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

運行区間 深日港⇔洲本港（約55分）

深日洲本ライナー
http://fuke-sumotoliner.com/
TEL：0799-24-1525

自転車は30台まで乗船可能です。

※平成30年７月１日～平成31年２月下旬まで
※洲本港にて修理工具の貸し出し、チューブやタイヤの購入ができます。（平成31年２月下旬まで）

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－ 明石海峡大橋
三木JCT －15分－ 神戸西IC －15分－ 明石海峡大橋

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－ 明石海峡大橋

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－ 明石海峡大橋

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

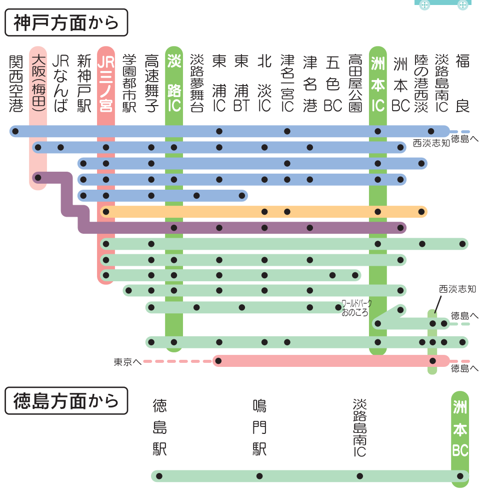
徳島方面から

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



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
みなと観光バス 0799-36-3081
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
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 サイクリングマップ

ビギナーからトップライダーまで満足！

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

●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　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。

このマークがめじるし！

「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！

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

上級 淡路島一周コース

サイクリング満喫
★★★ 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

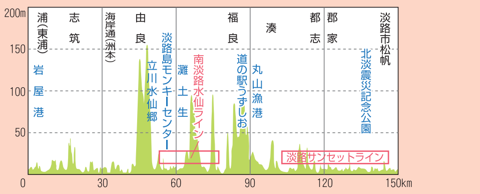
COURSE

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

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



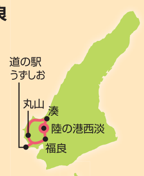
初級 南海岸周遊コース

サイクリング満喫
★ 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

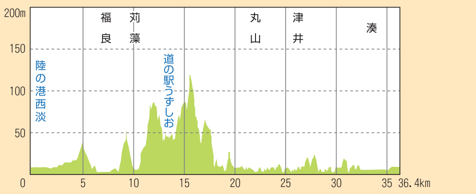
陸の港西淡（サイクルステーション） ▶ 福良 ▶ 道の駅うずしお ▶ 丸山 ▶ 湊 ▶ 陸の港西淡（サイクルステーション）



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。

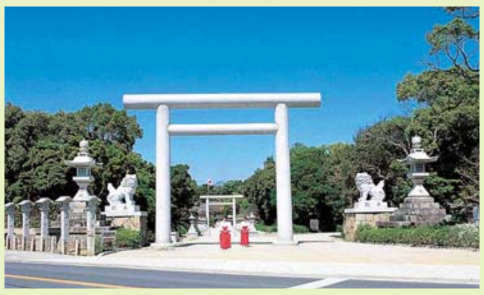
距離	36.4km	獲得標高	383m
最大標高差	119m	想定所要時間	3時間

▲コース情報



初級 イザナギコース

サイクリング満喫
★ 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

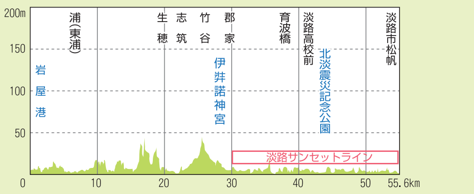
COURSE

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

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。

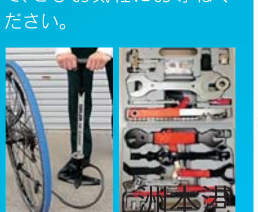
距離	55.6km	獲得標高	220m
最大標高差	45m	想定所要時間	4時間

▲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。



●観光情報のお問い合わせ

〇岩屋観光案内所………… TEL0799-72-3420
淡路市岩屋925-27（岩屋ポートビル内）
〇洲本観光案内所………… TEL0799-25-5820
洲本市港２番43号（洲本バスセンター内）
〇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。

平成30年8月発行

中級 国生みコース

観光満喫
★★ 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

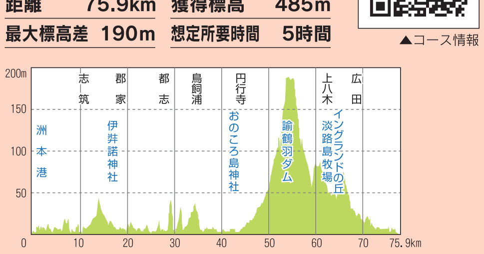
COURSE

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

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



上級 中級 初級 スポット周遊コース

観光満喫
★★★ ★★ ★
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

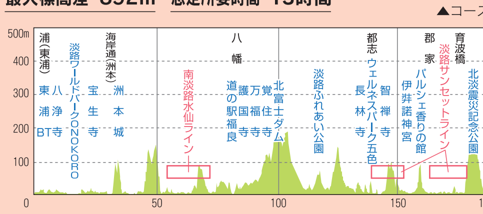
八浄寺（淡路島七福神）

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

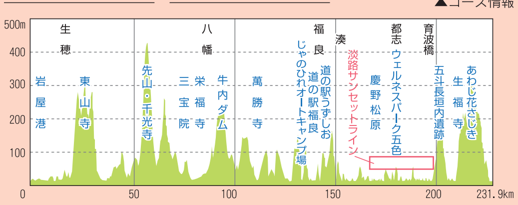
五斗長垣内遺跡

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

明石海峡大橋

兵庫県マスコット
はばタン

あわじ花さじき

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

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！

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/

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。

淡路サンセットライン

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。

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。

洲本城跡

鳴門海峡の渦潮

灘黒岩水仙郷

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）