

# 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（上伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
伊那市	平坦	三峰川ウォーキングコース	10km	2.5時間	三峰川の両岸を歩くコース。緩やかな勾配はあるもののほぼ平坦です。桜並木があり春は桜を眺めながら歩くことができます。	5・8・10		担当課（係）：健康推進課 電話番号：0265-78-4111 メールアドレス：ken@inacity.jp
	平坦	狐島ウォーキングコース	3.5km	0.8時間	ほぼ平坦なコース。町の中を歩くことができます。	10	<b>【整備状況 凡例】</b> 1 距離表示 2 時間表示 3 歩数表示 4 消費カロリー表示 5 案内板設置 6 景観に配慮 7 休憩施設あり 8 トイレあり 9 コース内禁煙 10 マップあり	
	平坦	西春近ウォーキングコース	5km	1.2時間	お寺と地元企業の敷地を散策できます。途中は田園風景を眺めながら歩き、市内を見下ろすこともでき眺めがよいコースです。	6・7・10		
	ややアップダウン	西町ウォーキングコース	2km	0.5時間	多少のアップダウンのあるコースです。町の中の旧跡を見ながら歩くことができます。春には近くの公園の桜を眺めることもできます。	6・10		
	ややアップダウン	高遠バイパスウォーキングコース	3.2km	0.8時間	多少のアップダウンのあるコースです。町の中の旧跡やお寺を見ることができます。春は桜を見ながら、初夏はバラを見ながら歩くことができます。2.4キロ40分の短縮コースもあります。	6・10		
	ややアップダウン	非持ウォーキングコース	3.5km	1時間	里山からダム湖を巡るコースです。2キロ30分の短縮コースもあります。途中公園があり休むこともできます。	1・2・6・7・10		
	アップダウン	ますみヶ丘平地林ハイキングコース	2.5km	1時間	途中に急な坂道がありますが森林浴をしながら歩くことができます。途中に木彫のオブジェがあり探す楽しみもあります。近くに公園がありウォーキングの後休憩して行くことができます。	6・10		
駒ヶ根市	平坦	きらめき3kmコース	3km	0.8時間	市役所をスタート・ゴール地点とし、周辺の住宅街などをぐるりと一周するコースです。途中にはいくつか公園を通るため、休憩しながら楽しく歩くことができます。	6・7・8		
	平坦	小町2kmコース	2km	0.5時間	きらめき3kmコースの距離を少しコンパクトにしたウォーキング初心者用コースです。	6・7・8		
辰野町	平坦	荒神山スポーツ公園たつの海ジョギングコース	0.74km	0.16時間	ほぼ平坦でたつの海（ため池）を1周するコースです。コース横にベンチを設置してあり休憩もできます。四季折々の風景を楽しみながら運動ができます。ゴムチップ舗装をしてあり、足に負担が少なく誰もが楽しめるコースです。	1・6・7・8・9		担当課（係）：教育委員会公園管理係 電話番号：0266-43-1000 メールアドレス：syakai@town.tatsuno.nagano.jp

## 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（上伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km)等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
箕輪町	平坦	ながた自然公園ウォーキングコースC	3.4km	1.1時間	ながた自然公園を一周する前半上り、後半下りのルートです。一部には、ウッドチップの遊歩道も整備され、森林浴をしながら歩くことができます。初心者向けコースです。※ながた自然公園ウォーキングコースについては、現在整備中の部分がありH27年度完成予定です。	6・7・8・10	<a href="https://www.town.minowa.lg.jp/s/kenkou/hoken001.html">https://www.town.minowa.lg.jp/s/kenkou/hoken001.html</a>	担当課（係）：健康推進課健康づくり支援係 電話番号：0265-79-3111(内線130) メールアドレス：kenko@town.minowa.nagano.jp
	平坦	福与城址 良景コース	2.6km	0.9時間	町を一望しながら、田園風景の中を歩くことのできる、比較的負担の少ない初心者向けコースです。コースの最後には福与城址があり歴史を感じることできます。	6・7・8・10		
	平坦	天竜川せせらぎコース	6.6km	2.2時間	天竜川沿いを歩くほぼ平坦なコースです。天竜川のせせらぎが聞こえ、アルプスの山々を眺めることができます。コースの途中には、天竜公園があり、春には満開の桜を見ながら、芝生の上で休憩ができます。比較的負担の少ない初心者向けコースです。	6・7・8・10		
	ややアップダウン	ながた自然公園ウォーキングコースB	5.4km	1.5時間	アップダウンがある未舗装路を中心とした森林浴コースです。一部にはウッドチップの遊歩道も整備され、四季折々の動植物を感じながら歩くことができます。中級者向けのコースです。※ながた自然公園ウォーキングコースについては、現在整備中の部分がありH27年度完成予定です。	6・7・8・10		
	ややアップダウン	赤そばの里コース	3.4km	1.1時間	多少のアップダウンはありますが、町を一望しながら歩くことのできる中級者向けのコースです。コースの最後の赤そばの里は、毎年9月下旬～10月上旬頃まで赤そばの花が赤い絨毯のように一面華麗に咲き乱れます。	6・7・8・10		
	ややアップダウン	花もも街道コース	4.4km	1.4時間	多少のアップダウンはありますが、町を一望しながら歩くことのできる中級者向けのコースです。4月下旬～5月上旬にはコース内に花ももの風景が広がります。	6・7・8・10		
	アップダウン	萱野高原ウォーキングコース	3km	1.1時間	遠くには伊那谷やアルプスの山々を、眼下には町並みを一望でき、四季折々の動植物を楽しみながらの、健脚向け、自然満喫コースです。	6・7・8・10		
	アップダウン	ながた自然公園ウォーキングコースA	5km	1.5時間	未舗装路を中心とした展望台まで往復するコースです。森林浴をしながら自然を感じることができます。展望台ではアルプスの山々を望め、眼下には町を見ることができます。健脚向けのトレッキングコースです。※ながた自然公園ウォーキングコースについては、現在整備中の部分がありH27年度完成予定です。	6・7・8・10		
アップダウン	東山山麓 ぐるっとハイキングコース	3.3km	1.1時間	田園風景を抜けると、急な坂道になりますが、それを抜けるとアルプスの山々を一望でき、眼下に町を見ることができます。起伏のある健脚向けのコースです。	6・7・8・10			

## 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（上伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
南箕輪村	平坦	リフレッシュコース	2.5km	0.58時間	森林セラピーロードに認定された「みんなの森」を一回りできるコースです。ほぼ平坦ですが少し長めのコースのため、適度に汗をかいて気分をリフレッシュできます。コースの案内板に沿って歩くと、インターバル速歩にも挑戦することができます。	1・2・5・ 6・7・8・ 9・10	<a href="https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/soshiki/sangyou/sinrinserapirodo.html">https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/soshiki/sangyou/sinrinserapirodo.html</a>	担当課（係）：産業課 耕地林務係 電話番号：0265-72-2176 メールアドレス：kouchi-c@vill.minamiminowa.nagano.jp
	平坦	イージーコース	2km	0.5時間	同じくセラピーロード内のコースでウッドチップを中心にしたコースです。ほぼ平坦な道なので、膝や腰をいたわりながらゆっくり歩くことができます。	1・2・5・ 6・7・8・ 9・10		
	平坦	ライトコース	1.2km	0.25時間	このコースも、セラピーロード内にあるため、少し歩いてみたいなという初心者の方におすすめです。ウッドチップが敷き詰められて歩きやすいコースです。	1・2・5・ 6・7・8・ 9・10		
中川村	平坦	アルプス展望ファミリーお散歩コース	6km	1.5時間	お散歩気分でのんびり歩ける、ウォーキング初心者向けのコースです。大草城址公園で休憩ができます。	6・7・8		担当課（係）：教育委員会 社会教育係 電話番号：0265-88-1005 メールアドレス：nakakou@vill.nagano-nakagawa.lg.jp
	ややアップダウン	アルプス展望りんご街道コース	12km	3時間	天竜川西地域の果樹栽培盛んな地域を、南・中央アルプスを東西に眺めながら歩くコースです。「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に認定されています。	6		
	ややアップダウン	アルプス展望天竜・里山コース	20km	5時間	天竜川の東地域を歩く、眺望が素晴らしいコースです。天竜川、田園に加え道祖神などの石仏がコース脇にあり、思わずカメラのシャッターを押したくなるような「ビューポイント」がいくつもあります。	6・7・8		
	ややアップダウン	アルプス展望里山コース	12km	3時間	中央アルプスや南アルプスを望みながら、伊那谷の地形の特徴でもある河岸段丘を上下する起伏に富んだコースです。	6・7・8		