

2022年のコースは今までの**逆走**です。またスタート・ゴールが扇町公園から**南天満公園**に変わりました。コースの一部を数か所変更していますのでご注意願います。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・二都京阪コースは時差スタート(7時~12時)で南天満公園を元気にスタート。テニスコートの先のスロープを上がり交番を左へ、天神橋の真ん中あたりにあるらせんスロープを下り中之島公園に入ります。きれいなバラが咲くバラ園を過ぎ左側から難波橋をくぐり(真ん中の階段を登ってはダメ)中央公会堂を過ぎ大阪市役所前の淀屋橋を左折しイチョウ並木の御堂筋を南下します。少し色づき始めたイチョウに気を取られていると足元の銀杏の実の大群に襲われますから気を付けて。「新橋」交差点で左折し長堀通を進み5km。「上本町1」交差点は渡ってからを左折し上町筋を北上します。「馬場町」交差点を渡って大阪城公園に入り外堀沿いを行き駐車場入り口を左折しゆるやかな坂を登ります。梅林方向に坂を下り内堀沿いに走ると左手に大阪城を見ながら京橋口へ向かいます。大阪城公園はここで終わりです(大阪城公園で何かイベントがあればコース変更OK)。道路にでたら右に曲がりその先の歩道橋(大坂橋)を渡り京阪電車をくぐると大川の河川敷にでます。ほどなく10km。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。与謝蕪村の生誕の地らしいです。しらんけど。右に曲がり河川敷へ下りてください。[2]へ

2. 大阪市旭区~東淀川区~摂津市

[2-a]さてさて長い河川敷の旅が始まります。JRおおさか東線、菅原城北大橋を越え15km。もうすぐCP【**豊里大橋淀川左岸**】です。冷たい飲み物があるでしょうか。少し腹ごしらえも必要かと。河川敷には水場とトイレはありますが自販機はありません。淀川河川敷は大阪水都ウルトラのコース。また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。CPを過ぎたらスロープを上がり豊里大橋を渡り右岸へ。ここからが長いよね。[2-b]へ

[2-b]橋を数えて進みましょう。鳥飼大橋(モノレールが通ってます)で20km。鳥飼仁和寺大橋、淀川新橋は近いけどね。[3]へ

3. 摂津市~高槻市

淀川新橋を越えたら25km。京阪ゴルフクラブ、高槻ゴルフクラブを過ぎてようやく見えてきたのは枚方大橋。くぐってから堤防に上がり交差点を右へ。まもなく待つて

ました！のコンビニ。その先 30km。ちょっと歩道は狭いですが「辻子(ズシ)」交差点を右に曲がると歩道が広がります。[4-a]へ

4. 高槻市～大山崎町

[4-a] 昨年変更した道。信号も少なく走りやすいコースだと思っていますがいかがでしょう。[4-b]へ

[4-b] 35km の「五領小学校前」交差点より国道171号線をしばらく走り、「上牧」交差点を左折し府道67号線にはいります。サントリー山崎工場を左に見て阪急大山崎駅で40km です。[5-a]へ

5. 長岡京市～向日市～京都市

[5-a] 42km 二つ目の CP【調子馬の池公園】です。この水は地下水をくみ上げていておいしいらしいです。「八角」交差点を斜め右へ西国街道入ります。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ょう。でも時々車が通りますが。「馬場 1 丁目」交差点過ぎたら45km。[5-b]へ

[5-b] 少し歩道の狭い所、歩道の無い所もありますので気を付けて走ってください。「物集女(もずめ)」交差点過ぎたら50km。阪急電車嵐山線にぶつかり線路沿いを進み、松尾大社を左に見て踏切を渡り桂川河川敷のサイクリングロードを進みます。55 km。サイクリングロードが終わり小さな橋を渡ると渡月橋が見えてきます。[6-a]へ

6. 京都市西京区～上京区

[6-a] 渡月橋を渡りまっすぐ進みますが、観光客が多いのでなかなか進まないでしょうか。線路を越えた次の信号を右、「丸太町清滝道」交差点を左に曲がると混雑はだいぶ減るように思います。甘春堂という和菓子屋さんの角を右に曲がり大覚寺跡を過ぎ、きぬかけの道へ入ります。ほどなく広沢池です。ぼちぼち夕暮れ、ライト点灯ですね。「一条山越通」交差点を過ぎると60km。アップダウンの多い道ですが、龍安寺、仁和寺などの史蹟もいっぱいです。[6-b]へ

[6-b] 「金閣寺前」交差点で右へ曲がり鞍馬口通へ進みます。ほどなく65km。鞍馬口通はやや狭い道で歩道もありませんし車は一方通行です。でも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、鞍馬口通を目指してください。[7-a]へ

7. 京都市東山区～下京区

[7-a]「出雲路橋西詰」交差点に出たら右へ鴨川沿いを南下すると68kmCP【京都出町柳】です。近くにトイレもあります。出町橋、河合橋を渡って鴨川沿い川端通を右に南下します。[7-b]へ

[7-b]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はもっと暗いですよ。三条大橋あたりで70km。JRの線路の一つ手前の橋、塩小路橋で鴨川を渡り、「河原町塩小路」交差点を渡ってから左折しJR高架下をくぐります。「河原町八条」交差点を右へ京都駅前を通過します。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。京都駅を過ぎ国道1号線を渡ってから左へ稻荷大神を過ぎて「油小路東寺通」交差点を右に東寺通へ入ります。東寺にぶつかったら左へ進みます。五重の塔が有名な東寺ですが、今年はライトアップ見られるかなあ。[8-a]へ

8.京都市南区～伏見区～久御山町

[8-a] そのまま大宮通を進み鴨川を渡ると伏見力の湯があります。国道1号線に出たら右折。上に第二京阪道路が走っています。それに沿ってひたすら南下です。だんだん街並みも寂しくなり、暗くなってきます。コンビニが頼りですね。下鳥羽あたりで80km。[8-b]へ

[8-b] 宇治川を渡るともっと寂しくなってきます。地図は右側歩道に点線を付けていますが、試走では左側も走ってみました。同じです。寂しいです。道はとにかくまっすぐです。久御山JCTは歩道橋で渡り、右手にイオンタウンがあるのですが暗いですよね。85km。[9-a]へ

9. 八幡市～枚方市

[9-a] 木津川を渡っても何もありません。「松井山川」交差点手前で90kmです。この辺りにうまい棒エイド今年はあるかな。突然「うまい棒いらんかね～」と言って現れるらしいです。お気をつけて。京田辺松井ICを過ぎスロープを登ると右側に久々のコンビニローソンがあります。[9-b]へ

[9-b] 次の CP も右なのでやっぱり右側走った方がいいかな。この先は住宅地ですのでお静かにお願いします。95km 過ぎ CP【枚方くにみの丘公園】です。トイレもあります。疲れた体休めてください。CP 過ぎたら JR の線路までに左へ渡っておいてください。JRを歩道橋で越えます。右側を行くと JR を越えるには少し外れて踏切を渡ることになります。[10-a]へ

10. 交野市～寝屋川市～門真市

[10-a]京阪電車も歩道橋で越えると左側にコンビニが2軒あります。この辺りが100 km です。この先は右でも左でもどちらでもいいです。寝屋川公園付近はアップダウンがあります。大阪の夜景がきれいに見えると思います。[10-b]へ

[10-b] 105km。歩道はくねくねしますが上に第二京阪を上に見ながら進みます。門真市に入ったら歩道橋手前で110km。[11]へ

11. 大阪市鶴見区～城東区

「花博記念公園口」交差点は歩道橋で越えます。**一部通行止**になっていますので気を付けてください。鶴見緑地を過ぎ「花博公園西口」交差点を左折、続いて「鶴見3」交差点を右折。115km。あと少し。[1] へ

1. スタート・ゴール大阪市

そろそろ夜明け？大阪環状線京橋駅あたりは静かでしょうか。新桜宮橋を越え「南森町」交差点手前、天神橋筋商店街を左へ進み、天神橋の手前の交番を左へ南天満公園です。二都京阪コースはゴール！おめでとうございます。お疲れ様でした。三都コースは CP「南天満公園」チェックを受けてから阪神コースへ行ってください。補給も休憩もしっかりとってくださいね。

8:00に阪神コースが一斉にスタート。テニスコート先のスロープを上がり交番を左へ。天神橋の真ん中あたりにあるらせんスロープをおり中之島公園に入ります。バラ園を過ぎ右側から難波橋をくぐり中央公会堂、大阪市役所を過ぎ遊歩道へ。中の島の北側は堂島川、南は土佐堀川です。堂島川沿いに遊歩道が続きます。ここもランナーが走ってます。[12]へ

12. 大阪市福島区～此花区～西淀川区

上船津橋を渡り「上船津橋北詰」交差点を左へ曲がります。少し行くと左手に自販機が並んでいます。10円、30円自販機というのがあります。何が出るかお試しあれ。中央市場を過ぎると125km(5km)。コーナンの先を右に曲がり橋をわたり国道43号線にでます。伝法大橋で淀川を渡り、「大和田」交差点過ぎで130km(10km)。その後川を2つ渡ります。[13]へ

13. 尼崎市～西宮市

ここから歩道橋が3ヶ所ありますので必ず歩道橋を通って下さい。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。135km(15km)「武庫川」交差点で43号線を離れジャパンの角を右に曲がり臨港線を走ります。武庫川を渡る南武橋は歩道の整備中で仮歩道橋が左側にありますので注意してください。しばらく行くと138km(18km)CP【甲子園九番町北公園】です。おもてなしの達人がお待ちしております。お楽しみに。「甲子園九番町」交差点を右へ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。甲子園のお土産が買えます。コースはまっすぐですよ。[14]へ

14. 芦屋市～西宮市

建石町あたりで140km(20km)ほどなく芦屋市に入ります。昔ここは海岸線だったので左側は埋め立て地です。「芦屋公園南」交差点を右折、松並木の道を北上し再び国道43号線に戻ります。[15]へ

15. 神戸市灘区～西灘区

「大日」交差点を過ぎると145km(25km)。この先**青木歩道橋が通行止**になっています。横断歩道も無いので早めに右に渡ってください。セブンイレブンの前「竹本」交差点で再び左に渡ります(横断歩道)。その先「瀬戸」交差点で左折。大きなマンションの角、見逃さないでくださいね。中学校運動場の前で右折し灘酒蔵通を走ります。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。住吉川を渡り左折、南魚崎駅前を右折し側道を通ります。150km(30km)過ぎ「御影塚」交差点で右折し丸亀製麺前の道へ左折します。ファミリーマートが見えたら左折「灘浜東橋」交差点から川の遊歩道を進みます。左側がきれいです。「新在家橋」交差点で遊歩道が終わり左側歩道に渡ります。[16]へ

16. 神戸市中央区

「摩耶ランプ南」交差点を渡ると HAT 神戸、歩道は広く走りやすいです。「神戸 HAT 中央」交差点で155km(35km)。「磯上通2丁目」交差点を渡ってから右へすぐ先の自転車と歩行者の道に入ります。みなとのもり公園につながっています。「税関前」交差点で国道2号線を行き、「京橋」交差点で海岸沿いの道に入り、お地藏さんを左に曲がりメリケンパークへ入ります。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。くると1周しポートタワー(改修中で姿がみられません)からメリケン波止場へ抜けモザイク前の信号を渡り「弁天町」交差点は歩道橋で渡ります。まっすぐ北上すると160km(40km)、地下道を抜け宇治川沿いに進み、橋を渡り宇治川公園に入ります。やや登りですね。ほどなく161km(41km)CP【神戸宇治川公園】です。ここの主はただいま本州縦断中。お仲間が留守を守って素敵なエイドを提供してくれています。諏訪山公園を過ぎ「山本通3」交差点を左に曲がると異人館通り。観光客が増えてきてさらに道が狭いので注意しながらゆっくり行ってください。生田川の左手は新神戸駅。公園にはトイレがあります。王子動物園手前で165km(45km)。[15]へ

15. 神戸市灘区～東灘区

山幹通を東へ東へ。住吉川で170km(50km)。往路とは違ったちよっとこじやれた神戸の街を見てください。[14]へ

14. 芦屋市～西宮市

芦屋川は地下道で渡ります。芦屋市です。洗練された住宅街が続きます。親王塚あたりで175km(55km)。夙川を越えると西宮市。今年新設した CP まで頑張りましょう。[13]へ

13. 尼崎市～西宮市

武庫川の手前180km(60km)過ぎに **CP【甲子園口北町公園】があります**。最後のCPでパワー注入！後20kmです。尼崎市に入り塚口町あたりで185km(65km)。[17]へ

17. 尼崎市～大阪市淀川区

JR福知山線を歩道橋で越え右側へ、「下坂部」交差点を右折し道なりに神崎橋を越えたら大阪市です。新幹線をくぐり、「加島」交差点は歩道橋で渡ります。その先190km(70km)。スロープでJRを越えたら十三です。ここからコース変更です。**十三大橋**

は渡らずに河川敷へ下ります。中津側の河川工事が終わっていないので十三側にコース変更しました。[1]へ

1. スタート・ゴール大阪市

淀川河川敷公園の道を新淀川大橋、JR線をくぐり、**長柄橋くぐってからすぐ堤防へ上がり金網を抜けて**(道らしい道ではないので最短行ってください)**長柄橋を渡ります**。渡ったところが195km(75km)。渡るとすぐ堤防から下る道があるので阪急電車をくぐり再び堤防に上がり毛馬こう門を渡ります。渡ったら右へ大川沿いに進み、JR環状線の手前で(黄色い車止めポールがあります)車道側歩道に出て坂を上がり**源八橋**を渡ります。まっすぐ進み、たい焼き屋さんから天神橋筋商店街に入り、天神橋手前の交番を左折し南天満公園ゴールです。帰ってきましたよ！お疲れ様です。