

SECTION 3 上高地 - 中尾高原



歩行距離 9.8km 参考タイム 約7h 獲得標高 ↑642m ↓1,049m 難易度 ★★★★★

ヘルメット推奨・火山情報注意(冬季通行不可期間:10月末~5月初旬)

※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 梯子や鎖を握る区間があります

留意点

焼岳登山について

焼岳は現在も活動を続ける活火山です。入山にあたっては以下の点に十分注意し、安全を最優先に計画を立ててください。

- 入山前には必ず噴火警戒レベル等の最新情報を確認し、万が一に備え、必ず登山届を提出してください。
- 上高地焼岳登山道: 上高地側の登山道には、数箇所の梯子場があります。高度感があり滑りやすいため、慎重な通過が求められます。
- 山頂付近の状況: 頂上(北峰)付近は足場の不安定ながれ場が続く区間があり、視界不良時には道迷いが発生しやすい箇所があります。

焼岳登山道冬季通行止め 焼岳登山道(上高地側)の梯子が撤去される関係で、10月末~5月初旬は冬季通行不可期間となっています。

焼岳小屋の営業情報 焼岳小屋の営業は、例年では6月中旬~10月中旬頃です。

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、島々上高地、上高地-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、ともにつくっていく仲間として、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)R7JHs176
 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、『カシミール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 3 焼岳を望み、上高地と奥飛驒を結ぶ古道

上高地 - 中尾高原



KAMIKOCHI

NAKAO KOGEN

歩行距離 9.8km 参考タイム 約7h 獲得標高 ↑642m ↓1049m 難易度 ★★★★★



What's

SHINPI TRAIL

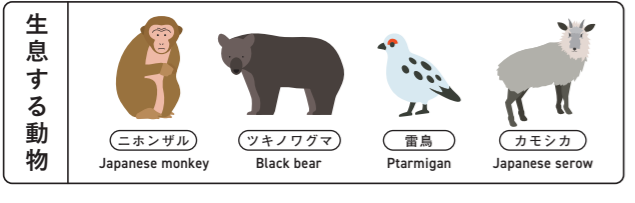
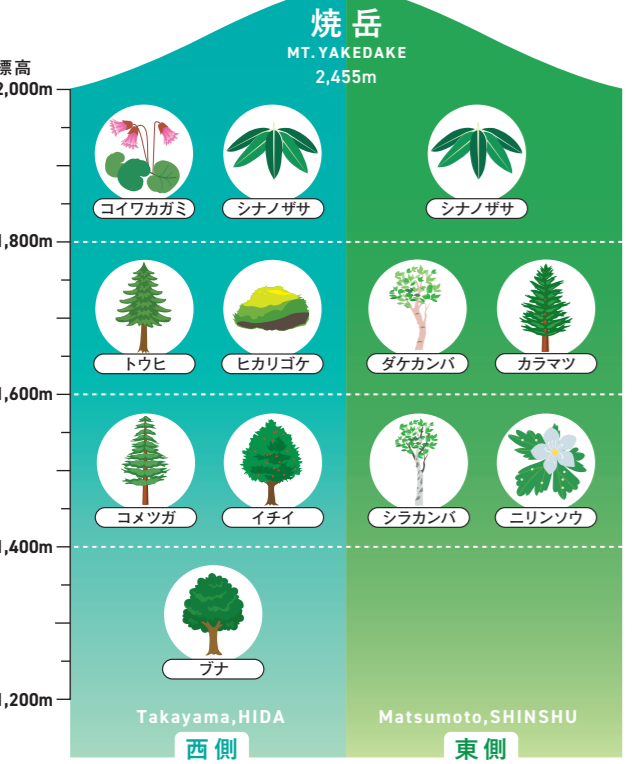
松本と高山を結ぶ117kmのロングトレイル。

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、信州と飛驒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 信州・飛騨(東西)の自然環境の違いを楽しもう

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 中尾高原
Nakao Kogen

中尾高原は、かつての狩猟や林業から、北アルプスの登山拠点や温泉地としての観光業へ転換してきました。温泉や温泉熱を利用した暖房など、焼岳の自然の恵みを楽しみつつ、その脅威と共生する暮らしが息づいています。



3 中尾地熱発電所
Nakao Geothermal Power Plant

中尾地熱発電所は、活火山である焼岳の地熱資源を活用したバイナリ方式発電所です。中尾地域と共生し、発電後の水蒸気は冷やされ地域の温泉へ供給され、環境保護と観光資源の維持にも貢献しています。

2 鎌倉街道記念碑
Kamakura Kaido Monument

鎌倉街道記念碑は、かつて信州と飛騨を結んだ古道、「鎌倉街道」の歴史を伝える碑です。源頼朝の命で整備されたと伝わるこの道は、物資の運搬や軍事上の要路として重要な役割を果たしました。



3 正賀池(火口)と溶岩円頂丘(北峰)
Shoga Pond & Lava Dome

焼岳山頂部では、青く澄んだ火口湖の正賀池と、粘り気のあるマグマが盛り上がった溶岩円頂丘が隣接しています。活火山特有の荒々しいドームと火山湖が同居しているのは、非常に珍しい景観です。

3 噴気孔
Steam Vent (火山ガスもしくは、水蒸気)

焼岳の山頂付近や北側斜面には、今も活発にガスを噴き出す噴気孔が点在しています。水蒸気や二酸化硫黄、硫化水素を含んだ火山ガスを排出しており、登山の際は有毒ガスへの注意が必要です。

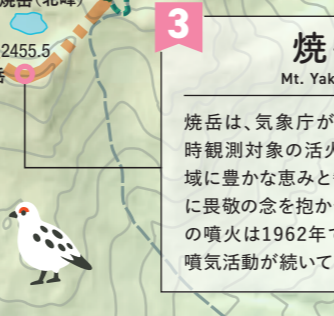


2 焼岳小屋
Yakedake Hut

焼岳小屋は、1962年の噴火による崩壊を経て、現在の新中尾峠へ移転再建されました。昔ながらのランプの宿として親しまれる一方、活火山である焼岳において、噴火や天候急変時の緊急避難場所としての役割を担っています。

3 焼岳
Mt. Yakedake

焼岳は、気象庁が監視を続ける常時観測対象の活火山です。周辺地域に豊かな恵みと脅威を与え、人々に畏敬の念を抱かせています。直近の噴火は1962年で、現在も活発な噴気活動が続いています。



2 秀綱神社
Hidetsuna Shrine

三木秀綱は、豊臣秀吉の命令を受けた金森長近に攻められ、高山の松倉城から逃れる途中で妻と共に非業の死を遂げました。その悲劇は、「秀綱街道」の伝説として、中尾峠や島々明神線には今も夫妻を祀る神社や慰霊碑が静かに佇んでいます。

2 播隆上人
Banryu jyonin

播隆上人は、槍ヶ岳を開山した念仏行者です。彼は1828年に槍ヶ岳に登頂に成功する際、中尾峠を越えて槍ヶ岳へ向かうルートを開拓しました。



2 中尾峠
Nakao Pass

松本と高山の県境にある中尾峠は、千年以上前から重要な役割を担ってきました。生活や物流の拠点としてのみならず、軍事や信仰の道としても人々の命や暮らしを長年支え続けてきた歴史ある峠です。

2 古道
Old Trail

飛騨新道・鎌倉街道・善光寺街道・プリ街道
中尾峠は、飛騨と信濃を結ぶ「鎌倉街道」や善光寺参りのための「善光寺街道」でもありました。江戸末期には信州への最短ルートとして「飛騨新道」が開通。番所が置かれ交通の便が図られる中、越中ぶりが大量に運ばれたため「プリ街道」とも呼ばれました。

2 登山道整備
Trail Maintenance

中尾高原の人々にとって焼岳は、昔から自然の恵みをもたらす存在です。その敬意と意志が受け継がれ、現在は地元の町内会が中心となって年1回の草刈りや登山道整備を実施しています。地域の自然と登山者の安全を自分たちの手で守り続けています。



2 大正池
Taisho Pond

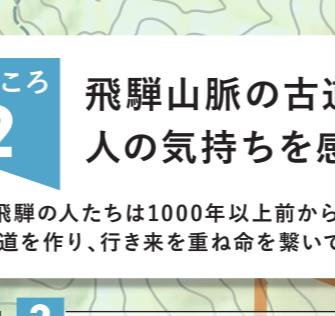
大正池は、1915年の焼岳大噴火による泥流が、梓川をせき止めて誕生した火山湖です。立ち枯れの木々と焼岳を映す景色が有名ですが、土砂堆積による消滅を防ぐため、冬には毎年浚渫工事が行われ、その美しい景観が守られています。

2 ウェストン碑
Weston Monument

英国の宣教師ウォルター・ウェストンは明治27年の笠ヶ岳帰路や、大正2年に夫人を伴い中尾峠を越えました。彼が著書でこの地の絶景を世界に紹介したことは、日本アルプスの名声を確立し、信仰から近代登山への転換点となりました。

2 内野常次郎記念碑
Uchino Tsunejiro Monument

中尾出身である内野常次郎は、中尾峠を越えて上高地へ入り、猟師や岩魚釣り、山の案内で生計を立てていました。愛嬌あふれる人柄で上高地の主として親しまれ、上高地の風景の一部として愛された人物でした。



2 焼岳展望台

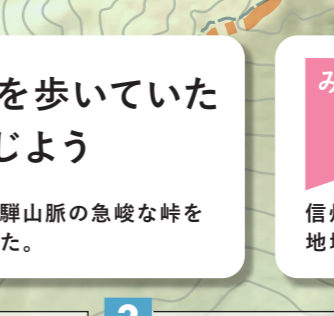
焼岳展望台は、焼岳の雄姿を一望できる絶好のスポットです。晴天時には、遠くまで広がる山々の景色を楽しむことができます。

2 田代池

田代池は、焼岳の麓に広がる美しい湖です。周囲の緑豊かな木々と相まって、静かな癒しの空間を提供しています。

3 岩石(火山岩・深成岩)
Rock

焼岳は噴火で急冷した火山岩で構成される一方、上高地側の登山道ではプレート衝突による隆起により、地下深くで時間をかけ固まった深成岩が露出しています。この地殻変動により、性質の異なる二種の岩石が観察できます。



2 上高地ルミエスタホテル

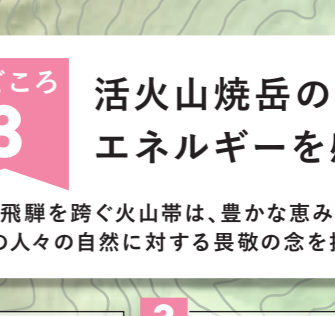
上高地ルミエスタホテルは、上高地の自然を満喫できる宿泊施設です。美しい山景を眺めながら過ごすことができます。

2 上高地インフォメーションセンター

上高地インフォメーションセンターは、上高地に関する様々な情報を提供しています。観光マップやパンフレットが無料で配布されています。

2 上高地ホテル白樺荘

上高地ホテル白樺荘は、上高地の自然を満喫できる宿泊施設です。美しい山景を眺めながら過ごすことができます。



KAMIKOCHI NAKAO KOGEN
上高地 - 中尾高原
焼岳を望み、上高地と奥飛騨を結ぶ古道

※オレンジ色の表記は、沿線事業者・団体賛助会員です。