

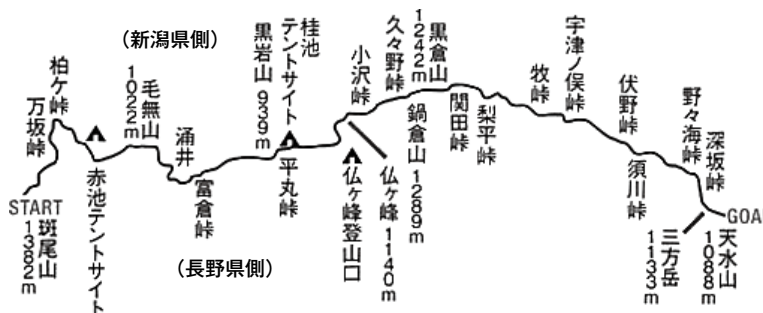
# 信越トレイル



事務局長の高野さん

## 信越トレイルとは

信越トレイルは日本のロングトレイルのパイオニアとしてよく知られています。長野県と新潟県の県境をなす標高約1000mの関田山脈に、全長約80kmにも及ぶトレイルが整備されています。関田山脈周辺の地域は日本有数の豪雪地帯として知られ、ブナの巨木やユキツバキなど雪国ならではの自然を楽しむことができます。またトレイル沿いには、ギフチョウやナベクラザゼンソウなど貴重な動植物も生息しています。さらには、信越トレイルを横切って、長野と新潟の集落を結ぶ峠道が数多くあります。こうした道沿いには四季を通して楽しめる里山の景観が広がり、歩きながら人々の営みにも想いをはせることができます。



信越トレイルのコース略図 (NPO法人信越トレイルクラブ提供)

日で歩くことができるそうです。また、全行程は6つのセクションに分かれていて、各セクションを1日ずつ、延べ6日間かけて歩く方も多いとのこと。現在、終点である長野県栄村から苗場山にかけて、コースの延伸の計画もあるそうで、今後楽しみです。

「信越トレイルは、自然環境の保全と持続可能な利用という理念を、トレイルづくりの構想段階から掲げて活動しています。」と高野さん。この理念こそが、信越トレイルの核心であり、多くの方々に支持される理由なのでしょう。最近では、この理念に共感した海外からのお客さんも多いそうです。こうした目に見えない想いを感じながら、信越トレイルをゆっくりと歩いてみてください。

(聞き手：浜田 崇)

## 歩くおすすめコース

信越トレイルの箇所など、NPO法人信越トレイルクラブ事務局長の高野賢一さんにお話をうかがいました。「信越トレイルの魅力は、地域の自然と人とのふれあいを楽しめること。そのためにもぜひ全行程を歩いてほしい。」



ブナ林を歩く  
(NPO法人信越トレイルクラブ提供)

80kmを一気に歩くことをスルーハイイクといい、途中、テントや近くの宿泊施設を利用して4泊5

### さまざまなロングトレイル

海外には有名なロングトレイル（アメリカのアパラチアン・トレイルやニュージーランドのミルフォード・トラックなど）がたくさんあります。近年、ロングトレイルは国内でも注目され始め、各地で整備も進んでいます。信州にも、信越トレイルをはじめ、霧ヶ峰や八ヶ岳にもロングトレイルがあります。また、環境省では全国に長距離自然歩道を指定し、長野県内には中部・北陸自然歩道が通っています。

### ◆関連情報

・信越トレイルクラブHP <http://www.s-trail.net/index.html>