

今年は順コースです。一部コース変更がありますのでご注意願います。

## 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って南下します。なんば呉服の角を左に曲がりまっすぐ、源八橋を渡り歩道を左折しJR環状線をくぐって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。長柄橋～中津間で河川敷の改修工事をしている為左岸は堤防河川敷ともに通行不可です。阪急千里線をくぐったら堤防へ上がり長良橋を渡ります。渡った所の信号の右手、河川敷フェンスの切れ目から堤防に入り階段を下りて河川敷へ。河川敷舗装道路を進みます。5km [2]へ

## 2. 大阪市淀川区～尼崎市

[1]から

阪急電車をくぐり、十三大橋を超えてからスロープで堤防に上がり直進。十三商店街を道なりに「十三」交差点を左へ曲がります。スロープを上りJR線を越えたら美津島中学校辺りで10km。歩道橋を渡り新幹線をくぐったら神崎川です。神崎橋を渡ると尼崎市です。**この後コース変更があります**。そのまま道なりにまっすぐ進み、松本五差路交差点の次の信号(次屋2丁目)を渡ったら斜め左に入ります。下坂部小学校の二つ先を左に曲がり蓮生寺の前を通り、日の丸商店を左手にまっすぐ行くと踏切が見えます。踏切手前右に「祈りの杜」があります。JR福知山線脱線事故の追悼の場です。以前渡っていた歩道橋は補修工事のため通行できません。線路沿いに名神高速を超え左に曲がります。[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。15km。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。橋を渡ると西宮市

に入ります。橋を渡ってすぐ左手に最初のチェックポイント(以下 CP)① 甲子園口北町公園。愛媛より河内号出張です。通過時間を記入してチェックを受けてください。ほっと一息つきたいところですが、あんまりゆっくりしていると次の CP に間に合わなくなるのでほどほどに。CP を出ると20kmです。[4]へ

#### 4. 西宮市～芦屋市

[3]から

ひたすら西へ西へ直進です。夙川を越えるとほどなく山幹通の歩道が変わります。芦屋市です。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。もう神戸市ですよ。[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。コンビニもたくさんあります。信号もたくさんあります。

#### 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ります。35km。生田川の右手は新神戸駅。公園にトイレがあります。左に大きく曲がる交差点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。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。交差点の看板が見えないので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。ほどなく「デイリーヤマザキ」の手前を左に曲がると川沿いに公園があります。CP② 神戸宇治川公園です。いつも誘導のスタッフが立ってくれています。ここはいつもおいしい食べ物を提供しています。少しゆっくりしてください。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線の高架下をぬけ、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。改修中のポートタワーの先の道を渡ると開港150年の大改修を終えたメリケンパーク。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。「BE KDBE」をバックに記念撮影かな。震災メモリアルパークを過ぎるとメリケンパーク出口、お地蔵さんを右へ曲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。公園も改修工事のため入口が限られていますので注意してください。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。街路樹の紅葉は進んでいるでしょうか。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（左側は歩道がありません）。[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。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曲がり次を右に住吉川を渡ります。灘酒蔵通で50km。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」交差点を右です。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 でアレの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3つ目の CP③。去年はここでの朝食が超人気でした。ここでお願いします。阪神コースの方は 18:00 を過ぎた場合はワープをお願いします。ワープ箇所はご自身の足の状態や体調でスタッフに相談してください。三都コースの方は 18:15 を過ぎた場合はワープをお願いします。過去の記録では 17:30 までに通過した方は 21:00 までにゴールされています。たくさん補給してがんばりましょう。その先武庫川、南武橋を渡ります。橋は付け替え工事のため右側に仮歩道橋があります。橋を渡り道路に下りたら左側に行くといいと思います。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 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過して下さい。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て川を二つ渡り、淀川にかかる所で 70km。橋を渡るたびに階段やスロープを登ったり下りたりと足にはきついですが、がんばりましょう。伝法大橋を渡り、「梅香」交差点を越え線路をくぐります。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。そのまま行くと右手が大阪中央市場です。70 km過ぎに 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。「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ため、走りた方は左手天神橋筋の歩道を走ってください。時間があれば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。たこ焼き「わなか」を左、関テレ前の信号を渡り戻ってきました扇町公園です。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 CP④ 扇町公園です。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。二都京阪コースも 19:00 ~ 21:00 にスタート。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意してください。[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「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)。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。「讃良川」交差点を渡ると目の前に歩道橋がありますが上りません。左手に回っていく歩道がありますのでそちらへ。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パレイがありその先の公園が **CP⑤ 枚方くにみの丘公園**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。この辺り田んぼや畑の中で何にもない所なので、うとうとしないでくださいね。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……。125km [12-a]へ

## [12]京都市下京区～東山区

[11-b]から

[12-a] 東寺門前の「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。川端通りを五条、四条と北上。二条辺りが 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 **CP⑥ 京都出**

町柳です。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。右手の山に左大文字が見えます(明るければ)。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に映ることでしょう。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。「丸太町通清滝通」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。お土産物屋さんはまだ開いていませんね。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。歩道が通行できなくなっているの公園を横切ってください。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います。

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」交差点手前で 150 km(70 km)

[14-b] 競輪場を過ぎ「五辻」交差点で西国街道に入ります。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行く所で道路工事が行われています。歩行者は通れますが、府道 67 号にう回しても OK です。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。155km(75km)「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ょう。やがて「調子八角」交差点にでたら **CP⑦ 調子馬の池公園**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。[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。阪急大山崎駅付近で 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。165km(85km)「五領小学校前」交差点で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。枚方大橋を渡らずに淀川右岸河川敷へ入ります。無いと言いましたが、高槻ゴルフクラブのクラブハウスに自販機があります。ここからは河川敷をまっしぐら。京阪ゴルフクラブを横目に信号ストレスから解放されてびゅーんと走れます。時々出てくる車止めが悩ましいですが。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、鳥飼大橋手前で 180km(100km)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ほどなく **CP⑧ 豊里大橋淀川左岸**です。最後のチェックポイント、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。と言いたいところですが、17:00 を過ぎた場合はショートカットをお願いします。淀川河川敷は大阪水都ウルトラのコース。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」手前で 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つ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です。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。地下ですが、「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ため注意してください。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。真ん中は渡れないですよ。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。ゴールでみんなが待っています。おめでとうございます。お疲れ様でした。