

上信越高原国立公園

Joshinetsukogen National Park



一ノ倉沢

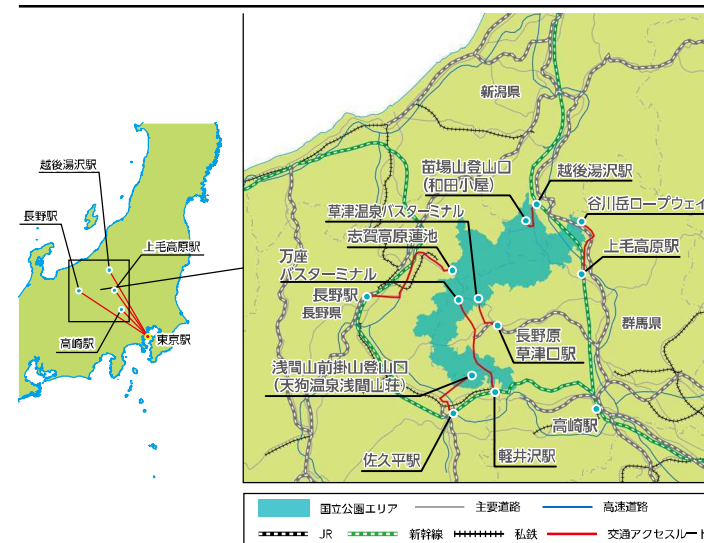


① 浅津峡 ② 谷川岳 ③ 谷川岳 ④ 谷川岳 ⑤ 苗場山 ⑥ 苗場山 ⑦ 苗場山 ⑧ 浅津峡 マヤシシノ/MADアーキテクツ「Tunnel of Light」(大地の芸術祭作品)

山と高原が彩るレクリエーションワールド

上信越高原国立公園は、谷川岳(1,977m)から、苗場山(2,145m)、草津白根山(2,160m)、西阿山(2,354m)、浅間山(2,568m)に至る山岳と高原からなる広大な公園です。大岩壁がそびえる谷川岳、火山である浅間山や草津白根山など、日本百名山にも数えられる名峰を多く有しており、変化に富んだ山岳景観が広がります。本公園では火山が多く温泉が豊富で、四方温泉、草津温泉、万座温泉、鹿沢温泉、山田温泉、法師温泉、谷川温泉、湯田中沢温泉など古くからの温泉地が点在し、多くの文人墨客などに親しまれてきた歴史もあります。それらの山々の山腹から山麓にかけては涼涼な高原が広がり、志賀高原などでは多くの湖沼や湿原がみられ、さらに、昔から山岳信仰の場ともなっており、苗場山、谷川岳などでは登山・参拝が行われていました。山岳域は登山やスキーのフィールドとして、高原は夏の保養地として、さらに豊富な温泉など、様々な形で自然の魅力を楽しむことができ、年間を通じ多くの利用者が訪れています。

交通アクセス



東京駅	北陸新幹線・上越新幹線 約55分	高崎駅	JR上越線 約85分	長野原 草津口駅	JR関東バス 約30分	草津温泉 バスターミナル
	北陸新幹線 約80分	長野駅	長電バス 約60分			志賀高原 連池
	上越新幹線 約70分	上毛 高原駅	関越交通バス 約50分			谷川岳 ロープウェイ
	上越新幹線 約80分	越後 湯沢駅	タクシー 約40分			苗場山登山口 (和田小屋)
	北陸新幹線 約85分	佐久平駅	JRバス約40分			浅間山登山口 (天狗温泉・浅間山荘)
	北陸新幹線 約75分	軽井沢駅	西武観光バス 約105分			万座 バスターミナル

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。
詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

お問い合わせ窓口

各事業者に直接お問い合わせください。

❖ 上信越高原国立公園 ～おすすめコンテンツ～

コンテンツ

01

渋池、四十八池湿原、大沼池をめぐる志賀高原のメイントレッキングコース
リフトで前山山頂へ、横手山や熊の湯を一望できます。
志賀高原ガイドトレッキング 池めぐりコース

FIT

リフトで前山山頂へ上がり横手山や熊の湯を一望したあとは、水草が堆積した浮島のある「渋池」へ。さらに高山植物咲き乱れる「四十八池湿原」、国立公園志賀高原の特別保護地区に佇むコバルトブルーに輝く神秘的な「大沼池」、手つかずの原生林など志賀高原の自然の核心をめぐる約10kmのトレッキングコースです。

時期	6月6日～10月25日(除外日設定予定)
所要	約300分
料金	大人(12歳以上)4,500円 小人(6歳～11歳)3,500円
問合せ	志賀高原ガイド組合
電話	0269-34-2133(日本語のみ)
E-mail	guide@shigakogen.gr.jp
URL	http://shizenhogo-center.shigakogen.gr.jp/guidetour.php

コンテンツ

02

国内随一のジャパンパウダースノーを満喫!
志賀高原内のバックカントリーガイド
バックカントリーガイド

FIT

ご要望や天候状況に応じて、奥志賀高原を中心とした志賀高原内のバックカントリーをご案内します。

時期	1月～3月
所要	120～300分
料金	大人(16歳以上)19,000円～
問合せ	株式会社インターナショナルスキースクール
電話	0269-24-2007
E-mail	info@shigaskischool.com
URL	https://www.shigaskischool.com

コンテンツ

03

真冬に温泉に入るサルとして世界中で有名に。地獄谷野猿公苑
四季折々一年を通してニホンザルの興味深い生態をまじかで観察できます。
ようこそニホンザルの世界へ 世界で唯一温泉に入るサル 地獄谷野猿公苑

FIT

人の生活圏から森林に囲まれた遊歩道を約2km、地獄谷野猿公苑は山深い渓谷に位置しています。春から夏は愛くるしい赤ちゃんザルや子育ての様子、秋は交尾期特有の行動など、年間を通して野生のニホンザルの興味深い生態を、檻も柵もない自然環境の中で観察することができます。野生のニホンザルであるため、営業時間内であっても観察できないことも稀にあります。周辺にはニホンザル以外の野生鳥獣も生息しており、自然観察が楽しめます。

時期	通年
所要	約120分
料金	大人(18歳以上)800円・小人(7歳～17歳)400円
問合せ	株式会社地獄谷野猿公苑
電話	0269-33-4379
E-mail	webmaster@jigokudani-yaenkoen.co.jp
URL	https://jigokudani-yaenkoen.co.jp/

コンテンツ

04

雪が深く普段立ち入ることのできない志賀高原の自然の姿を
ガイドと一緒に安心してお楽しみください。
志賀高原スノーシューハイキング お気軽眺望コース

FIT

上信越高原国立公園の中心にある志賀高原は、2000m級の山々に囲まれ、野生動物の楽園です。スノーシューの最中にカモシカなどに会えることもあります。積雪量が豊富で、コマツガやオオシラビソの原生林や樹氷林の中を歩けるのも志賀高原の魅力の一つです。

時期	1月～3月(除外日設定予定)
所要	150分
料金	大人(12歳以上)4,000円・小人(6歳～11歳)3,500円
問合せ	志賀高原ガイド組合
電話	0269-34-2133(日本語のみ)
E-mail	guide@shigakogen.gr.jp
URL	http://shizenhogo-center.shigakogen.gr.jp/guidetour.php

コンテンツ

05

ガイドとの話を聞きながら、澄み渡る空気の中でリフレッシュ!
このツアーでしか入れない山小屋(虹芝寮)でプチカフェ気分。
山岳ガイドと行く湯檜曽川と六沢めぐり

FIT

谷川岳インフォメーションセンターから出発し、湯檜曽川沿いの谷川岳山麓を歩きます。谷川岳の山麓らしい、西黒沢・マチガ沢・松の木沢・一倉沢・銭入れ沢・壺の沢の六沢を巡ります。このツアーでしか入れない成蹊大学の虹芝寮での休憩や、壺の沢のプナのしずくなど五感で感じるツアーです。

時期	5月末～10月末
所要	360分
料金	一般・大人(13歳以上)6,000円 小人(6歳～12歳)5,500円 団体はお問合せ下さい。
問合せ	みなかみ山岳ガイド協会
電話	0278-62-0401
E-mail	https://mmga.jp/contact/
URL	https://mmga.jp

コンテンツ

06

冬のこの時期にしか見れない谷川岳山麓の雪原風景!!スノーシューをはいてふかふかの雪の上を歩きます。
解放感ある景色と雪をまとった谷川岳ノ倉沢岩壁、済んだ青い空は絶景です。ご褒美に美味しい食事も。
谷川岳ノ倉沢スノーシュートレッキング

FIT

谷川岳山麓は雪が3mは積ります。湯檜曽川の浅瀬も雪で覆われそこを谷川岳ノ倉沢に向かって歩きます。年によって積雪が違うのでガイドの道案内で安心、安全にスノーシューを楽しむことができます。往復5時間のスノーシュー終了後は、谷川岳ドライブインの地産地消の美味しい食事が待ってます。

時期	1月中旬～3月中旬
所要	300分
料金	大人7,000円(13歳以上)、小人6,500円(10歳～12歳)
問合せ	みなかみ山岳ガイド協会
電話	0278-62-0401
E-mail	https://mmga.jp/contact/
URL	https://mmga.jp