



# 尼っ子 リンリンロード

Amakko Rin-Rin Road (Bicycle Road)



尼崎市

## リンリンマナー講座

尼っ子リンリンロードを  
楽しく走るための3つのお約束。

### 1. 左側を通りましょう

自転車は車道の左側通行。リンリンロードですれ違う時は「こんにちは」なんて声をかけてみると、ちょっとサイクリング気分になります。

### 2. ライトをつけよう

少し暗くなったと思ったらライトを点灯させましょう。ロードバイクなどスピードの出る自転車は明るくもつけておくのがおすすめです。

### 3. 歩行者優先

自転車で気持ち良く走っていても、歩行者の安全は優先しましょう。もしも追い抜く時は「追い抜きます」と一声かけて車道寄りを行きましょう。

平成28年6月発行  
尼崎市都市整備局土木部道路維持担当  
〒661-0022 尼崎市尾浜町2-1-30  
☎06-6422-5034

## はじめてのサイクリング 親子でデビュー

はじめての自転車、コマなしデビュー…  
親子で楽しむサイクリングなら  
パパママ安心のリンリンロードへ。



子どもが自転車に乗れるようになったら、ちょっとだけ遠出がしたくなるもの。水筒とお弁当を持って、であい橋から尼ロックまでのサイクリングを楽しもう。尼ロック近くの芝生でお弁当を食べていたら、もしかすると大きな船がやってくるかも。自転車で慣れてきたら少しずつ距離をのばして、いつかは親子で魚つり公園へ行こう。

スマホでも本格的なカメラでも  
普段は見ることができない  
景色求めてリンリンロードへ。

思わず撮りたくなる  
工業地帯のすごい風景



「工場萌え」って知っていますか。巨大な煙突や複雑にからまるカラフルなパイプなど、リンリンロード沿いにはいきいきとした工場の姿があります。屋根がのこぎりの形をしているのも、キノコみたいな煙突がついているのも、全部計算された造形美なんです。夕方には照明が灯り、「工場夜景」ともいえる幻想的な表情が現れます。自転車でのナイトクルージングもおおすすめです。



自転車って  
実はカラダにいいんです  
健康のために運動したいんだけど  
膝が痛くて歩けない。  
そんなシニアは  
リンリンロードへ。

健康診断で「もっと運動を」なんていわれても、走ったり、泳いだりするのはちょっと大変そう…という方には普段から乗っている自転車がおすすめ。膝への負担も少ないし、景色も次々と変わるので飽きることがありません。歴史あふれる寺町をボタリング(ゆっくりのスピードで楽しむサイクリング)しながら有酸素運動で健康づくりしませんか。

## 往復でハーフマラソン ランナーに嬉しいコース

変わる景色を眺めながら  
運河沿いのボードウォークを走る。  
マラソン目指してリンリンロードへ。

阪神尼崎駅と魚つり公園を往復すれば約22km。そう、ハーフマラソンコースになるんです。武庫川河川敷もあわせたロングランや、尼崎スポーツの森を拠点にトライアスロンの練習といったハードな使い方だけでなく、リンリンロード近くの銭湯をランナーズステーションのように活用して、帰りに立ち飲み屋でごほうびの一杯を味わうのも尼のランナーの楽しみなんです。



# 尼っ子リンリン・ロード Amakko Rin-Rin Road (Bicycle Road)



### 尼っ子リンリンロードって？

山も坂道もほとんどない尼崎は、自転車でもできるチャリの楽園。川や運河沿いにあるクルマがほとんど通らない道路が「尼っ子リンリンロード」として整備されています。全長はおよそ11キロ。寺町の歴史から工業地帯、環境再生の森、そして尼崎の海を感じることができるサイクリングロードです。

### かくれスポットをさがせ！

**のこぎり屋根の工場**  
地図記号の工場ってこんなカタチでしたよね。実はこのカタチ、太陽を効率よく建物の中に取り入れるための工夫だったんです。

**どこでもドア？**  
運河に突然あらわれる謎の扉。かつては船が行き交った運河には、こうした管理用扉や施設がいくつが残っています。

**恋が叶うおまじない**  
ロマンチックな名前がついた橋に、赤い糸を結びつけるおまじないが大流行。もしかするとすてきな出会いがあるのかもしれないね。

**新路線オープン！**  
武庫川沿いに車道と分離された自転車道が完成。魚つき公園へとむかう約1.7キロの区間は、自転車ですすいずい走ることができます。

全11km走ると342キロカロリー(おにぎり2個分)のカロリー消費

- ロードバイク 1kmあたり 3分
- ママチャリ 1kmあたり 5分
- ちびっこ(小學校級学年) 1kmあたり 8分

## 尼っ子リンリン・ロード START

阪神尼崎駅(南)

A 1.7km

B 2.3km

であい橋

11km C 2.1km

尼ロック(尼崎閘門)

D 2.0km

尼崎スポーツの森

E 2.9km

尼崎市立魚つき公園

GOAL

中央公園や中央商店街といったにぎやかな阪神尼崎駅の風景を横目に南へ出発。リンリンロードの看板をたどると11カ寺が集まる静かな寺町の赤煉瓦が見えてきます。阪神電車の高架道を西にすすむと、おとなりの出屋敷駅に到着。リベルから静かな住宅街を抜ければ、そこは市内有数の桜の名所でもある蓬川緑地。商店街を寄り道したり、お寺でゆっくりといった楽しみ方も。

**蓬川緑地**  
蓬川緑地から国道43号の地下道をくぐり抜けると視界がいっきに開けてきます。蓬川の右岸(西側)を大きな工場や専門学校などを眺めながら南へ。ここからしばらくはクルマに出会わない安全な道が続きます。途中2カ所だけ交通量の多い道路を渡る場所があるのでご注意ください。であい橋近くには運河活動の拠点、キャナルベースと水質浄化施設があります。

中堀運河から南堀運河をぐるりと回る区間は、尼崎の水辺の風景をたっぷり味わうことができます。アクション映画の撮影現場のような土砂が積まれた場所や、巨大なクレーンで船から荷下ろしするタンカーなど普段は目にすることのない工業地帯の風景や、季節によっては沿道の木々の色合いとともに秋から冬には渡り鳥の姿を観ることができるとなっています。

**尼ロック(尼崎閘門)**  
二枚扉で水位を調整するパナマ運河方式として、国内最大級の尼ロック(尼崎閘門)は、運がよければ船が入り出す姿に出会えるかもしれません。周辺は公園になっていて、船を待ちながらちょっとした休憩にぴったりです。運河沿いの道から一般道へ戻り、スポーツの森を目指します。余裕があればさらに南の尼崎の森中央緑地に足を伸ばすのもおすすめです。

**尼崎スポーツの森**  
尼崎の森から武庫川へすすむと、西堀運河にはかつてここにあった可動橋(跳ね上げ橋)が保存されています。武庫川沿いの道路には2016年から自転車道が開通し、南へと自転車をすすめるにつれて海の香りがたどられてきます。武庫川一文字まで釣り客を運んでくれる武庫川渡船や魚つき公園など、尼崎の海を体感する区間になっています。

**尼崎市立魚つき公園**  
海沿いの自転車道