

A group of people, including a woman, a child, and a man with a backpack, are walking along a dirt path in a lush green forest. The path is surrounded by tall trees with dense foliage, and sunlight filters through the leaves. The text is overlaid on the top half of the image.

歩く旅の新しいスタイル
信州の
ロングトレイル
を歩こう

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001

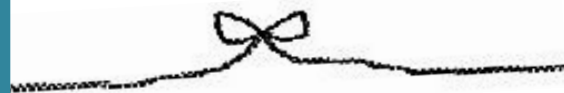
大阪市北区梅田1-3-1-800

大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205

FAX06-6456-2889

ロングトレイル とは？



ロングトレイル(Long Trail)を直訳してみると、「長い痕跡」。つまり、「長い、踏みならされた道」のこと。ロングトレイルとはそういったいろんな道をコース化し、長い距離を歩こうというものです。

近年の健康ブームや女性のトレッキングブームなどもあり、整備され始めたロングトレイル。長野県でもその整備が進められています。

ロングトレイルは各地域の特色や魅力をじっくりと感じることができる新しい観光スタイルです。長い距離をのんびりと歩いて、自然や文化と触れ合いながら、気持ちのいい汗を流しましょう。

持ち物

町、高原、山…コースによって必要なものは変わります。
町中のコースであれば重装備は必要ありませんが、場所によっては
それなりの装備が必要になります。
以下にご紹介するのは、必要最低限の装備です。
安全を最優先した格好・装備でお出かけください。

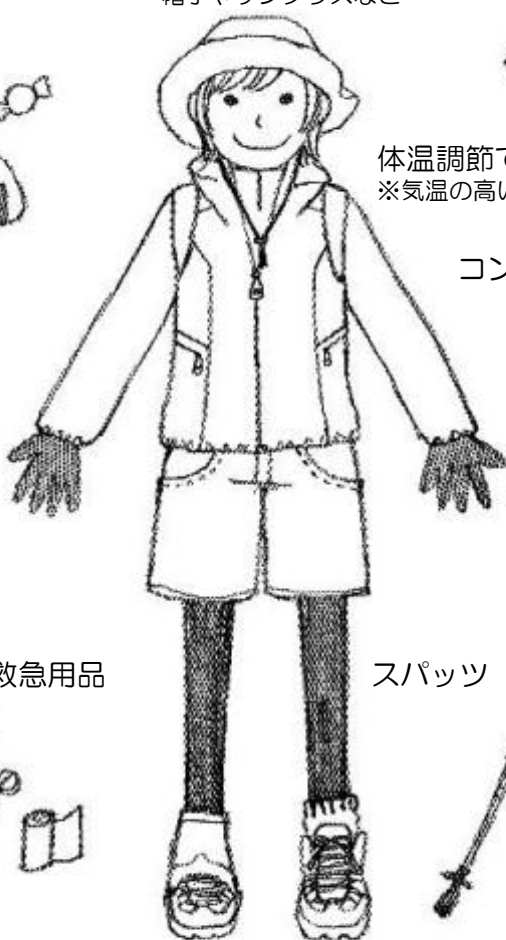
日よけグッズ
帽子やサングラスなど

行動食・予備食
※ごはんだけでなく、
万が一に備えて
甘いものも。

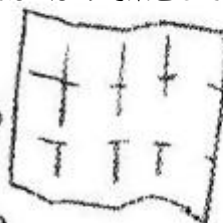


ヘッドライト

体温調節できる格好
※気温の高い里山では虫よけ対策をしてあると快適です。



コンパス

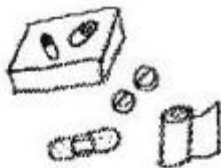


マップ
※オフィシャル
マップがあると
安心です。
コース詳細が
載ったものを
ご用意下さい。

飲み物
※夏場は1.5L以上
持っていきましょう。
(冬場は暖かい飲み物
0.5L以上)。



常備薬・救急用品

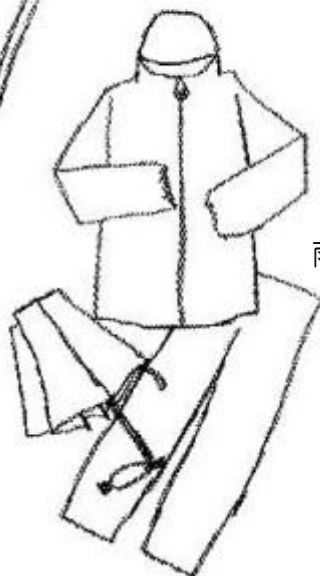


スパッツ

トレッキングポール



雨具



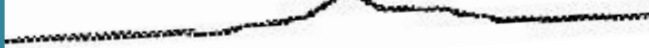
トレッキングシューズ
※ゲーターがあると小石や
雪の侵入を防げます。



バックパック・ザック



その他、携帯電話・無線機、それぞれのグッズの予備電池もご用意ください。



1. 信越トレイル

全長80km
里山を巡る
日本のロングトレイルの
パイオニア！



信越トレイルは長野県と新潟県にまたがった関田山脈を歩くコースです。日本のロングトレイルとしては先駆ける存在。自然あふれた里山歩きが中心です。世界的にも有数の豪雪地帯で、春先や秋の終わりには雪への注意も必要です。

信越トレイルにはビジターセンターが5つ設置されています。コースの最新情報やマップ(有料)が手に入りますので、事前に立ち寄ると安心です。



信越トレイルクラブ事務局

〒389-2601 長野県飯山市なべくら高原・森の家内

TEL: 0269-69-2888 FAX: 0269-69-2288

E-Mail: office@s-trail.net

URL: <http://www.s-trail.net>

信越トレイル エリア紹介①

エリア 1



斑尾山頂～万坂峠～袴岳～赤池

参考タイム：約6時間(斑尾山頂までの時間は含まれていません)

歩行距離：8.5km(斑尾山頂までの距離は含まれていません)

最高標高：1,382m

最低標高：910m

信越トレイルの中で一番展望の良いコース。

晴れていれば遠く北アルプスまで眺めることができます。

エリア 2

赤池～沼の原湿原～希望湖～毛無山～涌井(R292)

参考タイム：約6時間

歩行距離：10.7km

最高標高：1,022m

最低標高：563m

赤池からブナ林を通り、季節にはいろいろな花が咲き乱れる沼の原湿原を楽しむことができます。



エリア 3

涌井(R292)～富倉峠～黒岩山～桂池～仏ヶ峰登山口

参考タイム：約6時間

歩行距離：12.7km

最高標高：938m

最低標高：563m

ギフチョウとヒメギフチョウの生息する黒岩山は、国の天然記念物に指定されています。飯山平の眺望も感動の景色です。



信越トレイル エリア紹介②

エリア 4



仏ヶ峰登山口～小沢峠～鍋倉山～関田峠

参考タイム：約6時間

歩行距離：8.2km

最高標高：1,288m

最低標高：830m

きれいなブナ林と飯山盆地を楽しめるコース。

登り道はきついです、鍋倉山頂からは美しい眺望を楽しめます。

エリア 5

関田峠～牧峠～宇津ノ俣峠～幻の池～伏野峠

参考タイム：約6時間

歩行距離：12.4km

最高標高：1,140m

最低標高：970m

大きなアップダウンもなく、比較的歩きやすいコース。

幻の池はブナに囲まれた神秘的な池。モリアオガエルやクロサンショウウオの産卵地でもあります。



エリア 6

伏野峠～須川峠～野々海峠～深坂峠～天水山

参考タイム：約6時間

歩行距離：12.8km

最高標高：1,151m

最低標高：1,015m

ずっとブナ林を抜けていく、眺望も良いコース。

野々海池へ寄り道して行くことも可。深坂峠は眺望もよく、休憩に適しています。



2.塩の道トレイル

全長120km
北アルプスの麓に
いにしえ
古から残る歴史街道



むかし、日本海から塩や海産物を運ぶために通ったのが、この「塩の道」。新潟県の糸魚川から松本まで歩きます。

北アルプスや石仏群、野の花や田園風景など、様々な風景を楽しめるこのトレイル。JR大系線が並行していますので、アクセス面でもとても便利です。



塩の道トレイル事務局

小谷村商工会

〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村千国乙6762

TEL: 0261-82-2888 FAX: 0261-82-2889

E-Mail: otari@valley.ne.jp

URL: <http://sionomichi-trail.com/>

塩の道トレイル エリア紹介①

エリア 1



糸魚川駅～根知駅

参考タイム：約5時間30分

歩行距離：10.5km

最高標高：122m

最低標高：5m

日本海から始まる塩の道トレイル。活気ある街中を抜けて中山峠を越えていきます。森林や海の眺望、史跡などを楽しめます。

エリア 2

根知駅～平岩駅

参考タイム：約8時間

歩行距離：15.8km

最高標高：800m

最低標高：95m

当時は命の危険があったほどの難所。そのため、数々のお地藏様などが残っており、往時の空気が色濃く残ります。



エリア 3

平岩駅～中土駅

参考タイム：約7時間

歩行距離：13.8km

最高標高：632m

最低標高：262m

姫川の瀬音を聞きながら歩く道。石仏群や神社などの史跡を巡り、珍しい植物にも出会えます。



塩の道トレイル エリア紹介②

エリア 4



中土駅～白馬大池駅

参考タイム：約7時間30分

歩行距離：14.5km

最高標高：810m

最低標高：466m

とても「塩の道らしい」道を歩くコース。優しい表情の観音様たちや開けた平坦な道、白馬三山の眺めなどを楽しむことができます。

エリア 5

白馬大池駅～飯森駅

参考タイム：約5時間30分

歩行距離：13.5km

最高標高：817m

最低標高：610m

アルプスの風景を楽しみながら歩きます。途中に通る観音原石仏群史跡は街道で一番の規模の石仏群。広場に200体近く並びます。



エリア 6

飯森駅～築場駅

参考タイム：約4時間30分

歩行距離：11.2km

最高標高：828m

最低標高：720m

白馬山麓と湖を楽しめます。新緑・紅葉の青木湖に映える白馬三山は見ごたえがあります。画像は新緑の中綱湖。春になるとオオヤマザクラが見事です。



塩の道トレイル エリア紹介③

エリア 7



築場駅～信濃大町駅

参考タイム：約5時間

歩行距離：12.2km

最高標高：828m

最低標高：712m

中綱湖から木崎湖、そして街中へ向かう、標高差のあまりない歩きやすい道。途中、いくつもの神社・仏閣に立ち寄ることができます。

エリア 8

信濃大町駅～信濃松川駅

参考タイム：約5時間30分

歩行距離：13.8km

最高標高：721m

最低標高：604m

北アルプスの眺めを存分に楽しめるのがこのコース。平坦で歩きやすく、田園風景を楽しむのも魅力的です。画像は紅葉で人気の七色大カエデ。コースから足を延ばして立ち寄るのもおすすめ。



エリア 9



信濃松川駅～穂高駅

参考タイム：約5時間

歩行距離：12.5km

最高標高：611m

最低標高：537m

美術館・博物館などが多くあり、観光客も多いこのコース。有明山を始めとした山々の展望も印象に残る風景です。

塩の道トレイル エリア紹介④

エリア 10



穂高駅～豊科駅

参考タイム：約4時間30分

歩行距離：11.7km

最高標高：555m

最低標高：538m

穂高から豊科にかけて、のんびりとした風景を歩きます。わさび畑やそば畑など、信州ならではの田園風景を楽しむことができます。

エリア 11

豊科駅～松本駅

参考タイム：約4時間30分～6時間

歩行距離：11km～14.4km

最高標高：747m

最低標高：553m

豊科の田園風景から、松本城そばえる城下町に向います。昔は熊倉から渡し舟に乗るのが一般的でしたが、現在は無いので別のルートを通ります。



3.浅間 ロングトレイル

全長180km
浅間山麓を楽しむ
6つの個性的なエリア



日本有数の活火山・浅間山。そんな浅間山のふもとの、6つのエリアを歩くのが浅間ロングトレイルです。長野県と群馬県にまたがるコースで、各コースに地域の個性が表れています。リゾートから牧場、農場まで、自然のみならず歴史や文化にも触れることができます。



浅間ロングトレイル制作委員会事務局

NPO法人浅間山麓国際自然学校

〒384-0000 長野県小諸市高峰高原高峰高原ビジターセンター
TEL: 0267-23-3124 FAX: 0267-23-3521
URL: <http://npo-asama.jp>

浅間ロングトレイル エリア紹介①

※このトレイルは数年後の運用に向けて準備中です。
ご紹介コース・内容が変更する場合があります。
また、参考タイム等の情報は未確認・未計測のため
掲載していません。

エリア 1



小諸エリア

小諸エリアには、桜や紅葉が美しい小諸城址懷古園や布引観音などの人気観光地があります。他にも話題のアニメ「あの夏で待ってる」のロケ地や、島崎藤村ゆかりの場所など、今昔の文化に触れることができます。

エリア 2

御代田エリア

浅間山の眺めを存分に楽しむなら御代田町。町内どこでも素晴らしい景観を楽しめます。大名は追分で宿をとり、姫君は小田井宿で泊まったことから「姫の宿」と言われる小田井宿には今もなお千本格子の旅籠が何軒か残っています。



エリア 3

軽井沢エリア

追分宿を通り、中軽井沢から北上。自然いっぱいの散策路を楽しめます。軽井沢の街中は西洋文化がいち早く伝わったこともあり、県内の他のどことも違った雰囲気があります。迫力ある浅間山の風景も魅力。



浅間ロングトレイル エリア紹介②

※このトレイルは数年後の運用に向けて準備中です。
ご紹介コース・内容が変更する場合があります。
また、参考タイム等の情報は未確認・未計測のため
掲載していません。

エリア 4



長野原エリア

長野県から群馬県に入ります。県境付近は北軽井沢と呼ばれ、高原リゾートとして知られています。浅間牧場の牛たちののんびりとした雰囲気や、高原野菜が作られている景色などは癒し効果抜群。浅間山ももう間近に迫っています。

エリア 5

嬬恋エリア

キャベツ畑と浅間山のさわやかな景色が広がる嬬恋村。浅間山もかなり間近に迫ります。村内には浅間山の大噴火でできた奇勝・鬼押し出し園があります。この大噴火では多くの方が亡くなりました。奇岩の景勝地というだけでなく、歴史も感じることができます。



エリア 6

東御エリア

毎年レンゲツツジの群落が見事な湯の丸高原を歩きます。このレンゲツツジの大群落は国の天然記念物にも指定されています。自然を満喫して、町に下りると北国街道・海野宿を楽しむことができます。東御エリアはそんなバラエティに富んだコースです。



4.ハヶ岳山麓 スーパートレイル

全長200km
日本のほぼ中央
雄大なハヶ岳山麓



ハヶ岳山麓をぐるりと周回する国内最大級のトレイルです。ハヶ岳は日本のほぼ中央に位置しており、年間通してたくさんの登山客が訪れます。このロングトレイルの最高標高は大河原峠の2093m、最低標高は三分一湧水の1029m、平均標高およそ1500m、そんなハヶ岳山麓の登山道・自然歩道・散策路・林道・歴史街道などを繋げた魅力いっぱいのスーパートレイル。

200km全て踏破したら「200kmスーパートレッカー」として認定証を発行してもらえます！

※各コース中の最高標高・最低標高は未確認です。全ルートで見ると、
最高標高「エリア13大河原峠：2093m」、最低標高「エリア6三分一湧水：1029m」です。



ハヶ岳山麓スーパートレイル委員会事務局

茅野商工会議所

〒391-8521 長野県茅野市塚原1-3-20

TEL: 0266-72-2800 FAX: 0266-72-9030

URL: <http://ystrail.jp>

ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介①

エリア 1



白樺湖～八子ヶ峰～蓼科湖

参考タイム：約5時間

歩行距離：約13km

高原の湖、白樺湖からワンデイハイクとして楽しめる八子ヶ峰（東峰山頂1864m）を歩きます。霧ヶ峰はもちろん、蓼科山をはじめとするハヶ岳連峰、北アルプスや南アルプスの大展望を眺めながら、多くの高山植物に出会える花の草原。稜線から樹林へと続く道を蓼科湖へ下ります。冬はスノーシューハイクに最適のコースです。

エリア 2

蓼科湖～諏訪鉄山跡～尖石縄文考古館

参考タイム：約3時間

歩行距離：約9km

別荘地蓼科の入口蓼科湖から「美しい日本の歩きたくなる道500選 蓼科高原 縄文遺跡と高原浴の道」の一部を歩きます。江戸時代に開発された滝之湯堰などの多くの水路や、第二次世界大戦当時に採掘されていた諏訪鉄山跡、そして治水工事を成功させた坂本養川像の立つ尖石縄文考古館まで、山麓歴史の道を辿ります。



エリア 3

尖石縄文考古館～中央農業実践大学校～御柱街道

参考タイム：約4時間30分

歩行距離：約11.5km

史跡が数多く見られる縄文の里、ハヶ岳西麓。昭和61年に出土した土偶・縄文のビーナス（国宝）等が展示される尖石縄文考古館を後に、別荘地や村を抜けると、天下の奇祭として名高い「御柱祭」の綱置場へ出ます。ペンション村としても知られる原村のハヶ岳中央農業実践大学校に立ち寄るなどしてハヶ岳山麓を満喫です。



ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介②

エリア 4



御柱街道～御小屋山（御柱山）～立場川キャンプ場

参考タイム：約5時間

歩行距離：約14.5km

ハヶ岳連峰最高峰の赤岳への登山口として知られる美濃戸口への道沿いから、御柱祭のご神木が切り出されていた御小屋山（御柱山）の尾根道を辿り、虎尾神社を目指します。山中には、石祠などが数多く見られ、信仰の山であったハヶ岳の山の靈気を味わえる道。そして、阿弥陀岳の登山口のひとつ、舟山十字路へと下ります。

エリア 5

立場川キャンプ場～高栄寺～火の見櫓

参考タイム：約3時間30分

歩行距離：約11km

立場川キャンプ場から川沿いに富士見高原へ向います。1559年に武田信玄が建立したとされる高栄寺をはじめ、江戸時代初期の稗之底村跡や、水神、山ノ神（ハヶ岳権現講地）の石碑など、興味深い史跡を訪ねる道です。富士見高原のモダンなペンション街を抜けて富士見高原スキー場前から鉢巻道路沿いの信玄棒道を火の見櫓まで歩きます。



エリア 6



火の見櫓～三分一湧水～観音平

参考タイム：約4時間

歩行距離：約10km

ハヶ岳山麓駅小淵沢、甲斐小泉エリアに入り、武田信玄が開設したと言われる軍用道路、信玄棒道（ぼうみち）の一部を歩きます。石仏が静かに立ち並ぶ道を散策し、戦国時代に農業用水を三方の村に等しく分ける為に設置されたという三分一湧水（日本名水百選）に出ます。周辺は、見所も多く名水の里として知られています。

ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介③

エリア 7



観音平～天女山

参考タイム：約7時間

歩行距離：約11km

編笠山の登山口としても利用される観音平をスタートに南ハヶ岳の中腹を横断します。平成14年に開通したハヶ岳横断歩道は、看板等良く整備されていますが、登り下りのある山中の道なので、靴は軽登山靴が良いでしょう。途中、三味線滝やツバクラ岩、展望台・天の河原など、地名の由来を楽しみながら天女山に到着です。

エリア 8

天女山～美し森～清里駅

参考タイム：約4時間

歩行距離：約10.5km

天女山からハヶ岳横断歩道をさらに進み、ハヶ岳牧場、羽衣池を経て美し森へと出ます。6月上旬にはレンゲツツジの群落が見られ、山頂からは南アルプスなど360度の大パノラマが広がります。山頂から木道を下り、清里を開拓したポール・ラッシュ博士により創設された清泉寮へ、そして清里駅へと向かう清里高原散策コースです。



エリア 9



清里駅～平沢峠～飯盛山～野辺山駅

参考タイム：約4時間

歩行距離：約10km

小海線清里駅から飯盛山に登り、野辺山駅へと下るワンデイハイコース。平沢の登山口から道は尾根へと入り、ハヶ岳連峰を眺めるには最適の飯盛山（1643m）の山頂に到着。ナウマン博士によるフォッサマグナ発想の地・平沢峠展望台、野辺山のシンボルの一つ国立天文台を経由し、JR最高所駅野辺山駅へと下ります。

ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介④

エリア 10



野辺山～南ハヶ岳林道～松原湖高原

参考タイム：約11時間

歩行距離：約38km

野辺山駅からJR最高地点（1375m）を経て、南ハヶ岳林道へと入ります。この道は、野辺山高原100kmウルトラマラソンコースの一部となっているので、歩き安く、わかり易い林道が続きます。途中、ハヶ岳へと登る県界尾根や杣添尾根への登山口を分けて、本沢温泉分岐、稲子湯を経て、松原湖方面へと下ります。

エリア 11

松原湖高原～茨沢林道～八千穂高原

参考タイム：約5時間30分

歩行距離：約14km

天狗岳の爆発により生成された標高約1100mにある松原湖は猪名湖、長湖、大月湖3湖沼の総称で、キャンプ場や釣り場としても親しまれ、JRの駅名にもなっています。松原湖高原からリエックススキー場を経て、八千穂レイク、駒出池キャンプ場、自然園などのある八千穂高原を目指します。



エリア 12

八千穂高原～雨池～大河原峠

参考タイム：約6時間30分

歩行距離：約18km

八千穂花木園脇から、道脇に縄文遺跡や風穴が見られる広い林道を行います。八柱山（やばしらやま）への道を分けて大河原林道へ入り、雨池周遊の木道を歩きます。静かな雨池湖畔は、一休みに最適。そして四季折々に美しい双子池分岐を過ぎて大河原峠に到着です。雨池周辺は、冬もスノーシューハイクなどが楽しめる人気のエリアです。



ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介⑤

エリア 13



大河原峠～御泉水自然園～女神湖

参考タイム：約4時間

歩行距離：約11.5km

蓼科山登山口のひとつでもある2093mの大河原峠から林道を歩き、ハヶ岳北側へと入ります。蓼科山7合目からジグザグの車道を横切る様に快適な遊歩道を下ると御泉水自然園に出ます。約300種類の高山植物などが自生する湿原地帯で、ゆっくり散策を楽しめます。そして蓼科牧場へと下り、高原エリアを長門牧場へ向います。

エリア 14

女神湖～長門牧場～大門峠

参考タイム：約5時間30分

歩行距離：約15.5km

女神湖から長門牧場へのルートは、蓼科山麓古東山道と言われ、祭祀遺跡と考えられる「与惣塚」や叩くと良い音がして蓼科山の神を招き降ろしたとされる巨石「鳴石」などが見られます。標高1400mに広がる長門牧場から蓼科第2牧場の広大な牧草地、前方に浅間連峰、振り返ると蓼科山の秀麗な姿を楽しみながら中央分水嶺トレイルを巡り大門峠にです。



エリア 15

大門峠～殿城山～八島湿原

参考タイム：約4時間

歩行距離：約10.5km

大門峠から霧ヶ峰高原へと登ります。最初のピークになるのが殿城山(1800m)。蓼科山の勇姿を目前に、ハヶ岳連峰が見渡せます。山彦尾根に添った高原の道を南ノ耳、北ノ耳と二つのピークを過ぎ、ゼブラ山と呼ばれる男女倉山(おめくらやま)に着けば、本州最南の高層湿原、国の天然記念物として知られる八島湿原(1630m)が見えてきます。



ハヶ岳山麓スーパートレイル エリア紹介⑥

エリア 16



八島湿原～霧ヶ峰～白樺湖

参考タイム：約4時間30分

歩行距離：約13km

四季に亘って繊細な風景と多くの高山植物を堪能でき、世界的にも貴重な八島湿原は、1時間半ほどで周遊できます。鎌倉時代に流鏑馬が行われたという旧御射山（みさやま）遺跡のある湿原の南側から信濃路自然歩道、霧ヶ峰自然研究路を歩き、自然保護センターから車山へ。車山乗越からは、車山高原の散策路を白樺湖へと下ります。



5.霧ヶ峰・美ヶ原 中央分水嶺トレイル

全長38km
高原の草原や森林
そして山岳の眺望も



長門牧場から美ヶ原高原まで、高原地帯を縦走します。三峰山など眺望の開けた山頂、牧場、森林、湖などいろいろな風景を楽しめるのが魅力的。また、この辺りの黒曜石は昔、貴重な生活道具として各地に運ばれていました。設定されているサブルートを歩けば、そのことを証明する遺跡に出会うこともできます。



信州・長和町観光協会

〒386-0603 長野県長和町古町2424-19 道の駅マルメロの駅ながと 長和町情報館内
TEL: 0268-68-0006 FAX: 0268-68-3719
URL: <http://www.c-trail.jp>

霧ヶ峰・美ヶ原 中央分水嶺トレイル エリア紹介①

エリア 1



長門牧場～女神湖～大門峠

参考タイム：約6時間

歩行距離：9.7km

最高標高：1,570m

最低標高：1,320m

コースガイドの利用がおすすめのコース。長門牧場内の通行は事務所の許可が必要です（レストハウスで受付）。

のんびりした牛たちに癒され、女神湖や森林地域などの美しい風景を楽しめます。

エリア 2

大門峠～山彦尾根～八島湿原

参考タイム：約5.5時間

歩行距離：8.6km

最高標高：1,838m

最低標高：1,441m

大門峠を起点に、分水嶺コース(メインルート)と殿城山コース(サブルート)に分かれます。草原の霧ヶ峰や高層湿原を楽しめるコースです。



エリア 3

八島湿原～鷲ヶ峰～和田峠古峠

参考タイム：約4時間

歩行距離：3.8km

最高標高：1,798m

最低標高：1,500m程度(詳細未計測)

国の天然記念物の高層湿原・八島湿原からスタートします。

鷲ヶ峰から和田峠までアップダウンを繰り返し、さいごの、中山道最大の難所と呼ばれた和田峠までの登りはかなりきつい登りになります。



霧ヶ峰・美ヶ原 中央分水嶺トレイル エリア紹介②

エリア 4



和田峠～三峰山～扉峠

参考タイム：約4.5時間

歩行距離：5.3km

最高標高：1,887m

最低標高：1,600m

三峰山からの眺望は感動的！

直線の坂道はなかなかきついのですが、その道のり分だけの価値があります。

エリア 5

扉峠～茶臼山～美ヶ原高原・美しの塔

参考タイム：約4時間

歩行距離：4.6km

最高標高：2,006m

最低標高：1,630m

美ヶ原高原のシンボル・美しの塔を目指して歩きます。

峠の溪谷美や森林の清涼さ、茶臼山からの眺望が歩く疲れを癒します。

