶ ウェルネスパーク五色
▶ 智禅寺（七福神） ▶ 伊弉諾神宮 ▶ パルシェ香りの館
▶ 北淡震災記念公園 ▶ 東浦BT
（おすすめ宿泊地：岩屋・洲本海岸通・洲本古茂江・福良・都志）

距離 194.5km　**獲得標高** 1,978m
最大標高差 892m　**想定所要時間** 13時間

▲コース情報



山コース


岩屋港
五斗長垣内遺跡
育波橋
生穂
伊毘
八幡
牛内ダム
じゃのひれオートキャンプ場

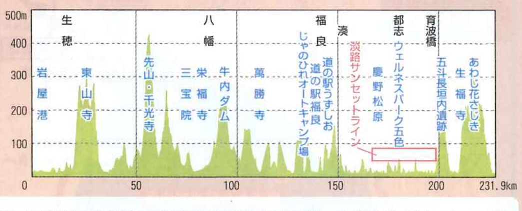
五斗長垣内遺跡

COURSE

岩屋港
▶ ヒヤリ峠・東山寺 ▶ 先山・千光寺 ▶三宝院
▶ 栄福寺 ▶ 牛内ダム ▶ オニオンロード ▶ 萬勝寺
▶ 若人の広場公園 ▶ じゃのひれオートキャンプ場
▶ 道の駅福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 大鳴門橋記念館 ▶ 伊毘
▶ 丸山 ▶ 慶野松原 ▶ ウェルネスパーク五色
▶ 五斗長垣内遺跡 ▶ 生福寺 ▶ 仁井（棚田）
▶ あわじ花さじき ▶ 岩屋港
（おすすめ宿泊地：岩屋・福良・慶野・都志）

距離 231.9km　**獲得標高** 3,853m
最大標高差 1,073m　**想定所要時間** 16時間

▲コース情報



一泊二日以上でのロングライドがおすすめ！

一周150kmのアワイチが注目される淡路島ですが、内陸部には立ち寄りスポットや名所が沢山あります。その中でも代表的なスポットを網羅したこのコースでは、スタート地点から走りたい距離、目的地等を自由に変えられます。一泊二日以上でのロングライドにご利用下さい。

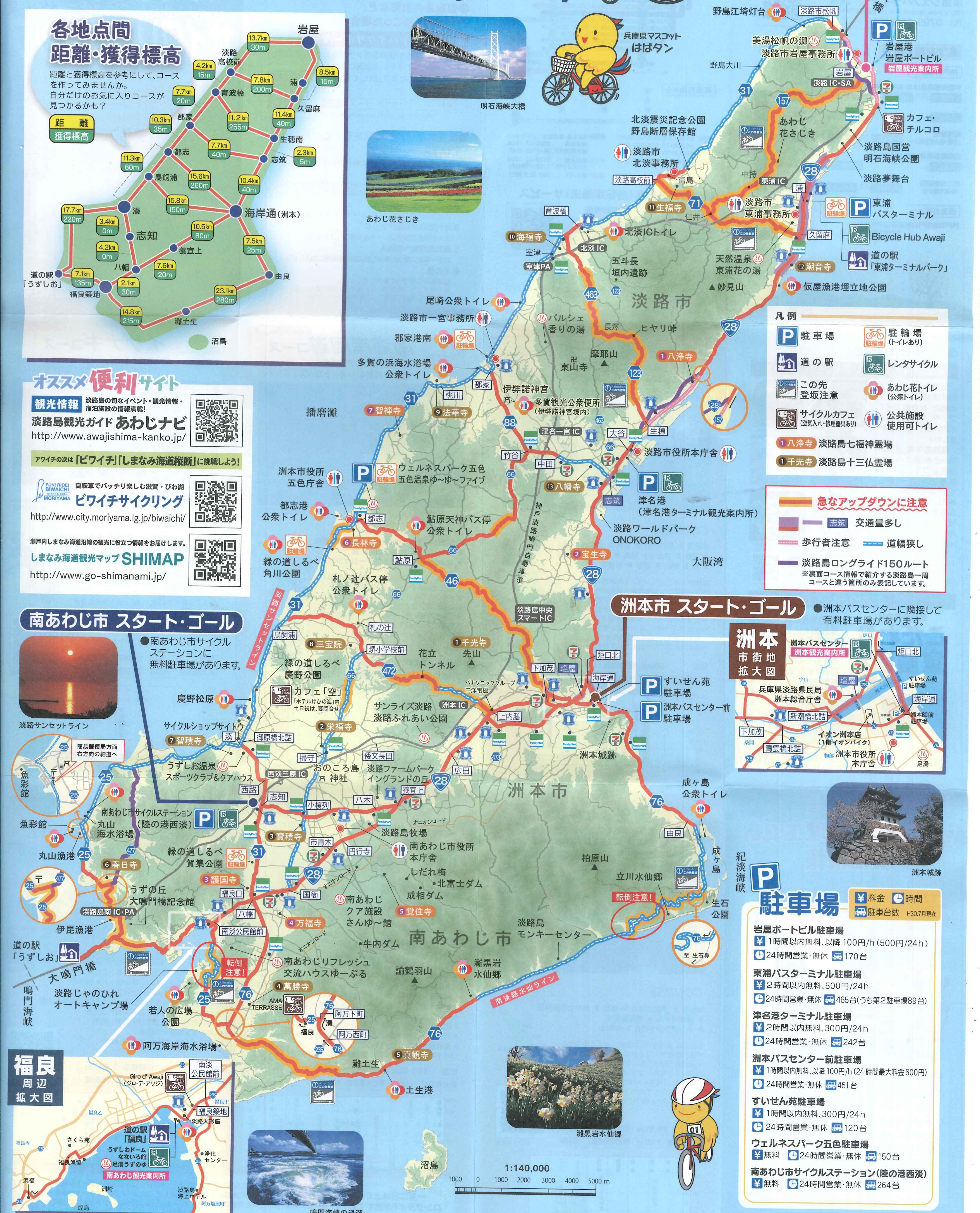
宿泊施設情報はこちら▶

想定所要時間は平均走行時速を15kmとした場合の時間です。交通渋滞・道路事情等は含まれておりません。

淡路島サイクリングマップ
Awaji Island Cycling Map

各地点間 距離・獲得標高

距離と獲得標高を参考にして、コースを作ってみませんか。自分だけのお気に入りコースが見つかるかも？


距離
獲得標高
岩屋
淡路高校前
浦
育波橋
久留麻
郡家
生穂南
都志
志筑
鳥飼浦
湊
海岸通（洲本）
志知
養宜上
八幡
由良
道の駅「うずしお」
福良築地
灘土生
沼島
13.7km 30m
4.2km 15m
8.5km 15m
7.8km 200m
7.7km 20m
11.4km 40m
10.3km 35m
11.2km 255m
2.3km 5m
7.7km 40m
11.3km 60m
15.6km 260m
10.4km 40m
15.8km 150m
17.7km 220m
3.4km 0m
10.5km 80m
7.5km 25m
4.2km 0m
7.6km 20m
7.1km 135m
2.1km 30m
23.1km 280m
14.8km 215m
N
明石港
淡路ジェノバライン（約13分）
明石海峡大橋
明石海峡
兵庫県マスコット はばタン
道の駅「あわじ」
淡路市松帆
野島江埼灯台
美湯松帆の郷
淡路市岩屋事務所
岩屋
淡路IC・SA
岩屋港
岩屋ポートビル
岩屋観光案内所
野島大川
カフェ・チルコロ
北淡震災記念公園 野島断層保存館
あわじ花さじき
淡路島国営明石海峡公園
淡路夢舞台
淡路市北淡事務所
淡路高校前
富島
中持
東浦IC
浦
11 生福寺
仁井
淡路市東浦事務所
東浦バスターミナル
久留麻
Bicycle Hub Awaji
道の駅「東浦ターミナルパーク」
育波橋
10 海福寺
北淡ICトイレ
北淡IC
室津
室津PA
五斗長垣内遺跡
天然温泉 東浦花の湯
12 潮音寺
妙見山
仮屋漁港埋立地公園
淡路市
尾崎公衆トイレ
淡路市一宮事務所
パルシェ 香りの湯
長澤
ヒヤリ峠
郡家港南
東山寺
摩耶山
1 八浄寺
多賀の浜海水浴場公衆トイレ
郡家
伊弉諾神宮
多賀観光公衆便所（伊弉諾神宮境内）
桃川
播磨灘
7 智禅寺
9 法華寺
津名一宮IC
大谷
生穂
竹谷
中田
淡路市役所本庁舎
洲本市役所 五色庁舎
ウェルネスパーク五色 五色温泉ゆ〜ゆ〜ファイブ
13 八幡寺
志筑
津名港（津名港ターミナル観光案内所）
都志港公衆トイレ
都志
鮎原天神バス停公衆トイレ
神戸淡路鳴門自動車道
淡路ワールドパーク ONOKORO
6 長林寺
緑の道しるべ 角川公園
鮎原
2 宝生寺
大阪湾
札ノ辻バス停公衆トイレ
淡路島中央スマートIC
淡路サンセットライン
鳥飼浦
札の辻
8 三宝院
堺小学校前
1 千光寺
先山
花立トンネル
炬口北
緑の道しるべ 慶野公園
下加茂
塩屋
海岸通
すいせん苑駐車場
洲本バスセンター前駐車場
カフェ「空」（「ホテルけひの海」内 土日祝は、要問合せ）
パナソニックグループ三洋電機
慶野松原
サンライズ淡路 淡路ふれあい公園
洲本IC
上内膳
淡路サンセットライン
サイクルショップサイトウ
湊
御原橋北詰
2 栄福寺
7 智積寺
掃守
倭文長田
洲本城跡
簡易郵便局方面右方向の細道へ
魚彩館
うずしお温泉 スポーツクラブ＆クアハウス
西淡三原IC
おのころ島神社
淡路ファームパーク イングランドの丘
広田
成ヶ島公衆トイレ
西路
志知
小榎列
八木
養宜上
洲本市
南あわじ市サイクルステーション（陸の港西淡）
丸山海水浴場
オニオンロード
淡路島牧場
3 寶積寺
市青木
円行寺
南あわじ市役所本庁舎
由良
魚彩館
丸山漁港
緑の道しるべ 賀集公園
しだれ梅
北富士ダム
柏原山
成ヶ島
6 春日寺
3 護国寺
福良口
国衙
成相ダム
立川水仙郷
紀淡海峡
うずの丘 大鳴門橋記念館
八幡
南あわじクア施設 さんゆ〜館
5 覚住寺
転倒注意！
生石公園
淡路島南IC・PA
伊毘漁港
南淡公民館前
4 万福寺
牛内ダム
南あわじ市
淡路島モンキーセンター
至 生石鼻
道の駅「うずしお」
大鳴門橋
転倒注意！
南あわじリフレッシュ交流ハウスゆーぷる
諭鶴羽山
灘黒岩水仙郷
鳴門海峡
淡路じゃのひれオートキャンプ場
4 高勝寺
AMA TERRASSE
阿万下町
南淡路水仙ライン
若人の広場公園
福良
阿万西町
阿万海岸海水浴場
5 真観寺
灘土生
土生港
福良周辺拡大図
Giro d' Awaji（ジロ・デ・アワジ）
南淡公民館前
福良築地
道の駅「福良」
うずしおドーム なないろ館 足湯うずのゆ
南あわじ観光案内所
淡路人形座
さくら苑
浄化センター
福良丙
福良漁協
淡路島海上ホテル
阿万塩屋町
煙島
洲本市街地拡大図
洲本バスセンター 洲本観光案内所
兵庫県淡路県民局 洲本総合庁舎
新潮橋北詰
イオン洲本店（1階イオンバイク）
青雲橋北詰
洲本市役所本庁舎
すいせん苑駐車場
洲本BC前駐車場
足湯
明石海峡大橋
あわじ花さじき
洲本城跡
灘黒岩水仙郷
鳴門海峡の渦潮
淡路サンセットライン
沼島
1:140,000
1000 0 1000 2000 3000 4000 5000 m

淡路市 スタート・ゴール

- 岩屋港に有料駐車場があります。

オススメ便利サイト

観光情報 淡路島の旬なイベント・観光情報・宿泊施設の情報満載！

淡路島観光ガイド **あわじナビ**

http://www.awajishima-kanko.jp/

アワイチの次は「ビワイチ」「しまなみ海道縦断」に挑戦しよう！

FUN! RIDE! BIWAICHI START & GOAL MORIYAMA

自転車でバッチリ楽しむ滋賀・びわ湖

ビワイチサイクリング

http://www.city.moriyama.lg.jp/biwaichi/

瀬戸内しまなみ海道沿線の観光に役立つ情報をお届けします。

しまなみ海道観光マップ **SHIMAP**

http://www.go-shimanami.jp/

凡例

P 駐車場	駐輪場（トイレあり）
道の駅	R レンタサイクル
この先登坂注意	あわじ花トイレ（公衆トイレ）
サイクルカフェ（空気入れ・修理器具あり）	公共施設使用可トイレ
① 八浄寺 淡路島七福神霊場	
① 千光寺 淡路島十三仏霊場	

急なアップダウンに注意

志筑 交通量多し

歩行者注意

道幅狭し

淡路島ロングライド150ルート
※裏面コース情報で紹介する淡路島一周コースと違う箇所のみ表記しています。

南あわじ市 スタート・ゴール

- 南あわじ市サイクルステーションに無料駐車場があります。

洲本市 スタート・ゴール

- 洲本バスセンターに隣接して有料駐車場があります。

駐車場

¥ 料金 🕒 時間 🚗 駐車台数 H30.7月現在

岩屋ポートビル駐車場
¥ 1時間以内無料、以降 100円/h（500円/24h）
🕒 24時間営業・無休 🚗 170台

東浦バスターミナル駐車場
¥ 2時間以内無料、500円/24h
🕒 24時間営業・無休 🚗 465台(うち第2駐車場89台)

津名港ターミナル駐車場
¥ 2時間以内無料、300円/24h
🕒 24時間営業・無休 🚗 242台

洲本バスセンター前駐車場
¥ 1時間以内無料、以降 100円/h（24 時間最大料金 600円）
🕒 24時間営業・無休 🚗 451台

すいせん苑駐車場
¥ 1時間以内無料、300円/24h
🕒 24時間営業・無休 🚗 120台

ウェルネスパーク五色駐車場
¥ 無料 🕒 24時間営業・無休 🚗 150台

南あわじ市サイクルステーション（陸の港西淡）
¥ 無料 🕒 24時間営業・無休 🚗 264台

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図 25000（地図画像）及び基盤地図情報を使用した。（承認番号　平 24 情使、第 25 号）