

TOUR
4

4泊5日 | 4nights&5days
or
3泊4日 | 3nights&4days
信飛トレイルガイドツアー
Shinpi Trail Guided Tour

for Experienced
Adventurer

1室2名利用 料金
Price for 2 people per room

JPY 250,000~
USD 1,760~
※ 徳本峠小屋は相部屋になります。
※ Tokugo Pass Hut provides only
shared rooms

距離
Distance

10〜20km/day

難易度
Difficulty level

★★★★~★★★★★

参加要件

過去1年以内に標高2000m以上／8時間以上の登山経験がある方、鎖場や梯子場に対応可能な中〜上級者

Participation requirements

Hiking experience above 2000m in elevation within the past year for more than 8 hours per day. Ability to hike sections using chains and ladders.

信州から飛騨へ、本格縦走で峠を越える山旅

かつて信州と飛騨を結んだ古道を巡り、信飛トレイルのハイライトとなる「徳本峠」と「中尾峠」の2つの峠を越える本格的なロングトレイル。清流や火山地形、標高差のある登山道を歩きながら、松本・高山の里山文化、日本の山岳信仰、温泉、そして食文化を五感で味わう冒険的な旅。地域に精通したガイドとともに、歴史と自然、文化の深層に触れる体験ができます。

From Shinshu to Hida – An Authentic Mountain Journey Across Historic Passes

Follow ancient mountain routes connecting Shinshu and Hida, crossing two iconic passes—Tokugo and Nakao—on a full-scale alpine traverse. Hike through clear streams, volcanic ridges, and steep trails, while immersing in the cultural and natural richness of Matsumoto and Takayama. Led by a local expert, this journey offers a deep experience of mountain worship, Onsen, and regional traditions woven into the Northern Japanese Alps.

TOUR
PLAN

DAY.1

松本

松本城からアルプスの眺望へ、
歴史と暮らしを歩く。

Matsumoto

Walk from historic Matsumoto Castle to panoramic views of the Alps, exploring the town's culture and daily life.

DAY.2

島々 ▶ 徳本峠(山小屋泊)

クラシックルートで徳本峠を越え、静かな渓流と挑戦の一日。

Shimashima

▶Tokugo Pass (Mountain Hut Stay)

Hike the ancient Tokugo route through tranquil streams—this is the most challenging day of the hike.

DAY.3

徳本峠 ▶ 上高地

穂高を望む下山路、山岳リゾートの静寂を堪能。

Tokugo Pass ▶ Kamikochi

Descend with views of the Hotaka range and enjoy free time in Kamikochi's serene spiritual spots.

DAY.4

上高地 ▶ 中尾峠 ▶ 奥飛騨温泉郷

活火山・焼岳と飛騨山岳の迫力に触れる縦走ルート。

Kamikochi ▶ Nakao Pass

▶ Okuhida Onsen

Traverse volcanic terrain past Mt. Yake to a well-earned soak in a remote Onsen village.

DAY.5

奥飛騨温泉郷 ▶ 五色ヶ原 ▶ 高山

森の聖域・五色ヶ原を歩き、旅の締めくくりは高山の古い町並み。

Okuhida Onsen

▶ Goshikigahara ▶ Takayama

Enter the sacred Goshikigahara Forest with a guide, ending in the historic charm of Takayama.

※一部日程の短縮・延長、文化体験の追加など、アレンジ可能。
※Customizations available: itinerary adjustments (shorten/extend), add-on cultural experiences.

※Trails ExpertsはDAY.2とDAY3を1日に短縮し、3泊4日することも可能。
※For Trails Experts: Days 2 & 3 can be combined, making it a 3-night, 4-day tour.

＼ ツアーの魅力 | Highlights /

名城から聖域の森へ、
街と山をつなぐダイナミックルート
A dynamic route connecting castle towns
and sacred alpine forests

信飛トレイル最大の標高差と
充実の縦走体験
Shinpi Trail's steepest hikes
and the most rewarding traverses

アルプスの絶景と静寂を体感する
“山小屋泊”
Overnight stay in a secluded mountain hut
under the stars

専門ガイドと行く、
入山制限エリア「五色ヶ原の森」
Entry into the protected,
guided-only Goshikigahara Forest

信州・飛騨の文化と食を
横断的に味わう
A cross-cultural feast of food, history,
and rural life in Shinshu and Hida

信飛トレイルガイドツアーは、お客様のご要望に応じてツアー内容を柔軟にカスタマイズいたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

文化×自然×登山の融合体験
A Fusion of Culture, Nature & Hiking

松本〜高山間の古道や峠道、上高地、
奥飛騨温泉郷などを巡りながら
信州・飛騨の暮らしと文化を体験。

Explore ancient trails between
Matsumoto and Takayama while
experiencing the rich lifestyle and
culture of Shinshu and Hida.

宿泊・装備・オプションを柔軟に選択可
Flexible Lodging, Gear & Options

温泉旅館・民宿・山小屋・テント泊など、
ご希望やルートに応じてアレンジ可能。
オプションツアーも豊富にご用意。

Customize your trip with a range of
stays—Onsen inns, guesthouses,
mountain huts, or tents. A variety of
potional tours are available as well.

ポーターサービス対応
Porter Service Available

重い荷物はポーターがサポート。
宿泊地間やゴールまでの運搬が可能。
体力に自信のない方も安心。

Porters carry your heavy luggage
between accommodations or to the
final destination—ideal for those less
confident in their physical strength.

地域密着・高品質な専属ガイド
Expert Local Guides

現地を知り尽くした経験豊富な
ガイドが安心の旅をサポート。
英語ガイド、緊急対応体制完備

Experienced local guides provide
reliable support, including English
guidance and emergency readiness.



SHINPI TRAIL



GUIDED TOUR

信州・飛騨 豊かな自然と人が織り成す 風土をたどるトレイルへ
A trail through the landscapes and lives of Shinshu and Hida



ガイドと歩く、ここにしかない日本を。 | Walk with a guide and experience a unique Japan.

信飛トレイルガイドツアー
お問合せ・お申込み



<https://shinpitrail.com/guide-tour/>

事務局 〒390-1513長野県松本市安曇4306(温泉の宿 Raicho内)
Tel 0263-93-2746 ✉ info@shinpitrail.com

ガイドツアーページは
7月オープン





ツアーでめぐる「信飛トレイル」の魅力

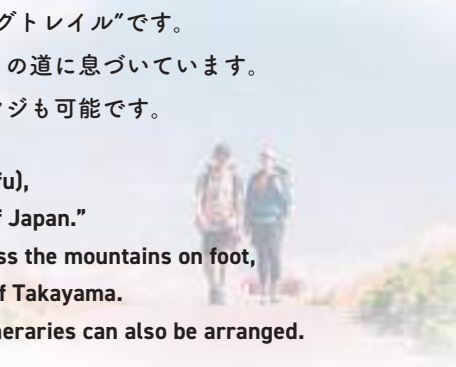
Discover the Shin-Pi Trail—Highlights of Our Guided Tours

「信飛(しんぴ)」とは、信州と飛騨の頭文字を取った名称。日本アルプスをはさむ松本と高山という2つの町を、かつて人々が歩いて行き来していた古道でつなぐ“文化と自然をめぐるロングトレイル”です。豊かな自然に育まれた両地域の暮らしや文化、そして峠を越えてきた歴史が、今もこの道に息づいています。本パンフレットで紹介するツアーは松本発・高山着ですが、逆方向のアレンジも可能です。

“Shin-Pi” combines the names of Shinshu (Nagano) and Hida (Gifu), two regions on either side of the majestic Japanese Alps—the “Roof of Japan.”

This cultural and nature-rich trail follows the ancient paths once used by locals to cross the mountains on foot, connecting the castle town of Matsumoto and the traditional townscape of Takayama.

The tours introduced in this brochure travel from Matsumoto to Takayama, but reverse itineraries can also be arranged.



TOUR
1

6泊7日 | 6nights&7days
or
5泊6日 | 5nights&6days

信飛トレイルスルーハイクガイドツアー
Shinpi Trail Through-Hike Guided Tour

for Experienced
Adventurer

1室2名利用 料金
Price for 2 people per room

JPY 350,000~
USD 2,460~

※ 徳本峠小屋は相部屋になります。
※ Tokugo Pass Hut provides only shared rooms



距離
Distance 117km
難易度
Difficulty level ★★★★★~★★★★★

参加要件

過去1年以内に標高2000m以上／8時間以上の登山経験がある方、鎖場や梯子場に対応可能な中〜上級者

Participation requirements

Hiking experience above 2000m in elevation within the past year for more than 8 hours per day. Ability to hike sections using chains and ladders.

信州・松本と飛騨・高山をつなぐ全長117kmの縦走トレイル。

車社会以前に人々が往来していた3つの峠(徳本峠・中尾峠・平湯峠)をガイドとともに歩いて越える、文化・自然・登山の魅力が融合した本格的なロングトレイルです。アルプスの大自然、山岳信仰の名残、温泉文化や郷土の食を味わいながら、“山とともに生きてきた日本の原風景”に出会う6〜7日間の旅へ。

A 117km long trail connecting Matsumoto in Shinshu with Takayama in Hida.

This is an authentic thru-hike tour that combines the charms of culture, nature and mountain hiking, as you walk with a guide over three mountain passes (Tokugo Pass, Nakao Pass, and Hirayu Pass) that people used to travel through before the advent of cars. It's a 6-7 day journey where you can encounter the “original landscape of Japan, a country that has lived in harmony with mountains,” while savoring the great nature of the Alps, vestiges of mountain worship, Onsen culture and local cuisine.

TOUR
PLAN

DAY.1

松本 ▶ 島々

松本城や梓川沿いを歩きアルプスの玄関口へ。

Matsumoto
▶ Shimashima

Walk along Matsumoto Castle and the Azusa River to the gateway to the Alps.

DAY.2

島々 ▶ 徳本峠

最大標高差約1400mを登る最難関区間。

Shimashima
▶ Tokugo Pass

The most difficult section with a maximum elevation difference of approximately 1,400m.

DAY.3

徳本峠 ▶ 上高地

下山して明神〜河童橋を自由散策。

Tokugo Pass
▶ Kamikochi

After descending the mountain, take a leisurely stroll from Myojin to Kappabashi.

DAY.4

上高地 ▶ 中尾高原

焼岳を望む絶景の登山を楽しむ。

Kamikochi
▶ Nakao Kogen

A spectacular hike overlooking Mt. Yake.

DAY.5

中尾高原 ▶ 平湯

奥飛騨温泉郷を巡り平湯へ。足湯や食文化も体験。

Nakao Kogen
▶ Hirayu

Tour the Okuhida Onseno and head to Hirayu. Experience foot baths and food culture.

DAY.6

平湯 ▶ 丹生川

平湯峠を越えて、山里の風景を楽しむ。

Hirayu
▶ Nyukawa

Cross Hirayu Pass and enjoy the scenery of the mountain village.

DAY.7

丹生川 ▶ 高山

古い町並みをガイドと歩く。

Nyukawa
▶ Takayama

Walk through the old town with a guide.

※一部日程の短縮・延長、文化体験の追加など、アレンジ可能。
※Customizations available: itinerary adjustments (shorten/extend), add-on cultural experiences.

※Trails ExpertsはDAY.2とDAY3を1日に短縮し、5泊6日にすることも可能。
※For Trails Experts: Days 2 & 3 can be combined, making it a 5-night, 6-day tour.

＼ ツアーの魅力 | Highlights /



信飛トレイルの3つの峠を越える
ロングトレイル

An ancient alpine thru-hike across historic mountain passes and Mt.Yake



自然・文化・温泉が融合した
「日本らしさ」を体験

A true taste of Japan: nature, culture, and Onsen combined



装備・行程の柔軟なサポートで
無理なく挑戦

Flexible support for gear and itinerary—challenge at your own pace



地域に精通したプロガイドと
歩く安心と発見

Peace of mind and deeper insights with expert local guides



名湯・地元食などを通し
五感で楽しむ旅

A sensory journey through Onsen, local flavors, and culture

TOUR
2

4泊5日 | 4nights&5days

信飛トレイルガイドツアー
Shinpi Trail Guided Tour

for Casual Hikers

1室2名利用 料金
Price for 2 people per room

JPY 280,000~
USD 1,970~



松本〜上高地〜乗鞍岳〜高山へ。名湯と文化をつなぐ“やさしいトレイルツアー”

信州・松本から飛騨・高山へ。雄大な日本アルプスの自然と文化を体感しながら、上高地・乗鞍岳・奥飛騨温泉郷・高山を横断するハイキングツアーです。1日約5〜10kmのペースで、名所をじっくり楽しみながら、地域に精通したガイドが温泉文化や食の背景もご案内。白骨温泉や奥飛騨など名湯に泊まり、温泉ソムリエのレクチャー付き入浴体験もできます。

A Gentle Trail Linking Onsen and Culture — Matsumoto to Kamikochi, Mt. Norikura, and Takayama

Hike from Matsumoto to Takayama through the scenic Japanese Alps. Walk 5–10 km per day while exploring Kamikochi, Mt. Norikura, and Onsen towns like Shirahone and Okuhida. Local guides share insights into regional culture, cuisine, and Onsen traditions—complete with a unique bathing experience led by an Onsen sommelier.

TOUR
PLAN

DAY.1

松本 ▶ 上高地

松本城と酒文化を味わい、静寂の上高地へ。

Matsumoto
▶ Kamikochi

Savor Matsumoto castle and sake, then retreat to tranquil Kamikochi.

DAY.2

上高地 ▶ 乗鞍高原 ▶ 白骨温泉

朝霧の上高地、爽やかな草原を抜けて“名湯”白骨温泉へ。

Kamikochi ▶ Norikura Kogen
▶ Shirahone Onsen

From Kamikochi in the morning mist, across fresh meadows, to famed Shirahone Onsen.

DAY.3

白骨温泉 ▶ 乗鞍岳 ▶ 奥飛騨温泉郷

2700mの絶景、ライチョウの棲むアルプスを越えて、飛騨の山里へ。

Shirahone Onsen
▶ Mt.Norikura ▶ Okuhida Onseno

Cross the ptarmigan-inhabited Alps to Hida's mountain village, with 2,700m views.

DAY.4

奥飛騨温泉郷 ▶ 五色ヶ原 ▶ 丹生川

秘境・五色ヶ原の森で、滝と森の静寂に包まれる。

Okuhida Onseno
▶ Goshikigahara ▶ Nyukawa

Embrace the quiet of waterfalls and forest in remote Goshikigahara.

DAY.5

丹生川 ▶ 高山

古い町並みを歩き、地元食材のディナーを堪能。

Nyukawa
▶ Takayama

Stroll the old town and savor a local dinner.

※一部日程の短縮・延長、E-Bike利用、文化体験の追加など、柔軟にアレンジ可能。 ※Customizations available: itinerary adjustments (shorten/extend), E-Bike options, add-on cultural experiences.

＼ ツアーの魅力 | Highlights /



松本〜高山を結ぶ
文化と自然をめぐる旅
From Matsumoto to Takayama
—a journey through culture



上高地・乗鞍岳など
アルプスの絶景を気軽に体感
Easily accessible alpine views
of Kamikochi and Mt. Norikura



ガイド同行でしか入れない秘境
「五色ヶ原」へ
Explore hidden gems like Goshikigahara
—accessible only with a guide



白骨・奥飛騨など名湯宿に宿泊、
温泉ソムリエによるレクチャーあり
Stay at famous Onsen
and learn their stories



地元食材(鮎、地酒、山椒、トマトなど)と
食文化の体験
Taste and discover local flavors
—candy, sake, sansho pepper, tomatoes, and more

TOUR
3

3泊4日 | 3nights&4days

信飛トレイルガイドツアー
Shinpi Trail Guided Tour

for Casual Hikers

1室2名利用 料金
Price for 2 people per room

JPY 240,000~
USD 1,685~



【短縮版】松本〜上高地〜乗鞍岳〜高山へ。名湯と文化をつなぐ“やさしいトレイルツアー”

本ツアーは②のツアー行程を1日カットしたプラン。3泊4日で松本から高山の信飛トレイルのハイライトを巡ります。1日約5〜10kmのペースで、名所を無理なくじっくり楽しめるため、ハイキング初心者や中高年層にも最適です。

[Shortened version]
A Gentle Trail Linking Onsen and Culture — Matsumoto to Kamikochi, Mt. Norikura, and Takayama

This 4-day, 3-night tour offers a shortened version of the Shinpi Trail Guided Tour②, taking you from Matsumoto through Kamikochi and Mt. Norikura to Takayama. Covering 5–10 km per day, it's a relaxed pace ideal for beginners and mature hikers, with time to fully enjoy famous sights, Onsen, and local culture.

TOUR
PLAN

DAY.1

松本 ▶ 上高地

松本城とアルプスの大展望、酒文化を味わい、静寂の上高地へ。

Matsumoto
▶ Kamikochi

Savor Matsumoto castle and sake, then retreat to tranquil Kamikochi.

DAY.2

上高地 ▶ 乗鞍岳 ▶ 奥飛騨温泉郷

朝霧の上高地、2700mの絶景を望み、アルプスを越えて飛騨の山里へ。

Kamikochi ▶ Mt.Norikura
▶ Okuhida Onseno

From Kamikochi in the morning mist, cross the Alps to Hida's mountain village, with 2,700m views.

DAY.3

奥飛騨温泉郷 ▶ 五色ヶ原 ▶ 丹生川

秘境・五色ヶ原の森で、滝と森の静寂に包まれる。

Okuhida Onseno
▶ Goshikigahara ▶ Nyukawa

Embrace the quiet of waterfalls and forest in remote Goshikigahara.

DAY.4

丹生川 ▶ 高山

高山の古い町並みを歩き、地元食材のディナーを堪能。

Nyukawa
▶ Takayama

Stroll the old town and savor a local dinner.

※一部日程の短縮・延長、文化体験の追加など、柔軟にアレンジ可能。 ※ Customizations available: itinerary adjustments (shorten/extend), add-on cultural experiences.