あなたは長野市を好きになる…もう一度。

**2** 度目も楽しい街。長野市

vol.05

アウトドア

Sf(On)

『セカンドトリップ ナガノ』







普段着アウトドア気軽に!

信州の玄関口でありながら、多くの山々・自然に囲まれた長野市。 市街地から30分程度行くと景色が一変します。 長野旅で思い立ったらそのまま行ける、

気軽なアウトドアスポットをご紹介いたします。



はるか昔、巨人のデーダラ法師の足跡に水が溜まってできた池と伝えられる大座法師池。 高原らしい風を受けながら、名物スワンボート に乗って水上ウォッチング!

- ቜ 9:00∼16:00
- 期 4月下旬~9月下旬
- | ボート500円、ジャンボペダルボート1,500円、 白鳥・パンダペダルボート1,000円(各30分)
- 但 長野市上ケ屋2471
- 同 026-239-3272(飯綱高原キャンプ場)

# フォレスト アドベンチャー

長野市街地から車で 25 分。好アクセスの立地で大迫力のアドベンチャーが楽しめます。大座法師池の上空を滑空する 150m 超えの 4 本のジップスライドは爽快感抜群!

[フォレストアドベンチャー・長野]

一 大人・小人/通常料金3,800円、団体料金3,500円 ※団体は8名様以上。15名様以上の場合はお電話 にてご予約を承ります。

プライベートガイド/5,500円(1周・要事前予約)

但 長野市大字上ケ屋2471-608

間 080-7843-8680



### 様々な フィールドアスレチック があります!













# 小天狗の森

大座法師池の西側駐車場の奥に広がる 森の中のアスレチック運動場。「奥社へ の道」「駒返り橋」など長野市ゆかりの ネーミングがついた遊具を楽しめます。





# ▼ 小天狗の森 7 アスレチックマップ 3



### 長野冬季五輪競技場で楽しめる!

# スケート

1998年に開催された長野オリンピック・パラリンピック 大会で使用されたスケートリンク(スケート営業期間: 10月上旬〜翌年3月上旬)。各種スケート教室もあり、 初めてスケートする方も安心してお楽しみいただけます。

[長野市オリンピック記念アリーナ(エムウェーブ)]

田土·日·祝滑走料/一般1,560円、中学生以下830円平日割引滑走料/一般830円、中学生以下410円貸靴料/620円

※その他団体料金もあります。詳しくはホームページをご覧ください。 健 長野市北長池195

間 026-221-6100(エムウェーブスケートセンター)





オリンピックの会場で 遊べるなんて!





ダイナミックな ウォーターアクティビティ

# ラフティング

全長数キロにわたる犀川の本流を下る ラフティング。カヌーなども楽しむこと ができます。

[サンデープランニングアウトドアスクール] 図 8:30~17:30 图 不定休 但 上水内郡信濃町野尻379-2 阃 026-258-2978

冬は戸隠で スノーハイキングも受付中!





### 装備を足したいときは!

# アウトドアステーション ノベンバン

1978年創業、長野県下に3店舗展開する総合アウトドアショップ。これから初めてアウトドアを楽しみたいと考えている方も、お気軽にお声掛けください。経験豊富なスタッフがご相談に乗ります。



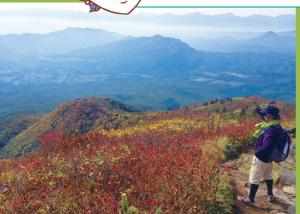


図 10:00~20:00 / 冬季(1・2月) 10:00~19:00 | 日曜(月曜が祝日の場合は除く) | 世長野市高田1888-1 | 同 026-221-3322



# 準備も楽しい! 本格アウトドア









日本が誇る山岳県、長野。 長野市にも初心者から上級者まで、 自分のレベルに合わせて楽しめる 登山スポットがあります。

登山コースを体力と技術度でランク付けした 「信州 山のグレーディング」も参考に、 自分にあった登山を楽しみましょう!

### 飯縄山 「標高:1.917m]

昔から飯綱修験霊場としても有名です。比較的手軽に 登れることから、親子ハイキングとしても人気。南登山

### ▲ 南登山コース 初級・中級者向け

一の鳥居苑地 → 飯縄登山口 → 駒つなぎの場 → 飯縄神社 → 飯縄山山頂 → 飯縄登山口

所要時間:約5時間

### 高妻山 [標高:2,353m]

日本百名山である高妻山。戸隠連峰の最高峰で別名「戸隠富士」と呼ば れます。登山口から山頂までの標高差が約1,200mある上、アップダウンを 繰り返す難コース。そこを越えると山頂からは北アルプス連峰や北信五岳が 型できる圧倒的な絶景が待っています。

- 一不動経由五地蔵山コース 上級者向け
  - 戸隠牧場 → 一不動 → 五地蔵山 → 高妻山
- 所要時間:約8時間30分
- 弥勒新道コース 上級者向け 戸隠牧場 → 六弥勒 → 高妻山
- 🏲 所要時間:約8時間



長野市では何気なくそこにある里山を舞台として、 様々な発見ができる多様なコースが充実。 新緑の季節、爽やかな夏、色とりどりの紅葉など 季節で表情を変える各コースをお楽しみいただけます。

コースがいっぱい! どれにしようかしら・



# にピエリア



### 戸隠神社五社巡りコース

宝光社の 274 段の階段から始まり、全体的に緩やかなのぼりのコース。宝光 社、火之御子社、中社、九頭龍社、奥社を巡る総行程 8km の散策路は歴 史情緒溢れる戸隠を満喫できます。

- 宝光社駐車場 → 宝光社 → 火之御子社 → 中社 → 奥社・九頭龍社 → 奥社入口
- 距離:約8km



🕒 所要時間:約3時間



### 戸隠池めぐり散策コース

戸隠の絶景ポイントである鏡池と裏人気スポット小鳥ヶ池を巡るコース。軽い アップダウンがある人気トレッキングコースは、天気が良ければ戸隠連峰、北 アルプスなど絶景が望めます。

- 戸隠中社西駐車場 → みどりが池 → 鏡池 → 硯石 → 小鳥ヶ池 → 戸隠中社西駐車場
- 距離:約7.5km
- 🕒 所要時間:約2時間30分



### ささやきの小径コース

随神門までの道のりに沿って小川が流れ、四季折々の可憐な花が咲き誇りま す。茅葺屋根の随神門や杉並木は戸隠らしい撮影スポット。戸隠牧場で乗馬

- 奥社入□ → 随神門 → ささやきの小径 → 戸隠キャンプ場 → さかさ川歩道 → 奥社入口
- <u>距</u>離:約5.5km

🅒 所要時間:約2時間30分



### 谷の都コース

鬼女紅葉が暮らしたと言われ、今も東京(ひがしきょう)、西京(にしきょう)、二条、 三条など京にまつわる地名が残る地。高台から虫倉山や一夜山、集落に残る古 民家や田畑を眺めてみましょう。

- 東京□ → 加茂神社 → 東京三条 → 東京四条 → 東京五条 牛平 → 月夜の陵、内裏屋敷跡 → 春日神社 → 東京□
- ▶ 距離:4km
- 所要時間:1.5~2時間



### しらひげの杜コース

裾花川両岸に広がる集落、田畑を一望し、棚田風景を楽しむコース。一夜山、 西岳連峰が見える絶景ポイントも多く、国重要文化財の白髭神社周辺では初 夏にホタルが見られます。

- 鬼無里ふるさと資料館 → 金吾廟 → 白髭神社 → 樽 → 萩之峯 → 正福寺 → 松島大日堂 → 鬼無里ふるさと資料館
- 上 距離:約8km 所要時間:2~3時間

# [地附山]



### 地附山トレッキングコース

す。地附山古墳群や善光寺と関連深い駒形嶽駒弓神社など、見どころたっぷり

- ▶ 跳駒トレイル(健脚向けコース)
- ,距離:1,500m(片道) 🌕 所要時間:1時間
- つづらトレイル(一般コース)
- 距離:1,200m(片道) 🕒 所要時間:45分

# [ 飯綱高原 ]



### 飯綱高原ノルディックウォーキングコース

す。なだらかな行程で、幅広い年齢の方にお楽しみいただけます。

- 🤷 小天狗コース(初級)
- - 🍱 所要時間:約30分
- 水芭蕉コース(中級)
- 🤽 距離:7km 🛑 所要時間: ※現在整備中



## 戸隠キャンプ場

標高1,200mの高原に位置し、総面積22haの 日本屈指のキャンプ場。充実した施設で熟練キャンパーはもちろん、林間学校やファミリーにも快 適にお過ごしいただけます。



ヤギって可愛い! 餌やり体験ができます。



夏でも冷たい戸隠の川辺。何がいるかな?



をのお楽しみ、キャンプファイヤー



広大な敷地に牛がいっぱい



詳細情報は 公式ホームページ をチェック







### 戸隠スキー場

2019 年のウィンターシーズンに大幅リニューアル! レストラン も内装やメニューが新しくなり、イベントも多数開催予定です。 子供から大人まで、初級から上級まで存分に楽しめる多彩な コースが魅力です。

圏 12月中旬〜3月末 ※詳しい営業時間はホームページをご確認ください。 阻 長野市戸隠3682 圃 026-254-2106



### 毎年8月10日は 「飯縄火まつり」

様々なイベントが開催されます。



### 飯綱高原キャンプ場

キャンプ場。長野市街地から25分という近さで ありながら、本格キャンプ場、アスレチック、ボー トなど様々な自然体験ができます。

- 音 下旬~9月下旬 音泊)チェックイン13:00~17:00/チェックアウト翌日~11:00 用刷り利用(デイキャンプ))9:00~16:30 電泊の場合は要予約。 一ムページをご確認ください。 テントやバーベキューセットをど、 種レンタルもございます。 予約時にお問い合わせください。 野命 290 9:272



できちゃうわ!



ャンプの ついでに

### スノーシュ・



12月〜3月 スノーシューレンタル1日500円 (ストックはご用意ください) 長野市大字上ケ屋2471 026-239-3185 (飯網高原観光協会)

### マレットゴルフ

ルフ場の使用料は無料です。







次回のSECOND TRIPは…

「味噌」





[発行]

長野市商工観光部観光振興課

2020年3月

※パンフレット記載の情報は2020年3月混復のものです。商品の金額、内容が変更になる場合もございます 予め各施設にお問い合わせの上、長野市のアウトドアをお楽しみください。 長野市の 観光情報 はコチラ

