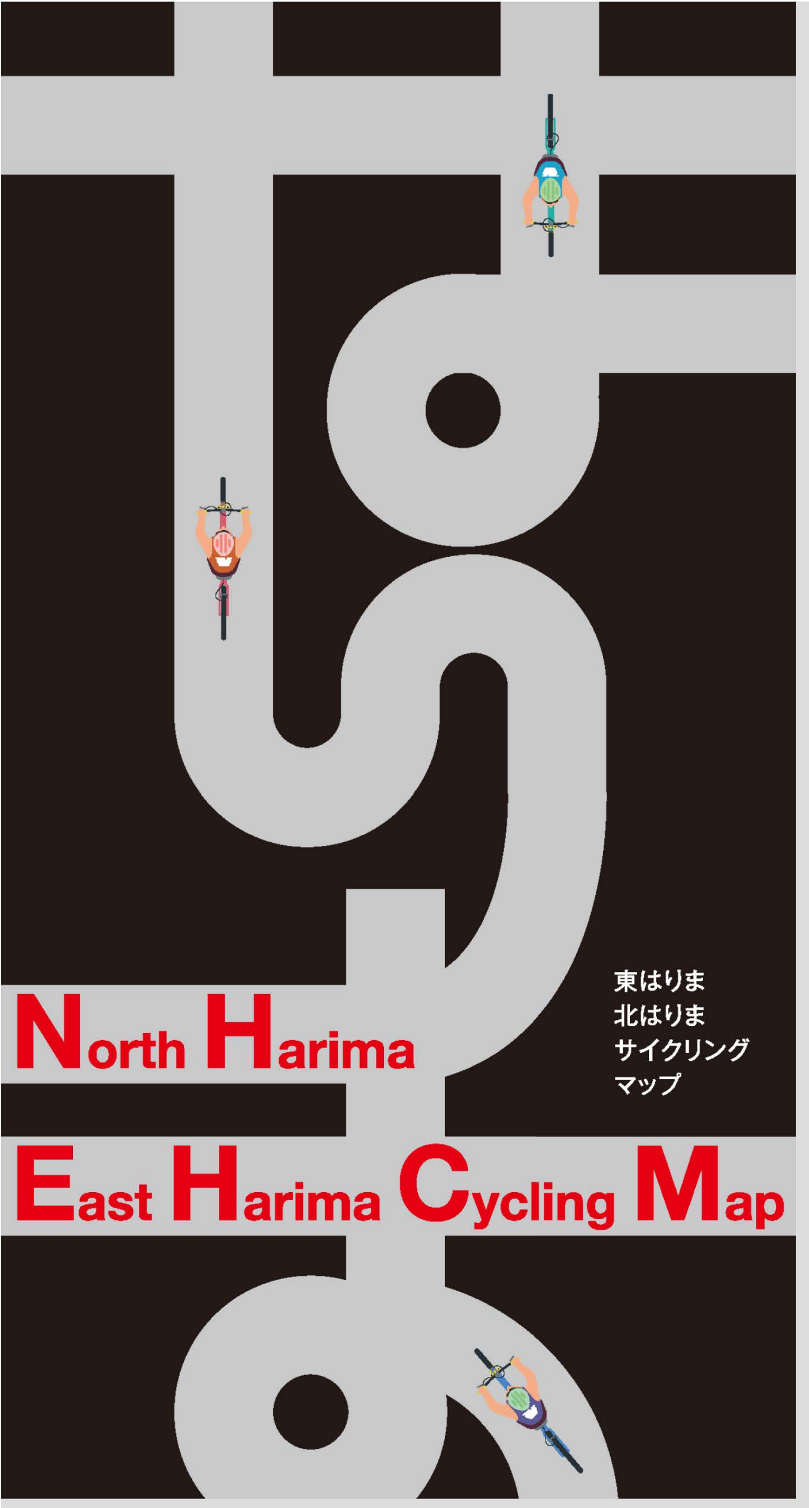


North Harima
East Harima Cycling Map

東はりま
北はりま
サイクリング
マップ

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～製作アドバイザー
Coraggio Kawanishi Cycling Team
代表　栂尾 大知（とがお たいち）

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、多彩な地形が連なり、大都市近郊にありながら多彩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宿で活用させて頂いております。

この度、サイクリングマップの製作にあたり、トレーニングルートを一部盛り込みながら、ルートを実際に何度も走り、選定を行いました。

また、誌面は、サイクリングをより楽しく、より安全に、より便利に感じていただける情報をサイクリスト目線で収集し、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
（コラッジョ 川西 サイクリング チーム）

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、栂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スチーム。

チームビジョンとして、人間力を高め、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る。

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。

目標は兵庫県を一周するツールド兵庫の開催である。

■地域貢献活動の実績（令和5年度）
- 第13回 ひょうご北摂里山スプリントヒルクライム大会（2023年12月3日）
- 自転車ライディングスクールin 播磨中央公園（2023年4月16日、11月5日他）
- 自転車ライディングスクールin西猪名公園（2023年5月5日、10月22日）
- 第12回 ひょうご北摂里山スプリントヒルクライム大会（2023年7月23日）
- 自転車ライディングスクールinキセラ川西（2023年7月2日、8月6日他）
- 自転車ライディングスクールin加西（2023年6月18日、7月9日）
- 自転車ライディングスクールin末広中央公園（宝塚市）（2023年3月19日）

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、ロードバイク・クロスバイクのレンタルや試走場、駐車場を備え、人々の交流や休憩場として利用できます。

◆レンタサイクルについて

<営業日>■土日祝日（振休含む）※年末年始除く　<利用時間>■9:00～16:30

1. 貸出しは中学生以上を対象とし、18歳未満の方のみでの利用は出来ません。貸出しする自転車のサイズが適さない場合はご利用いただけません。
2. 走行可能エリアは播磨中央公園サイクリングコース内に限ります。ヘルメット着用必須です。
3. その他の利用規約等に関しては館内に掲示しています。

■滝野にぎわいプラザ　MAP C-5

JR社町駅近くの滝野にぎわいプラザでは、サイクリストの皆様が快適にサイクリングを楽しめるよう、設備の整備に努めています。応急処置用のパーツ販売・工具の貸し出しや、ロードバイク・クロスバイク・Eバイクのレンタルも行っています。

◆レンタサイクルについて

WEBまたは電話で予約できます。
電話番号:0795-48-0995（加東市観光協会）
受付時間：8:30～17:15（水曜を除く）

※WEB予約は、ご利用の2日前までに加東市観光協会のホームページからお申し込みください。

■山田錦の郷　MAP E-5

地元特産物の販売所やレストラン等を備えた「山田錦の館」と「吉川温泉よかたん」からなる複合施設です。令和3年以降サイクリストの休憩スペースや駐車場の増設等サイクリングの拠点となる拡充整備が行なわれます。

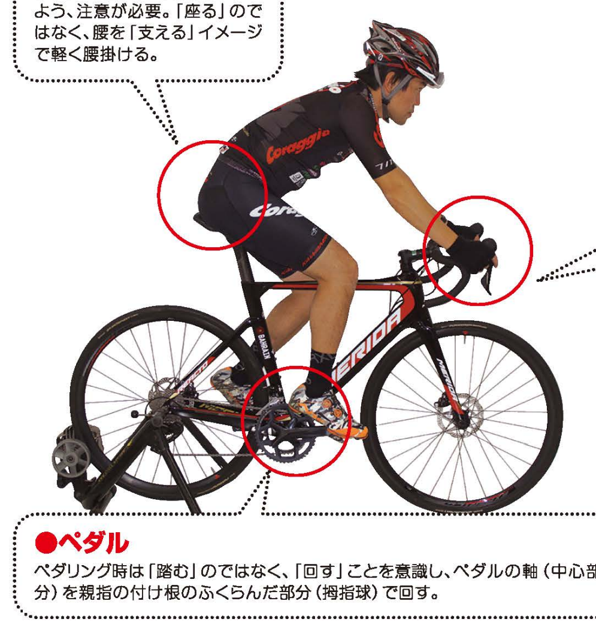
■その他のレンタサイクル施設

- 道の駅 北はりま エコミュージアム
- 北条鉄道北条町駅
北条鉄道法華口駅
パン工房「モン・ファボリ」
加西市勤労者体育センター
- 明石 淡路島 レンタルサイクル Akashi Awaji Island Rental Bicycle
- ソーシャルクラブ バイクフィット

栂尾 大知のサイクリングをより楽しむための RIDING LESSON（ライディングレッスン）

ライディングポジション（乗車姿勢）

ロードバイクで楽に早く走るためには、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、サドル、ペダルの3点でバランス良く身体を支え、ペダルにしっかりと荷重をかけられるポジションが理想です。



●サドル
サドルに荷重が乗り過ぎないよう、注意が必要。「座る」のではなく、腰を「支える」イメージで軽く腰掛ける。

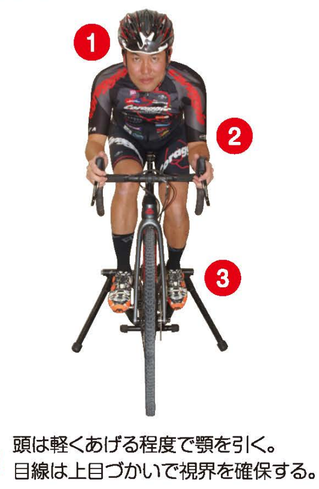
●ペダル
ペダリング時は「踏む」のではなく、「回す」ことを意識し、ペダルの軸（中心部分）を親指の付け根のふくらんだ部分（拇指球）で回す。

●ハンドル
手を添える程度の感覚で軽く荷重をかけ、腕、肘はリラックスさせる。
段差などで手を滑らさないようしっかりと握る。

ハンドルの握り方

●ブラケット
変速とブレーキングがいつでも出来る、基本の握り位置。

●下ハンドル
下りやスプリント時など、よりスピードが出る時の握り位置。ブレーキレバーを強く握ることができる。



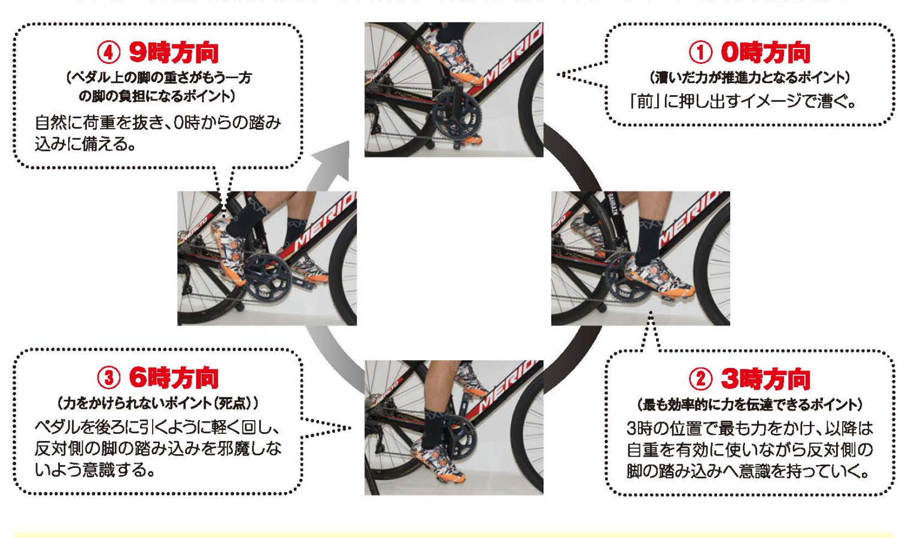
1. 頭は軽くあげる程度で顎を引く。目線は上目づかいで視界を確保する。
2. 肘が外側に開かないよう、腋を軽く閉める。
3. 足はペダルと並行に置き、膝は開かない。

ペダリングを極めよう

効率のよいペダリングは、ムダなく推進力を生むので、体力の消耗を抑えることにも繋がります。
ロングライドを楽しむためには、疲労の蓄積されにくいペダリングをマスターすることが必要です。

【ペダリングのメカニズム】

ペダルが一回転する間の各位置ごとの作用や回し方を理解するのがペダリングを極める近道です。



① 0時方向
（漕いだ力が推進力となるポイント）
「前」に押し出すイメージで漕ぐ。

② 3時方向
（最も効率的に力を伝達できるポイント）
3時の位置で最も力をかけ、以降は自重を有効に使いながら反対側の脚の踏み込みへ意識を持っていく。

③ 6時方向
（力をかけられないポイント（死点））
ペダルを後ろに引くように軽く回し、反対側の脚の踏み込みを邪魔しないよう意識する。

④ 9時方向
（ペダル上の脚の重さがもう一方の脚の負担になるポイント）
自然に荷重を抜き、0時からの踏み込みに備える。

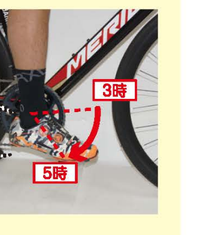
【ロスの少ないペダリング】

力をかけるタイミング、力のかけ方をマスターしましょう。
踏み込む力をかける時間をより短くすることがポイントです。

※補足:脳から信号を送ってから脚が動くまでに約0.2秒のタイムラグがあり、3時位置の踏み込みが遅れがちになります。上死点（0時）で踏み始める感覚で、3時位置での強い踏み込みが可能となります。

①力をかけるタイミング
3時から5時の間だけ力をかけ、それ以外は漕ぐ力は使わない。

②力のかけ方
重力をイメージし、自分の重心の真下に向かって自重をかける。



ハンドサイン

◆自転車にはウインカーやブレーキランプはありません。周囲の車や歩行者、後走者への意思表示はハンドサイン（手信号）で行います。

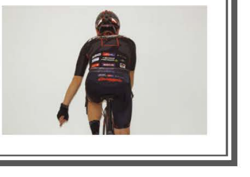
◆特にグループライドの際には、後走者は前方の視界が遮られることがありますので、ハンドサインを用いて進路や前方の路面状況を事前に知らせる必要があります。より円滑な意思疎通のために、ハンドサインと同時に声で知らせることも大切です。

右折します!
【右折のサイン】
右腕を水平に伸ばし指差す

左折します!
【左折のサイン】
左腕を水平に伸ばし指差す

止まります!
【停止のサイン】
手をパーにして手の平を後方に向けて見せる

障害物!
【路面注意のサイン】
障害物や危険な道路などの下の方向を指差す



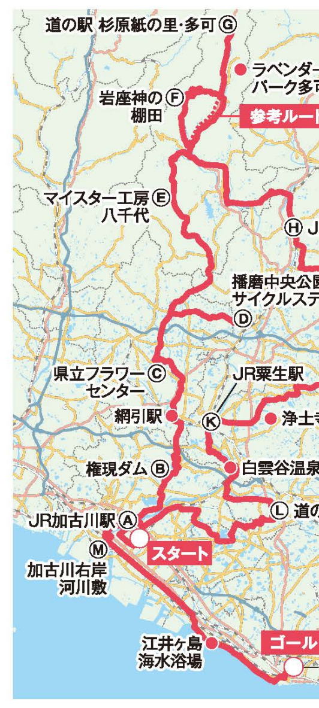
---

01 ≫ ひょうごサイクリングモデルルート
はりまの里スーパーロングライドコース

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 ★★★★★

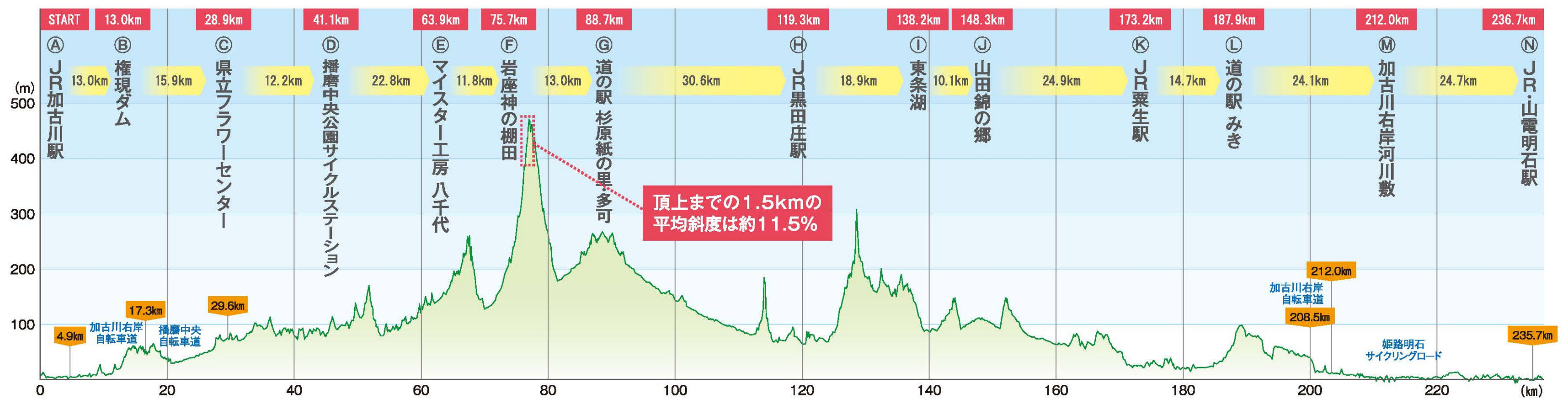
ルートデータ　RidewithGPS　Google map



「ⒶJR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、「Ⓑ権現ダム」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「Ⓕ岩座神（いさりがみ）」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のよいペダリングが求められる。斜度の高いヒルクライムで脚の消耗を抑えるコツは、いちばん軽いギヤで同じペースでひたすらペダルを回し続けることだ。

山間部を過ぎ、広大な播磨平野を一気に駆け抜けると本ルート最後のヒルクライム。頂上のトンネルを越えると、リゾート感漂う「Ⓘ東条湖」の風景が迎えてくれる。ここからはルート終盤、ゴールまでは大きな難所もない。海沿いを目指し、残った脚を使い切る。日没までに帰って来れれば、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贅沢なフィニッシュを味わえる。

『超上級者向け、山岳ライドを含む200kmを超えるロングルート』完走のポイントはペース配分だ。



走行前の ONE POINT ADVICE!

ロングライドを攻略せよ!!

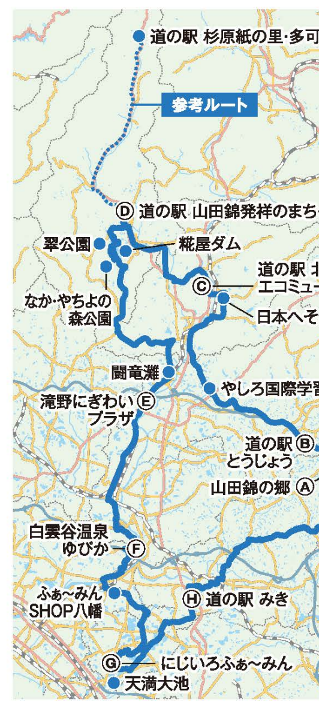
「長く走る」ことは、「速く走る」ことよりずっと簡単で、「ペース配分」と「休憩」次第ですぐに効果を得られます。
ペースの上げ下げを控えて自分の走力に合わせてマイペースで走り、1時間おきに休憩を取ることを心掛けましょう。1回の休憩時間は15分以内にすることがポイントです。

02 ≫ 東はりま・北はりまサイクリングルート A
はりま道の駅周遊ルート

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 ★★★★★

ルートデータ　RidewithGPS　Google map

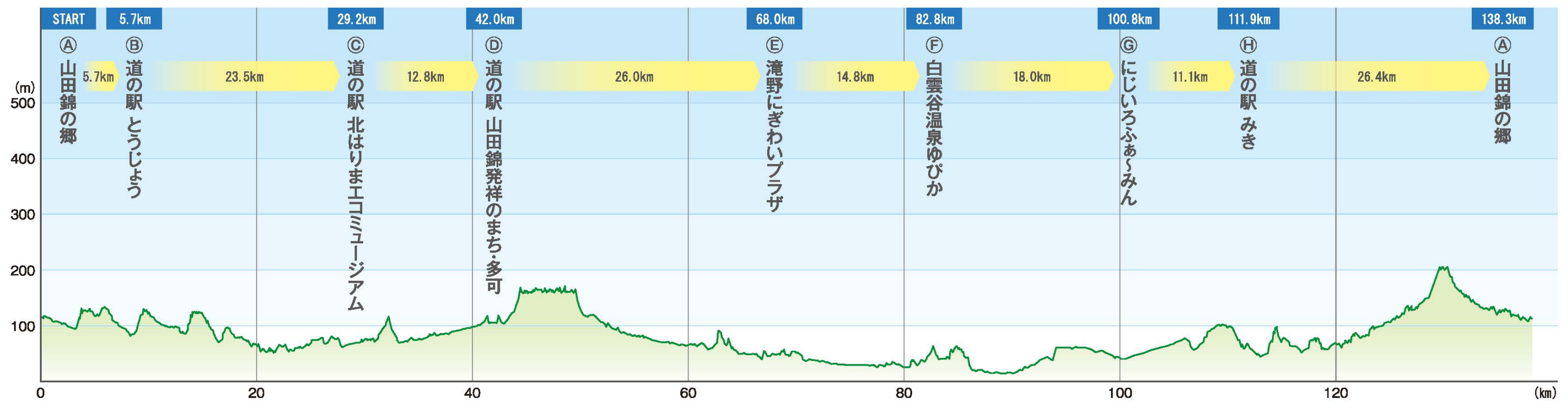


「Ⓐ山田錦の郷」をスタートし、播磨地域の7市町を通る約140kmのロングルート。本ルートでは、安心して自由に立ち寄れる道の駅や公共温浴施設などを休憩ポイントに設定しており、ご当地グルメライドを体験できる。

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、名所などの情報に触れ、観光気分を味わえる。ルート中盤、「Ⓕ白雲谷（はくうんだに）温泉ゆぴか」では、小野アルプスの山々を眺めながら足湯に浸かり、心身共にリフレッシュ。大型農産物直売所「Ⓖにじいろふぁ～みん」では、「天満大池」の風景を楽しみながら季節のジェラートを味わいたい。

各休憩スポットをリレーし、徐々にゴールへと近付いて行く。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!!

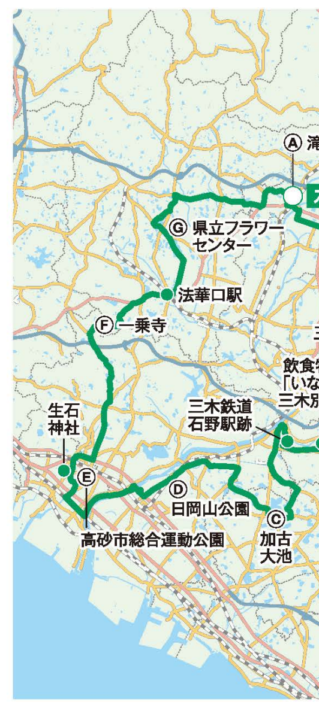
本ルートでは「山田錦の郷」を発着点にしていますが、ルート途中の道の駅などの施設も自動車でのアクセスが可能です。
サイクリングの拠点として活用する際には、営業時間や駐車場の利用について事前に確認しておきましょう。

03 ≫ 東はりま・北はりまサイクリングルート B
はりま平野快走ルート

ほどよい高低差を楽しめる、お手ごろ中距離ルート

距離 86km　時間 6時間　獲得標高 533m　難易度 上級 ★★★★★

ルートデータ　RidewithGPS　Google map

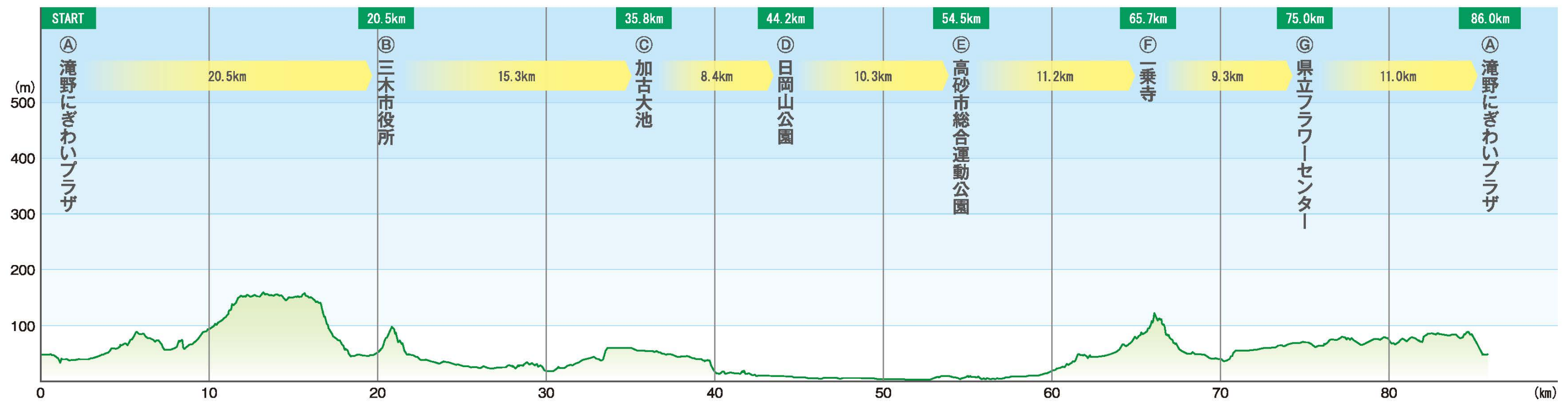


サイクリングを気軽に楽しめるミドルルート。本マップ「サイクリングの拠点紹介」欄で紹介した「Ⓐ滝野にぎわいプラザ」を発着点としており、自動車や鉄道を使っての日帰りサイクリングに適している。レンタサイクルも利用できるので、スポーツサイクルを試してみたい初心者にもおすすめだ。

「滝野にぎわいプラザ」を出発後、ルート序盤の上り区間へ。三木市市街地を抜け、三木鉄道跡地の別所ゆめ街道を走る。ここは駅舎跡が休憩施設になっているので立ち寄るのも良いだろう。三木市を抜けると、高砂市までの約30kmはアップダウンの少ない軽快に走れる区間。自動車に気をつけながら法華山谷川（ほっけさんたにがわ）沿いから県道515号を北上し、「Ⓕ一乗寺」へ向かう。

一乗寺の峠を越えると、残りの行程に大きなアップダウンはない。ゴールを目指し、はりま平野を颯爽と駆け抜ける。

半日で走破できる距離なので、天気の良い日にふと出かけたくなった時に走ってみるのも良いだろう。



走行前の ONE POINT ADVICE!

上り坂は頑張りすぎない!!

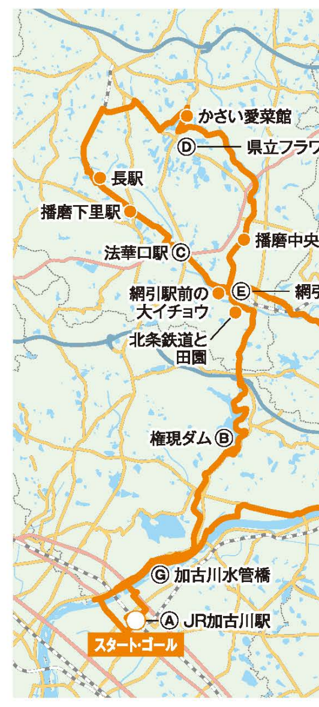
ルート序盤に上り坂の続く区間があります。登りを頑張っても平均速度はあまり変わらず、脚力を消耗するだけですので、登りでは「頑張らない」ことがポイントです。無理のないペース配分を心掛け、サイクリング後半を楽しめるよう、余力を残すことが重要です。

04 ≫ 東はりま・北はりまサイクリングルート C
東はりま・北はりまエントリールート

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 ★★★★★

ルートデータ　RidewithGPS　Google map



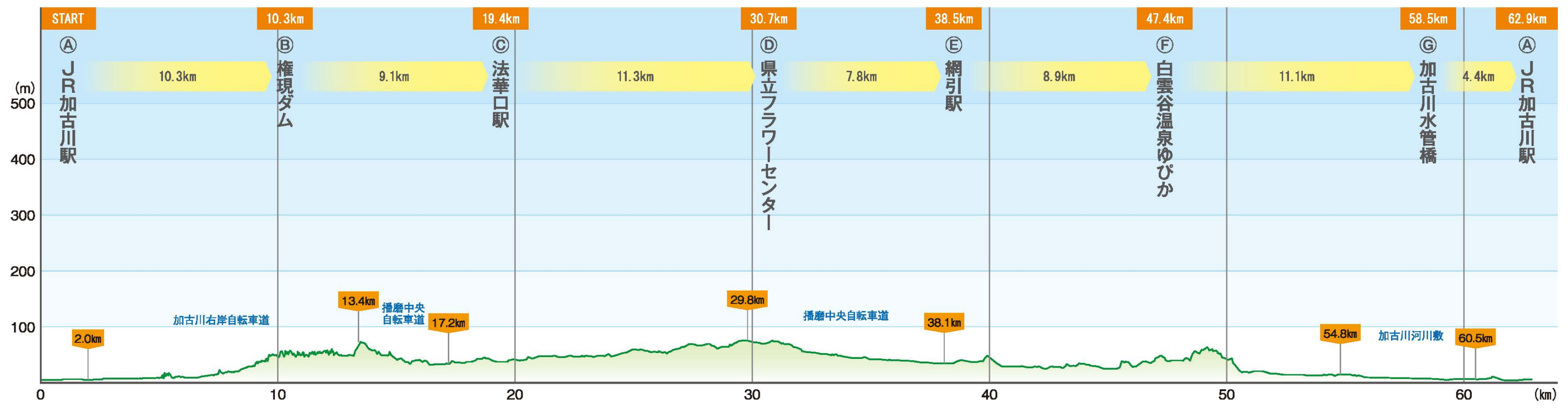
自転車専用道路と河川敷がルートの約半分を占める。周囲の交通へのストレスは少なく、安心してサイクリングを楽しめる。

「ⒶJR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「Ⓑ権現ダム」へ向かう。ダム湖の壮大な景観を眺めながら、「播磨中央自転車道」へ合流していく。

加西市地域では、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車両の間近を並走できるので、駅舎で休憩する際に時刻表をチェックし、車両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「Ⓒ法華口駅」「播磨下里駅」「長（おさ）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寄りスポットだ。

「播磨中央自転車道」万願寺川沿いは広大な播磨平野の田園風景と桜並木が楽しめる。この区間は、桜の季節に是非訪れたい。

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にも適している。



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でご覧いただけます。

まるごと東はりま

兵庫・北播磨観光ポータルサイト ハートにぐっと北播磨

日本へそ公園　MAP C-3

東経135度と北緯35度が交差する「日本のへそ」地点にある公園です。経緯度交差点（日本のへそ）に一度立ってみては?

🅿 🚻
西脇市上比延町334-2

飲食物産館「いなみころ三木別所店」　MAP C-6

別所ゆめ街道の里に位置する飲食施設で、名物の「ころうどん」や「ころめし」を味わうことができます。施設の外観は、どんぶりとお箸をモチーフに作られています。

🅿 🚲 🚻
三木市別所町西這田1丁目395-1

吉川温泉よかたん　MAP E-5

地下1500mから湧き出た炭酸泉。細かい気泡を含んだお湯に浸かると、シュワシュワと肌を打つ爽快感と効いてくる感じが実感できます。無料の足湯もあります。

🅿 🚲 🚻
三木市吉川町吉安224

三木鉄道記念公園　MAP C-6

旧三木鉄道で使われていた物品や写真が展示されています。隣には旧三木駅の車庫を改修した農産物直売所と地元産食材を使ったお食事処があります。

🅿 🚻
三木市福井2丁目12-42

浄土寺　MAP C-5

浄土堂と堂内の阿弥陀三尊立像はともに国宝です。西日が堂内に差し込むと、その光が本尊を赤く染めます。

🚻
小野市浄谷町2094

白雲谷温泉ゆぴか　MAP C-6

塩化物低温泉で保温効果に優れた温泉。天然鉱石の岩盤浴や無料開放された足湯、農産物直売所などがあります。

🚲 🚻
小野市黍田町1000-1

県立フラワーセンター　MAP B-5

46haの広大な園内の、中央の池を囲むように広がる大小さまざまな花壇や樹木園で四季折々の花が咲き競う、全国でも有数の花の公園です。

🅿 🚲 🚻
加西市豊倉町飯森1282-1

法華口駅　MAP B-5

大正4年建設の歴史ある木造駅舎です。米粉パンを販売をしているパン工房「モン・ファボリ」が賑わっています。

🅿 🚲 🚻
加西市東笠原町240-5

滝野温泉ぽかぽ　MAP C-4

絶景を誇る五峰山と闘竜灘をイメージしており、河原湯や滝風呂、洞窟風呂など自然に包まれながら存分に天然温泉を楽しめます。

🅿 🚲 🚻
加東市下滝野1283-1

マイスター工房八千代（喫茶マイスター）　MAP B-3

名物の「天船巻き寿司」は、全国各地から買いに訪れるほどの店内手作りの大人気商品です。

🚲
多可郡多可町八千代区中村46-1

ラベンダーパーク多可　MAP C-1

5.0haにも及ぶ西日本最大級のラベンダー園です。体験施設や販売も行っています。ラベンダーの見頃は6月中旬から7月中旬頃です。

🚲 🚻
多可郡多可町加美区轟799-127

魚の棚商店街　MAP C-8

特産の魚介類や練り製品、乾物などを扱う商店を中心に、約100店舗が全長350mのアーケードの下に軒を連ねています。

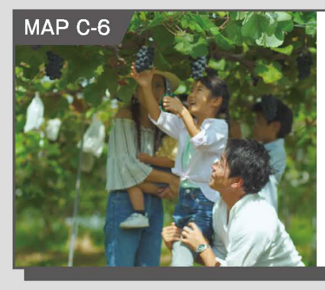
🅿 🚻
明石市本町1丁目1-16

明石公園（明石城）　MAP C-8

明石城跡を中心につくられた公園で、春は桜、初夏は新緑、秋は紅葉を楽しむことができます。2019年には明石城築城400周年を迎えました。

🅿 🚻
明石市明石公園1-27

みとろ観光果樹園　MAP C-6



夏から秋にかけて、季節の果物狩りを楽しむことができます。※開催時期については、HPにて要確認。

🚻
加古川市上荘町見土呂835-4

日岡山公園　MAP B-6

市内最大のお花見スポット。3月下旬から4月上旬にかけて、約1,000本の桜が一斉に咲き誇るさまは圧巻です。

🅿 🚻
加古川市加古川町大野1682

生石神社　MAP A-6

神社のご神体である巨大な石造物「石の宝殿」は、日本三奇の一つに選ばれています。また、神社の裏手にある宝殿山山頂からは、東播磨地域を一望することができます。

🚻
高砂市阿弥陀町生石171

にじいろふぁ～みん　MAP C-7

東播磨地域の地場産品を取り扱うJAの施設。併設されたレストランでは、新鮮な野菜のビュッフェを楽しむことができます。また、自転車修理キットの貸し出しも行っています。

🅿 🚲 🚻
加古郡稲美町六分一1179-224

大中遺跡公園　MAP B-7

弥生時代後期（約1900年前）から古墳時代初頭（邪馬台国　卑弥呼と同時期）の代表的な遺跡が復元されており、竪穴住居を見ることができます。

🅿 🚻
加古郡播磨町大中1丁目1

🅿 駐車場　🚲 サイクルラック　🚻 トイレ

サイクリングをより安全に

サイクリング事前チェック

☑ヘルメットは必ず着用
☑走行前の自転車チェック（最低限、以下のチェックは行いましょう）
　☑ブレーキ　☑タイヤ空気圧　☑各部のネジの緩み

サイクリング中の注意事項

☑前後のライトは日中も常時点灯・点滅　☑危険な「すり抜け」をしない
☑体力的に無理をしない　☑速度やタイムを競ったりしない
☑イヤホン運転・スマートフォンを見ながらの運転をしない

自転車安全利用五則

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

①車道が原則、左側を通行　歩道は例外、歩行者を優先

- 道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって車道と歩道の区別があるところは車道通行が原則です。
- そして、道路の左側に寄って通行しなければなりません。
- 歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

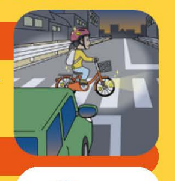
[例外的に歩道を通行できる場合]

- 道路標識等により自転車が当該歩道を通行することができることとされているとき
- 自転車の運転者が、高齢者や児童・幼児等であるとき
- 車道又は交通の状況に照らして当該自転車の通行の安全を確保するため当該自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

- 信号機のある交差点では、信号が青になってから安全を確認し、横断しましょう。
- 一時停止のある交差点では、必ず一時停止をして、安全を確認してから横断しましょう。

③夜間はライトを点灯



- 夜間はライトを点けなければなりません。自転車に乗る前にライトが点くか点検しましょう。

④飲酒運転は禁止

- お酒を飲んだときは、自転車に乗ってはいけません。

⑤ヘルメットを着用

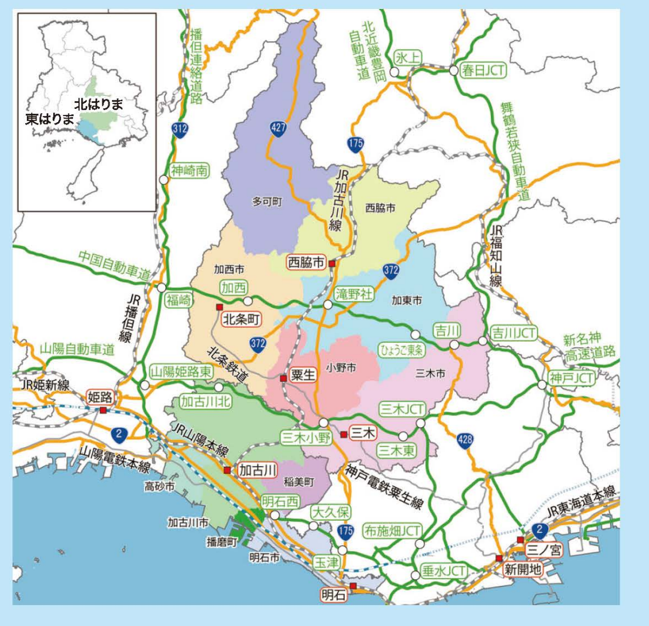
- 自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

自転車保険の加入

重大な自転車事故で高額な賠償金を請求されるケースが増えています。
「被害者の保護」、「加害者の経済的負担軽減」のために自転車保険の加入義務化が各地域で進められ、兵庫県では条例で平成27年10月から義務化されました。
ご自身やご家族を守るためにも、自転車保険には必ず加入しましょう。

自転車保険入ってますか?
平成27年10月1日より義務化

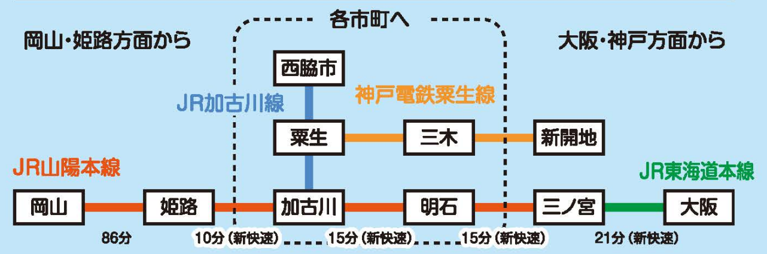
東はりま・北はりまへのアクセス



自動車　※掲載の区間所要時間は目安です

◇大阪・神戸方面から
中国自動車道 吉川ICを経由し、各市町へ[中国吹田IC→吉川ICまで 約35分]
山陽自動車道 三木東ICを経由し、各市町へ[中国吹田IC→三木東ICまで 約35分]
第二神明道路 玉津ICを経由し、各市町へ[阪神高速 海老江IC→玉津ICまで 約60分]
◇岡山・姫路方面から
中国自動車道 加西ICを経由し、各市町へ[津山IC→加西ICまで 約65分]
山陽自動車道 加古川北ICを経由し、各市町へ[岡山IC→加古川北ICまで 約70分]
◇豊岡方面から
北近畿豊岡自動車道 氷上ICを経由し、各市町へ[日高神鍋高原IC→氷上ICまで 約50分]
播但連絡道路 神崎南ランプを経由し、各市町へ[北近畿豊岡自動車道 日高神鍋高原IC→神崎南ランプまで約55分]

公共交通機関　※掲載の区間所要時間は目安です



【企画・編集】兵庫県 東播磨県民局 加古川土木事務所／兵庫県 北播磨県民局 加東土木事務所
【協　力】Coraggio Kawanishi Cycling Team 一般社団法人 加東市観光協会
【発行・問い合わせ先】加古川土木事務所（079-421-9183）加東土木事務所（0795-42-9383）

「はりま～東はりま・北はりまサイクリングマップ～」に関する情報は、兵庫県HPに掲載しています。

05北播Ⓟ3-007A1

平成31年3月初版発行　令和3年3月二訂版発行
令和4年1月三訂版発行　令和6年3月四訂版発行