



姫路明石サイクリングロード

「自転車」は環境にやさしく、便利で身近な交通手段です。

自分の力だけでどこまでも遠くに行けることに自転車の魅力があります。
車などと違って、のんびりと走れることもサイクリングならではの。
ふと立ち止まって空気を吸い込んで、気軽に止まって風景を眺めて。
車やバイクなら通過してしまうようなところでも、自転車ならふらりと立ち寄ることができます。
運動不足になりがちな現代社会において、健康面でのメリットも大きいのが自転車です。



楽しいサイクリングのために

楽しいサイクリングをするために、安全走行を心がけましょう。
交通量の多い所や交差点を渡る所、信号がない所や見通しが悪い所などもありますので十分に気をつけましょう。
急な坂道やデコボコ道もありますので、スピードを出しすぎないようにしましょう。

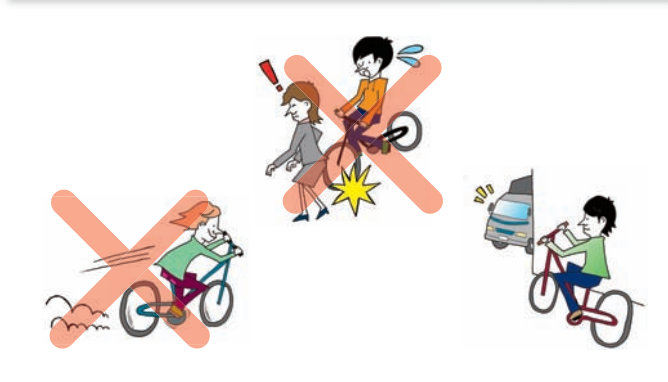
交通ルール



その他の交通ルール
左側通行、歩行者優先、信号遵守、一旦停止、夜間点灯などルールを守ってサイクリングを楽しみましょう！！

自転車に乗る際のマナー

- スピードを出しすぎないように。
- 左側通行を守ること。
- 歩行者には十分注意。
- 安全運転を心掛けること。
- 車が通る横断道路もあるので気をつけること。
- ゴミやタバコのポイ捨ては厳禁。
- 草木なども大切に。



- 楽しいサイクリングのためには決して無理をしないことが大切です。
- 日帰りサイクリングでは、初心者でも余裕をもって走れる40km～50km程度が最適プランです。
- 1時間でおおよそ8～10kmを走るペースを目安にすると疲れが少ないと言われています。適度に休憩し、軽く体操をするなど、疲れを取りながら進みましょう。
- 自転車は、体に合ったものを選びましょう。
- 水をこまめに飲むことを心がけましょう。特に、ミネラル類を多く含むスポーツドリンクを飲めば疲労防止になります。
- 疲れが溜まると、転倒、接触などの事故を起こしやすいので注意しましょう。

姫路明石サイクリングロード

姫路明石サイクリングロードは、姫路市の市川橋東詰から、高砂市、加古川市、播磨町の山陽新幹線高架下をとおし、明石市に入ってから、瀬戸内海の海岸をへて大観橋西詰に至る、おおよそ35kmのサイクリングコースです。

このサイクリングロードは、区間の多くが市街地にあり日常生活に利用される一方で、周辺に名勝・公園等が多くあることから、観光にも利用されています。

心地よい潮風と美しい海の色が、あなたの心にさわやかとすがすがしさをもたせてくれるでしょう。



兵庫県東播磨県民局加古川土木事務所
TEL：079-421-1101（代表）
兵庫県中播磨県民局姫路土木事務所
TEL：079-281-3001（代表）

A 姫路城 MAP B-4

JR 姫路駅から北へ約1km。市の中心部の小高い丘「姫山」（標高45.6m）にそびえる姫路城。築城以来400年、この地に皆が築かれてからでは600年を超え、数多くの国宝や重要文化財、伝説などを有する姫路市のシンボルです。戦にまみえることなく、近代の戦災に遭うこともなかったで、今なお往時の姿を残しています。
法隆寺とともに1993年12月、日本で初めてユネスコの世界文化遺産に登録され、日本に現存する城の中でも世界的に高い評価を受けています。

■場所 / 〒670-0012 姫路市本町68 姫路城三の丸広場北側
■問い合わせ / Tel：079-285-1146（姫路城管理事務所）

F 鶴林寺 MAP J-3

鶴林寺は、589年、聖徳太子が16才の時に、秦河勝（はたのかわかつ）に命じ、仏教をひろめるための道場として建立されました。
釈迦三尊と四天王を祀り、「四天王寺聖霊院」と称されたのがこの寺のはじまりといわれ、『播磨の法隆寺』とも呼ばれています。平安時代の壁画が見つかった県下最古の木造建築物、国宝「太子堂」や、泥棒が盗み出し壊そうとした際に「アイタタ」という声が聞こえてきたため改心したと伝えられている「聖観音立像」など、多くの貴重な文化財が残されています。

■場所 / 〒675-0031 加古川市加古川町北在家424
■問い合わせ / Tel：079-454-7053



B 生石神社 MAP H-3

高砂市生石（おおしこ）神社には、切妻風の突起を後ろにして家を横たえたような横6.4m、高さ5.7m、奥行7.2mの巨大な石造物、「石の宝殿」があります。仙台塩釜神社の「塩釜」、宮崎県霧島神社の「天逆鉾」とともに、日本三奇とされています。
いつ、誰が、何のために作ったのか、不思議な石造物として訪れた人の目を驚かせています。

■場所 / 〒676-0823 高砂市阿弥陀町生石171
■問い合わせ / Tel：079-447-1006

C 鹿嶋神社 MAP F-2

聖武天皇の勅願によって国分寺と国分寺の東院として大日寺が建立された時、その鎮護の神として奉祀されました。1578年、羽柴秀吉が神吉城攻略の際、この地方も戦火を蒙り灰燼に帰しましたが、幸いにも御神殿は焼け残りました。一人一願心を定めてお詣りする時、その願いは必ずかなえられる霊驗の著しいことをもって「一願成就の神」として有名で、遠くからも善男善女の参拝者が絶えません。

■場所 / 〒676-0828 高砂市阿弥陀町地徳279
■問い合わせ / Tel：079-447-4676



G 浜宮天神社 MAP A-11

昔の加古の松原で、加古川市の木「黒松」が群生する浜の宮公園の西北端には、菅原道真公を祀る浜宮天神社があります。
朱塗りの新しい社殿が美しく、境内には菅公お手植の加古の浜松（2代目、樹齢約500年）があります。
学業成就、縁結び、家業繁栄、交通安全の神様と仰がれています。

■場所 / 〒675-0022 加古川市尾上町口里770
■問い合わせ / Tel：079-424-6968

D 高砂市総合運動公園 MAP H-3

E 尾上神社 MAP J-4

祭神は、海の神様、住吉大明神。境内には謡曲「高砂」に謡われた相生霊松「尾上の松」があり、現在の松は5代目で樹齢約100年とされています。重要文化財の「尾上の鐘」も代表的な朝鮮鐘として有名。
「尾上の鐘」にはその昔、海賊に盗まれて海に沈められた後、漁師の手によって引き上げられ、高野山に奉納されたが、鐘をつくたび「おのえへ、いのー」と聞こえたため、尾上神社に戻されたという伝説があります。

■場所 / 〒675-0024 加古川市尾上町長田518
■問い合わせ / Tel：079-422-5676



H 魚の棚 MAP J-10

地元の人たちが「うおんな」の愛称で呼ぶ魚の棚商店街。歴史は古く、江戸時代初め、今からおおよそ400年前の明石城築城とともに誕生したと伝えられています。
全長おおよそ350mのアーケードの下に、明石特産の新鮮な海の幸や練り製品、干物などを扱う店を中心に、おおよそ100軒あまりの店が立ち並び、連日多くの買い物客で賑わっています。

■場所 / 〒673-0892 兵庫県明石市本町
■問い合わせ / Tel：078-911-9666（魚の棚商店街事務所）

I 県立明石公園 MAP J-10

明石城跡を中心に造られた都市公園で、「剛の池」を中心に、野球場などのスポーツ施設、図書館、自然がいっぱいの市民憩いの場所となっています。
また、全国「さくら名所100選の地」として、春には約1200本の桜が咲き誇り、多くの花見客で賑わいます。
明石城の東西にある翼櫓（たつみやぐら）と土櫓（ひつじさるやぐら）は、国の重要文化財に指定されています。

■場所 / 〒673-0847 明石市明石公園1-27
■問い合わせ / Tel：078-912-7600
（（財）兵庫県園芸・公園協会）

J 明石市立天文科学館 MAP K-10

子午線が通る明石の象徴的施設。
「国際地球観測年」を記念して1960年、子午線上に建設されました。
明石のシンボル。大時計は現在3代目、日本の標準時を刻んでいます。
今では日本最古となった旧東ドイツ製プラネタリウムをはじめとして、天体や宇宙に関する展示物も多く、博物館としても多くの人たちが訪れています。

■場所 / 〒673-0877 明石市丸町2-6
■問い合わせ / Tel：078-919-5000

