

2014年以後のサイクリング軌跡

2023/1/12

日数	エリア	コース概要 全走行距離＝10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 1 日目	京都滋賀方面	JR木津駅～自転車道～京都東寺～嵐山	2014年6月21日 9:44 JST	49.5	49.5	距離: 49.5 km	所要時間: 5 時間 58 分 14 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 5 m	最大標高: 65 m
第 2 日目	奈良方面	国道170号線～25号線～王寺～馬見丘陵公園～河内国分～石川サイクリングロード	2014年7月1日 10:21 JST	66.6	116.1	距離: 66.6 km	所要時間: 7 時間 50 分 5 秒	平均速度: 毎時 8.5 km	最小標高: 20 m	最大標高: 136 m
第 3 日目	大阪近郊	石川サイクリングロード～大和川サイクリング～南港	2014年7月5日 13:30 JST	64.8	180.9	距離: 64.8 km	所要時間: 5 時間 0 分 20 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: -5 m	最大標高: 173 m
第 4 日目	和歌山方面	九度山駅～紀ノ川～岩出～和歌山市駅	2014/07/06 10:10	50.4	231.3	距離: 50.4 km			最小標高: 15 m	最大標高: 163 m
第 5 日目	大阪近郊	堺から岬町へサイクリング	2014年7月9日 9:25 JST	58.3	289.6	距離: 58.3 km	所要時間: 6 時間 20 分 45 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: -15 m	最大標高: 181 m
第 6 日目	大阪近郊	陶器山(旧高野街道)～天野山金剛寺～水間観音	2014年9月8日 12:14 JST	44.6	334.2	距離: 44.6 km	所要時間: 4 時間 40 分 46 秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 15 m	最大標高: 205 m
第 7 日目	大阪近郊	今度は九度山から紀ノ川を遡って・・・	2014年11月22日 11:30 JST	64.9	399.1	距離: 64.9 km	所要時間: 6 時間 32 分 18 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 42 m	最大標高: 315 m
第 8 日目	大阪近郊	斑鳩～平城宮跡～奈良公園～天理～明日香	2014年12月10日 8:29 JST			距離: 80.2 km	所要時間: 7 時間 37 分 48 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 3 m	最大標高: 149 m
同上	大阪近郊	金剛駅～自宅	2014年12月10日 18:27 JST	84.5	483.6	距離: 4.3 km	所要時間: 24 分 45 秒	平均速度: 毎時 10.4 km	最小標高: 23 m	最大標高: 134 m
第 9 日目	大阪近郊	浅香付近～大和川河口、そして住吉区墨江2丁目ぶらぶら(辻川本家を探して)	2015年3月22日 14:33 JST	21.7	505.3	距離: 21.7 km	所要時間: 3 時間 26 分 48 秒	平均速度: 毎時 6.3 km	最小標高: -64 m	最大標高: 51 m
第 10 日目	大阪近郊	浅香～大和川沿岸上り～付替え地点～石川サイクリングロード～富田林～泉北	2015年3月23日 10:07 JST	31.5	536.8	距離: 31.5 km	所要時間: 2 時間 12 分 40 秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 2 m	最大標高: 157 m
第 11 日目	大阪近郊	富田林西口駅から石川サイクルロード、そして大和川河口まで	2015年5月2日 9:29 JST	42.9	579.7	距離: 42.9 km	所要時間: 7 時間 58 分 31 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: -74 m	最大標高: 87 m
第 12 日目	大阪近郊	仁徳御陵、自転車博物館、利晶の杜、そして紀州街道を下って浜寺公園へ	2015/05/03 10:00			距離: 9.2 km			最小標高: 15 m	最大標高: 32 m
同上	大阪近郊	仁徳御陵、自転車博物館、利晶の杜、そして紀州街道を下って浜寺公園へ	2015/05/03 13:50	19.9	599.6	距離: 10.7 km				
第 13 日目	大阪近郊		2015年5月11日 10:58 JST	35.1	634.7	距離: 35.1 km	所要時間: 3 時間 53 分 58 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 117 m	
第 14 日目	大阪近郊	自宅～大阪市内～関大千里山キャンパス～新大阪～難波～自宅	2015年6月15日 9:09 JST	79.2	713.9	距離: 79.2 km	所要時間: 8 時間 57 分 53 秒	平均速度: 毎時 8.8 km	最小標高: -104 m	最大標高: 249 m
第 15 日目	大阪近郊	またも滝畑へのサイクリング	2015年9月14日 9:40 JST	31.1	745.0	距離: 31.1 km	所要時間: 3 時間 22 分 17 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: 115 m	最大標高: 342 m
第 16 日目	大阪近郊		2015/10/03 09:37	77.9	822.9	距離: 77.9 km				
第 17 日目	和歌山方面	九度山駅～道の駅～慈尊院～和歌山市～加太～淡嶋神社～多奈川駅	2015/10/19 09:40	71.7	894.6	距離: 71.7 km	所要時間: 5 時間 30 分 35 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -5 m	最大標高: 104 m
第 18 日目	奈良方面	自宅～石川サイクリングロード～法隆寺～王寺～平城宮跡～木津八幡自転車道～嵐山	2015年12月2日 8:12 JST	94.3	988.9	距離: 94.3 km	所要時間: 8 時間 10 分 50 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 9 m	最大標高: 151 m
第 19 日目	大阪近郊	陶器山～美加の台～トトロ街道～紀見トンネル～九度山	2016年2月12日 9:41 JST	33.6	1022.5	距離: 33.6 km	所要時間: 4 時間 13 分 25 秒	平均速度: 毎時 8.0 km	最小標高: 68 m	最大標高: 316 m
第 20 日目	大阪近郊	荒山公園～浜寺公園～岸和田城～臨空～加太～磯の浦	2016年2月19日 9:07 JST	76.8	1099.3	距離: 76.8 km	所要時間: 6 時間 55 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 0 m	最大標高: 138 m
第 21 日目	京都滋賀方面	(堺～大阪城～淀川河川敷～背割堤～観月橋～大津)	2016年3月30日 8:36 JST	87.1	1186.4	距離: 87.1 km	所要時間: 7 時間 54 分 32 秒	平均速度: 毎時 11.0 km	最小標高: -43 m	最大標高: 163 m
第 22 日目	京都滋賀方面	精華町～玉水桜祭り～宇治桜祭り～伏見桃山(寺田屋)～近鉄丹波橋＝＝新祝園	2016年4月2日 10:37 JST	40.6	1227.0	距離: 40.6 km	所要時間: 4 時間 25 分 54 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: -2 m	最大標高: 116 m
第 23 日目	京都滋賀方面	大津駅～近江八幡～彦根～長浜	2016年4月29日 9:22 JST	79.6	1306.6	距離: 79.6 km	所要時間: 8 時間 3 分 21 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: -114 m	最大標高: 192 m
第 24 日目	京都滋賀方面	長浜～賤ヶ岳トンネル～海津大崎～近江今津	2016年4月30日 9:11 JST	56.6	1363.2	距離: 56.6 km	所要時間: 7 時間 30 分 59 秒	平均速度: 毎時 7.5 km	最小標高: 63 m	最大標高: 174 m
第 25 日目	京都滋賀方面	近江今津～白髭神社～琵琶湖大橋～大津駅	2016年5月1日 8:16 JST	62.1	1425.3	距離: 62.1 km	所要時間: 7 時間 23 分 12 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: 47 m	最大標高: 142 m
第 26 日目	大阪近郊		2016年6月10日 10:37 JST	64.0	1489.3	距離: 64.0 km	所要時間: 27 時間 32 分 54 秒	平均速度: 毎時 2.3 km	最小標高: -10 m	最大標高: 139 m
第 27 日目	和歌山方面	(8:58)高野山駅(9:27)～(9:43)大門～一町石(9:53)～(10:52)パンク修理(11:55)～(12:43)ふれあいの丘(13:10)～(13:38)蔵王橋(13:43)～(15:38)藤並駅	2016年7月6日 9:10 JST	79.3	1568.6	距離: 79.3 km	所要時間: 6 時間 28 分 18 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: -7 m	最大標高: 903 m
第 28 日目	和歌山方面	高野山駅(9:25)～(9:52)花坂～(10:28)鞆淵神社～(11:34)細野溪流～(12:00)真国丹生神社(13:00)～りら創造芸術高等学校～(13:23)釜滝の甌穴～(14:07)海南駅～(途中パンク修理)～(15:33)和歌山城～(15:46)和歌山市駅	2016年8月10日 9:21 JST	67.6	1636.2	距離: 67.6 km	所要時間: 6 時間 48 分 53 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 3 m	最大標高: 54 m
第 29 日目	京都滋賀方面	京都八瀬から途中峠、琵琶湖大橋、石山寺駅へ	2016年8月31日 9:32 JST	46.1	1682.3	距離: 46.1 km	所要時間: 4 時間 40 分 48 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 76 m	最大標高: 359 m
第 30 日目	奈良方面	藤原京～本薬師寺～明日香	2016年9月10日 9:11 JST			距離: 47.3 km	所要時間: 5 時間 50 分 21 秒	平均速度: 毎時 8.1 km	最小標高: 25 m	最大標高: 295 m
同上	奈良方面		2016年9月10日 16:16 JST	54.6	1736.9	距離: 7.3 km	所要時間: 35 分 35 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: 46 m	最大標高: 156 m
第 31 日目	奈良方面	名張～青蓮寺湖～曾禰村	2016年9月27日 10:13 JST			距離: 21.1 km	所要時間: 2 時間 10 分 14 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 185 m	最大標高: 417 m
同上	奈良方面	曾禰村～柁坂トンネル	2016年9月27日 12:58 JST			距離: 8.8 km	所要時間: 44 分 35 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 374 m	最大標高: 638 m
同上	奈良方面	柁坂トンネル～橿原神宮前駅	2016年9月27日 13:59 JST	61.7	1798.6	距離: 31.8 km	所要時間: 1 時間 40 分 12 秒	平均速度: 毎時 19.1 km	最小標高: 55 m	最大標高: 619 m
第 32 日目	大阪近郊		2016年11月17日 10:15 JST	56.8	1855.4	距離: 56.8 km	所要時間: 4 時間 38 分 45 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: -66 m	最大標高: 195 m
第 33 日目	奈良方面	榛原～津風呂湖～大和下市～橿原神宮前	2016年11月30日 10:09 JST	49.1	1904.5	距離: 49.1 km	所要時間: 4 時間 39 分 55 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 81 m	最大標高: 391 m
第 34 日目	大阪近郊		2017年2月26日 10:44 JST	23.7	1928.2	距離: 23.7 km	所要時間: 2 時間 18 分 43 秒	平均速度: 毎時 10.3 km	最小標高: 90 m	最大標高: 278 m
第 35 日目	大阪近郊	陶器山～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダム～滝畑キャンプ場	2017年3月5日 11:23 JST	37.1	1965.3	距離: 37.1 km	所要時間: 3 時間 38 分 8 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 112 m	最大標高: 377 m
第 36 日目	大阪近郊	富田林～石川～柏原～八尾～放出～大阪城～毛馬～舞洲～西九条～住吉神社～堺	2017年3月19日 9:34 JST	81.4	2046.7	距離: 81.4 km	所要時間: 7 時間 37 分 53 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: -118 m	最大標高: 119 m
第 37 日目	大阪近郊	大阪渡船巡りサイクリング	2017年4月19日 9:44 JST	65.3	2112.0	距離: 65.3 km	所要時間: 7 時間 8 分 39 秒	平均速度: 毎時 9.1 km	最小標高: -75 m	最大標高: 135 m
第 38 日目	兵庫以西	自宅(7:58)～大阪市内～三宮～須磨～明石駅	2017年5月16日 7:58 JST	86.0	2198.0	距離: 86.0 km	所要時間: 8 時間 1 分 12 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: -14 m	最大標高: 138 m
第 39 日目	和歌山方面	高野山駅(9:34)～(10:10)花坂～(370)～(10:31)たまうらの里～(11:04)だるま湯～(11:15)美里の湯かじか荘～(12:28)JA直売所(13:25)～(13:36)海南駅～(14:25)和歌山城～加太～(15:19)淡嶋神社	2017年7月31日 9:34 JST	72.4	2270.4	距離: 72.4 km	所要時間: 5 時間 41 分 35 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: -25 m	最大標高: 920 m
第 40 日目	和歌山方面	高野山駅(9:20)～(9:33)大門(9:40)～(9:56)花坂～(10:37)東淀田(紀ノ川)～(11:08)慈尊院～(12:28)橋本橋～(13:30)紀見トンネル(13:45)～(13:51)南天苑～(トトロ街道)～(14:52)美加の台北踏切～(16:30)	2017年9月25日 9:15 JST	63.4	2333.8	距離: 63.4 km	所要時間: 7 時間 4 分 7 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 53 m	最大標高: 927 m
第 41 日目	大阪近郊		2017年10月5日 8:12 JST	26.7	2360.5	距離: 26.7 km	所要時間: 7 時間 42 分 16 秒	平均速度: 毎時 3.5 km	最小標高: 4 m	最大標高: 142 m
第 42 日目	奈良方面	竹ノ内街道～藤原京～キトラ古墳～大和街道～高野街道	2017年10月12日 8:22 JST	94.3	2454.8	距離: 94.3 km	所要時間: 9 時間 41 分 29 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 44 m	最大標高: 282 m
第 43 日目	兵庫以西	自宅～(JR)～(8:30)明石駅(8:45)～(フェリー)～岩屋～(11:27)伊弉諾神社(11:46)～(14:30)慶野松原～(16:05)阿那賀	2017年10月31日 8:45 JST	76.7	2531.5	距離: 76.7 km	所要時間: 7 時間 20 分 17 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: -30 m	最大標高: 114 m
第 44 日目	兵庫以西	阿那賀(9:01)～(10:55)洲本市～(12:05)レストラン海(13:00)～(13:16)平和観音像(13:20)～(13:35)道の駅東浦(14:00)～(14:17)絵島(14:22)～(14:25)岩屋	2017年11月1日 9:01 JST	72.1	2603.6	距離: 72.1 km	所要時間: 6 時間 18 分 9 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -37 m	最大標高: 94 m
第 45 日目	大阪近郊		2017年11月28日 13:28 JST	33.4	2637.0	距離: 33.4 km	所要時間: 3 時間 21 分 28 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 118 m	最大標高: 365 m
第 46 日目	大阪近郊	狭山池～美原～羽曳野～大和川合流地点～浅香	2017年12月7日 10:24 JST	42.7	2679.7	距離: 42.7 km	所要時間: 5 時間 5 分 31 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -31 m	最大標高: 148 m
第 47 日目	大阪近郊	泉北～狭山池～美原～応神天皇陵～河内国分駅～藤井寺～美原～狭山池～泉北	2017年12月10日 14:16 JST	39.5	2719.2	距離: 39.5 km	所要時間: 3 時間 2 分 53 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -33 m	最大標高: 142 m
第 48 日目	大阪近郊	自宅～石川・大和川合流点～(恩智川)～花園中央公園(ラグビー場建設地)～大阪城～トモダサイクル～駒川中野～(309号線)～狭山池～自宅	2018年1月18日 9:41 JST	74.0	2793.2	距離: 74.0 km	所要時間: 6 時間 48 分 51 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: -13 m	最大標高: 167 m
第 49 日目	奈良方面	堺～竹内峠～当麻寺～生駒～四条畷～堺	2018年2月27日 9:36 JST	93.0	2886.2	距離: 93.0 km	所要時間: 8 時間 9 分 8 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -8 m	最大標高: 288 m
第 50 日目	三重方面	自宅(7:35)～狭山池～菅生神社～応神天皇陵～道明寺～(8:35)河内国分駅	2018年3月30日 7:37 JST			距離: 17.0 km	所要時間: 1 時間 4 分 22 秒	平均速度: 毎時 15.8 km	最小標高: 17 m	最大標高: 124 m
同上	三重方面	(9:48)名張駅(10:10)～(名張街道)～(11:7)伊賀鉄道西大手駅(11:13)～(11:16)上野城跡	2018年3月30日 10:09 JST			距離: 18.6 km	所要時間: 1 時間 17 分 41 秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 133 m	最大標高: 217 m
同上	三重方面	上野城跡(12:52)～(島ヶ原バイパス)～(13:34)道の駅みなみやましろ村	2018年3月30日 12:52 JST			距離: 11.6 km	所要時間: 41 分 56 秒	平均速度: 毎時 16.6 km	最小標高: 110 m	最大標高: 214 m

日数	エリア	コース概要 全走行距離＝10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
同上	三重方面	道の駅(13:51)～(163号線)～(北大河原)～笠置トンネル～笠置憩いの場～(15:34)木津川泉大橋	2018年3月30日 13:51 JST			距離: 24.7 km	所要時間: 1 時間 45 分 35 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 28 m	最大標高: 159 m
同上	三重方面	泉大橋(15:38)～(京都八幡木津自転車道)～(16:15)飯岡の渡し場	2018年3月30日 15:38 JST			距離: 9.6 km	所要時間: 36 分 13 秒	平均速度: 毎時 15.9 km	最小標高: 21 m	最大標高: 37 m
同上	三重方面	飯岡(16:31)～(17:15)流れ橋(17:18)～(17:43)御幸橋～背割堤	2018/03/30_16:31			距離: 16.6 km			最小標高: 18 m	最大標高: 32 m
同上	三重方面	背割堤(17:56)～(18:05)京阪八幡市駅	2018年3月30日 17:56 JST	99.1	2985.3	距離: 1.0 km	所要時間: 22 分 22 秒	平均速度: 毎時 2.6 km	最小標高: 11 m	最大標高: 13 m
第 51 日目	和歌山方面	海南～湯浅～白崎海岸～紀伊由良駅	2018年5月5日 7:18 JST	72.2	3057.5	距離: 72.2 km	所要時間: 6 時間 21 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -5 m	最大標高: 126 m
第 52 日目	和歌山方面	紀伊由良駅～産湯海岸～日ノ岬～御坊～みなべ～紀伊田辺～白浜駅	2018年5月14日 9:24 JST	74.5	3132.0	距離: 74.5 km	所要時間: 5 時間 44 分 38 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: 1 m	最大標高: 141 m
第 53 日目	大阪近郊	天野山金剛寺ミニサイクリング	2018年7月30日 10:04 JST	17.2	3149.2	距離: 17.2 km	所要時間: 1 時間 34 分 29 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 59 m	最大標高: 179 m
第 54 日目	大阪近郊	久しぶりの滝畑ダムへのミニサイクリング	2018年8月3日 10:25 JST	34.2	3183.4	距離: 34.2 km	所要時間: 3 時間 37 分 25 秒	平均速度: 毎時 9.4 km	最小標高: 113 m	最大標高: 341 m
第 55 日目	三重方面	名張駅～青山峠～松阪駅～伊勢駅	2018年10月8日 9:48 JST	76.4	3259.8	距離: 76.4 km	所要時間: 5 時間 38 分 27 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: -2 m	最大標高: 476 m
第 56 日目	和歌山方面	高野山駅～大門～中門～根本大塔～(ダウンヒル)～鞆淵八幡神社～貴志川(昼食)	2018/10/16_10:02			距離: 37.1 km			最小標高: 23 m	最大標高: 922 m
同上	和歌山方面	貴志川～貴志駅～紀三井寺～和歌の浦不老橋～和歌山市駅～南海電車(金剛)	2018/10/16_13:03	65.2	3325.0	距離: 28.1 km			最小標高: -7 m	最大標高: 67 m
第 57 日目	三重方面	伊勢駅～外宮～内宮～おかげ横丁～五十鈴川～二見ヶ浦～(パールライン)～スペイン村～賢島駅	2018年10月26日 10:07 JST	63.4	3388.4	距離: 63.4 km	所要時間: 5 時間 37 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: -26 m	最大標高: 143 m
第 58 日目	京都滋賀方面	丹後由良～西舞鶴～東舞鶴～松尾寺駅～道の駅	2018年11月2日 8:28 JST			距離: 48.9 km	所要時間: 3 時間 37 分 16 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: -10 m	最大標高: 108 m
同上	京都滋賀方面	道の駅～若狭サイクリング道～小浜～上中駅～熊川宿～水坂峠～近江今津	2018年11月2日 13:01 JST	97.6	3486.0	距離: 48.7 km	所要時間: 3 時間 44 分 25 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -10 m	最大標高: 231 m
第 59 日目	京都滋賀方面	近江今津～海津大崎～永原駅	2018年11月3日 8:47 JST			距離: 18.5 km	所要時間: 1 時間 26 分 57 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 77 m	最大標高: 95 m
同上	京都滋賀方面	余呉駅～余呉湖一周～余呉駅	2018年11月3日 11:30 JST			距離: 6.6 km	所要時間: 35 分 34 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 128 m	最大標高: 136 m
同上	京都滋賀方面	余呉駅～賤ヶ岳トンネル～マキノ高原	2018年11月3日 12:33 JST			距離: 34.6 km	所要時間: 2 時間 34 分 37 秒	平均速度: 毎時 13.4 km	最小標高: 79 m	最大標高: 187 m
同上	京都滋賀方面	マキノ高原(メタセコイヤ並木道)～マキノ駅	2018/11/03_15:05	65.5	3551.5	距離: 5.8 km			最小標高: 88 m	最大標高: 129 m
第 60 日目	大阪近郊	全15か所、総走行距離: 49. 38km、平均速度14. 5km/h	2019年2月5日 9:39 JST～1	37.0	3588.5	距離: 37.0 km	所要時間: 4 時間 49 分 17 秒	平均速度: 毎時 7.7 km	最小標高: 2 m	最大標高: 135 m
第 61 日目	大阪近郊	ニサンザイ古墳、履中天皇陵、仁徳天皇陵、反正天皇陵ほか	2019年2月18日 9:46 JST	48.6	3637.1	距離: 48.6 km	所要時間: 6 時間 32 分 48 秒	平均速度: 毎時 7.4 km	最小標高: 6 m	最大標高: 131 m
第 62 日目	三重方面	自宅～竹ノ内峠～今井町～桜井横大路～長谷寺初瀬～榛原	2019年2月24日 8:24 JST			距離: 45.2 km	所要時間: 4 時間 2 分 7 秒	平均速度: 毎時 11.2 km	最小標高: 38 m	最大標高: 342 m
同上	三重方面		2019年2月24日 12:52 JST			距離: 1.1 km	所要時間: 7 分 51 秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: 322 m	最大標高: 345 m
同上	三重方面	天満台～名張	2019年2月24日 14:03 JST	63.6	3700.7	距離: 17.3 km	所要時間: 1 時間 5 分 15 秒	平均速度: 毎時 15.9 km	最小標高: 188 m	最大標高: 352 m
第 63 日目	大阪近郊	～堺東～住吉大社～天芝～大阪城～駒川商店街～大和川行基大橋～西除川～虹の湯～	2019年3月5日 9:18 JST～1	62.6	3763.3	距離: 62.6 km	所要時間: 7 時間 29 分 40 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -9 m	最大標高: 125 m
第 64 日目	大阪近郊	泉北～八尾安中新田会所・旧植田家住宅～浅香	2019年3月23日 12:33 JST	34.2	3797.5	距離: 34.2 km	所要時間: 4 時間 11 分 6 秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: -5 m	最大標高: 140 m
第 65 日目	大阪近郊	金岡神社～初芝～出雲大社初芝分祀～東山～見野山	2019年3月24日 9:03 JST	17.3	3814.8	距離: 17.3 km	所要時間: 1 時間 17 分 47 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 11 m	最大標高: 124 m
第 66 日目	大阪近郊	和泉リサイクル環境公園～天野山金剛寺～陶器山	2019年3月27日 9:51 JST	27.4	3842.2	距離: 27.4 km	所要時間: 2 時間 41 分 32 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 44 m	最大標高: 210 m
第 67 日目	大阪近郊	狭山池一周	2019年4月3日 14:44 JST	9.4	3851.6	距離: 9.4 km	所要時間: 1 時間 17 分 30 秒	平均速度: 毎時 7.3 km	最小標高: 86 m	最大標高: 151 m
第 68 日目	大阪近郊	大阪泉南線(府道30号線)を南下	2019年4月5日 8:29 JST			距離: 41.5 km	所要時間: 3 時間 34 分 42 秒	平均速度: 毎時 11.6 km	最小標高: 5 m	最大標高: 127 m
同上	大阪近郊	山中溪～紀州街道雄ノ山峠～和歌山城～南海和歌山市駅	2019年4月5日 12:34 JST	66.9	3918.5	距離: 25.4 km	所要時間: 3 時間 1 分 42 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -3 m	最大標高: 189 m
第 69 日目	京都滋賀方面	マキノ駅～海津大崎(ロテル・デュ・ラク)	2019年4月13日 9:52 JST			距離: 7.1 km	所要時間: 44 分 0 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 88 m	最大標高: 123 m
同上	京都滋賀方面	海津大崎(ロテル・デュ・ラク)～敦賀(気比の松原)	2019年4月13日 10:41 JST			距離: 26.3 km	所要時間: 1 時間 33 分 40 秒	平均速度: 毎時 16.9 km	最小標高: 8 m	最大標高: 333 m
同上	京都滋賀方面	日本海さかな街～気比の松原～敦賀駅	2019年4月13日 13:20 JST	41.9	3960.4	距離: 8.5 km	所要時間: 50 分 2 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: -7 m	最大標高: 33 m
第 70 日目	大阪近郊	陶器山～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダム～光滝キャンプ場～蔵王峠～九度山道の駅	2019年4月19日 9:17 JST			距離: 33.5 km	所要時間: 3 時間 23 分 3 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 58 m	最大標高: 559 m
同上	大阪近郊	九度山道の駅～柿の葉寿司九和楽～橋本～紀見トンネル～天見駅～河内長野～大阪狭山	2019年4月19日 13:13 JST	64.8	4025.2	距離: 31.3 km	所要時間: 2 時間 36 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.0 km	最小標高: 57 m	最大標高: 343 m
第 71 日目	大阪近郊	自宅～浅香～南港	2019年5月6日 16:17 JST	9.5	4034.7	距離: 9.5 km	所要時間: 35 分 0 秒	平均速度: 毎時 16.2 km	最小標高: 6 m	最大標高: 136 m
第 72 日目	兵庫以西	東予港～今治～(しまなみ海道)～大島～伯方島～大三島～生口島～因島	2019年5月7日 6:24 JST	89.3	4124.0	距離: 89.3 km	所要時間: 10 時間 58 分 5 秒	平均速度: 毎時 8.1 km	最小標高: -17 m	最大標高: 157 m
第 73 日目	兵庫以西	ホテル因島～向島～尾道～向島～鞆の浦～福山駅	2019年5月8日 8:02 JST	69.1	4193.1	距離: 69.1 km	所要時間: 6 時間 19 分 1 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: -44 m	最大標高: 215 m
第 74 日目	大阪近郊	陶器山～天野山金剛寺～高向～希望ヶ丘～寺が池～ぶどうの丘	2019年5月24日 10:42 JST	22.0	4215.1	距離: 22.0 km	所要時間: 1 時間 43 分 38 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 110 m	最大標高: 212 m
第 75 日目	三重方面	自宅～河内国分への18.14キロを足すと、105.73キロとなり、歴代最高記録	2019年5月26日 9:27 JST	87.6	4302.7	距離: 87.6 km	所要時間: 6 時間 43 分 5 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: -7 m	最大標高: 28 m
第 76 日目	兵庫以西	明石駅～明石海岸～姫路～加古川～道の駅みつ	2019年6月1日 8:50 JST			距離: 54.3 km	所要時間: 3 時間 36 分 33 秒	平均速度: 毎時 15.0 km	最小標高: -3 m	最大標高: 28 m
同上	兵庫以西	道の駅みつ～相生～坂越～赤穂城址～播州赤穂駅	2019年6月1日 13:02 JST	82.4	4385.1	距離: 28.1 km	所要時間: 2 時間 10 分 7 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -7 m	最大標高: 110 m
第 77 日目	和歌山方面	高野山ダウンヒル～紀見トンネル～奥河内周遊	2019年6月25日 9:06 JST	56.1	4441.2	距離: 56.1 km	所要時間: 5 時間 54 分 15 秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 81 m	最大標高: 908 m
第 78 日目	三重方面	伊賀上野駅～柘植～鈴鹿～千代崎海水浴	2019年7月24日 10:07 JST	59.1	4500.3	距離: 59.1 km	所要時間: 4 時間 36 分 6 秒	平均速度: 毎時 13.13 km	最小標高: 5 m	最大標高: 314 m
第 79 日目	京都滋賀方面	彦根駅～余呉湖周遊～宿つづらお	2019年7月30日 9:56 JST	59.0	4559.3	距離: 59.0 km	所要時間: 4 時間 59 分 00 秒	平均速度: 毎時11.84 km	最小標高: 83 m	最大標高: 146 m
第 80 日目	京都滋賀方面	宿つづらお～展望台～マキノサニービーチ～近江今津港～北小松	2019年7月31日 08:57 JST	61.7	4621.0	距離: 61.7 km	所要時間: 4 時間 45 分 59 秒	平均速度: 毎時12.94 km	最小標高: 80 m	最大標高: 277 m
第 81 日目	和歌山方面	高野山駅～玉川峡～九度山～橋本駅	2019年8月5日 9:34 JST	41.7	4662.7	距離: 41.7 km	所要時間: 3 時間 24 分 11 秒	平均速度: 毎時12.26 km	最小標高: 75 m	最大標高: 919 m
第 82 日目	三重方面	柘植駅～油日神社～水口町(谷野食堂)	2019年10月7日 9:41 JST			距離: 23.5 km	所要時間: 1 時間 43 分 8 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 159 m	最大標高: 267 m
同上	三重方面	水口町(谷野食堂)～五箇荘～近江八幡～琵琶湖大橋～堅田駅	2019年10月7日 11:58 JST	87.5	4750.2	距離: 64.0 km	所要時間: 4 時間 3 分 48 秒	平均速度: 毎時 15.8 km	最小標高: 80 m	最大標高: 189 m
第 83 日目	京都滋賀方面	彦根～醒ヶ井～関ヶ原～養老～名古屋	2019年10月20日 10:00	77.6	4827.8	距離: 77.6 km	所要時間: 5 時間 31 分 49 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: -8 m	最大標高: 197 m
第 84 日目	和歌山方面	高野山駅～大門～丹生都比売神社～紀ノ川下り～磯ノ浦海水浴場	2019年11月8日 9:39 JST	71.8	4899.6	距離: 71.8 km	所要時間: 5 時間 17 分 7 秒	平均速度: 毎時 13.6 km	最小標高: -16 m	最大標高: 903 m
第 85 日目	和歌山方面	泉北～光明池～蜻蛉池公園～水間観音～りんくう～箱作ピチピチビーチ～岬公園～深日港～岬町健康ふれあいセンター～多奈川駅	2020年1月9日 8:14 JST	63.3	4962.9	距離: 63.3 km	所要時間: 7 時間 25 分 51 秒	平均速度: 毎時 8.5 km	最小標高: -1 m	最大標高: 117 m
第 86 日目	奈良方面	大和川を遡る(柏原～王寺～海柘榴市(つばいち)～橿原神宮前)	2020年3月7日 9:54 JST			距離: 61.0 km	所要時間: 5 時間 42 分 40 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: 18 m	最大標高: 129 m
同上	奈良方面	富田林(川西駅)～泉北	2020年3月7日 16:53 JST	68.2	5031.1	距離: 7.2 km	所要時間: 31 分 57 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 74 m	最大標高: 137 m
第 87 日目	大阪近郊	堺(泉北)～大阪狭山(狭山池)～羽曳野～藤井寺～(大和川)～八尾～東大阪～大阪市城東区～都島区～旭区(城北公園)～(淀川)～東淀川区～吹田市(関大) 吹田市(関大)～南吹田駅～東淀川区(柴島)～淀川(長良橋)～北区(天六商店街)～中央区(大阪城公園)～谷町四丁目駅～(地下鉄)～	2020年3月29日 8:58 JST			距離: 64.9 km	所要時間: 6 時間 26 分 52 秒	平均速度: 毎時 10.1 km	最小標高: -6 m	最大標高: 125 m
同上	大阪近郊	八尾南駅～(大和川)～藤井寺～羽曳野市～堺市美原区～大阪狭山(狭山公園)～堺市南区(泉北)	2020年3月29日 16:25 JST	83.1	5114.2	距離: 18.2 km	所要時間: 1 時間 26 分 33 秒	平均速度: 毎時 12.6 km	最小標高: 14 m	最大標高: 117 m
第 88 日目	大阪近郊	晴美公園(三ツ割池)～くろうし公園ほか周回	2020年4月7日 15:55 JST	3.2	5117.4	距離: 3.2 km	所要時間: 21 分 45 秒	平均速度: 毎時 8.7 km	最小標高: 94 m	最大標高: 109 m
第 89 日目	大阪近郊	観心寺と南河内グリーンロード、そしてトトロ街道	2020年4月9日 13:15 JST	34.4	5151.8	距離: 34.4 km	所要時間: 3 時間 1 分 8 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: 84 m	最大標高: 324 m

日数	エリア	コース概要 全走行距離=10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 90 日目	大阪近郊	泉北～～天野山金剛寺～日野～トトロ街道～紀見峠～紀ノ川右岸～中飯降駅～笠田中交差点～鍋谷峠～父鬼～天野山金剛寺～泉北	2020年4月22日 9:08 JST	86.3	5238.1	距離: 86.3 km	所要時間: 8 時間 42 分 11 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 56 m	最大標高: 676 m
第 91 日目	大阪近郊	泉北～浅香～大和川～堺浜～大浜～浜寺～富木～等乃伎神社～鳳高校～泉北	2020年4月29日 10:13 JST	57.0	5295.1	距離: 57.0 km	所要時間: 5 時間 38 分 30 秒	平均速度: 毎時 10.1 km	最小標高: -5 m	最大標高: 114 m
第 92 日目	大阪近郊	西高野街道～千代田～錦織公園～滝谷不動～道の駅ちはやあかさか～奉建塔～上赤坂城址駐車場～観心寺～～河内長野～西高野街道～狭山ニュータウン～泉北	2020年5月5日 13:17 JST	36.7	5331.8	距離: 36.7 km	所要時間: 3 時間 50 分 47 秒	平均速度: 毎時 9.6 km	最小標高: 74 m	最大標高: 290 m
第 93 日目	大阪近郊	泉北～水間～犬鳴温泉不動口～犬鳴峠(池田トンネル)～打田～根来峠(風吹峠)～金熊寺～臨空～伽羅橋～泉北	2020年5月14日 8:43 JST	102.2	5434.0	距離: 102.2 km	所要時間: 8 時間 41 分 6 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: -7 m	最大標高: 324 m
第 94 日目	三重方面	京阪宇治駅～天ヶ瀬ダム～(県道3号線)～(国道422号線)～信楽駅～伊賀上野駅～伊賀上野市街～近鉄伊賀神戸駅	2020年5月24日 9:35 JST	72.8	5506.8	距離: 72.8 km	所要時間: 6 時間 2 分 18 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 17 m	最大標高: 351 m
第 95 日目	三重方面	泉北～河内国分駅	2020年6月5日 5:48 JST			距離: 18.4 km	所要時間: 57 分 7 秒	平均速度: 毎時 19.3 km	最小標高: 23 m	最大標高: 135 m
同上	三重方面	桔梗が丘～伊勢奥津駅～伊勢市駅	2020年6月5日 8:21 JST			距離: 80.7 km	所要時間: 6 時間 25 分 39 秒	平均速度: 毎時 12.6 km	最小標高: -1 m	最大標高: 466 m
同上	三重方面	近鉄富田林駅～泉北	2020年6月5日 18:14 JST	107.1	5613.9	距離: 8.0 km	所要時間: 33 分 23 秒	平均速度: 毎時 14.4 km	最小標高: 66 m	最大標高: 124 m
第 96 日目	大阪近郊	浅香～南港魚釣り園地～長居公園～大泉緑地～浅香	2020年6月16日 10:36 JST	38.0	5651.9	距離: 38.0 km	所要時間: 3 時間 40 分 23 秒	平均速度: 毎時 10.3 km	最小標高: -0 m	最大標高: 59 m
第 97 日目	和歌山方面	高野山～(371号線)～フルーツライン～紀ノ川右岸～(13号線)～名手付近グラウンド～紀ノ川大橋北詰～孝子峠～深日港～淡輪海洋センター～ピチピチビーチ～尾崎	2020年6月24日 9:01 JST	94.0	5745.9	距離: 94.0 km	所要時間: 6 時間 45 分 7 秒	平均速度: 毎時 13.9 km	最小標高: -1 m	最大標高: 923 m
第 98 日目	和歌山方面	箱作駅～ピチピチビーチ～みさき海岸～深日港～加太駅	2020年7月8日 12:50 JST	24.1	5770.0	距離: 24.1 km	所要時間: 2 時間 41 分 5 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: -0 m	最大標高: 60 m
第 99 日目	大阪近郊	泉北～(中央環状)～鶴見緑地～大阪城公園～本町～難波～浅香～(西高野街道)～泉北	2020年7月17日 9:35 JST	77.9	5847.9	距離: 77.9 km	所要時間: 8 時間 28 分 26 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: 3 m	最大標高: 124 m
第 100 日目	大阪近郊	泉北～富田林西口～石川サイクリングロード～大和川との合流地点	2020年8月14日 13:53 JST			距離: 18.6 km	所要時間: 57 分 8 秒	平均速度: 毎時 19.5 km	最小標高: 17 m	最大標高: 134 m
同上	大阪近郊	付替地点～大和川右岸下り～安孫子橋～浅香	2020年8月14日 15:03 JST	31.8	5879.7	距離: 13.2 km	所要時間: 52 分 35 秒	平均速度: 毎時 15.0 km	最小標高: 8 m	最大標高: 24 m
第 101 日目	大阪近郊	浅香～西除川左岸上り～北野田付近～狭山池～泉北	2020年8月15日 8:48 JST	18.2	5897.9	距離: 18.2 km	所要時間: 1 時間 27 分 20 秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: 12 m	最大標高: 128 m
第 102 日目	同上	泉北～河内国分駅	2020年9月16日 6:29 JST			距離: 18.1 km	所要時間: 56 分 43 秒	平均速度: 毎時 19.2 km	最小標高: 22 m	最大標高: 119 m
同上	三重方面	榛原駅～道の駅大宇陀～高見トンネル～松阪駅	2020年9月16日 8:23 JST	112.6	6010.5	距離: 94.5 km	所要時間: 8 時間 2 分 31 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 15 m	最大標高: 635 m
第 103 日目	大阪近郊	陶器山遊歩道～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑キャンプ場～府道218号線～陶器山遊歩道～狭山ニュータウン	2020年10月14日 13:27 JST	33.4	6043.9	距離: 33.4 km	所要時間: 3 時間 15 分 4 秒	平均速度: 毎時 10.3 km	最小標高: 112 m	最大標高: 348 m
第 104 日目	東海方面	伊良湖岬～弁天島～時忘れ開華亭	2020年10月18日 8:47 JST	78.1	6122.0	距離: 78.1 km	所要時間: 7 時間 19 分 21 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: 1 m	最大標高: 71 m
第 105 日目	東海方面	時忘れ開華亭～気賀～龍潭寺～井伊谷城跡～小野但馬守終焉の地～浜名湖西側～新所原駅	2020年10月19日 8:35 JST	45.7	6167.7	距離: 45.7 km	所要時間: 3 時間 47 分 40 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 4 m	最大標高: 42 m
第 106 日目	大阪近郊	20201105 泉北ニュータウン周回(北線～南線)	2020年11月15日 10:50 JST	18.8	6186.5	距離: 18.8 km	所要時間: 1 時間 27 分 31 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 30 m	最大標高: 116 m
第 107 日目	大阪近郊	狭山ニュータウン～北野田～大美野～福田～平井～鳳高校～和泉府中～和泉中央～170号線～天野～河内長野～西高野街道～狭山ニュータウン	2020年11月16日 12:57 JST	44.5	6231.0	距離: 44.5 km	所要時間: 2 時間 51 分 48 秒	平均速度: 毎時 15.5 km	最小標高: 18 m	最大標高: 214 m
第 108 日目	大阪近郊	浅香駅～大和川左岸～堺浜～海とのふれあい広場～大浜公園～一条通～中央環状線～東三国ヶ丘小学校～浅香	2020年11月17日 12:40 JST	25.4	6256.4	距離: 25.4 km	所要時間: 1 時間 54 分 58 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 1 m	最大標高: 24 m
第 109 日目	奈良方面	泉北～(石川サイクリングロード)～河内国分駅	2020年11月19日 7:26 JST			距離: 18.0 km	所要時間: 58 分 48 秒	平均速度: 毎時 18.4 km	最小標高: 23 m	最大標高: 133 m
同上	奈良方面	榛原駅～八咫鳥神社～カエデの里～道の駅大宇陀～宮奥ダム～大峠トンネル～談山神社～多武峰～石舞台	2020年11月19日 9:48 JST			距離: 28.8 km	所要時間: 2 時間 29 分 56 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 149 m	最大標高: 583 m
同上	奈良方面	石舞台～マラ石～亀石	2020年11月19日 12:58 JST			距離: 2.6 km	所要時間: 10 分 0 秒	平均速度: 毎時 15.7 km	最小標高: 117 m	最大標高: 126 m
同上	奈良方面	亀石～甘樫丘～飛鳥川側道～藤原京址	2020年11月19日 13:08 JST			距離: 4.8 km	所要時間: 27 分 0 秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: 90 m	最大標高: 113 m
同上	奈良方面	藤原京址～耳成山～(一路北上)～奈良公園(興福寺)～JR奈良駅	2020年11月19日 13:35 JST			距離: 28.8 km	所要時間: 1 時間 56 分 27 秒	平均速度: 毎時 14.9 km	最小標高: 50 m	最大標高: 105 m
同上	奈良方面	柏原駅～石川大和川合流地点～(石川サイクリングロード)～富田林駅前～亀の甲～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北	2020年11月19日 16:27 JST	102.7	6359.1	距離: 19.7 km	所要時間: 1 時間 27 分 25 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 21 m	最大標高: 131 m
第 110 日目	大阪近郊	泉北～狭山ニュータウン～(西高野街道)～河内長野(七つ辻)～三佳屋～三日市駅～延命寺～南河内グリーンロード～千早口駅～南天苑(天見駅)～トトロ街道起点～終点～三日市駅～(高野街道)七つ辻～西高野街道～狭山ニュータウン～泉北	2020年11月26日 11:04 JST	35.8	6394.9	距離: 35.8 km	所要時間: 3 時間 30 分 44 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 100 m	最大標高: 331 m
第 111 日目	大阪近郊	泉北～西高野街道～錦織公園～滝谷不動駅～東高野街道～応神天皇陵古墳	2020年12月3日 12:23 JST			距離: 23.7 km	所要時間: 2 時間 9 分 21 秒	平均速度: 毎時 11.0 km	最小標高: 25 m	最大標高: 131 m
同上	大阪近郊	応神天皇陵古墳～狭山池～西除川左岸～狭山ニュータウン～泉北	2020年12月3日 14:33 JST	39.5	6434.4	距離: 15.8 km	所要時間: 1 時間 6 分 43 秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 25 m	最大標高: 129 m
第 112 日目	大阪近郊	東高野街道～富田林寺内町～東板持町	2020年12月7日 10:36 JST	40.5	6474.9	距離: 40.5 km	所要時間: 3 時間 42 分 26 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 54 m	最大標高: 195 m
第 113 日目	大阪近郊	晴美台～槇塚台郵便局～南区図書館～業スーパー～晴美台	2020年12月9日 13:25 JST	13.6	6488.5	距離: 13.6 km	所要時間: 2 時間 0 分 18 秒	平均速度: 毎時 6.8 km	最小標高: 57 m	最大標高: 114 m
第 114 日目	奈良方面	泉北～滝谷不動駅	2020年12月11日 7:31 JST			距離: 6.2 km	所要時間: 42 分 24 秒	平均速度: 毎時 8.8 km	最小標高: 79 m	最大標高: 128 m
同上	奈良方面	榛原駅～(国道369)～針インター	2020年12月11日 9:48 JST			距離: 10.7 km	所要時間: 54 分 54 秒	平均速度: 毎時 11.7 km	最小標高: 309 m	最大標高: 549 m
同上	奈良方面	針インター～天理駅前食堂	2020年12月11日 10:43 JST			距離: 16.0 km	所要時間: 1 時間 14 分 19 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 67 m	最大標高: 507 m
同上	奈良方面	天理駅前食堂～大和川側道～河内国分～石川サイクリングロード～富田林寺内町～泉	2020年12月11日 12:48 JST	74.5	6563.0	距離: 41.6 km	所要時間: 2 時間 52 分 11 秒	平均速度: 毎時 14.5 km	最小標高: 19 m	最大標高: 117 m
第 115 日目	大阪近郊	泉北～浅香～長居公園～駒川・平野川沿道～大阪城～上町通り～天王寺～中百舌鳥～(西高野街道)～泉北	2021年1月14日 10:09 JST	63.0	6626.0	距離: 63.0 km	所要時間: 5 時間 56 分 9 秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: -16 m	最大標高: 133 m
第 116 日目	大阪近郊	泉北～浅香～大聖勝車寺・物部守屋墓～津堂城山古墳～允恭天皇陵・仲津姫古墳～石川古戦場跡(河川敷公園)～観福寺～蘇我馬子・蝦夷の墓～敏達天皇陵～富田林寺内町～泉北	2021年1月26日 9:42 JST	62.9	6688.9	距離: 62.9 km	所要時間: 6 時間 39 分 36 秒	平均速度: 毎時 9.4 km	最小標高: 8 m	最大標高: 128 m
第 117 日目	大阪近郊	泉北～蜻蛉池公園～衣通姫茅渚宮旧跡～泉南マーブルビーチ～岡田浦漁港～二色の浜～岸和田カンカン～鳳車両基地～泉北2号線～泉北	2021年2月7日 9:50 JST	79.1	6768.0	距離: 79.1 km	所要時間: 7 時間 14 分 18 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 2 m	最大標高: 128 m
第 118 日目	大阪近郊	陶器山遊歩道～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダムサイト～和泉リサイクル環境公園～久米田池～泉北	2021年3月3日 13:12 JST	49.1	6817.1	距離: 49.1 km	所要時間: 4 時間 49 分 39 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 29 m	最大標高: 349 m
第 119 日目	大阪近郊	自宅～泉ヶ丘駅～大蓮公園～高倉台～槇塚台～晴美台(晴美公園)～晴美台センター～	2021年3月10日 13:31 JST	15.0	6832.1	距離: 15.0 km	所要時間: 1 時間 48 分 0 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 69 m	最大標高: 114 m

日数	エリア	コース概要 全走行距離＝10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 120 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～河内長野駅～神納～地蔵谷トンネル～天見～(トトロ街道)～(高野街道)～河内長野駅～(西高野街道)～亀の甲～狭山池～泉北	2021年3月18日 13:44 JST	39.5	6871.6	距離: 39.5 km	所要時間: 3 時間 13 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 78 m	最大標高: 257 m
第 121 日目	大阪近郊	泉北～南区役所～年金相談センター(商工会議所内)～堺中央図書館～大山公園(昼食)～イタスケ古墳～御廟山古墳～百舌鳥八幡宮～ニサンザイ古墳～(泉北1号線)～三原台～(緑道)～晴美台	2021年3月23日 10:26 JST	41.4	6913.0	距離: 41.4 km	所要時間: 5 時間 38 分 50 秒	平均速度: 毎時 7.3 km	最小標高: 16 m	最大標高: 113 m
第 122 日目	大阪近郊	晴美公園～晴美台センター～堺東高校～亀の甲～狭山池一周～西除川～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2021年3月27日 10:19 JST	10.8	6923.8	距離: 10.8 km	所要時間: 1 時間 11 分 51 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 78 m	最大標高: 131 m
第 123 日目	大阪近郊	泉北～狭山池～大和川付替え地点～恩智川沿い～花園ラグビースタジアム～茨田堤の碑(淀川堤防)～鳥飼大橋～JR吹田駅～関大千里山キャンパス周回～豊津(糸田川堤防)～南方～大阪駅	2021年3月29日 9:12 JST	72.9	6996.7	距離: 72.9 km	所要時間: 6 時間 36 分 38 秒	平均速度: 毎時 11.0 km	最小標高: -8 m	最大標高: 132 m
第 124 日目	大阪近郊	泉北～(石川)～河内国分駅	2021年4月9日 7:22 JST			距離: 18.1 km	所要時間: 1 時間 1 分 50 秒	平均速度: 毎時 17.5 km	最小標高: 22 m	最大標高: 132 m
同上	大阪近郊	榛原駅～香酔峠	2021年4月9日 9:41 JST			距離: 4.8 km	所要時間: 41 分 38 秒	平均速度: 毎時 6.9 km	最小標高: 306 m	最大標高: 569 m
同上	大阪近郊	香酔峠～吐土簡易郵便局～杉の家～大和川源流～猿田彦命～天神社笛吹奥宮～泊瀬斎宮旧跡伝承地～まほろば湖～長谷寺門前～泊瀬朝倉宮伝承地・万葉集発祥の地～舒明天皇陵墓～倉梯ため池公園	2021年4月9日 10:25 JST			距離: 26.4 km	所要時間: 2 時間 24 分 56 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 98 m	最大標高: 550 m
同上	大阪近郊	倉梯ため池公園～崇峻天皇陵墓～聖徳太子上宮伝承地～箸墓古墳～巻向遺跡～辻川地蔵尊～笠縫駅	2021年4月9日 13:26 JST			距離: 16.6 km	所要時間: 1 時間 43 分 39 秒	平均速度: 毎時 9.6 km	最小標高: 54 m	最大標高: 183 m
同上	大阪近郊	駒ヶ谷駅～石川サイクリングロード～富田林寺内町～PL平和の塔～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2021年4月9日 16:21 JST	80.1	7076.8	距離: 14.2 km	所要時間: 55 分 12 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 33 m	最大標高: 132 m
第 125 日目	大阪近郊	泉北～岩室コーナン～堺市駅前ダイソー～浅香	2021年4月21日 9:47 JST			距離: 18.0 km	所要時間: 1 時間 21 分 31 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: -14 m	最大標高: 129 m
同上	大阪近郊	浅香～奥本～長尾街道～中百舌鳥～白鷺公園～(西高野街道)～泉北	2021年4月21日 12:21 JST	32.2	7109.0	距離: 14.2 km	所要時間: 50 分 7 秒	平均速度: 毎時 17.0 km	最小標高: 13 m	最大標高: 127 m
第 126 日目	奈良方面	泉北～石川サイクリングロード～河内国分駅	2021年5月8日 6:36 JST			距離: 18.1 km	所要時間: 52 分 54 秒	平均速度: 毎時 20.5 km	最小標高: 22 m	最大標高: 133 m
同上	奈良方面	名張駅～青蓮寺湖西側～香落溪～紅葉谷(小休憩)	2021年5月8日 9:01 JST			距離: 11.6 km	所要時間: 55 分 39 秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: 200 m	最大標高: 371 m
同上	奈良方面	紅葉谷～曾爾村(掛):369号線分岐交差点(小休憩)	2021年5月8日 10:08 JST			距離: 11.0 km	所要時間: 48 分 6 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 344 m	最大標高: 444 m
同上	奈良方面	曾爾村(掛):369号線分岐交差点～伊勢本街道～道の駅御杖(昼食休憩)	2021年5月8日 11:16 JST			距離: 13.1 km	所要時間: 53 分 4 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 434 m	最大標高: 570 m
同上	奈良方面	道の駅御杖～伊勢本街道～伊勢奥津駅～名松線伊勢鎌倉駅～関ノ宮駅～近鉄榊原温泉口～ルーブル彫刻美術館	2021年5月8日 13:00 JST			距離: 32.9 km	所要時間: 1 時間 50 分 28 秒	平均速度: 毎時 17.9 km	最小標高: 46 m	最大標高: 466 m
同上	奈良方面	ルーブル彫刻美術館～近鉄榊原温泉口駅	2021年5月8日 15:28 JST			距離: 0.6 km	所要時間: 7 分 41 秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 70 m	最大標高: 81 m
同上	奈良方面	近鉄安堂駅～石川サイクリングロード～泉北	2021年5月8日 17:42 JST	106.2	7215.2	距離: 18.9 km	所要時間: 1 時間 13 分 38 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 23 m	最大標高: 131 m
第 127 日目	奈良方面	泉北～岩室コーナン～(西高野街道)～中百舌鳥～金岡公園東側～狭間川沿い～浅香	2021年5月14日 10:59 JST			距離: 13.4 km	所要時間: 40 分 0 秒	平均速度: 毎時 20.1 km	最小標高: 12 m	最大標高: 128 m
同上	奈良方面	浅香～(歩き)～増田邸～狭間川沿い～金岡公園東側～中百舌鳥～白鷺公園～(西高野街道)～泉北	2021年5月14日 17:08 JST	27.1	7242.3	距離: 13.7 km	所要時間: 50 分 41 秒	平均速度: 毎時 16.3 km	最小標高: 14 m	最大標高: 127 m
第 128 日目	奈良方面	泉北～富田林西口～石川サイクリングロード～叡福寺～用明天皇陵～小野妹子墓～孝徳天皇陵～竹内峠～新沢千塚古墳群公園(昼食休憩)	2021年5月23日 8:42 JST			距離: 32.1 km	所要時間: 2 時間 56 分 12 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 39 m	最大標高: 310 m
同上	奈良方面	新沢千塚古墳群公園～宣化天皇陵～崇神天皇王子倭彦命陵～牽牛子塚古墳～欽明天皇陵～吉備姫墓(猿石)～鬼の雪隠～鬼の俎～聖武天皇・持統天皇陵～向原寺～橿原神宮～懿徳天皇陵～安寧天皇陵～綏靖天皇陵～神武天皇陵～橿原神宮前駅	2021年5月23日 12:05 JST			距離: 25.1 km	所要時間: 3 時間 34 分 43 秒	平均速度: 毎時 7.0 km	最小標高: 66 m	最大標高: 127 m
同上	奈良方面	富田林西口駅～金剛団地～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2021年5月23日 17:01 JST	64.5	7306.8	距離: 7.3 km	所要時間: 29 分 57 秒	平均速度: 毎時 14.6 km	最小標高: 48 m	最大標高: 138 m
第 129 日目	和歌山方面	泉北～金剛駅	2021年5月31日 6:45 JST			距離: 3.4 km	所要時間: 12 分 36 秒	平均速度: 毎時 16.3 km	最小標高: 85 m	最大標高: 130 m
同上	和歌山方面	高野山駅～大門～濱野屋～中の橋案内所前	2021年5月31日 9:08 JST			距離: 6.9 km	所要時間: 32 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.6 km	最小標高: 796 m	最大標高: 936 m
同上	和歌山方面	中の橋案内所前～分かれ目(ミス)	2021年5月31日 9:41 JST			距離: 5.8 km	所要時間: 27 分 10 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 409 m	最大標高: 839 m
同上	和歌山方面	分かれ目～(登り標高差383m)	2021年5月31日 10:09 JST			距離: 5.3 km	所要時間: 1 時間 0 分 27 秒	平均速度: 毎時 5.2 km	最小標高: 424 m	最大標高: 807 m
同上	和歌山方面	引き返し下り	2021年5月31日 11:09 JST			距離: 4.6 km	所要時間: 22 分 45 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 441 m	最大標高: 801 m
同上	和歌山方面	酷道371を下って本来の右折地点へ	2021年5月31日 11:35 JST			距離: 2.3 km	所要時間: 7 分 11 秒	平均速度: 毎時 18.9 km	最小標高: 358 m	最大標高: 434 m
同上	和歌山方面	国道371～県道733～県道732合流地点	2021年5月31日 11:42 JST			距離: 10.6 km	所要時間: 57 分 16 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 354 m	最大標高: 558 m
同上	和歌山方面	県道732で火打町交差点へ	2021年5月31日 13:14 JST			距離: 12.8 km	所要時間: 38 分 35 秒	平均速度: 毎時 19.9 km	最小標高: 151 m	最大標高: 596 m
同上	和歌山方面	火打町交差点～中將姫旧跡～橋本大橋～橋本駅(花鯉と柿の葉寿司)	2021年5月31日 13:53 JST			距離: 7.4 km	所要時間: 38 分 16 秒	平均速度: 毎時 11.6 km	最小標高: 78 m	最大標高: 163 m
同上	和歌山方面	橋本駅～紀見トンネル～トトロ街道起点	2021年5月31日 14:54 JST			距離: 11.0 km	所要時間: 1 時間 5 分 41 秒	平均速度: 毎時 10.1 km	最小標高: 80 m	最大標高: 299 m
同上	和歌山方面	トトロ街道起点～天見駅～千早口駅～三日市駅～(高野街道)～河内長野駅前～(西高野街道)～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2021年5月31日 16:04 JST	85.2	7392.0	距離: 15.1 km	所要時間: 1 時間 6 分 28 秒	平均速度: 毎時 13.6 km	最小標高: 103 m	最大標高: 252 m
第 130 日目	和歌山方面	泉北～(西高野街道)～三国ヶ丘駅	2021年6月15日 6:01 JST			距離: 11.6 km	所要時間: 31 分 3 秒	平均速度: 毎時 22.4 km	最小標高: 22 m	最大標高: 124 m
同上	和歌山方面	紀伊田辺駅～秋津王子～須佐神社～三栖王子～八上王子～稲葉王子～鮎川王子～滝	2021年6月15日 10:13 JST			距離: 24.0 km	所要時間: 2 時間 1 分 9 秒	平均速度: 毎時 11.9 km	最小標高: 10 m	最大標高: 94 m
同上	和歌山方面	滝尻王子～清姫の墓～紀伊富田駅	2021年6月15日 12:49 JST			距離: 21.2 km	所要時間: 1 時間 6 分 3 秒	平均速度: 毎時 19.2 km	最小標高: 7 m	最大標高: 108 m
同上	和歌山方面	紀伊富田駅～南紀白浜空港滑走路下トンネル～三段壁(ダイブサブライ)	2021年6月15日 13:59 JST			距離: 7.5 km	所要時間: 25 分 29 秒	平均速度: 毎時 17.6 km	最小標高: 7 m	最大標高: 51 m
同上	和歌山方面	三段壁(ダイブサブライ)～千畳敷～崎の湯～白良浜～白浜駅	2021年6月15日 14:32 JST			距離: 9.1 km	所要時間: 37 分 16 秒	平均速度: 毎時 14.7 km	最小標高: 1 m	最大標高: 53 m
同上	和歌山方面	泉ヶ丘駅～晴美台	2021年6月15日 20:15 JST	76.3	7468.3	距離: 2.9 km	所要時間: 13 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: 76 m	最大標高: 109 m
第 131 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～浅香	2021年6月22日 8:19 JST			距離: 13.6 km	所要時間: 41 分 41 秒	平均速度: 毎時 19.6 km	最小標高: 10 m	最大標高: 121 m
同上	大阪近郊	浅香～堺浜～仁徳天皇陵～白鷺公園～泉北	2021年6月22日 14:05 JST	48.8	7517.1	距離: 35.2 km	所要時間: 2 時間 39 分 56 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 0 m	最大標高: 122 m
第 132 日目	和歌山方面	高野山ダウンヒル-480号線: 201607のリベンジ	2021年7月4日 9:27 JST	80.7	7597.8	距離: 80.7 km	所要時間: 5 時間 32 分 18 秒	平均速度: 毎時 14.6 km	最小標高: -2 m	最大標高: 918 m
第 133 日目	大阪近郊	泉北晴美台～増田家～浅香	2021年8月26日 7:04 JST			距離: 13.7 km	所要時間: 41 分 47 秒	平均速度: 毎時 19.7 km	最小標高: 11 m	最大標高: 129 m
同上	大阪近郊	浅香～南花田霊園～大泉緑地	2021年8月26日 10:55 JST			距離: 5.4 km	所要時間: 32 分 55 秒	平均速度: 毎時 9.8 km	最小標高: 10 m	最大標高: 29 m
同上	大阪近郊	大泉緑地～卸売市場～西除川～北野田～狭山池～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2021年8月26日 12:19 JST	34.5	7632.3	距離: 15.4 km	所要時間: 1 時間 39 分 35 秒	平均速度: 毎時 9.3 km	最小標高: 23 m	最大標高: 128 m
第 134 日目	大阪近郊	陶器山トンネル～あまの街道～天野山金剛寺	2021年9月9日 15:01 JST			距離: 7.7 km	所要時間: 32 分 23 秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 111 m	最大標高: 167 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺境内	2021年9月9日 15:35 JST			距離: 0.3 km	所要時間: 5 分 59 秒	平均速度: 毎時 2.9 km	最小標高: 166 m	最大標高: 180 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター	2021年9月9日 15:46 JST			距離: 2.0 km	所要時間: 18 分 46 秒	平均速度: 毎時 6.5 km	最小標高: 178 m	最大標高: 320 m
同上	大阪近郊	関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダムサイト	2021年9月9日 16:15 JST			距離: 2.8 km	所要時間: 11 分 24 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 270 m	最大標高: 347 m
同上	大阪近郊	滝畑ダムサイト～滝畑キャンプ場	2021年9月9日 16:26 JST			距離: 3.2 km	所要時間: 13 分 48 秒	平均速度: 毎時 13.8 km	最小標高: 270 m	最大標高: 292 m

2014年以後のサイクリング軌跡

2023/1/12

日数	エリア	コース概要 全走行距離=10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
	同上	大阪近郊	滝畑キャンプ場～県道218号線	2021年9月9日 16:40 JST			距離: 3.0 km 所要時間: 12 分 18 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 275 m	最大標高: 291 m
	同上	大阪近郊	県道218号線～高向露店	2021年9月9日 16:52 JST			距離: 5.0 km 所要時間: 15 分 24 秒	平均速度: 毎時 19.6 km	最小標高: 155 m	最大標高: 270 m
	同上	大阪近郊	高向露店～(西高野街道)～西友千代田店	2021年9月9日 17:09 JST			距離: 5.3 km 所要時間: 27 分 27 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 113 m	最大標高: 165 m
	同上	大阪近郊	西友千代田店～(西高野街道)～狭山ニュータウン～晴美台	2021年9月9日 17:37 JST	33.8	7666.1	距離: 4.5 km 所要時間: 17 分 23 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 105 m	最大標高: 131 m
第 135 日目	和歌山方面	高野山駅～大門～濱田屋～摩尼隧道～(酷道371)～(県道733)～(県道732)～火打町～吉野川(阪合部橋)～上野公園～大和二見五新線跡～(国道24号線)～かもきみの湯～琴弾原白鳥陵(日本武尊陵)～檀原神宮前駅	2021年9月20日 9:05 JST			距離: 68.5 km	所要時間: 5 時間 48 分 27 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 77 m	最大標高: 917 m
	同上	和歌山方面	滝谷不動駅～西高野街道～陶器山～晴美台	2021年9月20日 16:21 JST	74.7	7740.8	距離: 6.2 km 所要時間: 30 分 47 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 78 m	最大標高: 130 m
第 136 日目	奈良方面	泉北～石川サイクリングロード～河内国分駅	2021年9月29日 6:33 JST			距離: 18.4 km	所要時間: 55 分 7 秒	平均速度: 毎時 20.0 km	最小標高: 22 m	最大標高: 131 m
	同上	奈良方面	名張駅～(名張川沿い)～月ヶ瀬口	2021年9月29日 9:07 JST			距離: 18.7 km 所要時間: 1 時間 19 分 58 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 143 m	最大標高: 259 m
	同上	奈良方面	月ヶ瀬口～月ヶ瀬梅手前の橋～高山ダム展望台(昼食休憩)	2021年9月29日 10:34 JST			距離: 16.6 km 所要時間: 1 時間 23 分 12 秒	平均速度: 毎時 12.0 km	最小標高: 141 m	最大標高: 273 m
	同上	奈良方面	高山ダム展望台～ダム～大河原橋～恋路橋～大河原駅～笠置大橋～笠置いこいの館	2021年9月29日 12:31 JST			距離: 16.0 km 所要時間: 1 時間 0 分 17 秒	平均速度: 毎時 16.0 km	最小標高: 46 m	最大標高: 159 m
	同上	奈良方面	笠置いこいの館～狭川～須川バス停	2021年9月29日 13:43 JST			距離: 6.1 km 所要時間: 29 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: 50 m	最大標高: 204 m
	同上	奈良方面	須川バス停～岩船寺口～東大寺西大門跡	2021年9月29日 14:22 JST			距離: 9.9 km 所要時間: 37 分 3 秒	平均速度: 毎時 16.1 km	最小標高: 90 m	最大標高: 289 m
	同上	奈良方面	東大寺西大門跡～奈良公園～奈良国立博物館～興福寺～JR奈良駅	2021年9月29日 15:02 JST			距離: 3.3 km 所要時間: 28 分 46 秒	平均速度: 毎時 6.9 km	最小標高: 71 m	最大標高: 111 m
	同上	奈良方面	JR柏原駅～大和川～石川サイクリングロード～富田林寺内町～金剛団地～狭山ニュー	2021年9月29日 16:45 JST	110.0	7850.8	距離: 21.0 km 所要時間: 1 時間 28 分 52 秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 22 m	最大標高: 127 m
第 137 日目	大阪近郊	晴美台～三原台～赤坂台～光明池～リサイクル環境公園～170号線～あまの街道～狛	2021年10月3日 13:31 JST	32.9	7883.7	距離: 32.9 km	所要時間: 1 時間 57 分 07 秒	平均速度: 毎時 16.8 km	最小標高: 30 m	最大標高: 136 m
第 138 日目	大阪近郊	泉北～狭山NT～(西高野街道)～寺ヶ池～赤峰～広野～高向～(218号線)～滝畑ダムサイト～(梨の木隧道)～岩湧寺～(健脚者向きコース)～9合目～岩湧山頂～(いわきの道)～岩湧寺の長寿水～いわわきの森四季彩館～(加賀田片添線)～三日市～河内長野七つ辻～(西高野街道)～狭山NT～泉北(トレッキング距離は除外)	2021年10月9日 9:16 JST	37.5	7921.2	距離: 37.5 km	所要時間: 6 時間 19 分 37 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 99 m	最大標高: 571 m
第 139 日目	奈良方面	泉北～石川サイクリングロード～河内国分駅	2021年10月14日 6:51 JST			距離: 18.0 km	所要時間: 53 分 52 秒	平均速度: 毎時 20.0 km	最小標高: 22 m	最大標高: 131 m
	同上	奈良方面	榛原駅～高見公園キャンプ場～丹生川上神社～津風呂湖口～吉野川沿い～橋本駅～紀見トンネル～(トロロ街道)～(高野街道)～狭山NT～泉北	2021年10月14日 9:07 JST	121.3	8042.5	距離: 103.3 km 所要時間: 7 時間 49 分 58 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 81 m	最大標高: 427 m
第 140 日目	奈良方面	泉北～石川サイクリングロード～大和川付替え地点	2021年10月18日 8:19 JST			距離: 18.3 km	所要時間: 1 時間 0 分 59 秒	平均速度: 毎時 18.0 km	最小標高: 18 m	最大標高: 132 m
	同上	奈良方面	大和川付替え地点～三郷町～竜田川沿い～藤ノ木古墳～法隆寺南大門	2021年10月18日 9:30 JST			距離: 16.6 km 所要時間: 1 時間 14 分 23 秒	平均速度: 毎時 13.4 km	最小標高: 24 m	最大標高: 61 m
	同上	奈良方面	法隆寺南大門～法起寺～富雄川沿い～御幸橋～曽我川沿い～飛鳥川沿い～藤原京跡	2021年10月18日 10:45 JST			距離: 24.1 km 所要時間: 1 時間 49 分 25 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 41 m	最大標高: 76 m
	同上	奈良方面	藤原京跡～飛鳥川沿い～水落遺跡～飛鳥坐神社～岡寺～石舞台～祝戸～飛鳥川上坐宇須多伎比賣命神社～奥飛鳥さらら	2021年10月18日 12:53 JST			距離: 14.6 km 所要時間: 2 時間 27 分 28 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 73 m	最大標高: 252 m
	同上	奈良方面	奥明日香さらら～石舞台～橋寺前～亀石交差点～岡寺	2021年10月18日 15:23 JST			距離: 7.5 km 所要時間: 33 分 26 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 82 m	最大標高: 237 m
	同上	奈良方面	近鉄岡寺駅～(輪行)～古市駅～富田林西口駅	2021年10月18日 16:01 JST			距離: 29.1 km 所要時間: 55 分 41 秒	平均速度: 毎時 31.3 km	最小標高: 30 m	最大標高: 138 m
	同上	奈良方面	富田林西口駅～金剛団地～狭山NT～泉北	2021年10月18日 16:57 JST	88.2	8130.7	距離: 7.1 km 所要時間: 36 分 27 秒	平均速度: 毎時 11.7 km	最小標高: 70 m	最大標高: 126 m
第 141 日目	奈良方面	泉北～狭山～美原～誉田神宮～河内国分～高井田～国道25号線大和川沿い～亀の瀬～三郷町コーナン	2021年11月17日 9:42 JST			距離: 25.4 km	所要時間: 1 時間 33 分 59 秒	平均速度: 毎時 16.2 km	最小標高: 23 m	最大標高: 130 m
	同上	奈良方面	三郷町コーナン～(急坂)～明神山登山口鳥居前	2021年11月17日 11:16 JST			距離: 2.2 km 所要時間: 20 分 59 秒	平均速度: 毎時 6.4 km	最小標高: 43 m	最大標高: 126 m
	同上	奈良方面	明神山鳥居前～登山口～(工事う回路)～山頂展望台(12:01到着)～(昼食休憩): ウォーキング	2021年11月17日 11:37 JST			距離: 1.8 km 所要時間: 23 分 24 秒	平均速度: 毎時 4.6 km	最小標高: 116 m	最大標高: 270 m
	同上	奈良方面	明神山展望台～(下山)～登山口～鳥居前: ウォーキング	2021年11月17日 12:28 JST			距離: 1.9 km 所要時間: 22 分 34 秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 111 m	最大標高: 275 m
	同上	奈良方面	明神山鳥居前～南阪和香芝ic～二上～屯鶴峯～上ノ太子～石川サイクリングロード～富田林寺内町～金剛団地～狭山NT～泉北	2021年11月17日 12:56 JST	54.1	8184.8	距離: 26.5 km 所要時間: 2 時間 11 分 10 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 25 m	最大標高: 152 m
第 142 日目	大阪近郊	晴美台～高倉台～三原台～深坂～原池公園～菱木～車検場～伏屋～国分峠～(堺かつらぎ線)～別所～ハーベスト～天野山金剛寺～下里球場～あまの街道～近大病院～狭山NT中央～(松源)～陶器山トンネル～晴美台	2021年11月30日 12:53 JST	39.7	8224.5	距離: 39.7 km	所要時間: 2 時間 58 分 54 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 22 m	最大標高: 194 m
第 143 日目	大阪近郊	晴美台～(西高野街道)～浅香(サイクリング)	2021年12月3日 10:05 JST			距離: 13.9 km	所要時間: 47 分 53 秒	平均速度: 毎時 17.4 km	最小標高: 10 m	最大標高: 123 m
	同上	大阪近郊	浅香～大和川左岸～大和橋～住吉神社～住吉公園(ウォーキング)	2021年12月3日 11:46 JST			距離: 4.7 km 所要時間: 55 分 6 秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: -3 m	最大標高: 14 m
	同上	大阪近郊	住吉公園～天下茶屋～難波～(御堂筋)～オリックス劇場(ウォーキング)	2021年12月3日 12:59 JST			距離: 8.4 km 所要時間: 1 時間 40 分 32 秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 0 m	最大標高: 68 m
	同上	大阪近郊	オリックス劇場～(浪速筋)～靱公園～中ノ島～(御堂筋)～お初天神～阪急デバ地下～泉の広場～がんこ曾根崎本店(ウォーキング)	2021年12月3日 14:59 JST	13.9	8238.4	距離: 7.1 km 所要時間: 1 時間 49 分 19 秒	平均速度: 毎時 3.9 km	最小標高: -6 m	最大標高: 41 m
第 144 日目	大阪近郊	浅香～大和川左岸～東除川～松原大堀～高鷲～狭山～金剛団地～狭山NT～泉北(サイクリング)	2021年12月4日 9:14 JST	26.4	8264.8	距離: 26.4 km	所要時間: 2 時間 20 分 1 秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: 13 m	最大標高: 127 m
第 145 日目	大阪近郊	泉北～富田林寺内町～石川サイクリングロード～大和川右岸下り～大和川河口	2021年12月11日 9:13 JST			距離: 37.8 km	所要時間: 2 時間 13 分 25 秒	平均速度: 毎時 17.0 km	最小標高: -0 m	最大標高: 131 m
	同上	大阪近郊	大和川河口～堺浜～大浜	2021年12月11日 11:40 JST			距離: 12.5 km 所要時間: 49 分 25 秒	平均速度: 毎時 15.2 km	最小標高: -1 m	最大標高: 8 m
	同上	大阪近郊	大浜～浜寺公園～岸和田カンカン	2021年12月11日 12:50 JST			距離: 19.2 km 所要時間: 1 時間 25 分 28 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 1 m	最大標高: 11 m
	同上	大阪近郊	岸和田カンカン～久米田池～和泉中央	2021年12月11日 14:32 JST			距離: 11.0 km 所要時間: 1 時間 7 分 46 秒	平均速度: 毎時 9.8 km	最小標高: 8 m	最大標高: 70 m
	同上	大阪近郊	和泉中央～光明池～原山台～槇塚台～晴美台	2021年12月11日 15:40 JST	90.0	8354.8	距離: 9.5 km 所要時間: 49 分 7 秒	平均速度: 毎時 11.6 km	最小標高: 50 m	最大標高: 119 m
第 146 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～浅香	2022年1月10日 13:03 JST			距離: 13.8 km	所要時間: 46 分 27 秒	平均速度: 毎時 17.9 km	最小標高: 10 m	最大標高: 120 m
	同上	大阪近郊	浅香～東三国が丘小学校～仁徳天皇陵～上野芝～泉北2号線～片蔵～槇塚台～晴美	2022年1月10日 14:42 JST	32.2	8387.0	距離: 18.4 km 所要時間: 1 時間 20 分 48 秒	平均速度: 毎時 13.6 km	最小標高: 10 m	最大標高: 114 m
第 147 日目	大阪近郊	泉北晴美台～(西高野街道)～中百舌鳥～黒土～長尾町～東雲東町～浅香	2022年1月30日 13:14 JST			距離: 14.0 km	所要時間: 46 分 14 秒	平均速度: 毎時 18.1 km	最小標高: 10 m	最大標高: 127 m
	同上	大阪近郊	浅香～大豆塚～コーナン金岡店(ギアワイヤー購入 & 修理)	2022年1月30日 14:35 JST			距離: 2.5 km 所要時間: 14 分 53 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 11 m	最大標高: 19 m
	同上	大阪近郊	コーナン金岡店～狭山美原線～西除川沿い～北野田～狭山池～岩室～狭山NT～陶器	2022年1月30日 15:28 JST	30.3	8417.3	距離: 13.8 km 所要時間: 59 分 7 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 18 m	最大標高: 126 m
第 148 日目	大阪近郊	泉北晴美台～(西高野街道)～河内長野～(高野街道)～西城酒造～三日市駅	2022年1月31日 15:36 JST			距離: 8.3 km	所要時間: 39 分 8 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 99 m	最大標高: 139 m
	同上	大阪近郊	三日市駅～烏帽子方城址公園	2022年1月31日 16:15 JST			距離: 1.6 km 所要時間: 12 分 33 秒	平均速度: 毎時 7.5 km	最小標高: 111 m	最大標高: 155 m
	同上	大阪近郊	烏帽子形城址散策(ウォーキング)	2022年1月31日 16:28 JST			距離: 0.9 km 所要時間: 14 分 52 秒	平均速度: 毎時 3.5 km	最小標高: 151 m	最大標高: 188 m
	同上	大阪近郊	烏帽子形城址公園～七つ辻～(西高野街道)～狭山NT～陶器山トンネル	2022年1月31日 16:43 JST	18.8	8436.1	距離: 8.9 km 所要時間: 38 分 6 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 100 m	最大標高: 156 m
第 149 日目	大阪近郊	泉北晴美台～南線～光明池緑地～和泉リサイクル環境公園	2022年2月2日 13:17 JST			距離: 11.6 km	所要時間: 50 分 11 秒	平均速度: 毎時 13.9 km	最小標高: 48 m	最大標高: 135 m
	同上	大阪近郊	和泉リサイクル環境公園～170号線～蜻蛉池公園	2022年2月2日 14:33 JST			距離: 9.0 km 所要時間: 40 分 28 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 80 m	最大標高: 189 m

日数	エリア	コース概要 全走行距離=10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
	同上	大阪近郊	蜻蛉池公園散策(スイセン満開)～子供遊園	2022年2月2日 15:13 JST			距離: 2.4 km 所要時間: 23 分 44 秒	平均速度: 毎時 6.0 km	最小標高: 73 m	最大標高: 91 m
	同上	大阪近郊	蜻蛉池公園北出口～和泉中央駅	2022年2月2日 15:37 JST			距離: 5.4 km 所要時間: 24 分 27 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 44 m	最大標高: 79 m
	同上	大阪近郊	和泉中央駅～樺・美木多～庭代台～南線～榎塚台～晴美台	2022年2月2日 16:02 JST	39.6	8475.7	距離: 11.2 km 所要時間: 47 分 31 秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 45 m	最大標高: 108 m
第 150 日目	大阪近郊	泉北晴美台～狭山NT～(あまの街道)～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダムサイト～滝畑湖畔バーベキュー場	2022年2月9日 13:21 JST				距離: 15.4 km 所要時間: 1 時間 41 分 16 秒	平均速度: 毎時 9.1 km	最小標高: 112 m	最大標高: 350 m
	同上	大阪近郊	滝畑湖畔バーベキュー場～橋～滝畑ダムサイト～218号線～高向～あまの幼稚園～(あまの街道)～狭山NTいちょう通り～陶器山トンネル～泉北晴美台	2022年2月9日 15:03 JST	32.9	8508.6	距離: 17.5 km 所要時間: 1 時間 16 分 57 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 112 m	最大標高: 289 m
第 151 日目	大阪近郊	泉北晴美台～荒山公園(梅の花)～堺港～住之江～津守～大正～九条商店街～安治川トンネル～ルモン西九条	2022年2月11日 10:03 JST				距離: 30.1 km 所要時間: 2 時間 25 分 25 秒	平均速度: 毎時 12.4 km	最小標高: 3 m	最大標高: 112 m
	同上	大阪近郊	ルモン西九条～中の島～大阪城～森ノ宮～桃谷(ともだサイクル)～天王寺～(25号線)～八尾～大和川付け替え地点	2022年2月11日 12:59 JST			距離: 28.3 km 所要時間: 2 時間 27 分 41 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 2 m	最大標高: 28 m
	同上	大阪近郊	大和川付け替え地点～石川サイクリングロード～富田林寺内町～金剛団地～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴美台	2022年2月11日 15:38 JST	77.2	8585.8	距離: 18.8 km 所要時間: 1 時間 20 分 55 秒	平均速度: 毎時 13.9 km	最小標高: 20 m	最大標高: 120 m
第 152 日目	大阪近郊	晴美台～榎塚台～竹城台～荒山公園入口	2022年2月28日 10:36 JST				距離: 5.4 km 所要時間: 20 分 1 秒	平均速度: 毎時 16.1 km	最小標高: 51 m	最大標高: 112 m
	同上	大阪近郊	荒山公園西側出入口～片蔵～榎塚台～晴美台	2022年2月28日 11:36 JST	11.4	8597.2	距離: 6.0 km 所要時間: 28 分 19 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 35 m	最大標高: 108 m
第 153 日目	大阪近郊	泉北晴美台～(西高野街道)～白鷺駅～大泉緑地前～大樹水産	2022年3月8日 10:07 JST				距離: 12.3 km 所要時間: 46 分 4 秒	平均速度: 毎時 16.1 km	最小標高: 22 m	最大標高: 126 m
	同上	大阪近郊	大樹水産～大泉緑地周遊～天美我堂～浅香	2022年3月8日 11:17 JST			距離: 10.4 km 所要時間: 59 分 46 秒	平均速度: 毎時 10.4 km	最小標高: 10 m	最大標高: 32 m
	同上	大阪近郊	浅香～長尾街道～天美我堂～大泉緑地～初芝～西高野街道～岩室～晴美台	2022年3月8日 13:30 JST	38.2	8635.4	距離: 15.5 km 所要時間: 1 時間 11 分 9 秒	平均速度: 毎時 13.1 km	最小標高: 10 m	最大標高: 122 m
第 154 日目	奈良方面	泉北晴美台～金剛団地～板持トンネル	2022年3月11日 8:37 JST				距離: 8.8 km 所要時間: 34 分 14 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 61 m	最大標高: 125 m
	同上	奈良方面	板持トンネル上～309号線交差点	2022年3月11日 9:27 JST			距離: 2.7 km 所要時間: 16 分 22 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 69 m	最大標高: 117 m
	同上	奈良方面	309号線交差点～水越トンネル入り口	2022年3月11日 9:43 JST			距離: 5.9 km 所要時間: 40 分 14 秒	平均速度: 毎時 8.8 km	最小標高: 119 m	最大標高: 402 m
	同上	奈良方面	水越トンネル入り口～関屋トンネル出口	2022年3月11日 10:31 JST			距離: 2.7 km 所要時間: 7 分 55 秒	平均速度: 毎時 20.3 km	最小標高: 340 m	最大標高: 402 m
	同上	奈良方面	関屋トンネル出口～(急降下)葛木一言主神社門前	2022年3月11日 10:40 JST			距離: 3.5 km 所要時間: 12 分 49 秒	平均速度: 毎時 16.3 km	最小標高: 135 m	最大標高: 342 m
	同上	奈良方面	葛木一言主神社境内散策(ウォーキング)	2022年3月11日 10:57 JST			距離: 0.4 km 所要時間: 12 分 30 秒	平均速度: 毎時 1.8 km	最小標高: 144 m	最大標高: 180 m
	同上	奈良方面	葛木一言主神社門前～齊明天皇御陵石段前	2022年3月11日 11:09 JST			距離: 6.9 km 所要時間: 35 分 25 秒	平均速度: 毎時 11.7 km	最小標高: 80 m	最大標高: 155 m
	同上	奈良方面	齊明天皇御陵拝礼(ウォーキング)	2022年3月11日 11:47 JST			距離: 0.6 km 所要時間: 12 分 20 秒	平均速度: 毎時 3.1 km	最小標高: 95 m	最大標高: 151 m
	同上	奈良方面	齊明天皇御陵石段前～水平社博物館～与楽乾城(カンジョ)古墳～牽牛子塚古墳	2022年3月11日 12:01 JST			距離: 5.2 km 所要時間: 52 分 16 秒	平均速度: 毎時 6.0 km	最小標高: 77 m	最大標高: 132 m
	同上	奈良方面	牽牛子塚古墳～神武天皇皇～橿原運動公園～浮孔～木戸池公園	2022年3月11日 13:23 JST			距離: 14.6 km 所要時間: 1 時間 5 分 0 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 63 m	最大標高: 126 m
	同上	奈良方面	木戸池公園～長尾神社～竹内街道登り口	2022年3月11日 14:33 JST			距離: 1.2 km 所要時間: 8 分 32 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: 80 m	最大標高: 108 m
	同上	奈良方面	竹内街道166号線との合流地点	2022年3月11日 14:42 JST			距離: 0.7 km 所要時間: 4 分 58 秒	平均速度: 毎時 8.0 km	最小標高: 110 m	最大標高: 146 m
	同上	奈良方面	竹内街道166号線合流地点～(急登)～竹内峠最高点	2022年3月11日 14:50 JST			距離: 2.1 km 所要時間: 19 分 45 秒	平均速度: 毎時 6.3 km	最小標高: 150 m	最大標高: 303 m
	同上	奈良方面	竹之内峠最高点～道の駅～喜志大橋	2022年3月11日 15:16 JST			距離: 5.8 km 所要時間: 18 分 23 秒	平均速度: 毎時 19.0 km	最小標高: 39 m	最大標高: 315 m
	同上	奈良方面	喜志大橋～(石川サイクリングロード)～富田林寺内町～金剛団地～狭山NT～泉北晴美	2022年3月11日 15:35 JST	70.5	8705.9	距離: 10.4 km 所要時間: 49 分 11 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 49 m	最大標高: 127 m
第 155 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道～初芝～中央環状線～大泉緑地(周遊～GOODBBQ	2022年3月20日 9:00 JST				距離: 13.7 km 所要時間: 55 分 13 秒	平均速度: 毎時 14.9 km	最小標高: 21 m	最大標高: 126 m
	同上	大阪近郊	大泉緑地～南花田霊園～大起水産～西除川沿い～美原～北野田～狭山池～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴美台	2022年3月20日 15:20 JST	28.0	8733.9	距離: 14.3 km 所要時間: 1 時間 19 分 2 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 21 m	最大標高: 127 m
第 156 日目	大阪近郊	晴美台～榎塚台～高倉台～図書館	2022年3月29日 15:25 JST				距離: 3.6 km 所要時間: 12 分 48 秒	平均速度: 毎時 17.0 km	最小標高: 71 m	最大標高: 112 m
	同上	大阪近郊	図書館～ファミマ～三原台～岩室～狭山池周遊～西除川～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴美台	2022年3月29日 15:54 JST	14.8	8748.7	距離: 11.2 km 所要時間: 1 時間 12 分 47 秒	平均速度: 毎時 9.3 km	最小標高: 74 m	最大標高: 125 m
第 157 日目	大阪近郊	泉北晴美台～富田林寺内町～石川サイクリングロード～河内国分駅	2022年3月30日 7:27 JST				距離: 18.0 km 所要時間: 1 時間 0 分 53 秒	平均速度: 毎時 17.7 km	最小標高: 17 m	最大標高: 120 m
	同上	大阪近郊	室生大野口駅～127号線～コースミス	2022年3月30日 9:52 JST			距離: 9.9 km 所要時間: 55 分 32 秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: 243 m	最大標高: 465 m
	同上	大阪近郊	127号線コースミス	2022年3月30日 10:50 JST			距離: 1.9 km 所要時間: 7 分 30 秒	平均速度: 毎時 15.2 km	最小標高: 396 m	最大標高: 430 m
	同上	大阪近郊	本来のコース(127号線)～県道25号～布目ダム	2022年3月30日 11:03 JST			距離: 16.7 km 所要時間: 1 時間 6 分 5 秒	平均速度: 毎時 15.2 km	最小標高: 295 m	最大標高: 516 m
	同上	大阪近郊	柳生の里～笠置いこいの館	2022年3月30日 13:29 JST			距離: 4.3 km 所要時間: 18 分 53 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 50 m	最大標高: 238 m
	同上	大阪近郊	笠置いこいの館～国道163号線～恭仁京跡～木津川大橋～嵐山八幡木津(京奈和)サイクリングロード～山田川駅	2022年3月30日 13:54 JST			距離: 17.0 km 所要時間: 1 時間 12 分 43 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 31 m	最大標高: 59 m
	同上	大阪近郊	富田林西口駅～PL平和の塔～金剛団地～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴	2022年3月30日 17:18 JST	74.9	8823.6	距離: 7.1 km 所要時間: 37 分 50 秒	平均速度: 毎時 11.2 km	最小標高: 65 m	最大標高: 125 m
第 158 日目	大阪近郊	晴美台～狭山ニュータウン～狭山池周遊～北山製菓～岩室～狭山ニュータウン松源	2022年4月2日 13:11 JST	13.3	8836.9		距離: 13.3 km 所要時間: 1 時間 29 分 9 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 76 m	最大標高: 127 m
第 159 日目	三重方面	泉北晴美台～(西高野街道)～中百舌鳥駅	2022年4月17日 6:53 JST				距離: 9.5 km 所要時間: 28 分 42 秒	平均速度: 毎時 19.9 km	最小標高: 24 m	最大標高: 125 m
	同上	三重方面	中百舌鳥～大阪メトロ(輪行)～梅田	2022年4月5日 7:32 JST			距離: 24.7 km 所要時間: 36 分 59 秒	平均速度: 毎時 40.0 km	最小標高: -8 m	最大標高: 24 m
	同上	三重方面	JR大阪駅～(新快速輪行)～JR守山駅東口	2022年4月17日 8:20 JST			距離: 115.2 km 所要時間: 1 時間 25 分 40 秒	平均速度: 毎時 80.7 km	最小標高: -8 m	最大標高: 133 m
	同上	三重方面	JR守山駅東口～(国道1号線)～水口城址～旧東海道～甲賀市ひと・まち街道交流館	2022年4月17日 9:47 JST			距離: 21.1 km 所要時間: 1 時間 25 分 55 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 103 m	最大標高: 183 m
	同上	三重方面	甲賀市ひと・まち街道交流館～(旧東海道)～(国道1号線)～道の駅あいの土山	2022年4月17日 11:30 JST			距離: 13.5 km 所要時間: 56 分 35 秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 168 m	最大標高: 257 m
	同上	三重方面	道の駅あいの土山～(国道1号線)～鈴鹿トンネル	2022年4月17日 13:01 JST			距離: 5.8 km 所要時間: 31 分 31 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 255 m	最大標高: 369 m
	同上	三重方面	鈴鹿トンネル～(国道1号線)～旧東海道～関宿	2022年4月17日 13:33 JST			距離: 8.2 km 所要時間: 27 分 44 秒	平均速度: 毎時 17.7 km	最小標高: 99 m	最大標高: 362 m
	同上	三重方面	関宿～(旧東海道)～(国道1号線)～能褒野(日本武尊命御陵)	2022年4月17日 14:01 JST			距離: 13.8 km 所要時間: 1 時間 14 分 35 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 35 m	最大標高: 108 m
	同上	三重方面	能褒野～近鉄平田町駅	2022年4月17日 15:16 JST			距離: 7.4 km 所要時間: 39 分 39 秒	平均速度: 毎時 11.2 km	最小標高: 27 m	最大標高: 55 m
	同上	三重方面	近鉄平田町駅(輪行)～伊勢中川～大和八木～橿原神宮前～古市～河内長野～(南海)～金剛駅	2022年4月17日 16:12 JST			距離: 159.1 km 所要時間: 3 時間 54 分 3 秒	平均速度: 毎時 40.8 km	最小標高: 3 m	最大標高: 329 m
	同上	三重方面	金剛駅～狭山ニュータウン～泉北晴美台	2022年4月17日 20:06 JST	83.4	8920.3	距離: 4.1 km 所要時間: 23 分 26 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 88 m	最大標高: 126 m
第 160 日目	大阪近郊	泉北～荒山公園～泉北2号線～府道30号線～和泉府中駅～牛滝川沿い	2022年5月15日 8:12 JST				距離: 17.6 km 所要時間: 1 時間 1 分 38 秒	平均速度: 毎時 17.1 km	最小標高: 10 m	最大標高: 112 m
	同上	大阪近郊	牛滝川沿い～府道204号線～忠岡～岸和田城～二色の浜	2022年5月15日 9:14 JST			距離: 11.0 km 所要時間: 52 分 54 秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: 3 m	最大標高: 21 m
	同上	大阪近郊	二色の浜～湾岸道路高架下～臨空～泉南ロングビーチ	2022年5月15日 10:09 JST			距離: 9.9 km 所要時間: 41 分 39 秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 1 m	最大標高: 22 m
	同上	大阪近郊	泉南ロングビーチ～府道63号線～ローズガーデン	2022年5月15日 11:00 JST			距離: 6.3 km 所要時間: 36 分 36 秒	平均速度: 毎時 10.4 km	最小標高: 4 m	最大標高: 127 m
	同上	大阪近郊	デビッド・オースチン・ローズ・イングリッシュ・ガーデン(ウォーキング)	2022年5月15日 11:41 JST			距離: 0.6 km 所要時間: 21 分 10 秒	平均速度: 毎時 1.6 km	最小標高: 115 m	最大標高: 125 m
	同上	大阪近郊	ローズガーデン～ピチピチビーチ～淡輪港～深日港～とっとパーク～大川トンネル～加太オートキャンプ場	2022年5月15日 12:40 JST			距離: 26.3 km 所要時間: 1 時間 45 分 15 秒	平均速度: 毎時 15.0 km	最小標高: -2 m	最大標高: 125 m

日数	エリア	コース概要 全走行距離=10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
	同上	大阪近郊	加太オートキャンプ場～加太港～満幸商店～加太駅	2022年5月15日 14:47 JST		距離: 4.7 km	所要時間: 21 分 46 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 2 m	最大標高: 18 m
	同上	大阪近郊	金剛駅～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴美台	2022年5月15日 17:41 JST	79.5	8999.8	距離: 3.7 km 所要時間: 20 分 41 秒	平均速度: 毎時 10.8 km	最小標高: 86 m	最大標高: 125 m
第 161 日目	大阪近郊	晴美台～堺市駅	2022年5月24日 10:48 JST			距離: 13.5 km	所要時間: 49 分 50 秒	平均速度: 毎時 16.3 km	最小標高: 14 m	最大標高: 125 m
	同上	大阪近郊	堺市駅～浅香	2022年5月24日 12:06 JST		距離: 1.5 km	所要時間: 9 分 16 秒	平均速度: 毎時 9.8 km	最小標高: 10 m	最大標高: 16 m
	同上	大阪近郊	浅香～白鷺公園～晴美台	2022年5月24日 12:28 JST	29.5	9029.3	距離: 14.5 km 所要時間: 2 時間 26 分 25 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 10 m	最大標高: 123 m
第 162 日目	和歌山方面	晴美台～(西高野街道)～三国ヶ丘駅	2022年5月27日 6:57 JST			距離: 11.3 km	所要時間: 36 分 3 秒	平均速度: 毎時 18.8 km	最小標高: 20 m	最大標高: 128 m
	同上	和歌山方面	第1日目: 白浜駅～鮎川王子～滝尻王子～道の駅中辺路～野中の清水～民宿継桜	2022年5月27日 10:29 JST	51.2	9080.5	距離: 39.9 km 所要時間: 4 時間 49 分 47 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 12 m	最大標高: 480 m
第 163 日目	和歌山方面	第2日目: 継桜～川湯温泉～新宮神倉神社～浮島の森～地酒みゆきや～紀伊勝浦～太地～古座～ぼたん荘	2022年5月28日 7:45 JST	103.2	9183.7	距離: 103.2 km	所要時間: 8 時間 18 分 53 秒	平均速度: 毎時 12.4 km	最小標高: -2 m	最大標高: 546 m
第 164 日目	和歌山方面	第3日目: 古座ぼたん荘～橋杭岩～串本～周参見駅	2022年5月29日 8:43 JST			距離: 52.5 km	所要時間: 4 時間 57 分 43 秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: -1 m	最大標高: 50 m
	同上	和歌山方面	第4日目: 泉が丘～晴美台	2022年5月29日 18:24 JST	55.4	9239.1	距離: 2.9 km 所要時間: 18 分 53 秒	平均速度: 毎時 9.1 km	最小標高: 89 m	最大標高: 117 m
第 165 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～初芝～引野～大泉緑地	2022年6月19日 9:12 JST			距離: 12.4 km	所要時間: 42 分 7 秒	平均速度: 毎時 17.6 km	最小標高: 24 m	最大標高: 130 m
	同上	大阪近郊	大泉緑地～卸売市場 (大起水産)～八下～西除川沿い～狭山池～狭山ニュータウン	2022年6月19日 15:57 JST	25.1	9264.2	距離: 12.7 km 所要時間: 1 時間 3 分 8 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 23 m	最大標高: 129 m
第 166 日目	奈良方面	泉北～金剛団地～石川サイクリングロード～河内国分駅	2022年8月29日 7:31 JST			距離: 18.3 km	所要時間: 1 時間 5 分 24 秒	平均速度: 毎時 16.8 km	最小標高: 23 m	最大標高: 131 m
	同上	奈良方面	桜井駅～談山神社分かれ目交差点～新鹿路トンネル～津風呂湖～入間トンネル～吉野川～宮瀧～桜橋～近鉄越部駅	2022年8月29日 9:38 JST	60.1	9324.3	距離: 41.8 km 所要時間: 4 時間 51 分 39 秒	平均速度: 毎時 8.6 km	最小標高: 81 m	最大標高: 488 m
第 167 日目	大阪近郊	泉北～西高野街道～初芝駅前～南花田霊園	2022年10月3日 13:38 JST			距離: 12.6 km	所要時間: 48 分 34 秒	平均速度: 毎時 15.6 km	最小標高: 21 m	最大標高: 125 m
	同上	大阪近郊	南花田霊園～北花田駅前～浅香	2022年10月3日 14:33 JST		距離: 4.5 km	所要時間: 18 分 43 秒	平均速度: 毎時 14.4 km	最小標高: 11 m	最大標高: 21 m
	同上	大阪近郊	浅香～大和川左岸～三明JCT～セブンイレブンパーク～ららぽーと美原(定休日)～狭山池～狭山ニュータウン(松源)～陶器山トンネル～晴美台	2022年10月3日 15:45 JST	39.8	9364.1	距離: 22.7 km 所要時間: 2 時間 31 分 17 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 12 m	最大標高: 131 m
第 168 日目	北陸道	泉北～(西高野街道)～中百舌鳥(メロ)	2022年10月12日水 6:05 JS			距離: 9.6 km	所要時間: 28 分 43 秒	平均速度: 毎時 20.1 km	最小標高: 26 m	最大標高: 122 m
	同上	北陸道	敦賀駅～レンガ倉庫(敦賀耕)～国道8号線～大比田～しおかぜライン(県道204号線)～南越前町～国道305号線(越前海岸)～甲楽城～糠～廊～道の駅越前(昼食)	2022年10月12日水 10:17 JS		距離: 41.4 km	所要時間: 2 時間 46 分 36 秒	平均速度: 毎時 14.9 km	最小標高: -7 m	最大標高: 54 m
	同上	北陸道	道の駅越前～梅浦～越前玉川～呼鳥門トンネル～(漁火街道)～越廼海岸(海水浴場)～弁慶の洗濯岩～鷹巣海水浴場～センチュリーホテル	2022年10月12日水 14:02 JS	92.0	9456.1	距離: 41.0 km 所要時間: 2 時間 49 分 9 秒	平均速度: 毎時 14.5 km	最小標高: -0 m	最大標高: 46 m
第 169 日目	北陸道	センチュリーホテル～三国駅～東尋坊～越前松島水族館～(海岸線自転車歩道)～並松海岸～芦原ゴルフクラブ～吉崎御坊跡～加賀温泉駅～片山津温泉～小松空港横～安宅の関～陣笠	2022年10月13日木 8:18 JS			距離: 53.0 km	所要時間: 4 時間 8 分 4 秒	平均速度: 毎時 12.8 km	最小標高: 1 m	最大標高: 61 m
	同上	北陸道	陣笠～食堂うちだ(昼食休憩)	2022年10月13日木 12:40JS		距離: 3.5 km	所要時間: 12 分 14 秒	平均速度: 毎時 17.2 km	最小標高: 3 m	最大標高: 3 m
	同上	北陸道	食堂うちだ～自転車歩道～徳光PA～松任海浜公園～工事う回路～しおさいロード～安原海岸～犀川～R&Bホテル金沢駅前西口	2022年10月13日木 13:42 JS	84.9	9541.0	距離: 28.4 km 所要時間: 2 時間 33 分 16 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 1 m	最大標高: 15 m
第 170 日目	北陸道	金沢市内(駅前モニュメント～21世紀美術館～兼六園～金沢大学医学部病院～石川門～主水町～金沢駅～石川県庁)	2022年10月14日金 8:08 JS			距離: 15.7 km	所要時間: 1 時間 48 分 49 秒	平均速度: 毎時 8.6 km	最小標高: 5 m	最大標高: 63 m
	同上	北陸道	千里浜なぎさドライブウェイ今浜口～千里浜終点	2022年10月14日金 10:44 JS	21.2	9562.2	距離: 5.5 km 所要時間: 44 分 9 秒	平均速度: 毎時 7.4 km	最小標高: 3 m	最大標高: 9 m
第 171 日目	大阪近郊	石川・大和川・堺浜・西高野街道ひと回り	2022年10月20日木 9:55 JS	66.3	9628.5	距離: 66.3 km	所要時間: 4 時間 24 分 3 秒	平均速度: 毎時 15.1 km	最小標高: 2 m	最大標高: 131 m
第 172 日目	奈良方面	泉北～石川サイクリングロード～喜志大橋～叡福寺～道の駅近つ飛鳥の里	2022年10月26日水曜日 8:3			距離: 14.7 km	所要時間: 1 時間 5 分 28 秒	平均速度: 毎時 13.4 km	最小標高: 39 m	最大標高: 143 m
	同上	奈良方面	道の駅近つ飛鳥の里～竹内峠～長尾神社～大和高田～奈良県立医科大学～飛鳥川～藤原京跡	2022年10月26日水曜日 9:5		距離: 15.0 km	所要時間: 1 時間 16 分 30 秒	平均速度: 毎時 11.7 km	最小標高: 60 m	最大標高: 315 m
	同上	奈良方面	藤原京跡(コスモス)～今井町～飛鳥川～曾我川～百済寺	2022年10月26日水曜日 11:		距離: 9.0 km	所要時間: 1 時間 21 分 3 秒	平均速度: 毎時 6.7 km	最小標高: 50 m	最大標高: 79 m
	同上	奈良方面	百済寺～葛城川～高田川～竹取公園	2022年10月26日水曜日 12:		距離: 3.7 km	所要時間: 19 分 33 秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: 50 m	最大標高: 63 m
	同上	奈良方面	竹取公園～馬見丘陵公園前～河合町～王寺大橋	2022年10月26日水曜日 13:		距離: 6.1 km	所要時間: 35 分 37 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 40 m	最大標高: 66 m
	同上	奈良方面	王寺大橋～国分寺大橋～高井田～安藤～大和川石川合流地点	2022年10月26日水曜日 13:		距離: 9.3 km	所要時間: 28 分 56 秒	平均速度: 毎時 19.3 km	最小標高: 22 m	最大標高: 45 m
	同上	奈良方面	大和川石川合流地点～石川サイクリングロード～富田林寺内町～富田林西口踏切～金剛団地～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～晴美台	2022年10月26日水曜日 14:	76.2	9704.7	距離: 18.4 km 所要時間: 1 時間 23 分 38 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 24 m	最大標高: 130 m
第 173 日目	大阪近郊	泉北～紀州街道～浜寺公園～浜寺公園駅(南海・阪堺)～大津川	2022年11月14日月曜日 10:			距離: 22.5 km	所要時間: 1 時間 40 分 12 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 3 m	最大標高: 113 m
	同上	大阪近郊	大津川～春木～五軒屋町～商店街～南海岸和田駅	2022年11月14日月曜日 11:		距離: 4.6 km	所要時間: 18 分 30 秒	平均速度: 毎時 15.1 km	最小標高: 7 m	最大標高: 14 m
	同上	大阪近郊	南海岸和田駅～岸和田城～久米田寺～久米田池～岸和田市三田町	2022年11月14日月曜日 12:		距離: 10.5 km	所要時間: 51 分 59 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 5 m	最大標高: 52 m
	同上	大阪近郊	岸和田市三田町～和泉中央駅～光明池駅～樺・美木多駅手前～泉北北線～槇塚台～	2022年11月14日月曜日 12:	50.9	9755.6	距離: 13.3 km 所要時間: 1 時間 5 分 38 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 44 m	最大標高: 111 m
第 174 日目	大阪近郊	浅香～大和川左岸・右岸～下高野橋～高野橋～明治橋～大正橋～石川大和川付け替	2022年11月15日火曜日 9:5			距離: 13.0 km	所要時間: 50 分 38 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 12 m	最大標高: 24 m
	同上	大阪近郊	石川大和川付け替え地点～JR柏原駅～大正商店街ぶらぶら～八尾飛行場	2022年11月15日火曜日 10:		距離: 7.8 km	所要時間: 1 時間 4 分 17 秒	平均速度: 毎時 7.3 km	最小標高: 12 m	最大標高: 24 m
	同上	大阪近郊	八尾飛行場～喜連瓜破～出戸駅～矢田町～長居公園(ヤンマースタジアム)～植物園前	2022年11月15日火曜日 12:		距離: 9.7 km	所要時間: 1 時間 6 分 48 秒	平均速度: 毎時 8.7 km	最小標高: 11 m	最大標高: 13 m
	同上	大阪近郊	長居公園～粉浜商店街～住吉公園～住吉大社～安立町商店街～大和橋～大和川左岸	2022年11月15日火曜日 13:	41.7	9797.3	距離: 11.2 km 所要時間: 1 時間 7 分 26 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 4 m	最大標高: 19 m
第 175 日目	大阪近郊	陶器山トンネル～あまの街道～天野山金剛寺	2022年11月18日金曜日 14:			距離: 8.0 km	所要時間: 48 分 30 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 112 m	最大標高: 176 m
	同上	大阪近郊	天野山金剛寺～寺が池	2022年11月18日金曜日 15:		距離: 5.6 km	所要時間: 23 分 29 秒	平均速度: 毎時 14.4 km	最小標高: 125 m	最大標高: 195 m
	同上	大阪近郊	寺が池～西高野街道～狭山NT～陶器山トンネル	2022年11月18日金曜日 15:	18.4	9815.7	距離: 4.8 km 所要時間: 20 分 48 秒	平均速度: 毎時 13.8 km	最小標高: 100 m	最大標高: 143 m
第 176 日目	大阪近郊	泉北～西高野街道～大起水産(弁当購入)～堺市駅(新幹線切符購入)	2022年11月26日土曜日 14:			距離: 17.6 km	所要時間: 1 時間 22 分 24 秒	平均速度: 毎時 12.8 km	最小標高: 15 m	最大標高: 124 m
	同上	大阪近郊	堺市駅～大和川沿い～南港(オレンジフェリー)	2022年11月26日土曜日 16:	29.7	9845.4	距離: 12.1 km 所要時間: 1 時間 27 分 34 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 1 m	最大標高: 17 m
第 177 日目	兵庫以西	東予港～無料送迎バス～壬生川駅(輪行)	2022年11月27日日曜日 6:5			距離: 5.3 km	所要時間: 29 分 25 秒(実際は1	平均速度: 毎時 10.8 km	最小標高: 4 m	最大標高: 8 m
	同上	兵庫以西	壬生川駅～今治駅(特急通過待ち)～波止浜駅(輪行)	2022年11月27日日曜日 7:3		距離: 22.9 km	所要時間: 43 分 11 秒	平均速度: 毎時 31.8 km	最小標高: 8 m	最大標高: 40 m
	同上	兵庫以西	波止浜駅～来島海峡展望館～海峡大橋～大島～よしうみバラ公園～伯方・大島大橋～道の駅伯方S・Cパーク～大三島大橋～大三島南岸～母と子のミュージアム～建築ミュージアム～ところミュージアム大三島～宗方港	2022年11月27日日曜日 8:3		距離: 54.0 km	所要時間: 6 時間 35 分 58 秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: -9 m	最大標高: 82 m
	同上	兵庫以西	大三島宗方港～フェリー～岡村港(輪行)	2022年11月27日日曜日 15:		距離: 7.5 km	所要時間: 28 分 58 秒	平均速度: 毎時 15.6 km	最小標高: -20 m	最大標高: 6 m
	同上	兵庫以西	岡村港～人待瀬戸展望台～岡村大橋～中の瀬戸大橋～平羅橋～御手洗観光協会～新	2022年11月27日日曜日 15:	63.6	9909.0	距離: 9.6 km 所要時間: 57 分 6 秒	平均速度: 毎時 10.1 km	最小標高: -16 m	最大標高: 29 m
第 178 日目	兵庫以西	新とびしま館～大崎下島南側～豊浜大橋～豊島北側～豊島大橋～豊島恋ヶ浜(小休憩)	2022年11月28日月曜日 9:0			距離: 47.8 km	所要時間: 4 時間 33 分 7 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 3 m	最大標高: 68 m
	同上	兵庫以西	呉駅～海上自衛隊呉史料館(てつのくじら館)～三本松湯(銭湯)	2022年11月28日月曜日 13:		距離: 27.8 km	所要時間: 2 時間 14 分 32 秒	平均速度: 毎時 12.4 km	最小標高: -11 m	最大標高: 33 m
	同上	兵庫以西	三本松湯～広島駅	2022年11月28日月曜日 16:		距離: 1.2 km	所要時間: 6 分 48 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: -3 m	最大標高: 25 m

日数	エリア	コース概要全走行距離＝10003.5 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
同上	兵庫以西	広島駅～(のぞみ118号)～新大阪～大阪～三国ヶ丘～泉が丘(輪行)	2022年11月28日月曜日 17:			距離: 343.8 km	所要時間: 2 時間 41 分 18 秒	平均速度: 毎時 127.9 km	最小標高: -176 m	最大標高: 363 m
同上	大阪近郊	泉が丘駅～泉北晴美台	2022年11月28日月曜日 19:	79.6	9988.6	距離: 2.8 km	所要時間: 14 分 17 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 71 m	最大標高: 113 m
第 179 日目	大阪近郊	晴美台～槇塚台～若松台～南区役所～原山台～庭代台～御池台～上神谷小学校～槇塚台～晴美公園(10000キロ突破)	2023年1月12日木曜日 9:25	14.9	10003.5	距離: 14.9 km	所要時間: 1 時間 38 分 10 秒	平均速度: 毎時 9.1 km	最小標高: 38 m	最大標高: 112 m