

中部山岳国立公園

日本を代表する傑出した山岳景観
息をのむ山並みと渓谷美、
そしてライチョウの世界に

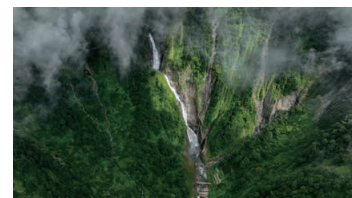


本公園は、北アルプス一帯を占める我が国を代表する山岳公園です。昭和9(1934)年に誕生した、最初の国立公園の一つです。白馬岳などを有する後立山連峰、剣岳・立山などを有する立山連峰、槍ヶ岳などを有する穂高連峰、最南部にそびえる乗鞍岳など標高3,000m級の山々で構成されています。大規模に切り立った岩壁、深く険しい渓谷、高山帯のお花畑

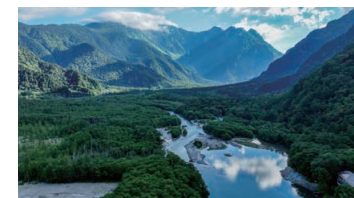
やライチョウ、夏まで残る雪渓や氷河が削ったU字谷、火山がつくりだした湖や溶岩台地など、多彩な山岳景観を呈しており、訪れる登山者を魅了しています。また、上高地、立山の室堂、乗鞍岳の豊平などの登山口は、公共交通機関によりアクセスが良く、雄大な山岳景観や高山植物を楽しむことができます。

指定	1934年12月4日
面積	174,323 ha
	新潟県・富山県・長野県・岐阜県

水のある風景を楽しむ



称名滝

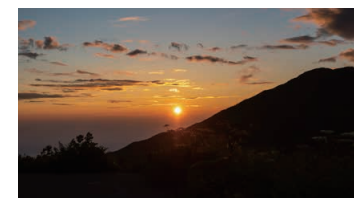


上高地

山や植物を楽しむ



乗鞍岳



立山

文化・くらしにふれる



奥飛騨温泉郷

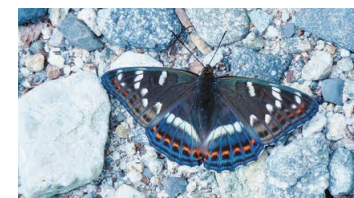


宇奈月温泉

生き物に会う



ライチョウ



オオイチモンジ

Itinerary

日本アルピニズム発祥の地から
伝統的な温泉宿の町まで、
山がもたらした文化や恵みに浸る旅

中部山岳国立公園は、劔岳や槍ヶ岳など多くの名峰がひしめく地域です。日本アルピニズム発祥の地とも言われ、古くから登山者や点在する山小屋が山岳文化を育んできました。近年では松本～高山の80kmを歩きつなぐ「Kita Alps Traverse Route」が設定され、山岳地だけでなく里山や高原、温泉を楽しむ人が増えています。松本や高山という町と、上高地や槍ヶ岳という山岳との対比。さらに北アルプスと五色ヶ原の森など、自然が織りなすコントラストが旅を一層興味深いものにしましょう。さらにプライベートガイドとの旅なので、他の人に気遣うことなく、無理のないペースでゆったり穏やかな山旅が楽しめます。

webサイトへ



Day 1

昼食は前穂高岳を望む
徳澤園のテラス席で
横尾山荘から本格的な
山道を歩きます

- 朝食
五千尺旅館時代から受け継がれる
伝統の味
- 8:30
}
15:00 ● プライベートガイドと歩く山旅
梓川の流れて沿って広がる
美しい森と、屹立とした山岳景観
- 河童橋～明神～徳沢～
横尾～槍沢ロッジ
※途中昼食
- 15:00 ● 槍沢ロッジ(宿泊地)

Day 2

岩稜帯を歩く、本格的な山旅
沈みゆく夕陽と
満天の星空は必見です

- 5:00 ● 徒歩
プライベートガイドと歩く山旅
北アルプスの風景とロッジや
山小屋に刻まれた歴史や
文化を楽しむ
- 槍沢ロッジ～大曲～
天狗原分岐～槍ヶ岳山荘
途中、殺生ヒュッテにて昼食
- 15:00 ● 槍ヶ岳山荘(宿泊地)

Day 3

北アルプス・トラバースルートを
抜けて下山、奥飛騨温泉郷を
目指します

- 5:00 ● プライベートガイドと歩く山旅
槍ヶ岳山頂から見るご来光。
山旅の疲れを癒す温泉体験

- 5:04 ● 槍ヶ岳山頂にてご来光
- 7:00 ● 下山開始(飛騨沢ルート)
- }
15:00 ● 飛騨乗越～千丈分岐点～
槍平小屋～新穂高温泉
- 15:00 ● ハイヤー
新穂高ロープウェイ
～奥飛騨温泉郷・福地温泉
- 奥飛騨温泉郷・福地温泉

Day 4

- 8:00 ● バス
(奥飛騨温泉郷・福地温泉～
五色ヶ原の森案内センター)
- 9:00 ● 五色ヶ原の森ガイドツアー
- }
14:00 ● ガイドの同行や制限が設けられた
ネイチャートレイルをハイキング
- バス
(平湯温泉から高山市街地・
古い町並みへ移動)
- 16:30 ● 高山市街地から帰宅

お問い合わせ

信越自然環境事務所
location 〒380-0846
長野県長野市旭町1108
長野第一合同庁舎
TEL 026-231-6570
MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp

立山管理官事務所
location 〒930-0221
富山県中新川郡立山町前沢1209-18
駅前プラザ2階
TEL 0764-62-2301
MAIL NCO-MATSUMOTO@env.go.jp

中部山岳国立公園管理事務所
location 〒390-1501
長野県松本市安曇124-7
TEL 0263-94-2024
MAIL NCO-MATSUMOTO@env.go.jp

上高地管理官事務所
location 〒390-1516
長野県松本市安曇4468
TEL 0263-95-2032
MAIL NCO-MATSUMOTO@env.go.jp

平湯管理官事務所
location 〒506-1433
岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯
763-12
TEL 0578-89-2353
MAIL NCO-MATSUMOTO@env.go.jp

中部山岳国立公園

Chubusangaku National Park

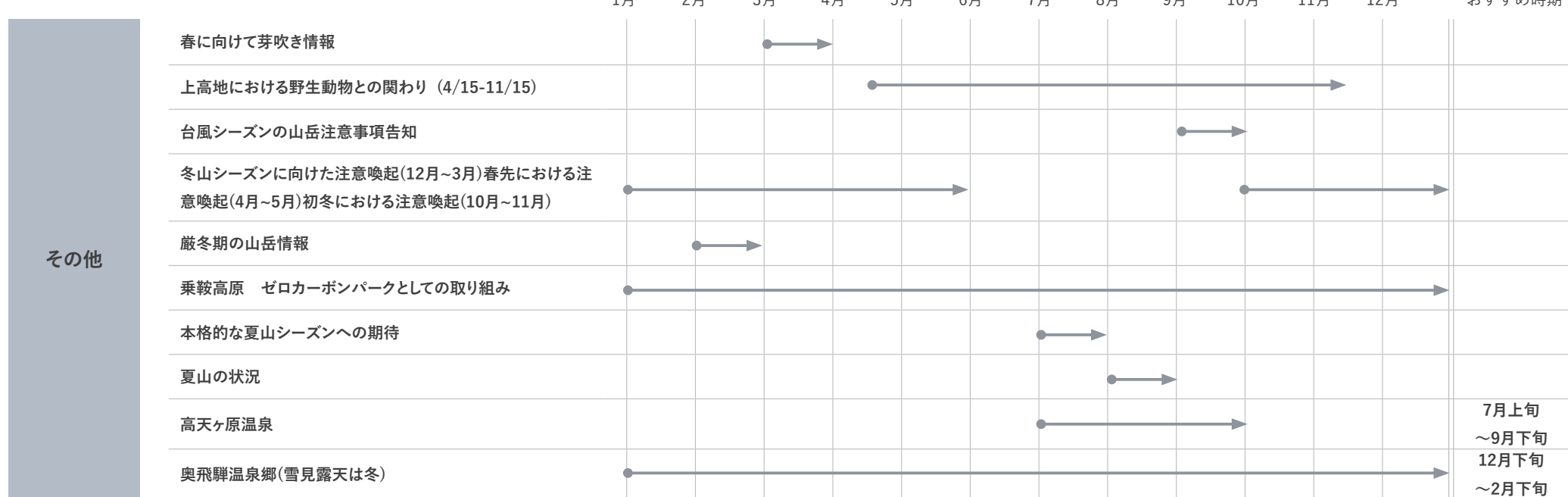
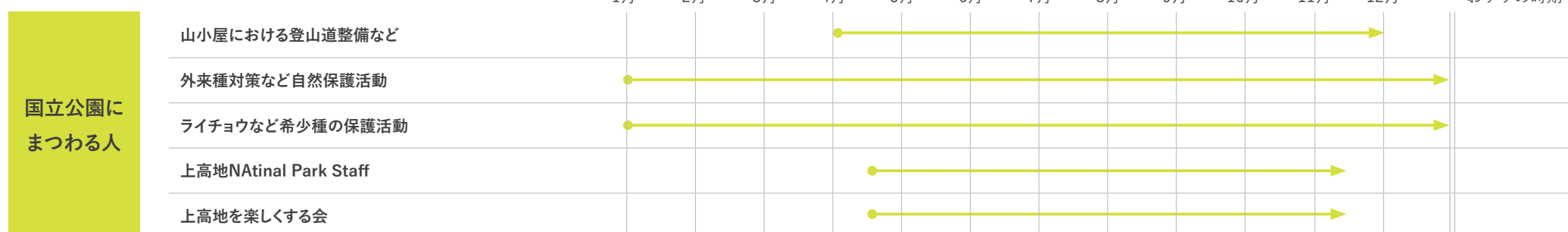
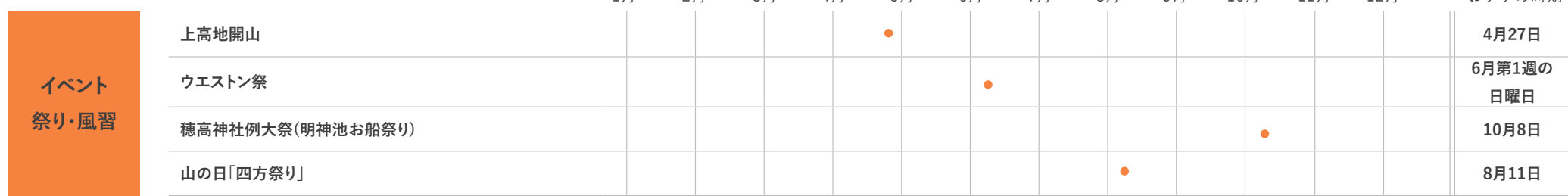
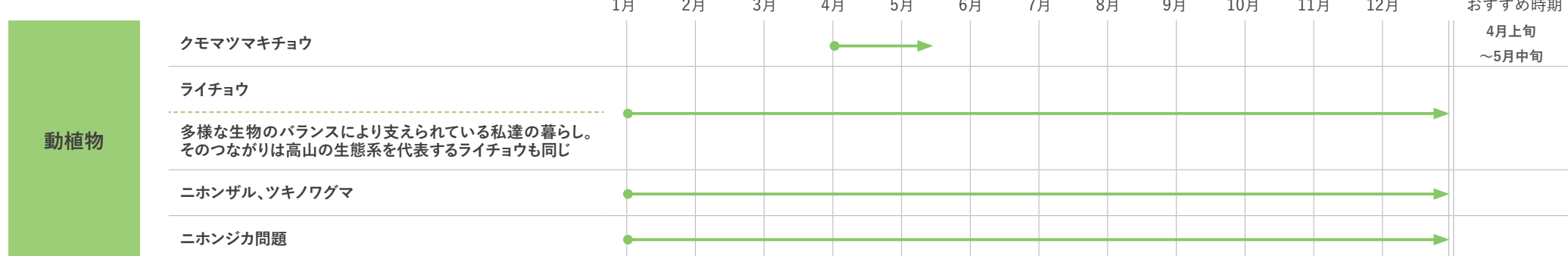
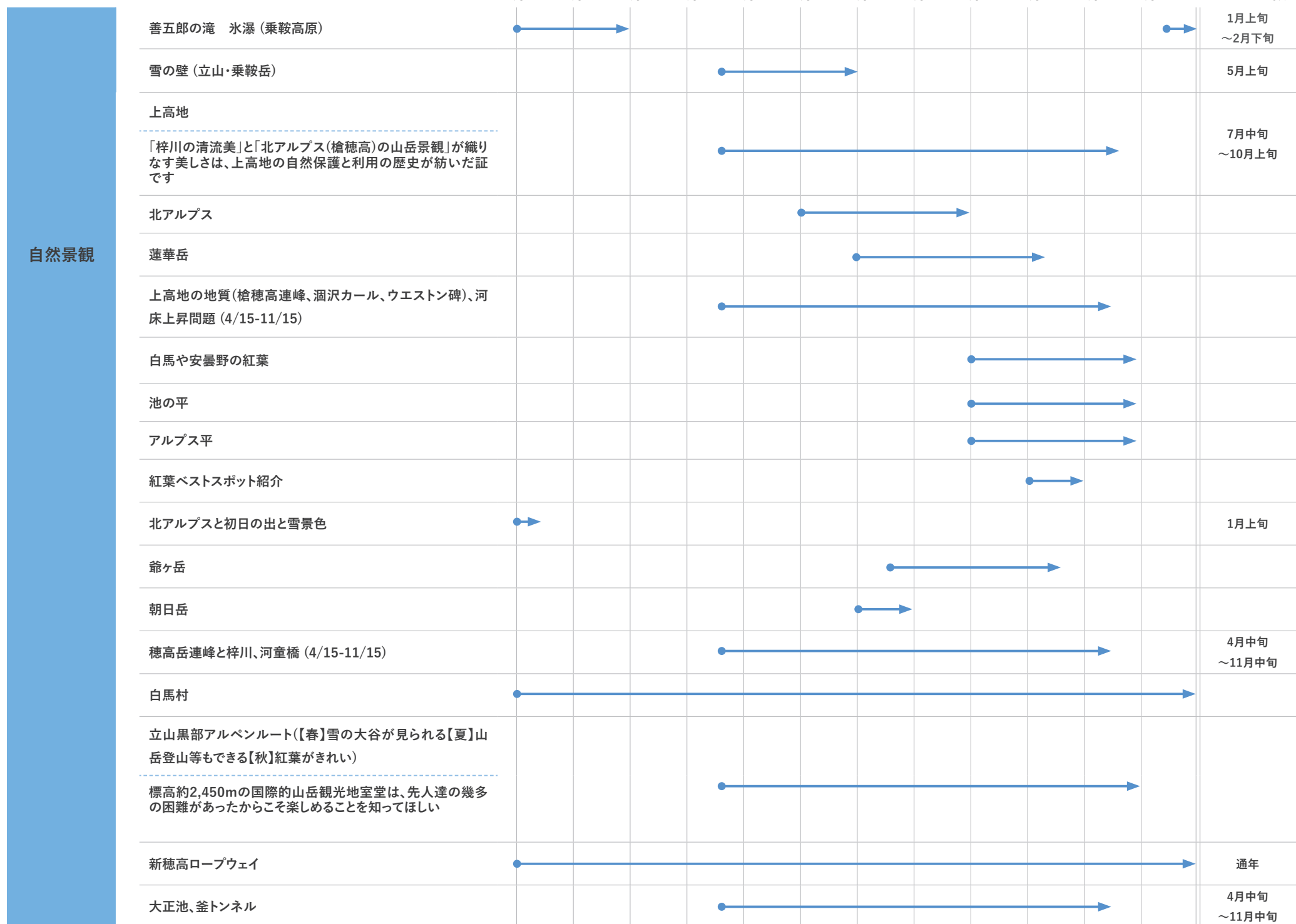
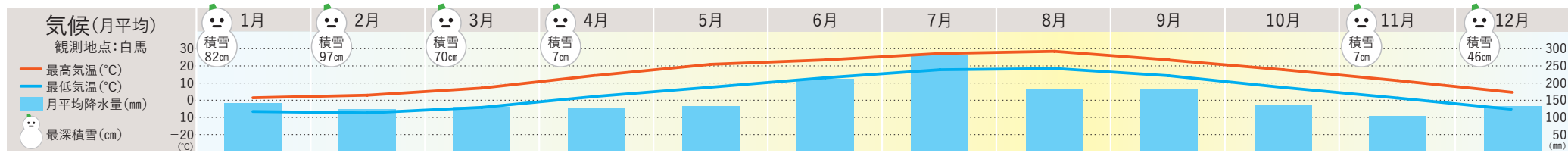
【2025年3月現在】

日本を代表する傑出した山岳景観

—息を飲む山並みと渓谷美、そしてライチョウの世界に—

●指定:1934年12月4日 ●面積:174,323ha ●新潟県/富山県/長野県/岐阜県

左の地図は、指定区域の概要を示すために作成したものです。詳細な区域確認等に当たっては、担当の各事務所等にお問い合わせください。



カレンダー上では、各題材の『おすすめ時期』を掲載しております。実際に各題材にアクセス可能な時期や、動植物が生息している時期は掲載の限りではない可能性がありますので、ご了承ください。

PRを避けるまたは慎重に検討すべきトピック

【安易に美しいというだけの見せ方】 山のリスクを誤解されるため、山岳には美しさとともに常にリスクがあることを適切に伝えたい

【所管事務所】

- 中部地方環境事務所
- 信越自然環境事務所
- 中部山岳国立公園管理事務所
 - 立山管理官事務所
 - 上高地管理官事務所
 - 平湯管理官事務所