

SECTION ② 島々ー上高地



歩行距離 25.3km 参考タイム 約10~12h 獲得標高 ↑1686m ↓870m 難易度 ★★★★★※

※各セクションごとの★印はそのコースを一日で歩く場合の難易度を大まかに示したものです。個人差がありますので目安として参考にしてください。
 ★1個=気軽に楽しめる初心者コース ★★2個=気軽に楽しめる初・中級者コース ★★★3個=アップダウンのある中級者コース ★★★★4個=登山道区間を含む中・上級者コース ★★★★★5個=注意が必要な上級者コース。↑↓は松本側から高山方面に歩いた場合の累積標高(↑:登り、↓:降り)を表しています。高山側から松本方面に歩く場合は登り降りが逆になります。

本格的な登山道となる区間があります。装備は万全に準備しましょう。

持ち物	バックパック	帽子 紫外線・熱中症対策	雨具 上下セパレートのレインウェア推奨	防寒着 朝晩は冷えるためフリースや薄手ダウン等
ヘッドライト	クマ鈴	トレッキングシューズ	ベースレイヤー 速乾性のあるウール・化繊などのインナーシャツ	長袖長ズボン 日焼け、マダニ対策
サングラス 日焼け止め	トレッキングポール 必要に応じて	飲料水 行動食 ナッツやチョコなど	ヘルメット	手袋 梯子や鎖を握む区間があります

留意点

■上高地の冬季閉鎖

11月中旬～4月中旬は、上高地は冬季閉鎖となっています。この期間の入山は「自己責任の冬山登山」とみなされ、中ノ湯ゲートでの登山届の提出が必須です。

■徳本峠(島々明神線)

- ・距離が長いので、十分な体力、時間的な余裕を持った登山計画を立ててください。※1泊2日(徳本峠小屋泊)の計画を推奨します。
- ・熊との遭遇、落石、滑落、増水に十分注意し、必ず登山届を提出してください。
- ・登山道が過去の災害で一部崩落している箇所があり、登山道が狭くなっている箇所があります。
- ・徳本峠小屋までトイレがないので携帯トイレを持参してください。
- ・ヘルメットの常時着用を推奨。携帯電話はほとんどの区間で圏外です。

■徳本峠小屋の営業情報

徳本小屋の営業は、例年では7月中旬～10月上旬頃です。※完全予約制(宿泊・テント場とも)。利用の1ヶ月前から電話で受付。

事前登録・登山届のご案内

信飛トレイルを歩かれるみなさまへ。



安心して旅をしていただくため、事前登録と登山届の提出をお願いしています。

※長野県・岐阜県は条例で登山届の提出が義務となっており、島々ー上高地、上高地ー中尾高原を歩く場合は必ず提出する必要があります。

詳細は公式サイトをご覧ください
<https://shinpitrail.com/registration/>

信飛トレイルの賛助会員

私たち「信飛トレイルクラブ」は、この道の整備や保全、プロモーション、ガイド育成、自然教育などの活動を地域とともに進めています。このトレイルを支え、ともに歩んでいく仲間として、賛助会員を募集しています。



詳細は公式サイトをご覧ください
<https://congrant.com/project/shinpitrail/16998>

お問い合わせ
 一般社団法人 信飛トレイルクラブ
 instagram: shinpitrail
 mail: info@shinpitrail.com



●測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 7JHs176
 背景図は数値地図(国土基本情報)を拡大して使用しているため、位置精度は基図に準じます。
 ●地形陰影画像は、「カンミール3D」を使用して作成しました。
 ●いかなる形式においても著作権者に無断でこの地図を複製し、利用することを固く禁じます。

SHINPI TRAIL
 信飛トレイル
 shinpitrail.com
 環境省中部山岳国立公園管理事務所

SECTION ② 歴史が息づく、徳本峠を越えるクラシックルート

島々ー上高地



SHIMASHIMA

KAMIKOCHI

歩行距離 25.3km 参考タイム 約10~12h 獲得標高 ↑1686m ↓870m 難易度 ★★★★★



What's
 SHINPI TRAIL

松本と高山を結ぶ117kmのロングトレイル。

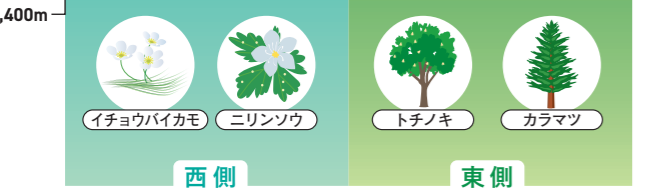
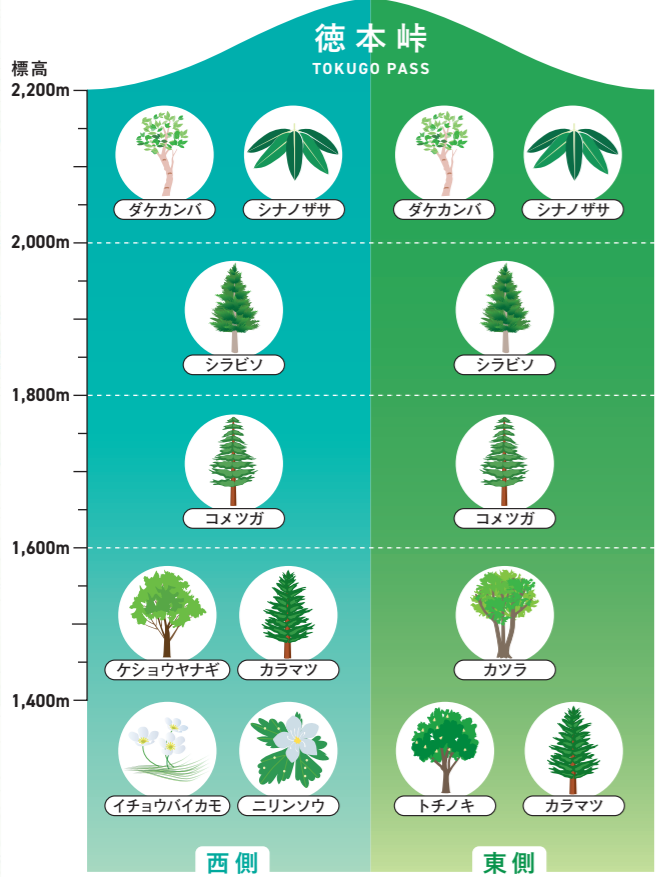
2023年2月、中部山岳国立公園南部地域に間に挟み、松本市街地と高山市街地をつなぐ横断ルート「Kita Alps Traverse Route」が誕生しました。このRouteを歩いて横断する「信飛トレイル」は、歴史ある古道や街道をつなぎ、豊かな自然と人とが織りなす風土をたどるロングトレイルです。

「信飛(しんぴ)」とは、信州と飛騨の頭文字を取った名称。このトレイルは、日本の登山文化の中心とも言える北アルプスを通りながら、この地域ではあまり注目されてこなかった山を越えた水平的な道のりに焦点を当てています。北アルプスと聞いて多くの人々がイメージするような稜線を行く道とは異なり、時には戦の際の通り道や逃げ道として、時には農閑期に温泉で体の疲れを癒すための湯治の道として利用されてきた道。このような道にこそ昔の人々の生活の痕跡が残されています。



みどころ 1 植生の垂直分布による違いを楽しもう

日本の屋根と呼ばれる急峻な飛騨山脈は、約300万年前から今も続くプレート運動によってもたらされ、117kmの道に多様な生物と景観が存在する。



3 明神・明神池・明神岳

Myojin / Myojin Pond / Mt. Myojin

明神はかつて、上高地の玄関口でした。穂高神社の神域である明神池と明神岳は、神聖な場所であり、古来より人々が神々の宿る霊峰の聖域として深く畏敬してきた場所です。

3 穂高神社奥宮

Hotaka Shrine Okumiya

穂高神社奥宮は、明神池のほとりに鎮座する日本アルプスの総鎮守です。古くから穂高見命を祀る神域として崇められ、鏡のような池と荒々しい明神岳が織りなす神秘的な景観は、山岳信仰の聖地として息づいています。

みどころ 2 飛騨山脈の古道を歩いていた人の気持ちを感じよう

信州・飛騨の人たちは1000年以上前から飛騨山脈の急峻な峠を越える道を作り、行き来を重ね命を繋いできた。

みどころ 3 松本から穂高神社奥宮へと続く参拝の道を楽しもう

飛騨山脈の雄大で美しく、厳しい自然は、松本と高山で暮らす人々に天災や恵をもたらす、神秘的な存在であり、祈りの対象である。

2 嘉門次小屋

Kamonji Hut

上高地の猟師だった上條嘉門次は、山の豊富な知識を活かし、ウォルター・ウェストンの案内人として知られています。嘉門次小屋の名物である岩魚塩焼きは、山を愛した嘉門次の精神を登山者たちに伝えています。

2 岩魚留小屋

Iwanadome Hut

標高1,260mの沢沿いに佇む岩魚留小屋は、1891年築と伝わる建物であり、ウォルター・ウェストンも宿泊した歴史的遺産です。現在は休業中ですが、有志による再生プロジェクトで復活が進んでいます。

2 三木秀綱夫人 遭難の碑

Monument to the Wife of Mitsu Hide-tsuna

飛騨の領主・三木秀綱は、秀吉に敗れ松倉城を脱出。安房峠へ向かう秀綱と徳本峠を越える妻とに分かれ逃走しましたが、二人とも落ち武者狩りに遭い、再会叶わず非業の死を遂げる悲劇的な最期を迎えました。

2 古道

Old Trail

柚人の道・近代登山始まりの道

徳本峠は、かつて多くの柚人が行き交う「柚の道」であり、物資運搬や生活を支える道でした。また、ウォルター・ウェストンにより日本近代登山の幕開けを象徴する聖地としても知られる道です。

2 ウォルター・ウェストン

Walter Weston

日本アルプスを世界に広めた宣教師 ウェストンは、徳本峠をこよなく愛し、生涯で11回も歩きました。彼の活動は日本における近代登山の普及と登山文化の形成を促す転換点となり、日本の山岳界の発展に大きく寄与しました。

2 芥川龍之介/高村光太郎

Ryunosuke Akutagawa / Kotaro Takamura

徳本峠は多くの文人達も通った道です。高村光太郎は徳本峠からの穂高の眺望に感銘を受けました。芥川龍之介もこの道を歩き、山々を「河童」の背景として投影しました。彼らによる文学的昇華が、峠を単なる古道以上の聖地へ高めました。

2 ちから水

Chikara-mizu

徳本峠の急登直下に湧く「ちから水」は、古くから上高地を目指す旅人の喉を潤してきた貴重な水源です。険しい峠道で疲れ果てた身体に活力を与え、最後の一踏ん張りを支えてくれる恵みのお水です。

2 炭焼き窯

Charcoal Kiln

島々明神線の沿道に残る炭焼き窯は、かつて上高地で伐採された木材が燃料として活用されていた証です。作られた炭は、険しい山道を柚人が背負って運び、薪や燃料として松本方面へ供給されていました。厳しい山仕事の中で、炭焼きは柚人たちの生活を支える大切ななりわいだったのです。

2 徳本峠小屋

Tokugo Pass Hut

徳本峠小屋は、近代登山の歴史が始まりを支えた要所であり、その旧館は国の「登録有形文化財」に指定されています。大正時代の山小屋建築の初期形態を今に留める貴重な建造物として、上高地の歴史を象徴する重要な存在です。

2 徳本峠

Tokugo Pass

徳本峠から見る穂高連峰は、手前の前穂高岳、奥の奥穂高岳、北穂高岳、西穂高岳と方位を基準に名付けられました。また、ウォルター・ウェストンは徳本峠からの展望を「日本アルプスの神髄へと至る憧れの門」と称賛し、今も多くの登山者を魅了し続けています。

3 雑炊橋

Zosui Bridge

雑炊橋には、川を隔てて暮らしていた男女が、食事を雑炊にして節約しながらお金を貯め、橋を架けたという伝説が残っています。この切ない恋の物語は『まんが日本昔ばなし』でも紹介され、今も人々に親しまれています。

3 祠

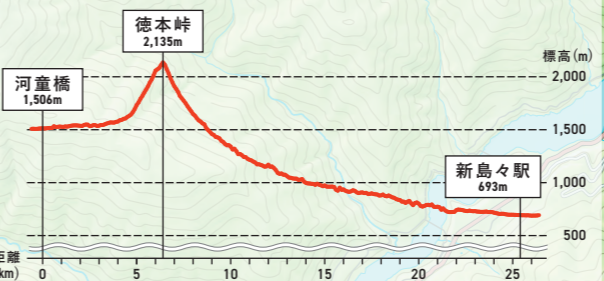
Hokora

祠は、神域である山と島々集落を分かち境界の結界として祀られました。山から下りる異界の力を鎮め、集落への災いを防ぐ守り神として、峠越えの安全と平穏を祈る信仰の要所に置かれてきました。

3 島々神社

Shimashima Shrine

島々神社にはかつて三木秀綱と夫人の遺品が祀られていました。地域では、この二人の悲劇的な伝説にまつわる因縁が、その後の災いを招いたとする言い伝えが長く語り継がれています。



SHIMASHIMA KAMIKOCHI

島々 - 上高地

歴史が息づく、徳本峠を越えるクラシックルート