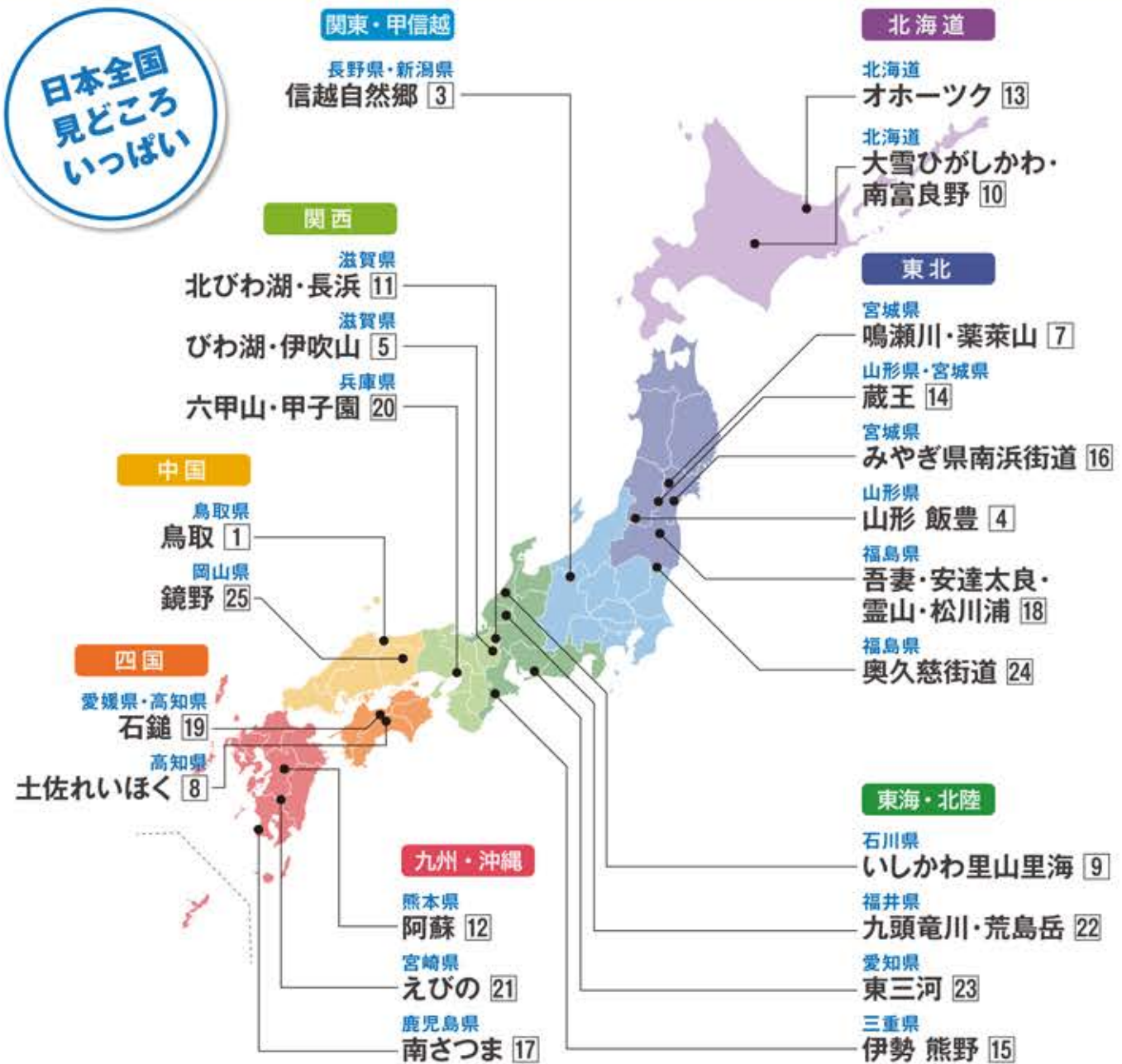




# ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国  
見どころ  
いっぱい



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



**アプリ**  
ルート検索や、GPS地図などの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもGPS地図機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。  
※ナビゲーション機能とマイページ機能はモンベルクラブ会員限定の機能です。



**ウェブサイト**  
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト  
   
<https://www.japanecotrack.net/>

※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。  
 発行:信越9市町村広域観光連携会議 事務局 飯山市 ☎0269-62-3111 2016年3月初版発行 2021年3月改訂版発行

ジャパンエコトラック  
協賛企業



## 長野県・新潟県

# 信越自然郷

SHIN'ETSU-SHIZENKYO

豊かな自然とニッポンの伝統を  
色濃く残す信越9市町村

3



トレッキング 1ルート  
 サイクリング 14ルート  
 バドルスポーツ 1ルート 1フィールド  
 複合 3ルート  
 スノーフィールド 6フィールド



- 県境の里山をめぐるロングトレイル  
信越トレイル
  - 信越自然郷の高原を駆け抜ける  
信越五高原ロングライドルート
  - 日本最長の川を下る  
千曲川パドリングルート
- 他、全 19 ルート、7 フィールド





高社山と関田山脈



丹波野



飯山市 莫の花公園



苗名滝



飯山盆地と千曲川



シチズサイト(りんご)



天池

# 豊かな自然とニッポンの伝統 を色濃く残す信越9市町村

上信越高原と妙高戸隠連山の2つの国立公園にまたがる山岳高原エリア「信越自然郷」。高原エリアを巡るロングライド、千曲川や野尻湖でのカヤック、ブナ林が美しい信越トレイルのトレッキングなど、バリエーションに富んだルートが揃っています。高原の美しい景色とともに、温泉や雪国文化、郷土料理など、春夏秋冬それぞれの魅力を味わうことができます。

●信越自然郷とは、長野県・飯山市、中野市、山ノ内町、信濃町、飯綱町、木島平村、野沢温泉村、栄村、新潟県・妙高市の9つの市町村からなる広域観光エリアです。



信越高原トレッキング



妙高山



千曲川



野尻湖

## 上信越高原国立公園(志賀高原エリア)

上信越高原国立公園の中でも広大な土地が広がる志賀高原。ウインタースポーツはもちろん、サマーシーズンのトレッキングもオススメ。山麓には温泉地が点在し、年間を通して多くの来訪者を迎えています。

## 妙高戸隠連山国立公園

古くから山岳信仰の対象となっている「妙高山」、天然記念物「ライチョウ」の最北端の生息地である「火打山」など個性的な山々が点在。高原や湖沼が一体となった独特の景観が魅力です。

## ちくまがわ 千曲川

信越自然郷エリアを南北に流れる「千曲川」は、新潟県で「信濃川」と名を変える全長367kmの日本最長河川。ゆるやかに雄大なその流れは多くの人々に親しまれています。

## 野尻湖

標高654mに位置する美しい湖。湖畔からは斑尾山と黒姫山を眺めることができ、夏季のウォータースポーツに始まり冬季のワカサギ釣りまで、年間を通して楽しむことができます。

## アウトドア・アクティビティ天国



### サイクリススポーツ

ポタリングからロングライド、MTBツーリングからダウンヒルまで、サイクリストの幅広いニーズに応えます。サイクリススポーツデビューの地にピッタリです。



### トレッキング

「信越トレイル」でのスルーハイイクから、日本百名山「苗場山」「妙高山」「火打山」などでの本格的な登山まで、さまざまなルートが選べます。



### パドルスポーツ

雄大な流れの千曲川や美しい湖沼でのパドルスポーツはグリーンシーズンの人気アクティビティです。



### ウインタースポーツ

日本最大級のビッグスノーエリアとして、スキー・スノーボードはもちろん、スノーシュー・クロスカントリースキーといったアクティビティにも気軽に挑戦できます。



### 雪チャリ

信越自然郷を象徴するアクティビティのひとつ。戸狩温泉スキー場では日本初となる自転車専用コース「雪チャリスノーパーク」を2018年よりオープン。

## 信越自然郷アクティビティセンター

信越自然郷の山岳高原や河川など自然の中で、楽しむことのできるアクティビティやアウトドアの拠点施設です。情報提供、ツアーの手配、講習会の実施、自転車やトレッキング等のアクティビティ関連商品のレンタルを行っております。



### サイクリングルート

妙高戸隠連山国立公園 信越五高原ロングライドルート	3-01	114.2 Km	P.6 P.7
上信越高原国立公園 志賀高原周遊ロングライドルート	3-02	105.7 Km	P.8 P.9
上信越高原国立公園 野沢温泉・栄周遊ロングライドルート	3-03	116.1 Km	P.10 P.11
飯綱山麓周遊 サイクリングルート	3-05	41.2 Km	P.6 P.7
高社山山麓周遊 サイクリングルート	3-06	36.3 Km	P.16 P.17
飯綱・黒姫高原周遊 サイクリングルート	3-08	60.1 Km	P.6 P.7
信州なかの周遊 サイクリングルート	3-09	27.3 Km	P.16 P.17
妙高山麓 サイクリングルート	3-10	42.5 Km	P.12 P.13
斑尾高原周遊 サイクリングルート	3-11	28.4 Km	P.20 P.21
千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート	3-12	43.7 Km	P.18 P.19
千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート	3-13	22.1 Km	P.18 P.19
千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート	3-14	34.8 Km	P.18 P.19
木島平周遊 サイクリングルート	3-16	27.0 Km	P.16 P.17
斑尾高原 MTB・グラベルフィールド	3-OP	-	P.20 P.21

### パドリングルート

野尻湖パドリング フィールド	3-OP	-	P.12 P.13
千曲川パドリングルート	3-18	12.4 Km	P.14 P.15

### 複合ルート

シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート①②	3-04	30.6 Km	P.12 P.13
シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート	3-07	39.4 Km	P.14 P.15
湯田中・渋温泉郷・ 地獄谷野猿公園ルート	3-15	11.2 Km	P.8 P.9

### トレッキングルート

信越トレイル	3-17	65.2 Km	P.22 P.23
--------	------	---------	--------------

### スノーフィールド

なべくら高原スノーフィールド			
せつげん・ぶなコース	3-OP	3.0 Km	P.27
せつげんコース		1.9 Km	
妙高池の平スノーフィールド			
うさぎ・ほんどりす・きつねコース	3-OP	7.4 Km	P.26
クロスカントリーコース		5.0 Km	

# 四季折々の 自然を味わう 26ルート

豊かな自然とニッポンの伝統を色濃く残す信越9市町村  
季節ごとに表情を変える美しく雄大な山川  
自然に寄り添い、創り上げてきた多彩な文化  
信越自然郷の魅力を味わおう



#### インフォメーション

信越自然郷 飯山駅  
観光案内所  
TEL.0269-62-7000

信州なかの産業・  
観光公社  
TEL.0269-23-2211

信州しなの町観光協会  
TEL.026-255-3226

飯綱町観光協会  
TEL.026-253-7788

山ノ内町観光連盟  
TEL.0269-33-2138

木島平村観光振興局  
TEL.0269-82-2800

野沢温泉観光協会  
TEL.0269-85-3155

栄村秋山郷観光協会  
TEL.0269-87-3333

妙高高原観光案内所  
TEL.0255-86-3911

自然豊かなコースですが、夏の気温は30℃を超える日もあります。  
水分の携行など、熱中症対策に留意してください。

斑尾高原スノーフィールド りす・くま・うさぎ・きつねコース	3-OP	6.7 Km	P.27
飯山長峰スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	3.0 Km	P.27
黒姫童話の森スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	5.0 Km	P.26
木島平スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	5.0 Km	P.27



#### 鉄道

東京	北陸新幹線 約1時間30分	長野駅	北陸新幹線 約10分 飯山線 約50分	飯山駅
大阪	北陸本線 約3時間	金沢駅	北陸新幹線 約1時間 妙高はなまライン 約35分	妙高高原駅

#### 自動車

東京	関越自動車道 / 上信越自動車道 197km / 約2時間30分	更埴JCT	上信越自動車道 35.9km / 約30分	豊田飯山IC
大阪	名神高速道路 176km / 約2時間	名古屋	中央自動車道 / 長野自動車道 268km / 約3時間	上信越自動車道 18.3km / 約15分
金沢	北陸自動車道 182km / 約2時間	上越JCT	上信越自動車道 31.6km / 約20分	妙高高原IC

## 妙高戸隠連山国立公園 信越五高原ロングライドルート 3-01



信越(北信)五岳の高原エリアをめぐるロングライドルートです。豊かな自然の中、アップダウンを繰り返すハイレベルなルート。信越自然郷を吹き抜ける風を感じながら、五高原を駆け抜けよう。



### START FINISH

#### 1 まだらお高原山の家

トレッキングや宿泊、観光の情報を提供する斑尾高原のレジャーの拠点。

☎0269-64-3222

レンタル 体験ガイド FS



32.7km | 2時間40分

3.9km | 15分

#### 2 赤倉温泉街

日本百名山妙高山より引湯する、開湯200年の歴史ある温泉にして温泉ソムリエ発祥の地。サイクリストにうれしい足湯もあります。

☎0255-87-2165 (赤倉温泉観光協会)



14.5km | 45分

11.6km | 1時間15分

#### 3 もろこし街道

7月下旬~8月下旬のシーズン中、街道沿いの直売所で採れたてのトウモロコシを味わうことができます。オススメは焼きもろこし。

☎026-255-3226 (信州しなの市観光協会)



13.5km | 1時間30分

#### 4 戸隠神社

信州を代表するパワースポットのひとつ。随神門から約500メートル続く、樹齢400年を数えるクマシギの並木は一見の価値あり。

☎026-254-2888 (戸隠観光協会)



## 飯綱・黒姫高原周遊 サイクリングルート 3-08



春には薄紅の花に覆われ、丹霞郷と呼ばれるモモ畑を抜け、飯綱山の裾野に広がる牧場エリアから黒姫高原へと続くルートです。飯綱山と黒姫山の麓に広がる雄大な景色の中を巡ります。



## 飯綱山麓周遊 サイクリングルート 3-05



飯綱高原、戸隠高原が広がる飯綱山の山麓を一周するルート。大小さまざまな池沼や湿地が点在し、水面に映る飯綱山も楽しめます。



レンタル (自転車)	E-BIKEがおすすめ!
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)	☎0269-62-7001
まだらお高原山の家	☎0269-64-3222
信州しなの市観光協会(黒姫駅)	☎026-255-3226
妙高高原観光案内所(妙高高原駅)	☎0255-86-3911
むれ温泉天狗の館	☎026-253-3740
飯綱町観光協会(牟礼駅)	☎026-253-7788
Go Myoko Tap Room & Café	☎070-3549-3342

#### 6 サンクゼール

ランチはレストラン以外にもワイナリー隣接のカフェでごお召し上がりいただけます。

☎026-253-8002



18.3km | 1時間

#### 5 むれ温泉天狗の館

北信五岳の飯綱山、黒姫山、妙高山を望める絶景露天風呂が自慢。

☎026-253-3740



### いもり池と妙高山

晴れた日には妙高山を水面に映し出す美しい池。周囲には散歩道も整備されている。

### 道の駅しなの

展望が見事な道の駅。手打ちそばや黒姫高原牛乳を使用したソフトクリームで一休み。

### 霊仙寺湖

どの方向から眺めても、後ろに北信濃の山々を望むことができる美しい景観の湖。

### 丹霞郷

北信五岳の残雪を背景に、約1,500本の桃の花が美しく咲き競います。



# 上信越高原国立公園 志賀高原周遊ロングライドルート 3-02



獲得標高2000mを超える本格山岳ロングライド。千曲川の流れを横目に、野沢温泉の温泉街まで走れば、日本屈指のスキーリゾートである志賀高原まで続く高原ライドへ。雲を眼下に眺めながら、日本の原風景が残る信州の美しい自然を楽しもう。



## START FINISH

**1 信越自然郷 アクティビティセンター(飯山駅)**  
トレッキングや宿泊、観光の情報を提供する信越自然郷エリアのアウトドアの拠点。  
☎0269-62-7001  
レンタル 体験ガイド

**7 谷蔵寺**  
高社山を背に、善光寺平と北信州の田園風景を望む古刹です。桜の名所としても有名で、お寺の井戸から湧き出る「延命水」は信州の名水に選ばれています。  
☎0269-23-2211  
(信州なかの産業・観光公社)

**6 道の駅 北信州やまのうち**  
地獄谷野猿公園や温泉街、志賀高原、北志賀高原などの観光情報コーナーが充実しています。直売所には採れたて野菜や果物、特産品が並びます。  
☎0269-31-1008

**5 奥志賀高原 アクティビティセンター**  
標高1600mの高原リゾートでトレッキング、BBQ、釣り、馬車などが楽しめます。  
☎0269-34-2034  
レンタル 体験ガイド

**4 スタカ湖キャンプ場**  
ブナ、シラカバ、ナナカマドなどの群生に抱かれた、標高1300mの湖。上ノ平高原の中心にあり、真夏でも涼しく過ごすことができます。湖畔に整備されたキャンプ場です。

# 湯田中・渋温泉郷・地獄谷野猿公園ルート 3-15



石畳の温泉街を抜ければ、世界で唯一のサル専用温泉がある地獄谷野猿公園があります。冬にはのんびり湯に浸かるサルの姿を見ることができます。



## スノーモンキー

温泉に入るサルが見られるのは世界でここ「地獄谷野猿公園」だけ。スノーモンキーと呼ばれ、世界中の人が訪れる。サルが温泉に入るかどうかは時期や天候によるので、事前に情報収集を。  
☎0269-33-4379(地獄谷野猿公園)

## START FINISH

志賀高原周遊ロングライドルート 3-02  
**1 信越自然郷 アクティビティセンター(飯山駅)**

**2 北電湖**  
雪融け水と湧水のみが流れ込む、季節ごとに違った景色を見せる神秘的な湖。隣接する文化北電館にはレンタサイクルも用意されている他、日帰り入浴、食事もできます。  
☎0269-65-3121  
(文化北電館) レンタル

**3 野沢温泉街**  
全て源泉かけ流しの外湯が13カ所。足湯もあります。立ち寄りスポットに迷ったら観光案内所へどうぞ。  
☎0269-85-3155  
(野沢温泉観光案内所)

長坂ゴンドラでショートカットが可能(有料)

レンタル(自転車) E-BIKEがおすすめ!

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001  
文化北電館 いいやま北電温泉 ☎0269-65-3121  
奥志賀高原アクティビティセンター ☎0269-34-2034  
道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201  
コンパスビレッジ ☎0269-67-0224  
湯田中駅 楓の湯 ☎0269-33-2133  
上林温泉「猿産 Enza」 ☎0269-38-1736



2021年は道路工事に伴い通行止の区画があります。走行を計画される際は事前にご確認ください。

**長坂ゴンドラ**

標高1400mのやまびこ駅まで約8分の空中散歩。全面ガラス張り開放的なゴンドラです。  
期間:7月3日(土)~10月31日(日)  
運行時間:9:00~16:00(下り線16:30)  
料金:片道1,500円、往復2,500円  
荷物券 300円  
(自転車などの大きい荷物)  
☎0269-85-3166

道幅が狭く、カーブ多いスローダウン。

# 上信越高原国立公園 野沢温泉・栄周遊 ロングライドルート

3-03

長野県最北に位置する野沢温泉村と栄村を一周するルート。野沢温泉からカヤの平高原までを登りきれば、秘境・秋山郷へと抜けるダウンヒルへ。千曲川と山々に囲まれた豊かな自然と日本の原風景を楽しもう。

眺望 風土体感 地形体感  
グルメ 温泉 国立公園

距離 116.1km 最大標高差 1339m 獲得標高 2432m 走行時間 8時間30分



レンタル (自転車) E-BIKEがおすすめ!  
栄村震災復興祈念館 0269-87-2200  
コンパスビレッジ 0269-67-0224

## START FINISH

### 1 道の駅 信越さかえ

お土産物や物産品などを販売。食堂では、季節の食材を取り入れ、地元産のそば粉を使った手打ちそばが自慢。

0269-87-3180  
CS 駐車場 トイレ 授乳室 自転車置き場



22.6km | 1時間30分

### 2 野沢温泉街

全て源泉かけ流しの外湯が13カ所。足湯もあります。立ち寄りスポットに迷ったら観光案内所へどうぞ。

0269-85-3155  
野沢温泉観光案内所



### 3 スタカ湖キャンプ場

ブナ、シラカバ、ナナカマドなどの群生に抱かれた、標高1300mの湖。上ノ平高原の中心にあり、真夏でも涼しく過ごすことができます。湖畔に整備されたキャンプ場です。

CS 駐車場 トイレ 授乳室 自転車置き場



39.5km | 2時間30分

### 4 切明温泉

河原から温泉が湧き出ており、自分で温泉を作ることができます。川の水を引き入れて湯加減を調節すれば、手作り露天風呂が楽しめます。日帰り入浴施設もあります。

0269-87-3333  
栄村秋山郷観光協会



### 7 小赤沢温泉

苗場山登山口に湧く療養温泉。湧出口では無色透明ですが、浴槽内では酸化して赤褐色になっています。効能の高い泉質は登山の疲れを癒してくれます。

0269-87-3333  
栄村秋山郷観光協会



### 6 秋山郷総合センターとねんぼ

秋山郷の観光案内所。焼畑農業・マタギの民具などの民俗資料室の展示や工芸品の販売などを行っています。

025-767-2202  
CS 駐車場 トイレ 授乳室 自転車置き場



### 5 天池

静かな佇まいの奥に鳥甲山の雄大な姿が望め、穏やかな水面にその姿が映りこむことも。コースからは外れますが、訪れたいフォトスポットのひとつです。

0269-87-3333  
栄村秋山郷観光協会



### 西大滝の六地藏

西大滝ダムを過ぎてすぐの道路脇にある六地藏。2011年に発生した長野県北部地震の際、揃って震源地の方に向きを変え地区を守ったと言われている。



### 野沢温泉 大湯

温泉街の中心にある野沢温泉のシンボリック的存在。美しい外観の湯屋建築も見事。



2021年は道路工事に伴い通行止の区画があります。走行を計画される際は事前に確認ください。

### 野沢温泉MTB



全長約10kmの変化に富んだダウンヒルコース。コースレベルにあわせて、初心者から上級者まで楽しめます。

### 布岩

眺望が見事な柱状節理の絶壁。新緑や紅葉の季節がオススメ。



道幅が狭く、カーブ多い。スローダウン。

### おおせ 大滝

雑魚川溪谷の美しさを十分に感じられる見事な滝。遊歩道を歩いていくので、事前に情報収集を。



# シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート①②

3-04



妙高戸隠連山国立公園の絶景を楽しめるルートです。カルデラが特徴的な妙高山と、ライチョウの国内最北端の生息地である火打山。絶景が広がる2つの百名山を目指します。



体カレベル：3

SEA TO SUMMIT 眺望  
地形体感 ライチョウ 国立公園

① 妙高山山頂  
距離 22.7km 最大標高差 721m 獲得標高 828m 走行時間 2時間30分

② 火打山山頂  
距離 8.1km 最大標高差 1132m 獲得標高 - 歩行時間 6時間



① 妙高山山頂  
距離 22.7km 最大標高差 721m 獲得標高 828m 走行時間 2時間30分

② 火打山山頂  
距離 7.9km 最大標高差 1148m 獲得標高 - 歩行時間 5時間

## シートゥーサミット SEA TO SUMMIT® 妙高・野尻湖大会

「SEA TO SUMMIT」は、人力のみで海(カヤック)から里(自転車)、そして山頂(登山)へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえのない自然について考えようという環境スポーツイベントです。妙高・野尻湖大会は、野尻湖でのパドルスポーツから信州の風を受けて走る自転車コースへ、ラストはハイイクで日本百名山の火打山を目指します。 ※2017年大会のFINISHは妙高山山頂でした。

# 妙高山麓 サイクリングルート

3-10



妙高山に向かって赤倉温泉までの登り坂を過ぎれば、北陸新幹線「上越妙高駅」まで緩やかな下り坂の中、田園風景が広がる山麓を走り抜けるルートです。



体カレベル：2

眺望 快走道 グルメ  
温泉

距離 42.5km 最大標高差 719m 獲得標高 462m 走行時間 4時間



# 野尻湖パドリング フィールド

3-0P



斑尾山と黒姫山に挟まれた標高654mの高原にある野尻湖は、パドルスポーツの人気スポット。ナウマンゾウの化石が出土した場所としても知られます。



眺望 地形体感

レンタル (自転車)  
信州しなの町観光協会(黒姫駅) ☎026-255-3226  
妙高高原観光案内所(妙高高原駅) ☎0255-86-3911  
Go Myoko Tap Room & Café ☎070-3549-3342

高谷池  
初夏はハクサンコサクラなどの高山植物、秋は色彩豊かな紅葉が楽しめます。



いもり池から望む妙高山  
眺めてよし、登ってよし、日本百名山に数えられる、エリアを代表する名峰。



乙見湖  
笹ヶ峰高原にあるダム湖。周辺に整備された夢見平遊歩道には美しいブナ林が広がる。



苗名滝  
落差55m、日本の滝百選にも選ばれている迫力満点の滝。一見の価値あり。



信濃町の田園風景  
SEA TO SUMMIT 里のステージの一角。信濃町にはロケーション抜群のスポットが多い。



妙高エリアは輸送が便利!  
妙高山麓ルートに沿って、えちごトキめき鉄道(妙高はなまライン)が運行しています。行きは自転車、帰りは鉄道、輸送デビューしてみませんか?  
妙高高原観光案内所では輸送バックを無料で貸し出していますので、ご利用ください。  
※利用には予約が必要です。  
妙高高原観光案内所 ☎0255-86-3911

上越妙高駅  
信越自然郷北の玄関口、上越妙高駅。エキナカのSAKURAプラザで食事もできる。



FINISH シートゥーサミット  
妙高・野尻湖ルート②  
火打山山頂

FINISH シートゥーサミット  
妙高・野尻湖ルート①  
妙高山山頂

START 妙高山麓サイクリングルート  
妙高はなまライン 妙高高原駅  
妙高高原観光案内所 レンタル

START シートゥーサミット  
妙高・野尻湖ルート  
野尻湖町営駐車場



### 体験ガイド



サンデープランニング アウトドアスクール  
カヤック ラフティング  
リバーカヤック、ツーリングカヤック、カナディアンカヌーなど多彩なレッスンのほか、カヤックのレンタルも40種類約150艇と、豊富に揃っています。  
☎026-258-2978

ウクディ パドリングスクール  
カヤック  
日本セーフティカヌーイング協会(JSCA)公認のカヌースクール。小学生からご年配まで、安全に、楽しく、確実に上達がモチーです。  
☎026-258-1005

一滴 カヤック SUP トレッキング  
Paddle & Mountain Guide  
野尻湖や千曲川、北信五岳をはじめ、日本各地のフィールドでの旅の提案やガイド、必要なスキルの講習を行っています。  
☎090-4911-1114

野尻湖でのカヤックに関するお問い合わせ  
信州しなの町観光協会 ☎026-255-3226

野尻湖  
夏はパドルスポーツ、冬はフカサギ釣り。一年を通して楽しめる魅力あふれる湖。



# シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート

3-07



日本最長の河川・信濃川は、長野県内では千曲川と呼ばれています。雄大な流れをカヤックで下り、唱歌「朧月夜」にも歌われた日本の原風景の中を自転車で走ります。最後は修験の山、高社山の頂上でフィニッシュ。頂上からは360度の大パノラマが楽しめます。

体カレベル: 3

SEA TO SUMMIT 眺望

快走道 風土体感 菜の花畑

カヤック	距離 12.4km	-	-	漕行時間 2時間
自転車	距離 22.4km	最大標高差 145m	獲得標高 224m	走行時間 2時間
歩行	距離 4.6km	最大標高差 932m	-	歩行時間 3時間



## シートゥーサミット SEA TO SUMMIT® 千曲川・高社山大会

「SEA TO SUMMIT」は、人力のみで海(カヤック)から里(自転車)、そして山頂(登山)へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえのない自然について考えようという環境スポーツイベントです。千曲川・高社山大会では、日本一長い川から修験の山・高社山を目指します。

- レンタル** (自転車・登山用品・キャンプ用品)
- 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001
- レンタル** (自転車)
- 文化北電館 いいやま北電温泉 ☎0269-65-3121
- 道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201

## 千曲川パドリングルート

3-18



千曲川は日本最長の大河で、飯山付近では水量も多く比較的リラックスしながら下れる場所が多いのが特徴です。菜の花の広がる公園やパドルスポーツ後の温泉など見どころたっぷり。

体カレベル: 2

眺望 地形体感

温泉 ダウンリバー

カヤック	距離 12.4km	漕行時間 2時間
------	-----------	----------

### 体験ガイド



**POWER DRIVE R117** **カヤック**  
**ラフティング**

千曲川でのカヌーツアーやラフティングツアーのほか、北竜湖でのカヌー教室などを開催しています。  
☎080-6540-2438

**アクティブ4** **ラフティング**

日本最長の千曲川をラフティングボートで下るアドベンチャーツアーを開催。参加者の体力にあわせたツアーを企画するので、体力に自信がなくてもOK。  
☎090-2551-0107

**nozawa green field** **SUP**

SUPで奥信濃のウォーターフィールドを遊びつくす奥信濃1dayツアーや、ゆったりクルージングを楽しむ千曲川ツアーなどを開催  
☎090-4161-3134

### ちくまのり 千曲川のカヌーポイント

カヌーポイントが複数箇所に整備されており、多くのパドルスポーツ愛好者が訪れる。



カヤック・カヌーの出艇・入艇がしやすいよう整備したカヤックのための港です。



### 野沢温泉村

#### 千曲川にかかる橋

SEA TO SUMMIT 川のステージでは5本の橋をくぐる。橋のかかる川辺の風景はエリアを象徴する一景。



#### 千曲川堤防道路

千曲川沿いを走るフラットで気持ちいいルート。季節ごと移り変わる田園風景も魅力。



#### 高社山の紅葉

ロケーション抜群の高社山は紅葉も見事。春夏秋冬シーズン毎に訪れたい山。





## 高社山山麓周遊サイクリングルート

3-06



長く裾野をひいた山容から、別名「高井富士」とも呼ばれる高社山。古くから山岳信仰の対象であり、四季を通して美しい姿を見せる山容を眺めながら周遊するルート。

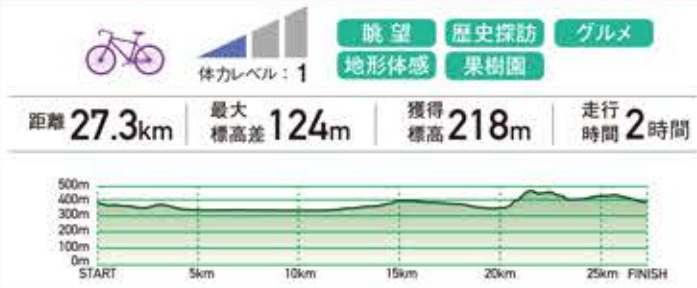


## 信州なかの周遊サイクリングルート

3-09



高社山と千曲川の間に広がる中野市を周遊するルート。歴史ある建物が残る市街地から少し足を延ばせば、千曲川や北信五岳、ブドウやリンゴの果樹園が広がる見晴らし街道など季節ごとの変化を楽しめます。

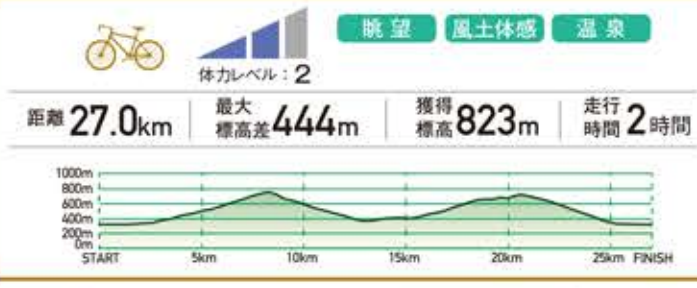


## 木島平周遊サイクリングルート

3-16



高社山の北麓、木島平村をめぐるルート。豪雪に由来する、清らかな水と肥沃な大地に恵まれた美しい風景が広がる農村地域です。



- レンタル (自転車) E-BIKEがおすすめ!
- 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001
  - 文化北電館 いよいよ北電温泉 ☎0269-65-3121
  - 奥志賀高原アクティビティセンター ☎0269-34-2034
  - 道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201
  - コンパスビレッジ ☎0269-67-0224
  - 中野陣屋・県庁記念館 (信州なかの産業・観光公社) ☎0269-23-2211

**START FINISH**  
木島平周遊サイクリングルート 3-16

道の駅 FARMUS 木島平 レンタル

**START FINISH**  
高社山山麓周遊サイクリングルート 3-06

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)

**やまびこの丘公園**

英国風庭園を中心に約1千種、3万株の花を集めたフラワーガーデン。

**たかやしろ見晴らし街道**

果樹園が広がる展望のよいサイクリングコース。程よいアップダウンが。

**北信(信越)五岳**

中野市は北信五岳のロケーションが抜群。思わず写真に収めたくなる風景が広がる。



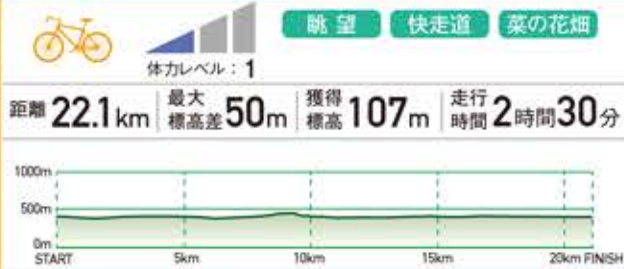
## 千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート 3-12

信越トレイルが延びる関田山脈に沿って、里山風景の中をなべくら高原へ。千曲川まで一気に下れば、川沿いの眺望が広がるルートが続きます。



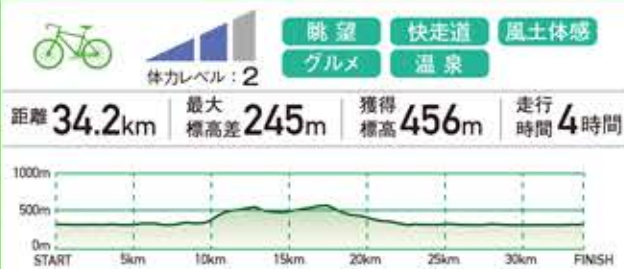
## 千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート 3-13

堤防沿いのルートから千曲川と北信の山々を一望できる絶景ルート。春には一面の菜の花畑を眺めることができます。勾配が少なく、ファミリーでも楽しめます。



## 千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート 3-14

全国的にも珍しい飯山の仏壇通りや歴史と文化が息づく野沢温泉の温泉街。四季折々の風景が写りこむ北竜湖など歴史と自然をめぐるルートです。



**レンタル (自転車)**  
 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001  
 文化北竜館 いいやま北竜温泉 ☎0269-65-3121  
 上松商会(自転車店) ☎0269-62-2730  
 道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201  
 コンパスビレッジ ☎0269-67-0224  
 なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888

### 森の家 プナ林

なべくら高原・森の家周辺の美しいプナ林を気軽に楽しめる遊歩道が整備されています。森林ヨガの体験も。  
 ☎0269-69-2888  
 (なべくら高原・森の家)



### 千曲川堤防ロード

千曲川の左岸、右岸は共に気持ちの良いサイクリングコース。桜や菜の花を眺めながら走ることが出来ます。  
 ☎0269-62-7001  
 (信越自然郷アクティビティセンター)



### 仏壇通り

雷国文化のひとつ「榎木」が見事な通りの両側に仏壇店が軒を連ねる珍しいスポット。寺通りも楽しめます。  
 ☎0269-62-7000  
 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



**START FINISH**

千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート 3-12

千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート 3-13

千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート 3-14

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)

CS 自転車 レンタル 体験ガイド



### 野沢温泉スポーツ公園

2017年に野沢温泉スキー場日影エリアにオープンした、ファミリー・仲間・みんなで楽しめるアクティブなスポーツ公園。  
 ☎0269-85-2623  
 (野沢温泉スポーツ公園)



### 野沢温泉

全て源泉かけ流しの外湯が13か所、足湯もあります。立ち寄りスポットに迷ったら観光案内所へどうぞ。  
 ☎0269-85-3155  
 (野沢温泉観光案内所)



### 神戸の大イチョウ

樹齢500年超と伝えられる高さ36mの神戸(ごうど)の大イチョウ。新緑の頃と金色に染まる秋の美しさは格別。  
 ☎0269-62-7000  
 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



### 道の駅 FARMUS木島平

地粉を使った名水火口そばや村内産ミルクを使用したジェラートなど、休憩処、食事処として人気のスポット。  
 ☎0269-62-2201  
 (FARMUS木島平)



# 斑尾高原周遊サイクリングルート

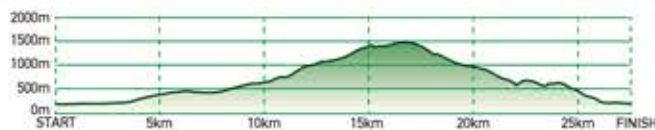
3-11



斑尾高原までの長い上り坂が終わり、斑尾山の麓のペンション街を抜ければ、千曲川の流れを見下ろし、遠くは志賀高原の山々まで眺望できる絶景の周遊ルートです。

眺望 地形体感 ヒルクライム  
温泉

距離 28.4km 最大標高差 682m 獲得標高 759m 走行時間 3時間



# 斑尾高原MTB・グラベルフィールド

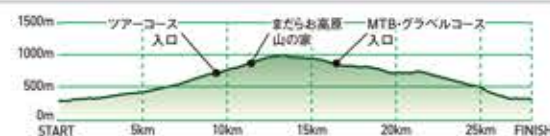
3-OP



麓のベースである信越自然郷アクティビティセンターから、さまざまなアクティビティが楽しめる斑尾高原をマウンテンバイク・グラベルバイクで繋いで楽しめるフィールドです。

E-BIKEでのルーブリッドや乗り捨てサービスを利用したダウンヒル、ローカルガイドによるガイドツアーなど、豊富なバリエーションで楽しめます。

眺望 里山 グルメ 温泉



## 体験ガイド

### 斑尾高原MTBツアー

斑尾高原MTBツアーコースのガイドツアーは、信越自然郷アクティビティセンターで受け付けています。標高1000mの斑尾高原をスタート、標高差約650mの快適ダウンヒルをお楽しみいただけます。

川のせせらぎや深い森、かつて人々が生活に使っていた道など、地域を知り尽くしたローカルガイドによるナビゲートだからこそ出会える世界があります。

お問合せ・ご予約  
信越自然郷アクティビティセンター  
☎0269-62-7001

営業時間：8:30～18:00  
ツアー実施期間：5月中旬～11月上旬(予定)

## 便利なレンタルサービス

### 乗り捨てサービス

信越自然郷ではエリア内で自転車の乗り捨てサービスを行っています。レンタルした場所へ戻らずにワンウェイのサイクリングをお楽しみいただけます。本コースでは下記のような楽しみ方が可能です。



乗り捨て料金：レンタサイクル料金+1,000円

### E-BIKE

信越自然郷アクティビティセンターでは、電動アシスト付マウンテンバイク(E-MTB)のレンタルを行っています。電動アシスト+セミファットタイヤで登りも下りも快適に楽しむことができます。



レンタサイクルの詳細は信越自然郷アクティビティセンターのウェブサイトをご覧ください。

### まだらお高原山の家

トレッキングや宿泊、観光の情報を提供する斑尾高原のレジャーの拠点。マウンテンバイク・ファットバイクのレンタルもあり、お手軽乗り捨てサービスを利用して楽しむのもオススメ。



CS FS まだらお高原山の家  
レンタル 体験ガイド

CS ペンション ぶ〜わん  
CS 斑尾高原ホテル

### グラベルバイクパーク斑尾

2021年にオープン。ファミリーで楽しめるグラベルコースです。



### レンタル (自転車)

### E-BIKEがおすすめ!

信越自然郷 アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001  
上松商会 ☎0269-62-2730  
まだらお高原山の家 ☎0269-64-3222

### MTB・グラベルコース入口

斑尾高原豊田スキー場跡手前を左折し、林道(砂利道)を下っていきます。



### 県道97号からの展望

斑尾からの下りは展望抜群。タイミングによっては雲海も見ることができる。



### MTBツアーコース 斑尾マウンテンバイクツアー

斑尾山麓のオフロードサイクリング。森を抜けて旧道を走ります。季節ごとの木々や花などの変化を楽しめる、せせらぎと木漏れ日が心地よいコースです。ファミリー参加やグループライドもオススメ。



### ツアーコース入口

コミュニティバス斑尾線「分道」バス停から鋭角に右折し、集落を下っていきます。



### MTB・グラベルコース 秘密の林道&廃村探訪コース

木漏れ日のルートを楽しみながら、廃村を訪ねるコースには、MTB・グラベルバイクがおすすめです。斑尾山麓のオフロードのサイクリングを楽しめます。



### コースからの景色

緑の深いコースのところどころで、麓の景色を望むことができます。



### 斑尾高原MTBツアーコース 3-OP

### START FINISH 斑尾高原周遊サイクリングルート 3-11

斑尾高原MTB・グラベルフィールド 3-OP  
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)  
CS 体験ガイド

### 文化交流館なちゅら

建築家隈研吾氏の設計による、木のぬくもりが感じられる多目的交流館。



### 未舗装路走行上の注意

ここで紹介するコースの大部分は未舗装路となります。以下のことに注意して走行してください。

- 看板、マーキングによるコース表示はありません。アクティビティセンターにて地図をご用意しておりますので、事前に入手いただくことを推奨します。
- 雨具、救急セット、ホイズリムカバー、熊よけ鈴など、トレッキングに出かけるときと同様、最低限の装備を持っていくことを推奨します。
- 一般車両が通行する可能性もある林道です。道幅が狭いので、スピードの出しすぎ等に注意して走行してください。
- ビギナーおよび初めてこのコースを走行される方は、ガイドツアーへの参加を推奨します。

### 道の駅ふるさと豊田

直売所には、おみやげアップルパイなども並ぶ。サイクリングのお供にぜひ。



# 信越トレイル

3-17



長野・新潟県境に連なる関田山脈の尾根をつたう信越トレイル。里山をめぐる国内最長級のロングトレイルです。峠道や木こり道、林道を結ぶ変化に富んだ全6セクションからなり、田園風景や信越の山々、さらには日本海を望むことができます。テント泊で踏破する本格的なロングトレッキングから、好きなセクションだけを歩く日帰りトレッキングまで、ペースや楽しみ方に合わせて歩くことができます。ガイドと歩くツアーなども随時開催しています。  
※信越トレイルは2021年9月に苗場山まで延伸予定です。



**レンタル** (登山用品・キャンプ用品)  
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001

**信越トレイルからの展望**  
豊かな森の中を歩く信越トレイルには、展望スポットも随所に点在します。

**広葉樹の森を行く**  
フナ、ナラに代表される種生、まさに日本の森を行く、それが信越トレイルです。

**新緑と残雪**  
春はフナの新緑と残雪の鮮やかなコントラストが楽しめます。



**天水山へのアクセス**  
JR飯山線 森宮野原駅～栄村口 タクシーもしくは自動車約30分  
栄村口～天水山 徒歩約3時間  
※すべて徒歩でアプローチする場合:  
森宮野原駅～栄村口～天水山 約4時間

	ルート	参考タイム	歩行距離	最高標高	最低標高
Section-1	斑尾山頂～赤池	約6時間*	8.5km*	1,382m	910m
Section-2	赤池～涌井	約5時間	10.7km	1,022m	563m
Section-3	涌井～仏ヶ峰登山口	約7時間	12.7km	938m	563m
Section-4	仏ヶ峰登山口～関田峠	約6時間	8.2km	1,288m	830m
Section-5	関田峠～伏野峠	約6時間	12.4km	1,140m	970m
Section-6	伏野峠～天水山	約8時間*	12.65km*	1,151m	1,015m

\*まだらお高原の家から斑尾山頂、および天水山山頂から森の原駅までの歩行距離・時間は上記に含まれていません。

## 信越トレイルビジターセンター

信越トレイルには頼れる5つのビジターセンターがあります。季節ごとに変化する自然環境やトレイルの状況など最新情報を事前にこちらで収集して、トレッキングを安全にお楽しみください。信越トレイルオフィシャルマップや公式ガイドブックも各ビジターセンターで販売しています。

- まだらお高原の家**  
長野県飯山市斑尾高原  
☎0269-64-3222  
営業期間 / 通年営業  
●駐車場 50台  
●トイレ  
●バス停
- グリーンバル 光原荘**  
新潟県上越市板倉区関田 光ヶ原高原  
☎080-8858-9776  
営業期間 / 冬期休業 (11～5月)  
●駐車場 20台  
●トイレ  
●宿泊施設  
●バス停
- なべくら高原・森の家**  
長野県飯山市なべくら高原  
☎0269-69-2888  
営業期間 / 通年営業  
●駐車場 36台  
●トイレ  
●宿泊施設  
●レストラン・食堂
- キュービットバレイ センターハウス**  
新潟県上越市安塚区須川 雪だるま高原  
☎025-593-2041  
営業期間 / 通年営業  
●駐車場 120台  
●トイレ  
●宿泊施設  
●レストラン・食堂  
●バス停
- 越後妻有大蔵寺 高原キャンプ場**  
新潟県十日町松之山 天ヶ越 大蔵寺高原  
☎025-596-2994  
営業期間 / 冬期休業 (11～4月)  
●駐車場 100台  
●トイレ  
●宿泊施設  
●レストラン・食堂
- 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)**  
飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F  
☎0269-62-7001  
営業期間 / 通年営業  
●トイレ  
●新幹線・鉄道  
●バス停

**タクシー情報**  
登山口への(からの)移動に対応します。  
長野交通 ☎0269-65-3105  
アイエムタクシー ☎025-523-3188

**送迎サービス情報**  
信越トレイルクラブの加盟宿では、最寄の駅や信越トレイルまでの送迎もサービスで行っております(時間や距離によってご希望に添えない場合がございます。詳細は宿泊施設にお問い合わせください)。

**マイカー回送情報**  
信越トレイルでは、トレッキングをする際に、トレイルの基点までマイカーを事前に回送してくれるサービスがあります。サービスに関する詳細は、回送会社まで直接お問い合わせください。  
飯山代行センター ☎0269-67-2351

**テントサイト**  
信越トレイルのテントサイトは事前予約が必要です。

**体験ガイド**  
信越トレイルを6セクションに分けて、ガイドと一緒に歩く、各ビジターセンター主催の「信越トレイルトレッキングツアー」が実施されています。

詳しくはNPO法人 信越トレイルクラブ事務局までお問い合わせください。  
0269-69-2888





# 冬の信越自然郷を楽しもう!

夏場、やぶに覆われて立ち入ることのできないところも、深く積もった雪のおかげで、広々と自由に歩くことができます。スノーシューやクロスカントリースキーをはいて、雄大な景色を眺めながら白銀の世界で、雪の上を走ったり、歩いたり。グリーンシーズンには行くことのできない場所や、見たことのない素晴らしい景色を楽しむことができます。ジャパンエコトラックのスノーフィールドは、だれもが気軽に雪の中を散策していただくためのルートです。ほとんどのルートには、案内サイン(看板など)が設置されているので、自分たちだけでも歩くことができます。

※時期によっては案内サインが設置されていないこともあるので、各ルートの問い合わせ先に確認をとったうえでお出かけください。



 SNOW SHOE  
スノーシュー

初心者でもすぐに履きこなせるスノーシュー。夏場では歩けないような森の中や湖の上を歩くことができ、動物たちの足跡や冬の木々の観察など、冬の森ならではの楽しみ方ができます。



 CROSS COUNTRY  
クロスカントリー  
スキー

ゲレンデスキーのように斜面を下るだけでなく、平地や登りも滑ることができるクロスカントリースキー。またポールを使う事で全身運動となり、健康づくりや冬のトレーニングとしても効果的です。



 雪ちやり

戸狩温泉スキー場では、日本初の自転車専用ゲレンデ「雪ちやりスノーパーク」が2018年からスタート。雪上を走る、非日常体験を楽しめます。  
☎0269-65-2359(戸狩温泉スキー場)

冬のフィールドへ  
出かけよう!



夏場は行くことができないところも、  
広々と自由に歩けます!



一面フカフカの雪原に自分だけの  
足跡を残そう!



青い空に映える雪化粧の山並みの  
大パノラマが広がります!



雪の上に動物たちが残した足跡  
などのフィールドサインを見つけよう。



雄大な景色を眺めながら白銀の世界で、  
雪の上を走ったり、歩いたり!



雪の上を太いタイヤの「ファットバイク」で駆けぬ  
ぐる、ウィンタースポーツの新しい楽しみ方。



森の中だけでなく、厳冬期には湖の上も  
歩くこともできます!

# 信越自然郷スノーフィールド 3-OP

信越自然郷には、スノーシューやクロスカントリースキーを楽しめるフィールドがいっぱい!

## 眺望を目指して登る

妙高山はもちろん、野尻湖や岩菅山の大パノラマは圧巻です。



## 国体も開催された常設コース

冬場の健康・体づくりの場としてお楽しみいただけます。



## 妙高池の平ほんどりすコース

雪上探検に出发!スノーシューを履いて一面の銀世界を散策しよう。



## 池の平スポーツ広場クラブハウス

5km、3km、2kmからなる常設コースはビギナーからトレーニング利用まで、レベルに応じて楽しめます。

コース使用料	
妙高市内の小中学生	150円/1回
市外の小中学生	300円/1回
妙高市内の高校生以上	300円/1回
市外の高校生以上	600円/1回

☎0255-86-5500 妙高市大字関川2428番地2

## 妙高池の平スノーフィールド

3-OP



## 妙高戸隠連山国立公園

### 妙高高原いもり池案内所

コース別にマーキングされており、安心して楽しめます。  
スノーシュー・ストックセットレンタル 1,000円/1日  
※うさぎコースを利用される場合もこちらでレンタルした後、コースにお出かけください。  
☎0255-86-4599 妙高市関川2282-1

## 黒姫童話の森スノーフィールド

3-OP



## 童話の森スノーウェア (クロカン事務局)

本格的なコースを常設整備、雄大な景色を眺めながら白銀の世界で走ったり、歩いたり、冬のトレーニング、運動不足解消にも最適です。

コース使用料	
信濃町内の小中学生	150円/1回
町外の小中学生	300円/1回
信濃町内の高校生以上	300円/1回
町外の高中学生以上	500円/1回
クロスカントリースキーレンタル	2,000円/1日 1,500円/半日

☎026-255-6720

## 黒姫山や妙高山を一望できる。



## 厳冬期の希望湖(のぞみこ)

冬は歩いてしか行けない希望湖はスノーシューにぴったりの最高のフィールドです。厳冬期には湖面の上も歩くことができます。



## 斑尾高原きつねコース

美しいフナ林が広がる「ふるさとの森」を歩くコースです。斑尾高原スキー場第7駐車場を起点に、気軽に楽しむことができます。



## 斑尾高原スノーフィールド

3-OP



## 斑尾高原観光協会 まだらお高原山の家

コース上の木などに約30m間隔で誘導看板があるので、安心して楽しむことができます。フカフカのパウダースノーが魅力です。  
スノーシュー・ストックセットレンタル 1,500円/1日  
長靴 300円/1日

体験ガイド 常設コースの他にも、斑尾山を歩くツアーなどを週末を中心に開催しています。  
飯山市斑尾高原11492-70  
☎0269-64-3222

## 飯山長峰 クロスカントリースキルート

様々なスポーツの冬期トレーニングに取り入れられているクロカントリー。大人もワイワイ。



## 飯山長峰スノーフィールド

3-OP



## 長峰インフォメーションセンター

夏場のグラウンドがベースになっているので、慣れるまでフラットなコースで練習ができる、ビギナーに優しいコースです。

コース使用料 無料(受付簿に記入をお願いします)  
クロスカントリースキーレンタル 無料(数に限りがあります)

☎0269-63-1233

## 木島平クロスカントリー競技場

全日本スキー連盟公認のクロスカントリー競技場。起伏に富むコースはトレーニングにも、大会にも利用されています。

コース使用料  
木島平村内宿泊者  
中学生以下 300円/1日 高校生以上 400円/1日  
木島平村外者  
中学生以下 400円/1日 高校生以上 500円/1日  
木島平村内者 無料

クロスカントリースキーレンタル  
5,500円/1日  
4,400円/半日  
☎0269-82-4141(スポーツ ハイム アルプ)

## 木島平スノーフィールド

3-OP

