

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離 = 12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		2015年3月22日 14:33 JST	21.7	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	53.2	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リングロード、そして大和川河口		2015年5月2日 9:29 JST	42.9	96.1	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	116.0	599.6	距離: 10.7 km				
第13日目	大阪近郊	陶器山から滝畑ダムへ		2015年5月11日 10:58 JST	35.1	151.1	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	230.3	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	261.4	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	千里山往復		2015/10/03_09:37	77.9	339.3	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	411.0	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	505.3	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	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	110.4	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	(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	197.5	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	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	238.1	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	大津駅～近江八幡～彦根～長浜		2016年4月29日 9:22 JST	79.6	317.7	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	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	374.3	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	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	436.4	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	今年初めての石川・大和川サイクリング		2016年6月10日 10:37 JST	64.0	500.4	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	579.7	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	647.3	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	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	693.4	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	藤原京～本薬師寺～明日香		2016年9月10日 16:16 JST	54.6	748.0	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	809.7	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	泉北・河内をぐるっとサイクリング		2016年11月17日 10:15 JST	56.8	866.5	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	915.6	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	観心寺、そして延命寺		2017年2月26日 10:44 JST	23.7	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	60.8	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	自宅～富田林～石川～柏原～八尾～放出～大阪城		2017年3月19日 9:39 JST				距離: 36.5 km	所要時間: 2時間 42分 28秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: 1 m	最大標高: 120 m
同上	大阪近郊	大阪城～毛馬～舞洲～西九条～住吉神社～堺(自宅到着)		2017年3月19日 13:05 JST	94.9	155.7	2060.2	距離: 58.4 km	所要時間: 5時間 18分 30秒	平均速度: 毎時 11.0 km	最小標高: -14 m	最大標高: 123 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	221.0	2125.5	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	大阪近郊	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	307.0	2211.5	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	379.4	2283.9	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
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 洪田(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	442.8	2347.3	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	浅香往復～その周辺	2017年10月5日 8:12 JST	26.7	469.5	2374.0	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	563.8	2468.3	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	2017年10月31日 8:45 JST	76.7	640.5	2545.0	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	712.6	2617.1	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	滝畑ダム	2017年11月28日 13:28 JST	33.4	746.0	2650.5	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	788.7	2693.2	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	2017年12月10日 14:16 JST	39.5	828.2	2732.7	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	74.0	2806.7	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	167.0	2899.7	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
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	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	266.1	2998.8	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	338.3	3071.0	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	412.8	3145.5	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	430.0	3162.7	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	464.2	3196.9	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	540.6	3273.3	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)～瀬八幡神社～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	605.8	3338.5	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	669.2	3401.9	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	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	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	766.8	3499.5	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	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	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	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	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	832.3	3565.0	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	2019年2月5日 9:39 JST～15	37.0	37.0	3602.0	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	2019年2月18日 9:46 JST	48.6	85.6	3650.6	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～	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	～天満台	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	149.2	3714.2	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～16	62.6	211.8	3776.8	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	246.0	3811.0	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	金剛神社～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	263.3	3828.3	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	290.7	3855.7	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	300.1	3865.1	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	2019年4月5日 12:34 JST	66.9	367.0	3932.0	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 69 日目	京都滋賀	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	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	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	408.9	3973.9	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	473.7	4038.7	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	483.2	4048.2	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	572.5	4137.5	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	641.6	4206.6	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	663.6	4228.6	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	751.2	4316.2	距離: 87.6 km	所要時間: 6 時間 14 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	833.6	4398.6	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	889.7	4454.7	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	948.8	4513.8	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	彦根駅～余呉湖周遊～宿つづらお	2019年7月30日 9:56 JST	59.0	1007.8	4572.8	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	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	1069.5	4634.5	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	1111.2	4676.2	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	1198.7	4763.7	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	彦根～醒ヶ井～関ヶ原～養老～名古屋	2019年10月20日 10:00 JST	77.6	1276.3	4841.3	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	2019年11月8日 9:39 JST	71.8	1348.1	4913.1	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～蛸蹄池公園～水筒観音～りんくう～相作	2020年1月9日 8:14 JST	63.3	63.3	4976.4	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)	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	131.5	5044.6	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)	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	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～(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	214.6	5127.7	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	217.8	5130.9	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	252.2	5165.3	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
第 90 日目	大阪近郊	泉北～大野山金剛寺～日野～トトロ街道～紀見峠～紀ノ川右岸～	2020年4月22日 9:08 JST	86.3	338.5	5251.6	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	中飯降駅～等田中交差点～鍋谷峠～父島～天野山金剛寺	2020年4月29日 10:13 JST	57.0	395.5	5308.6	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	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5月5日 13:17 JST	36.7	432.2	5345.3	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	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14日 8:43 JST	102.2	534.4	5447.5	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	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24日 9:35 JST	72.8	607.2	5520.3	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	信楽駅～伊賀上野駅～伊賀上野市街～近鉄伊賀神戸	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	泉北～河内国分駅	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	桔梗が丘～伊勢奥津駅～伊勢市駅	2020年6月5日 18:14 JST	107.1	714.3	5627.4	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	近鉄富田林駅～泉北	2020年6月5日 18:14 JST				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 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	752.3	5665.4	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
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	846.3	5759.4	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	870.4	5783.5	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	948.3	5861.4	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～大和川との付替地点～大和川右岸下り～安孫子橋～浅香	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	980.1	5893.2	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	998.3	5911.4	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	三重方面	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	1110.9	6024.0	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	阿倍野遊歩道～大野山金剛寺～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	1144.3	6057.4	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	1222.4	6135.5	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	1268.1	6181.2	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	1286.9	6200.0	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～大天野～福田～十井～鳳岡校～和泉府中～和泉中央～170号線～天野～河内長野～茂高駅前～茨和荻出岸～羽浜～海老川～おひのり公園～八浜公園～一条通～中央環状線～東三国ヶ丘小学校～浅香	2020年11月16日 12:57 JST	44.5	1331.4	6244.5	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	泉北～(石川サイクリングロード)～河内国分駅	2020年11月17日 12:40 JST	25.4	1356.8	6269.9	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: 榛原駅～石川大和川沿道地点～(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 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	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)～トロロ街道起点～終点～三日市駅～(高野街道)七つ辻～西高野街道～狭山ニュー	2020年11月19日 16:27 JST	102.7	1459.5	6372.6	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～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11月26日 11:04 JST	35.8	1495.3	6408.4	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	2020年12月3日 14:33 JST	39.5	1534.8	6447.9	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	1575.3	6488.4	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～榎塚台郵便局～南区図書館～業スーパー～晴美	2020年12月9日 13:25 JST	13.6	1588.9	6502.0	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	2020年12月11日 12:48 JST	74.5	1663.4	6576.5	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	63.0	6639.5	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～大聖勝軍寺・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)～觀福寺～蘇我馬子・蝦夷の墓～敏達天皇陵～富田林寺内	2021年1月26日 9:42 JST	62.9	125.9	6702.4	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	205.0	6781.5	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	2021年3月3日 13:12 JST	49.1	254.1	6830.6	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～榎塚台～晴美台(晴	2021年3月10日 13:31 JST	15.0	269.1	6845.6	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
第 120 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～河内長野駅～神納～地藏谷トンネル～天見～(トロロ街道)～(高野街道)～河内長野駅～(西	2021年3月18日 13:44 JST	39.5	308.6	6885.1	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	2021年3月23日 10:26 JST	41.4	350.0	6926.5	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
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	360.8	6937.3	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)	2021年3月29日 9:12 JST	72.9	433.7	7010.2	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	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	513.8	7090.3	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)	2021年4月21日 12:21 JST	32.2	546.0	7122.5	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	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～ループル彫刻美術館	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	ループル彫刻美術館～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	652.2	7228.7	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	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	679.3	7255.8	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～檀原	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	富田林西口駅～金剛団地～狭山ニュータウン～泉北晴美	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	2021年5月23日 17:01 JST	64.5	743.8	7320.3	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～中将姫旧跡～橋本大橋～橋本駅(花鯉と村)	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～	2021年5月31日 16:04 JST	85.2	829.0	7405.5	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	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)	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(ダイブサプライ)～千畳敷～崎の湯～白良浜～白浜	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	905.3	7481.8	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	954.1	7530.6	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	1034.8	7611.3	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～狭山二	2021年8月26日 12:19 JST	34.5	1069.3	7645.8	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	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	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
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	1103.1	7679.6	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	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	1177.8	7754.3	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～月ヶ瀬梅林手前の橋～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～	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～	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	2021年9月29日 16:45 JST	110.0	1287.8	7864.3	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～泉北～狭山NT～(西高野街道)～寺ヶ池～赤峰～仏野～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～(加賀田片浜線)～三日月市～河内長野十つ辻～(西高野街道)～	2021年10月3日 13:31 JST	32.9	1320.7	7897.2	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～石川サイクリングロード～河内国分駅	2021年10月9日 9:16 JST	37.5	1358.2	7934.7	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～(トトロ街道)～	2021年10月14日 9:07 JST	121.3	1479.5	8056.0	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～	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～曾我川沿	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	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～橘寺前～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	1567.7	8144.2	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～菅田神宮～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): <b>ウォーキング</b>	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: <b>ウォーキング</b>	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	1621.8	8198.3	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～	2021年11月30日 12:53 JST	39.7	1661.5	8238.0	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 <b>(ウォーキング)</b>	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 <b>(ウォーキング)</b>	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 <b>(ウォーキング)</b>	2021年12月3日 14:59 JST	13.9	1675.4	8251.9	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	1701.8	8278.3	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	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離 = 12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	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	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～榎塚台～晴美台		2021年12月11日 15:40 JST	90.0	1791.8	8368.3	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		2022年1月10日 14:42 JST	32.2	32.2	8400.5	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～		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		2022年1月30日 15:28 JST	30.3	62.5	8430.8	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		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～臨		2022年1月31日 16:43 JST	18.8	81.3	8449.6	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
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		2022年2月2日 16:02 JST	39.6	120.9	8489.2	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～		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	関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダムサイト～滝畑湖		2022年2月9日 15:03 JST	32.9	153.8	8522.1	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	滝畑湖畔バーベキュー場～橋～滝畑ダムサイト～218号		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	線～高向～あまの幼稚園～(あまの街道)～狭山NTいちょ		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	泉北晴美台～荒山公園(梅の花)～堺港～住之江～津守～		2022年2月11日 15:38 JST	77.2	231.0	8599.3	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	大和川付け替え地点～石川サイクリングロード～富田林寺		2022年2月11日 15:38 JST				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
同上	大阪近郊	内町～金剛団地～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～		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
第153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 11:36 JST	11.4	242.4	8610.7	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
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				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
第154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		2022年3月8日 10:07 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	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		2022年3月8日 13:30 JST	38.2	280.6	8648.9	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155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		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～神武天皇量～橿原運動公園～浮孔～木戸		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
第156日目	大阪近郊	喜志大橋～(石川サイクリングロード)～富田林寺内町～金剛		2022年3月11日 15:35 JST	70.5	351.1	8719.4	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
同上	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～初芝～中央環状線～大泉緑地(周遊		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
第157日目	大阪近郊	大泉緑地～南花田豊園～大起水産～西除川沿い～美原		2022年3月20日 15:20 JST	28.0	379.1	8747.4	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
同上	大阪近郊	～北野田～狭山池～狭山ニュータウン～陶器山トンネル		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
第158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		2022年3月29日 15:54 JST	14.8	393.9	8762.2	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159日目	大阪近郊	～狭山ニュータウン～陶器山トンネル～泉北晴美台		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	泉北晴美台～富田林寺内町～石川サイクリングロード～河		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	室生大野口駅～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	127号線コースミス		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	本来のコース(127号線)～県道25号～布目ダム		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	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離 = 12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	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	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
第158日目	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	2022年3月30日 17:18 JST	74.9	468.8	8837.1	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159日目	同上	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	2022年4月2日 13:11 JST	13.3	482.1	8850.4	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
同上	三重方面	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	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	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	三重方面	JR守山駅東口～(国道1号線)～水口城址～旧東海道～甲	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	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)～	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	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	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	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	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	三重方面	近鉄平田町駅(輪行)～伊勢中川～大和八木～檀原神宮前～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
第160日目	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	565.5	8933.8	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
同上	大阪近郊	大阪近郊	泉北～荒山公園～泉北2号線～府道30号線～和泉府中野	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	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	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	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	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)	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	大阪近郊	ローズガーデン～ピチピチビーチ～淡輪港～深日港～とつとパーク～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
同上	大阪近郊	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
第161日目	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	645.0	9013.3	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
同上	大阪近郊	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	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
第162日目	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	674.5	9042.8	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
同上	和歌山方面	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
第163日目	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	725.7	9094.0	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164日目	同上	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	828.9	9197.2	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165日目	同上	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
第166日目	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	884.3	9252.6	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167日目	同上	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
第168日目	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	2022年6月19日 15:57 JST	25.1	909.4	9277.7	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169日目	同上	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
第170日目	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	2022年8月29日 9:38 JST	60.1	969.5	9337.8	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171日目	同上	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
第172日目	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
第173日目	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)	2022年10月3日 15:45 JST	39.8	1009.3	9377.6	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174日目	同上	北陸道	泉北～(西高野街道)～中百舌鳥(メトロ)	2022年10月12日水 6:05 JST				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
第175日目	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	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
第176日目	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	2022年10月12日水 14:02 JS	92.0	1101.3	9469.6	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177日目	同上	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～陣笠～食堂うちだ(昼食休憩)	2022年10月13日木 8:18 JST				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
第178日目	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	2022年10月13日木 12:40 JST				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
第179日目	同上	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	2022年10月13日木 13:42 JS	84.9	1186.2	9554.5	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180日目	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 8:08 JST				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
第181日目	同上	北陸道	石川・大和川・堺浜・西高野街道ひと回り	2022年10月14日金 10:44 JS	21.2	1207.4	9575.7	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182日目	同上	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 JST	66.3	1273.7	9642.0	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

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離 = 12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
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～観福寺～道の		2022年10月26日水曜日 8:39				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～		2022年10月26日水曜日 9:53				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	奈良県立医科大学～飛鳥川～藤原京跡		2022年10月26日水曜日 11:0				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	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 12:5				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	百済寺～葛城川～高田川～竹取公園		2022年10月26日水曜日 13:2				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	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 13:5				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	王寺大橋～国分寺大橋～高井田～安藤～大和川石川合流		2022年10月26日水曜日 14:2	76.2	1349.9	9718.2	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	大和川石川合流地点～石川サイクリングロード～富田林		2022年11月14日月曜日 10:0				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	寺内町～富田林西口踏切～金剛団地～狭山ニュータウン		2022年11月14日月曜日 11:4				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	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 12:0				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	南海岸和田駅～岸和田城～久米田寺～久米田池～岸和田		2022年11月14日月曜日 12:5	50.9	1400.8	9769.1	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	岸和田市三田町～和泉中央駅～光明池駅～梶・美木多駅		2022年11月15日火曜日 9:56				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	浅香～大和川左岸・右岸～下高野橋～高野橋～明治橋～		2022年11月15日火曜日 10:5				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	大正橋～石川大和川付け替え地点		2022年11月15日火曜日 12:0				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	八尾飛行場～喜連瓜破～出戸駅～矢田町～長居公園(ヤ		2022年11月15日火曜日 13:1	41.7	1442.5	9810.8	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	ンマースタジアム)～植物園前(昼食休憩)		2022年11月18日金曜日 14:1				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	長居公園～初音商店街～住吉公園～住吉入社～女立町		2022年11月18日金曜日 15:0				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	商店街～大和橋～大和川左岸～浅香山公園～業務スー		2022年11月18日金曜日 15:2	18.4	1460.9	9829.2	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	パー(建設中)～東洋垂山小学校～洋委		2022年11月18日金曜日 15:2				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	陶器山トンネル～あまの街道～天野山金剛寺		2022年11月26日土曜日 14:3	29.7	1490.6	9858.9	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	堺市駅～大和川沿い～南港(オレンジフェリー)		2022年11月27日日曜日 6:59				距離: 5.3 km	所要時間: 29 分 25 秒(実際は	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	東予港～無料送迎バス～壬生川駅(輪行)		2022年11月27日日曜日 7:30				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	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 8:31				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	波止浜駅～木島海岸～三島大橋～道の駅伯方S・Cパーク～大		2022年11月27日日曜日 15:2				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	三島大橋～大三島南岸～母と子のミュージアム～建築		2022年11月27日日曜日 15:5	63.6	1554.2	9922.5	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	ニューミュージアム～レニエ～三島大橋～母と子のミュージアム～建築		2022年11月28日月曜日 9:07				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	三島大橋～大三島南岸～母と子のミュージアム～建築		2022年11月28日月曜日 13:5				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	岡村港～人待瀬戸展望台～岡村大橋～中の瀬戸大橋～		2022年11月28日月曜日 16:3				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
同上	兵庫以西	平羅橋～御手洗観光協会～新とびしま館		2022年11月28日月曜日 17:0				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	新とびしま館～入町大橋側～豊島大橋～豊島北側～豊		2022年11月28日月曜日 19:5	79.6	1633.8	10002.1	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	島大橋～豊島恋ヶ浜(小休憩)～蒲刈大橋～安芸灘大橋～		2023年1月12日木曜日 9:25	14.9	14.9	10017.0	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
第 180 日目	大阪近郊	晴美台～西高野街道～中百舌鳥～狭間川～浅香		2023年1月13日金曜日 10:09				距離: 13.8 km	所要時間: 45 分 3 秒	平均速度: 毎時 18.4 km	最小標高: 11 m	最大標高: 127 m
同上	大阪近郊	浅香～浅香山郵便局～つては銀行堺中駅前～二国ヶ丘駅		2023年1月13日金曜日 13:56	27.8	42.7	10044.8	距離: 14.0 km	所要時間: 1 時間 7 分 17 秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: 12 m	最大標高: 123 m
第 181 日目	大阪近郊	前～中百舌鳥駅前～白鷺公園～西高野街道～コーナン狭		2023年1月19日木曜日 11:06				距離: 13.5 km	所要時間: 1 時間 3 分 49 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 47 m	最大標高: 115 m
同上	大阪近郊	山店～晴美台		2023年1月19日木曜日 13:05	25.9	68.6	10070.7	距離: 12.4 km	所要時間: 53 分 24 秒	平均速度: 毎時 13.9 km	最小標高: 45 m	最大標高: 122 m
第 182 日目	大阪近郊	晴美台～榎塚台～美木多～光明池公園～石尾台～コスト		2023年2月1日水曜日 10:34	23.0	91.6	10093.7	距離: 23.0 km	所要時間: 2 時間 4 分 33 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 103 m	最大標高: 234 m
第 183 日目	大阪近郊	コストコ和泉倉庫店～松尾寺～納花～美木多～榎塚台～晴		2023年2月12日日曜日 10:12	31.4	123.0	10125.1	距離: 31.4 km	所要時間: 2 時間 50 分 15 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 28 m	最大標高: 207 m
第 184 日目	大阪近郊	美木多～光明池公園～石尾台～コストコ和泉倉庫店～松尾寺		2023年2月17日金曜日 15:09				距離: 3.0 km	所要時間: 16 分 25 秒	平均速度: 毎時 10.8 km	最小標高: 43 m	最大標高: 92 m
同上	大阪近郊	永北～陶器山(大野街道)～大野山金剛寺～日野～高岡		2023年2月17日金曜日 15:27				距離: 0.7 km	所要時間: 25 分 17 秒	平均速度: 毎時 1.7 km	最小標高: 40 m	最大標高: 62 m

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要 全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第185日目	大阪近郊	荒山公園～櫻井神社～榎塚台～晴美台 永北～金剛団地～富田林(170号線ハイパス)～PL～(府道35号線)～美原～初芝～中百舌鳥～東三国が丘小学 榎塚台～櫻井神社	2023年2月17日金曜日 15:52	9.6	132.6	10134.7	距離: 5.9 km	所要時間: 33分34秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: 35 m	最大標高: 115 m
同上	大阪近郊	大キャンパス跡～大仙公園～北条町～伏尾～泉が丘～ 大蒲公園～榎塚台～晴美台	2023年2月27日月曜日 10:23				距離: 23.7 km	所要時間: 1時間40分35秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 12 m	最大標高: 133 m
第186日目	大阪近郊	晴美台～郵便局～welcia～荒山公園	2023年2月27日月曜日 13:11	41.4	174.0	10176.1	距離: 17.7 km	所要時間: 1時間52分25秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 12 m	最大標高: 114 m
同上	大阪近郊	荒山公園(今年3度目の梅鑑賞):ウォーキング	2023年3月6日月曜日 13:16				距離: 7.3 km	所要時間: 53分36秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: 34 m	最大標高: 115 m
同上	大阪近郊	荒山公園～鳳マンション	2023年3月6日月曜日 14:10				距離: 0.6 km	所要時間: 13分27秒	平均速度: 毎時 2.6 km	最小標高: 42 m	最大標高: 60 m
同上	大阪近郊	鳳マンション～羽衣駅～浜寺公園～石津～泉北一号線～キ ンシヨ―榎塚台店～晴美台	2023年3月6日月曜日 14:26				距離: 5.9 km	所要時間: 20分1秒	平均速度: 毎時 17.8 km	最小標高: 18 m	最大標高: 43 m
第187日目	大阪近郊	晴美台～岩室～西高野街道～百舌鳥八幡駅～浅香	2023年3月6日月曜日 14:56				距離: 21.3 km	所要時間: 1時間44分38秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 0 m	最大標高: 110 m
同上	大阪近郊	浅香～大和川沿い～明治橋～大和川付け替え地点	2023年3月6日月曜日 17:01	35.1	209.1	10211.2	距離: 0.6 km	所要時間: 3分30秒	平均速度: 毎時 10.3 km	最小標高: 110 m	最大標高: 113 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～PL平和の塔～金剛団地～狭山NT～泉北	2023年4月9日日曜日 9:38				距離: 13.0 km	所要時間: 43分7秒	平均速度: 毎時 18.1 km	最小標高: 12 m	最大標高: 124 m
第188日目	大阪近郊	晴美台～西高野街道～河内長野～高野街道～三日市～ 河内長野・千早城址線～南河内クリーンロード～千早口駅	2023年4月9日日曜日 13:10				距離: 12.9 km	所要時間: 40分46秒	平均速度: 毎時 18.9 km	最小標高: 12 m	最大標高: 22 m
同上	大阪近郊	トトロ街道起点～天見駅～千早口駅～トトロ街道終点(踏 トトロ街道終点から三日市駅～高野街道～河内長野駅前 ～西高野街道～狭山NT～陶器山トンネル～晴美台	2023年4月9日日曜日 14:01	44.2	253.3	10255.4	距離: 18.3 km	所要時間: 1時間16分55秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 19 m	最大標高: 133 m
第189日目	大阪近郊	陶器山～天野山金剛寺手～(旧国道170号線)～水間寺	2023年4月13日木曜日 9:22				距離: 18.1 km	所要時間: 1時間54分50秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 101 m	最大標高: 338 m
同上	大阪近郊	水間寺～熊取駅高架～リンクタウンマーブルビーチ～臨空 金剛駅～狭山NT～陶器山トンネル～晴美台	2023年4月13日木曜日 11:19				距離: 5.5 km	所要時間: 22分20秒	平均速度: 毎時 14.7 km	最小標高: 133 m	最大標高: 250 m
第190日目	大阪近郊	泉が丘晴美台～わらび餅北山製菓～西高野街道～白鷺公 園	2023年4月13日木曜日 11:41	33.0	286.3	10288.4	距離: 9.4 km	所要時間: 39分51秒	平均速度: 毎時 14.2 km	最小標高: 99 m	最大標高: 144 m
同上	大阪近郊	浅香～西高野街道～晴美台	2023年4月17日月曜日 13:18				距離: 23.9 km	所要時間: 1時間47分51秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 73 m	最大標高: 211 m
第191日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～三国が丘駅	2023年4月17日月曜日 15:23				距離: 12.9 km	所要時間: 1時間0分29秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 2 m	最大標高: 79 m
同上	大阪近郊	紀伊田辺駅～36号線～手討ち蕎麦おおみや(川原で休 憩)～日置川沿い～紀伊日置駅～42号線～周参見駅	2023年4月17日月曜日 18:35	40.4	326.7	10328.8	距離: 3.6 km	所要時間: 15分37秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 85 m	最大標高: 129 m
第192日目	大阪近郊	紀伊富田駅～三段壁～DiveSuply～白良浜～紀伊田辺駅 泉北～荒山公園～鳳高校～サウスオールシティ～等乃木 神社～浜寺公園～(国道26号線)～大和川左岸～浅香～ 堺市駅～西高野街道～白鷺公園～泉北	2023年5月3日水曜日 10:50				距離: 14.4 km	所要時間: 49分52秒	平均速度: 毎時 17.3 km	最小標高: 12 m	最大標高: 122 m
同上	大阪近郊	晴美台～泉北南線～庭代台遊歩道～南区役所～草部～サ ウスオールシティ～鳳駅～13号線～履中天皇陵～大仙 公園～仁徳天皇陵～三国ヶ丘駅～金剛団地～増田邸～ とん助～増田邸～東浅香山～西除川～大和川右岸～明治 中甚兵衛像～石川サイクリングロード～富田林寺内町～ 金剛団地～狭山NT～陶器山トンネル～晴美台	2023年5月3日水曜日 16:11	28.8	355.5	10357.6	距離: 14.4 km	所要時間: 1時間22分24秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 14 m	最大標高: 124 m
第193日目	大阪近郊	晴美台～あまの街道～天野山金剛寺	2023年5月5日金曜日 6:08				距離: 11.3 km	所要時間: 30分52秒	平均速度: 毎時 21.9 km	最小標高: 23 m	最大標高: 126 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2023年5月5日金曜日 10:13				距離: 46.5 km	所要時間: 3時間10分27秒	平均速度: 毎時 14.6 km	最小標高: 3 m	最大標高: 203 m
第194日目	大阪近郊	あまの街道出会い～天野山金剛寺	2023年5月5日金曜日 14:15	80.4	435.9	10438.0	距離: 22.6 km	所要時間: 1時間26分59秒	平均速度: 毎時 15.6 km	最小標高: 2 m	最大標高: 52 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺境内散策:紅葉	2023年5月15日月曜日 13:16	44.2	480.1	10482.2	距離: 44.2 km	所要時間: 4時間25分37秒	平均速度: 毎時 10.0 km	最小標高: 0 m	最大標高: 125 m
第195日目	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2023年6月3日土曜日 10:54				距離: 14.3 km	所要時間: 53分46秒	平均速度: 毎時 15.9 km	最小標高: 17 m	最大標高: 111 m
同上	大阪近郊	あまの街道出会い～晴美台	2023年6月3日土曜日 11:59				距離: 11.5 km	所要時間: 1時間0分57秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: 7 m	最大標高: 23 m
第196日目	大阪近郊	晴美台～あまの街道～天野山金剛寺	2023年6月3日土曜日 13:27				距離: 13.8 km	所要時間: 59分6秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 13 m	最大標高: 23 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2023年6月3日土曜日 14:42	58.1	538.2	10540.3	距離: 18.5 km	所要時間: 1時間17分49秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 23 m	最大標高: 135 m
第197日目	大阪近郊	あまの街道出会い～晴美台	2023年12月6日水曜日 13:44				距離: 3.1 km	所要時間: 12分28秒	平均速度: 毎時 14.7 km	最小標高: 71 m	最大標高: 112 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2023年12月6日水曜日 14:32				距離: 7.8 km	所要時間: 37分22秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: 39 m	最大標高: 157 m
第198日目	大阪近郊	天野山金剛寺境内散策:紅葉	2023年12月6日水曜日 15:09				距離: 2.7 km	所要時間: 14分26秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: 143 m	最大標高: 169 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2023年12月6日水曜日 15:24				距離: 0.2 km	所要時間: 10分34秒	平均速度: 毎時 1.2 km	最小標高: 170 m	最大標高: 173 m
第199日目	大阪近郊	あまの街道出会い～晴美台	2023年12月6日水曜日 15:37				距離: 2.9 km	所要時間: 10分39秒	平均速度: 毎時 16.3 km	最小標高: 131 m	最大標高: 192 m
同上	大阪近郊	晴美台～あまの街道～天野山金剛寺	2023年12月6日水曜日 15:48	21.6	559.8	10561.9	距離: 4.9 km	所要時間: 36分6秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: 116 m	最大標高: 159 m
第200日目	大阪近郊	天野山金剛寺南門～天野街道出会い	2024年1月9日火曜日 10:07				距離: 7.6 km	所要時間: 39分32秒	平均速度: 毎時 11.6 km	最小標高: 114 m	最大標高: 167 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺境内	2024年1月9日火曜日 10:48				距離: 0.3 km	所要時間: 8分51秒	平均速度: 毎時 1.7 km	最小標高: 169 m	最大標高: 178 m
第201日目	大阪近郊	天野山金剛寺南門～日野分かれ目	2024年1月9日火曜日 10:56				距離: 0.8 km	所要時間: 8分34秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 178 m	最大標高: 232 m
同上	大阪近郊	日野分かれ目～府道218号線信号	2024年1月9日火曜日 11:05				距離: 1.0 km	所要時間: 4分36秒	平均速度: 毎時 13.4 km	最小標高: 165 m	最大標高: 232 m
第202日目	大阪近郊	府道218号線～くろまろの郷～烏帽子形神社前～国道30 号	2024年1月9日火曜日 11:10	21.6	21.6	10583.5	距離: 11.9 km	所要時間: 1時間2分5秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 98 m	最大標高: 169 m
同上	大阪近郊	泉北～亀の甲～富田林寺内町～石川サイクリングロード～	2024年1月14日日曜日 10:56				距離: 18.0 km	所要時間: 1時間5分16秒	平均速度: 毎時 16.5 km	最小標高: 19 m	最大標高: 131 m
第203日目	大阪近郊	大和川付け替え地点～河内橋～菅田八幡宮～白鳥陵～狭 山池～亀の甲～狭山NT～陶器山トンネル～晴美台	2024年1月14日日曜日 12:02				距離: 13.9 km	所要時間: 1時間17分56秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: 21 m	最大標高: 85 m
同上	大阪近郊	晴美台～荒山公園梅林～鳳駅～浜寺公園	2024年1月14日日曜日 13:27	36.6	58.2	10620.1	距離: 4.7 km	所要時間: 21分26秒	平均速度: 毎時 13.1 km	最小標高: 83 m	最大標高: 129 m
第204日目	大阪近郊	晴美台～荒山公園梅林～鳳駅～浜寺公園	2024年1月29日月曜日 10:52				距離: 17.8 km	所要時間: 2時間2分43秒	平均速度: 毎時 8.7 km	最小標高: 12 m	最大標高: 120 m
同上	大阪近郊	浜寺公園～堺港(灯台)～呂宋助左衛門～大和川左岸～中 中央卸売市場～狭山池～泉北晴美台	2024年1月29日月曜日 13:15				距離: 18.9 km	所要時間: 1時間40分48秒	平均速度: 毎時 11.2 km	最小標高: -2 m	最大標高: 29 m
第205日目	大阪近郊	泉北晴美台～光明池緑地～久米田池～蜻蛉池公園水仙畑	2024年1月29日月曜日 15:24	50.4	108.6	10670.5	距離: 13.7 km	所要時間: 1時間31分57秒	平均速度: 毎時 8.9 km	最小標高: 30 m	最大標高: 130 m
同上	大阪近郊	蜻蛉池公園～コストコ和泉	2024年2月3日土曜日 10:22				距離: 23.1 km	所要時間: 2時間11分5秒	平均速度: 毎時 10.6 km	最小標高: 32 m	最大標高: 124 m
第206日目	大阪近郊	コストコ和泉～泉北南線～泉北晴美台	2024年2月3日土曜日 12:56				距離: 3.2 km	所要時間: 22分0秒	平均速度: 毎時 8.8 km	最小標高: 63 m	最大標高: 94 m
同上	大阪近郊	泉北晴美台～陶器山トンネル～狭山ニュータウン～西高野	2024年2月3日土曜日 14:43	39.1	147.7	10709.6	距離: 12.8 km	所要時間: 57分47秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 45 m	最大標高: 122 m
第207日目	大阪近郊	天野山金剛寺境内:ウォーキング	2024年2月9日金曜日 10:39				距離: 10.3 km	所要時間: 50分40秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 100 m	最大標高: 193 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺境内:ウォーキング	2024年2月9日金曜日 11:30				距離: 0.3 km	所要時間: 10分19秒	平均速度: 毎時 1.5 km	最小標高: 170 m	最大標高: 180 m



2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	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	河内国分駅～石川サイクリングロード～金剛団地～狭山NT～泉北晴美台		2024年4月13日土曜日 17:46	59.8	665.7	11227.6	距離: 18.3 km	所要時間: 1 時間 15 分 10 秒	平均速度: 毎時 14.6 km	最小標高: 22 m	最大標高: 126 m
第 211 日目	和歌山方面	泉北～西高野街道～河内長野駅前商店街～観心寺		2024年4月25日木曜日 9:05				距離: 10.1 km	所要時間: 49 分 49 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: 100 m	最大標高: 204 m
同上	和歌山方面	観心寺～小深		2024年4月25日木曜日 9:58				距離: 4.6 km	所要時間: 25 分 53 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: 195 m	最大標高: 367 m
同上	和歌山方面	小深～行者湧水直売所		2024年4月25日木曜日 10:25				距離: 2.0 km	所要時間: 15 分 13 秒	平均速度: 毎時 7.9 km	最小標高: 348 m	最大標高: 432 m
同上	和歌山方面	行者湧水直売所～金剛トンネル入り口(653m)		2024年4月25日木曜日 10:49				距離: 4.0 km	所要時間: 31 分 35 秒	平均速度: 毎時 7.7 km	最小標高: 365 m	最大標高: 645 m
同上	和歌山方面	金剛トンネル入り口～(急降下)～牧野小学校前		2024年4月25日木曜日 11:21				距離: 7.3 km	所要時間: 22 分 26 秒	平均速度: 毎時 19.6 km	最小標高: 201 m	最大標高: 653 m
同上	和歌山方面	牧野小学校前～京奈和自動車道～大和二見吉野川土手(鯉のぼり:昼食)		2024年4月25日木曜日 11:47				距離: 3.1 km	所要時間: 16 分 15 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 104 m	最大標高: 201 m
同上	和歌山方面	吉野川土手～大和二見保存地区～上総公園～紀ノ川沿い～橋本大橋～橋本駅		2024年4月25日木曜日 12:23				距離: 11.2 km	所要時間: 51 分 57 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: 78 m	最大標高: 122 m
同上	和歌山方面	橋本駅～橋谷陸橋高架下(休憩)		2024年4月25日木曜日 13:20				距離: 4.0 km	所要時間: 18 分 57 秒	平均速度: 毎時 12.8 km	最小標高: 84 m	最大標高: 141 m
同上	和歌山方面	橋谷陸橋高架下～紀見トンネル入り口		2024年4月25日木曜日 13:52				距離: 2.8 km	所要時間: 23 分 7 秒	平均速度: 毎時 7.4 km	最小標高: 142 m	最大標高: 248 m
同上	和歌山方面	紀見トンネル入り口～(通過)～島の谷～久兵衛～トトロ街道視点～天海駅(南天園)～千早口駅～トトロ街道終点(踏切)～309号線～三日市駅前～西高野街道～西條酒造～河内長野駅前商店街～西高野街道～泉北晴美台～金剛団地～富田林寺内町～石川サイクリングロード～大和川付け替え地点		2024年4月25日木曜日 14:15				距離: 8.8 km	所要時間: 36 分 32 秒	平均速度: 毎時 14.4 km	最小標高: 132 m	最大標高: 299 m
同上	和歌山方面	トトロ街道終点(踏切)～309号線～三日市駅前～西高野街道～西條酒造～河内長野駅前商店街～西高野街道～泉北晴美台～金剛団地～富田林寺内町～石川サイクリングロード～大和川付け替え地点		2024年4月25日木曜日 14:53	67.9	733.6	11295.5	距離: 10.0 km	所要時間: 45 分 41 秒	平均速度: 毎時 13.1 km	最小標高: 99 m	最大標高: 130 m
第 212 日目	大阪近郊	大和川付け替え地点～明治橋～浅香		2024年4月28日日曜日 9:30				距離: 18.4 km	所要時間: 1 時間 0 分 46 秒	平均速度: 毎時 18.2 km	最小標高: 18 m	最大標高: 132 m
同上	大阪近郊	浅香～浅香山公園～浅香山緑道(ツツジ祭り)～大和川公園		2024年4月28日日曜日 10:36				距離: 13.0 km	所要時間: 45 分 35 秒	平均速度: 毎時 17.1 km	最小標高: 9 m	最大標高: 23 m
同上	大阪近郊	大和川公園～J-GREEN突端		2024年4月28日日曜日 12:23				距離: 1.5 km	所要時間: 46 分 54 秒	平均速度: 毎時 1.9 km	最小標高: 8 m	最大標高: 10 m
同上	大阪近郊	J-GREEN突端～堺浜～海とのふれあい広場～呂宋助左衛門像～龍女神像～旧堺燈台～宿院とん助～仁徳天皇		2024年4月28日日曜日 13:11				距離: 6.2 km	所要時間: 33 分 47 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 0 m	最大標高: 10 m
同上	大阪近郊	白鷺公園～西高野街道～コーナン岩室店～泉北晴美台		2024年4月28日日曜日 13:45				距離: 21.6 km	所要時間: 1 時間 24 分 0 秒	平均速度: 毎時 15.4 km	最小標高: 3 m	最大標高: 33 m
同上	大阪近郊	白鷺公園～西高野街道～コーナン岩室店～泉北晴美台		2024年4月28日日曜日 15:22	68.7	802.3	11364.2	距離: 8.0 km	所要時間: 33 分 50 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 37 m	最大標高: 125 m
第 213 日目	大阪近郊	泉北～西高野街道～三国ヶ丘～堺市駅～東雲薔薇回廊		2024年5月20日月曜日 10:40				距離: 12.8 km	所要時間: 42 分 26 秒	平均速度: 毎時 18.1 km	最小標高: 16 m	最大標高: 124 m
同上	大阪近郊	東雲薔薇回廊～堺東～豆腐屋～宿院～とん助		2024年5月20日月曜日 11:31				距離: 3.6 km	所要時間: 21 分 31 秒	平均速度: 毎時 10.1 km	最小標高: 5 m	最大標高: 22 m
同上	大阪近郊	宿院とん助～石津川～湾岸道路高架下～浜寺公園～バラ		2024年5月20日月曜日 12:18				距離: 6.1 km	所要時間: 35 分 0 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 1 m	最大標高: 7 m
同上	大阪近郊	浜寺公園バラ園～高石臨海スポーツセンター～鳳高校～泉北桃山台～庭代台～槇塚台～晴美台		2024年5月20日月曜日 12:57	42.5	844.8	11406.7	距離: 20.0 km	所要時間: 1 時間 30 分 3 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 3 m	最大標高: 112 m
第 214 日目	東海方面	泉北～石川サイクリングロード～河内国分駅		2024年5月24日金曜日 6:00				距離: 18.1 km	所要時間: 53 分 35 秒	平均速度: 毎時 20.3 km	最小標高: 22 m	最大標高: 132 m
同上	東海方面	河内国分駅～(輪行)～紀伊中川～名古屋～(名鉄)～豊橋駅～(JR)～弁天島駅		2024年5月24日金曜日 7:27				距離: 348.6 km	所要時間: 4 時間 37 分 28 秒	平均速度: 毎時 75.4 km	最小標高: -0 m	最大標高: 331 m
同上	東海方面	弁天島駅～天竜川～太田川～御前崎燈台～お宿なかにし		2024年5月24日金曜日 12:22	91.5	936.3	11498.2	距離: 73.4 km	所要時間: 4 時間 27 分 35 秒	平均速度: 毎時 16.5 km	最小標高: 2 m	最大標高: 52 m
第 215 日目	東海方面	お宿なかにし～大井川～三和神社境内(休憩)		2024年5月25日土曜日 8:23				距離: 33.6 km	所要時間: 1 時間 38 分 49 秒	平均速度: 毎時 20.4 km	最小標高: 2 m	最大標高: 34 m
同上	東海方面	三和神社～瀬戸川～大崩海岸～安倍川～登呂遺跡(昼食)		2024年5月25日土曜日 10:16				距離: 24.4 km	所要時間: 2 時間 43 分 37 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 2 m	最大標高: 97 m
同上	東海方面	登呂遺跡～久能街道～イチゴ街道～三保の松原～薩埵峠～(1号線)～由比駅		2024年5月25日土曜日 13:00 JST				距離: 34.4 km	所要時間: 2 時間 18 分 39 秒	平均速度: 毎時 14.9 km	最小標高: 1 m	最大標高: 55 m
同上	東海方面	由比駅～蒲原～富士川～富士駅		2024年5月25日土曜日 15:19	106.3	1042.6	11604.5	距離: 13.9 km	所要時間: 56 分 27 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 10 m	最大標高: 25 m
第 216 日目	東海方面	富士ミルクランド～(車:輪行)～富士駅		2024年5月26日日曜日 8:35				距離: 31.6 km	所要時間: 56 分 6 秒	平均速度: 毎時 33.8 km	最小標高: 11 m	最大標高: 608 m
同上	東海方面	富士駅～沼津～三島駅～三嶋大社		2024年5月26日日曜日 9:32				距離: 29.0 km	所要時間: 1 時間 50 分 43 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 4 m	最大標高: 33 m
同上	東海方面	三嶋大社～東海道～昼食休憩		2024年5月26日日曜日 11:39				距離: 7.2 km	所要時間: 55 分 7 秒	平均速度: 毎時 7.8 km	最小標高: 24 m	最大標高: 311 m
同上	東海方面	小休憩地～2回目の小休憩地		2024年5月26日日曜日 13:39				距離: 1.9 km	所要時間: 19 分 6 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 507 m	最大標高: 623 m
同上	東海方面	2回目の小休憩地～箱根エコパーキング		2024年5月26日日曜日 14:01				距離: 4.2 km	所要時間: 47 分 45 秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 622 m	最大標高: 846 m
同上	東海方面	箱根エコパーキング～箱根峠～道の駅～芦ノ湖～箱根関所～元箱根港～(732号線)～湯本茶屋～箱根湯本～小		2024年5月26日日曜日 14:55 JST				距離: 24.4 km	所要時間: 1 時間 22 分 4 秒	平均速度: 毎時 17.8 km	最小標高: 11 m	最大標高: 849 m
同上	東海方面	江ノ電鎌倉駅～私学共済あじさい荘		2024年5月26日日曜日 17:34	73.2	1115.8	11677.7	距離: 6.5 km	所要時間: 1 時間 6 分 14 秒	平均速度: 毎時 3.1 km	最小標高: 3 m	最大標高: 20 m
第 217 日目	東海方面	あじさい荘～北鎌倉～大船駅～15号線～上大岡～席内～横浜みなとみらい		2024年5月27日月曜日 8:45				距離: 24.3 km	所要時間: 1 時間 36 分 24 秒	平均速度: 毎時 15.1 km	最小標高: 5 m	最大標高: 64 m
同上	東海方面	横浜みなとみらい～生麦～川崎駅～平和島～品川～鷹の輪～田町～新橋～銀座～日本橋		2024年5月27日月曜日 10:34 JST				距離: 31.9 km	所要時間: 2 時間 9 分 54 秒	平均速度: 毎時 14.7 km	最小標高: 2 m	最大標高: 22 m
同上	東海方面	日本橋～両国駅～両国国技館～小公園(昼食休憩)		2024年5月27日月曜日 12:51				距離: 4.0 km	所要時間: 46 分 39 秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 5 m	最大標高: 8 m
同上	東海方面	両国小公園～亀戸～荒川～中川～江戸川～市川駅～本八幡～市川大野駅～琢也宅		2024年5月27日月曜日 13:38	81.9	1197.7	11759.6	距離: 21.7 km	所要時間: 1 時間 37 分 27 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 5 m	最大標高: 25 m
第 218 日目	東海方面	琢也宅～本八幡駅～市川駅		2024年5月29日水曜日 8:24				距離: 8.5 km	所要時間: 39 分 21 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 4 m	最大標高: 27 m
同上	東海方面	総武線市川駅～(輪行)～東京～品川～大船～横須賀線鎌倉駅		2024年5月29日水曜日 9:20				距離: 98.6 km	所要時間: 1 時間 32 分 4 秒	平均速度: 毎時 64.3 km	最小標高: -28 m	最大標高: 28 m

2014年以後のサイクリング軌跡

2024/10/23

日数	エリア	コース概要	全走行距離=12240.6 km	スタート時間	1日の距離	年毎	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
同上	東海方面	鎌倉駅～長谷寺前～稲村ヶ崎～あじさい荘～江の島(昼食休憩)～茅ヶ崎海岸～平塚～大磯～二宮～酒酌川～小		2024年5月29日水曜日 10:52				距離: 44.4 km	所要時間: 3 時間 0 分 0 秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 2 m	最大標高: 27 m
同上	東海方面	泉が丘駅～帰宅		2024年5月29日水曜日 17:45	55.9	1253.6	11815.5	距離: 3.0 km	所要時間: 15 分 9 秒	平均速度: 毎時 11.7 km	最小標高: 52 m	最大標高: 112 m
第 219 日目	兵庫以西	播州赤穂駅～播州赤穂城～大石神社～吉備津彦神社～吉備津神社～楯築遺跡～倉敷駅～水島		2024年6月25日火曜日 9:22	86.9	1340.5	11902.4	距離: 86.9 km	所要時間: 7 時間 23 分 0 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 0 m	最大標高: 87 m
第 220 日目	兵庫以西	水島たびのホテル～沙美海岸～青佐鼻海岸～笠岡市立カブトカニ博物館～鞆の浦～因島～尾道		2024年6月26日水曜日 7:36				距離: 80.8 km	所要時間: 6 時間 27 分 3 秒	平均速度: 毎時 12.5 km	最小標高: -3 m	最大標高: 70 m
同上	兵庫以西	泉が丘駅～晴美台		2024年6月26日水曜日 18:19	83.7	1424.2	11986.1	距離: 2.9 km	所要時間: 14 分 18 秒	平均速度: 毎時 12.0 km	最小標高: 77 m	最大標高: 113 m
第 221 日目	大阪近郊	晴美台～岩室コーナン～狭山ウエルシア～自転車屋さん～		2024年7月5日金曜日 9:47	10.9	1435.1	11997.0	距離: 10.9 km	所要時間: 1 時間 27 分 56 秒	平均速度: 毎時 7.4 km	最小標高: 93 m	最大標高: 129 m
第 222 日目	大阪近郊	泉北晴美台～金剛駅		2024年7月10日水曜日 7:32				距離: 3.7 km	所要時間: 25 分 24 秒	平均速度: 毎時 8.9 km	最小標高: 89 m	最大標高: 131 m
同上	和歌山方面	高野山駅～金剛峯寺大門		2024年7月10日水曜日 9:57				距離: 3.3 km	所要時間: 17 分 3 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 852 m	最大標高: 935 m
同上	和歌山方面	金剛峯寺大門～矢立～志賀高野山トンネル～志賀トンネル～東洪田交差点		2024年7月10日水曜日 10:14				距離: 19.0 km	所要時間: 51 分 35 秒	平均速度: 毎時 22.1 km	最小標高: 56 m	最大標高: 872 m
同上	和歌山方面	東洪田交差点～県道13号線～紀ノ川堤防～県道13号線～慈尊院～道の駅九度山		2024年7月10日水曜日 11:06				距離: 9.2 km	所要時間: 44 分 10 秒	平均速度: 毎時 12.4 km	最小標高: 57 m	最大標高: 88 m
同上	和歌山方面	道の駅九度山～県道13号線～橋本高野橋～紀ノ川堤防～乾物屋		2024年7月10日水曜日 12:14				距離: 8.7 km	所要時間: 1 時間 11 分 23 秒	平均速度: 毎時 7.3 km	最小標高: 72 m	最大標高: 103 m
同上	和歌山方面	てっぼう寿司～橋本駅前交番～旧紀見トンネル入り口		2024年7月10日水曜日 12:57				距離: 7.0 km	所要時間: 1 時間 12 分 33 秒	平均速度: 毎時 5.8 km	最小標高: 97 m	最大標高: 254 m
同上	和歌山方面	旧紀見トンネル入り口～天美～石仏～三日市駅前～西高野街道～河内長野駅前～狭山NT～陶器山トンネル～泉		2024年7月10日水曜日 14:10	68.0	1503.1	12065.0	距離: 17.1 km	所要時間: 56 分 58 秒	平均速度: 毎時 18.0 km	最小標高: 105 m	最大標高: 294 m
第 223 日目	大阪近郊	泉北自宅～(西高野街道)～浅香		2024年8月18日日曜日 7:10	14.0	1517.1	12079.0	距離: 14.0 km	所要時間: 55 分 32 秒	平均速度: 毎時 15.1 km	最小標高: 11 m	最大標高: 134 m
第 224 日目	大阪近郊	浅香～(西高野街道)～泉北自宅		2024年9月3日火曜日 11:13	13.6	1530.7	12092.6	距離: 13.6 km	所要時間: 1 時間 1 分 20 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 11 m	最大標高: 125 m
第 225 日目	大阪近郊	泉北～(西高野街道)～(増田氏と合流)～大和橋～新今宮～		2024年9月25日水曜日 7:05				距離: 48.9 km	所要時間: 3 時間 42 分 16 秒	平均速度: 毎時 13.2 km	最小標高: 1 m	最大標高: 123 m
同上	大阪近郊	ネバーランド甲東園～関西学院大学正門～仁川駅前～武庫川川		2024年9月25日水曜日 10:47				距離: 6.3 km	所要時間: 58 分 46 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 15 m	最大標高: 61 m
同上	大阪近郊	武庫川川ベリ～新幹線沿い～479号線～江坂～豊津～関		2024年9月25日水曜日 11:59				距離: 17.6 km	所要時間: 1 時間 41 分 17 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 4 m	最大標高: 56 m
同上	大阪近郊	関大キャンパス～豊津駅前～糸田川沿い～阪急吹田駅～		2024年9月25日水曜日 13:43				距離: 15.5 km	所要時間: 1 時間 18 分 20 秒	平均速度: 毎時 11.9 km	最小標高: 5 m	最大標高: 55 m
同上	大阪近郊	泉が丘駅～晴美台		2024年9月25日水曜日 16:33	91.2	1621.9	12183.8	距離: 2.9 km	所要時間: 17 分 49 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 43 m	最大標高: 116 m
第 226 日目	大阪近郊	晴美台～緑道～南線～北線～伏尾～阪奈道路側道～和泉中央駅～唐国～内田町～コストコ和泉		2024年10月17日木曜日 10:2				距離: 16.5 km	所要時間: 1 時間 11 分 47 秒	平均速度: 毎時 13.8 km	最小標高: 32 m	最大標高: 114 m
同上	大阪近郊	コストコ和泉～はつが野～納花トンネル～光明台～成美高校～美木多～庭代台～御池台～榎塚台～晴美台		2024年10月17日木曜日 12:5	29.3	1651.2	12213.1	距離: 12.8 km	所要時間: 55 分 37 秒	平均速度: 毎時 13.8 km	最小標高: 51 m	最大標高: 121 m
第 227 日目	大阪近郊	晴美台～陶器山トンネル～天野街道～天野山金剛寺		2024年10月21日月曜日 12:3				距離: 8.2 km	所要時間: 42 分 42 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 114 m	最大標高: 178 m
同上	大阪近郊	天野山金剛寺南門～(急坂)～関西サイクルスポーツセン		2024年10月21日月曜日 13:2				距離: 2.1 km	所要時間: 21 分 20 秒	平均速度: 毎時 5.8 km	最小標高: 177 m	最大標高: 326 m
同上	大阪近郊	関西サイクルスポーツセンター～(急坂)～滝畑ダム		2024年10月21日月曜日 13:5				距離: 2.9 km	所要時間: 10 分 24 秒	平均速度: 毎時 16.5 km	最小標高: 274 m	最大標高: 347 m
同上	大阪近郊	滝畑ダム～218号線～下里総合運動場～天野街道(陶器山)～晴美台		2024年10月21日月曜日 14:0	27.5	1678.7	12240.6	距離: 14.3 km	所要時間: 51 分 4 秒	平均速度: 毎時 16.8 km	最小標高: 114 m	最大標高: 288 m