

HYO
Go! ナビ

HYOGO OFFICIAL
TOURISM
NAVIGATION

兵庫県公式観光サイト

今が旬の魅力ある観光地やオス
メのモデルコース、体験プログラ
ムなど充実したコンテンツをご紹
介。検索機能を活用し、人気ス
ポットから穴場スポットまで、
あなたがほしい兵庫をお届けし
ます!



スポーツはヒョーゴだ。

あいたい兵庫

HYOGO TOURISM GUIDE 2019
AUTUMN & WINTER

都道府県
初の発行か?
ひょうご
「スポ旅」
ガイド

温泉情報
付き

凡例

- 新幹線
- JR
- JR以外の鉄道
- 高速道路・自動車専用道路
- 有料道路
- 国道
- 温泉

あなたにしたい
兵庫

お問い合わせは
公益社団法人ひょうご観光本部
TEL.078-361-7661

HYO
Go! ナビ

<https://www.hyogo-tourism.jp>
HYOGO ナビ

スポーツは ヒョーゴだ。

スポーツが先か、健康が先か、
それが問題だ。

人生100年時代。せいかくだから楽しんで生きていきたい。
健康じゃないといけないよね。だからスポーツを始めよう……
とは思ものの、
なかなかハードル高いよね(スポーツだけに)。

そんなあなたにも、スポーツという喜びを。
森でアドベンチャー、城下町をぶらぶら、温泉の桶で卓球、
馬でタカタカ、親子でお散歩、島でグランピング、
ジオパークでカヤック、ラグビーやサッカーの観戦も。

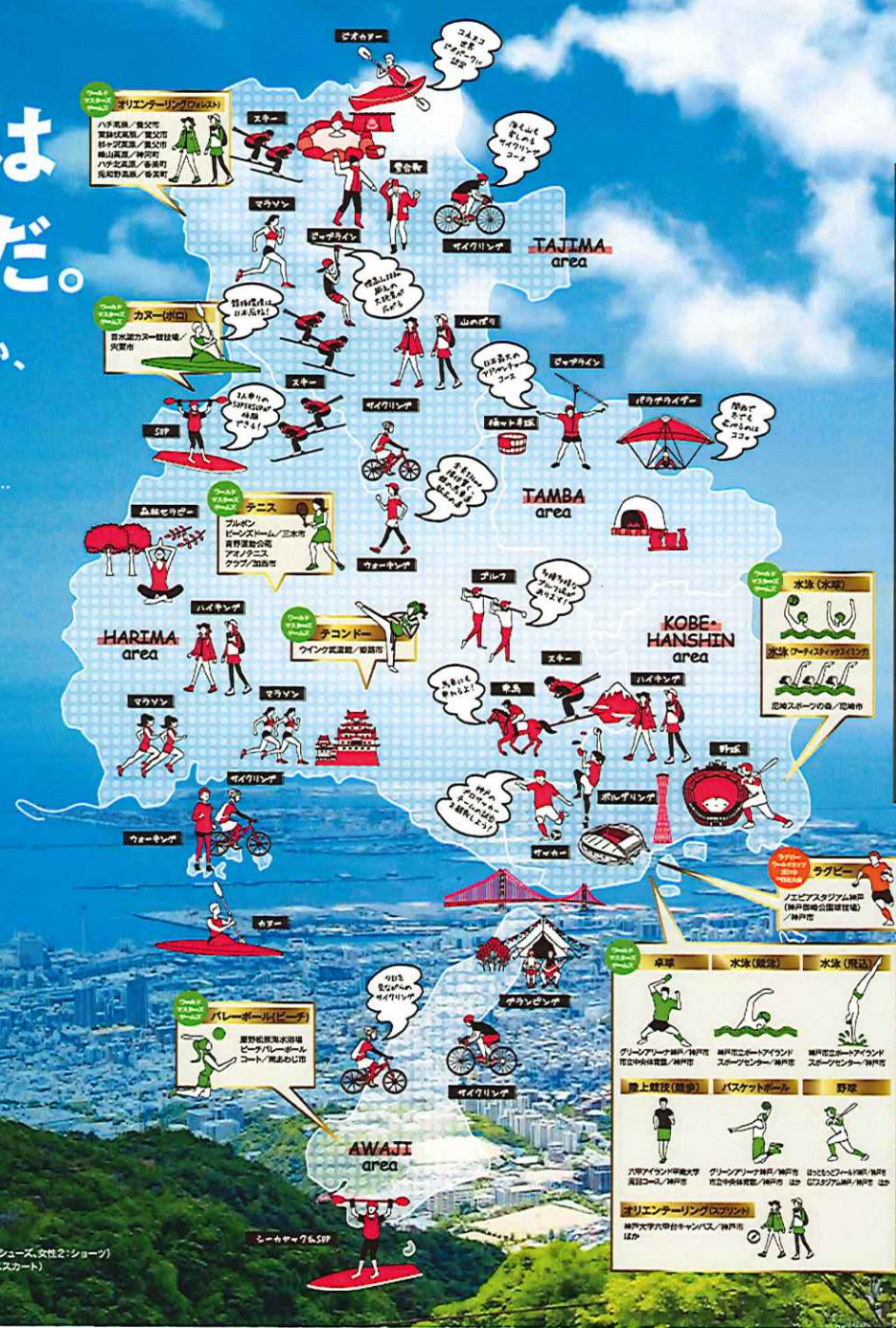
もっともっと、楽しくなろう。
カニ、ふぐ、豚まん、牡蠣、ビーフ、スイーツ。
もっともっと、喜びに出会おう。
その地域にしかない景色、そこでしか会えない人、
自慢の地酒、土地の恵みの温泉。

兵庫のスポーツシーンは、驚きと喜びに満ちている。
急な山道を駆けけるトレイルラン、ハードコースの残高マラソン、
過酷な150kmロングライド。
上級者にもまだまだ魅惑の世界が待っている。
懐の深さは、柔道の父・嘉納治五郎の生誕の地、
日本のゴルフ発祥の地という歴史と誇り。

さあ、心の準備はできた?行こう、新しい自分と出会う旅へ。
生きることを楽しんでいるあなたは、美しい。

スポーツはヒョーゴだ。

【表紙表紙裏表紙】株式会社アシックス(男性1:ラグビー選手、女性1:インナーアクトレス、男性2:シューズ、女性2:シューズ)
住友コム株式会社(表紙1:テニスコート、男性2:テニスラケット、女性(テニスコート)



GOLDEN SPORTS YEARS ゴールデン スポーツイヤーズ

2019年、兵庫県は
「ゴールデンスポーツイヤーズ」に突入する!
2019年のラグビーワールドカップ2019に始まり、2020年の東京オリンピック・パラリンピック、2021年のワールドマスターズゲームズ2021関西と、ここ日本で3年連続、世界的なスポーツイベントが開催されます。このような大規模なスポーツイベントが同一国で連続して開催されるのは過去にも例がなく、2019年から2021年の3年間は「ゴールデンスポーツイヤーズ」と呼んでいます。

- 1st year 2019 ラグビーワールドカップ2019™日本大会
 - 2nd year 2020 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会
 - 3rd year 2021 ワールドマスターズゲームズ2021関西
- ワールドマスターズゲームズは、国際マスターズゲームズ協会が主宰する、世界最大級の生涯スポーツの国際総合競技大会です。2021年の第10回記念大会は初のアジア開催となり、その舞台が関西に決定しました。参加するのよし、観戦するのよし、ぜひこの機会に兵庫県へ足を運び、県内各地で楽しめるスポーツの魅力を感じてください。
- 開催期間: 2021年5月14日(金)~5月30日(日)の17日間
参加資格: 概ね30歳以上のスポーツ愛好者
競技種目: 35競技59種目
(うち兵庫県開催: 兵庫県11競技15種目、うち岡山県岡山市1競技1種目含む)
開催地: 関西各地域
(うち兵庫県開催: 兵庫県11市町、うち岡山県岡山市含む)
エントリー実施時期: 2020年2月1日(土)~2021年2月末(予定)
詳しくは [ワールドマスターズゲームズ2021関西](#) [検索](#)

CONTENTS

- 03... ファミリーでチャレンジ!!
- 05... 自然とひとつになる
- 07... この人に逢いに行く
- 09... 森で遊ぼう アウトドアアドベンチャー
- 11... 初めてを体験!!
- 13... 歴史を感じてカラダを動かす
- 15... 兵庫はスポーツで溢れている!
- 17... グルメ&温泉で滞在型のスポーツをエンジョイ!

◎本誌掲載内容について読者のみなさまにご注意いただきたいこと

- ※ 本誌掲載内容は、2019年7月末現在のものです。事業者等の都合により日時や料金等が変更になる場合があります。お出かけの前には電話やホームページ等により事業者等までご確認ください。
- ※ 消費税込価格は料金変更となる可能性があります。
- ※ 本誌掲載の情報は、全体メニューの一部であったり、別添削料がかかる場合がありますのでご了承ください。
- ※ 本誌に掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、ひょごこ親分本部では責任を負いかねますのでご了承ください。

ゲートの見方
①-住所・集合場所等
②-時間・開演・閉演日
③-休日(休業開始の営業については各掲載ページをご覧ください)
④-料金
⑤-問い合わせ先電話番号

ファミリーで チャレンジ!!

ファミリーでのスポーツに大切なのは、子ども目線。ここでは、お手軽ハイキングやアイススケート、カヌーなど、子どもと楽しめるスポーツを紹介します。

Let's Debut!!



子どもと一緒に山歩き。 六甲山ハイキング [神戸・阪神/神戸市]

自然と触れ合う休日を通すなら、100以上の登山やハイキングルートがある六甲山が断然オススメ。初心者でも気軽に登れる山なので、日帰りハイキングが楽しめます。初心者コースから始めて徐々に難コースに挑戦すれば、いつの間にか体力もUP。六甲山の頂上からとびきりの絶景を眺めるたびに家族の絆も深まります。

六甲山ハイキング [神戸・阪神/神戸市]
【兵庫県立六甲山ビジターセンター】
ボランティアガイドと共に自然の中を1時間ほど散策する自然観察会を開催しています。

- ①神戸市灘区六甲山山頂センター
②9:30~15:00(土曜16:00まで)
③12月~3月(10:00~15:00)

※月曜日(祝日の場合含む)、12/27~1/5
④入場料
⑤六甲山ビジターセンター 078-591-0016

【次頁裏面】株式会社アシックス(男性2:シャツ・アウター・パンツ・シューズ、女性2:パンツ)

ひょうご西宮アイスアリーナ [神戸・阪神/西宮市]
兵庫県内で唯一、1年中楽しめるアイススケート場。初心者向けのサブリンクを併設し、各種教室も開催しています。

- ①西宮市南塚町1-16-9
②10:00~18:00
③観覧料(インファンツ・良初習者初)
④小(小学生以下)1,000円、大人(高校生以上)1,000円、シニア(65歳以上)1,000円、※観覧料は別途
⑤観覧券1枚 観覧料200円
☎0795-41-3098

おんすいこ 音水湖カヌークラブ [播磨/宍粟市]
音水湖は波風が少なく、初心者でも簡単にカヌー・カヤック体験ができます。季節によってはシャワークラミングなどの体験も。

- ①宍粟市箕賀町引町328-44
②9:00~17:00(最終受付15:00)
③船主・土日祝のみ営業(4月下旬~10月下旬)
④カヌー2,000円
☎0790-73-0336

たかみくらやま 高御位山ハイキング [播磨/加古川市・高砂市]
標高約304mの山頂からは遠く淡路・四国まで見渡せます。多くの登山ルートがあり、初心者から上級者までハイキングが楽しめます。

- ①加古川市高砂町加古川
②加古川市観光協会
079-424-2170
③高砂市観光協会
079-441-0270

小野アルプス登山 [播磨/小野市]
「日本一低いアルプス」と言われる小野アルプス。標高は約100~200mと低いものの、紅山の岩場やアブツクンを縦断する山道が魅力。アルプス気分が味わえるハイキングコースです。

- ①小野市東山町1224-1 (スタート地点:小野駅南口)
②小野市地域振興部観光交流推進課
0794-03-1920

ファミリーでチャレンジ!!

うすやまこうげん 上山高原ハイキング [但馬/新温泉町]
一面がスキの上山高原や周辺のフナ原生林、ナラの巨木等の自然を堪能。山頂からは360度の眺望が楽しめます。

- ①新温泉町石原781-1
②10/26(土) 9:00集合
(先着30名、10/19日以前予約)
③大人1,500円、小学生1,000円
小学生以下小学生未満者同伴予約
④上山高原エコミュージアム
0796-09-4600

かんべこうげん 神鍋高原トレッキング [但馬/豊岡市]
6つの火山群と噴火により噴出した溶岩流が一体となって観察できる近畿地方でもめずらしい場所。高原の澄んだ空気が全身で感じることができます。

- ①豊岡市日高町豊岡59-13
②9:00~17:15
③観覧料
④ガイドグループ
6名まで2,000円
7名以上の場合は1人300円
※お弁当、お水、お持ち物
⑤0796-45-0900

2019 KOBE六甲山全山縦走・半縦走大会 [神戸・阪神/神戸市]
六甲連山を踏破する大会。自分の体力と精神力の限界に挑戦します。全山までは少し自信がないという方には半縦走がおすすめです。

- ①神戸市灘区西園西(スタート地点:須賀崎公園)
②全山縦走:11月10日(日)・23日(土・祝)
半縦走:11月23日(土・祝)

カートに挑戦!

こうべ 神戸スポーツサーキット [神戸・阪神/神戸市]
オープン6年目を迎える、レーシングカート&バイクのサーキット。持込走行はもちろんレンタルカートでも借り出すこともできます。

- ①神戸市西区伊川谷町南5丁目7
②9:00~20:00(11月~3月は19:00まで)
③年中無休
④エントリー料1,000円、車庫料150円、車庫費250円
☎078-074-1414

vol.1 「登山」と「トレッキング」の違い
登山は、読んで字のごとく山に登ることが目的で、トレッキングは自然を楽しむために野山などを歩くことです。装備なども異なりますのでご注意ください。
兵庫県には標高が低い山頂標高が100~400mの小高土山、有馬富士、雄略山や500m以上の丹生山、大船山、大船山の会山に類した山があります。

※消費税改正後は料金が変わる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。

HYOGO TOURISM GUIDE 2019
ひょうご観光ガイド

1 シーカヤック & SUP
【淡路/姫路/宍粟市】
福良湾内の海上散歩で、淡路八景に匹敵する絶景海浜一望と湾内散策するコースがあります。家族や友達、愛犬と一緒に楽しめます。

① 淡路市福良町2-6-9
② 9:00~17:00
③ 船具レンタル店、住居等の雨天時以外は無料。ランニングシューズは必須(貸出可能)。④ SUPカヤック、大人1,800円(小児半額)1,000円。大人SUPカヤック、大人1,800円(小児半額)1,000円。⑤ 予約079-2211144

自然とひとつになる

シーカヤックやトレイルランニング、ロングライドなど、自然の雄大さと過酷さを生かしたスポーツも盛んな兵庫県。豊かな自然を味方につけて、思う存分楽しんで。

2 しんりん 森林セラピー & ヨガ
【公益財団法人しんりん森林王国観光協会】
【播磨/宍粟市】
宍粟の美しい森と市街地を眺めることができる園見の森、赤西渓谷の清流美や芝罘森林鉄道を賞みながら赤西などのセラピーロードがあります。

① 宍粟市上野町1474 (兵庫県立宍粟の森公園内)
② 8:30~17:15
③ 貸出シューズは11月まで
④ 丹波日(祝日の場合)
⑤ 森林セラピー12,670円/人、3,650円/人、4,946,000円/人、7,835,000円/人。⑥ 予約079-44-0923

3 さらに一足のばして...

くろかわおんせんびじん 黒川温泉美人の湯 【但馬/朝来市】
大明寺の花園から湧き出た温泉はアルカリ性単純温泉。肌によく「美人の湯」と呼ばれています。食室では「ダムハヤシ」や「鹿カツ」などが人気です。

① 朝来市北野町黒川1457-1
② 5月~9月11:00~20:00(休付)19:00、10月~4月11:00~19:00(休付)18:30
③ 湯水曜日(祝日の場合) ④ 大人600円、子供300円、幼児100円
⑤ 079-679-2067

Hyogo Sports Info

vol.2 大人の雪遊び「スノーシュー」
但馬の山山、神護宮や天狗野原、とちの雪村、上山道では、「スノーシュー」はちょっと楽しいという方にオススメのスノーシューを履いた雪遊びが楽しめます。新雪がダイブしたり、愛犬と一緒に走ったり、まっ白な雪景色を歩いたり、現地ガイドが雪山の楽しみ方を教えてくれます。

4 但馬/香美町 姫ポタル瀬川平トレイルラン
但馬、瀬川一帯の尾根から山頂の絶景を巡るトレイルラン。コースが美しいからこそゴールした時の達成感があるレース。

① 香美町村田地区(701) ② 9:00~17:00
③ 山頂展望台(無料) ④ 山頂展望台(無料) ⑤ 山頂展望台(無料) ⑥ 山頂展望台(無料) ⑦ 山頂展望台(無料) ⑧ 山頂展望台(無料) ⑨ 山頂展望台(無料) ⑩ 山頂展望台(無料)

5 但馬/神河町 越知川水街道自転車下り
神河町北側の新田ふるさと村までバスで自転車を積んで移動するサイクリングプラン。町のどかな自然と名所を楽しみながら越知川沿いを走ります。

① 神河町中村39-1 ② 3月19日(土) ③ 大人1,600円、小人(小学生以下)1,200円
④ 株式会社 0790-32-1021

6 淡路島ロングライド150
淡路島一周150kmのコースは、絶景に富み、暑い海が広がるシーサイドロードは参加者を飽きさせません。

① 9月16日(日) ② 淡路島ロングライド大会 事務局 0259-74-3515 (平日9:00~18:00)

兵庫でスキーをもっと手軽に!

12月からは北部のスキー場が順次オープン。このエリアに多い雪質はパウダースノーと呼ばれ、スキーヤーに大人気。比較的初心者・中級者向けのグレンデが多く、レベルに合わせて色々なコースを楽しむから滑りこたえ充分! レンタル用品も充実しているので、行きたくなったらすぐ足を運んじゃおう!

南部にはアクセス便利でファミリーや初心者に人気の六甲山スノーパークもあり、兵庫各地で手軽にスキーが楽しめます!

1日目 各地 → 南淡路(じのひれりゃかヤック) → つすしカクルコース → 新木場(宿)

2日目 新木場(宿) → 淡路島ロングライドまたはニギハヤヒ → 道の駅あまじ → 各地

※消費税と送料は料金に含まれる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。

この人に 逢いに行く

姫路港からフェリーで約30分！船便も多く、関西圏から日帰り可能な家島は、「魚好きだけ、ディープすぎる島は…」という方に打ってつけです。44の島からなる諸島の中心、家島本島に降り立つと、「いえしまコンシェルジュ」の中西和也さん、「家島地域おこし協力隊」の伊藤真美さんが出迎えてくれました。写真を撮影した船着き場付近では、レンタルサイクルや釣り竿の貸し出しがあり、手ぶらで来てサイクリングやフィッシング、海遊びを満喫できるとのこと。10月末ごろまでならカヌーやSUPが楽しめます。随時コミュニケーション海遊ギアアップが開催中。中でも無人島に上陸する家島カッターツアーは特に人気なイベントだとか。しかし、島原の歴史はそれだけではありません。空き家をゲストハウスとして活用するための観光コーディネーター養成企画がきっかけで、案内人になったという中西さんによれば、家島の魅力は「採石海運で栄えてきた島ならではの暮らしに基づく文化ですね」とのこと。海運で早くから全国とも交流してきた島内には、外の人をおもてする気風があります。

安心・安全に体を動かせるのも、訪れる人を見守り、支えてくれる人がいるから。スポーツに携わる人々を通して、そこでできないスポーツの魅力に迫ります。



訪れた新築カッパルに花を置するというサプライズ企画に、島民みんなが乗ってくれたこともあるのだとか。移住できる島を探し求め、家島にたどり着いたという伊藤さんは「初めて来た時、カッター艇(砂利運搬艇)に乗せてもらいました。普通なら、船に女性は縁起が悪いと嫌がられるのに…」と振り返ってくれました。「観光地ほど売られていませんが、島の暮らしの中にお邪魔する感覚で来てもらえば」というのがコンシェルジュの想い。ここで何気ない日常のすべてが、訪れる人にとっては非日常です。一年を通じて魚が美味しく、「魚屋では生きた魚介しか売らないが普通」なんて島ルールも、島外人にとっては驚き1だからこそ、元よそ者である中西さん自製の家島ガイドが、人気を呼んでいます。もちろん「サイクリング&ウォーキングMAP」に沿って、気ままに島巡りするもアリ。採石場のある男島島を望む清水公園、由緒ある家島神社などを巡る「宮・清水コース」が人気なのだとか。適度に遠く、けっこう便利な、ほどよい島時間を過ごして、週末は、いいとこ取りの家島へ!

◆中西 和也さん PROFILE◆
大学卒業後、2級建築士の免許を取得し、建築事務所へ入社。少人数で活動する環境に憧れ、2009年「NPOいえしま」によるゲストハウスプロジェクト(家島のゲストハウス活用に向けた、家島の観光コーディネーター養成企画)に参加。島の魅力を発信する活動に情熱を注ぎ、2011年移住する。住居兼店舗「いえしまコンシェルジュ」を立ち上げ、現在は2014年設立した、その後の2014年設立した。

家島コンシェルジュ [播磨/姫路市]

家島地域おこし協力隊員

伊藤 真美さん

2018年11月から姫路市地域おこし協力隊として活動。家島を拠点に、家島の魅力を発信し、観光客の誘いを担っています。

いえしま案内人

(いえしまコンシェルジュ合同会社)

中西 和也さん

0791-43-6860



☎いえしまコンシェルジュ 079-240-9138



ジオカヌーインストラクター

[但馬/豊岡市]

海拔0メートルの目線から雄大な自然を満喫

ダイナミック地形を誇る山陰海岸を、初心者にも乗りやすいシートオン型のカヌーで巡る冒険ツーリング。海底が見えるほど透明度の高い海では、水鳥が泳ぐ様子やトビワオのジャンプが見られることも。体験コースは21タイプあり、地元の人にもおすすめ。インストラクター曰く、「海から陸を眺めることでふとこの見方が変わる」とか。



鳥の聖地 Adventure Tours 斎藤 浩司さん

鳥の自然史研究所 本庄 二郎さん

鳥の聖地のスタイル推進協議会 0796-47-2020

あこう

赤穂シティマラソン大会事務局スタッフ

[播磨/赤穂市]

忠臣蔵のふるさと 赤穂の町を駆け抜ける!

海、山、城下町という景色の移り変わりが楽しめるコースが特徴。「赤穂に来てよかった」と思ってもらえる大会を、という運営側の熱い思いを、フルマラソン並の豪華なおもてなしで表現。毎年全国各地から多くのランナーが参加する。今年も申込者を対象にした先走ランニングも開催。



赤穂市教育委員会 スポーツ推進課 課長 小池 崇之さん

赤穂シティマラソン大会事務局(スポーツ推進課) 0791-43-6860

ひょうご 赤穂市

みかた残酷マラソン全国大会スタッフ

[但馬/香美町]

残酷だけどあなたかい 人と人が触れ合う1日

うねりのある24kmのコースは高低差なんと460m。ランナーを予備減速し追い込む残酷マラソン。衝撃の名前は裏面に、大会は地元光の小・高校生が船水町のボランティアなど、ぬくもりあふれる。子どもからお年寄りまで、地域住民総出でランナーたちを迎え入れる。15回エントリーするとコース脇の林道にネームプレート付きのアオダモを植樹。



おたけ残酷マラソン全国大会実行委員会 実行委員長 久保井 洋次さん

おたけ残酷マラソン全国大会実行委員会事務局 0796-97-5966



鳥の聖地カヌークラブ 北川 博章さん

鳥の聖地カヌークラブ 0790-73-0336



ネスタリゾート神戸 アスレチッククラブ 佐藤 慎一郎さん

ネスタリゾート神戸 0794-83-6000



筑波科学大学 人間社会学部 人権社会学専攻 福田 拓実さん 小西 郁也さん

HYOGOナビ

音水湖カヌースタッフ

[播磨/宍粟市]

ゆったり流れる時間の中で のんびり楽しむ水上散策

深い緑に囲まれた音水湖。風の少ない穏やかな湖で、カヌーを引く1,000mコースも常設されている。波やうねりがないフラットな湖面では緊張する心配もほとんどなし。体験カヌーはインストラクターのレッスン付きでもレンタルのみでもOK。慌ただしい日常を忘れて、のんびりと景色を眺める静かな時間を過ごしてみませんか?

アスレチックインストラクター

[播磨/三木市]

むき出しの体に響く振動! 本能を揺さぶるバギーライド

大自然を走破するフィールドバギーを体験するなら、ネスタリゾート神戸へ。ガイドが教えてくれるのは、バギーを乗りこなすコツやコースを攻略するヒント。安全に十分配慮した上で、自分の力をすべて出し切り、限界に挑戦する楽しさを味わわせてくれる。目を輝かせて遊んでいた無邪気な頃の自分に戻って、思いのままに冒険してみよう。

兵庫の魅力フットパス・流通科学大学

[神戸・阪神/神戸市]

郷土愛と向学心がつくる まち歩きの魅力がいっぱい。

「明石・魚の郷」のまち歩きの実しみを独自のリサーチでまとめた流通科学大学・元上野野村の皆さん。明石城で時間旅行を楽しんで、その後明石の台所「うおなたな」のご当地グルメで有名な「明石焼」や「煎茶漬け」の名店を紹介。他にも、「総合運動公園」「南京町」「加西・五百羅漢」などのレポートも。「HYOGOナビ」をCHECK!

旅の過ごし方 1日目 船着き場 フェリー(家島(サイクリング)カヌーウォーキングなど) 家島(村) 2日目 家島〜フェリー〜姫路港〜姫路セントラルパーク(採石場) 姫路

※消費税改正後は料金が変わる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。 08

07 Hyogo Sports Info Vol.3 美道の父、喜納治五郎物語
美道の創始者と言われる喜納治五郎は神戸市の御影町の名家に生まれました。「人に勝つより、自分に勝ちなさい」という名言が当時の人たちの心を掴みました。開港や開港の発祥地を美道に取り入れ、スポーツの教育分野に大きな貢献を果たしました。神戸市の御影公会堂地下には喜納治五郎の記念コーナーがあります。

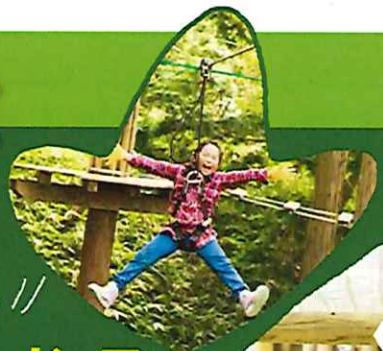
注目

木で遊ぼう!!
木木

**アウトドア
アドベンチャー**

ここではみんなが無邪気な子ども!
ワクワクドキドキの大冒険

珍しい虫を追いかけたり、競い合うように木に登ったり、自分だけの基地を見つけたり……そんな森での思い出は、いつまでも色褪せることなく心に刻み込まれているもの。ここ兵庫には、とびきり無垢でちょっとやんちゃな子ども時代たちを振り返る愉快で楽しい森がいっぱい。ダイナミックな空中アスレチックや木々の間を駆け抜けるジップラインなど、子どもの頃にはなかったはずのイマドキのアクティビティがなぜかわりと懐かしいのも、森にかけられた不思議な魔法のせいなのか? とにかく、森へ来たら年齢なんて関係なし!
お父さんも、お母さんも、僕も、私も、ここではみんな無邪気な子ども。大声で笑って、フルパワーで遊んで、緑の中での大冒険を楽しみ尽くそう。



撮影場所: フォレストアドベンチャー・神戸六甲山

①~④は要事前予約

1 フォレストアドベンチャー・神戸六甲山
[神戸・阪神/神戸市]

安全器具を装着して地上2~15mに広がる樹上のアスレチックを楽しもう! 全長約220mのロングジップスライドはスリル満点です。
◎神戸市灘区六甲山北(〒645) 12-08
◎4月13日(土)~11月17日(日) (予約)
10:30~17:00 (15:00受付終了)
◎9月2日(水)・9月12日(火)
◎予約なし(11月~12月20日)
※六甲山カントリークラブの混雑を考慮
☎078-991-0366



2 フォレストアドベンチャー・丹波ささやま
[丹波/丹波篠山市]

日本最大級のアドベンチャーコースを有しており、難易度も高く、仲間と協力してゴールする達成感は格別!
◎丹波篠山市火打町寺山265-3
◎3月~12月2日(月) (予約)
9:00~16:00 (受付終了)
※木休
◎大人(中学生以上) ¥4,000円
シニア(小学生以上) ¥3,000円
☎010-9119-3380



3 フォレストアドベンチャー・奥神鍋
[但馬/豊岡市]

標高400mの神鍋高原で体験できるアドベンチャーコースで半日冒険コースも人気! パーク内にはレストランがあり、近くの道の駅には温泉もあります。
◎豊岡市日高町山部600
◎3月~12月末 8:00~18:00
◎年末日替
◎大人 ¥3,600円
☎070-2301-9231



4 フォレストアドベンチャー・朝来
[但馬/朝来市]

国内最大級の「ターザンリング」は約10mの高さから空中へ大ジャンプ。「ミムシシュート」はスピード感溢れる直下降が楽しめます。
◎朝来市朝来00
◎3月中旬~11月末
9:00~16:00 (予約によって変動あり)
※木休
◎大人(10歳以上) ¥4,000円
子供(小学生以上) ¥3,600円
☎010-6729-2196



Outdoor
Adventure

5 六甲山フィールド・アスレチック
[神戸・阪神/神戸市]

全40ポイントの本格アスレチックで子どもから大人まで冒険気分を味わおう! 難易度別の2種のコースで体力に合わせて楽しめます。
◎神戸市灘区六甲山北(〒645) 12-08
◎3月21日(水)~11月24日(日)
10:00~17:00 (15:30受付終了)
◎平日(11月25日) (予約)
10:00~17:00 (15:30受付終了)
◎大人(中学生以上) 900円、小人(4歳~小学生) 510円
☎078-991-0366



6 ニジゲンノモリ
[淡路/淡路市]

歴史「クレヨンしんちゃんアドベンチャーパーク」「NARUTO & BORUTO 忍里」を、夜は「ナイトウォーク火の鳥」が楽しめます。
◎高岡市南中4-2-2 兵庫県立淡路公園内
◎10:00~22:00
※アスレチックは予約受付が完了
※年中無休
◎アスレチックに予約が必要なコース
☎0799-647001



7 ネスタリゾート神戸
[播磨/三木市]

「大自然の冒険テーマパーク」としてパークアップ、広大な敷地でバギーやカヌーなど様々な本能を満喫できる体験が出来ます。
◎三木市船山町南郷894-00
◎営業時間 平日9:00~16:00、土日祝日9:00~16:00
※時間により変動
※年中無休
◎1DAY/大人 ¥3,300円、4歳~小学生 ¥2,500円
☎0794-83-1000



8 峰山高原リゾート グリーンピーク tic tac! クライムMINEYAMA
[播磨/神河町]

標高1015mに昇る、高さ10m幅20mの巨大クライミングアトラクション! 60種類のコースがあり大人も子供も楽しめます。
◎神河町小田891-146
◎~11月4日まで(予約)
10:00~17:00
※年中無休
◎1DAY/大人 ¥2,800円、小学生 ¥2,000円
2DAY/大人 ¥3,800円、小学生 ¥3,000円
☎0790-34-1100



Vol.4 自然の宝庫、兵庫の「グランピング」
「グランピング」とはグlamorous+glamping(キャンプ)を合わせた造語。その起源は、海外で行われていた、自然志向の野外レジャー用の豪華な宿泊スタイルです。自然の中を散策したりフィッシングを楽しむのが定番で過ごされます。

熊の道ごし 1日 各地 ----- 峰山高原リゾート グリーンピーク tic tac! クライム MINEYAMA ----- 峰山高原 (90)
2日 峰山高原 ----- 生野鉱山 ----- 竹田城跡 ----- 各地
※消費税込後は料金が変わる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。

初めてを体験!!

マラソン、パラグライダー、ボルダリングなど、他にも見逃せないスポーツが目押し。迷っているなんてもったいない! 気になったらすぐトライ!



マラソンデビュー
世界遺産姫路城マラソン2020
【播磨/姫路市】

扉を開けば歓喜はすぐそこ!
立派なランナーになる極意

長く、つらくて、しんどくて……そんな過酷なイメージがあるけれど、実は正しい準備とほんの少しの勇気があれば気軽に楽しめる一番身近なスポーツ、それがマラソン。マラソンにおいて大切なのは、まず、自分の足に合ったシューズと機能性の高いウェアを揃えること。ある程度の距離を走り続けるためには自分のラップタイムの把握と適切な水分補給も重要です。そしてもう一つ、欠かせないのがモチベーション。美しい白鷺城を見ながら姫路の名所や自然を巡る「世界遺産姫路城マラソン」など、走ってみたいコースを選べば、立派なランナーのできあがり。呼吸を整え、リラックスして走り出せば、もうゴールはすぐそこです!

①姫路市本町6 (スタート地点: 大手前通り)
②2月23日(日) 9:00~15:00
募集期間/23 10:00~22 17:00
③参加料10,000円、選手手数料500円
※マラソンについてはHPをご覧ください。
☎079-221-2892
【世界遺産姫路城マラソン実行委員会事務局】



【提供提供】株式会社アックス(インナー・シューズ・レギンス・シューズ)

自転車 自転車坂道に挑戦!
ひょうご北摂里山サイクリング
【神戸・阪神/伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町】
北摂里山地域は、阪神間や大阪からも近く、平坦な田園地域や高低差のある峠など変化に富んだ多様なサイクルコースがあり、初心者から上級者までスポーツサイクルを楽しむエリアです。
①9:00~18:00
②年中無休
③個人参加料は5,000円、二人乗り体験11,000円(12歳~)
☎090-3530-0864

パラグライダーデビュー
たんば丹波パラグライダーズスクール
【丹波/丹波市】
丹波の大自然を飛びパラグライダー体験。初心者から上級者まで楽しめる。インストラクターによる二人乗り飛行のメニューもあります。
①9:00~18:00
②年中無休
③個人参加料は5,000円、二人乗り体験11,000円(12歳~)
☎090-3530-0864

乗馬デビュー
三木ホースランドパーク
【播磨/三木市】
自然と人と馬とのふれあいをテーマに、馬術競技や馬とのふれあい、自然にふれあうキャンプ場、宿泊施設を完備しています。
①三木市市東町東木
②9:00~17:00
9:00~16:00
(休季11月~2月)
※馬具レンタルあり
☎0120-816-892

ボルダリングに挑戦!
ロックガーデン神戸 ボルダリング
【神戸・阪神/神戸市】
神戸初のボルダリングジム。ヨーロッパのジムの手法とし、初心者から上級者まで丁寧なインストラクターの指導を受けることができます。
①神戸市中央区北長狭町5-8
②営業時間
平日10:00~22:00
土・日・祝10:00~20:00
③12/31、1/1
④初回体験料1,200円
1日体験料2,000円
土・日・祝2,000円
☎078-351-5102

こんなにある!! 兵庫から広まったスポーツ

マラソン、サッカー、ボクシング、ボウリング……これらはすべて、兵庫から広まったスポーツ。日本のスポーツ文化は兵庫から! と言っても過言ではありません。
※建設費あります。



- マラソン (1909年~)**
神戸の淡川川沿いで大坂の西大塚橋東端まで、約32kmのコースで行われた「マラソン大競争」。日本でマラソンという名前を使ったのは、この大会が初めてだと言われています。
- サッカー (1871年~)**
英字新聞「The Higo News」に「フットボールの試合が本日より、屋敷留において開催される」という記事が掲載され、その後、神戸尋常中学校や神戸師範学校に部活動ができるなど、徐々に広まってきました。
- ボクシング (1909年~)**
奥田の父・高納治五郎の甥である高納健治が師範の自衛に道場を作り、外国人船員などからボクシング技術を学ぶ国際海事倶楽部を設立。その後、日本選手権大会を開催する大日本拳闘会となりました。
- ボウリング (1869年~)**
開港間もない神戸外国人居留地に、ボウリング設備のある「THE KOBE CLUB」が誕生。神戸市役所の海側に隣接する東遊園地敷地内には、ボウリング場とビンの形をした碑も設置されています。
- ローンボール (1963年~)**
ボウリングの前身。13世紀のイギリスで発祥したと言われており、1963年頃から神戸をはじめ、横浜、長崎などで競技大会が開催されるようになりました。兵庫県立明石公園には専用の競技施設もあります。
- 神戸レガッタ (1888年~)**
神戸外国人居留地に発祥したスポーツ団体。1888年、横浜カントリークラブとアソシエーションとインターボードマッチを開催し、これが日本で最も古いレガッタの対抗戦だと位置づけられています。

Calam | 日本最古のゴルフ場 神戸ゴルフ倶楽部
2019年、開場116年を迎えました。

1868年、イギリスの貿易商アーサー・ヘスグループが神戸に上陸。自然豊かな六甲山に建てられたグループは、1895年、借り受けた土地に山荘を建立。その山荘は、神戸居留地にある商館の番号を取って「101」と呼ばれていました。神戸ゴルフ倶楽部は、その山荘で同僚の友人であるG.M.ミルワードや、アダムソン、T.C.トルニコラフらとゴルフの話をしていたグループが、「ここにコースを造ろう」と発言したことに始まり、1898年、造営がスタート。1903年、9ホール完成を機に開場式を開催し、翌1904年、全長3576ヤード、ボギー78の18ホールに拡張しました。戦争による閉鎖や米軍の接収、バブル経済の崩壊や阪神・淡路大震災など、幾多の苦難に見舞われながらもその都度乗り越え、2003年には創立100周年を迎えた神戸ゴルフ倶楽部。日本最古のゴルフ場として、今なお多くの人々から愛されています。

開港間もない神戸外国人居留地に、ボウリング設備のある「THE KOBE CLUB」が誕生。神戸市役所の海側に隣接する東遊園地敷地内には、ボウリング場とビンの形をした碑も設置されています。

開場116年を迎えました。

旅の過ごし方

1日目	名物	明海(明海パラグライダーズスクール)	岡山(岡山)
2日目	岡山	風井(明海大美術館の地)	奥神(春日島の自然園地)

※消費税改正後は料金が変更となる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。 12

Hyogo Sports Info
※5 究極のスポーツ「トレイルランニング」
別名「山岳レース」とも言われるハードなスポーツ。マラソンと登山の要素を併せ持つ過酷な「トレイルランニング」は、ここ兵庫では「猪名川里山登山トレイルラン」「栗井城トレイルラン」「姫路湖川トレイルラン」などの素晴らしい大会が開催されます。あなたも一流のトレイルランナーを目指せ!

歴史を感じて カラダを動かす

景色や町並みに息づく歴史を感じながら、サイクリングやウォーキングを楽しむのも兵庫流。歴史好きなら外せない、一石二鳥のスポーツツーリズムです。



南北を結ぶ歴史と古道 ノスタルジーが私を動かす

生野鉱山(朝来市)から飾磨津(現姫路港)までを結ぶ全長49kmの長い道。馬がたくさんを物資を運ぶために生まれたその道は「銀の馬車道」と呼ばれ、日本初の高速産業道路としても有名です。その街道には、明治の面影を残す町の風景や豊かな自然、文化が息づき、ウォーキングやサイクリングを楽しむ人も増えています。生野鉱山から少し北上へ上がったところには、天空の城・竹田城跡も、幻想的な雲海に出逢える場所として人気が高く、日本のマチュピチュと称賛されています。先人たちが往來した古のロマンに想いを馳せながら、積み重ねてきた歴史の道をノスタルジックに辿るのも、ここならではの楽しみ方。ウォーキングやサイクリングの途中で心のままに立ち止まり、時には時間を忘れて各所の見どころをのんびり、ゆったり味わい尽くすのもまた、妙味のあるスポーツなのです。

【写真提供】株式会社アクセス(インナー・ショーツ・レギンス)



銀の馬車道 in 神河町
【播磨/神河町】

サイクリング

サイクリングなら、神河町から市川町を回り、カウルの町・福岡町までを走るコースが特にオススメ。ゆず畑や棚田、権林など、自然の見どころも多く、城川沿いには名水スポットも点在しています。



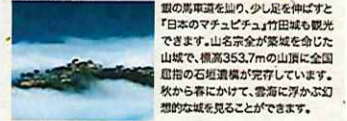
ウォーキング

心も体も癒されたいなら、映画の舞台にもなった高峠高原を起点にのんびり楽しむウォーキングがオススメ。ポランテアガイドが案内するウォーキングツアーなども多数実施されています。



TOPICS

天空の城 竹田城跡



銀の馬車道を通り、少し足を伸ばすと「日本のマチュピチュ」竹田城も観光できます。山名宗全が築城を命じた山城で、標高353.7mの山頂に全国屈指の石組遺構が完存しています。秋から春にかけて、雲海に浮かぶ幻想的な城を見ることが出来ます。

銀の馬車道を走る・歩く

町並みを楽しみながら歩く旅

1 JR 福知山線廃線敷ハイキングプラン

【神戸・阪神/西宮市・宝塚市】

2016年秋に、利用者の自己責任のもと一般開放されたJR福知山線廃線敷です。適度な距離とアクセスの良さ、そして何より武庫川の景谷美を中心とした自然が楽しめる点とあって、年配の方から子どもまで幅広く人気のハイキングコースとなっています。



◆問い合わせ先/兵庫県観光協会 0797-77-2012 西宮観光協会 0796-36-3321
◆アクセス/JR西宮駅・JR西宮南駅・JR西宮南駅からいずれも徒歩約15分
◆所要時間/約2時間
※6/8の駅からハイキングを楽しんでいただけます。※自転車やバイクでの通行および駐輪は禁止です。

2 洲本城跡ウォーキング・サイクリングコース

【淡路/洲本市】

船山原の「お急ぎ」にも描かれた「庚午軍史」の舞台・洲本の城下町をゆっくり歩いて散策したり、サイクリングを楽しむコースです。近くには洲本温泉がひかえるなど、旅情たっぷりです!



◆問い合わせ先/淡路島観光協会 洲本観光案内所 0799-25-5820
◆アクセス/洲本城跡まで、洲本/センターより徒歩約40分
◆所要時間/6~9時間

3 妖怪ベンチ散策

【播磨/福岡町】

多くの偉人を生んだ「字句・雲南文化のふるさと」である福岡町。日本民俗学の父柳田泉男が幼少期を過ごした町で、妖怪達が復讐地を巡る散策コースです。



◆問い合わせ先/福岡町観光協会 0790-22-0560
◆アクセス/福岡町駅すぐ
◆所要時間/1日

4 赤穂藩士ゆかりのまち 赤穂まちあるき

【播磨/赤穂市】

赤穂藩士ゆかりの地として、全国的に知られる赤穂を、歴史の面影を感じながら名所を巡るまちあるきコースです。



◆問い合わせ先/赤穂観光協会 0791-42-2602
◆アクセス/JR赤穂駅まですぐ
◆所要時間/1日

5 丹波篠山・日本遺産を巡るサイクリング

【丹波/丹波篠山市】

「丹波篠山デカンショ節 民間に伝承されて歌い継ぐふるさとの記憶」というストーリーが日本遺産に認定されている丹波篠山市。このコースでは、デカンショ節に出てくる各名所を自転車で走りながら歴史的な風情を堪能できます。



◆問い合わせ先/丹波篠山市農産部観光工課 079-552-6907
◆所要時間/約3時間



旅の過ごし方
1日目 高橋(田原藩ゆかりの地並み散策) 高橋(田原藩ゆかりの地並み散策)
2日目 塩田温泉 銀の馬車道(ワイルドワンダーウォーキング) 高橋
※消費税改正後は料金変更となる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。 14

兵庫県には多くの自転車専用道路が整備されています。サイクリングは、とても健康的で自然を感じられる環境にやさしい趣味、有酸素運動をしながら目の前に広がる大自然を堪能できます。「一般道混雑路明石自転車道線、は姫路〜明石間全長36.2kmのサイクリングロードで、とても充実感のあるコースです。

グルメ & 温泉で滞在型のスポーツをエンジョイ!

兵庫の名湯



ありおんせん 有馬温泉 — [神戸・阪神/神戸市]
 関西の奥産地といわれ、太閤秀吉が愛した温泉地としても有名。「日本書紀」や「万葉集」にも登場する、日本三大古湯、三名泉のひとつです。赤褐色の「金泉」、又は黒色透明の「黒泉」があり、レトロな温泉街の雰囲気も楽しみのひとつ。
 ① 神戸市北区有馬町 有馬温泉観光協会 078-004-0708

たけだおんせん 宝塚温泉 — [神戸・阪神/宝塚市]
 宝塚駅、宝塚大劇場から近く、アクセスが便利なロケーションです。緑の山並みを背景に武庫川を望む静かな温泉で、鎌倉時代初期より800年以上の歴史があるといわれています。
 ② 宝塚市南町 宝塚市国際観光協会 079-77-2012

たけだおんせん 武田尾温泉 — [神戸・阪神/西宮市・宝塚市]
 そそり立つ山々と渓谷に抱かれ秘湯ムードが漂う温泉。豊臣方の落武者だった武田直道が発見したという伝説が残っています。秋の武庫川周辺の紅葉も名物となっています。
 ③ 西宮市東町 西宮市観光協会 0798-35-3321
 宝塚市南町 宝塚市国際観光協会 0797-77-2012

しおたおんせん 塩田温泉郷 — [播磨/姫路市]
 夢前川の上流に湧く塩田温泉郷の歴史は古く、飲用可能な塩田湯として有名。姫路城観光に便利な位置にあり、周辺にはのどかな田園風景が広がります。
 ④ 姫路市夢前町 塩田温泉観光協会 079-297-0003

あこうおんせん 赤穂温泉 — [播磨/赤穂市]
 1300年の歴史があり、7つの個性豊かな外湯があることで人気が高い温泉地。それぞれの湯に由来があり、周辺の土産物店や史跡に足を止めながら温泉が楽しめます。また、志賀直義をはじめ多くの文人に愛された温泉地でもあります。
 ⑤ 赤穂市御坊 赤穂温泉観光協会 0791-42-3202

きのさきおんせん 城崎温泉 — [但馬/豊岡市]
 1300年の歴史があり、7つの個性豊かな外湯があることで人気が高い温泉地。それぞれの湯に由来があり、周辺の土産物店や史跡に足を止めながら温泉が楽しめます。また、志賀直義をはじめ多くの文人に愛された温泉地でもあります。
 ⑥ 豊岡市城崎町 豊岡市温泉観光協会 0796-32-3643

ゆひらおんせん 湯村温泉 — [但馬/新温泉町]
 ドラマ・映画「夢千代日記」の舞台として有名。日本屈指の高湯98℃、毎分470リットルのお湯が湧き出しており、温泉街の中心にある「荒湯」では卵を茹でる体験もできます。
 ⑦ 新温泉町 湯村温泉観光協会 0796-92-3000

すもとおんせん 洲本温泉 — [淡路/洲本市]
 洲本城のある三洲山麓にある温泉地。美しい景観が自慢の海岸に広がる温泉街には海を見下ろす露天風呂など趣のある宿が並びます。
 ⑧ 洲本市 洲本温泉観光協会 0799-25-5620

あまのあじおんせん 南あじ温泉郷 — [淡路/南あじ市]
 「あすお温泉」「南淡温泉」「瀬崎温泉」「三原温泉」「サンライズ温泉」「南井温泉」と6つの個性豊かな源泉を持つ温泉郷。大自然を堪能しながら好みにあったお湯を選べる醍醐味もあります。
 ⑨ 南あじ市 南あじ温泉観光協会 0799-62-2336

桶ツ卓球 卓球ラケットを風呂桶に持ち替えてうまれたのが、この「桶ツ卓球」です。丹波篠山で、ぜひ体験してみてください。
 ⑩ 丹波篠山市 010-09-22-00 (電話受付11:30) 26:30~17:15 桶ツ卓球 (14歳以上) 定額 2,500円 (税別) 年費制 無料
 ⑪ 心人温泉 079-590-3377
 ⑫ 丹波篠山大学 079-594-1180

あいたい兵庫のおすすめ宿泊プランをご用意♪
 運動で疲れた体を温泉で癒しませんか。ふるふとプランで宿泊プラン販売中!

国内旅行予約 **333** トラベル

兵庫のご馳走



まつば 松葉ガニ
 但馬は松葉ガニの水揚げ量日本一。シーズンになると、冬の味覚を求めて、多くの人々が訪れます。太い脚にざっり詰まった身は旨みも極上です。



こうべなんさんま 神戸南京町の中巻
 日本三大中華街の一つ。数多くの中華料理店がひしめき、軒先では群羊や小籠包などが販売されています。街中の異文化感を気軽に楽しめます。

あわじしま 淡路島3年とらふく
 3年の歳月をかけて大切に育て、最良の状態が出荷します。潮の力が強い瀬戸湾で育まれたふくは身が引き締まり味も濃厚。大きな白子も特長です。



KOBEビーフ
 世界中の食通から絶賛される肉の最高峰。キメ細かく美しい霜降り肉は、食べた瞬間にとろけるからさぞ。芳醇な旨味がたまりません。



はりまなだ かき 播磨灘の牡蠣
 ミネラル豊富で、手つかずの自然が残る播磨灘は、牡蠣がたった1年で大きく立派に成長します。旬になると牡蠣まつりが開催されます。



よんしん 日本酒
 酒造好適米の代表格、山田錦が生まれた地、兵庫。酒好きをうならせる。うまい酒に其内各所で出せるのも納得です。



あかしやき (たまごやき) 明石焼 (玉子焼)
 新鮮で味の良いタコを使った絶品料理と言えは明石焼。別名「玉子焼」とも呼ばれ、市内に約70店舗あるこの地グルメです。たこ焼きとは違って汁につけて食べるのが特徴です。



こうべ・はんしんかん 神戸・阪神間スイーツ
 兵庫の広い兵庫では、スイーツも地域性豊か。もはや名産の歴史ある甘味から、流行最先端スイーツまで堪能できます。

ラグビー神戸開催の期間中に実施するイベントです!

兵庫県産物フェア&スポーツバー
 おいしい兵庫のお土産が大集合! 日本酒バーも。
 【期間】9/26 (木) ~ 29 (日)
 【場所】イオンモール神戸南 (神戸市東灘区東灘海蔵街 [中央市場前] 駅からすぐ)

兵庫五国グルメフェア
 神戸6ホテルグランシェフ チャリティランチ
 ・ANAクラウンプラザホテル神戸
 ・オリエンタルホテル
 ・神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ
 ・神戸ポートヒルホテル
 ・神戸メリケンパークオリエンタルホテル
 ・ホテルオークラ神戸

兵庫県産のおいしい食材を使って、名ホテルの総料理長が腕を振ります!
 価格: 3,800円コース / 5,300円コース

ラグビーワールドカップ2019™日本大会パブリックビューイングを開催
 9/26 (木)・28 (土)~30 (月)

※消費税改正後は料金を変更となる可能性があります。 ※本誌掲載の料金は、全体メニューの一部であったり、別途消費税がかかる場合がありますのでご了承ください。