



山はこれからという皆さんに！

眺望がおすすめ
長野県の山を楽しむ
トレッキングコース

写真：美ヶ原高原

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

ご存知ですか？

「信州 山の日」と「信州 山の月間」。

…いえ、ご存知でなくても無理はない。

どちらも平成26年に制定されたてはやほやなのですから。

ここをご覧いただけたこの機会に覚えて頂けると幸いです。

長野県は県土の8割を森林が占める森林県。

また、全国23座ある3,000m峰の内、

15座がある山岳県です。

豊富な水源、貴重な生物、素晴らしい景観…。

山が私たちにもたらしてくれるものは数多くあります。

貴重な資源、共通の財産である「山」に感謝しよう。

「信州 山の日」は、山を守り、育て、生かす様々な取り組みの機運を高めるために生まれた日なのです。

7月第4日曜日が「信州 山の日」、7月15日～8月14日が「信州 山の月間」と制定されました。

平成26年の「信州 山の日」と「信州 山の月間」は終わってしまいましたが、長野県ではこれからも様々な取り組みが行われます。

『**信州の山ポータルサイト**』※県内の山に関する行事が掲載されています

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/yama/>

山が大好きな皆さん、これから紅葉で山が輝く信州へ是非お越しください。

そして今回は、山はまだこれからという皆さんに向けてお送りします。

山に親しむ人が増えることを願い、今回、眺望がよく且つ比較的挑戦しやすいトレッキングコースをいくつかピックアップしました。

ぜひ、山の美しさ、素晴らしさに触れてみて下さい。

飲んでいる水、吸っている空気、はたまた使っている木の机、日々に寄り添うものの中に、山の恵みを感じるようになるかもしれません。

「信州 山の日」
「信州 山の月間」
が、制定されたん
ですって！



ご紹介する コース一覧

1. 上ノ平高原（野沢温泉村）
2. 斑尾山(飯山市)
3. 根子岳（須坂市）
4. 飯盛山（南牧村）
5. 美ヶ原高原（長和町・上田市・松本市）
6. 梅池自然園（小谷村）
7. 八方尾根自然研究路(白馬村)
8. 車山高原（茅野市）
9. 入笠山（富士見町）
10. 鉢伏山（岡谷市）
11. 千畳敷カール（駒ヶ根市）
12. 富士見台高原（阿智村）



長野県の
どこに
あるの？



①上ノ平高原 花畑コース

住所：長野県下高井郡野沢温泉村
お問合せ先：
野沢温泉村役場観光産業課
TEL：0269-85-3114
FAX：0269-85-3803
e-mail：shoko@vill.nozawaonsen.nagano.jp

歩行時間：約30分
歩行距離：約1.7 km

アクセス：
自動車利用：豊田飯山ICから 40km 55分
→ Gondolaリフト 20分
鉄道利用：JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車 バス 20分
→ タクシー 30分 → Gondolaリフト 20分
鉄道利用：JR北陸(長野)新幹線長野駅下車 バス 75分
→ タクシー 30分 → Gondolaリフト 20分
駐車場：普通車50台/大型バス10台

野沢温泉村から長坂ゴンドラリフトに乗って標高1,400mの高原へ。ヤナギランやママハハコを楽しむウォーキングコースです。アップダウンもあまりなく、ファミリーや初心者にぴったりのコースです。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …トイレ



② 斑尾山

住所：長野県飯山市 斑尾高原

お問合せ先：

斑尾高原観光協会

TEL：0269-64-3222

FAX：0269-64-3959

e-mail：madarao@iiyama-catv.ne.jp

歩行時間：約3時間

アクセス：

自動車利用：豊田飯山ICから 19km 25分

自動車利用：妙高高原ICから 12km 30分

鉄道利用：JR飯山線飯山駅下車 バス 30分

駐車場：有

斑尾山は標高1382mの独立峰。冬はスキー場になる見晴らしの良い斜面を登ります。大明神岳の展望台まで行くと眼下に野尻湖、北信四山、遠くは北アルプスまで見渡せる雄大な景観が広がります。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- ⌄ …バス停
- …目印
- …トイレ



③ 根子岳

住所：長野県須坂市 峰の原高原

お問合せ先：

須坂市観光協会

TEL：026-215-2225

FAX：026-215-2226

e-mail：info@suzaka-kankokyokai.jp

歩行時間：約5時間

歩行距離：約9 km

アクセス：

自動車利用：須坂長野東ICから 20km 30分

自動車利用：上田菅平ICから 25km 40分

鉄道利用：長野電鉄長野線須坂駅下車 タクシー 30分

駐車場：有

標高2200m、春から秋まで花を楽しめる根子岳。ひらひらと舞う高山蝶にも出会えます。草原の山なので見晴らしが良く、気持ちの良い行程です。遠くに見える槍ヶ岳が夕陽に刺さるサンセットも大迫力

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …トイレ



④ 飯盛山

住所：長野県南佐久郡南牧村野辺山
お問合せ先：
野辺山観光案内所
TEL：0267-98-2091
FAX：0267-98-5901
e-mail：nobeyama@ytg.janis.or.jp

歩行時間：約3時間40分
歩行距離：約12km

アクセス：
自動車利用：須玉ICから 30km 30分
自動車利用：佐久ICから 50km 80分
鉄道利用：JR小海線野辺山駅下車
駐車場：有

野辺山駅からこんもりとかわいらしい飯盛山へ。しかし侮るなかれ、標高1643mの山頂からは360度のパノラマ絶景！富士山、浅間山、南アルプス、ハケ岳、奥秩父を望めます。夏はレンゲツツジやニッコウキスゲなどが咲き、山裾を華やかに彩ります。

- …コース
 - …遊歩道
 - …車道
 - …川、池、湖
 - …バス停
 - …目印
 - …トイレ
- 野辺山観光案内所



⑤ 美ヶ原高原

住所：上田市、松本市、長和町

お問合せ先：

①武石地域自治センター産業観光課

TEL：0268-85-2311

FAX：0268-85-2313

e-mail：tsangyo@city.ueda.nagano.jp

②松本市役所観光温泉課

TEL：0263-34-8307

FAX：0263-34-3049

e-mail：kankou@city.matsumoto.nagano.jp

③長和町役場産業振興課商工観光係

TEL：0268-88-2345

FAX：0268-88-2693

e-mail：shokokanko@town.nagawa.nagano.jp

歩行時間：約4時間

アクセス：

自動車：松本ICから 25km 70分

自動車：東部湯の丸ICから 30km 60分

鉄道利用：JR中央本線松本駅下車→タクシー 80分 又は
特定日運行バス100分

駐車場：有

標高約2000mの高原は見晴らし抜群です。広い台地に遊歩道が伸び、360度のパノラマが広がります。北アルプス、ハケ岳、富士山など、その眺望は感動的。秋は王ヶ頭や王ヶ鼻から見える山々に紅葉が広がります。夜の星空も人気です。



⑥ 柵池自然園

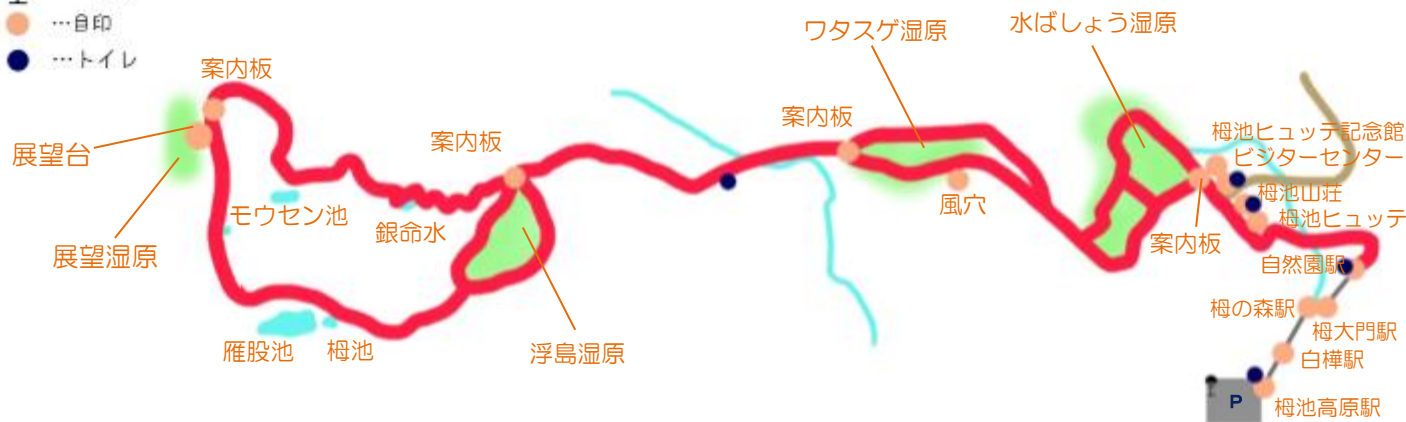
住所：長野県北安曇郡小谷村千国乙
 お問合せ先：
 小谷村観光連盟
 TEL：0261-82-2233
 FAX：0261-82-2242
 e-mail：kyokai@vill.otari.nagano.jp

歩行時間：約3時間30分
 歩行距離：約5.5 km

アクセス：
 自動車利用：安曇野ICから 60km 70分
 →柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
 自動車利用：糸魚川ICから 40km 50分
 →柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
 鉄道利用：JR大糸線白馬駅下車 バス 25分
 →柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
 鉄道利用：JR北陸(長野)新幹線長野駅下車 バス 80分
 →柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
 駐車場：普通車300台/大型バス可

標高約1900m、日本有数の高層湿原で、夏の高山植物、秋の紅葉などの華やかな景色に出会えます。遊歩道が整備されていますので、体力と相談してコースを調整して下さい。車いすの方と楽しめるコースもあります。

- コース
- 遊歩道
- 車道
- 川、池、湖
- バス停
- 自印
- トイレ



⑦ 八方尾根 自然研究路

住所：長野県北安曇郡白馬村八方尾根
お問合せ先：
白馬村観光局
TEL：0261-72-7100
FAX：0261-72-6311
e-mail：info@po.vill.hakuba.nagano.jp

歩行時間：約3時間
歩行距離：約5 km

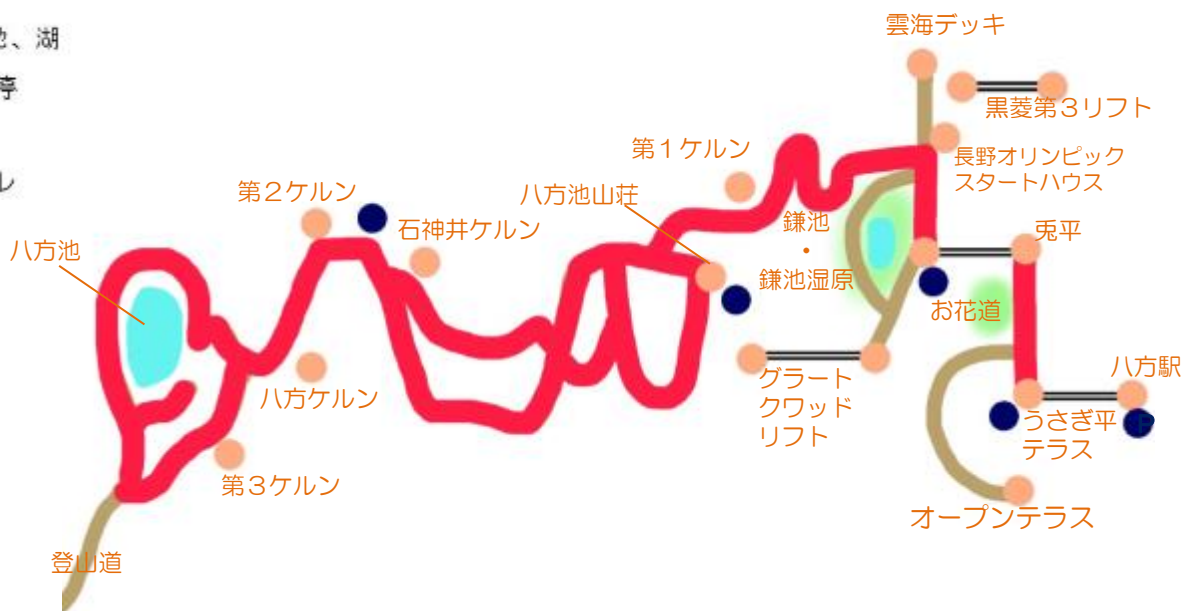
アクセス：

自動車利用：豊科ICから 53km 60分 → ゴンドラ 30分
自動車利用：長野ICから 52km 60分 → ゴンドラ 30分
鉄道利用：JR大糸線白馬駅下車 バス 5分 → 徒歩15分
→ ゴンドラ 30分

駐車場：普通車100台/大型バス10台

ああ、山に登ったなあ！という
気分を満喫できるこのコース。
こんなに雄大な景色を楽しめる
このコースですが、木道が整備
されていて歩きやすく初心者で
も安心です。お天気が良ければ
水鏡になる八方池を見ることが
できます。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …トイレ



⑧ 車山高原

住所：長野県茅野市北山

お問合せ先：

車山高原観光協会

TEL：0266-68-2626

FAX：0266-68-3398

e-mail：skypark@kurumayama.co.jp

歩行時間：約2時間

歩行距離：約5 km

アクセス：

自動車利用：諏訪ICから 30km 45分

自動車利用：佐久ICから 43km 55分

鉄道利用：JR中央本線茅野駅下車 バス 60分

駐車場：普通車2000台

まずはリフトを乗り継いで15分、絶景の車山山頂へ！しばし展望に見惚れたら、車山湿原や草原を歩きます。夏のニッコウキスゲなど、夏から秋にかけての草花を楽しむことができます。見晴らしの良いコースで歩いていても爽快です。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …トイレ



⑨ 入笠山

住所：長野県諏訪郡富士見町富士見6666-703
お問合せ先：
富士見町役場産業課
TEL：0266-62-9342
FAX：0266-62-4481
e-mail：kankou@town.fujimi.lg.jp

歩行時間：約3時間15分
歩行距離：約7.4 km

アクセス：
自動車利用：諏訪南ICから 18km 50分
鉄道利用：JR中央本線富士見駅下車 タクシー 8分
→ゴンドラ 10分
駐車場：普通車20台

富士見パノラマゴンドラリフトに乗って山頂駅まで。100万株の日本すずらん等、様々な花を楽しめるコースを楽しみながら山頂の標高1955mまで歩きます。山頂は360度の大パノラマ！雄大な風景に達成感を感じます。



⑩ 鉢伏山

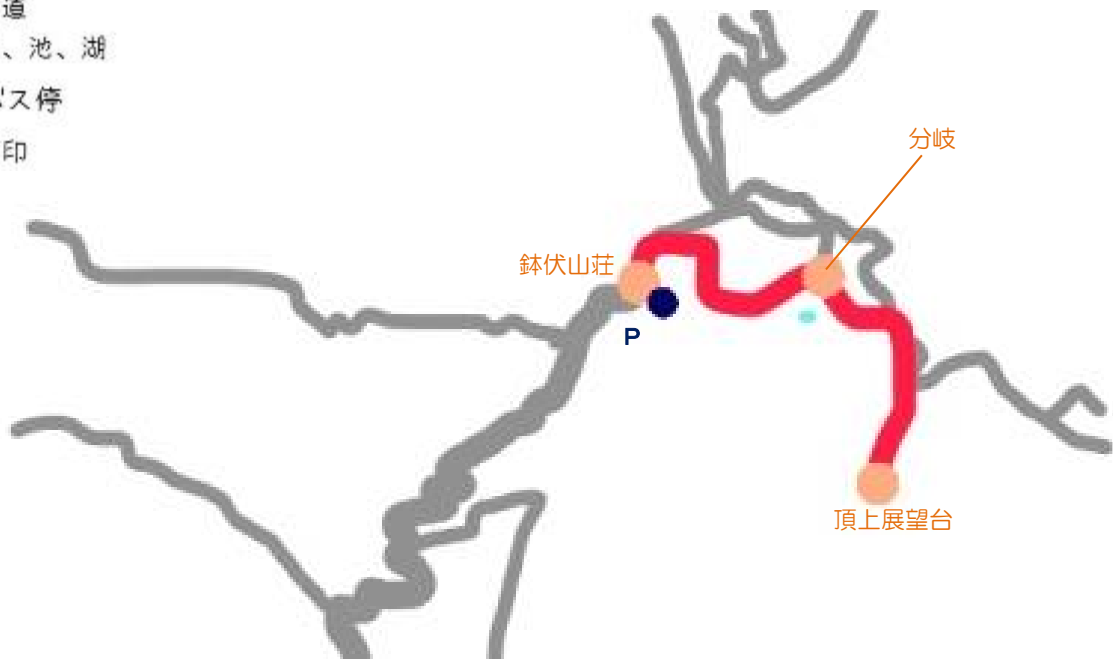
住所：岡谷市
お問合せ先：
岡谷市役所商業観光課
TEL：0266-23-4811
FAX：0266-23-6448
e-mail：shogyo@city.okaya.lg.jp

歩行時間：約1時間

アクセス：
自動車利用：岡谷ICから 15km 40分
鉄道利用：JR中央本線岡谷駅下車 タクシー 50分
駐車場：普通車700台/大型バス可

標高1922m、コポッと鉢を伏せたような優しい形の鉢伏山。鉢伏山荘までは車で行くことができます。山頂からは北アルプスや富士山などを楽しめる360度の大パノラマ。また、6月下旬にはレンゲツツジが咲き、山一面を赤く染め上げます。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印





⑪ 千畳敷カール

住所：長野県駒ヶ根市赤穂1番地
お問合せ先：
駒ヶ根観光協会
TEL：0265-81-7700
FAX：0265-81-7755
e-mail：annai@city.komagane.nagano.jp

歩行時間：約40分

アクセス：
自動車利用：駒ヶ根ICから 2km 5分 バス 45分
→ロープウェイ 7分
鉄道利用：JR飯田線駒ヶ根駅下車 バス 45分
→ロープウェイ 7分
駐車場：普通車900台/大型バス可

バス・ロープウェイで標高2612mまで連れて行ってくれます。一周40分前後の遊歩道は、高山植物の宝庫。夏には一面に花咲かせた千畳敷に出会えます。また、その標高の高さから県内でも早めに紅葉が訪れます。赤・黄に染まる植物と白い岩のコントラストが絵になります。

- …コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印



⑫ 富士見台高原

住所：長野県下伊那郡阿智村智里3731-4
お問合せ先：
ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社
TEL：0265-44-2311
FAX：0265-44-2331
e-mail：info@mt-heavens.com

歩行時間：約3時間10分
歩行距離：約11.2km

アクセス：
自動車利用：園原ICから 3km 5分
→ロープウェイ・リフト 20分
自動車利用：飯田山本ICから 20km 20分
→ロープウェイ・リフト 20分
鉄道利用：JR飯田線飯田駅下車 バス 40分
→タクシー10分→ロープウェイ・リフト 20分
駐車場：通車2000台/大型バス50台

ロープウェイとリフトで一気
上がった先にトレッキングル
ートがあります。秋は三段紅葉
を眼下に見ることができます。リ
フトの終点・展望台から萬岳荘
までは富士見台高原バスも出て
います。

