

# 霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル を楽しむ



## 2024

そうだ、" につぼんのまんなか " を歩こう！

長門牧場から美ヶ原高原・・・38 kmのトレイルに乾杯！

### Official Tour Trekking Guide

詳細は公式 HP を御覧ください！▼

#### ◆ みんなで歩こう自然観察・保守・管理走査ツアー

第1回 Region A 5月22日 水 / 第2回 Region B 7月17日 水



<https://c-trail.com>

#### ◆ 認定ガイドと歩こう！ 霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル

##### ① ゆっくり歩く 各 Region 満喫踏破

A: 6月15日 土 B: 6月16日 日 C: 7月6日 土 D: 7月7日 日 E: 9月7日 土

##### ② 完全踏破に挑戦！ 2泊3日で38kmトレイル踏破

春 6月22日 土～24日 月 / 秋 9月28日 土～30日 月

#### ◆ ガイドと楽しむ「白銀を堪能」スノーシューと白銀グルメツアー

\*長門牧場コース 2月2日 日 \*分水嶺コース 2月16日 日

#### ◆ セルフガイドで楽しむ霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル踏破

\*都合の良い日程で仲間と一緒に。。。ゲストハウス宿泊でご案内します。

### 協働イベント開催案内

開催要綱は公式 HP を御覧ください！▼

#### ◆ 中山道信濃十三宿ウルトラオリエンテーリング 2024

\*5月18日 土 和田宿 長久保宿

[https://navigation-for-all.jp/uo/sn13uo\\_2024/](https://navigation-for-all.jp/uo/sn13uo_2024/)

#### ◆ 信州長和街道ロゲイニング 2024

\*5月25日 土 古町コミュニティーセンター



<https://japan-o-entry.com/event/view/1621>

#### ◆ オリエンテーリングジュニアユース合宿 2024

\*8月23日 金～8月29日 木 姫木平 鷹山フィールド

### サイクルツーリズムの展開

#### ◆ マウンテンバイクで新緑の高原を走ろう！

#### ◆ マウンテンバイク・e-バイクでワンデイサイクルツアー

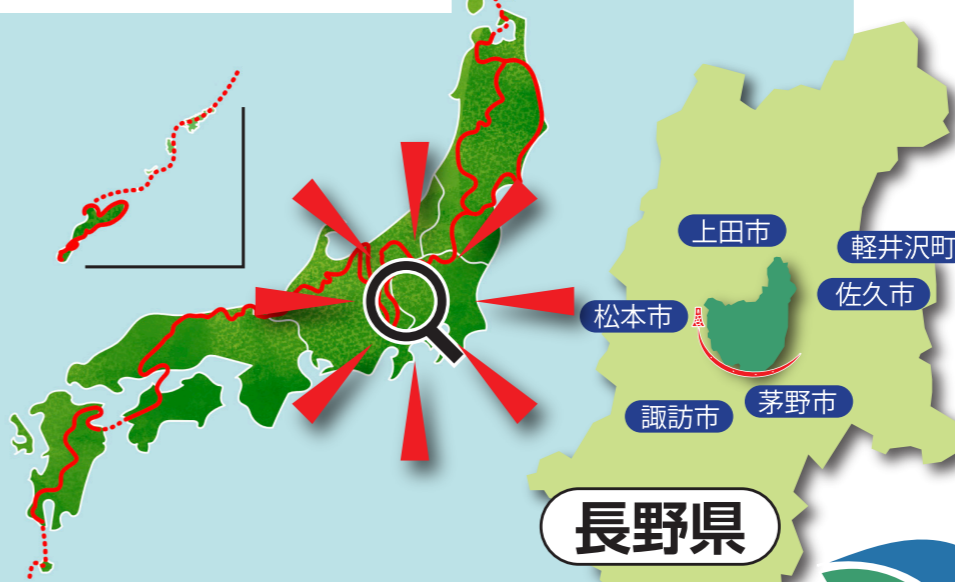
### 協賛イベント紹介

#### ◆ 黒耀石ふるさと祭り 8月31日 土

#### ◆ NAGAWA HARMONIOUS TRAIL FES 10月19日 土・20日 日



長和町イメージキャラクター  
なっちゃん



霧ヶ峰・美ヶ原  
中央分水嶺  
トレイル

長野県



自然とあそぼう！

につぼんの背骨で豊かな自然と悠久の歴史を訪ねよう・・・

## 体験・体感の郷 信州 長和町

美ヶ原

トレイル  
ハイキング  
ラン

黒耀石

中山道

～長久保宿～  
～和田宿～

サイクル  
ツーリズム

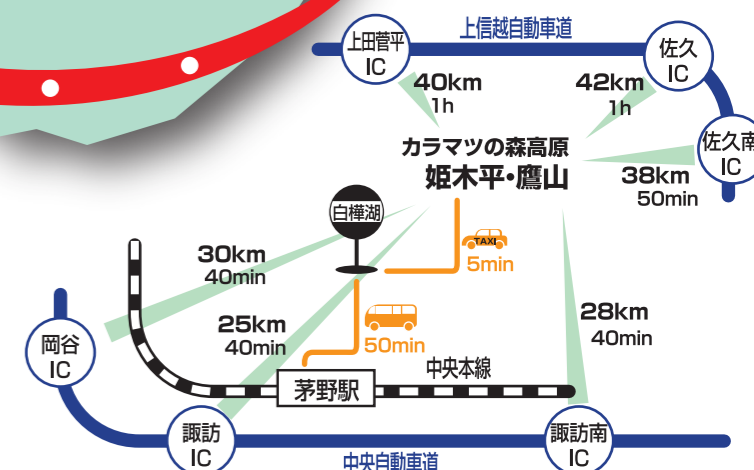
スキー  
キャンプ

長門牧場



SDGs  
REGISTERED PARTNER  
NAGANO PREFECTURAL  
GOVERNMENT

私たちは、JAPANTRAIL で提唱された理念に向き合い SDGs の精神に基づいて「環境保全に努め豊かな自然と歴史・文化」を再発見できる「歩く旅の文化」を育む活動を推進します。





# JAPAN TRAILを 歩く

# ネイチャーツアー エコハイク・歩く博物館

自然・歴史・文化を訪ね・サステイナブルな自然派の旅へ・・・

JAPAN TRAIL は、NPO 法人 日本ロングトレイル協会が提唱し、トレイル、長距離自然歩道、登山道、既存の散策路など、沖縄から北海道まで 1 万kmの日本最長となるロングトレイルです。

「JAPAN TRAIL」に立てば日本が見えてくる」をテーマに自然と歴史・文化を再発見できる「歩く旅」を提唱します。

霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルはJAPAN TRAILのルートに認定されています。

心のふるさと発見の歩く旅 その道には必ずストーリーがある。  
フットパスで歩こう！ エコハイク歩く博物館

## 豊かな自然満喫コース

女岩・男岩にヤマツツジを訪ねて  
本沢溪谷の清流と不動滝の景観

■ 彩四季の道 伝統文化に育まれた庭園、自然の草花をオープンガーデンで楽しむ

■ 自然癒の道 美ヶ原高原、長門牧場、本沢溪谷、姫木平・鷹山高原の自然散策

## 歴史の街道満喫コース

古代ロマンと縄文人の生活体験  
戦国山城 長窪城址と大井氏滅亡の道  
和田の郷 歩く寺子屋 歴史散歩

■ 黒耀石の道 黒耀石のふる里和田峠、星糞峠に見る、旧石器。縄文時代を訪ねて

■ 戦国史の道 戦国武将「武田信玄と信濃の道」と土豪たちの思いを訪ねて

■ 中山道の道 笠取峠から和田峠の中山道、長久保・和田宿の歴史の道を歩く

■ 文化財の道 県宝「仏岩宝篋印塔」、長和町指定文化財を訪ねる

## 生活文化を満喫コース

ふるさとに生活文化の道を探る  
田舎体験 私の心のふるさと探し体験  
長門牧場 牧草地散策とSDGsを考える

■ 大内道の道 伊勢信仰「おたや」様と山車。大内道と立岩和紙の郷を歩く

■ ふる里の道 吸引神社、道祖神、お子安様、御岳信仰、虫倉など生活文化を訪ねる



## JAPAN TRAILの魅力を探す「歩く旅」 中央分水嶺稜線の爽やかな風に深呼吸

### JAPAN TRAIL と 姫木平ハイキングコース散策 の旅

中央分水嶺の稜線から信州の山々、富士山の遠望を手軽に楽しむハイキングコース！

姫木平ペンション村を起点に分水嶺稜線に、富士山、御岳山、アルプスの山々の眺望を楽しみ豊かな草原の自然と山野草を觀賞するゆっくり楽しむ4時間のハイキングコースです。

### JAPAN TRAIL と 八島ヶ原湿原周遊で 御射山神社を訪ねる

鷹山から分水嶺稜線へ、高層八島ヶ原湿原と諏訪奥社に参拝、霧ヶ峰高原の満喫トレッキング

鷹山スキー場ゲレンデから分水嶺稜線に出てJAPAN TRAIL を八島湿原へ、御射山神社に参拝して蝶々深山経由で南の耳・北の耳から鷹山へ7時間のトレッキングコースです。

### JAPAN TRAIL と なるほど中央分水嶺 から 車山テラスを訪ねる

中央分水嶺のなるほどを学び日本百名山 霧ヶ峰 車山 の天井テラスを目指すハイキング

ゲストハウスセンターから分水嶺稜線へJAPAN TRAIL を歩き車山ピークテラスで眺望を楽しみ車山肩コロボックルで休憩。稜線へ戻り殿城山を経由する4時間のハイキングコース。

### JAPAN TRAIL と 分水嶺に寄り添う自然・歴史と 花たちをめぐるハイキング

鷹山から分水嶺稜線に登り大笹峰から北の耳高原レンゲツツジを觀賞

大笹峰から北の耳までのレンゲツツジの鑑賞とアルプスの眺望を楽しむ3時間コース。

長門牧場からクリンソウ鑑賞・牛首遺跡と古東山道を周るハイキング

牧草地の景観と水資源を求めた歴史を訪ね古東山道の歴史の道を歩く3時間のコース。

鷹山からアルプス眺望を満喫して黒耀石体験ミュージアムと石器文化を訪ねる。

縄文人が狩りをした道、矢じりの材料となった黒耀石の石器文化を訪ねる4時間コース。

ネイチャーツアー「エコハイク歩く博物館」歩く旅は、ルートマップ及びガイドブックをご購入の上お楽しみいただけます。フットパスを歩こうでは、田舎道草紀行パスポートが必要になります。尚、案内人が必要の場合は参加人数により有償にて派遣できます。ご計画に当たっては、<http://c-trail.com>に開催の日程、要綱など随時掲載いたします。または、**エコミュージアム “ながわ”** **トレイルセンター0268-71-6498**までお問合せください。

歩く旅の要綱・日程・公募案内など<http://c-trail.com>に随時掲載いたします。