

コースの一部を数か所変更しました。また今回からカラーにしましたのでわかりやすいと思います。では、コース解説します。

### 1. スタート・ゴール/大阪市

三都コース・二都阪神コースは時差スタートで8時前後扇町公園をスタートし、関西テレビ前の信号を渡り天神橋筋商店街に入り右に曲がり南下します。なんば呉服の角を左に曲がりまっすぐ、源八橋を渡り左折しJR環状線をくぐり左手黄色い柵の所から大川河川敷に入ります。そのまま河川敷を北上すると淀川とぶつかる所が毛馬こう門です。左のフェンスの間を通り、橋を渡って淀川堤防の上を走ります。ここからが**変更点①**長柄橋～中津間で河川敷の改修工事をしている為堤防河川敷ともに通行不可です。阪急千里線の手前で堤防を下りそのまま側道へ出ます。JRと地下鉄(大阪メトロ)御堂筋線の間が5km。阪急電車のガードを越えたら右に堤防に上がります。[2]へ

### 2. 大阪市淀川区～尼崎市

[1]から

堤防に上がり十三大橋を渡ります。十三商店街道なりに「十三」交差点を左へ曲がります。スロープを上りJR線を越えたら歩道橋の手前が10km。新幹線をくぐったら神崎川です。神崎橋を渡ると尼崎です。そのまま道なりにまっすぐ進み、阪神高速道路が見えてきたら「下坂部」交差点を左へ曲がります。JR福知山線にぶつかったら右に曲がると歩道橋がありますのでJRを越えます。[3]へ

### 3. 尼崎市～西宮市

[2]から

右側歩道で高速道路と離れ山幹通を西へ進みます。圧下川手前で15km。前回はこの辺りに私設エイドを出してくださったのですが、今年はあるでしょうか。山幹通をまっすぐ行き名神高速をくぐると武庫川です。左側はスロープ、右側は階段です。橋を渡ると西宮に入ります。左側歩道が走りやすいので左歩道に渡ってください。西宮ガーデンズの前で20km。[4]へ

#### 4. 西宮市～芦屋市

[3]から

ひたすら西へ直進です。夙川を越えると山幹通の歩道が変わります。芦屋です。閑静な住宅地を進み 25km を過ぎ芦屋川にぶつかったら右手に地下道がありますので地下道で川を渡ります。もう神戸ですよ。[5]へ

#### 5. 神戸市東灘区～灘区

[4]から

山幹通ただただまっすぐです。山が迫ってきているあたりが岡本です。住吉川を越え「郡家」交差点あたりで 30km。

#### 6. 神戸市中央区

[5]から

阪急電車をくぐると右手に王子公園があり、左手に横尾忠則現代美術館があるので。いつか行きたいと思ってます。熊内町あたりで 35km。生田川の右手は新神戸駅。公園にトイレがあります。左に大きく曲がる所は地下道で反対側に渡りローソンの右手の坂を上がって行きます。異人館通りは観光客が多く道が狭いので注意しながらゆっくり行ってください(コロナ禍で今は少ないですが)。道なりに進み下り道の「山本通3」交差点で右に曲がります。勢いよくまっすぐ下ると元町駅に行ってしまうのでここは要注意です。「デイリーヤマザキ」の手前を左に曲がり川沿いに神戸宇治川公園があります。はじめてのCPです。いつも誘導のスタッフが立っています。通過時間を記入してチェックを受けてください。ここはいつもおいしい食べ物を提供しています。今年はコロナ禍ですが感染対策をしてもおいしいはず。宇治川沿いに下ると山幹通にぶつかります。階段があるので下り地下道を抜け、JR 線の高架下をくぐります。40km の国道 2 号線の「弁天町」交差点の歩道橋で右側に渡ります。モザイク前の信号を渡りメリケン波止場に入ります。開港 150 年の大改修を終えたメリケンパー

ク。ポートタワーの先の道を渡り、海洋博物館や広い公園内に点在するオブジェや記念碑を是非見てください。私は「神戸のモアイ像」と勝手に呼んでいる神戸海援隊の碑が好きです。震災メモリアルパークを過ぎるとメリケンパーク出口、お地藏さんを右へまがり港の縁に沿って行き「京橋」交差点で2号線へ。「税関前」交差点の信号を渡り(スロープは上らないで)、みなとのもり公園に入ります。公園を抜けると青とエンジ色の道を進みます。自転車と歩行者の道です。道路に出たら右手の「磯上通2丁目」交差点信号を渡りHAT神戸に入ります。すぐのところにトイレがあります。HAT神戸の中の広い歩道は走りやすいです。45km地点を過ぎ、トラックが行き交う「摩耶ランプ南」交差点から右側歩道を走ってください(左側は歩道ありません)。[5]へ

#### 5. 神戸市東灘区～灘区

[6]から

倉庫地帯に入ると道路沿いに川がありますので、「新在家橋」交差点から川の両岸にある遊歩道を走ります。「灘浜東橋」交差点でファミマが左にみえたら遊歩道は終わりです。側道にあがりそのまま北に一つ目の角を右に曲がりしばらく道なり。丸亀製麺が見えたら右にまがり「御影塚町3丁目」交差点で元の道に戻ります。50km。以前はファミマから右に曲がったのですが歩道がなくトラックの往来が多いので一昨年からは迂回路にしました。「御影本町3丁目」交差点からは左側道に入ってください。まっすぐ行くと酒造メーカーの看板が目立ってきます。南魚崎駅の突き当たり住吉川公園を左にまがり次を右に住吉川を渡ります。灘酒蔵通です。見学できる酒造メーカーもありますが、利き酒し過ぎないでくださいね。まっすぐ進むと中学校の校庭にぶつかるので左に曲がり、国道43号線へ。「瀬戸」交差点右です。43号線右側歩道をしばらく走ります。[4]へ

#### 4. 西宮市～芦屋市

[5]から

「大日」交差点を過ぎ、芦屋川を渡ったらすぐ右に曲がり、松並木の続く芦屋公園脇の歩道を進みます。ローソン、「精道」交差点まで行くと行き過ぎです。「芦屋公園南」

交差点で左へ曲がり臨港線を走ります。55km。芦屋市から西宮市へ臨港線を進むと60km。[3]へ

### 3. 尼崎市～西宮市

[4]から

「甲子園九番町」交差点を左へ 300m で甲子園球場が見えます(寄り道ですけど)。交差点の角に黄色のローソンがあります。コースはまっすぐですよ。ららぽーと甲子園の向い側、甲子園九番町北公園が二つ目の CP。今年はどんな着ぐるみかな。この先で左側歩道に渡ってください。武庫川、南武橋を渡ります。橋の歩道は左側にしかありませんので注意してください。ジャパンの角を左へ、「武庫川」交差点を右に曲がり再び 43 号線を走ります。「道意」交差点を過ぎると 65km です。ここから歩道橋が 3ヶ所ありますので必ず歩道橋を通して下さい。横断歩道はありません。3ヶ所の歩道橋で左側歩道に渡っておくといいです。そろそろ夕暮れです。ライトや反射板の準備をしましょう。[7]へ

### 7. 大阪市西淀川区～此花区～福島区

[3]から

ユニチカ記念館を過ぎ川を二つわたり、淀川にかかる所で 70km。伝法大橋を渡り、「梅香」交差点を越え線路をくぐり西法寺のところを斜め左に曲がり小さな川をこえた所のコーナンを左に曲がります。歩道が狭くなるので注意してください。右手が大阪中央市場です。前回まで市場の中を通っていましたが、今年はまっすぐ。10 円自販機、30 円自販機を見つけ。出てくるかどうか運試しします？ 75km の「上船津橋北詰」交差点で信号を渡ってから右に上船津橋を渡りすぐ左へ、中の島の遊歩道に入ります。[1]へ

### 1. スタート・ゴール/大阪市

[7]から

中の島の北側は堂島川、南は土佐堀川です。堂島川沿いに中央公会堂があり、東洋陶磁美術館の左端をバラ園に入ります。真ん中の道は橋を渡れませんので注意。中の島バラ園は好きなように走ってください。まっすぐ行くと螺旋のスロープが見えてきますので上ると天神橋です。上がったら右に橋を渡り「天神橋南1」交差点で天神橋筋商店街に入ります。「南森町」交差点以北の商店街は込み合っているの、走りた方は左手天神橋筋の歩道を走ってください。商店街をゆっくり歩くのもありますよ。地図の点線は商店街の中につけています。関テレ前の信号を渡り扇町公園です。80km 二都阪神コースゴール!! おめでとうございます。三都コース CP です。感染症対策ばっちりです。ゆっくり休憩してください。

CPで休んだら再び関テレ前の信号を渡り天神橋筋を右へ(込み合っていれば商店街を通らずに天神橋筋で)「南森町」交差点を左に曲がります。二都京阪コースのスタートは 20 時になりました。込み合っていれば商店街は歩いてください。1号線左側歩道を進み新桜宮橋を渡ります。その先京橋のあたりは人通りが多いので注してください。[8]へ

## 8. 大阪市城東区～鶴見区

[1]から

今福大橋 85km(5km)を越えたら「鶴見3」交差点を左に曲がります。「花博記念公園西口」交差点を右に花博通に入ります。左側が走りやすいでしょう。花博記念公園鶴見緑地を越え、大阪中央環状線の高速道路が見えてきます。しばらくコンビニがありませんので、利用するならこのあたりで。高速道路下の歩道橋で「花博記念公園口」交差点を渡り階段を下りると自転車と人が通れる広い歩道が始まります。上は第2京阪道路。側道の両側が広い歩道になっています。門真市です。[9]へ

## 9. 門真市～寝屋川市～交野市

[8]から

[9-a] しばらく行くと 90km(10km) 時間によりますが、少し行くと一昨年同様私設エイドが出ているはず。みなさん長居されるみたいです。**残念ながら今年はありません。**ファミマ前の「宮前町」交差点で信号を左に渡りパチンコ屋さんの前を右に行きます。第2京阪に沿って走ってください。だんだん町から離れ何も無い道ですので眠気に襲われがちですね。人通りもなくなってくるのでなるべく集団(といっても2、3人かな)で走ってくださいね。緩やかな坂を登って後ろを振り返ると大阪の夜景がきれいです。95km(15km)。

[9-b] 寝屋川公園を過ぎゆるやかな坂を越えコーナンの所「茄子作南町」交差点で右に渡ります。セブンイレブンが2軒ありますのでトイレや補給に利用できます。コンビニに用事がなければ、ずっと左側の歩道でも走れますが先のJRを越えるには少し外れて踏切を渡るようになりますので、JRを越えるまでは右側歩道を走ったほうがいいでしょう。100km(20km)。このまま右側歩道をしばらく行くとスロープの歩道橋で京阪電車を越えます。[10-a]へ

## 10. 枚方市～八幡市

[9-b]から

[10-a] JRも歩道橋で越えたら再び左側歩道を走ります。坂を登りきるとスパバレイがありその先の公園がCPくにみの丘公園です。左側です。右側歩道を走って通過しないでね。トイレもあります。その先が105km(25km)細かいアップダウンが続きます。このあたりは住宅地ですのでお静かにお願いします。

[10-b] しばらく行くと「第二京阪口西」交差点で久々のコンビニローソンが左手にあります。ローソンを越え次の信号の先のスロープを下ると工事の終わった新名神高速道路京田辺松井IC。「松井山川」交差点先で110km(30km)です。この辺りでしょうか。うまい棒エイドがあると思います。突然「うまい棒いらんかね～」と言って現れるらしいです(ジョークですよ)。でも職質受けたらしいのでよっぽど怪しかったんでしょう。この辺り田んぼや畑の中何にもない所なので、目が醒めるかも。木津川を渡ると、工場地帯です。[11-a]へ

## 11. 久御山町～京都市伏見区～南区

[10-b]から

[11-a] イオンタウン手前で 115km(35km)。イオンタウンを過ぎ久御山JCTの歩道橋を渡ると再び何にもない道をまっすぐ。

[11-b] 宇治川を渡るとコンビニがあり、少し都会らしくなってきます。道はとにかくまっすぐです。下鳥羽あたりで 120km(40km)。名神高速と交差するところで大宮通りに入ります。「ふしみ広場」(伏見力の湯)の看板を左斜めに曲がります。鴨川渡って直進すると左手に東寺が見えてきます。ライトアップした五重の塔が見えます。ちょっと京都らしいでしょう。と思ってこのコースにしたのですが通過するころはライトアップが終わっていて……。[12-a]へ

## 12. 京都市下京区～東山区

[11-b]から

[12-a] 「九条大宮」交差点で 125km(45km)。門の前の「大宮東寺道」交差点で右に曲がり 1 号線に出ます。1 号線に出て左側に曲がれば京都駅です。駅前を右に曲がり、「河原町八条」交差点を左に JR をくぐり、「河原町塩小路」交差点を右に曲がり塩小路橋を渡ったら左、鴨川沿いの川端通を進みます。川端通りの歩道は石畳です。暗いし、デコボコしていますのでこけないように足元に注意して進んでください。鴨川の河川敷も走れますがこちらも暗いですよ。京都駅周辺は深夜営業のお店もありますので、疲れたら休憩をしてください。川端通に 24HMac もあります。川端通りを五条、四条と北上。三条と二条の間が 130km(50km)。

[12-b] 北に進み川が二股に分かれるところが賀茂大橋。次の河合橋を左に渡り、公園を抜けもう一つ出町橋を越えたらすぐ右に曲がります。ここが出町柳CPです。大通りまで行かないよう注意してください。チェックを受け休憩したら左側歩道を進み「出雲路橋西詰」交差点、木村養鯉場を左に曲がり鞍馬口通に入ります。[13-a]へ

## 13. 京都市上京区～西京区

[12-b]から

[13-a] 鞍馬口通はやや狭い道で歩道もありませし前方からの一方通行です。住宅地ですので大声をだしたりしないようにお願いします。京都の古い町並みが窺え、古いお風呂屋さんを改装したバーや本当に昔ながらのお風呂屋さんがあつたりしていい感じの通りです。途中大きな通り「堀川紫明」交差点越えますが、左回りに信号を渡り焼肉店「牛京」の手前、鞍馬口通をまっすぐ進みます。そのまま道なりに進むと金閣寺にぶつかります。その手前が 135km(55km)。残念ながら外からはその金色の姿は見えませんが、突き当りの「金閣寺前」交差点を左に曲がり進むとそこは「きぬかけの道」と呼ばれる道。立命館大学、龍安寺、仁和寺などがあります。

[13-b] 仁和寺の駐車場にトイレがあります。ややアップダウンのある道を進みます。「一条山越通」交差点手前が 140km(60km)。越えると右手に広沢池が現れます。明るくなっていたら美しい景色が目映ることでしょう。大覚寺址を過ぎると清滝通にぶつかりますので左に曲がります。「丸太町清滝通」交差点を右に(まっすぐは歩道がありません)、次の信号を左に曲がると嵐山です。早朝は人通りが少ないのでゆっくりできます。9時を過ぎると観光客が多くなってきますのでなるべく9時までには通過した方がいいでしょう。お土産物屋さんには開いていませんが、ローソンにちょっとしたお土産は置いていましたよ。渡月橋を渡り、すぐ河川敷に入ります。お店が並ぶ通りを過ぎ小さな橋を渡ると左手にサイクリングロードが始まります。[14-a]へ

#### 14. 京都市～向日市～長岡京市

[13-b]から

[14-a] 145km(65km)を過ぎ松尾大社の看板が見えたら河川敷を離れ、道路へ上がります。阪急電車の踏切を渡り左へ(まっすぐ行くと松尾大社です)。しばらく阪急電車沿いの道を行きます。道なりに阪急電車から離れ物集女街道(もずめかいどう)を南下します。左に急カーブで曲がる所は歩道が整備されて走りやすくなりました。「物集女」交差点で 150km(70km)。後 50km ですね。

[14-b] 競輪場を過ぎるとアストロ通りと書かれた看板がでてきます。「五辻」交差点でもアストロ通へ。だけど西国街道です。阪急電車の高架下で道路を渡り「西国街道」の道標をめざし細い道に入っていきます。以前に走った時道路の真ん中に亀が歩いていて、トラックが上手に避けて通って行きました。一文橋を渡りしばらく行くと下に降りる道がありますのでそちらを走ります。「馬場1丁目」交差点も細い道に入っていくと西国街道を走れます。車の喧騒から離れを昔ながらの町並みをゆっくり走りまし



よう。神足あたり 155km(75km)を過ぎやがて「調子八角」「調子 2 丁目」交差点にでたら調子馬の池公園 CP です。高速道路下の小さな公園です。この水は地下水をくみ上げていておいしいです。CP はおなじみ河内キッチンカーが待機、今年はどんなものが食べられるのでしょうか。たこ焼きはあるかな。[15-a]へ

## 15. 大山崎町～高槻市

[14-b]から

[15-a] 名残惜しいですが先へ進みましょう。右手の山は天王山です。麓にサントリー一大山崎工場があります。その先が 160km(80km) 府道 67 号線進み、あすなろ歯科のところを斜め左へ阪急電車上牧駅方向に進みます。電車の高架を過ぎ「上牧」交差点で 171 号線に出て信号を渡ってから右に曲がります。**変更点②**「五領小学校前」で新しくできた斜め左の道へ入ります。

[15-b] 歩道も広く走りやすい道です。まもなく 165km(85km)。檜尾川でたら川沿いを檜尾川大橋まで進み橋を渡ります。やがて「須賀町南」交差点、その先コンビニがあります。「辻子」交差点を左、国道 170 号線です。いざ淀川に向かいますよ。[16]へ

## 16. 高槻市～摂津市

[15-b]から

大塚あたりで 170km(90km)。コンビニや食堂などがありますので補給してください。暑くなってくるので熱中症対策もよろしく。淀川河川敷には水場はありますが自販機はありません。**ここから変更点③** 枚方大橋を渡らずに淀川右岸河川敷へ入ります。なんか見覚えあるコース。そうそう昨年の練習会でひたすら走った淀川右岸です。高槻ゴルフクラブ・京阪ゴルフクラブが続きます。ここからは河川敷をまっしぐら。信号ストレスから解放されてびゅーんと走れます。最初の橋「淀川新橋」手前が 175km(95km)。[17-a]へ

## 17. 摂津市～大阪市東淀川区～旭区

[16]から

[17-a] 二つ目の橋「鳥飼仁和寺大橋」を越えたら 180km(100km)。次は鳥飼大橋です。モノレールが通っています。まだまだ単調な河川敷、日陰もありません。水道のお水をかぶりながら頑張ってください。河川敷のお水飲めます(私も飲んでます)。  
[17-b]へ

[17-b] 次の豊里大橋はやたら遠く感じます。右手に大きなマンション、対岸にドコモの鉄塔が見えてきたらもうすぐ。手前で堤防に上がり豊里大橋を渡り、堤防から河川敷に入るとようやく豊里大橋淀川左岸CPです。スタッフが首を長〜くして待っています。ゆっくりお休みください。淀川河川敷は大阪水都ウルトラのコース。今年は日程がかぶってしまったので右岸を多く走るコースに変更しました。でも少しは水都ランナーに会えるかな。またここは大阪のランナーの練習コースでもあります。少年野球やサッカーの試合などもやっているかもしれませんね。「菅原城北大橋」を越えて 185km(105km)。JRおおさか東線を越えれば後少し。おおさか東線は数年前まで城東貨物線で単線でした。横に木を渡した歩道があってそこを渡って走ることもできたんです。  
[1]へ

### 1. スタート・ゴール/大阪市

[17-b]から

単調な河川敷ももう終わりです。堤防に上がり、毛馬こう門を渡らず大川河川敷に入ります。三都の方は昨日の朝最初に通ったところ。そのまま河川敷の最後まで走ると 190km(110km)。左のスロープを上がり右手の階段を下り京阪電車の下をくぐり、歩道橋(大坂橋)にのぼると大阪城が見えてきます。歩道橋を左側にわたりスロープを下ります。そのまま歩道を走ると左手に石垣が見えますので坂を上り大阪城公園に入ります。大阪城を見ながら内堀沿いに進み梅林横のちょっときつい坂を上ります。登り切ったら左に曲がり門を出てまっすぐ、駐車場の入口の手前を右に曲がり「馬場町」交差点へ出てください(大阪城公園はここまで)。大阪城公園内でなにかイ

ベントがあれば適当に迂回して「馬場町」交差点に出てください。「馬場町」交差点でNHKを右に見ながら左側歩道を南下します。次の信号を渡ると左手は難波宮址です。「上本町1」交差点を右に曲がり長堀通にはいります。松屋町筋を越えたら 195km (115km)。大阪メトロ松屋町駅と長堀橋駅は改札の外にトイレがありますのでご利用ください。「新橋」交差点で右に曲がると銀杏並木の御堂筋です。歩道は広いですが人も多いので注意してください。大阪市役所前の「淀屋橋北詰」交差点で右に曲がり中の島に入ります。中央公会堂を過ぎたら右端の道へ。真ん中は渡れないって言ったでしょう。バラ園を抜け螺旋のスロープを天神橋に上がり右、三都の方は昨日の夕方通った「天神橋1南」で天神橋筋商店街へ。商店街をぶらぶらしながらゴールへ向かってください。「南森町」交差点で天神橋筋歩道を走ってもOK。たこ焼きのわなかで左に曲がってくださいね。玉出まで行ったら行き過ぎですよ。扇町公園ゴールです。おめでとうございます。お疲れ様でした。