

南あわじ

FREE
¥0

旅するサイクリングが新しい♪

おいしい!
たのしい!

淡路島

サイクリング

BOOK 南あわじ編

絶景もグルメも
玉ねぎも
いっぱい!



#おっ玉葱

監修 MCアケ MC Ake(竹内明美さん)

ラジオパーソナリティー、スポーツMCとして全国のスポーツイベントや大会で活躍中。インドネシアと日本を自転車で繋ぐ友好サイクリストとしても自転車旅の楽しさを発信する。

私たちが
南あわじを
ご案内します!



監修 梶尾大知さん Togao Taichi

19歳で国内強豪チームに入団、プロ選手として活躍。2015年より兵庫県川西市を拠点とする若手育成チーム「コラッジ」川西サイクリングチーム」を設立し、代表兼監督を務める。

絶景ロードに誘われて。

走りたいと思える道がある。
自転車だから出逢える風景がある。
時には風に乗って、時にはゆっくりと、
島時間に合わせて走りたい。



たまにはスローに走るのもいい。

南淡路水仙ライン②(田園ビュー)

南あわじ市賀集八幡～阿方西町付近 MAP③

八幡交差点から県道76号線を南下していくと、道の両側には青々とした玉ねぎ畑や独特の玉ねぎ小屋があちこちに。農家の方に「こんにちは」と声をかけ、少しスピードを落としてゆっくりと島の空気を感じたい。



Togao's Point

夕陽の時間に合わせてぜひコース設定を。走った後に見る夕景はからだも心も癒やされますよ。遊歩道では自転車は押して歩こう。

心ゆくさぶる絶景がお出迎え。

慶野松原

南あわじ市松帆慶野 MAP④

「日本の夕陽百選」にも選ばれている南あわじ随一の景勝地。約5万本の淡路黒松が生い茂り、白い砂浜が約2.5km続く。自転車で辿り着いた先で感動的な夕陽が出迎えてくれるなんて、島の自然の粋な演出！



Ake's Point

まさに淡路島の特産品である玉ねぎがどのように作られているのを感じられる場所。走っていると玉ねぎの香りに気づくのも自転車ならではの。

Togao's Point

福良周辺では唯一の平坦区間なので足を休ませるポイント。玉ねぎの香りや農作業中の田園風景を眺めて深呼吸すれば、日頃のストレスが発散されそうなルートです。

「ちょっと休憩」 立ち寄り絶景スポット

Togao's Point

いつもは通り過ぎてしまいがちな穴場スポット。大鳴門橋と海がパッチリ見られます！トイレもあるのでちょっと立ち寄るのも便利。

海の展望広場

南あわじ市阿那賀 MAP⑤

丸山漁港内にある展望広場は、ぐる～り180度の視界が広がるとにかく開放感抜群。大鳴門橋と四国をバックに愛車とパチリ。海風に吹かれてしばし足を休めるのにぴったり。



遮るものナシ！の海を体感。

空と海に飛び込むような快走！

うずの丘 大鳴門橋記念館

南あわじ市福良丙 MAP⑥

小高い丘の上にありレストランや土産店などが集う。巨大玉ねぎオブジェにたまねぎキャッチャー、顔ハメ、たまねぎチェアなどたまねぎまみれ！たまねぎカトラで盛り上がり必至です。

☎0799-52-2888 園南あわじ市福良丙936-3 園ショップうずの丘味市場9時～17時。ほか施設により異なる 休火(祝日・繁忙期は臨時営業あり)、12/31-1/1

🚲 ラックあり
🚰 ボトル持参で給水・氷サービス

淡路島にキター！一枚を！

Ake's Point

巨大玉ねぎ、自転車、大鳴門橋が全部一緒に撮影できるSNSでも話題のフォトスポット！行きを頑張った分だけのピクリ楽しい経験が♪



テンション上がりすぎ(笑)

Ake's Point

ワインディングロードも遮るものがなくて、海と一緒に走るのはとにかく気持ちいい！風が吹いたら横風をもろに受けます(笑)。

シーサイドroute

南あわじ市阿那賀～阿那賀西路付近 MAP②

ひたすら海沿いを走行できる南あわじ市西側エリア。海拔が低いので視界の先には海と空が連なり、刻一刻と表情を変える海の色は飽きることがない。やや道幅が狭いが交通量も多くなく穴場的ルート。



Togao's Point

アワイチでは通過点の一部になりがちで先を急いでしまいがちですが、少し立ち止まってみると交通量も少なく、非日常の時間が流れている新発見エリアです。

Ake's Point

坂好きさんが泣いて喜ぶような勾配の登りですが、ダイナミックな海を眺めながらなので、とっても爽快！先が見えにくいコーナーもあるので、のんびり登ろう。

Togao's Point

アワイチの中でも一番景色が良く、海岸線を走りながらとても開放感があるルート。景色が良いのでついわき見走りしそうになりますが、しっかりと前を見て。

坂好きさんが泣いて喜ぶような勾配の登りですが、ダイナミックな海を眺めながらなので、とっても爽快！先が見えにくいコーナーもあるので、のんびり登ろう。

南淡路水仙ライン①(沼島ビュー)

南あわじ市瀬土生港～灘地野付近 MAP⑦

洲本から続く海岸線沿いの絶景ロード。土生港を過ぎてからは最大標高差約90mの急坂が続くが、パワースポットの沼島を眺めつつ、昇りゆく朝日を浴びて走る気分は神話の島ならではの荘厳さを感じられるだろう。



たまねぎ倉庫跡地 志知カフェ

南あわじ市八木新庄 MAP⑩

ゆったりとしたソファで寛げる、たまねぎ倉庫を改装した雰囲気抜群のカフェ。淡路牛メニューからあげプレートなどガッツリ系ランチから充実のスイーツまでメニュー多数。

☎090-6371-3403 南あわじ市八木新庄447-1 烟火～木11時～17時(L016時30分)、金～日11時～19時 毎月

- ラックあり ●ボトル持参で給水サービス
- ★サイクリスト特典:1名100円引き

トロピカルフルーツW 1223円

手作り生地にエスプーマのふわふわ生クリームとカラフルなフルーツをトッピング! 映え確実のときめきワッフル。

おしゃれカフェエメガツツリ飯。

Togao's Point

男性にはボリューム満点のカレー・肉料理が魅力的。満足度の高いデザートも揃って、男女混合グループにもいいですよ。

炙りチーズ淡路牛とからあげカレー 2037円

赤ワインで数時間煮込むフンドボーとたっぷりの自家栽培たまねぎで作る、フルティでコクのあるカレーは腹ペコさんにもピッタリ!

Togao's Point

幹線道路からは少し外れたところにありますが、気軽に立ち寄りたいたいですね。寒い時期にはからだ温まります!

元気玉 900円

札幌めんこってり醤油が絡んで自家栽培のたまねぎたっぷり、ニンニクも効いてまさにパワーアップの元気玉!

らーめん天天

南あわじ市湊里 MAP⑪

ユニークなネーミングのメニューが並ぶ楽しいラーメン店。とんこつ醤油、熟成醤油、みそ味ほか、焼きらーめんや裏メニューなど盛りだくさん。「元気玉」はお客さん命名だそう。

☎0799-36-3644 南あわじ市湊里163-2 烟火11時～14時、17時～21時

- ラックあり ●ボトル持参で給水サービス
- ★サイクリスト特典:煮玉子トッピングサービス



地元愛され店で「元気玉」!

癒やしのつくりたてジェラート♥

VERDE TENERO

南あわじ市志知新 MAP⑫

自家牧場の搾りたてミルクや島の採れたて果樹を使ったジェラートは、素材の甘みをまるごと感じられ、季節で変わるバラエティ豊かなラインナップ。疲れたカラダも癒やされ過ぎる～!

☎0799-36-0648 南あわじ市志知新1-10 烟火11時～18時

- ラックあり

④しらぎく牛乳&いちごダブル480円
⑥チョコレートシングル320円

Ake's Point

カワイイ女性店長が考案されるメニューは、どれも想像を超える美味しさ! 全メニュー制覇したくなります♥



ウマオギ!(笑)



▲見た目もザ・淡路島! なおみやげ「淡路島胎色たまねぎスープ あめたま。」5袋入り600円
▲淡路島なるとオレンジと薄塩チョコ味の2種が入った「島ビスケ」600円



うず潮に最も近い道の駅。



道の駅うずしお

南あわじ市福良丙 MAP⑬

約800アイテムの淡路島のお土産が揃うショップや絶景レストランがある。近く無料展望台からは運が良ければうず潮が見られるかも!

☎0799-52-1157 南あわじ市福良丙947-22 烟火9時～17時、レストラン9時～15時30分(L015時、食事は10時～) 烟火(祝日は営業)、12/31/1/1

- ラックあり ●ボトル持参で給水・水サービス



▲淡路島牛乳シリーズもコーヒーやヨーグルト、プリンまでズラリ

本日の地魚定食 1100円～

(写真は2品追加1650円) メイン2品+小鉢3品+ごはん・味噌汁・漬物・コーヒー付き。この日のメインはあなごの寄せ鍋とキスのフライ。さらに南蛮漬とかんぱちの刺身を追加!

Ake's Point

料理好きの久美子さんの笑顔から作られる新鮮なお魚料理はあったかい気持ちに♥お腹いっぱい!!(笑)



地魚尽くしでボリューム満点!

Yショップ松谷(まるみ食堂)

南あわじ市阿那賀 MAP⑭

目の前の丸山漁港の漁師さんから届く魚を使ったお母さんの手作り定食。日によって変わる旬の魚を焼き物やフライなどに。魚料理のメインが2品付く地魚定食はコスパ良すぎる!

☎0799-39-0485 南あわじ市阿那賀1473-1 烟火8時30分～14時30分(食事は11時30分～)、15時30分～20時(土日は～21時) 烟火

- ラックあり ●スリッパあり
- ボトル持参で給水サービス



Yショップの日用品やドリナ

テイクアウトして青空ランチ♪

チャレンジモール福良CAP

南あわじ市福良甲 MAP⑮

カレーやバーガーなど6店舗が集まるフードモール。「農cafe八十八屋」のどんぶりや、淡路島産の紫黒米を混ぜたごはんは淡路島の肉や野菜がのってヘルシー! メニューの予約もOKなので大人数ランチにも便利。

[農cafe八十八屋] ☎080-4242-6451 南あわじ市福良甲1526-2 烟火10時～17時

- ラックあり



▲自転車を置いて外のスペースで食べられるので安心

「サイクリストWelcomeがうれしい!!」

まんぷく島グルメ

せっかく淡路島に来たなら自慢の島ごはんをパワーアップ! サイクリストを応援する、美味しいお店が大集合。🚲

Ake's Point

見た目もかわいいランチBOXで野菜がどれも新鮮で美味しい! 心地よい音楽が流れていてビクニック気分が長居したくなるお洒落な空間!

- ④ベジ丼 800円
- ⑤とまてり丼 1000円

島産トマトと地鶏のハーモニー「とまてり丼」と、島の農家から届く旬の野菜モリモリの「ベジ丼」。温玉付き&ごはん大盛無料!



サイクリストマスターの絶品肉丼。

淡路牛ローストビーフ丼 1500円

玉ねぎ入りの甘みのあるタレが絶妙に絡む、とろけるようなローストビーフがたっぷり! 西洋わさびとずららをのせて。

Togao's Point

マスターが魅力的で、サイクリストの救世主! サイクルショップ的なサポートがあるのでまずはここを訪れよう。



Giro d' Awaji

南あわじ市福良甲 MAP⑯

丼や定食などボリュームたっぷりの淡路牛メニューに、サイクリスト目線のサポートサービスが充実。店頭にはパーツの自動販売機まで! パリスタ仕込みの本格珈琲は、トイレが近くになりやすいインクルブレンドもあるよ。

☎0799-50-2411 南あわじ市福良甲1529-3 野口ビル1階 烟火9時30分～17時30分 烟火、第2・4火

- ラックあり(店外・店内)
- スリッパあり
- ボトル給水50円(飲食利用者は無料)
- 洗車100円(飲食利用者は無料)
- 自販機で各種パーツ販売
- 修理・メンテナンス・薬箱設置(有償)



オーナーのバイク、カッコいい!

旅気分UP! おすすめ立ち寄りSPOT

神様に道中の安全をお祈り。



▲赤白の紐を握って良縁を願うセキレイ石。絆を深めちやいましょう!

おのころ島神社

南あわじ市榎下幡多 MAP⑰

遠くからでも見える高さ21.7mの鳥居は圧巻! 伊弉諾命・伊弉冉命の二神が祀られ、国生み神話が残る淡路島の起源を感じられる。

☎0799-42-5320 南あわじ市榎下幡多415 烟火参拝自由

産直市場で休憩&お土産探し。

あわじ島まるごと直売所

みなこいこいや 美菜恋来屋

南あわじ市八木養宜上 MAP⑱

広い店内には淡路島の食材がぎっしり。新鮮な野菜や鮮魚、ブランド牛の淡路ビーフ、お土産も多彩。濃厚ソフトクリームもおすすめ! 宅配もOK。

☎0799-43-3751 南あわじ市八木養宜上1408 烟火9時～18時(臨時営業あり)

- ラックあり ●水・冷水・お茶のサービス



▲淡路島たまねぎを使ったお土産だけでも約180種類の品揃え! 地酒や素麺なども



西淡エリア(南あわじ市)

南あわじ市サイクルステーション(陸の港西淡)

高速バス乗り場でもある交通拠点「陸の港西淡」内に2018年よりサイクルステーションを設置。レンタサイクルやコインロッカー、無料更衣室を備える。土産や飲食物を販売する売店やイベントスペースもある。

☎0799-36-4422 南南あわじ市志知443-1 8時~18時 休なし 回無料

●レンタサイクル(予約可):普通自転車(クロスバイク・シティサイクル)1日500円・2日750円、電動自転車4時間未満1000円・1日1500円など

▲男女別の無料更衣室

▲駐車場無料がうれしい



東浦エリア(淡路市)

Cyclism AWAJI

2020年2月にオープンしたレンタサイクル&総合サイクリングショップ。ロードバイク、クロスバイク、電動アシスト付自転車のほか、島内全域の出張トラブルサポート、コースガイドなどサイクリストには頼もしい!

☎090-6662-3196 淡路市浦648 東浦バスターミナル内 8時~18時(土日祝は7時30分~) ※レンタサイクル返却は17時30分まで 送水(予約すれば営業可) ②東浦バスターミナル駐車場利用(2時まで無料・1日500円)

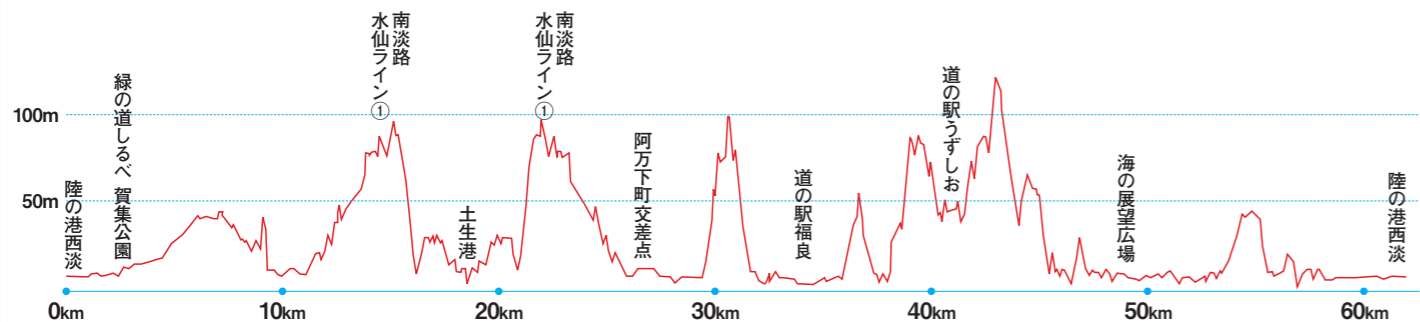
●レンタサイクル(予約優先):ロードバイク4時間4000円~1日4500円~追加1日4000円~(ほかクロスバイク、E-BIKEあり) ※島内デリバリーも可能(有料・配達可能場所はHP参照)
●出張トラブルサポート:パンク修理・その他修理④出張料1000円~4000円(場所により異なる)+作業工賃+パーツ代 ※店のレンタサイクルの場合は割引料金。人・自転車のピックアップ④1000円~8000円(場所・人数により異なる)
●ほぼ毎週サイクリングイベント開催。HPをチェック!

▲東浦バスターミナル内にありアクセス便利

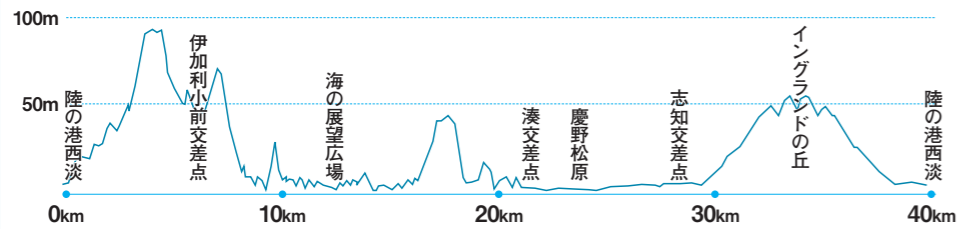
サイクリングの拠点こー!

course guide コースガイド

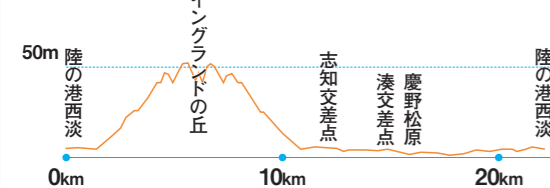
長距離コース 約62km 4時間10分 獲得標高734m



中距離コース 約40km 2時間40分 獲得標高257m



短距離コース 約22km 1時間30分 獲得標高54m



Ake's Point

淡路島の豊富な登りと開放感のある海を眺めながら走る気分は、橋を渡るだけという別世界! 何度も走り来ている淡路島ですが、今回こんなに美味しくてお洒落なお店が多いことに驚きました! 何より地元の方々が本気で親切で、おしゃべり好き。写真が好きなので、今度はお気に入りの場所を目指して1泊2日の「アワ泊」でのんびり満喫してみたいです。アワイチだけでは足りない淡路島の魅力を発見してみてください。きっともつと淡路島のこと好きになりますよ!

Togao's Point

サイクリストならいつかは挑戦したい「アワイチ」。私自身も年1回は走っています。今まではプロロードレーサーとして速く走る事がメインでしたが、今回ゆっくり走ってみることで淡路島の新しい魅力を見つけた。自分のサイクリングコースには、絶景スポットを取り入れて、その景色を見に行きたい。一心でペダルを漕いでいるので、そんな魅力がこの島にはあると感じました。サイクリストそれぞれに何度も訪ねたくするようなお気に入りの場所を見つけてほしいですね。



淡路島へのアクセス

●淡路市岩屋へ
神戸淡路鳴門道淡路ICより5分(中国道吹田ICより1時間、阪神高速生田川ICより30分)
[P情報] 岩屋ポートビル駐車場(岩屋港) ④1日最大500円
●南あわじ市(陸の港西淡)へ
神戸淡路鳴門道西淡三原ICより5分(中国道吹田ICより1時間20分、阪神高速生田川ICより55分)
[P情報] 陸の港西淡 ④無料



南あわじ サイクリングMAP

アワイチ途中に寄るもよし、南あわじをゆっくり巡るもよし。南あわじ市内のおすすめサイクリングコースをご紹介します。

長距離コース 中距離コース 短距離コース
この先登坂注意 急なアップダウン注意
P 駐車場 CS コンビニ トイレ あわじ花トイレ



宿泊ガイド

1泊2日でアワイチに挑戦するなら、中間地点の南あわじに泊まろう。
サイクリストに優しい宿泊施設も揃っています。



温泉旅館で旅モード全開!

▼とろとろの潮崎の湯で疲れをとろう

淡路島海上ホテル「A2 INN」

南あわじ市福良甲 MAP 16

福良湾に面して立つ老舗旅館の別館に、サイクリスト向け客室2室を設置。手ごろな価格で本格的な温泉や自慢の旅館料理を楽しめる。屋内駐輪OKや工具貸出などサービスもうれしい。
☎0799-52-1175 南あわじ市福良甲21-1 1泊2食付き1万5000円、朝食付き7500円、素泊まり5500円(1名利用は+1000円) ※入湯税別途

- 館内駐輪可 (防犯カメラあり)、客室内スタンドあり
- ポトル給水 ●洗車OK
- マッサージ機無料(足裏・全身)
- 工具セット・空気入れ貸出
- スリッパ貸出 ●チューブ販売

◀駐輪OK、無料マッサージ機もあるロビー



▲夕食は手軽な松花堂弁当も可能予約メニューは縦置きスタンドを利用



▲温泉旅の定番・卓球やカラオケも!(有料)

Hotel & Resorts MINAMIWAJII (ホテル&リゾート 南淡路)

南あわじ市福良丙 MAP 18

高台に立つ温泉リゾートホテル。大浴場のサウナや露天風呂でスッキリ、翌日は地元食材も楽しめる和洋バイキングで元気いっぱい!
☎0799-52-3011 南あわじ市福良丙317 1泊2食付き1万2000円〜、朝食付き7000円〜、素泊まり6000円〜(2名1室の1名料金) ※入湯税別途

- 館内で自転車保管 (フロントに依頼)

ル・ブランシェ

Le. Blanche 南あわじ市志知鉦 MAP 19

緑の庭に白が映えるスタイリッシュなホテル。サイクリスト向けに島食材を使ったスタミナ鍋&大浴場利用付きプランが登場!

☎0799-38-6585 南あわじ市志知鉦108-3 1泊2食付き1万1600円〜1万4800円、朝食付き7800円〜、素泊まり6500円〜(2名1室の1名料金) ※土日・祝前日・繁忙期は料金が異なります

- 敷地内中庭にラックあり (防犯カメラあり)

アワジ花ホテル 南あわじ市青木 MAP 20

シンプルで快適なビジネスホテル。素泊まりでも軽朝食(パン・コーヒー)の無料サービスや、温泉ではないが大浴場もありコスパ◎。

☎0799-42-0029 南あわじ市青木114-5 1泊2食付き1万6000円〜、朝食付き5300円〜、素泊まり4600円〜(2名1室の1名料金)

- 客室内に自転車持ち込みOK



AMA TERRASSE

南あわじ市阿万塩屋町 MAP 17

2016年にオープンしたサイクリストに優しい宿。宿泊者にはトラブルの際の出張サポートもあり心強い。カフェ併設なので、気軽にランチ&カフェ利用やメンテナンスに立ち寄ってみて!

☎0799-55-0111 南あわじ市阿万塩屋町565-2 1泊2食付き6500円〜、朝食付き5000円〜、素泊まり4500円〜(4名1室の1名料金) ※カフェ営業は10時〜16時(水定休)

- 全室ラックあり(客室) ●ポトル給水(カフェ前のウォータースタンド利用無料) ●メンテナンスコーナー利用無料 ●宿泊者はトラブル出張サポートあり(南あわじ市内、備品代等は実費)

▶カフェの淡路島カレーや手作り塩屋パンもおすすめ!

アワイチ途中の強〜い味方。



▲全室ロードバイクラックあり

Togao's Advice

桐尾大知のサイクリングアドバイス

交通ルールや基本的のマナーを守って淡路島サイクリングを楽しもう。
ライディングポイントも参考に快適なサイクリングを!



ハンドサインを覚えよう!

ポイントは一緒に走る仲間や後続車に伝えること。ハンドサインが出せなときは声をしっかりと出そう。



左折 左手を水平に上げる
右折 右手を水平に上げる



凸凹注意 落下物や危険な路面に対して指差し
停止 腰のあたりで手のひらを後方に向ける

ライディングポイント

ロードバイクで楽に長く走るために、正しいライディングポジション(乗車姿勢)を意識しよう。



頭を引き頭は軽く上げる。視線は上目遣いで視界をキープ

わきは軽く締め、開かないように

腕・肘はリラックスさせハンドルはしっかり握る

力を抜いて自然体の前傾姿勢

荷重がかかり過ぎないように注意。腰を支えるように軽く腰かける

膝は開かず、足がペダルと平行になるように

島サイクリングのルール&マナー

- 1 自転車安全利用五則」を遵守しよう。
 - 2 歩道は例外のみ通行可
 - 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを行く
 - 4 安全ルールを守る
飲酒運転(2人乗り)並進は禁止
夜間ライト点灯 信号遵守 安全確認
 - 5 子どもはヘルメットを着用
- マナーを守って気持ちよく!
- スマホ走行やイヤホン運転をしない
 - スピードの出しすぎに注意
 - 危険なすり抜けをしない
 - 地域の方に挨拶をしよう
 - ごみは持ち帰ろう
 - コンビニなどでの座り込みはしない
- 各施設の注意事項は守ろう

自転車保険に加入しましょう! 2015年10月より自転車保険への加入が義務化されています。兵庫県内で自転車を利用する場合、保険等に加入しなければなりません。ご自身やご家族を守るため、自転車保険に加入しましょう。

パンフレットに関するお問い合わせ 南あわじ市産業建設部商工観光課 ☎0799-43-5221 兵庫県南あわじ市市善光寺22-1

※本冊子に掲載している情報は、特に表記がない場合、2020年3月2日時点の有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。
※本冊子の掲載金額は、消費税10%(軽減税率が当てはまる品目の場合は8%)を含む総額表示です。 ※宿泊に関するお申し込みは各宿泊施設へ。