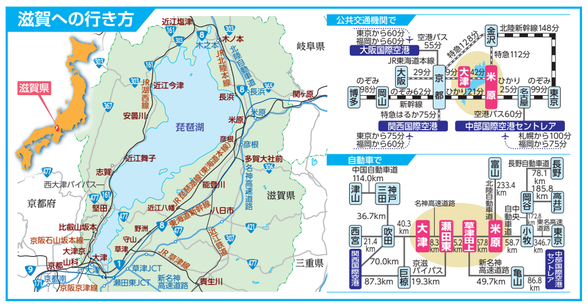
滋賀への行き方



サイクルサポートステーション

トイレや空気ポンプの貸し出しなどを行うサイクリストのおもてなし拠点

コンビニや道の駅、飲食店、ホテルなど県内全域約 300 ヵ所で展開。
施設ごとに様々なサービスを提供し、ビワイチをサポートします。
（裏面のマップの中に表示しています）

こののぼりが目印！

アプリ「ビワイチサイクリングナビ」

ビワイチサイクリングナビ

ダウンロードはこちらから

おすすめのサイクリングコースや観光スポット情報のほか、走行距離や消費カロリー情報も表示するなど、県内でのサイクリングをトータルにサポートします。

滋賀県では、自転車保険の加入が義務づけられています。

下のチェック表で確認しましょう。

- □自転車向けの損害賠償保険に加入している
- □その他の損害賠償保険に加入しており「個人賠償責任特約」を付帯している（自動車保険　火災保険　傷害保険　共済　団体保険　など）
- □TSマーク付帯の保険に加入している

YES → いずれかにチェック ☑ できれば **自転車保険に加入しています**（補償内容については、各保険会社にご確認ください。）

NO → **自転車保険に未加入です。**
ビワイチ出発前に以下のいずれかで必ず手続きしてください。
▶ 保険会社に相談しよう
保険料や補償範囲、付帯するサービスなど、自分にあった保険を選ぼう。
▶ 自転車店に相談してTSマーク※をつけてもらおう
※TSマークとは
自転車安全整備士が点検整備した自転車に貼付することができ、傷害保険、対人賠償責任保険が付帯。
TSマーク
※詳しくは滋賀県自転車条例のHPをご覧ください。
http://pluscycle.shiga.jp/regulation/insurance_public/

ビワイチサイクリングマップ
平成 29（2017）年 3 月初版発行　令和 3（2021）年 3 月第五版発行

<問い合わせ先>
滋賀県　観光振興局　ビワイチ推進室
〒520-8577 滋賀県大津市京町 4-1-1　Tel.077-528-3746　Fax.077-528-4877

本マップに掲載している情報は、令和 3（2021）年 3 月現在のものです。掲載の内容は変更される場合があり得ますので、お出かけの際は事前にご確認ください。
このマップは、バイオマス発電による自然エネルギーを利用して、植物油インキで印刷しています。

ビワイチ サイクリングマップ

BIWAICHI ビワイチ

NATIONAL CYCLE ROUTE

滋賀県
滋賀プラス・サイクル推進協議会

びわ湖一周の基礎知識

琵琶湖をすべて一周すると約 200km あります。走り慣れた人なら 1 日で走れる距離ですが、おすすめは 2 ～ 3 日かけて観光や食事などを楽しむビワイチです。
一周完全走破にこだわる必要はありません。琵琶湖大橋の北側だけなら約 150km、南側だけなら約 50km、さらには船を組み合わせてショートカットすることもできます。すべて含めて「ビワイチ」です。
走る方向は反時計回りが基本です。自転車は左側通行なので、琵琶湖を左手に見て走る方が湖岸近くを走れ、交差する道路も少なく走りやすいのです。走行レベルに応じて低速・上級の 2 つのコースが設定されています。
低速コースは家族連れなどのサイクリングの初／中級者が地域の魅力に触れながらゆっくりと走行できるコースです。スポーツとしてサイクリングを楽しむ上級者は上級コースを走行してください。
ベストシーズンは春と秋です。夏は熱中症に要注意。冬は積雪があるので適しません。
また、「ビワイチ」は、令和元年 11 月、日本を代表し、世界に誇りうる魅力的で安全なサイクリングルートとして、国土交通省自転車活用推進本部の指定する「ナショナルサイクルルート」第 1 号に指定されました。

プランを立てよう

自転車の平均速度を、休憩も含めて時速 12km と想定して計画します。

1 泊 2 日の場合

宿泊地は、出発が大津なら木之本あたり（走行距離 96km）、米原なら近江舞子あたり（85km）が適当です。

2 泊 3 日の場合

宿泊地は、出発が大津なら 1 日目は彦根あたり（65km）、2 日目は近江高島あたり（80km）。米原なら 1 日目は近江高島あたり（75km）、2 日目は近江八幡あたり（86km）が適当です。（3 日目は 3～5 時間で 36～60km 程度を想定）。

初心者が 1 泊 2 日に挑むなら、完全一周 200km よりも北湖一周 150km を、この 2 泊 3 日のプランに準じて計画すると、それほど無理なく走れます。
自転車旅に慣れない 1 日目の距離は短めに、早めに宿に到着するような余裕のある行程をおすすめします。できるだけ早朝に出発し、特に日暮れの早い 10 月から 4 月は、17 時までには走り終えるプランを立てましょう。

おすすめ車種「スポーツバイク」と呼ばれるタイプの自転車を選びましょう。

ロードバイク（おすすめ度 ★★★）

もともとロードレースのためにつくられた自転車で、長距離を速く走ることに特化しています。ただし、細いタイヤ、特有のドロップハンドルの操作や深い前傾姿勢には少し慣れが必要です。最近はレースほどのスピードを求めない入門用に、少し楽な乗車姿勢で乗れる「ロングライド」向けモデルも多くあります。

クロスバイク（おすすめ度 ★★★）

まっすぐのハンドルと少し太めのオンロードタイヤを装備したスポーツバイク。ロードバイクほどのスピードは出ませんが、操作感はシティサイクルに近いので初めての方でも安心して乗ることができます。一般的にロードバイクよりも軽めのギヤが採用されているため、登り坂も楽に登ることができます。

マウンテンバイク（おすすめ度 ★★☆）

主には山の中などのオフロードを走るために作られた自転車。ビワイチではすべて舗装路を走ることになるので、太く凸凹したタイヤは抵抗になってしまいます。また、サスペンション付きのモデルの場合、ペダルを踏みこんだ力が吸収されてしまい効率が悪くなってしまうことがあります。

ミニベロ（小径車）（おすすめ度 ★★☆）

20 インチ以下の小さな車輪を採用した自転車。折り畳みタイプであれば、電車やバス、船などの公共交通機関と組み合わせるときに便利です。
ただし、走行性能としてはロードバイクやクロスバイクには劣ります。スポーツ走行に対応しないものもあるので注意が必要。

シティサイクル（いわゆるママチャリ）（おすすめ度 ★☆☆）

お買い物に便利なシティサイクルは、長距離を走るようには設計されていませんので不向きです。

乗車前に点検しよう

安全で快適に走るために、出発前には必ず確認しましょう。自信がない場合は自転車店などに相談してください。

タイヤ
空気は十分に入っているか。すり切れ、傷、変形などがないか。手で車輪を回してみて、ゆがみがないかをチェック。

ブレーキ
前後のブレーキを握った状態で前後にゆすってみて、効き具合と ガタ付きをチェック。また、ブレーキシュー（ゴム）は減っていないか。ワイヤーは傷んでいないか。

各部の固定
片輪ずつ 10cm くらい持ち上げて落としてみて音を確認し、ゆるみやガタ付きがないかチェック。ハンドルとサドルは車体にまっすぐにしっかりと固定されているか。

チェーン
チェーンは汚れていないか。注油は、少し湿っているように見える程度が適正。変速機は正常に動いているか。

ライト
前照灯は十分な明るさがあるか。（トンネルを通過するので必須。後ろは反射材だけでなく、尾灯／リアライトを装着し常時点滅するとより安全）。

ベル
装着されているか。ちゃんと鳴るか。

ポジション
車体の点検が終わったら、ポジション（乗車姿勢）をチェック
サドルに座ってペダルにかかとを乗せたときに膝が伸びきる程度が、おおよそ適性のサドル高です。つまた先が地面につかない場合は、少しだけ下げてください。その状態でハンドルに手を添えてみて、姿勢がきつくないか確認してみましょう。きつい場合にはハンドル位置の調整が必要です。また、ブレーキや変速のレバーが無理なく操作できるかどうかもチェックしましょう。

服装・持ち物

サイクリングはスポーツです。スポーツに適した服装を選びましょう。荷物はできるだけ軽く小さくまとめて。

ヘルメット
安全のために必ず着用しましょう。ドライバーから認識されやすくなる効果もあります。

上半身
寒暖差に対応できるように重ね着をしましょう。汗をかくので肌着はドライ素材のものがおすすめ。

下半身
脚の動きを邪魔しないようにストレッチ性が必要です。硬いデニムなどは避けましょう。お尻が痛い人には、パッド入りのインナーもおすすめ。また、裾がチェーンに巻き込まれないように要注意。

シューズ
靴はローカットで底が固い運動靴が適しています。靴ひもがチェーンに巻き込まれないようにまとめる必要があります。

アイウェア
夏の日差しや飛んでくる虫などから目を守るために、メガネやサングラスがある方がよいでしょう。

手袋
手に伝わる衝撃を和らげてくれるグローブ。転倒時には手を守ります。

持ち物リスト
- ボトル（水筒）
- 補給食（携行食）
- パンク修理セット
- 予備のチューブ
- 携帯空気入れ
- 工具
- 自転車用カギ
- 着替え類
- 地図
- 雨具
- 救急用品
- 輪行袋※
- その他（お金・クレジットカード・スマホ／携帯電話・カメラなど）

※輪行袋
輪行とは、自転車を分解するかがのたんで袋に入れ、公共交通に載せて運ぶこと。自転車を入れる袋を輪行袋と呼ぶ。持っていると、ビワイチを途中でリタイアせざるを得ない場合に役立つ。

バッグ類
荷物はできる限り軽くコンパクトにまとめて、リュックに入れるのが一般的です。ただし長距離では重さが意外とこたえますので、可能であれば、自転車本体に取り付ける専用バッグを使うと身体への負担が軽減できます。片方の肩に負担がかかる斜めがけタイプのバッグは避けた方がよいでしょう。

走り方

長距離を無理なく走るためのコツ、自転車の基本的な使い方を押さえましょう。

適正なギヤを選ぼう
少し軽く感じるくらいが長距離を走るにはちょうどいいギヤです。常に一定の速度でペダルを回せるように、坂道や向かい風などに応じて、こまめに調整するとよいでしょう。

適度に休憩しよう
1 時間に 1 回は 5 ～ 10 分程度の休憩をとりましょう。長すぎると逆効果です。

十分な水分補給
自転車は思っている以上に汗をかきます。喉の渇きを感じるより前に、少しずつ飲むのがベストです。

ブレーキの操作
右が前輪、左が後輪。片側だけを使うと転倒の危険があります。必ず両手で操作しましょう。

エネルギー補給
朝食はしっかりと。走っている途中もこまめに補給を。どうせなら、その土地の美味しいものを。

疲れをやわらげるために
出発前には軽くストレッチ、休憩の度にも筋肉をほぐすようにしましょう。走り終えたら十分にマッサージをしておくと、翌日に残る疲労がずいぶん軽くなります。疲れがたまってくる後半には、普段はなんでもない障害物にぶつかったり段差で転んだりすることがあるので気をつけましょう。

交通ルールとマナー

基本は車道を左側通行すること。歩行者に思いやりをもって走ること。

車道の左側通行が原則
自転車は車両です。車道の一番左の車線を走ることが法律で定められています。「自転車及び歩行者専用」の標識がある歩道では自転車の通行が認められていますが、歩行者が最優先です。
歩行者がいたら、必ず徐行して安全な間隔をあけて通過しましょう。安全に通過できないときには停止して、自転車を降りましょう。ベルを鳴らしてはいけません。

交通ルールを守ろう
- 交差点では信号に従いましょう。前方の信号が赤の場合は、左折もできません。右折をする場合は、道路の左端を走り、手前の通りを渡り終わってから、直角に向きを変えて、右の通りを渡りましょう。
- 「止まれ」の標識があれば、自転車も「一時停止」を守りましょう。
- 一列になって走りましょう。並走をしてはいけません。
- トンネルでは必ずライトを点灯しましょう。やむをえず暗い時間帯に走る場合も点灯を。
- 飲酒運転、二人乗り（6 歳未満の幼児同乗を除く）、傘差し運転、携帯電話やスマートフォン等を使用しながらの運転、イヤホン等を使用しながらの運転は禁止です。

歩行者や生活している人に配慮して走りましょう
道路はサーキットではありません。そこには生活している人たちがいます。ビワイチでは他人の暮らしの場を走らせてもらっているという感謝の気持ちを忘れずに。集落内を走るときは必ずスピードを控えましょう。道をおけてもらった時には「ありがとう」の声かけがあるとお互いに気持ちがいいですね。

手信号の使い方　一人で走る人もグループで走る人も
指示器やブレーキランプのない自転車は、手信号でドライバーや後ろの人に自分の動きを伝えます。
同時に声もかけましょう。手信号を出す余裕がない場合は声だけでもかまいません。後続の人は、前の人の手信号を確認したら「はい」と声を出すようにすると、集団走行の安心が高まります。

ビワイチマインド 3 つの『こ』

各々の心がけで、地域も来訪者もみんなが楽しく

こ うどうで示そう、ゆずりあい【共有】
車や歩行者とゆずりあいながらルールを守り走ります。
住宅の近くはゆっくり走ります。

こ とばで示そう、こんにちは【交流】
仲間で声を掛け合って走ります。
人や他の自転車の近くを通る時はあいさつします。

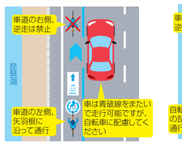
こ ころにゆとりと楽しみを【発見】
見どころや美味しいものを楽しみながら、
余裕を持った日程で走ります。

ビワイチの通行ルール

青線の意味は？「ビワイチ」ルートを案内する滋賀県独自の路面表示 ※琵琶湖の反時計回りを推奨しており、湖側のみに表示しています。

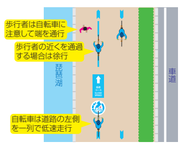
車道の場合
自転車の走行位置（範囲）を明示しています。車と同様に交通規制を守り走行してください。

【青破線の場合】
青破線は車線の中に設置されています。



【青実線の場合】
青実線は車線の外側に設置されています。

自転車歩行者専用道路の場合
おおよその自転車の走行位置を示しています。歩行者に配慮し、注意喜板等に従い走行してください。



自転車歩行者専用道路とは？
自転車歩行者専用道路とは、自転車および歩行者の交通のために設けられる独立した道路です。ビワイチ等のサイクルルートで整備されています。普通自転車通行可の歩道（自転車歩行者道）とは異なり、歩行者の近くを通過する場合を除き、自転車に徐行が義務づけられていません。

ヤマト運輸による「宿泊施設宛て」「自分宛て」の手荷物配送

ヤマト運輸営業所（滋賀県内 31 店舗）にお持ち込みの方は、かばんや着替え等の手荷物や購入された土産を配送します。

県内当日便 → 滋賀県内への当日中配送
①ヤマト営業所（米原市・長浜市・高島市）…受付 12 時まで
②ヤマト営業所（上記 3 市以外）……受付 14 時まで

関西即日便 → 関西（大阪・兵庫・京都・奈良・和歌山）当日配送
①ヤマト営業所（滋賀県内全域）…… 受付 10 時まで

※ホテル・宿泊先への お届けは滋賀県内のみ上記適用いたします。
※悪天候など運行状況次第ではお断りすることがあります。

お問い合わせ
ヤマト運輸（株）
滋賀主管支店
コールセンター
TEL 0570-200-000

タクシーへの自転車搭載サービス
ビワイチレスキュー
ご利用方法
1 電話でお申込み ▶ 2 タクシー到着 自転車を搭載 ▶ 3 希望目的地へ
自転車の種類によっては、搭載をお断りする場合があります。（事前に自転車の種類をお知らせください。）
詳細はこちら
お電話はこちらから
自転車搭載サービス対象エリア外の場合は通常のタクシー事業者の連絡先を表示します

びわ湖一周サイクリングを楽しむ方を対象にした出張修理サービス
びわ湖サイクルレスキュー
レスキュー範囲　守山市・野洲市・東近江市・近江八幡市・彦根市・米原市・長浜市のびわ湖沿岸
修理にかかった費用（パーツ代＋工賃）に出張の距離に応じた出張料金を加算。ご依頼時にスタッフにご確認ください。
サイクルショップライフ
TEL 0748-26-0803　10:00 ～ 19:00 水曜休
〒523-0816　近江八幡市西庄町 1808-1
＜協賛＞　輪の国びわ湖推進協議会

滋賀県のレンタサイクル店情報

本格的なロードバイクやクロスバイクから、シティサイクル（ママチャリ）まで、滋賀で気軽にサイクリングを楽しもう！　スポーツバイクの体験にも。
https://pluscycle.shiga.jp/rental/

ビワイチ・プラス　びわ湖スペシャルサイクリングコース

湖国をもっと楽しみたい！　ビワイチだけじゃない魅力発見！

滋賀県は自然が豊かで、山やまちにも歴史と文化の香りがたっぷり。初心者でもチャレンジしやすいミニコースから本格的サイクリングコースまで。
中上級者向けはアップダウンが激しく、ビワイチルートのような道案内標示もないので、入念に準備してスポーツ自転車で出かけよう。

山も歴史も！　大きく楽しむ南湖一周

65.4km　5 時間 25 分　中級 ★★

大津駅観光案内所で情報をゲットしてスタート。なぎさ公園に出て湖岸を南下し、瀬田唐橋を渡る。建部大社前、旧東海道を通って草津へ。旧草津川沿いのサイクリングロードを湖へ向かう。対岸に比叡山を眺めつつメロン街道を真っ直ぐ北上し、空の広さを味わいながら麦、稲、大豆畑の中を抜ける。ファーマーズマーケットおうみんちではジェラートや果物で一服を。旧野洲川跡をびわこ地球市民の森の横を通って湖岸を南下し、琵琶湖大橋を渡る。そのままレインボーロードを進み坂を登る。伊香立の集落に入り、田んぼの風景をアップダウンしながら仰木の集落を抜け、山の中の細い道から住宅街へ出て、西教寺、日吉大社、近江神宮、三井寺と歴史的な文化資産の続くエリアを走る。大津のまちなかを通り大津駅へと戻る。

瀬田唐橋（せたのからはし）　地図座標
日本書紀に登場する日本三名橋の一つ。京都への交通や防衛の要衝として戦乱の舞台となった。ここがビワイチの起終点。昔の旅人に思いを馳せ、新たな自転車旅を始めよう。C14

草津まちなかから信楽たぬきとお茶の里

70.3km　4 時間 45 分　上級 ★★★

草津川跡地公園 ai 彩ひろばを起点に、湖を背に旧草津川沿いのサイクリングロードを走り、1 号線を上の橋で越える。東海道を少し走り、川沿いに田園地帯を抜けて上田上へ向かう。平野町の交差点で左折し、赤煉瓦の大戸川発電所橋を通って、水と緑の景色を楽しみながら大戸川沿いをゆるやかに上っていこう。かつての首都、紫香楽宮跡に立ち寄ったら、国道 307 を走って陶芸のまち、信楽へ。至る所でユーモラスな狸の焼き物が出迎えてくれる。307 号は交通量が多いため、危険のないよう気をつけよう。お茶の産地の朝宮を過ぎ、緑のきれいな信楽川沿いを下る。急坂の関津峠を越えて瀬田川沿いを走り、南郷の瀬田川洗堰で対岸へ。瀬田川沿いを北上し、瀬田唐橋を渡る。湖岸を走って ai 彩ひろばへ。

草津川跡地公園（くさつがわあとちこうえん）
天井川だった旧草津川の跡地を一部整備した公園。湖岸に近い「ai 彩ひろば」はカフェや BBQ、いちご狩り、市街地に近い「de 愛ひろば」はスポーツや食事などが楽しめる。D12,D13

道の駅こんぜの里りっとう（みちのえきこんぜのさとりっとう）
キツい坂の上の見晴らし最高の立地。隣接する広場は心地よい緑の空間だ。栗東市の特産いちじくなど地元産品が並び、しし丼やぼたん鍋といったジビエメニューも楽しめる。F14

START/GOAL
草津川跡地公園
ai彩ひろば
草津川跡地公園
de愛ひろば
琵琶湖
草津市
栗東市
守山市
湖南市
甲賀市
大津市
甲賀市
◆Option
坂好きならぜひ試してほしい。険しいこんぜ越え、今峠へ
道の駅
こんぜの里りっとう
道の駅
アグリパーク竜王
道の駅
みずすましの里
新名神高速道路
JR琵琶湖線
JR草津線
JR東海道新幹線
JR湖西線
名神高速道路
東海道本線
中山道
国道1号
国道307号
国道8号
国道477号
信楽高原鐵道
信楽高原鉄道
信楽高原鐵道
近江鉄道
近江長岡
柏原
柏原宿
醒ヶ井
醒井宿
米原
番場宿
JR東海道新幹線
JR琵琶湖線
JR東海道本線
JR北陸本線
名神高速道路
新名神高速道路
中央自動車道
東名高速道路
名神高速道路
新名神高速道路
信楽高原鐵道
信楽高原鉄道
信楽
朝宮
寺庄
瀬田川
瀬田唐橋
上田上
大戸川発電所
関津峠
瀬田川洗堰
大戸川
MIHO MUSEUM
紫香楽宮跡
雲井
滋賀県立陶芸の森
今宮
信楽窯元散策路
信楽
信楽窯元散策路
信楽
信楽高原鐵道
信楽高原鉄道
信楽
信楽高原鐵道
信楽高原鐵道
信楽高原鐵道