環境省中部山岳国立公園管理事務所

住所: 〒390-1501 長野県松本市安曇124-7

https://chubusangaku.jp/ja/

協力:一般社団法人信飛トレイル準備委員会

信飛トレイル Webサイト: https://shinpitrail.com/

SHINPI TRAIL
信飛トレイル

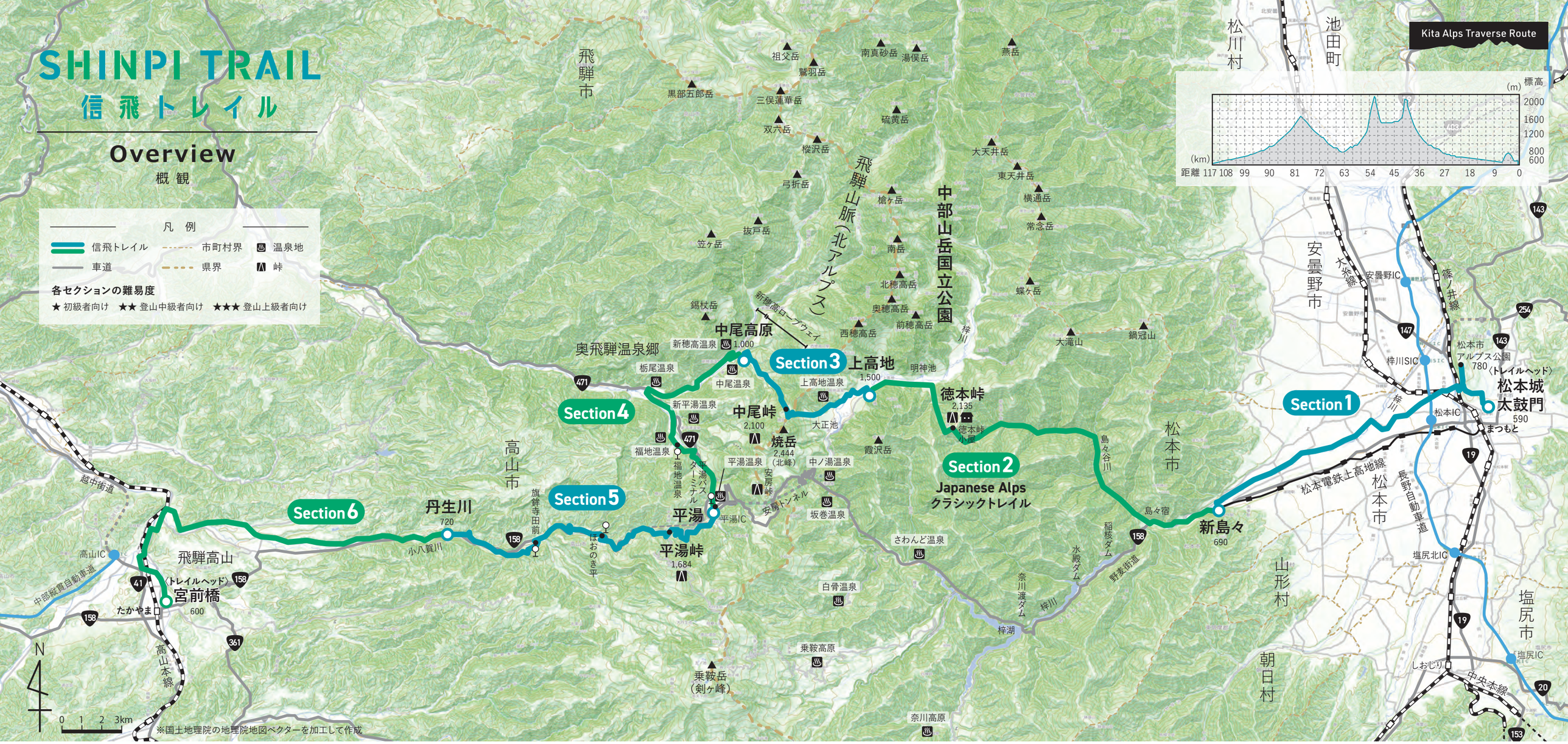
PR BOOK

信飛トレイル準備委員会

2025 年 3 月

SHINPI TRAIL
信飛トレイル

Overview
概観



Section 6 丹生川～高山

日本の原風景といえる里山里田が残る丹生川から古い町並や飛騨の匠、木の文化を感じる飛騨高山へ。

- 歩行距離 22km
- 参考タイム 約8時間
- 最高・最低標高 785~540m
- 難易度 ★

Section 5 平湯～丹生川

平湯峠を越えて、道祖神などの石造や、木と関わりの深い地域文化を味わいつつ丹生川へ。

- 歩行距離 22km
- 参考タイム 約6時間30分(バス利用時)
- 最高・最低標高 1,684~785m
- 難易度 ★

Section 4 中尾高原～平湯

奥飛騨温泉郷の複数の温泉地を経由して火山の恵みを感じながら中尾高原から平湯へ。

- 歩行距離 16.1km
- 参考タイム 約4時間30分(バス利用時)
- 最高・最低標高 1,265~783m
- 難易度 ★

Section 3 上高地～中尾高原

※ヘルメット推奨、火山情報注意

清流美しい上高地から活火山の焼岳・中尾峠を越えて、かつての鎌倉街道・飛騨新道の関所、奥飛騨の中尾高原へ。

- 歩行距離 9.8km
- 参考タイム 約7時間
- 最高・最低標高 2,133~1,083m
- 難易度 ★★

(冬季通行不可能期間:10月末～5月初旬)

Section 2 島々～上高地

※ヘルメット推奨、ガイド推奨

ウォルター・ウェストンが愛したクラシックトレイルを辿り、徳本峠を越えて上高地へ。

- 歩行距離 25.3km
- 参考タイム 約10～12時間
- 最高・最低標高 2,140m~691m
- 難易度 ★★★

(冬季通行不可能期間:10月末～5月初旬)

Section 1 松本～島々

松本城から、北アルプスの山並みや豊かな水に育まれた松本の文化に触れ、梓川沿いを島々谷へ。

- 歩行距離 22km
- 参考タイム 約8時間
- 最高・最低標高 780~574m
- 難易度 ★

信飛トレイル憲章

古来より、信濃と飛騨の人々は、両地域を隔てる高い峰々を跨ぐ峠を越えて、
道を作り交流し、ひとつの文化圏を形成していました。

火山活動によって形成された山々が聳え立つ飛騨山脈（通称『北アルプス』）。
そこに降り注いだ雨は山肌を伝い、徐々に集まり清流となって山脈の東西に流れ落ちます。
渓流のそばには集落がいくつも生まれ、広大な飛騨山脈をまたぐ里山文化を形成するに至りました。

山脈の東西に位置する村々が交流する道も次第に確立し、
信濃地方から飛騨地方を結ぶ鎌倉街道や飛騨新道が、
2000メートルを越える飛騨山脈の鞍部を越えて行きます。

徳本峠、中尾峠、安房峠、野麦峠、平湯峠など、飛騨山脈を挟んだ広大な地域の人とモノの移動に使われ、
交通網の礎として機能していました。
明治初期には、飛騨山脈を中心に、南信から飛騨地方、中津川地域は「筑摩県」となるほどの、
一つの文化圏として見做されたほどです。

この街道と峠みちは交通網のみならず、日本の登山史においても重要な役割を担ってきました。
槍ヶ岳を開山した播隆上人は現在の松本から飛騨地方までの道のりを進み、
『日本アルプス』と命名したウィリアム＝ガウランドをはじめ、
日本に近代登山をもたらしたウォルター＝ウェストンは高山から峠を越えて上高地に入り、
徳本峠を経て松本まで道中の多くで歩き旅をしています。
近年では、車社会の発展やトンネルの開通により、徐々に峠を歩いて越える峠道は廃れ、
交通の要所であった峠に至る集落は人もまばらになり、広大な信濃–飛騨の中心地域は細分化され、
松本市や高山市などの大きな市街地に吸収され、周辺地域となっていきました。
現在『北アルプス』と称される飛騨山脈は、山登りを楽しむ目的地として愛され、
北アルプスの東の玄関口の「上高地」には多くの来訪者が国内外から訪れます。
しかし、滞在は一部の山岳エリアにとどまり、
飛騨山脈が生み出した広域の風土を楽しむには至っていません。

飛騨山脈へと降り注いだ雨は分水嶺を境に東西に流れ出します。
東は梓川を経て松本平へと辿ります。西には、丹生川（小八賀川）は高山盆地へと流れ込みます。
二つの街は飛騨山脈が産んだ双子の街と呼べるかもしれません。

その二つの街を、古来の街道と同じように、一本のトレイルで結び、沿線の人々と来訪者が交流することによって、
これまでの山登りでは味わえない、豊かな自然風土を肌で感じ、長い距離を歩く中で足元から自然、生き物の暮らしを捉え、
新たな気づきや自己発見を促し、今を踏まえてより良い社会を作るため、
そして美しい自然環境を子どもたちに残すために、
ここに信飛トレイルを皆さんで一緒に作って行きたいと思います。
以上の理念を実現するために、信飛トレイルは以下の憲章を掲げ、守り、理念の実現を目指します。

理念

信飛トレイルは、トレイル沿線のコミュニティを再構築するとともに、
信州・飛騨（飛騨山脈）が産んだ自然・文化・歴史を通して、
自己変革、自己実現、人間社会の在り方の考察を促します。
私たちはそのための挑戦を続けていきます。

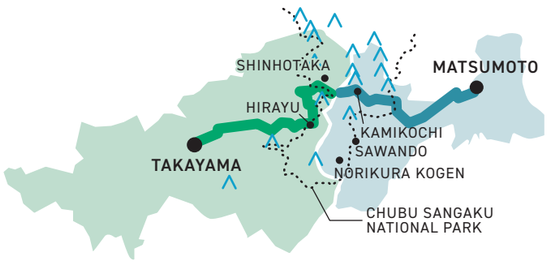
行動指針

- 自然への畏敬の念を持ち、自然の恵に感謝します
- 古道を活かし、歴史と文化を未来に繋ぎます
- 北アルプスの火山や湧き出る水、大地の恵を感じる道とします
- 歩く中で新たな発見、自己探求を促す道とします
- 地域住民とハイカーに敬意を払い、共に助け合います
- トレイルコミュニティーを作り、持続可能なトレイルの維持・保全を行います

Kita Alps Traverse Route

SHINPI TRAIL
信飛トレイル

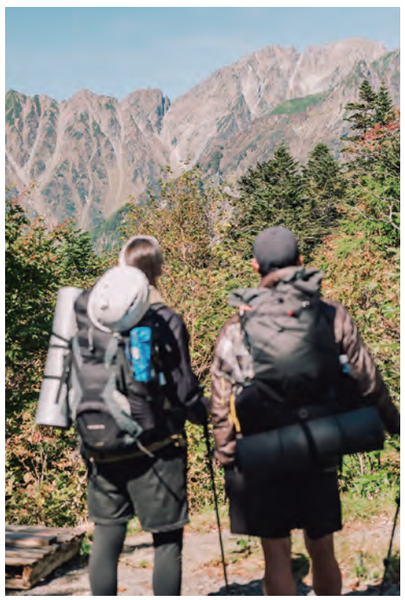
松本と高山を結ぶ 117km のロングトレイル「信飛トレイル」が始まります



2023年2月、中部山岳国立公園南部地域を間に挟み、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・ディスタンス・トレイル(以下、ロングトレイル)です。そんな信飛トレイルの魅力やトレイルを支える人々の声を本誌でご紹介します。

ロングトレイルとは…？

ロングトレイルとは「長く歩く旅」をするためのトレイルであり、通常数日以上かけて歩く道です。アメリカをはじめ世界各地に存在し、日本でも1970年頃から整備された長距離自然歩道を先駆けとして、信越トレイルやみちのく潮風トレイルなど、全国各地にロングトレイルが存在しています。ロングトレイルでのハイキングでは、一般的な登山のように必ずしも山頂を目指すことを目的としないため、比較的幅広い層に楽しまれています。またスタートからゴールまでを一度に踏破するスルーハイキングだけではなく、一部のみを歩くセクションハイキングという楽しみ方もあるため、さまざまな利用方法があります。



信飛トレイルが描く、新たな広域観光のかたち

信飛トレイルは、中部山岳国立公園南部地域を跨ぎ、松本高山を広域な観光圏として世界の旅行者のデスティネーション(目的地)にする取り組みの一環としてルートの検討が始まりました。検討会では多くの議論がされる中、皆がこの地域は日本の魅力が凝縮されたエリアであることに改めて気づきました。

私自身はハイカー(長く歩く旅をする人)でもあり世界のトレイルを歩いています。歩く旅は、ゆったりとした時間の中で、地域の本質的な価値に触れ、現代人が心の奥で求めている時間を提供すると考えています。私自身もこの地域に移住して10年が経ちますが、2024年秋に117kmのスルーハイクを経験し、この地域の自然と文化の豊かさに改めて感動しました。きっかけは観光振興で始まったプロジェクトですが、信飛トレイルは事業のゴールを「**松本高山の豊かさを未来に繋いでいくこと**」として取り組んでいます。ぜひ皆様のご協力とご支援をお願いいたします。

信飛トレイル準備委員会 代表理事 藤江 佑馬

道がつむぐ、信州と飛騨の物語

信州と飛騨を結ぶ道は、古来より様々な文脈において人々に歩かれてきました。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。信飛トレイル沿いには道中の安全などを祈るための多くの道祖神や石仏が残されていますが、それらはまさに昔の人々が同じ道を通って移動していたことの証です。時代の移り変わりに合わせて、**鎌倉街道**や**平湯街道**、**野麦街道**、**飛騨新道**など、数多くの道が通され、道を通る様々な物語が育まれてきました。

そのような人々の移動の歴史だけにとどまらず、文化にも強い繋がりが存在しています。例えば高山以東の地域では、他の飛騨地域で一般的な白山信仰以外にも、北アルプスの山である乗鞍岳信仰が根付いており、**北アルプスとの強固な精神的結びつき**を感じさせます。そのような背景もあり、明治初期には筑摩県という飛騨山脈にまたがった一つの自治体が設けられていたほどです。**山は地域を隔てる「壁」ではなく、むしろ高山側と松本側を繋ぐ「中心」として認識されていた**と言っても過言ではないでしょう。

山からの恵みである木や肥沃な土壌、温泉などを生かして形成されてきた文化は、独自に発展を遂げ、今もなお大きな価値をもたらしています。

水平に歩くことで味わえる、新たな北アルプス

まず特色のひとつに挙げられるのは、信飛トレイルが北アルプスという、いわば日本の近代登山のメッカを通っていることでしょう。19世紀末にウォルター・ウェストンらが日本に近代登山をもたらして以来、北アルプスでは多くの山小屋や登山道が整備されてきました。そのような歴史もあってか、北アルプスといえば槍・穂高連峰や、そこに至る表銀座・裏銀座といった、美しい稜線をイメージする方も多いかと思います。

信飛トレイルはそのような近代登山の象徴的な地域を通りながらも、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。

加えて、**高山と松本という二つの都市圏と山を緩やかに繋いでいる**ことも、他のロングトレイルにはあまり見られない特色です。都市から歩き始めると次第に田園風景へと移り変わり、山を越えるとまた次第に建物が増え、都市へと戻っていく。都市と山岳地域を結ぶ緩やかな繋がりを目の当たりにできるのは、信飛トレイルを歩くからこそできることです。また時間をかけてゆっくり歩くことで、松本側と高山側の植生や文化などの相違点を比較することも可能になり、車で通り過ぎるだけでは可視化されなかったさらなる奥深さを知ることができるはずです。

interview 01

長野県 松本市長

臥雲 義尚

（がうん　よしなお）

昭和63年にＮＨＫ入社。現場記者担当後、政治部に配属。政治部選挙デスク、解説委員等を務める。2020年3月松本市長就任。
好きな言葉は「異端が未来を救う」。
趣味は野球のコーチ＆観戦等。

interview 02

岐阜県 高山市長

田中 明

（たなか　あきら）

昭和62年高山市役所入庁
企画部長・海外戦力部長歴任
令和3年高山市役所退職
令和4年9月高山市長就任
好きな言葉：Go for it!（目標に突き進む）
趣味：三味線・ギター等

北アルプスを歩く、信飛トレイルが描く未来

世界水準の山岳リゾートへ―自然・文化・歴史をつなぐ117kmの道

信飛トレイルに期待すること

信飛トレイルは、北アルプスの壮大な自然、美しい里山、そして地域の歴史を巡ることができる、全長約117ｋｍの魅力的なルートです。松本市では、まちづくりの方針を定める総合計画において「**世界に冠たる山岳リゾートの実現**」を掲げ、このビジョンを具現化するプロジェクトの一つが、信飛トレイルです。「**松本高山Big Bridge構想**」の理念に基づいて、松本・高山両市の一体的な発展を目指す事業でもあります。中部山岳国立公園南部地域の新たなシンボルとして、国内外からの来訪者を惹き付けるだけでなく、住民が地元に誇りを持てる存在となり、地域全体が大きく発展していくことを期待しています。

北アルプス・信州松本の里山文化を体感

松本市の里山エリアは、北アルプスの恩恵を受けた自然環境と共生する文化が息づいています。地域住民は季節の移ろいと寄り添いながら暮らし、伝統文化や手仕事が今も大切に守られています。訪れた人たちは、信飛トレイルを通じて旅の新たな魅力を発見し、**この地ならではの暮らしと、信州松本の里山文化を体感**することができます。

松本市街地から上高地までのおすすめスポット

信飛トレイルは、多彩な見どころが点在するルートです。国宝・松本城とその周辺の歴史ある街並みは、江戸時代の雰囲気を感じることができます。アルプス公園からは、北アルプスの壮大な山並みと街中のトレイルルートを一望でき、松本から歩き始める人には気持ちを高めるきっかけとなり、高山から歩いてきた人には達成感を味わわせてくれるスポットです。特におすすめは、信飛トレイルのハイライトの一つである**徳本峠**です。**ウォルター・ウェストンが愛したクラシックトレイル**として知られ、峠を越えた先にある上高地は、河童橋や穂高連峰の絶景が待ち構え、訪れる人々を魅了します。

信飛トレイルが拓く、飛騨と信州の新たな道

北アルプスの絶景、温泉、食、そして歴史がつなぐ旅路

北アルプスを歩き、雄大な自然と温泉を満喫

松本市～高山市を結ぶ信飛トレイルオープンに際し、心からお祝い申し上げます。

高山市は日本一広い市で、面積の約92％は森林で占められており、山や川、渓谷、峠などで地理的に分断され、標高差も2,000ｍを超えるなど地形的に大きな変化に富んでいます。北東部には飛騨山脈（北アルプス）を擁し、中央部には宮川・飛騨川が流れています。中部山岳国立公園の南部地域では、「**松本高山Big Bridge（ビッグブリッジ）構想実現プロジェクト**」などにより、このエリアが世界水準の旅行先となるべく地域一体となった新たな観光圏づくりが進められています。信飛トレイルを通じて、北アルプスのダイナミックな景観を楽しみ、森林を歩きながら心と体をリフレッシュし、自然の恵である「温泉」や「動植物」により癒されることと思います。

北アルプスの麓「**奥飛騨温泉郷**」には5つの温泉地があり、多数の宿泊施設や飲食店がありますので、自然豊かな景観を楽しみながら野趣溢れる露天風呂や足湯につかり、疲れた体を温泉で癒すとともに、郷土料理を堪能していただけます。

歴史と文化に触れる、高山盆地への旅

乗鞍山麓には広大な森林地帯が広がっており、「**五色ケ原の森**」ではガイドの解説を聞きながら歩くトレッキングツアーに参加することもできます。丹生川町には伝統的な農家住宅が点在しており、まるで隠れ里のような農山村風景を楽しみながら歩くことができます。また、乗鞍から流れる水で作られる米やトマト、ほうれん草、宿儺カボチャなど多くの農作物を味わうこともできます。

「**高山盆地**」に到着すると山々が遠くなり、空が広く感じられます。日本海に流れ込む宮川沿いを上流に向かうと、スタート・ゴール地点である「**宮前橋**」があり、橋から秋の高山祭で有名な桜山八幡宮を見ることができます。高山市街地には、江戸時代に城下町として栄えていた頃の景観がほぼそのままで残されており、「**古い町並**」には造り酒屋や伝統工芸品店が並び、郷土料理やお買い物を楽しめます。春と秋には日本三大美祭のひとつ「**高山祭**」が行われ、海外からも多くの観光客が訪れます。このように様々な自然・文化・歴史を体感できる魅力あふれるトレイルをお楽しみいただけます。

この素晴らしい中部山岳国立公園の貴重な地域資源を活かし、持続可能な地域づくりにつながるよう、信飛トレイルの益々の発展をお祈りしております。

interview 03

環境省 中部山岳国立公園
管理事務所長

野川 裕史

2001年環境省入省。新宿御苑で庭園管理を担当の後、利尻礼文サロベツ、吉野熊野、知床、大雪山と４つの国立公園を巡り、自然を保護し活用する地域ぐるみの取組づくりを多数行う。東京（霞ヶ関）↔福島の勤務を経て、2023年8月より現職。

interview 04

日本エコツーリズムセンター
共同代表理事/松本大学非常勤講師

中澤 朋代

1996年より富士山麓のホールアース自然学校にてプロガイド及び全国のエコツーリズム推進に携わる。2006年松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科に着任、准教授を経て、2024年より高山と松本の2拠点で観光地域づくりの実践にも取り組む。

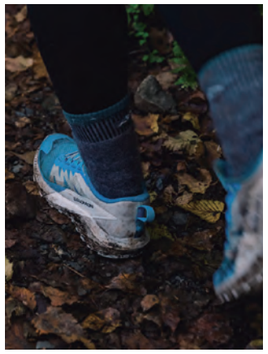
歩くことでつながる、信飛トレイルの可能性

国立公園の保護と地域活性化を両立する、新たな旅のかたち

国立公園満喫プロジェクトと広域観光圏の形成

環境省では国立公園の保護と利用の好循環により、優れた自然を守り地域活性化を図ることを目標に**国立公園満喫プロジェクト**の企画を進めています。国立公園の優れた自然を守りながら、ビジターの受入環境や景観整備、体験型コンテンツ等の充実を図るとともに、「**その自然には、物語がある。**」をブランドメッセージとして、多様な自然景観と生活・文化・歴史が凝縮された日本の国立公園の魅力を国内外に発信しています。

この中部山岳国立公園南部地域でも地域関係機関・団体の協力をいただきながら2018年から国立公園満喫プロジェクトに取り組んでいます。この取組を進める中で、企画目的を達成させるためには国立公園内だけの取組ではなく、国立公園への旅の玄関口となる松本・高山両市街地も含めた広域観光圏形成による取組が有効との仮説をたて、2021年から**松本高山BigBridge構想実現プロジェクト**を開始し、2023年２月にはこの広域観光圏の名称を「Kita Alps Traverse Route」と定め、旅人と地域の好循環を創り出し「**相互理解×異文化交流**」を生み出す総合循環型観光圏形成を目指しているところです。



「歩く」ことで生まれる新たなつながり

「信飛トレイル」の取組は、この総合循環型観光圏形成のための取組の一つです。現在多種多様な個別企画が同時並行的に取り組まれていますが、「信飛トレイル」はヒューマンスケールのアプローチの取組であるという点で他の取組にない特徴を持っています。「歩く」旅は、自然風景や文化的景観と旅人という接点のほか、地域社会と旅人、地元住民と旅人といった接点を生むことを他のアプローチより容易にさせることができるでしょう。「**歩く」ことを通じてその土地の真の価値に触れる機会が提供できる**と思います。

今後、「信飛トレイル」の取組において、松本市街地から高山市街地までを繋ぐ全長117kmのロングトレイルルートを６つに分けられた区間ごとに、旅人を迎えるための地域住民との準備が進められますが、「歩く」目線で地域の魅力探しと整理を行い、「歩く」速度でおのおのの区間の（気候や植生やそこに息づく生活・文化の）違いを体感させられるよう繋ぐ作業がされることでしょう。こうした取組を通じて、各区間で自然と人との関わりや共生の歴史の中で紡がれた地域ごとの魅力が価値として再評価され、「歩く」という体験からの内外交流が進み、各区間での社会の充実が図られることを期待しています。

信飛トレイルが紡ぐ、新たな交流と物語

歴史・文化・自然をつなぐ道が、地域の未来を創る

「信飛トレイル」が紡ぐ道

信飛（しんぴ）という言葉はこの地域を横断的に把握するのに適しており、遡れば明治4年から9年まで長野県松本市と岐阜県高山市が筑摩県として配置され、信州と飛騨の情報共有のため「**信飛新聞**」が発行された事実に辿り着きます。常に日本の屋根に隔たれてきた両市が、150年という時を経て姉妹都市50周年を記念し、中部山岳国立公園の南部地域に架かる橋「**Big Bridge 構想**」を提唱、行政区を超えて文化的・経済的に再構築するインフラの一つとして、信飛トレイルは生まれました。

世界各地にあるロングディスタンストレイル―いわゆるロングトレイルは、巡礼性またはビジネス性に大きくその性質が分かれるといいます。当地は古くから登山や湯治、景勝地観光の目的地に利用されており、厳しく変化に富んだ自然資源を楽しみ活かす活動が続いてきた、つまり、ビジネスに重きが置かれてきた地といえます。

信飛トレイルにおける物語は、―蒼穹の空が広がる内陸気候の城下町で、北アルプスの湧水の宝庫である松本に始まり、ここから西に梓川を源流まで遡上し、景観美の上高地を経由し、多雪の奥飛騨温泉郷では24時間露天かけ流しの熱湯量豊富な源泉に癒され、西麓では湿潤の森にあって杣人の暮らしと農村景観を臨み、飛騨川沿いに天領の直轄地であり匠の里としての高山盆地―の1週間ほどで巡る自然美の中に、次々と紡がれていきます。

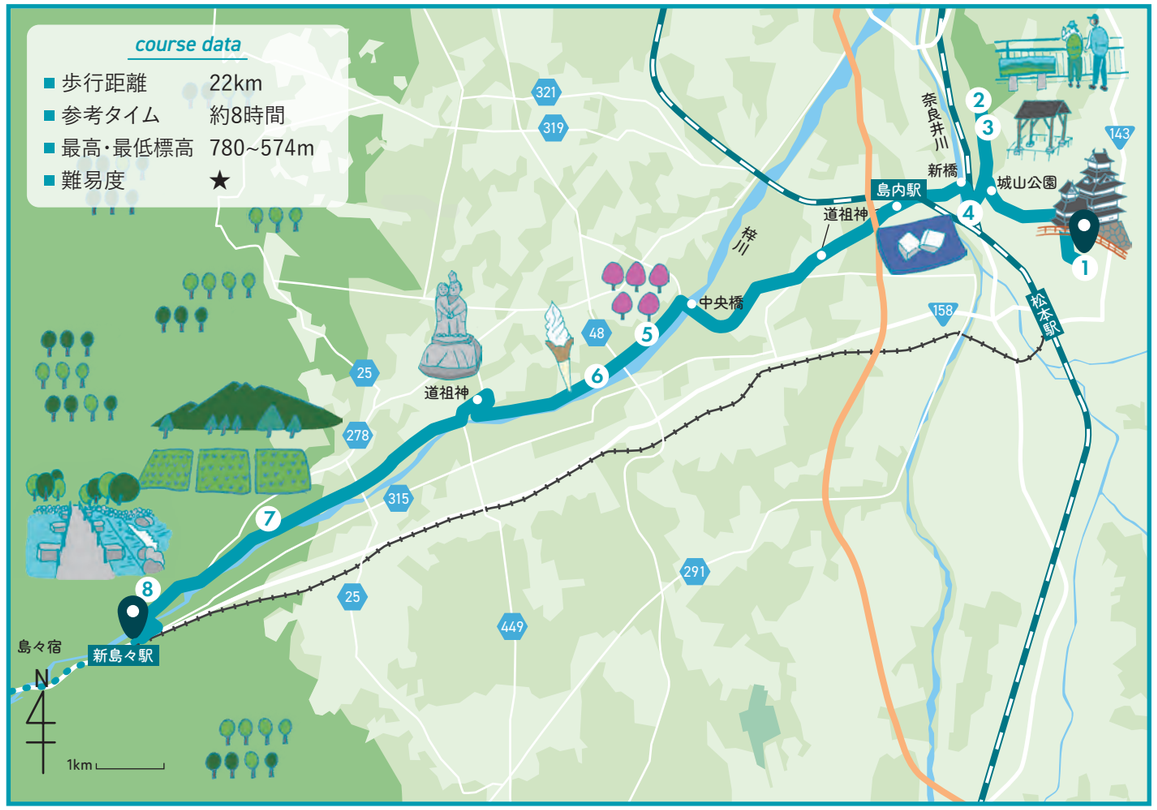
トレイルという社会基盤

瑞々しい日本の山岳地域を「**歩く速度**」で旅する人の特権とは、常に自然に向き合い、支え助け合いながら暮らす住民との交流や、時に「**生きる力**」や「**畏敬の念**」にふれることかもしれません。信飛トレイルができても歩く道そのものが経済を生み出すわけではなく、ハイカーを主役にして、地元住民・訪問者・行政・観光事業者・教育・福祉・農林業・ITデザイン・各種サービスなど多様な関係者が、この主人公が織りなす物語をそれぞれの役割や力で支えることにより、沿線に有志やビジネスが複層的に派生します。そもそも観光資源はその地にあるものではなく、常に生み出すものです。観光というグローバル産業を舞台に、街や中山間地にある地域課題を見つめ、楽しみにある恩恵を旅人と住む人が共に享受する。将来にわたって地域が豊かであり続けるための装置がトレイルです。

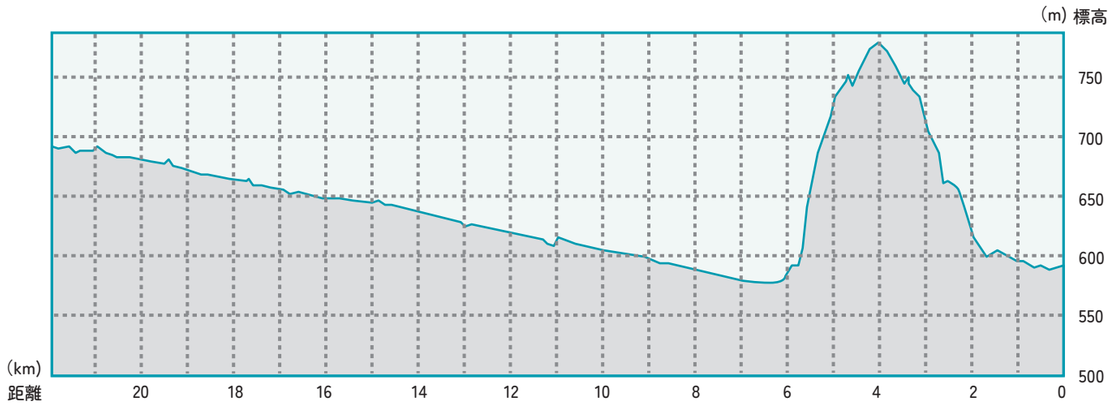
Section 1

松本-島々

岳都・松本から島々へ、田園と山岳を望む道



1 松本城太鼓門(トレイルヘッド)
2 アルプス公園 展望台
3 展望台(東屋併設)
4 新橋飴(飲食)
5 梓川左岸堤防沿い(桜並木)
6 信州ミルクランド(飲食)
7 田園風景を眺められる堤防沿い
8 沈下橋(景色)



Section 1 概要

松本ー島々間は岳都・松本の市街地と北アルプスの入口となる島々を繋ぐ区間です。このセクションでは主に梓川沿いを歩きながら、松本平と呼ばれる盆地を横断していきます。市街地から離れるとやがて田園風景に包まれていき、梓川沿いの広くて清々しい景色に移り変わります。トレイル周辺には頻繁に道祖神が現れ、自ずと古くからの暮らしに思いを馳せることができるでしょう。天気が良ければ北アルプスだけではなく、中央アルプスや南アルプス、八ヶ岳までもを望むことのできる、山好きにうってつけの区間です。

Pick Up

松本城

信飛トレイルの起点・終点。戦国時代に築城された深志城がその始まりとされ、安土桃山時代に建てられた天守は、現存する最古の五重六階の天守。国宝に指定されている。

アルプス公園

松本市街地北部にある公園。松本市民にとっての憩いの場でもある。北アルプスへの大展望を望むことができ、島々谷へと続く信飛トレイルのルートも見通すことができる。

梓川

槍ヶ岳に源を発し、上高地を通って松本市内を流れ、やがて信濃川となり日本海へ注ぐ川。江戸時代にはこの川を使って上高地付近の木材を輸送し、江戸まで運ばれていた。

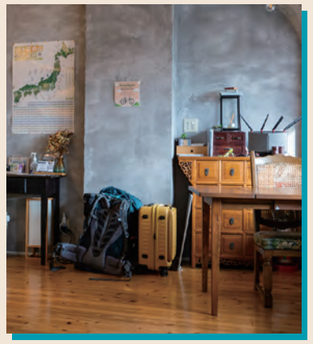
私たちが思う、このエリアの魅力

Koch Christopherさん
Koch Kumiさん

Nawate Guesthouse代表。
神奈川県横浜市出身。
アメリカ・シアトル出身。

松本 自然と文化が共存する街

シアトルに2人で3年住んだ後に日本でカフェを始めたいと思って、たどり着いたのが松本でした。シアトルはアウトドアフィールドから車で1時間ほどなので、松本に似ていると思っていて。でも面白いのが、松本は決してハイキングだけの街という訳ではなくて、城も山もある独特な場所になっていることです。暮らしている中でも、東京に行かなくても街として成り立っていて、街の中でも自然を楽しめるとても住みやすい場所だなと感じています。

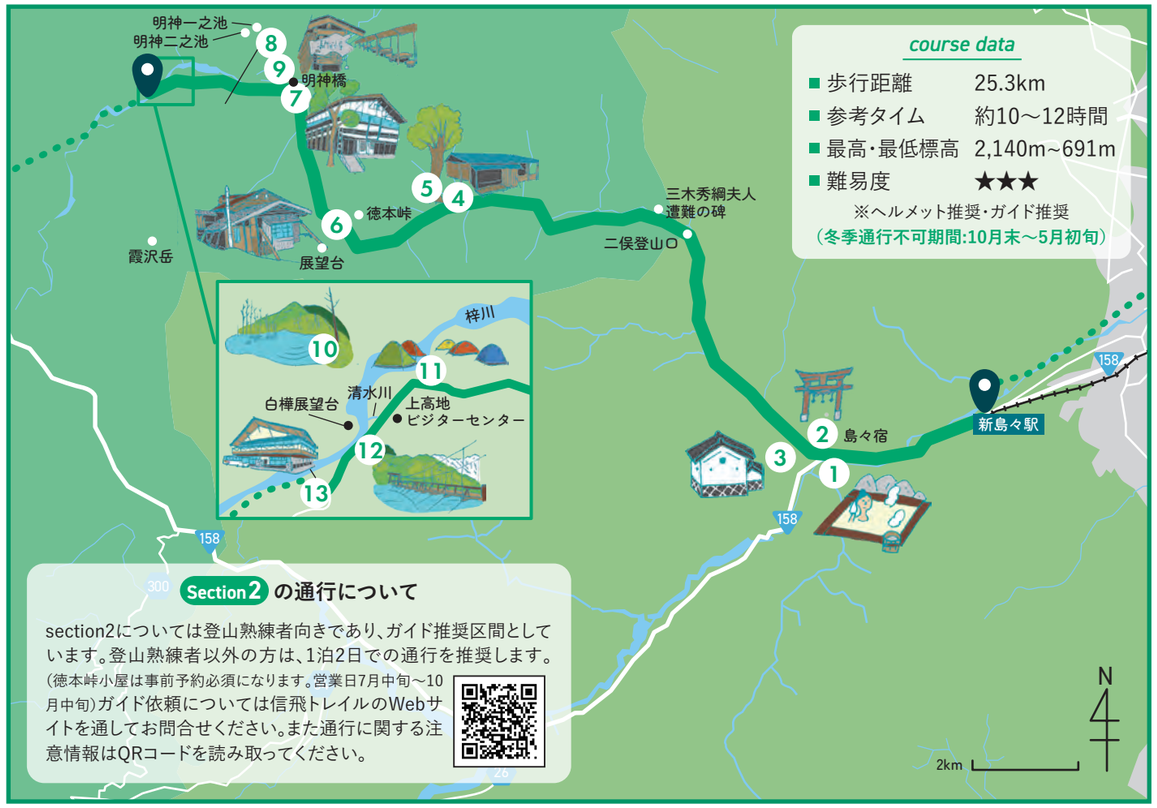


Section 2

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

Section 2



course data

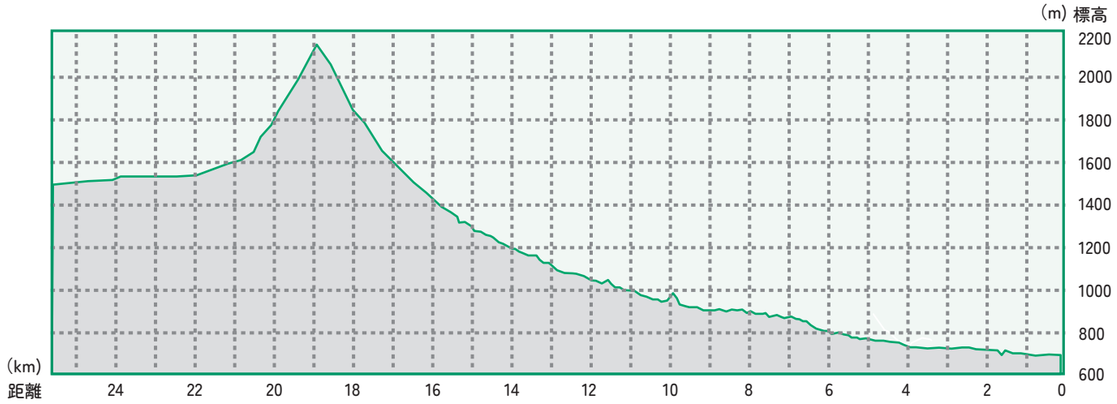
- 歩行距離　25.3km
- 参考タイム　約10〜12時間
- 最高・最低標高　2,140m~691m
- 難易度　★★★

※ヘルメット推奨・ガイド推奨
（冬季通行不可期間:10月末〜5月初旬）

Section 2 の通行について

section2については登山熟練者向きであり、ガイド推奨区間としています。登山熟練者以外の方は、1泊2日での通行を推奨します。(徳本峠小屋は事前予約必須になります。営業日7月中旬〜10月中旬)ガイド依頼については信飛トレイルのWebサイトを通してお問合せください。また通行に関する注意情報はQRコードを読み取ってください。

1. 竜神温泉 せせらぎの湯
2. 島々神社
3. ALPINEカフェ満寿屋
4. 岩魚留小屋
5. カツラの大木
6. 徳本峠小屋
7. 明神館
8. 穂高神社 奥宮
9. 嘉門次小屋
10. 岳沢湿原
11. 小梨平キャンプ場
12. 河童橋
13. 上高地バスターミナル



Section 2 概要

島々ー上高地間は、釜トンネルを通る上高地への車道が開通するまで、長く使われてきたクラシックルートを辿る区間です。昔はこの島々・明神間を通る、徳本峠を越えるルートを通って松本と上高地間の行き来がされており、日本の近代登山の父であるウォルター・ウェストンが11回通ったほか、芥川龍之介や高村光太郎など、数多くの著名人が通った道でもあります。上高地が牧場として利用されていた時代には、このルートを通って牛や馬も運ばれていました。

Pick Up

岩魚留小屋

桂の大木の下にある、ルート上にある廃屋となっている小屋。現在、この小屋を復活させるプロジェクトが島々の地域住民を中心にして進んでいる。

徳本峠

深田久弥が「日本の山岳景観の最高のもの」と記した、穂高連峰を望む峠。峠にある徳本峠小屋の本館は、国の登録有形文化財に指定されている。霞沢岳への往復もここから可能。

明神

明神岳の麓にある、上高地から歩いて1時間ほどの場所にあるエリア。徳本峠越えのルートが使われていた時代は、この明神が上高地の入口とされていた。

私たちが思う、このエリアの魅力

山口 浩喜さん
アルパインカフェ満寿屋代表。
静岡県熱海市出身。

島々　上高地へ続く玄関口

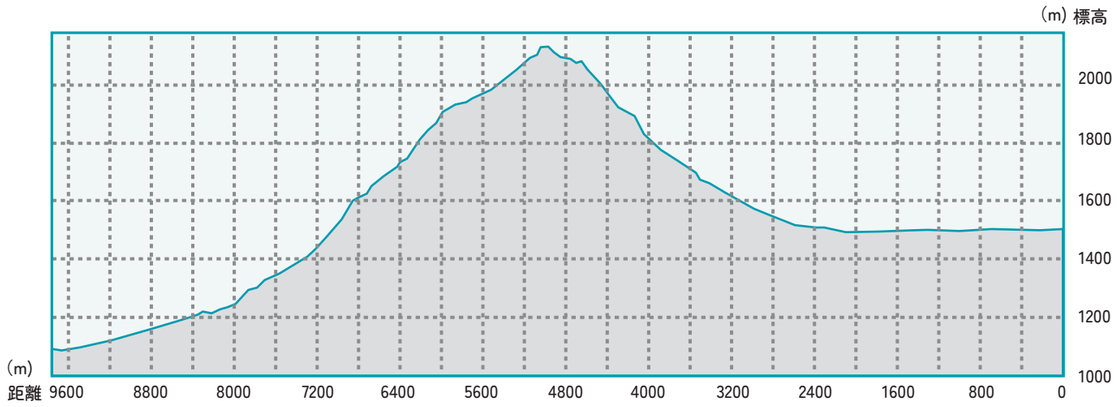
2018年ごろに空き家を探していたんですが、登山の帰りに偶然立ち寄った島々の、昔ながらの町並みを気に入って移住を決めました。住んでいく中で、パズルを組み合わせるように島々の謎を解き明かしていくのが面白くて。カフェを始めて色々な情報が集まるようになってからは、登山道の整備や岩魚留小屋の再建プロジェクトなど、幅広いことに取り組んでいます。

Section 3

上高地-中尾高原

焼岳を望み、上高地と奥飛騨を結ぶ鎌倉街道

Section 3



Section 3 概要

上高地ー中尾高原間は、焼岳近くの中尾峠を通って上高地と奥飛騨を繋ぐ区間です。鎌倉に向かう鎌倉街道もこのルートだったと言われており、三木秀綱は中尾峠で奥方と別れ、悲しい運命を辿りました。江戸時代末には、松本側の庄屋が飛騨と信州を結ぶ最短のルートを作ろうとし、この地に飛騨新道が通されました。槍ヶ岳を開山した播隆上人も、当時工事中だった飛騨新道を通って槍ヶ岳に登ったとされています。活火山である焼岳や、上から見る上高地など、絶景が数多く存在する山岳区間のハイライトです。

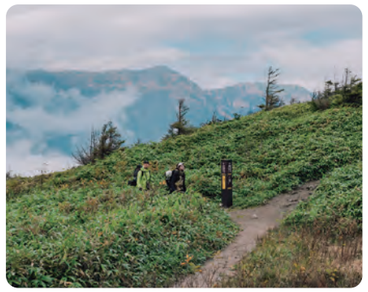
Pick Up

嘉門次小屋（ルートではない梓川右岸）

明神池のほとりにある、ウェストンの山案内人として知られる上条嘉門次が建てた小屋。現在も山小屋として営業されている。国の登録有形文化財に指定されている。

河童橋

上高地の象徴として梓川に架かる橋。芥川龍之介が小説『河童』のなかで取り上げてから、広く名が知られるようになったとされる。



中尾峠

上高地と奥飛騨を繋ぐ峠。上高地を上から見下ろし、笠ヶ岳や双六岳なども望むことができる。焼岳北峰までは片道1時間前後。

私たちが思う、このエリアの魅力

上條 瑞穂さん
嘉門次小屋代表。
松本市島々出身。

明神　本来の上高地の入口

小さい頃から少なくとも一年に一度は小屋に来ていましたが、やはりここの自然は別次元だと感じていました。上高地はいつでも人が多い場所ですが、嘉門次小屋のある明神は夕方になるとすぐ暗くなるので、人が少なくなります。テント場がないこともあって比較的静かで気の休まる場所です。時代に取り残されているような側面もありますが、昔の上高地の入り口としての風情が残っていることも、明神の魅力だと感じています。

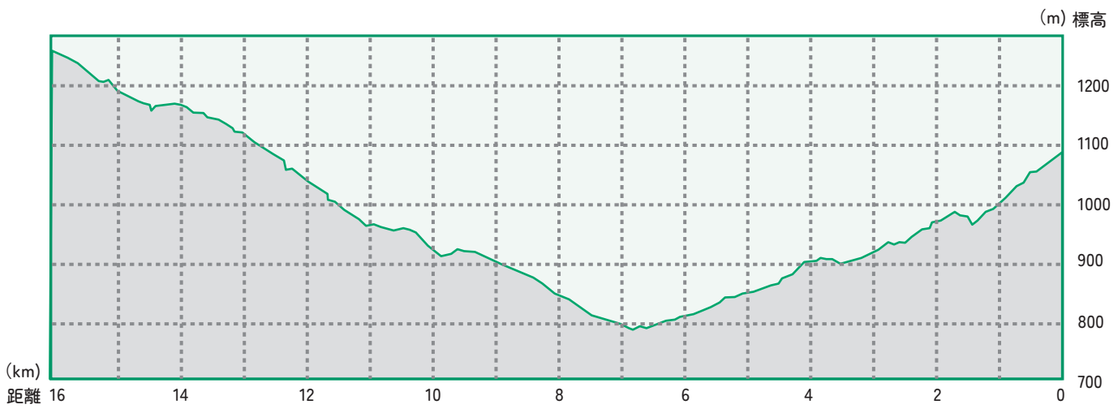
Section 4

中尾高原-平湯

湯けむりと歩く、奥飛騨温泉郷をめぐる旅

Section 4

1 地獄平砂防堰堤展望台
2 蛍の湯
3 荒神の湯
4 村上神社
5 たるまの滝
6 福地温泉朝市
7 奥飛騨クマ牧場
8 信飛トレイルカフェ（仮名）
9 平湯神社
10 平湯の湯
11 平湯バスターミナル



Section 4 概要

中尾高原ー平湯間は、高山市の北東部、奥飛騨温泉郷にある温泉地を巡る区間です。新穂高温泉（中尾）、栃尾温泉、新平湯温泉、福地温泉、平湯温泉と日本有数の温泉地を通りますが、近接するにも関わらずそれぞれに泉質などの違いや特徴があります。足湯や立ち寄り湯も多く存在するため、歩きながら温泉巡りをするという、信飛トレイルならではの楽しみを堪能することができます。トレイル沿いの側溝からも湯気がたちのぼるような、非常に珍しい区間です。

Pick Up

鎌倉街道 石碑

中尾高原に置かれた古来の街道について記された石碑。中尾峠に向かう起点でもあった、中尾高原の歴史的な立ち位置を知ることができる。

村上神社

栃尾温泉の対岸の蒲田川近くにある神社。境内には槍ヶ岳の開山や笠ヶ岳の再興を行った播隆上人にちなんだ播隆塔がある。

平湯温泉

奥飛騨温泉郷のなかで最も歴史のある温泉。中世の頃、飛騨に攻め入った武田信玄が戦の際に見つけたとされている。上高地などへの観光拠点としても知られる。

私たちが思う、このエリアの魅力

小池 亮太さん

中尾温泉まほろば代表。
高山市中尾出身。

中尾高原 焼岳の麓の温泉郷

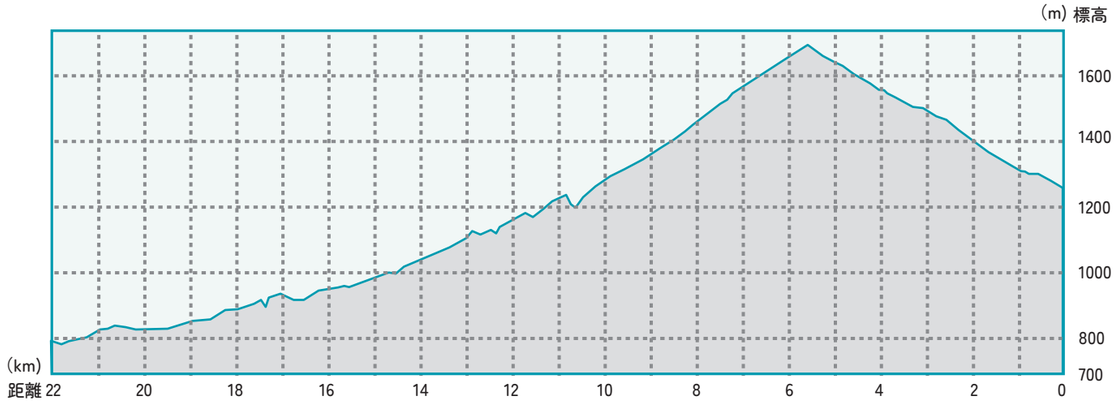
小さい頃から両親や近所の人に連れられて焼岳や槍ヶ岳などに登っていました。正直都会と比べると不便な場所だとは思いますが、だからと言って生活で困ることはあまりないです。山や自然に近いところは魅力で、特に子育てをしている中でダイナミックな自然が近くにあることの良さを感じます。この辺りの人たちは、自分のところの温泉が一番だと思っている人も多く、友達が来たら「風呂に入っていきなよ」と自然に言うようになっていますね。

Section 5

平湯-丹生川

平湯峠を越え、奥飛騨から田園の広がる丹生川へ

1 ひらゆの森
2 奥飛騨ビジターセンター
3 平湯大滝
4 平湯峠
5 若山牧水記念碑
6 駄吉神明神社
7 飛騨大鍾乳洞
8 両面宿儺像



Section 5 概要

平湯ー丹生川間は、平湯峠を越えて奥飛騨温泉郷と豊かな田園風景の続く丹生川を繋ぐ区間です。この道は古くから平湯街道と呼ばれ、信州に向かう道としての重要な役割だけではなく、大名や農閑期の農家など、人々が温泉で疲れを癒す湯治へ向かう道としても利用されてきました。また乗鞍岳の西側の山麓にあることから、平湯大滝やほおのき平のスキー場の雪、そして豊かな森林地帯である五色ヶ原の森など、豊かな水・雪の恩恵を受けた自然も魅力となっています。

Pick Up

平湯峠

古くから交通の難所として知られた峠。遠くには白山を望むことができる。かつて峠を通っていた国道158号線も、平湯トンネルの開通まで冬季は通行止めになっていた。

乗鞍山麓五色ヶ原の森

乗鞍岳山麓に広がる広大な森林地帯。自然保護の観点からガイドの同行を義務付ける規制が守られており、手付かずの自然が広がっている。

飛騨大鍾乳洞

日本の観光鍾乳洞のなかでは最も標高の高い位置にある鍾乳洞。鍾乳洞の向かい側にある両面窟は、高山に実在したとされる豪族、両面宿儺が出現した場所として知られる。

私たちが思う、このエリアの魅力

水上 将成さん
トマト農家。
高山市丹生川出身。

丹生川 自然豊かな農村地帯

関西の大学を卒業した後、地元に戻って10年ほどサラリーマンをしていたのですが、仕事で農家さんとお会いする中で自分もやってみたくなって、脱サラしてトマト農家になりました。都会に憧れていた時期もありましたが、自然の中で遊んだり、雪山で遊んだりしていた幼少期を、大人になるにつれて思い出してきた気がします。都会の人は自然を求めてわざわざどこかに行かないといけないと思いますが、自然が近くにあることの良さを改めて感じています。

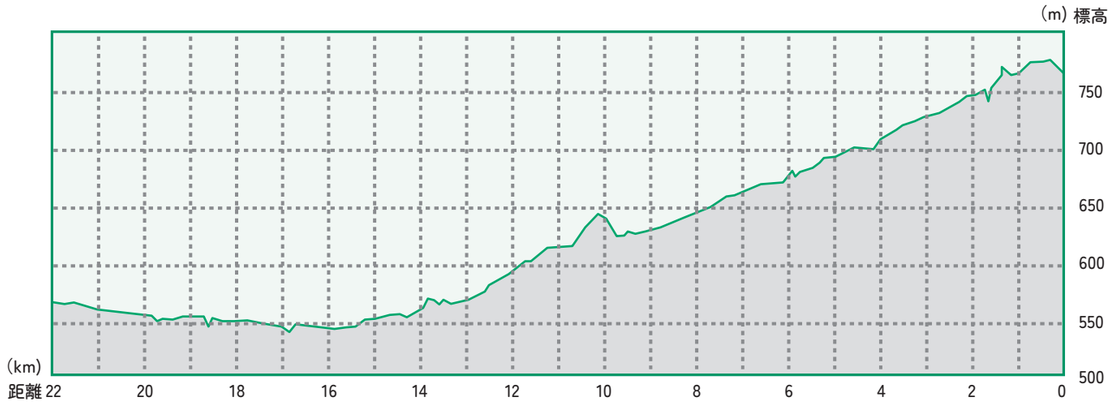
Section 6

丹生川-高山

農村の風景から城下町・高山へ、文化と自然の道

Section 6

1 長寿水
2 匠の館　森の水族館
3 荒川家住宅
4 千光寺
5 劔緒神社
6 八千代橋
7 宮川緑地公園
8 宮前橋（トレイルヘッド）
9 桜山八幡宮



Section 6 概要

丹生川ー高山間は、小八賀川沿いを辿りながら丹生川地域を下り、江戸時代には天領として発展した古都飛騨高山に至る区間です。この地域を流れる小八賀川は古くから人々の暮らしを支え、現在もその川の水を利用したトマトやほうれん草といった多くの農産物が生産されています。秋にはトレイル沿いの田んぼで収穫された稲を乾かす「はざかけ」の様子も見られ、丹生川らしい風景が広がります。金森長近の元で発展した飛騨高山の町は今もなお伝統的な町並みを残し、世界的な観光地としてその名を馳せています。

Pick Up

小八賀川

丹生川地域を支える清流。昔は小八賀川沿いの街道に難所が多かったため、今もなお、当時道中の安全を祈ったであろう道祖神や馬頭観音が多く残されている。

千光寺

1600年前に飛騨の豪族、両面宿儺が開いた寺。飛騨の高野山とも呼ばれるこの寺は円空が滞在したことでも知られ、数多くの円空仏が残されている。

桜山八幡宮

高山市内中心部に構える、1600年以上の歴史を持つ八幡宮。信飛トレイルの起点・終点である宮前橋は、大鳥居を通ってそのまま桜山八幡宮の参道へとつながっている。

私たちが思う、このエリアの魅力

下川 明日美さん

「おんど」代表。
飛騨市神岡町出身。

高 山　人情深い歴史ある街

高校生の頃は「この町に二度と戻らない」と思っていたんですが、東京で音楽から飲食まで、様々なことを経験した後に、一度将来について迷って高山でお店を始めてみたら、高山の温かさに気づいて。周りの人たちがすぐに助けてくれたり、好きなことをのびのびできたり。子どもを持ってからは、都会にはない食べ物や自然、地域とのつながりやこの町の歴史にもさらに魅力を感じるようになりました。

事務局メンバー

代表理事
藤江 佑馬
松本市乗鞍高原在住
Raicho Inc 代表

ネパール、ニュージーランド、パタゴニア、ペルーなどのロングトレイルの他、夏は北アルプスを歩く。2015年に長野県乗鞍高原に移住。宿、カフェ、ガイドツアーを運営しながら松本高山地域の地域づくりに携わっている。

理事
杉山 知子
高山市在住
フィールドエンターテイナー、高山市通訳案内士

高山生まれ、高山育ち。アメリカでスノーボードのプロとして活動した経歴をもつ。現在、エコツアーガイドとして国内外の様々なゲストを飛騨地域の人々と繋ぎ、四季や文化を感じられるサイクリングガイドツアーを運営。

理事
勝俣 隆
山梨県北杜市在住
トレイル研究家、コンサルタント

アパラチアン・トレイル踏破後、ハイカーズデポに勤務し、米国のトレイル調査・踏破を重ねる。2020年に一般社団法人トレイルブレイズハイキング研究所を設立し専務理事に就任。道づくりと環境保全の調査研究を行う。

監事
中乗 誠介
長野県在住
株式会社JTB

JTBの業務の中で地域の魅力開発に携わる傍ら、信飛トレイルの魅力を商品化し、多くの人に伝える活動を展開。訪れる人と地域の人をつなぐトレイルへ成長させるべく取り組んでいる。

事業マネージャー
山本 健太
松本市在住
松本市地域おこし協力隊

東京・名古屋在住時、北アルプスに行く際に通っていた、松本ー高山を歩いて繋ぐロングトレイルができることにロマンとワクワクを感じている。

運営事務
住 菜摘
高山市在住
しもまちユニオン(高山市地域おこし協力隊)

客室乗務員時代に、世界中を飛び回って培ったグローバルな視点と、生まれ育った大好きな飛騨高山への愛を武器に、この町の魅力を伝える仕事がしたいと、地域おこし協力隊になった。

運営事務
内山 雄斗
松本市乗鞍高原在住
Raicho Inc スタッフ

北アルプスの穂高縦走やネパール、ニュージーランドなどのロングトレイルを歩き、山とロングトレイルに目覚めた。長野県乗鞍高原のRaicho.incで「自然に還る」をコンセプトに宿とガイドツアーを行っている。

ライター・編集・トレイル研究
坂田 海馬
東京都在住
大学生(2025年3月卒業予定)、ハイカー

大学を休学してスイスで働く傍ら山と出会い、ロングトレイルを歩くように。専攻する社会学やアートの文脈を取り入れながら、トレイルやハイキングに関する知見を自分なりに深めている。本冊子の文章執筆を担当。

2024年実施のスルーハイクにて

支援体制／会員募集

信飛トレイル連絡会

行政関係							山小屋関係					観光協会関係他									事務局
長野県 環境部	岐阜県 環境生活部	林野庁 中信森林管理署	林野庁 飛騨森林管理署	松本市 アルプスリゾート整備本部	高山市 森林・環境政策部	環境省 中部山岳国立公園管理事務所	北アルプス飛騨側登山道等維持連絡協議会	北アルプス山小屋友交会	徳本峠小屋	古道徳本峠道を守る人々	1095登山道整備隊	一般社団法人 松本市アルプス山岳郷	一般社団法人 奥飛騨温泉郷観光協会	一般財団法人 飛騨山脈ジオパーク推進協会	上高地観光旅館組合	飛騨乗鞍観光協会	新穂高温泉観光協会	平湯温泉観光協会	松本観光コンベンション協会	飛騨・高山観光コンベンション協会	一般社団法人 信飛トレイル準備委員会

「信飛トレイル連絡会」を設立しました

信飛トレイルは、ハイカーや沿線地域の皆さまに長く愛されるトレイルを目指し、持続可能な維持管理体制の構築に取り組んでいます。その実現に向け、官民が連携し、協働で支える基盤として、2024年8月に「信飛トレイル連絡会」を設立しました。
本連絡会には、環境省、林野庁、岐阜県、長野県、高山市、松本市の地方公共団体をはじめ、山小屋関係者、沿線の観光協会など、多様な関係者が参画しています。事務局である信飛トレイル準備委員会は、「信飛トレイル憲章」のもと連絡会メンバーを中心とする関係者間の緊密な連携を図り、道を守り、育てる持続的な活動を行ってまいります。

入会のご案内

活動の理念に賛同し、一緒に活動する会員の募集を行ってまいります。信飛トレイルは、この支援・参加が活動の基盤となります。共にこの豊かな自然と山麓の暮らしを守り、愛されるトレイルづくりをしていきましょう。

個人 賛助会員

年会費 3,000円／年

- イベント参加優先権
- 会員証の発行
- 年1回の会報誌配布など

沿線事業者・団体 賛助会員

年会費 8,000円／年

- 公式サイトに掲載
- オフィシャルMAPに記載(R7年度制作予定)
- ガイドブックに掲載(R7~8年度に制作予定)
- 年1回の会報誌配布
- ハイカーへの支援の協力

法人・団体 特別会員

年会費 100,000円／年～

- 公式サイトに掲載
- 法人・団体の研修・イベントなどの開催
- 年1回の会報誌配布

お申込みフォーム