



国立公園への第一歩

みょうこう とがくし れんざん こくりつ こうえん

妙高戸隠連山国立公園 長野県側

おすすめコース

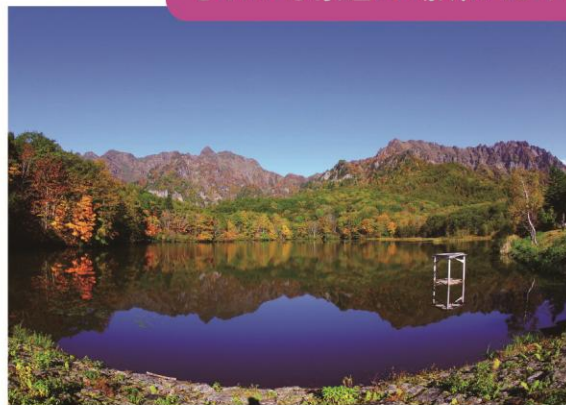
大自然をハイキング



季節によって
いろいろな植物が見られるよ。



きれいな景色の場所がたくさん



わくわく冒険気分♪



さんさく
短時間で散策できる
場所もあるよ。
気軽に出かけてみてね。



どんな動物に会えるかな♪

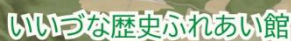


学習旅行で
おすすめのコースを
選んだよ



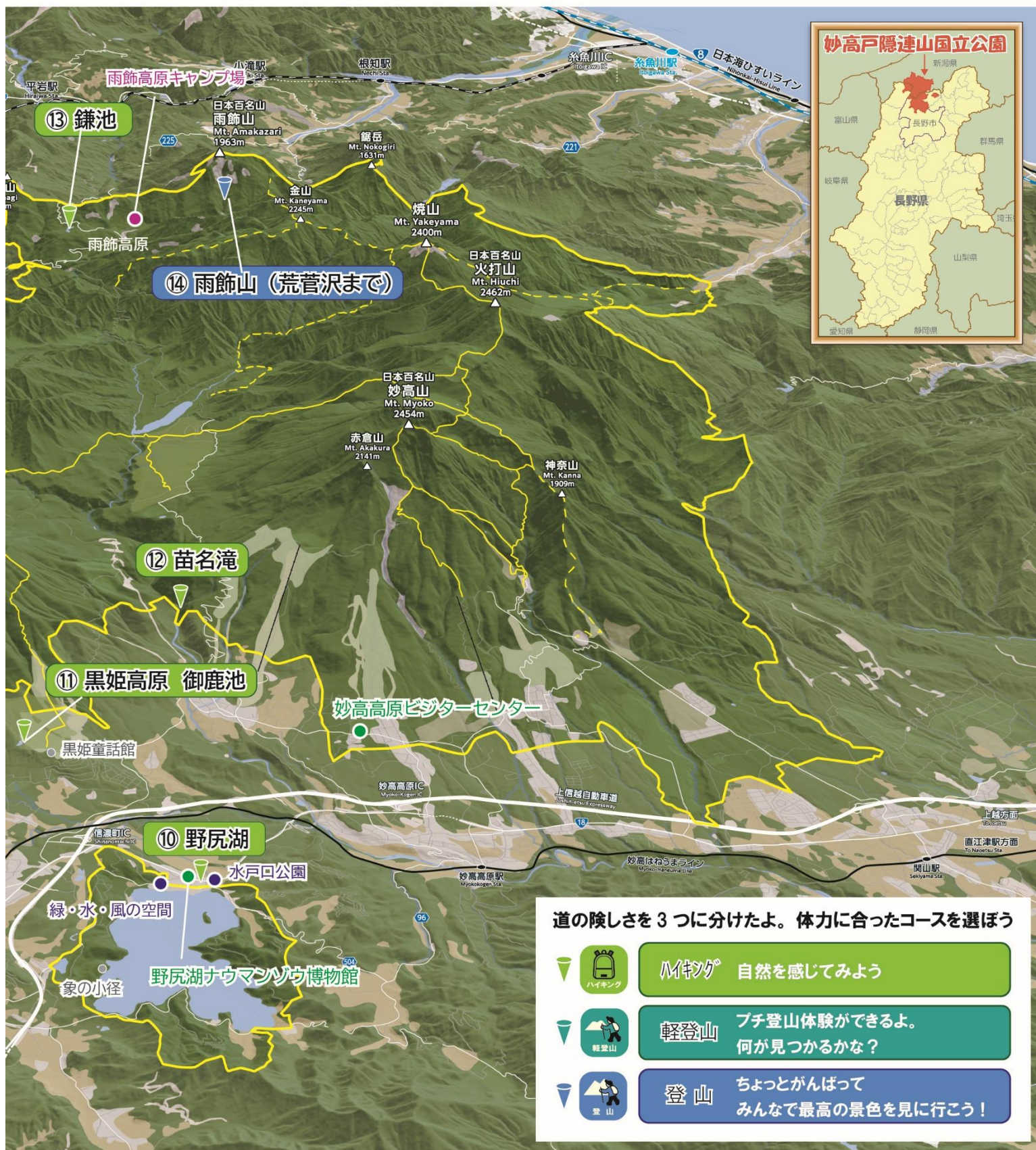


短時間で散策できるコースもあるので、植物や生きもの、きれいな景色を探しに出かけてみよう。登山にチャレンジして、絶景と達成感を味わうことができるコースもあるよ。ガイドさんと歩けば、国立公園のたくさんの不思議を教えてもらえるからおすすめだよ。



1 ページに1コースずつ見どころを写真や地図で紹介しています。

コースレベルは、「**ハイキング**」「**軽登山**」「**登山**」の3つに分けてあり、ルート図と共に、**ガイドなしで大人が歩いた場合の時間** ⌚ も書いてあります。景色を眺めたり、お弁当を食べたりする時間も合わせて、無理のない体験スケジュールを考えてみましょう。



1

とがくし じんじゃ おくしゃ
戸隠神社 奥社
 (長野市戸隠)

ハイキング：春・夏・秋

スノーシュー：冬

🕒 約80分



とがくし じんじゃ
 長野っ子なら 一度は行こう 戸隠神社



- 昔から全国の人がお参りに来ている古～い神社。コケがたくさんはえた古い随神門は神秘的だね。

- 奥社まで行くと、後ろに険しい戸隠山が見えるよ。昔はここから山の奥まで登って修行をしていたんだって。



- 参道の両脇には約400年前、江戸時代から生えている大きな杉があるよ。どれだけ太く高いか見てみよう！



「戸隠古道集印」全30カ所
 各場所にちなんだ絵が彫られた石版
 からこすり出して拓本集印。

◎解説入りオリジナル集印帳 500円
 戸隠観光情報センター等で販売

- 戸隠神社は、この「奥社」を含めて全部で5社あるよ。それをつなぐ「戸隠古道」には「昔風スタンプラリーの”拓本(たくほん)”」があるからやってみよう！

※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。



2

とがくし しんりん しょくぶつえん

戸隠森林植物園

(長野市戸隠)

ハイキング：
春・夏・秋
🕒 約30分

野鳥の宝庫で、バードウォッチング！

戸隠の湿った森の中の植物園だよ。夏は色とりどりの鳥が見られるよ。



ゆうほうどう もくどう せいび

- 遊歩道や木道が整備されていて歩きやすいよ。



キビタキ

- 黄色ののどがきれいだね。鳴き声にも耳をすましてみよう。見つけられるかな？



- 中央広場には池もあって、カモの親子が見られるかも。景色もきれいで休憩にはぴったりだね。

八十二 森のまなびや
ecology Bank82 戸隠森林館

- 戸隠森林館では、戸隠の森について学べるよ。雨が降っても楽しめるね。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

3

かがみ いけ

鏡池

(長野市戸隠)

ハイキング：春・夏・秋

スノーシュー：冬



約30分



とがくし れんぼう
目の前に見えるゴツゴツした戸隠連峰には、秘密がいっぱい！



- きれいな池の後ろに、戸隠山とがくしやまがそびえているよ。天気が良いければ池に鏡のように山が映るかも。
- 目の前に見えるゴツゴツした山は、戸隠連峰とがくし れんぼう。昔、この険しい山で修行していた人達がいたよ。この山はどうやってできたんだろう。どんな伝説があるのかな。



鏡池周辺の遊歩道



- 冬は池のまわりをスノーシューでざくざくと歩けるよ。一面の雪景色がきれいだね。



- 池と戸隠山の景色を楽しみながら山の形や歴史を学んでみよう。



- 入口にはカフェとお土産物屋の「どんぐりハウス」があるよ。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。自然観察していると倍以上かかるかも

4

めのうやま けなしやま
瑠璃山・怪無山
 (長野市戸隠)

登山：春・夏・秋

瑠璃山 約3時間
 (怪無山 約2時間)



山が見わたせる花畑をお散歩気分で山登り♪



- 戸隠スキー場の中を歩くよ。冬スキー場になる草原は、春夏はお花畑、秋は一面のススキ原になって、四季折々の風景が楽しめるよ。
- ススキは昔、牛や馬のえさや、燃料、家の材料に使われていたんだ。今も戸隠にあるかやぶき屋根に使われているよ。



いいづなやま

- 【瑠璃山】山頂からは、飯縄山の絶景が見られるよ。



- 【怪無山】山頂の展望台からは周りの山が見わたせるよ。山の名前がわかるかな？形を見てみよう。



- 花やチョウの仲間やがたくさんいるよ。どの花にどんなチョウがくるかな。登っていくと種類はどう変わるかな。観察してみよう。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

5

きじょ もみじ いわや
鬼女「紅葉」の岩屋
(長野市戸隠)

軽登山：
春・夏・秋

🕒 約80分



鬼女「紅葉」の伝説が息づく山に行ってみよう



あらくらやま

おに

- 荒倉山という山にある、鬼が住んでいた伝説がある岩穴を探検！大人でも入れる大きな穴だよ。どんな伝説があるんだろう。
- 紅葉がきれいな春がおすすめだよ



- 鬼女紅葉ってなんだろう。平安時代のお姫様ひめと関係しているんだ。ふもとの神社やお寺にヒントがあるかも。



- 岩穴までの道は少し急だけど、森の中で発見もいっぱい。
- 鬼が釜かまを背負ってのような、変わった形の岩もあるよ。



- ふもとのキャンプ場には能(昔の劇)の舞台があるよ。気分は平安貴族だね！

※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

6

だいざほうしいけ

おおやちしつげん

大座法師池・大谷地湿原

(長野市飯綱高原)

ハイキング：春・夏・秋

スノーシュー：冬



大座法師池1周約 25分

大谷地湿原1周約 20分



ハイキング

こんな山奥で、昔の人が生活していたってホント！？



- 【大谷地湿原】飯縄山の手前に広がる花畑をハイキングできるよ。2万年くらい前から人が生活していた証拠がたくさん見つかったって！どんな生活をしていたのかな？



リュウキンカ



- 【大座法師池】池のほとりでお弁当を食べたら気持ちがいいね。



- 散策の後は、「小天狗の森」でアスレチックを楽しめるかも！



- 【一の鳥居苑地】昔、戸隠神社の最初の鳥居があった場所の近くに芝生広場があって、ここでも遊べるよ。

※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

7

いいづなやま

飯縄山

(長野市、飯綱町)

登山：春・夏・秋

🕒 約4時間30分



本格登山にチャレンジ！



- 登山道は急だけど、開けた場所まで来ると目の前には壮大な景色が！



- さんかくしんこう 山岳信仰の山で、山を登りながらその霧囲気も味わえるよ。ふんいき 戦国武将も登っていたんだって。



- 山登りは大変かもしれないけれど、山頂の大パノラマにはきっと感動！天気が良ければ富士山まで見わたせるかも！



ムラサキヤシオ



マツムシソウ



シナノオトギリ



オヤマリンドウ

- きれいなお花もたくさん！足下も見よう。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

8

みずばしょうえん

むれ水芭蕉園

(飯綱町)

ハイキング：
春・夏・秋

🕒 約25分



森の中をさらさら流れる小川とお花畑



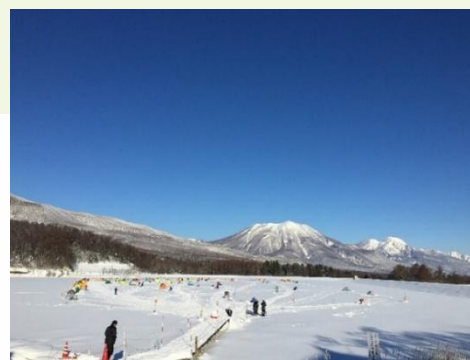
- 森の中にはさらさらと流れる小川がたくさん！春、そんな森に静かに咲くミズバショウなどのお花畑は、まるで別世界のようにです。



- きれいなミズバショウの花の間に置かれた木道を探検。



- 近くの^{れいせんじこ}霊仙寺湖では^{くろひめやま みょうこうさん}アスレチックで遊べるよ。黒姫山や妙高山などの火山が並んでよく見えるよ。



- 冬の霊仙寺湖は氷がはるよ。氷にあけた穴からワカサギ釣りができるんだ。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

9

ふるいけ 古池 (信濃町)

ハイキング：
春・夏・秋

🕒 約70分



不思議なカエルのたまごを見に行こう！



- 6月から7月に池にはり出た枝に見られる、綿あめみたいなフワフワは何！？これは、モリアオガエルというカエルの卵。ほかのカエルの卵とどう違うか、観察してみよう！



- 森の中のきれいな池をハイキング。空気がおいしいね！



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。



- 岸边には、季節によっていろいろな花が咲く花畑が広がっているよ。



- 岸边にある木道からは、花畑と山の絶景が見わたせるよ。



のじりこ
10 野尻湖
(信濃町)

ハイキング：
一年中
🕒 約1時間



ナウマンゾウに会いに行こう！



- 学校の勉強にも登場する、ナウマンゾウ^{はつくつ}発掘の湖「野尻湖」。今も“何か”を夢見て、発掘作業が進められているよ。ナウマンゾウにも会えるかな？



- 湖の周りにはナウマンゾウの置物がたくさんあるよ。探検しながら探してみよう！いくつか見つけれられるかな？



- 野尻湖ナウマンゾウ博物館には^{ふくげんぞう}ナウマンゾウの実物大の復元像もあるよ。大きさがよくわかるね。



- 野尻湖の水はとてもきれいだから、カヌーや遊覧船など、アクティビティもたくさんあるんだよ。



- 水辺には公園があって、お弁当にぴったりだね。

11

くろひめ こうげん

おじか いけ

黒姫高原 御鹿池

(信濃町)

ハイキング：春・夏・秋

スノーシュー：冬

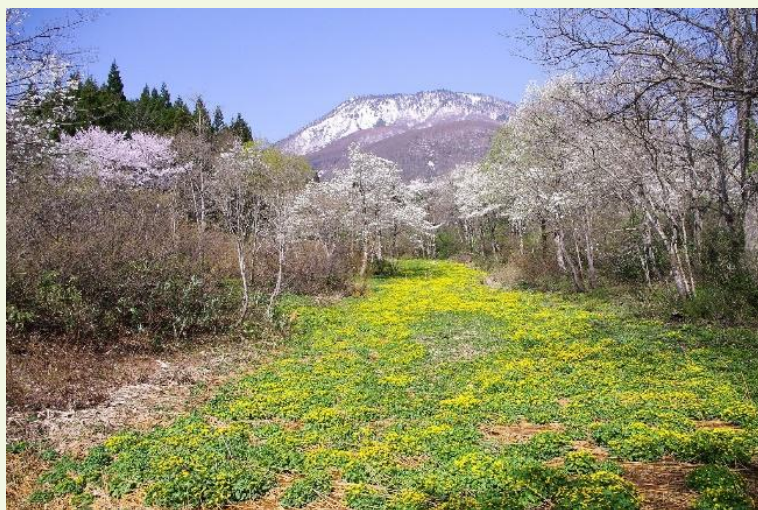
☑ 約1時間30分



「ザ・高原」の雰囲気味わおう！森林セラピー体験も。



- 黒姫高原はなだらかで草原も多く、「ザ・高原」の雰囲気味わえます。



- おじかしづげん 御鹿湿原は、春はリュウキンカの黄色い絨毯のような花畑が広がります。白いコブシの花もアクセントに♪ (4月後半～5月初旬)



- おじかいけ 川のせせらぎ、御鹿池の静けさなど、高原の自然を楽しみましょう！「森林セラピー」で、五感で自然を体験してみるのもGood！



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

12

なえなたき

苗名滝

(信濃町、妙高市)

ハイキング：
春・夏・秋
約30分



日本の滝100選の、豪快な滝を見に行こう！



- 少しだけ山道を歩いた先にあるのは、豪快な苗名滝!! 水しぶきが飛んでくるかな? 滝が落ちている崖の岩もゴツゴツして特徴的。びっくりするような成り立ちです。実際に見てみて、想像してみよう。



- 滝の音を聞きながら川沿いをハイキングしてみよう。



- いろんな角度から見ることができるよ。水は春に一番多くなるよ。どこからきているのかな?



- 5月ごろ、道のわきに、ユキツバキという、雪の多い地域を代表する花が咲くよ。



- 川の中に大きな砂防堰堤があるよ。なんのために造ったのかな? 考えてみよう。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

13

かま いけ
鎌池
(小谷村)

ハイキング：
春・夏・秋

🕒 約40分



大自然のブナの森を気軽に散策！



● 鎌池の水面に映るブナ林は、見事!!



● 池を一周する道は、少し細いけど歩きやすいし、景色もきれいだよ。



ブナの実

● ブナ林には、たくさんの動物たちが暮らしているよ。リスや鳥が食べるブナの実を探してみよう！



● 紅葉の時期が有名だけど、夏の初めに涼しい木の陰からながめる池もきれいなんだ。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

14

あまかざりやま あらすげさわ

雨飾山(荒菅沢まで)

(小谷村)

登山：夏・秋

⌚ 約3時間25分



日本百名山に選ばれた山の絶景を見に行こう！



- 雨飾山は日本百名山の一つ。荒菅沢は雨飾山への登山道の途中にあって、そこから、布団菱の荒々しい岩の壁を見ることができるんだよ。小谷村には、硬い岩が地面からもりあがってできた、険しい山がたくさんあるんだよ。



- 登山口にあるキャンプ場では、川遊びもできるよ。雨飾山周辺から流れる小川は、とても冷たくてきもちいいんだ。



- 登山口から少し進むと、ヤナギの大木がお出迎え。険しくて深い雨飾の山の中には、ブナや柳の大木がたくさんあって、リスやフクロウ、小鳥たちのすみかになっているよ。



※大人がガイドなしで歩いた時間です。余裕をもって計画ください。

周辺の見学できる博物館や体験施設、広場など

みょうこうこうげん

妙高高原ビジターセンター(妙高市) 博物館等 



妙高戸隠連山国立公園を丸ごと解説したビジターセンター。大型のプロジェクトンマッピングや、ゲームをしながら学べる展示など、楽しみながら国立公園を学べます。隣接するいもり池は、散策にぴったりです。

入館料：無料
休館日：年中無休
(臨時休館有)

とがくし ちしつ かせき はくぶつかん

戸隠地質化石博物館(長野市) 博物館等 



クジラ・世界最大級のシンシュウゾウ(ミエゾウ)・ダイカイギウなどの化石を展示。館内見学の他、野外見学、水晶ひろい・化石ひろいなどのワークショップも可能

入館料：小中学生50円
20名以上の団体は40円
休館日：月曜日

おたりむら きょうどかん

小谷村郷土館(小谷村) 博物館等 



日本最古の恐竜の足あと化石や、珍しい鉱物「千葉石」など、小谷村の民族・考古学・歴史資料を多数展示。かつて村役場だった茅葺の建物。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

のじりこ

はくぶつかん

野尻湖ナウマンゾウ博物館(信濃町) 博物館等 



約5万年前からの野尻湖の周りの自然環境を研究・展示している。発掘された化石を元にした実物大のナウマンゾウなどが展示。石器作りなどの体験ができる学習会もある。

入館料：小中学生300円
20名以上の団体は260円
休館日：年末年始、月の末日

ちくにのしょう しりょうかん・ちくにばんしよ

千国の庄史料館・千国番所(小谷村) 博物館等 



塩の道「千国街道」の要所に建てられた番所跡。史料館として当時の暮らしの様子を伝えている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

れきし

かん

いいづな歴史ふれあい館(飯綱町) 博物館等 



北国街道の宿場町として栄えた町の歴史文化を自然との関わりのなかから学ぶ“みる・つくる・よむ”ふれあいの広場として開設された博物館

入館料：小中学生150円
20名以上の団体は120円
休館日：月曜日、祝日の翌日、年末年始

きゆう ちくにけじゅうたく うしかたやど

旧千國家住宅「牛方宿」(小谷村) 博物館等 



19世紀初期の建築で、塩の道に現存する唯一の牛方宿。塩の道で物資を運んだ牛方と牛が一緒に寝泊まりしていた。県宝に指定されている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

博物館等

体験施設

左記以外で休憩できる広場・公園

とんくるりん(長野市)

体験施設 



戸隠そばの歴史や文化を知ることができるそば博物館がある。そば打ち体験もでき、昼食場所としても活用可能。

【そば博物館】
入館料：中学生以下150円
(冬期休館)
休館日：水曜、6月9日は火・水曜
※そば打ち体験は別途4800円

とがくし みんなぞくかん とがくれりゅうにんぼうしりょうかん
戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館
にんじゃ やしき
・忍者からくり屋敷(長野市)

体験施設 



忍者からくり屋敷は、忍者部屋から階段、迷路を通り抜け奥座敷を目指したり、仕掛けが満載。また、手裏剣道場では手裏剣投げも体験できます。

入館料：小中学生500円
(団体割引有)
休館日：なし(冬期休館)

とがくし じょう ぼくじょう
戸隠キャンプ場・牧場(長野市)

体験施設 



ミニハイク・川遊び、魚の観察、星空観察、牧場見学や動物とのふれあい、苔玉作りなどの体験ができる。

あまかざりこうげん じょう
雨飾高原キャンプ場(小谷村)

体験施設 



川遊び、魚の観察、星空観察、バードコール作りなど団体向けの各種体験も可能。キャンプ場は6月中旬～10月末頃までの期間限定の運営

(写真提供：雨飾高原キャンプ場)

ながの ふおれすと びれっじ
nagano forest village(長野市)

体験施設 



(写真提供：Nagano Forest Village)

キャンプ場やアスレチック、レストラン等の複合施設。アスレチックは無料。「フォレストアドベンチャー・長野」は有料でジップラインなどを体験することができる。また、芝生広場でお弁当を食べることもできる。

いち とりいえんち
一の鳥居苑地(長野市)

広場 



飯縄山を望む広々とした広場があり、トイレもある。また、レンゲツツジなど、明るい林を好む花がたくさん咲く場所。アカマツ、シラカバが生える若い森。
・戸隠古道のスタートとしての一の鳥居の跡がある

のじりこ みとぐちこうえん
野尻湖(水戸口公園)

みどり みず かぜ こうかん
緑・水・風の空間(信濃町)

広場 



水戸口公園

野尻湖ではカヌー・supなどの体験や、遊覧船の利用などができる。水戸口公園近くでは、水力発電の用水路の見学もできる。
緑・水・風の空間は湖畔に面した公園で、浅瀬の渚になっているので、水辺に近づくことができる。

れいげんじこ
霊仙寺湖(飯綱町)

広場 



アスレチックのある広大な芝生広場があり、お弁当場所として利用可。屋根付の広いドームもあり、雨天時も利用可。飯縄山、黒姫山、妙高山が一列に並び様子も観察できる。

国立公園を楽しむためのポイント

服装や持ち物

帽子

日よけのほかにも、虫や飛び出た枝から頭を守るよ。山道を歩くときは、かぶっておくと安心だね。

衣服

動きやすくて汚れてもよい服装がいいよ。山道では、けがや虫刺され、かぶれを防ぐためにも、長そで、長ズボンがおすすめ。体温調節ができる脱ぎ着しやすい上着もあるといいね。



手袋

手や指を守るため、手袋（軍手など）があると安心。

靴

すりやすい場所もあるため、靴底がしっかりと滑りにくい靴を履きましょう。

水筒

暑さ対策のためにも、水筒は忘れずにね。

雨具

傘は木の枝に引っかかったりするよ。両手が自由になるカッパなどの雨具を用意してね。

国立公園利用のルールとマナー

動植物・石を取らない！



“ちょっとだけなら”が自然のバランスを崩してしまいます。次に訪れる人も楽しめるようにも生き物たちを守ろうね。

エサをあげない！



野生動物が人に慣れることで人を恐れなくなったり、危害を与えることもあります。人との距離を保つことも、生態系を守ることにつながるよ。

ごみを捨てない！



ごみが捨ててあるとせっかくの美しい景色が台無しに！美しい自然を守りましょう。食べ残しなどを目当てに動物が近寄ってきてしまうこともあります。

たき火は決められた場所で！



キャンプやたき火は決められた場所以外では行わないでね。急に風が吹いたらあっという間に山火事に！

道からはずれない！



植物はとてもデリケート。歩道の外を歩くと、植物が踏み荒らされてきれいな草花がなくなってしまうよ。道に迷わないためにも歩道を歩いてね。

落書きはしない！



道案内看板や注意看板などの公共物には落書きしたり傷つけたりしないようにしましょう。

危険な生き物に注意！



森の中には毒のあるヘビ、ハチなどもいるため、草むらに入ったり、一人で遠くに行ったりしないよう気を付けてね。

