

公園  
国定

美しい雲上の山旅

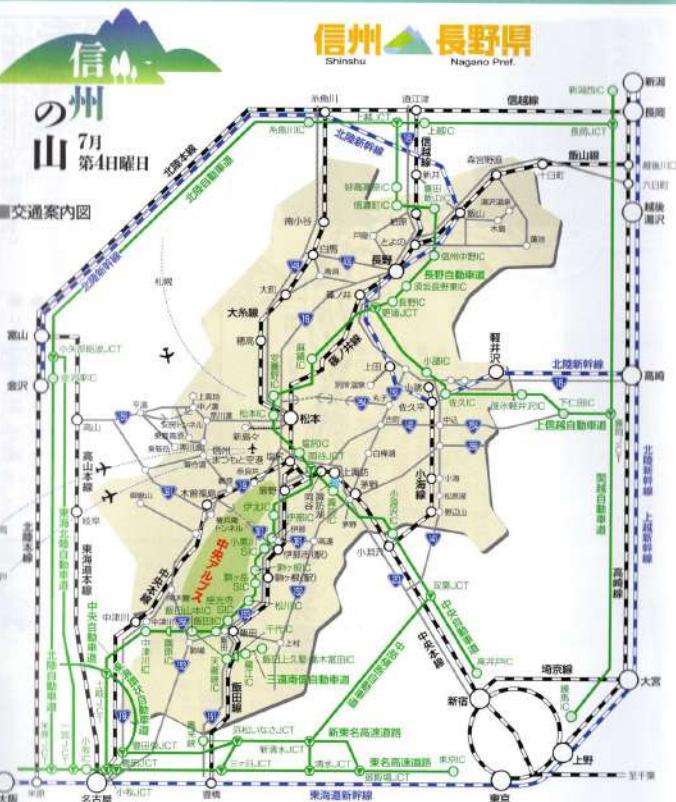
# 中央アルプス

憧れの山へ。感動の頂へ。



中央アルプス  
国定公園

INFORMATION



## お問い合わせ先

駒ヶ根市観光案内所	〒399-4117 駒ヶ根市赤坂759-447駒ヶ根ファーム内 0265-81-7700 <a href="http://www.kankou-komagane.com/">http://www.kankou-komagane.com/</a>
伊那市役所 / 観光課	〒396-8617 伊那市下新田3050 0265-78-4111 <a href="http://www.inacity.jp/">http://www.inacity.jp/</a>
辰野町役場 / 産業振興課	〒399-0493 上伊那郡辰野町中央 0266-41-1111 <a href="https://www.totsuno.lg.jp/">https://www.totsuno.lg.jp/</a>
箕輪町役場 / 工商観光課	〒399-4695 上伊那郡箕輪町中箕輪10298 0265-79-3171 <a href="https://www.town.minowana.lg.jp/">https://www.town.minowana.lg.jp/</a>
飯島町役場 / 地域創造課	〒399-3797 上伊那郡飯島町飯島2537 0265-86-3111 <a href="http://www.town.iijima.lg.jp/">http://www.town.iijima.lg.jp/</a>
南箕輪村役場 / 産業課	〒399-4592 上伊那郡南箕輪村4825-1 0265-72-2104 <a href="http://www.vill.miminamiminowa.lg.jp">http://www.vill.miminamiminowa.lg.jp</a>
宮田村役場 / 産業振興推進室	〒399-4392 上伊那郡宮田村968 0265-85-5864 <a href="http://www.vill.miyada.nagano.jp">http://www.vill.miyada.nagano.jp</a>
長野伊那谷観光局	〒396-0025 伊那市荒井3500-1 0265-98-8451 <a href="https://www.hanadanankankou.jp/">https://www.hanadanankankou.jp/</a>
飯田市役所 / 商業観光課	〒395-0044 飯田市本町1丁目2 0265-22-4852 <a href="http://www.city.ida.lg.jp/">http://www.city.ida.lg.jp/</a>
まつかわ旅の案内所	〒399-3304 下伊那郡松川町大島2788-1 0265-36-6320 <a href="http://www.matsukawaten.com/">http://www.matsukawaten.com/</a>
高森町役場 / 産業課	〒399-3193 下伊那郡高森町下市田2183-1 0265-35-3111 <a href="http://www.town.nagano-takamori.lg.jp">http://www.town.nagano-takamori.lg.jp</a>
阿智村役場 / 工商観光課	〒395-0303 下伊那郡阿智村駒場483 0265-43-2220 <a href="http://www.vill.achii.lg.jp">http://www.vill.achii.lg.jp</a>
木曾町役場 / 観光工商課	〒397-8588 木曾郡木曾町大字上松159-3 0264-22-4285 <a href="http://www.town.kiso-i.com">http://www.town.kiso-i.com</a>
上松町観光協会	〒399-5601 木曾郡上松町大字上松159-3 0264-52-1133 <a href="https://kiso-hinokin.jp/">https://kiso-hinokin.jp/</a>
南木曾町観光協会	〒399-5302 木曾郡南木曾町吾妻2196-1 0264-57-2727 <a href="https://nagisoji.jp/">https://nagisoji.jp/</a>
大桑村役場 / 産業振興課	〒399-5503 木曾郡大桑村長野880-1 0264-55-3080 <a href="http://www.vill.oikawa.nagano.jp">http://www.vill.oikawa.nagano.jp</a>
塙尻市役所 / 観光課	〒399-0736 塙尻市大門一番町12-2 0263-52-0886 <a href="http://www.city.shiojiri.lg.jp/">http://www.city.shiojiri.lg.jp/</a>
木曾観光連盟	〒399-6101 木曾郡木曾町日義4898-37木曾文化公園内 0264-23-1122 <a href="http://www.kisoii.com">http://www.kisoii.com</a>

表紙写真：シナノキンバイ咲く千畳敷と岩峰

写真協力／津野祐次写真事務所

## 中央アルプスの高山植物



コバイケイソウ(7~8月)  
小梅蕙草。夏の湿原、草原を代表する花。草丈約1m。



コイカガミ(6~7月)  
岩鏡、亞高山帯の湿地に咲き葉は鏡のような光沢がある。



ヒメウスユキソウ(7~8月)  
中央アルプス木曾駒ヶ岳周辺のみに自生する固有種。ウスユキソウの仲間で最も小さい。別名コマウスユキソウ。



イワギキョウ(7月下旬~8月上旬)  
砂礫地や岩間に自生し、鮮やかな青紫色の花冠は先端5裂で無毛。



シナノキンバイ(7月下旬~7月中旬)  
信濃金梅。高山帯の湿った草原に咲く。葉はオクシウカ科の花。



ヤマザクラ(7~9月)  
桜蘭。葉の先に鮮やかな赤紫色の花をつけ群生する。



ミヤクロユリ(7~8月)  
黒百合。夏山のアルプスを代表するユリ科の花。



ツガサクラ(7月)  
桜のよう淡紅色の花で岩上や砂礫地に多く見られる。



ツリガネニンジン(8~9月)  
釣鐘人参。淡い色の可憐な花は、秋を感じさせる印象。



ハクサンイチゲ(6~7月)  
日本を代表する高山植物の一つ。清楚な白い花が印象的。



アオノガザクラ(6月中旬~7月中旬)  
青い桜。高山帯の岩礫地に咲く姿型を付ける。



ミカダイコンノカ(7月下旬~8月上旬)  
深山大根草。高山帯の岩縁や砂礫地に咲くハラコの花。



トウヤクリンドウ(8~9月)  
当菜竜胆。夏の終わり頃、原生に2~3個ずつ花をつける。



ギンリョウソウ(6~7月)  
銀髪草。別名ユクレイタケ。葉緑素を持たず全身が白い。



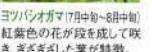
イワベンケイ(6月中旬~7月)  
名は強烈な性質に由来。亞高山~高山帯の草原に植生。



コメバツガザクラ(7月)  
高山帯に生育。名は岩間に見える梅の花に似ることから。



ヤウメ(7月)  
高山帯に生育。名は岩間に見える梅の花に似ることから。



コメバツガザクラ(7月)  
高山帯に生育。名は岩間に見える梅の花に似ることから。



千畳敷カールに咲くコバイケイソウ



鶴見岳



宝剣岳と千畳敷カールの紅葉



谷筋に残雪を残す、奥やかな山の初夏。  
待ち焦がれた登山シーズンの到来。  
尾根より次から次と生まれる雲  
カールに広がる鮮やかなお花畠。  
目に映るすべての情景が  
達成感をさらに大きくなります。



千畳敷スキー場



## 中央アルプスとは

天竜川と木曽川にはさまれた中央アルプスは、木曾駒ヶ岳を盟主とする山脈で、南南西におよそ100キロメートルにわたりてはぼー別に峰々を連ねています。しかし中央アルプスは南北に長いものの東西の幅は約20キロメートルに過ぎず、この

# 遙か360°の絶景 谷の可憐な花々 美しき中央アルプス

天竜川と木曽川に裾野を広げ、個性的なピークを連ねる中央アルプス。

その山塊は花崗岩質の白砂と、ハイマツや高山植物で彩られ、氷河で削られた尖峰、風化作用による独特の岩峰、

そしておやかなる稜線、訪れるすべての山ファンを魅了します。

主峰の木曾駒ヶ岳をはじめ空木岳、三ノ沢岳、南駒ヶ岳など

雲上の名山、そして千畳敷に代表される

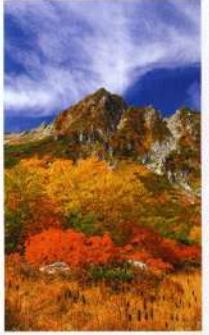
カールの高山植物群落の可憐な花が感動へと誇ります。

伊那路から、木曽路から、あの憧れの山頂へ。

中央アルプスは初心者もエキスパートも惜しみなく感動を分かち合える天空の舞台です。



紅色の天狗岩



紅葉彩るサギダルの頭



木枯らしが舞い、霜が降り、初冠雪を迎えた  
やがて深雪に埋まる純白の美しさと厳しい冬の到来。  
峯々に雪煙舞い、あがる嶺頂。  
山並みの景観を楽しめつ温泉に浸り、  
身も心も温めるのも山好きの楽しみです。



冬の駒ヶ岳ロープウェイ



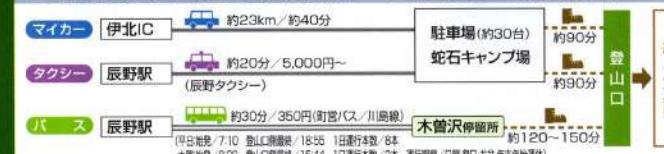
冬の風物シユカラに覆われた伊那前岳

咲き乱れていた高山植物がひとつひとり姿を消し、  
9月も半ば田畠実る頃、いよいよ紅葉の始まりです。  
山の上に始まつた赤橙、黄色の錦秋は、  
更に、もとより駆け下り、日ひだすその彩りを深めていきます。

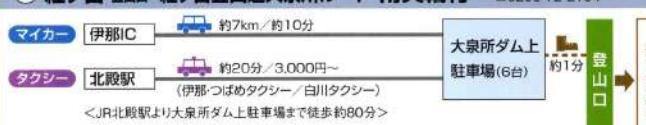
# 伊那側登山口

中央自動車道、JR飯田線などを経て憧れの秀峰へ。

## ① 経ヶ岳 登山口 経ヶ岳登山道黒沢ルート 辰野町

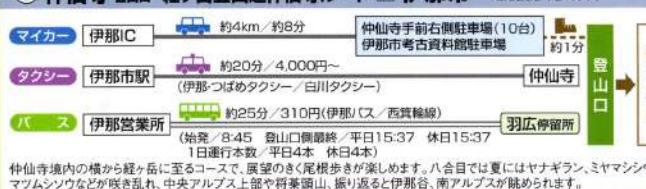


## ② 経ヶ岳 登山口 経ヶ岳登山道大泉所ルート 南箕輪村

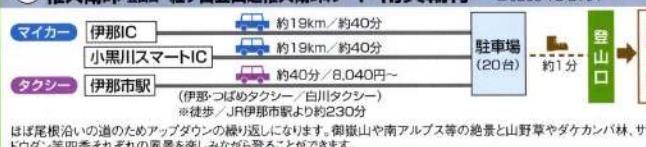


日本二百名山の経ヶ岳。二合目からはほぼ尾根をたどっての登山コースで、四合目で仲仙寺ルートと合流します。八合目から九合目にかけてがビュースポットになっています。

## ③ 仲仙寺 登山口 経ヶ岳登山道仲仙寺ルート 伊那市



## ④ 権兵衛峠 登山口 経ヶ岳登山道権兵衛峠ルート 南箕輪村



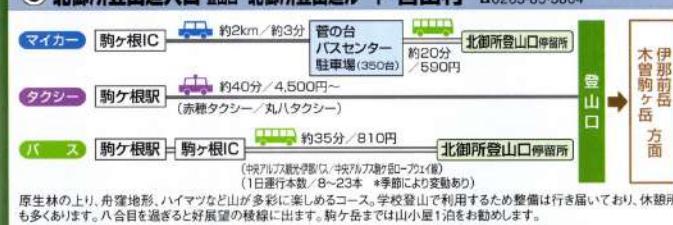
## ⑤ 桂小場 登山口 桂小場ルート 伊那市



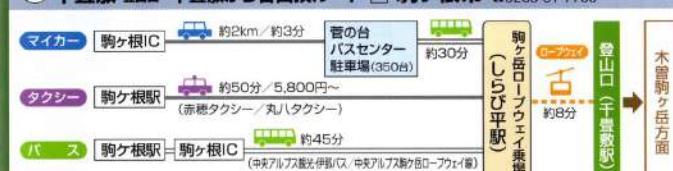
## ⑥ 権現づるねルート 登山口 権現づるねルート 伊那市



## ⑧ 北御所登山道入口 登山口 北御所登山道ルート 宮田村



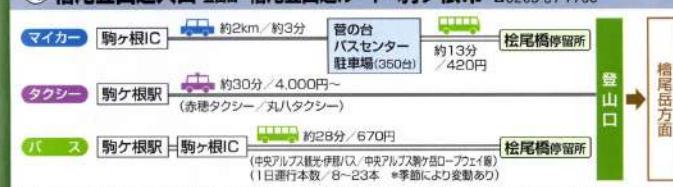
## ⑨ 千豊敷 登山口 千豊敷から各山頂ルート 駒ヶ根市



■駒ヶ岳ロープウェイバス  
駒ヶ岳駅始発 / 5:00 しらび平駅最終 / 17:20 (30分間隔)  
料金 / 片道 大人1,050円 小人630円  
バスセンター→しらび平 大人 830円 小人420円  
※時刻により始発、終刻の時間が異なります。  
詳しくはロープウェイ会社(中央アルプス観光㈱)にお問い合わせください。  
運賃はバス会社に算入されます。

千豊敷コースには遊歩道が設けられ、お花畑が散策できます。また千豊敷を起点に宝剣岳、木曾駒ヶ岳、三ノ沢岳など中央アルプスを代表する名山へコースを開けており、山岳愛好家の一大拠点になっています。

## ⑩ 檜尾登山道入口 登山口 檜尾登山道ルート 駒ヶ根市

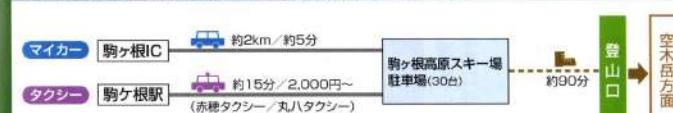


■駒ヶ岳ロープウェイ  
運行時間 / 8:00~17:00 (30分間隔)  
料金 / 片道 大人1,370円 小人 680円  
往復 大人2,540円 小人1,260円  
バスセンター→しらび平 大人 830円 小人420円  
※時刻により始発、終刻の時間が異なります。  
詳しくはロープウェイ会社(中央アルプス観光㈱)にお問い合わせください。

また良縁を運ぶ船宿があります。

宝剣岳と空木岳のちょうど中間に位置する尾根を尾根岳へと登ります。登山口の階段を上ると急登が始まり、途中には名前の通り檜の路木が各所に見られます。楊子がある纏せ尾根に出るとスケール感のある空木岳が見えます。

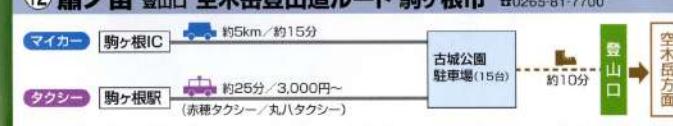
## ⑪ 林道古城線(池山林道)終点 登山口 空木岳登山道ルート 駒ヶ根市



駒ヶ根高原スキー場西側にある登山道口から徒歩で林道終点まで登山道を進み、林道終点へ到着します。ここから池山頂上までの標高差は約400メートル。よく整備された道はやがて棱線に出、池山山頂には宝剣岳、南アルプスが見えます。

\*林道古城線は通行止めのため、現在一般車両の通行できません。

## ⑫ 蕨ノ笛 登山口 空木岳登山道ルート 駒ヶ根市

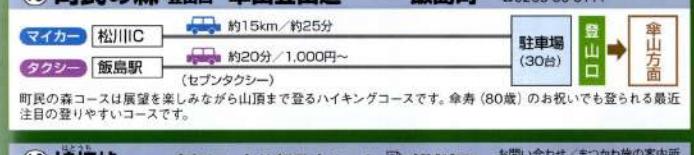


古城公園駐車場から車道を上り、ヘアピンカーブの先で左折し蕨の森方面へ進みます。右手に見える蕨田窓(東屋)の脇道を直進して林道を進み、約100m先の登山口に到着します。

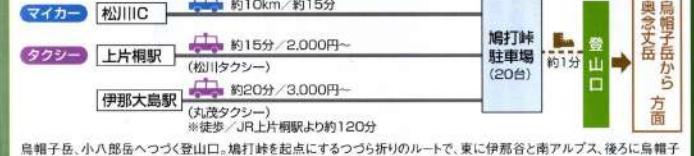
## ⑬ 林道横沢線 登山口 烏帽子岳登山道(飯島ルート) 飯島町



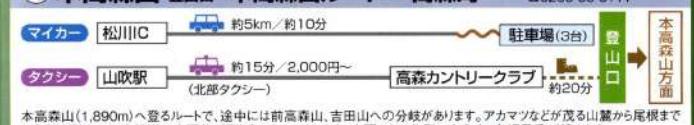
## ⑯ 鳩打峠 登山口 烏帽子、小八郎登山ルート 松川町



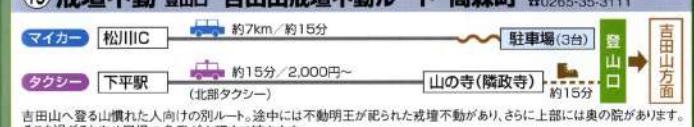
## ⑰ 吉田山 登山口 吉田山堂所ルート 高森町



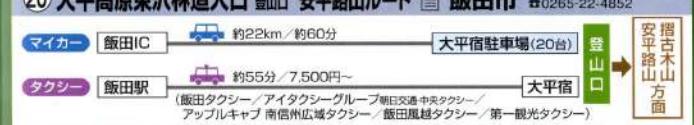
## ⑱ 本高森山 登山口 本高森山ルート 高森町



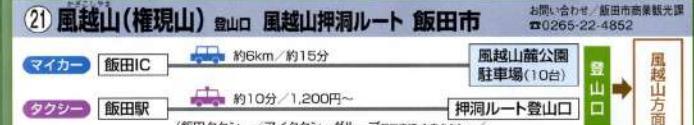
## ⑲ 戒壇不動 登山口 吉田山戒壇不動ルート 高森町



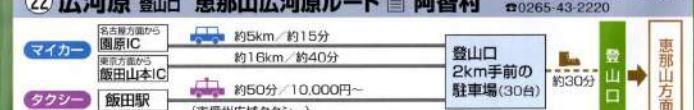
## ⑳ 大平高原東沢林道入口 登山口 安平路山ルート 飯田市



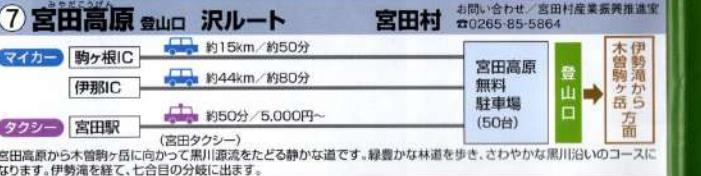
## ㉑ 風越山(権現山) 登山口 風越山押洞ルート 飯田市



## ㉒ 広河原 登山口 恵那山広河原ルート 阿智村



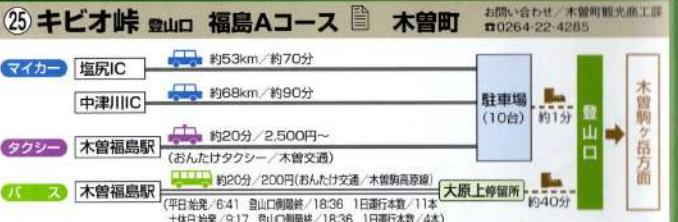
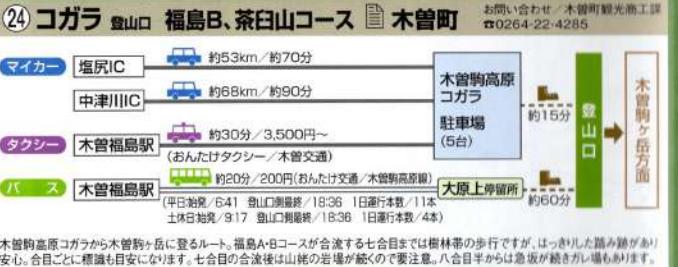
(伊那・つばめタクシー／白川タクシー)  
木曾駒ヶ岳から蔵王山経て権現山へのコースで、とくに蔵王山～権現山の尾根は「権現づるね」と呼ばれ、明治時代にはW.ウェストンが通った道。日高遠藩の駒ヶ岳検地でも利用された古道で、登山の経験者向きの道です。



# 木曽側登山口

誘導道路  
未舗装道路

国道19号線、JR中央線などを経て名山にアタック。



**伊那エリア入浴施設**

施設名	所在地	お問い合わせ
かやぶきの館	辰野町大字横川2766	0266-44-8888
たつのパークホテル	辰野町大字横川2396-20	0266-41-2001
湯にいセンター	辰野町大字横川2273	0266-41-5555
みのわ温泉ながたの湯	芦輪町中芦輪2-134-42	0265-70-1234
大芝の湯	南箕輪村238-5	0265-76-2614
羽広温泉みらしの湯	伊那市西高庭3480-1(みらしの湯内)	0265-76-8760
こさまの丘	宮田村4751	0265-81-7117
こさまの湯	駒ヶ根市赤堀759-4	0265-81-8100
露天こざの湯	駒ヶ根市赤堀3-170	0265-83-7228
信州まつかわ温泉清流苑	松川町大字2784-1	0265-36-2000
佐久の湯	高森町牛牧2-005	0265-55-8270
いの乃湯	飯田市下久堅久平1815	0265-29-8130
砂湯温泉	飯田市砂沢1-095	0265-22-1209
三宣亭本館	飯田市追手町2-641-10	0265-24-0242
久米川温泉	飯田市久米646-1	0265-28-1000
丸山の湯	飯田市龍江194	0265-26-7800
スーパーホテル長野	飯田市北方365-1	0265-55-9900

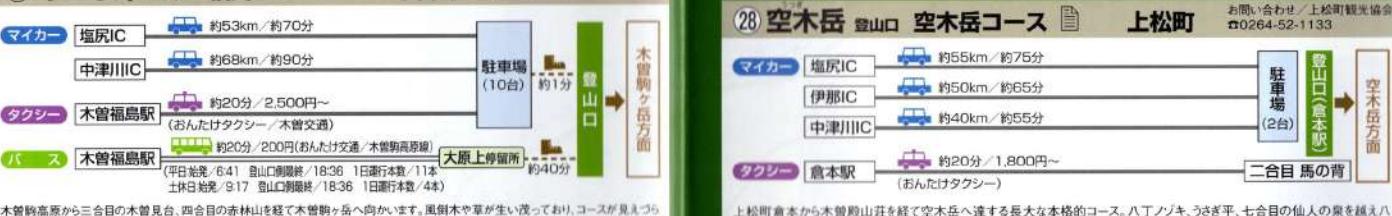
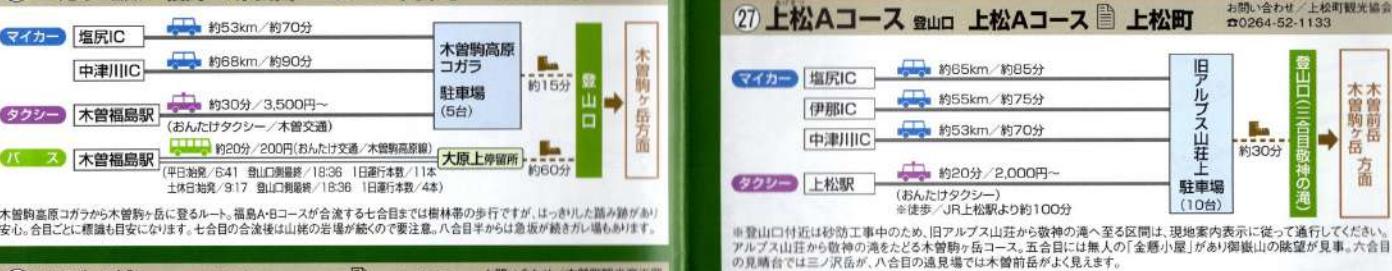
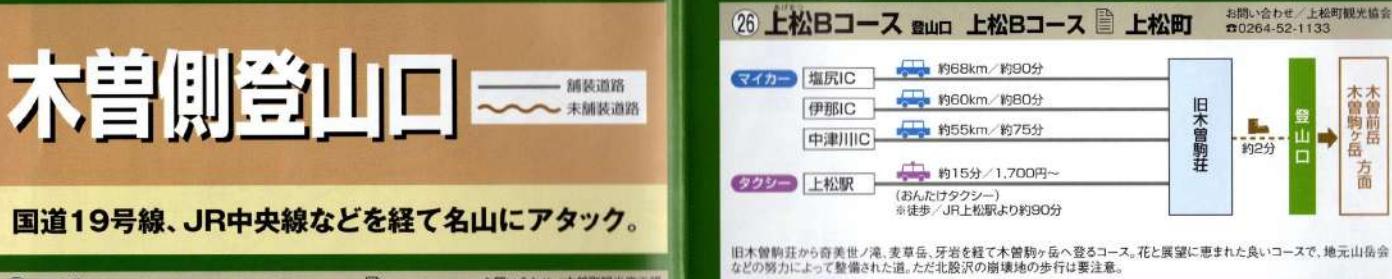
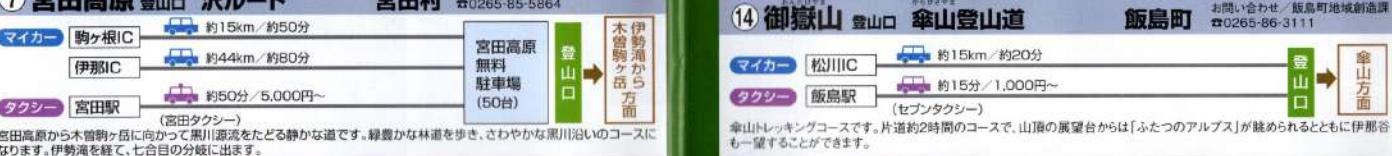
**伊那エリア入浴施設**

施設名	所在地	お問い合わせ
湯ったりな昇神	阿智村智里370-1	0265-43-4311
野郷の庄 川月	阿智村智里4092-7	0265-44-2321

**木曾エリア入浴施設**

施設名	所在地	お問い合わせ
天神温泉奥祇園宿	清原庄	木曾町日義4878
丸中山荘	木曾町日義5/3	0264-23-8021
駒の湯	木曾町横橋47-2	0264-23-2288
桜温泉	上松町1950-3	0264-62-2276
ねざめホテル	上松町大字上松1888	0264-52-2245
フィッスルハイツ	高森町大字野間39-58	0264-65-4455
ホテル富貴の森	南木曾町吾妻444-7	0264-58-2288
鶴見の家	南木曾町吾妻4699-447	0264-58-2165
いり川	南木曾町吾妻1380-6	0264-57-2655
大江温泉旅館	南木曾町吾妻2278	0265-090268

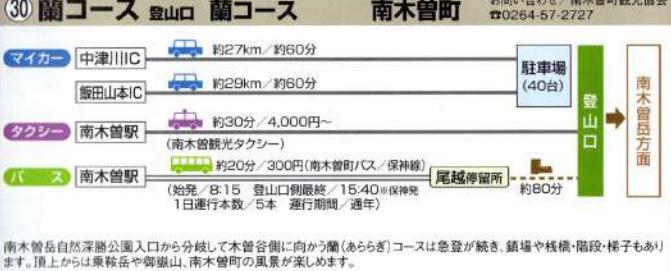
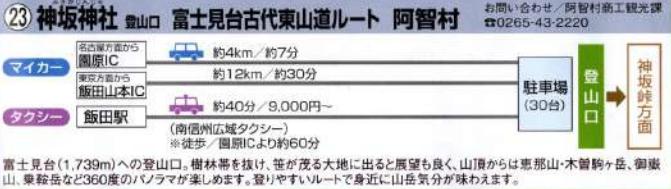
**タクシー** 飯島駅 (セブンタクシー)  
烏帽子岳(2,194m)へのルートで急坂が多くあります。とくに「烏帽子岳カミシカ落とし」岩場の難所で、梯子などが設置されていますが注意が必要。岩場ルートを経た山頂からは南駒ヶ岳、空木岳などの中央アルプス主脈を展望



**宿泊施設のお問い合わせ**

伊那市観光課	0265-78-4111	阿智☆昇神観光局	0265-43-3001
駒ヶ根市観光案内所	0265-81-7700	木曾おんたけ観光局	0264-25-6000
辰野町産業振興課	0266-41-1111	上松町観光協会	0264-52-1133
箕輪町役場商工観光推進室	0265-79-3171	南木曾町観光協会	0264-57-2727
飯島町地域創造課	0265-86-3111	大桑村産業振興課	0264-55-3080
南箕輪村産業課	0265-72-2104	塩尻市観光協会	0263-88-8722
宮田村産業振興推進室	0265-85-5864	長野伊那谷観光局	0265-98-8451
飯田市商業観光課	0265-22-4852	木曾観光連盟	0264-23-1122
まつかわ旅の案内所	0265-36-6320		
高森町産業課	0265-35-3111		

長野県側から百名山のひとつ、恵那山頂へ伸びる3時間弱の登頂ルートです。急斜面のジグザグ道、ヒノキやカラマツ林内の道を経て、平らな尾根に着くと南アルプスや中央アルプスが望めます。



※交通アクセスについて変更されることがありますので、利用される場合は各交通期間へお問い合わせください。  
※記載の所要時間は、マイカー、バス、タクシーの平均的な時間です。  
気象条件や道路状況により差異があるので、あくまで参考程度としてください。

**交通のご案内**

バス	■伊那リバース(株) (0265)78-0007(伊那市) (0265)83-4115(安曇田・駒ヶ根市)	■おんたけ交通(株) (0264)22-2444 <a href="http://www.rosenzu.com/">http://www.rosenzu.com/</a> <a href="https://www.ibgr.jp/">https://www.ibgr.jp/</a>
中央アルプス観光(株) (0265)88-3107 <a href="https://www.chuo-alps.com/">https://www.chuo-alps.com/</a>	■中央アルプス観光(株) (0265)83-3107 <a href="https://www.chuo-alps.com/">https://www.chuo-alps.com/</a>	
■辰野町営バス (0266)41-1111 <a href="https://www.town.tatuno.lg.jp">https://www.town.tatuno.lg.jp</a>	■辰野町営タクシー (0265)23-3111 第一観光タクシー (0265)22-5050 アッパーキャブ 唐木田駅前タクシー (0265)28-2800 辰野タクシー (0266)41-1125 おんたけタクシー (0264)22-2525 木曾交通 (0264)22-3666 南木曾観光タクシー (0264)55-4155 (0264)57-3133	
タクシー	伊那・つばめタクシー (0265)76-5111 白川タクシー (0265)72-2151 <a href="http://www.town.nagiso.nagano.jp/">http://www.town.nagiso.nagano.jp/</a>	

# 日帰りの山歩き、縦走の山旅。 中央アルプスガイド

登れ高き百名山あり。品格を備えた秀峰あり。初心者を誇る親しみの頂あり。  
中央アルプスの稜線を連なる山々。踏破の感動、花との出会い、山の楽しみは無限です。



## 木曾駒ヶ岳

日本百名山に数えられる  
中央アルプスの主峰、祠が祀られる  
山頂からの眺望は素晴らしい。

中央アルプスの主峰、天狗が良ければ御嶽山、昇  
龍・龍・伏龍の3つのアルプス、ハッキ、甲斐駒・北岳、椎  
木曾駒ヶ岳山群は、まさに聖山といった中盤  
の山岳が一望でき、千条駒から主駒岳、椎尾  
橋を下るコースは周遊コースとして登山者に人気が  
あります。



## 檜尾岳

ひのきおだけ  
●標高 [2723m]  
中央アルプスのはば中央、  
木曾駒ヶ岳山群の大展望が人気。

檜木尾山から駒ヶ岳へとジグソーパズルしていくと、そ  
こにはまだかなない頂上。山頂東側の檜尾は見事な  
紅葉で、駒ヶ岳は今や4年連続ニューフル  
オーブン、ファンタジーが実現された。



## 宝剣岳

切り立った千枚敷カールから鋭く屹立する、  
ピラミッド形の岩峰は中央アルプスの象徴ピーク。

大変広い展望を誇る岩峰、脚下には千枚敷カール、  
北は木曾駒ヶ岳、木曾前岳、その南には北アル  
プス連峰、更には木曾駒ヶ岳の背、まさにそこ  
ぞくには駒ヶ岳、真駒ヶ岳、日をなせば雪岳山、  
さらに南には信濃駒ヶ岳、御岳山、西には三ノ沢岳  
も目に入ります。



## 三ノ沢岳

さんのかねだけ  
●標高 [2847m]  
独立峰ゆえに宝剣岳や駒ヶ岳、  
御岳山、北アルプス連山の  
大展望が人気。

巨木が折りたなむ山頂は駒ヶ岳を見事。  
駒ヶ岳から木曾駒ヶ岳にいたる中央  
アルプス一列に並ぶ御岳山、御岳山  
など北アルプスの挑みひびきといった  
印象。

## 空木岳

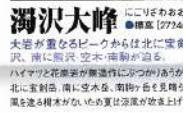
●

岩肌の棘雲が白いワツキの花を思わせる美しい山容。  
高山植物が乱れ咲く天空の楽園。

宝駒岳、仙遊橋から三大峠峰。荒々しく男性的な風貌にさわらか、頂上は御岳山、東駒ヶ岳の展望が  
美噴石、空木平、泡山湖、木曾駒ヶ岳山群も注目。空木平まではマクロコの大群落などお花畠も  
あります。



**将棊頭山**  
しょうぎとうさん  
標高 [2730m]  
伊那谷が眼下に360度の大パノラマ!  
聖地の碑として知られる。  
名前は序盤の碁の意といふところから、山頂  
の大木に将棋駒の意といふところから、山頂  
など駒ヶ岳の山々が眺望できます。



## 濁沢大峰

にじりわおさ  
●標高 [2730m]  
大岩が重なるピークから北に宮ヶ瀬  
湖、南に駒ヶ岳山群が迫る。

ハイマツと花崗岩の巣造れにびづつ♪あうか  
北に宝駒岳、南に空木平、西に御岳山、西に御岳  
湖と駒ヶ岳の山々が眺められます。



## 長尾根ノ頭

ながおねのあたま  
●標高 [2730m]  
天狗がまきこむ夢山、駒ヶ岳、  
南アルプス、天狗川・三滝川の源  
となる美しい伊那谷が望めます。



