奈良まほろばサイク∞リング

Nara Mahoroba Cycle ∞ Ring

【ならクルとは？】

奈良県では、滞在型観光による観光振興や地域活性化、環境にやさしいまちづくり等の実現を目指し、自転車による広域的な周遊観光に取り組んでいます。その一環として、奈良の魅力を楽しめる全 31 の個別ルート、延長約 600km のサイクリングルート「奈良まほろばサイク∞リング」を設定。「奈良」とサイクルの「クル」を組み合わせ、略称を『ならクル』としました。

31 のサイクリングルートは奈良県内を自由に周遊できるようループを形成しており、奈良の自転車による楽しみ方を無限大（∞）に提供できるように設定しています。また、ルート名称については、奈良が自転車の理想郷（まほろば）となれるように、今後利用環境を充実していくという意味も込められています。

ならクル

奈良まほろばサイク∞リング ならクル 幹線・高原ルート概要

Nara Mahoroba Cycle ∞ Ring

奈良の主な観光地等をループ状に結び、周遊観光で巡っていただくために推奨しているルートです。大和平野内を幹線ルート、山間高原地域を高原ルートと大別してサイクリストの趣向に応えるサイクリングルートを設定しています。

C1 上ツ道ルート

起点 奈良公園→橿原神宮　ルート延長 約33km
獲得標高 上り：201m 下り：215m　最大標高差 64m

飛鳥周辺 MAPか-11

古道「上ツ道」に沿っていにしえの面影が残る町並みも楽しめます。天理より三輪にかけては高台を走り、大和まほろばの景色が一望できます。桜井から飛鳥に向けての長閑な風景も一興です。

C2 三条ルート

起点 ならまち→中町　ルート延長 約8km
獲得標高 上り：39m 下り：46m　最大標高差 39m

垂仁天皇陵 MAPお-3

平城京条坊図「三条通り」に沿って走る市街地ルート。元興寺の寺内町である「ならまち」を西へ、市街地を抜け、垂仁天皇陵の傍を通ります。夕暮れ時もおすすめです。

C3 北下ツ道ルート

起点 平城宮跡→浄化センター公園　ルート延長 約13km
獲得標高 上り：0m 下り：1m　最大標高差 17m

売太神社 MAPお-5

藤原京から平城京をまっすぐ繋ぐ古代の官道「下ツ道」の近くを通ります。いにしえの道を思い浮かべながら走ってみましょう。中間点近くには古事記編纂に携わった稗田阿礼を主祭神とする売太神社があります。

C4 九条ルート

起点 帯解寺→大和郡山　ルート延長 約5km
獲得標高 上り：0m 下り：7m　最大標高差 13m

帯解寺 MAPか-5

平城京条坊図にある「九条大路」に沿って走るルート。近辺では平城京の表玄関である平城京羅城門が発掘調査されています。出発点近くに安産・子授け祈願で有名な帯解寺があります。

C5 南下ツ道ルート

起点 田原本→橿原神宮　ルート延長 約11km
獲得標高 上り：7m 下り：0m　最大標高差 24m

今井町 MAPお-10

奈良盆地を南北に貫く古代の官道「下ツ道」。東に三輪山、西に二上山を望み、藤原京と平城京を真っ直ぐにつなぐ道に、今もところどころに往来で賑わった名残を見つけることができます。

C6 藤ノ木ルート

起点 法隆寺→竜田公園　ルート延長 約3km
獲得標高 上り：36m 下り：40m　最大標高差 47m

藤ノ木古墳 MAPう-6

法隆寺のすぐ近く、全国的に珍しい未盗掘の状態で見つかった藤ノ木古墳があります。国宝級の副葬品が見つかったことで話題となりました。今も静かに眠る謎に思いを馳せてみましょう。

C7 せんとの道ルート

起点 奈良→飛鳥　ルート延長 約44km
獲得標高 上り：105m 下り：32m　最大標高差 102m

平城宮跡 MAPお-3

飛鳥京から藤原京、そして平城京へと遷都した奈良の都をたどります。さらには京都の恭仁京、長岡京、平安京へと繋がっており、都の変遷をたどることができます。

C8 物部ルート

起点 石上神宮→広陵　ルート延長 約12km
獲得標高 上り：0m 下り：16m　最大標高差 36m

石上神宮 MAPき-6

撮影：矢野建彦氏

日本最古級の神社である石上神宮。豪族「物部氏」の総氏神として古代信仰の中でも異彩を放っています。石上神宮で健康長寿や除災招福をお祈りし、道中を安全に楽しみましょう。

C9 法隆寺ルート

起点 大和小泉駅→法隆寺駅　ルート延長 約7km
獲得標高 上り：35m 下り：37m　最大標高差 29m

法起寺 MAPう-5

お寺の塔と田園が織り成す風景に、どこか懐かしい気持ちを感じたり、遠く聞こえる鐘の音に旅情を誘われたりと、世界遺産・法隆寺地域の仏教建造物を間近に体感できます。

C10 太子道ルート

起点 柳本→川西　ルート延長 約10km
獲得標高 上り：0m 下り：15m　最大標高差 33m

太子道 MAPお-7

聖徳太子が通ったとされる「太子道」は、太子の住まいであった斑鳩町と飛鳥宮を結ぶ道。「太子道」近くの川西町、三宅町、田原本町周辺には今もその面影をみることができます。

C11 秋篠ルート

起点 平城宮跡→富雄　ルート延長 約12km
獲得標高 上り：73m 下り：46m　最大標高差 79m

大渕池公園 MAPう-2

皇室の秋篠宮の宮号由来の地でもある「秋篠」は、和歌の歌枕としても著名です。秋篠川沿いの桜並木は地域の人が愛し育てているもの。憩いの場である大渕池公園でちょっと休憩、散策もおすすめです。

C12 かぐや姫ルート

起点 田原本→香芝　ルート延長 約10km
獲得標高 上り：32m 下り：32m　最大標高差 23m

MAPう-8

全国に存在するかぐや姫伝説。広陵町には日本最初の物語「竹取物語」の舞台と伝わる「竹取公園」や「讃岐神社」があります。周辺には小高い丘のように見える多数の古墳が存在しています。

C13 富雄川ルート

起点 生駒→大和郡山　ルート延長 約9km
獲得標高 上り：71m 下り：109m　最大標高差 99m

MAPえ-4

「富の小川」と呼ばれ、古来より様々な歌に詠まれてきた富雄川沿いを走るルートです。のどかな田園風景に、心がなごみます。

C14 横大路ルート

起点 桜井→橿原　ルート延長 約5km
獲得標高 上り：0m 下り：2m　最大標高差 15m

札の辻 MAPお-10

奈良盆地を東西につなぐ古代の道「横大路」。官道として整備され、飛鳥・藤原京へ多くの人の往来があったと伝わります。伊勢神宮への参道としても賑わった伊勢街道の一部です。

C15 竜田川ルート

起点 生駒→三郷　ルート延長 約25km
獲得標高 上り：228m 下り：291m　最大標高差 121m

竜田公園 MAPい-6

百人一首や古今集にも詠まれた紅葉の名所である竜田川流域を巡ります。ゆるやかな川の流れとともに、生駒山と矢田丘陵に囲まれた牧歌的な風景も楽しめます。桜の季節もおすすめのルートです。

C16 飛鳥御所ルート

起点 飛鳥→御所　ルート延長 約14km
獲得標高 上り：100m 下り：108m　最大標高差 59m

土佐街道 MAPお-12

飛鳥時代の中心地である明日香村から、城下町・商業町として栄えた古い町家が立ち並ぶ御所市の御所まちを結びます。途中では、町家に古い雛人形が飾られる「ひなめぐり」が人気の高取・土佐街道で城下町の風情を味わえます。

C17 中将姫ルート

起点 三郷→御所　ルート延長 約19km
獲得標高 上り：117m 下り：67m　最大標高差 80m

千股池から望む二上山 MAPい-9

ルート上には、一夜にして當麻曼陀羅を織り上げたという中将姫伝説の残る「當麻寺」があります。四季折々に変化を見せる二上山、葛城山、金剛山に奈良の自然を体感することができます。

T1 大和青垣ルート

起点 柳生→吉野　ルート延長 約58km
獲得標高 上り：664m 下り：772m　最大標高差 387m

宇陀市篠楽周辺 MAPさ-9

奈良盆地を囲む緑あふれる美しい山々は、古の時代より「大和青垣」と呼ばれていました。大和高原の山々を南北に縦断するこのルートでは、途中で大和富士と呼ばれる額井岳の風景を見ることができます。

T2 柳生街道ルート

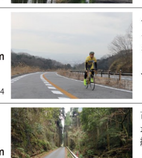
起点 奈良公園→柳生　ルート延長 約17km
獲得標高 上り：425m 下り：262m　最大標高差 314m

柳生の里 MAPさ-1

柳生新陰流で知られる剣聖ゆかりの里、柳生へとつながる「柳生街道」。宮本武蔵も訪れたであろう景色に興趣が尽きないでしょう。夕日に向かって西向きに走るのも一興。

T3 宇太水分ルート

起点 宇陀→吉野　ルート延長 約25km
獲得標高 上り：150m 下り：272m　最大標高差 226m


吉布場芳野川の桜 MAPし-11

芳野川流域には水の分配を司る神様・水分神が祀られている「水分神社」が点在しています。境内の巨大な杉の老木には鷹やフクロウ、ムサビ、キツツキなどが棲息しています。

T4 ツアー・オブ・ジャパンルート

起点 奈良→山添　ルート延長 約25km
獲得標高 上り：715m 下り：522m　最大標高差 455m

岩井川ダム付近 MAPく-4

ルートがツアー・オブ・ジャパン奈良ステージのパレードランの道をたどるタフな山岳コース。ならクルの中で最も高低差があるコースで、ハイユーザーのチャレンジ欲を刺激します。

T5 芋ヶ峠ルート

起点 飛鳥→吉野　ルート延長 約14km
獲得標高 上り：341m 下り：323m　最大標高差 345m

芋ヶ峠への道 MAPき-12

古代の都・飛鳥京と吉野の離宮を結ぶ最短の道として開かれ、天武天皇、持統天皇が吉野行幸の際に通られたと考えられる芋ヶ峠。奥深い森の峠道は昼間でも暗く対向車は滅多に来ないですが道は狭くくねっているのでご注意を。

T6 山添ルート

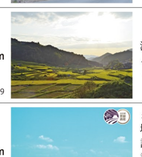
起点 天理→山添　ルート延長 約26km
獲得標高 上り：618m 下り：444m　最大標高差 408m

神野山付近より MAPす-4

山添村内には不思議な巨石・イワクラや歴史の深い社寺が点在しています。縄文時代から伝わる古代の信仰の跡をたどり、パワーを授かりましょう。少し足を延ばせば鍋倉渓の奇景も興味深い神野山。展望台からの眺めは360°！

T7 巨勢ルート

起点 御所→下市　ルート延長 約12km
獲得標高 上り：151m 下り：105m　最大標高差 150m


水泥南古墳 MAPう-7

大和朝廷が日本の中心であった時代、大和西南部を本拠地としていた巨勢氏一族の本拠地があった御所市。万葉集にも名を残す「巨勢の道」は、長閑な風景の中に古墳や遺跡が溢れています。

T8 長谷寺ルート

起点 桜井→宇陀　ルート延長 約12km
獲得標高 上り：266m 下り：41m　最大標高差 274m

与喜滝の棚田 MAPこ-9

「長谷寺」は折々の花の名所として知られています。初瀬詣で賑わった「初瀬街道」は素朴な時間が流れています。ルート途中には棚田風景で有名な場所もあります。

T9 金剛葛城ルート

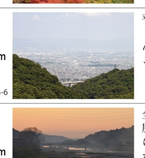
起点 御所→五條　ルート延長 約16km
獲得標高 上り：328m 下り：331m　最大標高差 256m

山麓線（御所香芝線）からの眺め MAPた-9

ダイヤモンド・トレイルを形成する葛城山・金剛山は季節ごとに表情を変え、訪れる人を圧倒させます。天孫降臨伝説の残る高天原など、神話伝承の地からではの神さびた空気が流れています。

T10 大化の改新ルート

起点 飛鳥→宇陀　ルート延長 約16km
獲得標高 上り：574m 下り：372m　最大標高差 419m


談山神社 MAPく-11

中大兄皇子と中臣鎌足が出会った飛鳥、そして大化の改新の相談を行ったと伝わる多武峰。歴史が動いた舞台は今も静かに訪れる人を迎えてくれます。

T11 信貴山ルート

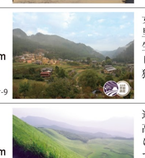
起点 平群→三郷　ルート延長 約10km
獲得標高 上り：286m 下り：261m　最大標高差 208m

信貴山朝護孫子寺本堂より MAPあ-6

平群町から信貴山へと繋がる広域農道（信貴山フラワーロード）は起伏に富んだ道。眺望が開け、奈良盆地を望むことができます。

T12 吉野川ルート

起点 吉野→五條　ルート延長 約21km
獲得標高 上り：141m 下り：197m　最大標高差 81m


吉野川 MAPく-14

全国的にも多面として知られる大台ヶ原を源流とする豊かな吉野川の下流域に沿って走るルート。大きくうねりながら広く穏やかに流れる川の風景が楽しめます。夏にはキャンプなど川遊びを楽しむ人で賑わいます。

T13 室生寺ルート

起点 宇陀→宇陀　ルート延長 約35km
獲得標高 上り：511m 下り：510m　最大標高差 421m

室生の里 MAPせ-9

女人高野・室生寺を中心とした室生の里を巡ります。深い山々に包まれた室生では、静かでいて凛とした空気を感じることができます。運が良ければ山猿の群れに出会うかも。

T14 曽爾高原ルート

起点 宇陀→曽爾　ルート延長 約31km
獲得標高 上り：591m 下り：733m　最大標高差 352m

曽爾高原 MAPて-9

辺り一面ススキの光景が印象的な曽爾高原。夏は爽やかな緑に、秋には夕日に照らされて金色に波打つ様は必見です。道中は関西随一の奇岩奇峰の山々に圧倒されます。

補助幹線ルート

大和平野内においてのループ状の幹線ルートを補完し、川沿い等の道路を利用して観光地等を繋ぐルートです。

C18 京都方面 C17 →近鉄奈良駅　ルート延長 約7km

せんとの道ルートと上ツ道ルート、柳生街道ルート等へとつながるルート。東大寺の伽藍を望む唯一の道橋「転害門」の前を通ります。MAPか-2

C19 平城宮跡→飛鳥方面 C3　ルート延長 約4km

せんとの道ルートと藤原京から平城京へと繋がる北下ツ道を結ぶルート。佐保路の観音様が導く「法華寺」などにも立ち寄ってみましょう。MAPか-3

C20 法隆寺方面 C17 →田原本方面 C8　ルート延長 約1km

せんとの道ルートと物部ルートを結ぶルート。近くには六髄神社と境内をともにする富貴寺があり、神仏習合の名残を見ることができます。MAPえ-7

C21 法隆寺方面 C9 →田原本　ルート延長 約3km

太子道ルートとかぐや姫ルートを結ぶルート。万葉集に詠まれた「三宅の原」はこの周辺ではないかと推定されています。池の畔にも心惹されます。MAPお-8

C22 法隆寺方面 C8 →橿原方面 C6　ルート延長 約7km

物部ルートと南下ツ道ルートを結ぶ飛鳥川に沿って走るルート。付近には「古事記」を編纂した太安万侯を祀る多神社があります。MAPお-9

C23 法隆寺方面 C10 →桜井　ルート延長 約6km

物部ルートと上ツ道ルートを結ぶルート。大和川の堤防沿いは地域の憩いの場。神の山である三輪山の眺望は素晴らしいものです。MAPき-9

C24 耳成山 C14 →飛鳥　ルート延長 約3km

横大路ルートと上ツ道ルートを結ぶルート。藤原宮跡や大和三山を望みながら古代律令国家の中心地を走り抜けます。藤原宮跡より香具山を望む MAPか-10

C25 法隆寺方面 C7 →御所　ルート延長 約4km

せんとの道ルートと飛鳥御所ルートを結ぶルート。葛城川に沿って金剛葛城山の眺めとともに心地良くサイクリングが楽しめます。MAPう-11

※各ルートの標高関係のデータは、簡易計測によるものですので、実際とは異なる場合があります。あくまでも、ルート設定の際の目安としてご利用下さい。

写真：やまとびと編集部、奈良市観光協会、明日香村教育委員会、まほろば眺望スポット百選、奈良県景観資産