



山に登ろう!!  
おすすめ!  
6ルート



わくわく  
ドキドキ

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

# 山登りマップ

火山と非火山が混在している妙高戸隠連山国立公園!  
その登山の魅力は、変化に富んだ地形地質が作り出す壮大な景色や豊かな植物相です。鳥の種類も多く、登山中にその美しいさえずりを聞かせてくれます。  
また、初級者から上級者までそれぞれに合ったレベルで楽しめます。  
百名山は4座(雨飾山、高妻山、火打山、妙高山)も!  
下山後は大地の恵みである温泉や地元の美味しい食事でゆったり疲れを癒やせます。



●発行: 環境省 長野自然環境事務所  
〒380-0846 長野県長野市旭町1108 長野第一合同庁舎  
TEL 026-231-6570 FAX 026-235-1226 E-mail NCO-NAGANO@env.go.jp  
●協力: 長野県・新潟県・糸魚川市・妙高市・長野市・信濃町・飯綱町・小谷村  
●制作: 株式会社 環境アセスメントセンター

## おすすめルートの断面図

Route 1: 雨飾山 (Grade 3C, Intermediate) | Route 2: 火打山 (Grade 4B, Intermediate) | Route 3: 妙高山 (Grade 4B, Advanced) | Route 4: 黒姫山 (Grade 3B, Intermediate) | Route 5: 戸隠山 (Grade 3D, Advanced) | Route 6: 飯縄山 (Grade 2B, Beginner)

Each route includes a small elevation graph and a representative landscape photo.



### 日本百名山 1963m 雨飾山ルート

総合コースタイム 8時間 (休憩90分) | 登り4時間 下り4時間 | 歩く距離 約6.5km

雨飾高原キャンプ場まで 問い合わせ 糸魚川市交流観光課 (0261-82-2233) | 雨飾山荘まで 問い合わせ 糸魚川市交流観光課 (025-552-1511)

登山口までのアクセス: 糸魚川IC (約65分) 30分無料 | 安曇野IC (約100分) 無料 | JR南小谷駅 (約40分) 約7,000円 | JR根知駅 (約25分) 約5,000円



### 日本百名山・花の百名山 2462m 火打山ルート

総合コースタイム 10時間50分 (休憩90分) | 登り5時間40分 下り5時間10分 | 歩く距離 約16.5km

登山口までのアクセス: 頸南バス 妙高高原駅発 笹ヶ峰下車 (約50分) 片道1,000円 | 上信越自動車道 妙高高原IC (40分) 駐車場150台無料





**日本百名山 2454m 別名：越後富士**

ルート **3 妙高山ルート** **上級者コース**

総合コースタイム 歩く距離 約11.5km  
 10時間 ▲登り5時間 (休憩100分) ▼下り5時間

登山口までのアクセス 妙高市観光商工課 (0255-74-0021) 妙高市観光協会 (0255-86-3911)

市営バス 関山駅発 → 燕温泉下車 [約30分] ★片道 500円

上信越自動車道 妙高原IC → [20分] ★駐車場 40台 無料



**花の百名山 1904m**

ルート **5 戸隠山ルート** **上級者コース**

総合コースタイム 歩く距離 約10.5km  
 9時間30分 ▲登り4時間 (休憩90分) ▼下り5時間30分

登山口までのアクセス 長野市観光振興課 (026-224-5042)

アルピコ交通 長野駅発 → 戸隠奥社入口下車 [約1時間半]

県道506号(戸隠バードライン) 長野駅から ★駐車場料金(奥社入口駐車場) 500円 [30~40分]



**2053m 別名：信濃富士**

ルート **4 黒姫山ルート** **中級者コース**

総合コースタイム 歩く距離 約14km  
 10時間 ▲登り5時間 (休憩1時間) ▼下り5時間

登山口までのアクセス 信濃町産業観光課 (026-255-3114)

観光シャトルバス(信濃町周遊) → 土日のみ運行 ★大人500円・小学生以上250円・小学生未満無料

黒姫駅 ↔ コスモプラザ ★約2700円 ●初乗り補助券…黒姫駅・コスモプラザで配布



**1917m**

ルート **6 飯縄山ルート** **初級者コース**

総合コースタイム 歩く距離 約8km  
 5時間 ▲登り3時間 (休憩1時間) ▼下り2時間

登山口までのアクセス 長野市観光振興課 (026-224-5042)

アルピコ交通 長野駅発 → 飯縄登山口下車 [約50分]

県道506号(戸隠バードライン) 長野駅から ★駐車場料金 無料 [約20~30分]

