

# 中部山岳國家公園

日本代表性卓越山岳風景  
—令人屏息的山脈和峽谷美景、  
以及岩雷鳥的世界—



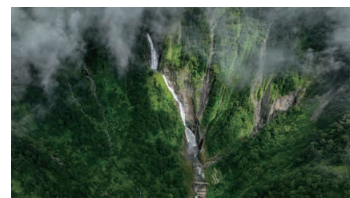
本公園是占據北阿爾卑斯山脈區域的日本代表性山岳公園，於昭和9年(1934年)成立，是最早的國立公園之一。公園由包括擁有白馬岳等的後立山連峰、擁有剱岳·立山等的立山連峰、擁有槍岳等的穗高連峰以及聳立在最南端乘鞍岳等海拔3000公尺等級的群山構成。公園為人們呈現了多彩的山岳景觀，如大規模

的懸崖峭壁、深邃陡峭的峽谷、高山花田和岩雷鳥、殘留到夏季的雪溪和冰川侵蝕形成的U形谷、火山造就的湖泊和熔岩台地等，這些景觀讓前來登山的遊客沉醉不已。此外，上高地、立山的室堂、乘鞍岳的畳平等登山口可乘坐公共交通設施方便抵達，遊客可以在這些地方欣賞壯麗的山岳景觀，觀賞高山植物。

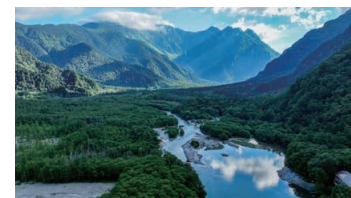
指定	1934年12月4日
面積	174,323公頃
	新潟縣·富山縣· 長野縣·岐阜縣



## 觀賞海洋與河流的水景



Shomyo Waterfalls



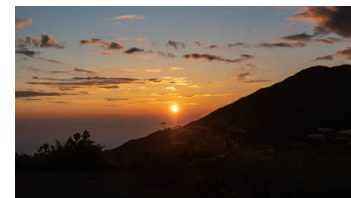
Kamikochi



## 觀賞山與植物



Norikura Highland



Mt. Tateyama



## 接觸文化與生活



Okuhida Onseno Hot Springs



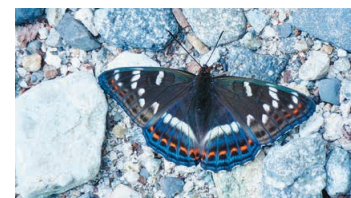
Unazuki Onsen



## 邂逅生物



Rock Ptarmigan



Poplar Admiral



# 行程

從日本阿爾卑斯式攀登的發源地  
到傳統溫泉旅館小鎮,令人沉浸的山岳  
文化與自然恩賜之旅

中部山岳國立公園擁有劍岳和槍岳等眾多著名山峰,被譽為日本阿爾卑斯式攀登的發源地。自古以來便吸引登山者前來的山小屋孕育了山岳文化。近年還開設了松本~高山步行連接的全長80公里的「Kita Alps Traverse Route」,不僅是山岳地區,越來越多的人也開始享受里山,高原和溫泉。

松本和高山這樣的城市與上高地和槍岳這樣的山脈形成了鮮明的對比。此外,北阿爾卑斯與五色原之森等自然景觀的交融,使這趟旅程更具魅力。另外,因是與私人導遊同行,可依照自身節奏無須顧及他人,享受輕鬆悠閒的山中之旅。

web site



## Day 0

- 7:15 ● 新宿  
● 搭乘巴士
- 11:59 ● 抵達飯店前  
● 搭乘豪華接駁車(平湯溫泉~上高地)
- 中午 ● 在飯店享用午餐
- 下午 ● 由私人導遊進行事前說明會
- 晚餐 ● 在主餐廳享用高級法式料理  
● 夜晚上高地 夜間導覽路線  
● 參加夜間徒步等活動,  
● 體驗上高地的純美景緻

## Day 1

- 午餐在可眺望前穗高岳的德澤園露台上就餐  
● 從橫尾山莊出發在真正的山路上行走
- 早餐 ● 在五千尺旅館品嚐傳承至今的傳統美味
- 8:30 ● 私人導遊步行陪同的山旅  
● 梓川流經的美麗森林和高聳  
} 屹立的山岳景觀
- 15:00

- 河童橋~明神~德澤~  
● 橫尾~槍澤小屋 ※途中午餐
- 15:00 ● 槍澤小屋(住宿地)

## Day 2

- 步行在岩石山脊,體驗真正的山旅。漸落的夕陽與滿天星空絕對不容錯過
- 5:00 ● 步行  
● 私人導遊步行陪同的山旅  
● 欣賞北阿爾卑斯的風景及小屋  
● 和山小屋中銘刻的歷史和文化
- 槍澤小屋~大曲~  
● 天狗原分岐~槍岳山莊  
● 途中在殺生山小屋享用午餐
- 15:00 ● 槍岳山莊(住宿地)

## Day 3

- 橫穿北阿爾卑斯旅遊路線下山,  
● 前往奧飛驒溫泉鄉
- 5:00 ● 私人導遊步行陪同的山旅

- 在槍岳山頂觀看日出。  
● 緩解山旅疲勞的溫泉體驗
- 5:04 ● 在槍岳山頂迎接日出
- 7:00 ● 開始下山(飛驒驛路線)  
} 飛驒乘越~千丈分岐點  
15:00 ~槍平小屋~新穗高溫泉
- 15:00 ● 包車  
● 新穗高纜車  
● ~奧飛驒溫泉鄉·福地溫泉  
● 奧飛驒溫泉鄉·福地溫泉

## Day 4

- 8:00 ● 搭乘巴士  
● (奧飛驒溫泉鄉·福地溫泉  
● ~五色原的森林導覽中心)
- 9:00 ● 五色原的森林導覽之旅  
} 在導遊的陪同下,  
14:00 沿設有限制的自然小徑徒步
- 搭乘巴士  
● (從平湯溫泉前往高山市區·  
● 古老街道)
- 16:30 ● 從高山市區返回家中

### 詢問

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp