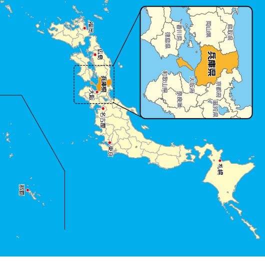
但馬
播磨
[西播磨]
[中播磨]
[東・北播磨]
丹波
摂津
[阪神北]
[神戸・阪神南]
淡路

ひょうごサイクリング モデルルート

HYOGO CYCLING MODEL ROUTES

兵庫県へのアクセス



飛行機

神戸空港までの所要時間（直行便利用）	
羽田空港から	約１時間20分
新千歳空港から	約２時間
那覇空港から	約１時間50分

新幹線

主要都市から新神戸駅までの所要時間（のぞみ利用）	
東京駅から	約２時間40分
名古屋駅から	約１時間
新大阪駅から	約10分
広島駅から	約１時間15分
博多駅から	約２時間20分

主要都市から姫路駅までの所要時間（のぞみ利用）	
東京駅から	約３時間
名古屋駅から	約１時間20分
新大阪駅から	約30分
広島駅から	約１時間
博多駅から	約２時間

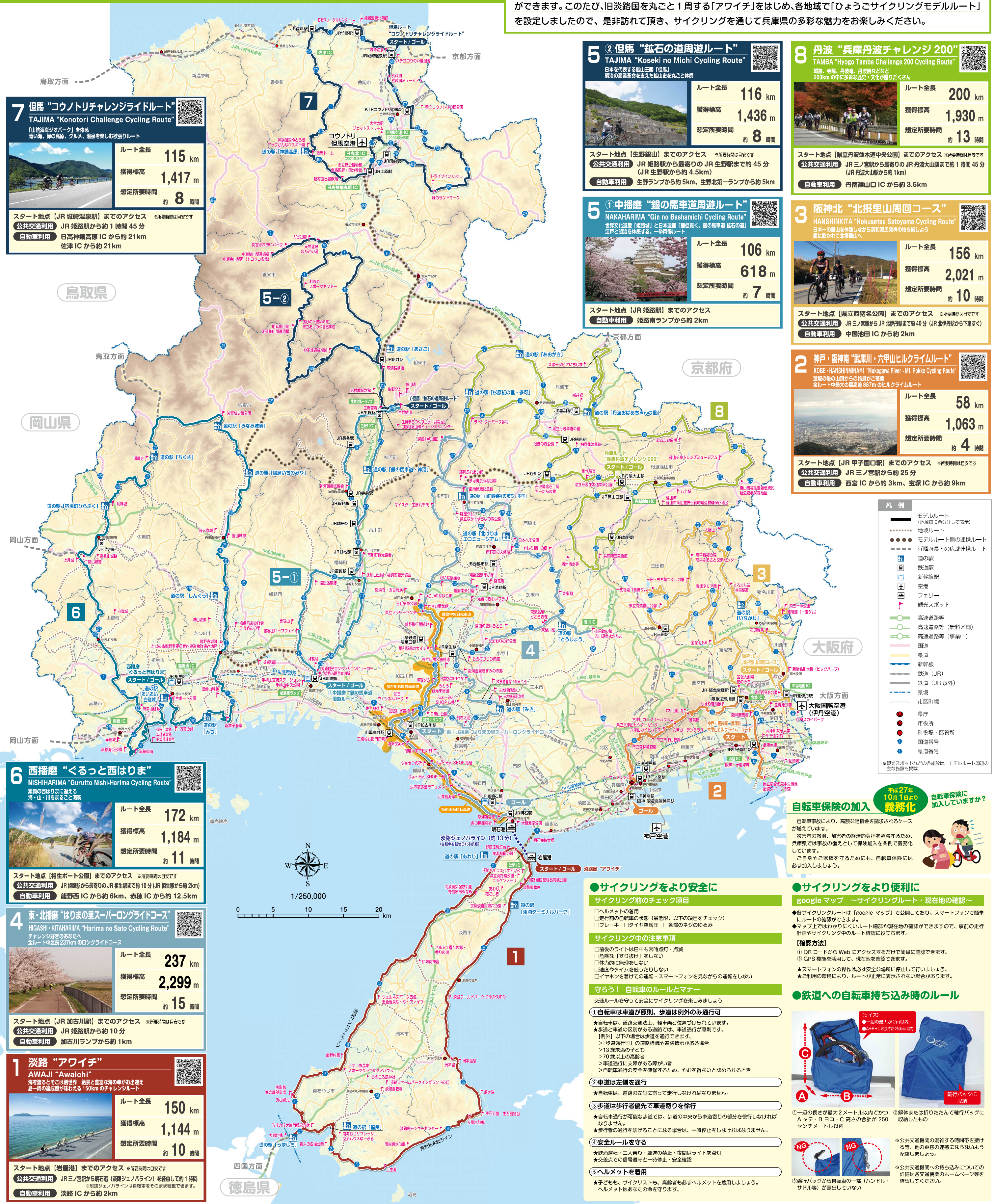
※所要時間は目安です

お問い合わせ先

〒650-8567
神戸市中央区下山手通５丁目10番１号
兵庫県 土木部 道路保全課
TEL 078-341-7711（代）
URL https://web.pref.hyogo.lg.jp/ks11/hyogo_cycling_model_routes.html
ひょうごサイクリング　検索

ひょうごサイクリングモデルルート

北は日本海に面し、南は瀬戸内海から淡路島を介して太平洋へと続いている兵庫県は、大都市から農山村、漁村、離島まで、様々な地域で構成されており、多様な気候と風土を有することから、「日本の縮図」といわれています。特に歴史や風土、産業などの違いから旧国名で摂津、播磨、但馬、丹波、淡路の個性豊かな５つの地域に分けることができます。このたび、旧淡路国を丸ごと１周する「アワイチ」をはじめ、各地域で「ひょうごサイクリングモデルルート」を設定しましたので、是非訪れて頂き、サイクリングを通じて兵庫県の多彩な魅力をお楽しみください。



5 ②但馬 “鉱石の道周遊ルート”

TAJIMA “Koseki no Michi Cycling Route”

日本を代表する鉱山王国「但馬」
明治の産業革命を支えた鉱山史を丸ごと体感

ルート全長	116 km
獲得標高	1,436 m
想定所要時間	約 8 時間

スタート地点【生野銀山】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 姫路駅から最寄りの JR 生野駅まで約 45 分（JR 生野駅から約 4.5km）

自動車利用 生野ランプから約 5km、生野北第一ランプから約 5km

8 丹波 “兵庫丹波チャレンジ 200”

TAMBA “Hyogo Tamba Challenge 200 Cycling Route”

城跡、寺院、丹波竜、丹波焼などなど
200km の中に多彩な歴史・文化が盛りだくさん

提供）丹波サイクリング協会

ルート全長	200 km
獲得標高	1,930 m
想定所要時間	約 13 時間

スタート地点【県立丹波並木道中央公園】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 三ノ宮駅から最寄りの JR 丹波大山駅まで約１時間 45 分（JR 丹波大山駅から約 1km）

自動車利用 丹南篠山口 IC から約 3.5km

5 ①中播磨 “銀の馬車道周遊ルート”

NAKAHARIMA “Gin no Bashamichi Cycling Route”

世界文化遺産「姫路城」と日本遺産「播但貫く、銀の馬車道 鉱石の道」
江戸と明治を体感する、一挙両得ルート

ルート全長	106 km
獲得標高	618 m
想定所要時間	約 7 時間

スタート地点【JR 姫路駅】までのアクセス

自動車利用 姫路南ランプから約 2km

3 阪神北 “北摂里山周回コース”

HANSHINKITA “Hokusetsu Satoyama Cycling Route”

日本一の里山を体験しながら清和源氏発祥の地を旅しよう
風に吹かれて北摂里山へ

ルート全長	156 km
獲得標高	2,021 m
想定所要時間	約 10 時間

スタート地点【県立西猪名公園】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 三ノ宮駅から JR 北伊丹駅まで約 40 分（JR 北伊丹駅から下車すぐ）

自動車利用 中国池田 IC から約 2km

2 神戸・阪神南 “武庫川・六甲山ヒルクライムルート”

KOBE・HANSHINMINAMI “Mukogawa River - Mt. Rokko Cycling Route”

激坂の後の山頂からの絶景がご褒美
全ルート中最大の標高差 887m のヒルクライムルート

ルート全長	58 km
獲得標高	1,063 m
想定所要時間	約 4 時間

スタート地点【JR 甲子園口駅】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 三ノ宮駅から約 25 分

自動車利用 西宮 IC から約 3km、宝塚 IC から約 9km

7 但馬 “コウノトリチャレンジライドルート”

TAJIMA “Konotori Challenge Cycling Route”

「山陰海岸ジオパーク」を体感
青い海、緑の高原、グルメ、温泉を楽しむ欲張りルート

ルート全長	115 km
獲得標高	1,417 m
想定所要時間	約 8 時間

スタート地点【JR 城崎温泉駅】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 姫路駅から約１時間 45 分

自動車利用 日高神鍋高原 IC から約 21km
佐津 IC から約 21km

6 西播磨 “ぐるっと西はりま”

NISHIHARIMA “Gurutto Nishi-Harima Cycling Route”

素顔の西はりまに逢える
海・山・川をまるごと満喫

ルート全長	172 km
獲得標高	1,184 m
想定所要時間	約 11 時間

スタート地点【相生ポート公園】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 姫路駅から最寄りの JR 相生駅まで約 10 分（JR 相生駅から約 2km）

自動車利用 龍野西 IC から約 6km、赤穂 IC から約 12.5km

4 東・北播磨 “はりまの里スーパーロングライドコース”

HIGASHI・KITAHARIMA “Harima no Sato Cycling Route”

チャレンジ好きのあなたへ
全ルート中最長 237km のロングライドコース

ルート全長	237 km
獲得標高	2,299 m
想定所要時間	約 15 時間

スタート地点【JR 加古川駅】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 姫路駅から約 10 分

自動車利用 加古川ランプから約 1km

1 淡路 “アワイチ”

AWAJI “Awaichi”

海を渡るとそこは別世界　絶景と豊富な海の幸がお出迎え
島一周の達成感が味わえる 150km のチャレンジルート

ルート全長	150 km
獲得標高	1,144 m
想定所要時間	約 10 時間

スタート地点【岩屋港】までのアクセス　※所要時間は目安です

公共交通利用 JR 三ノ宮駅から明石港（淡路ジェノバライン）を経由して約１時間
※淡路ジェノバラインは自転車をそのまま積載できます。

自動車利用 淡路 IC から約 2km

凡例

▬	モデルルート（地域毎に色分けして表示）
・・・・	地域ルート
●●●●	モデルルート間の連携ルート
▬ ▬ ▬	近隣府県との広域連携ルート
🏛	道の駅
🚉	鉄道駅
🚄	新幹線駅
✈	空港
⛴	フェリー
🚩	観光スポット
━○━	高速道路等
═○═	高速道路等（無料区間）
＝○＝	高速道路等（事業中）
▬	国道
▬	県道
‐‐‐	新幹線
‐‐‐	鉄道（JR）
―	鉄道（JR 以外）
‐・‐	県境
‐・‐	市区町境
◎	県庁
◎	市役所
●	町役場・区役所
1	国道番号
1	県道番号

※観光スポットなどの各施設は、モデルルート周辺の主な施設を掲載

自転車保険の加入

平成27年10月1日より義務化

自転車保険に加入していますか？

自転車事故により、高額な賠償金を請求されるケースが増えています。

被害者の救済、加害者の経済的負担を軽減するため、兵庫県では事故の備えとして保険加入を条例で義務化しています。

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。

●サイクリングをより安全に

サイクリング前のチェック項目

□ヘルメットの着用
□走行前の自転車の状態（最低限、以下の項目をチェック）
□ブレーキ　□タイヤ空気圧　□各部のネジのゆるみ

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
□イヤホンを着けての運転・スマートフォンを見ながらの運転をしない

守ろう！　自転車のルールとマナー

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自転車は車道が原則、歩道は例外のみ通行可

★自転車は、道路交通法上、軽車両と位置づけられています。
★歩道と車道の区別がある道路では、車道通行が原則です。
【例外】以下の場合は歩道を通行できます。
＞「歩道通行可」の道路標識や道路標示がある場合
＞13 歳未満の子ども
＞70 歳以上の高齢者
＞車道通行に支障がある障がい者
＞自転車通行の安全を確保するため、やむを得ないと認められるとき

②車道は左側を通行

★自転車は、道路の左側に寄って走行しなければなりません。

③歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行

★自転車通行が可能な歩道では、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければなりません。
★歩行者の通行を妨げることになる場合は、一時停止をしなければなりません。

④安全ルールを守る

★飲酒運転・二人乗り・並進の禁止・夜間はライトを点灯
★交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

⑤ヘルメットを着用

★子どもも、サイクリストも、高齢者も必ずヘルメットを着用しましょう。
ヘルメットはあなたの命を守ります。

●サイクリングをより便利に

google マップ　～サイクリングルート・現在地の確認～

◆各サイクリングルートは「google マップ」で公開しており、スマートフォンで簡単にルートの確認ができます。
◆マップ上ではわかりにくいルート細部や現在地の確認ができますので、事前の走行計画やサイクリング中のルート確認に役立ちます。

【確認方法】

① QR コードから Web にアクセスするだけで簡単に確認できます。
② GPS 機能を活用して、現在地を確認できます。

★スマートフォンの操作は必ず安全な場所に停止して行いましょう。
★ご利用の環境により、ルートが正常に表示されない場合があります。

●鉄道への自転車持ち込み時のルール

【サイズ】
●一辺の最大が 2m以内
●A+B+C の長さが 250cm 以内

A
B
C

輪行バッグに収納

①一辺の長さが最大２メートル以内でかつ A タテ・B ヨコ・C 高さの合計が 250 センチメートル以内

②解体または折りたたんで輪行バッグに収納したもの

NG

NG

③輪行バッグから自転車の一部（ハンドル・サドル等）が露出していない

※公共交通機関の混雑する時間帯を避ける等、他の乗客の迷惑にならないよう配慮しましょう。

※公共交通機関への持ち込みについての詳細は各交通機関のホームページ等を確認してください。

※国土地理院発行「数値地図（国土基本情報）2.5 万分 1」を加工して作成
令和２年７月　初版発行　（02土P3-013A1）