



# サイクリングマップ

CYCLING MAP NARA

## 奈良

### ノスタルジックな街並み広がる奈良の自転車旅!

1300年の歴史を誇る古都・奈良。日本の国ははまりを体感してください! 世界遺産に生まれ、国宝・重要文化財の建築、仏像が数多く残っています。豊かな自然、現代と昔が調和した街並みなど、心癒やされる古代ロマンの風を感じ、心地よいひと時をお楽しみください。



### 奈良市内世界遺産コース

距離: 22.5km 初級  
獲得標高: 109m

朱雀門をひらばから世界遺産古都奈良の文化財めぐり  
新しい奈良旅行の秘宝を体験しよう!  
世界遺産のど真ん中、平城宮跡から  
奈良公園、薬師寺、唐招提寺と世界遺産を巡るコース。

### 朱雀門をひらば

平城宮跡の歴史を「平城宮遺跡」に、特産品が買える「天平つき道」や公園の景色を眺めながら散歩を楽しむ「天平つき道」、サイクルステーション、緑豊かなサイクリングポイントとなる「天平つき道」という、5つの種と共生する、歴史と自然の息づかぬ魅力を伝える広大な公園です。

### 平城宮跡歴史公園

1300年の時を超えて、日本のつくりの杜大宮の礎を築いた、平城宮跡。ここは、日本の原点となった歴史、政治、経済、文化を伝える歴史文化遺産です。「第一次大規模」大規模建築事業がなされ、平城宮跡の歴史を伝える重要な役割を果たしています。

### 水上池

1300年前奈良時代、光明皇后創建の建仁別院寺、奈良時代の国家権威の象徴、平安時代の3つの大規模な古刹「ワケバ古刹」と野鳥の楽園として、生動し、自然の美しさを堪能できる。奈良の歴史文化遺産が数多く残っています。十面鏡の平安を結ぶかな自然を感じる水辺の風景です。

### 法華寺

1300年前奈良時代、光明皇后創建の建仁別院寺、奈良時代の国家権威の象徴、平安時代の3つの大規模な古刹「ワケバ古刹」と野鳥の楽園として、生動し、自然の美しさを堪能できる。奈良の歴史文化遺産が数多く残っています。十面鏡の平安を結ぶかな自然を感じる水辺の風景です。

### 吉野川コース

距離: 37.1km 初・中級  
獲得標高: 550m

広く穏やかに流れる吉野川が育む自然と風土を感じる  
大台ヶ原を源とする水量豊かな吉野川。その水が大和野に送り込む吉野川分水の原点でもあります。豊かな自然、風土を育む吉野川沿いの風景を巡る約37kmのコース。

### 下瀬頭土工

大和野の農業用水が不足し枯れたため造られた。奈良の歴史文化遺産が数多く残っています。十面鏡の平安を結ぶかな自然を感じる水辺の風景です。

### 芝罎の奇岩

修行する吉野川は様々な景観を生み、中でも奈良の奇岩は吉野川が最大に抱く場所。大きな岩が川床を覆うように散らばる奇岩が不思議な景観を作り出しています。近頃は数々の所蔵があります。

### 奈良 崇山寺(崇山寺)

養老3年(719年)藤原原業公が創建した藤原家の別荘。奈良時代より今に伝わる国家「八角堂」は天平の風を思わせる。国宝の仏像、薬師如来坐像(重要文化財)です。

### 大沼からの眺望

大沼から眺め、深い淵や静かな水を眺めながらのんびりとした時間を過ごすことができます。

### 法隆寺世界遺産コース

距離: 7.3km 初級  
獲得標高: 63m

世界文化遺産を堪能! 法隆寺三重塔、法隆寺五重塔、法隆寺三層塔、これら三層塔の重なる高さの建物がない。田園風景の中、法隆寺三層塔、法隆寺五重塔、法隆寺三層塔の花を眺めるのが好き。

### 斑鳩町

法隆寺三層塔、法隆寺五重塔、法隆寺三層塔の花を眺めるのが好き。

### 中宮寺跡史跡公園

1944年に高麗で消失した国宝であった三層塔は1975年に旧来の場所に再建された。三層塔の複製品が展示されています。

### 藤ノ木古墳

藤ノ木古墳は直径48mの大型円墳で、6世紀後半の築造とされています。古墳は国の史跡になっています。

### 天満池

奈良にはお池が多くあり、奈良地帯特有の田園風景となっています。法隆寺や法隆寺の五重塔、遠くには二上山をのぞくお池の夕景が美しいスポットです。

### 吉野山世界遺産コース

距離: 37.2km 中・上級  
獲得標高: 742m

世界遺産吉野大宮・登録遺産をめぐるとヒルクライムコース  
山全体が世界遺産として登録されている吉野山の山道を走り、吉野水神社・金峯神社・金峯山寺・吉水神社などの世界遺産の建造物を巡るコース。大宮野登山の根拠地はもとより、ヒルクライムが楽しめる37kmのコース。

### 吉野神宮

明治22年(1889)、明治天皇により創建。皇親貴族も参詣。大正7年(1918)の宮中祭で、本殿、拜殿が全て完成。境内には建築中興の歴史7人が祀られている神社3社があります。吉水神社から移された天照大神。皇親貴族も参詣したと伝えられています。

### 金峯山寺

現在では金峯山修験本願の根本山として全国の修験者から参詣される。また、この近所の金峯山寺の創建は奈良時代の末とされています。

### 吉野川分水

吉野川の下流には吉野川分水、吉野川が下流に注ぎ、大和野に送り込まれています。

### 五條新町の町並み

重要伝統的建造物群保存地区に指定された五條新町の町並み。江戸時代からの建築が約90mの通り沿いには文化財指定の町家や、寺社が立ち並び、カフェやショップが並んでいます。少し足をのびた町並みです。

### 古代ロマンコース

距離: 27.4km 初級  
獲得標高: 228m

歴史の町並みの今昔町から藤原宮跡、明日香村を巡る  
古民家が立ち並ぶ今昔町からいにしへの都をめぐめる約28kmのコース。古代ロマンあふれる名所が満載です。

### 藤原宮跡

大和三山の一つ、持統天皇の「春日」を築きたらした。藤原宮跡は、藤原宮跡の中心地。藤原宮跡の中心地。藤原宮跡の中心地。

### 天香久山

大和三山の一つ、持統天皇の「春日」を築きたらした。藤原宮跡は、藤原宮跡の中心地。藤原宮跡の中心地。藤原宮跡の中心地。

### 石舞台展望台

国営鳥居歴史公園石舞台地区には土産、レストランのお店がたくさんあります。

### 奈良県立万葉文化館

奈良のふるさと・奈良に伝わる「万葉集」を中心とした古代文化に関する展示。カフェレストランでは地産地消メニューが楽しめます。

### 高原コース

距離: 80.4km 上級  
獲得標高: 1,919m

室生川と青蓮寺川沿いの清流沿いに曾爾、宇陀を巡る本格高原ルート  
宇陀川沿いに立つ大野寺とその対岸の岩壁に刻まれた摩訶不思議な洞窟。ほたる街道と呼ばれる清流室生川、青蓮寺川を上り曾爾高原と宇陀の自然を感じる約80kmの本格的な高原ルート。紅葉やスギが美しいコースです。

### 曾爾高原

曾爾高原はスキーで一面に覆われた。月夜に山崎が行列、春から夏にかけては一面に咲き誇る。秋にはスギの葉が黄金色に染まる。美しい光景が広がります。

### 曾爾高原ファームガーデン

曾爾高原にはスギで一面に覆われた。月夜に山崎が行列、春から夏にかけては一面に咲き誇る。秋にはスギの葉が黄金色に染まる。美しい光景が広がります。

### 室生ダム

室生ダムは、室生川に建設されたダム。美しい自然を堪能することができます。

### 佛徳寺

佛徳寺は、室生川に建設されたダム。美しい自然を堪能することができます。

### 安全利用の心得

安全にサイクリングを楽しむためのルール

- ① 歩道が狭い、歩道は歩行者優先
- ② 交差点では信号一時停止を守り、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は厳禁
- ⑤ ヘルメットを着用

自転車に関する交通ルールについては、警察庁のホームページをご覧ください。

### 自転車保険に加入されていますか?

自転車損害保険等への加入状況をチェック

奈良県自転車条例にて自転車保険への加入が義務づけられています。

個人賠償責任保険に加入しているものが、TSマーク(最低1年以内のもの)が貼られていますか?

自動車保険、火災傷害等の保険に加入していますか?

加入している保険に個人賠償責任保険がついていますか?

この契約の保険会社と共に、すでに自転車損害保険に加入しています。

自転車に関する詳しい内容は、奈良県ホームページをご覧ください。

### 輸用のすすめ

基本的なルールを守り、快適なサイクリングを!

- 自転車を公共交通機関に持ち込む際は、自転車を折りたたむか解体して専用の輸送機に入れます。
- はみ出たいたり、折れたり、壊れたものは対象外のため、ご注意ください。
- 乗客が多い場合は、お断りされる場合があります。
- 自転車の積立や解体を行う場合、乗客の迷惑にならないよう、ご注意ください。
- 早朝や遅刻ラッシュを避ける時間帯に利用し、自転車を邪魔にならないように気を付けます。また、乗客は自転車の手を握らないでください。

【積載できる荷物のサイズ・個数】

縦・高さの合計: 250cm以内  
横: 最大2m  
重さ: 30kg以内  
個数: 2個まで

### 自転車搬送サービス

ネットで簡単申込、発送、現地までは自転車なし!

自転車搬送サービス利用のイメージ

公共交通安全利用して奈良へ送る

奈良県でマイ自転車を周辺観光

奈良県内

CYCLO express シクロエクスプレス <http://cycloexpress.jp>

カンガルー 自転車イベント便・輸送便 <http://www.cycle-seno.jp/>

### 奈良へのアクセス

奈良へのアクセス

奈良駅

奈良県 県土マネジメント部 道路マネジメント課

〒630-8501 奈良市大宮大路30

TEL 0742-27-7496

令和8年3月 作成