

淡路市
AWAJI CITY

洲本市
SUMOTO CITY

南あわじ市
MINAMIAWAJI 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！



淡路島 トレッ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。
- 👉 ちょっと難関コース。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!
「伊弉諾神社～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のため息
「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 MINAMI-AWAJI CITY

P.12-13

course No.9 ゆづりは 諭鶴羽古道を歩い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)



諭鶴羽神社 (P.12~13)



おのころ神社 (P.14~15)



土生港 (P.14~15)

淡路市

AWAJI CITY



海を見下ろす花の大パノラマに感動間違いなし!

course No.1

「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 ◆難易度 ◆発着場所 東浦バスターミナル
- ◆カーナビの設定 東浦バスターミナル(兵庫県淡路市浦666-1)
- ◆主なルート 東浦バスターミナルスタート～**A**あわじ花さじき～**B**県立淡路島公園～**C**あわじ石の寝屋緑地～**D**道の駅あわじ～明石海峡大橋～**E**岩屋商店街～岩屋港～**F**絵島～淡路島国営明石海峡公園～**G**淡路夢舞台～東浦バスターミナルゴール
- ◆コースのポイント

総距離27kmのやや難関コース。累積標高は900mを超えます。スタート地点の東浦バスターミナルから「あわじ花さじき」までは、ほぼ登りっぱなし。「あわじ花さじき」の標高は298m。明石海峡・大阪湾を背景に花の大パノラマが展開します。

その後、徐々に高度を下げ、県立淡路島公園へ向かいます。県立淡路島公園は、大きな芝生広場が休憩スポット。公園を抜け道の駅あわじへと向かう道中に現れるのが、「あわじ石の寝屋緑地」。このコースで唯一、トレイルを歩ける場所です。展望台からは船が行きかう明石海峡と大阪湾を見渡せます。

緑地を後に一路、道の駅あわじと明石海峡大橋へ。神戸市と淡路島の間に架かる橋長3,911mの世界最長の吊橋は淡路島のシンボルとして親しまれています。

近代的な明石海峡大橋の後は、昭和の雰囲気を感じられる岩屋商店街へ。今でもレトロな銭湯、和菓子屋、飲食店などが点在し、ほっと落ち着く空間を歩きます。

岩屋港、絵島を通り、海沿いに広がる淡路島国営明石海峡公園を通ったら最後は淡路夢舞台へ。建築家の安藤忠雄氏が設計した自然と一体化した施設群。斜面を生かした空間は圧巻です。

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 ◆難易度 ◆発着場所 岩屋港
- ◆カーナビの設定 岩屋港(兵庫県淡路市岩屋925-27)
- ◆主なルート 岩屋港スタート～**E**岩屋商店街～**C**石の寝屋緑地～**D**道の駅あわじ～岩屋港ゴール
- ◆コースのポイント

総距離約8kmにもかかわらず、ちよっぴり難関になっているのは、コースの中盤に現れるアップダウンが激しいトレイル「あわじ石の寝屋緑地」が入っているからです。短いコースながら、ロードとトレイルの雰囲気が味わえ、さらに道の駅あわじで明石海峡大橋を真下から眺められる贅沢なコースです。

明石港⇄岩屋港を結ぶ淡路ジェノバラインの時刻表



A あわじ花さじき

花の島にふさわしい名所。海に向かって四季折々の花畑が広がります。

C あわじ石の寝屋緑地

自然と歴史と文化のおもしろさをみんなで見つけるフィールド。ウバメガシやコナラの林など、様々な環境が集まっています。

E 岩屋商店街

岩屋港の賑わいと同時に栄えた商店街。新鮮な魚をさばき、その場で売ってくれる漁師の奥様の姿も見られ、心が弾みます。

B 県立淡路島公園

大きな芝生広場は、ゆったりとした時間の流れの中で、1日中過ごせる憩いの場です。

D 道の駅あわじ

明石海峡大橋の真下に位置する道の駅。淡路島の名物グルメが充実しています。

F 絵島

淡路島の北端に浮かぶ島で、国生み神話に登場する「おのころ島」伝承地の一つ。長年の風波に洗われ描き出された造形美が魅力。

G 淡路夢舞台(百段苑)

建築家の安藤忠雄氏が設計した複合施設。百段苑は100個の花壇を階段状にした庭園で、眼下には大阪湾が広がります。



WEB版コースが見られます



「花さじき～明石海峡大橋」ロングコース
「石の寝屋緑地～明石海峡大橋」ショートコース

ロングコースのスタート地点は東浦バスターミナル。写真は近くにある展望遊歩道・浦海浜公園サンシャインブリッジ。

AWAJI CITY 淡路市

course No.3

「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 ◆難易度 ◆発着場所 パルシェ香りの館

◆カーナビの設定 パルシェ香りの館(兵庫県淡路市尾崎3025-1 TEL:0799-85-1162)

◆主なルート パルシェ香りの館スタート～(A)五斗長垣内遺跡～ノマド村～(B)東山寺～パルシェ香りの館ゴール

◆コースのポイント

国史跡に指定されている五斗長垣内遺跡や、弘法大師によって創建されたと伝わる東山寺を巡る、歴史を肌で感じる大人向けの落ち着いたコースです。

まずは三角屋根が特徴的なパルシェ香りの館を出発し、田園風景を見ながら約9kmで五斗長垣内遺跡へ。まるで弥生時代にタイムスリップしたような長閑な遺跡群の空間に癒されます。

そこからは一路、コースで最も標高の高い東山寺へ。東山寺の山門は淡路最古の木造建築物。あわじ花へんろの19番札所にあたり、春は桜、5月には藤、11月下旬にはいろは紅葉が美しく、多くの参拝客で賑わいます。

東山寺を出発したらゴールのパルシェ香りの館まで約3km。ほぼ下りが続きます。パルシェには宿泊施設もありますので、前泊して翌朝スタートすることもできますし、ゴール後に温泉に浸かり、宿泊して帰ることもできます。

歴史を肌で感じる大人向けの落ち着いたコース



パルシェ香りの館

香りの情報発信基地として「香りの館」のほか、「香りの湯」、「特産館」があり、様々な香りが訪れる人を歓迎してくれます。また、ポプリを使ったリースづくりができる体験コーナーや数十種類のハーブが栽培されている体験農園、ハーブ料理を味わえるレストランもあります。



(A)五斗長垣内遺跡

今からおよそ1,800～1,900年前の弥生時代後期に鉄器づくりを行っていた跡地。100点を超える鉄製品をはじめ、多数の石製鍛冶工具類などが発見されており、当時の鉄器づくりの様子を詳しく知ることができる遺跡です。



course No.4

「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 ◆難易度 ◆発着場所 いざなぎ 伊弉諾神宮

◆カーナビの設定 伊弉諾神宮(兵庫県淡路市多賀740 TEL:0799-80-5001)

◆主なルート 伊弉諾神宮スタート～(C)多賀の浜海水浴場～岩上神社～水仙の丘～淡路市立香りの公園～伊弉諾神宮ゴール

◆コースのポイント

日本最古の神社と言われる伊弉諾神宮をスタートし、家族連れや女性グループに人気の多賀の浜海水浴場、巨石信仰の神社として有名な岩上神社、ハーブや花・樹木の香りを楽しめる淡路市立香りの公園を巡る約10kmのコースです。女性同士やデートコースとして楽しめます。

国生み神話に由来する伊弉諾神宮から郡家商店街までの通りは「神様の結うとおり」と名付けられています。通りには古事記に記されている35柱の神々のモニュメントが建立されています。パワースポットで身を清めたら約2kmで多賀の浜海水浴場に到着。播磨灘に沈む夕日は特に有名です。そして、スタートから約7kmで、コースで最も標高の高い岩上神社に到着。本殿奥の山の斜面には岩が積み重なり、頂上には周囲約16m、高さ約12mもある巨石「神籬石」(ひもろぎいし)が祀られています。最後は散策しながら、自然の優しい香りを満喫できる淡路市立香りの公園へ。ラベンダー、ローズマリーなど多くのハーブが花を咲かせる4～6月が見頃です。

2大パワースポット巡り!

いざなぎ 「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 ◆難易度 ◆発着場所 いざなぎ 伊弉諾神宮

◆カーナビの設定 伊弉諾神宮(兵庫県淡路市多賀740 TEL:0799-80-5001)

◆主なルート 伊弉諾神宮スタート～(C)多賀の浜海水浴場～岩上神社～水仙の丘～淡路市立香りの公園～伊弉諾神宮ゴール

◆コースのポイント

日本最古の神社と言われる伊弉諾神宮をスタートし、家族連れや女性グループに人気の多賀の浜海水浴場、巨石信仰の神社として有名な岩上神社、ハーブや花・樹木の香りを楽しめる淡路市立香りの公園を巡る約10kmのコースです。女性同士やデートコースとして楽しめます。

国生み神話に由来する伊弉諾神宮から郡家商店街までの通りは「神様の結うとおり」と名付けられています。通りには古事記に記されている35柱の神々のモニュメントが建立されています。パワースポットで身を清めたら約2kmで多賀の浜海水浴場に到着。播磨灘に沈む夕日は特に有名です。そして、スタートから約7kmで、コースで最も標高の高い岩上神社に到着。本殿奥の山の斜面には岩が積み重なり、頂上には周囲約16m、高さ約12mもある巨石「神籬石」(ひもろぎいし)が祀られています。最後は散策しながら、自然の優しい香りを満喫できる淡路市立香りの公園へ。ラベンダー、ローズマリーなど多くのハーブが花を咲かせる4～6月が見頃です。



(C)多賀の浜海水浴場

遠浅で美しい砂浜は人気の海水浴場。播磨灘に沈む夕日を眺めながらのウォーキングもおすすめです。



伊弉諾神宮

伊弉諾神宮は「古事記」・「日本書紀」の冒頭にその起源が記される最古の神社。淡路国一宮として古代から全国の崇敬を集めています。

伊弉諾神宮 スタート/ゴール

WEB版コースが見られます



「五斗長垣内遺跡～ノマド村」ロングコース
「伊弉諾神宮～岩上神社」ショートコース

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。



霊験の場として崇められている淡路島唯一の滝。周囲は激しい水音に包まれ、滝に降り注ぐ木漏れ日も神秘的な気配を漂わせています。

洲本市民広場

スタート / ゴール

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。

紀淡海峡を一望できる
三熊山からの景観にため息

course No.6

「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～洲浜橋～炬口海水浴場～**⑤レトロこみち**～旧益習館庭園～**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たら休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



本格的トレイル!



竹原トレイルからフライトパーク



成ヶ島

由良沖に浮かぶ無人島。砂州が南北に長く流麗なことから淡路橋立と呼ばれています。砲台跡など幕末の遺構を残し、豊かな自然は国立公園に指定されています。上陸には渡船をご利用ください。



生石岬展望台
生石公園
スタート / ゴール



生石岬展望台・生石公園
淡路島の南東端にある公園。近くには文久3年(1863)に設置された台場跡があり、森の中にはレンガ造りの遺構が見られます。展望台からは大阪湾と紀淡海峡が一望できます。

course No.7 累積標高1900mの難関コースは

おいし 「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 ◆難易度

◆発着場所 生石岬展望台
◆カーナビの設定 生石岬展望台

◆主なルート 生石岬展望台スタート～柏原山北展望台
～**A**柏原山フライトパーク～**B**竹原トレイル～あわじ花山水
～竹原トレイル～**A**柏原山フライトパーク
～生石岬展望台ゴール

◆コースのポイント
全12コースの中で、唯一の5つ足の難関コース。約28kmと距離が長い上に、洲本市内の最高峰であり、淡路島で2番目の高さを誇る標高569mの柏原山(かしわらやま) 界隈は、トラバースやロープのある、淡路島では珍しい本格的なトレイル。足元に気を付けながら分岐に建てられた手作りの道標を頼りに進みましょう。周囲には展望台や東屋、遊歩道なども整備されていて、瀬戸内海の眺望が雄大です。コースは生石公園をスタートしてから柏原山までほぼ登り基調。その後、あわじ花山水まで下って折り返し。累積標高は1900mにも及びます。最後は大阪湾と紀淡海峡が一望できる生石岬展望台まで上りゴールです。

course No.8 2度のクルーズと無人島巡り

おいし 「生石公園～成ヶ島」ショートコース

◆距離 約11km ◆所要 約3時間 ◆難易度

◆発着場所 生石岬展望台
◆カーナビの設定 生石岬展望台

◆主なルート 生石岬展望台スタート～成ヶ島渡船(由良支所北)
～**C**成ヶ島～(渡船で生石まで)
～生石岬展望台ゴール

成ヶ島から生石棧橋へは由良支所経由になります。なお、成ヶ島渡船は毎日運航ではありません。運航日、スケジュール、運賃、航路などは、下記にお問い合わせください。
成ヶ島渡船事務所(TEL 0799-27-0691)

成ヶ島渡船の
時刻表など



◆コースのポイント

自然が豊富な無人島を巡り、2回も船に乗って移動するご機嫌なコース。生石岬展望台をスタートし、約3.5kmで由良港(由良支所北棧橋)に到着。そこから由良港の沖に浮かぶ無人島の成ヶ島へ船で渡ります(約200m、乗船時間約2分)。成ヶ島は貴重な植物が数多く残る自然の宝庫。歩道はととてもよく整備されています。島を1周したら再び船で生石棧橋へ(約2.3km、乗船時間約10分)。そこから成ヶ島を見下ろす風光明媚な高台の生石岬展望台を目指します。

B 竹原トレイル

淡路島ロングトレイル協会設立推進委員会が地域の活性化に役立てようと整備した山道。本格的なトレイルに驚かされます。

A 柏原山フライトパーク

パラグライダーやハンググライダーの発着場。眼下に紀淡海峡が眺められます。



WEB版コースが見られます



「生石公園～柏原山(竹原トレイル)」ロングコース
「生石公園～成ヶ島」ショートコース



柏原山北展望台



生石海峡展望台

南あわじ市

MINAMI-AWAJI CITY



① 諭鶴羽古道・裏参道登山口

諭鶴羽神社を起点に南側(灘黒岩)が表参道コース、北側(諭鶴羽ダム)が裏参道コース。表参道の灘黒岩から神社まで十八町(約2km)約90分。裏参道の諭鶴羽ダムから神社までは二十八町(約3.4km)約90分。一町(約109m)ごとにお地藏さん(町目地藏)が迎えてくれます。
※表参道は、7月~11月は閉鎖しています。裏参道は1年を通して利用できます。

② 諭鶴羽山山頂

標高607.9m(一等三角点)で、淡路島最高峰。一帯は瀬戸内海国立公園に指定され、温暖な気候や変化に富んだ地形から、貴重な動植物が生息しています。

諭鶴羽山山頂



灘黒岩水仙郷



近畿自然歩道看板

諭鶴羽ダム

南あわじ市サイクリングターミナル ゆずりは荘

裏参道

① 諭鶴羽古道 裏参道登山口

② 諭鶴羽山山頂

諭鶴羽山 607.9

③ 諭鶴羽神社

神佛寺

奥院 篠山神社

熊野

④ 諭鶴羽山 表参道登山口

諭鶴羽ダム スタート/ゴール

諭鶴羽古道を通過して 淡路島最高峰の山へ!

course No.9

ゆるぎは「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 ◆難易度 ◆発着場所 諭鶴羽ダム
- ◆カーナビの設定 諭鶴羽ダム(兵庫県南あわじ市神代浦壁1046)
- ◆主なルート 諭鶴羽ダムスタート～①諭鶴羽古道・裏参道登山口～②諭鶴羽山山頂～ゆずりは山荘～山ぼうしの広場～③諭鶴羽神社～近畿自然歩道～灘黒岩水仙郷～諭鶴羽古道・表参道登山口～諭鶴羽神社～ゆずりは山荘～諭鶴羽山山頂～諭鶴羽ダムゴール

◆コースのポイント

淡路島最高峰の諭鶴羽山(標高607.9m)に登り、熊野三山の元宮と伝わる諭鶴羽神社を訪ねるコース。諭鶴羽神社からは近畿自然歩道を通して海岸線まで下り、諭鶴羽古道・表参道登山口を通して諭鶴羽神社、山頂へと登り折り返してくる全17kmの行程。往路は諭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るびます。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。

スタートは諭鶴羽ダム近くの裏参道登山口。約2.5kmで諭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、この諭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。

course No.10

ゆるぎは「諭鶴羽山」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 諭鶴羽ダム
- ◆カーナビの設定 諭鶴羽ダム(兵庫県南あわじ市神代浦壁1046)
- ◆主なルート 諭鶴羽ダムスタート～①諭鶴羽古道・裏参道登山口～②諭鶴羽山山頂～ゆずりは山荘～山ぼうしの広場～③諭鶴羽神社～諭鶴羽ダムゴール

◆コースのポイント

淡路島最高峰の諭鶴羽山に登りたい!パワースポットの諭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。諭鶴羽ダム近くの登山口から諭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。

短時間で諭鶴羽山山頂に登る 欲張り&お気軽コース

⑤ 諭鶴羽神社

神社に伝わる「諭鶴羽山縁起」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、「峰はゆるぎはの峰 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



「諭鶴羽山～灘黒岩水仙郷」ロングコース



「諭鶴羽山」ショートコース

南あわじ市



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、神々がつくり出した最初の島「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頑張って徐々に山を下り、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

MINAMIWAWAJI CITY

▲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。



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。



沼島汽船発着場
スタート/ゴール

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。山の上に向かってつく階段が天に届くかのようになまぐすくに伸びています。

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。



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/>

