



## はじめに

自転車は誰でも気軽に乗れる便利なものものです。

気軽に乗ることができるようゆえに、ルールやマナーの問題で

歩行者からも自動車からも好印象は得られていないことも事実ですが、

最近では、環境問題やガソリン価格の高騰もあって、自転車に乗る方が増えてきました。

移動手段としての自転車を考えた場合、

平均時速12kmとしたら5時間で60km進むことができます。

もちろん、体力や路面状況により単純計算のようにはいきませんが、

自分が考えている以上に多くの距離を進むことができます。

幼い頃、初めて自転車で遠出したときの感動や達成感を思い出してください。

そんな感動をイメージして、自転車を始めたばかりの方たちに

より自転車の楽しさを実感していただけるように編集しました。

スタートとゴールを同じ場所としていますので、

よくあるサイクリングコースの案内とは異なる考え方をしています。

また、家から自転車で出発するのではなく、

目的地のコースまでは基本的に車で出掛け、そこからスタートします。

さらに、車や列車では観光しにくい場所もセレクトしました。

車や歩行では気がつかなかったことが、

自転車によって発見できることも数多くあります。

ご紹介したコースは

あくまでもモデルとして考えてください。

簡単に寄り道できることが自転車の魅力ですから

最低限のルールとマナーは遵守して

あとは気の向くまま楽しく走ってください。

**FCB**

 市民・自転車フォーラム  
The Forum for citizens with bicycles

木村雄二



The Forum for citizens with bicycles

KEEP! THE RULES  
& GOOD MANNERS  
FOR BYCYCLE

ぐんぐん走ろう!

# 東海自転車旅

「目次」

はじめに

この本の使い方

01	名古屋の歴史遺産をめぐる	【愛知 名古屋コース】	10
02	太古のロマンと堀川の水辺を体感	【愛知 名古屋南部コース】	16
03	戦国の名将たちの激戦地をたどる	【愛知 長久手コース】	22
04	「かおり風景100選」の街を駆け抜ける	【愛知 半田コース】	26
05	雄大な景色と古刹めぐりの欲張りルート	【愛知 春日井／犬山コース】	30
06	三河の小京都を悠々散策	【愛知 西尾／吉良コース】	36
07	路面電車とお稲荷さんの街をゆく	【愛知 豊川／豊橋コース】	42
08	ファミリーで楽しむ木曾川のんびりルート	【愛知 犬山コース（木曾川流域）】	48
09	初心者でも安心して楽しめる自転車イベントに参加しよう		54
	うだつの町と中濃の自然を楽しむ	【岐阜 美濃／板取コース】	56
	山道の走り方		61
10	女城主の里、岩村と浪漫あふれる大正村へ	【岐阜 岩村／明智コース】	62
11	水郷・大垣から名瀑・養老の滝へ	【岐阜 大垣コース】	68



The Forum for citizens with bicycles

KEEP! THE RULES  
& GOOD MANNERS  
FOR BYCYCLE

## この本の使い方

### 自転車散歩の難易度基準

走行するにあたって疲労度や時間的な余裕等を考え、おとなと子どもに分けて基準を設けました。

## 11 水郷・大垣から名瀑・養老の滝へ



全走行距離・所要時間 約45.3km(最大標高差95m)・約7時間

スタート場所 大垣駅前コインパーク(東海道本線「大垣」駅より約100m)

お弁当ポイント 養老公園

### お弁当ポイント

当地の美味しいものをいただくのも楽しさのひとつですが、風景のよい所やこんな場所でお弁当を食べたら美味しいだろうな、という場所を表します。子ども連れの場合の参考にしてください。  
(9:00スタートでおよそ昼食時間帯になる場所)

### スタート場所

基本的に車に自転車を積み、スタート地点で下ろして自転車散歩するのを想定していますので、実際に駐車した駐車場名を記載しています。できるだけ無料もしくは料金が安い場所を選びました。また電車などで輸送した場合もその駐車場までの距離を記しましたが、降車した駅や地図に記された立ち寄りポイントに近い駅からスタートすればOKです。

### 全走行距離・所要時間

サイクルコンピュータで実際に走行した距離を記しています。途中でコンビニや土産物屋さんなどに寄り道した距離も含んでいますので、地図等で調べた距離とは異なる場合があります。所要時間も実際に見学したり、食事をしたりした時間も含まれていますので、およその見当としてご了承願います。

初心者でも安心して乗れる自転車散歩に最適な自転車  
おわりに

122 120 114 108 100 94 88 86 80 74

- 18 戦国時代の史跡と絶景を楽しむ【滋賀 長浜コース】
- 17 戦国時代の面影を訪ねて北陸を走る【福井 一乗谷／大野コース】
- 16 ぐるり静岡・太平洋岸自転車道をゆく【静岡 静岡(清水)コース】
- 15 浜名湖一周、快適サイクリング【静岡 浜名湖コース】
- 14 紺碧の海と潮風を感じるツーリング【三重 志摩コース】
- 13 風情あふれる城下町をぐるりと散策【三重 松阪コース】
- 12 川風受けて木曾三川の歴史を訪ねる【三重 長島／桑名コース】





The Forum for citizens with bicycles

KEEP! THE RULES  
& GOOD MANNERS  
FOR BYCYCLE

## この本の使い方

# 自転車散歩の難易度基準

本書ではそれぞれのコースの難易度を大人と子どもの表情で表しています。体力や経験など個人差はあると思いますが、ごく標準的なパパと息子とお考えください。使用する自転車は大人がスポーツバイク、子どもは変速機が装着されたマウンテンバイクを想定しています。また、本コースを実際に子どもと走行したわけではありませんが、以前に筆者と子どもが走行した際の経験上からの基準ですので、あらかじめご了承ください。

大人	子ども	難易度の基準
		ほどよい運動量で らくらく自転車散歩が楽しめる
		少しつらい箇所もあるけど 楽しく走ることができる
		頑張っ走らなければならない でも充実感と達成感でいっぱい

大人／過去に自転車通勤(通学)を通算2年間くらい経験したことがある人  
小人／幼稚園から自転車に乗れ、普通に自転車で遊べる小学4年生男子

# マップの見方

●…今回は立ち寄っていないが、次回はぜひ立ち寄りたい場所や目印になるような場所・建物。

○…時間的な余裕がなくなった場合などショートカットやコース変更するのに都合のよい重要な交差点名を明記しました。

○…実際に立ち寄った順に番号をつけたポイント。番号は写真の番号とリンクしています。

○…時間的な余裕がなくなった場合などショートカットやコース変更するのに都合のよい重要な交差点名を明記しました。

○…実際に立ち寄った順に番号をつけたポイント。番号は写真の番号とリンクしています。

○…時間的な余裕がなくなった場合などショートカットやコース変更するのに都合のよい重要な交差点名を明記しました。

○…実際に立ち寄った順に番号をつけたポイント。番号は写真の番号とリンクしています。

# 01 名古屋の歴史遺産をめぐる



全走行距離・所要時間 約27.6km(最大標高差45m)・約4.5時間  
スタート場所 名城公園二の丸東駐車場(地下鉄名城線「市役所」駅より約100m)  
お弁当ポイント 久屋大通公園、市政資料館

てしまった際、尾張藩4代藩主の徳川吉通が商家の焼失を避けるために裏道幅を4間(約7m)に拡張したことからこう呼ばれるようになった。

「文化のみち」から  
名鉄瀬戸線づたいで戻る

片側4車線の左端の車道を自転車専用道路に変更した全国でも稀なケースの桜通から南北に走る久屋大通を市政資料館へ向かう。元は名古屋高等裁判所であり、外観が荘厳なネオバロック形式の美しさから国の重要文化財になっている。周辺は町並み保存地区「文化のみち」という。とくに白壁は江戸時代の武家屋敷が多く、明治以降は企業家らが邸宅を構え、閑静な場所となっている。ほかに旧川上貞奴邸など、木造建造物からコンクリート建造物まで30くらいの歴史的な建物があり、名古屋市役所と愛知県庁

の本庁舎も登録有形文化財となっている。

文化のみちには寺社もあり、建中寺は代々尾張徳川藩主の廟がある寺だ。戦後の区画整理などで境内は縮小され、市内や近辺の寺に移築された廟や塔なども多くある。現存する三門と南門の間には道路が走っていて、その道路を左折する。北進すれば尾張2代藩主徳川光友の隠居所・徳川園だ。徳川園は太平洋戦争末期の空襲で破壊され、その後はただの公園になったが、2005年に当初の池泉廻遊式の大名庭園として復活した。園内の一角にある徳川美術館は国宝源氏絵物語を所有していることで有名。同じく尾張徳川家の旧蔵書を所蔵する蓬左文庫(蓬左は名古屋という意味)もある。徳川園から北へ少し進むと「瀬戸電」と親しまれてきた名鉄瀬戸線。少し前まで東大手駅あたりから終点の大津橋まで名古屋城の外堀の中を電車が走っていたことを知る人はもう少ないだろう。



## 愛知 名古屋コース

### 名古屋城とその周辺は 名古屋の歴史そのもの

名古屋といえば、ミソカツ・海老フライ・味噌煮込うどん。最近さらさらにはコマダの珈琲なども加わるみたいだが、やはりトップは金のシヤチホコ「名古屋城」。徳川家康が九男義直のために築城したとされている。この名古屋城をスタートして自転車を西へ走らせること20分。トヨタの創始者・豊田佐吉が1911年に自動織機の研究開発のために建てた試験工場の跡地を利用したトヨタテクノミュージアム産業技術記念館へ。赤レンガの記念館は近代産業遺産に認定されている。

アーケードの商店街・円頓寺通を抜けると、名古屋城築城に際し、1610年に福島正則が資材の運搬に使うために掘削した水路「堀川」へ。その川沿いの古い町並みの道は四間道と呼ばれ、元禄の大火で多くの町家や寺社が焼失し

# 走行距離は長いが、

# 意外と楽な名古屋のモデルコース



幅下二丁目から西進した道路は 名城公園内のレンタサイクル  
通行量が少なく走りやすい



結婚式が執り行われていた  
市政資料館



文化のみち二葉館



産業技術記念館



文化のみちにはレストランとして  
利用されている屋敷もある



文化のみち榎木館



覚王山日泰寺



東山配水場



鍋屋上野浄水場



源氏絵物語を展示する徳川美術館



古典籍を多く所蔵する蓬左文庫



徳川園の西側の「黒門」は空襲の焼失を免れた総けやき造りの三間薬医門



徳川園内は「押しチャリ」通行OK



桜通自転車道は車道を1車線自転車専用とした全国でも珍しい試みの道



5



文化のみちは武家屋敷が多い白壁・主税・榎木町並み保存地区をはじめ、徳川園や名古屋城付近のエリアまで含む。ウォーキングの人が多いため、走行には気をつけよう



四間道とは火事の際、幅4間(約7m)の道で延焼を防ぐよう工夫された江戸時代の町家と土蔵の道

8

毎年6月初旬に催される天王祭は、出来町と筒井町の山車5輛が徳川園に勢揃いして曳き回される。建中寺の参道も屋台を楽しむ人で賑わっていた



12

### もう少し走ってみたい方には…

覚王山日泰寺を時計回りに回ると下り坂になり、道なりに進んで愛知県がんセンターを經由すれば平和公園に到達する。ここまで約20分。平和公園はアップダウンと適度なカーブで練習のためのロードバイクもよく見かける。公園内を1周して東山動物園に向かい、東山通りを栄方面へ走ると城山八幡宮へ行ける。



13



19

営業時間AM11:30～AM3:00という看板がある池下の「グリル・ブランセス」はレトロな味と店内が素晴らしい

18



17

覚王山日泰寺西にある「いち倫」の煎茶セットをいただく

覚王山日泰寺の五重塔