

AMATOMI TRAIL

あま
とみ
トレ
イル





妙高戸隠連山国立公園の魅力を伝える

一日五山の道を行く

"あまともみトレイル"の構想は、2015年に上信越高原国立公園から妙高戸隠連山国立公園が分離独立したことをきっかけに始まりました。車ではなく、歩く利用を通じて、個性溢れる自然と其中で育まれた人々の営みが織り成すこの地域の魅力を、より多くの方に知ってもらいたい。そんな地元の想いから始まったトレイルは、妙高戸隠連山国立公園連絡協議会*の「歩く利用部会」において、ルート調査やコンセプトの検討を重ねてきました。2021年秋には長野駅を起終点とし、善光寺、戸隠、黒姫山麓を経由して妙高笹ヶ峰に至るルートと、信越トレイルとも接続する斑尾山頂を起終点とし、野尻湖、いもり池、苗名滝を経由し

て妙高笹ヶ峰に至るルートを繋いだ86kmの区間が開通しました。今後さらに、妙高笹ヶ峰から小谷村、糸魚川市を抜けて日本海へとつながるルートの検討がされています。

各区間にキャンプ場や宿泊施設があるためスルーハイクが可能ですし、長野駅から戸隠高原までのように各区間を日帰りでも楽しむこともできます。春から秋まで季節それぞれの美しさが堪能でき、自然に寄り添う人々の暮らしぶりに触れ、旬の食も味わえます。今後皆様に何度も足を運んでいただけたなら、迎える地域としてうれしい限りです。

*裏表紙下部参照



名前の由来・意味

天の恵み、 地の幸い、 人の営み、 あまともみトレイル

「信越五岳(北信五岳)」として親しまれている5つの山は、斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山の頭文字を並べ、「まみくとい」や「またみにくるといい」と覚えます。トレイルの名前も、この地域にある山の名前を並べ「あまともみ」になりました。「あ・ま」は東西の起点にある斑尾山と雨飾山を横軸として、地形的な位置を表します。「と・み」は国立公園の名称である「妙高戸隠」の頭文字を用いて、縦軸となります。横軸と縦軸で、T字を描くトレイルで結ばれる空間の、広がりにつながりを表現しています。

あ・ま・と・みには、一音一音でこの地形を表現するとともに、「あま」の「とみ」という意味も込められています。「あま」と読む漢字には、雨のほかにも、空・海・天などがあります。歩き続けて山に至り、海に至り、そして天に至る。この言葉から、トレイルの長さや高さ、空間のイメージが生まれていきます。これを「あま」という言葉に込めて表しています。そして、このトレイルの特徴は以下の3つと言えます。

- 1 火山・非火山の個性的な山々、大地の隆起、河川の流れ、高原、湖、湿原、ジオパーク、地形地質的特性など
この地域を作り出してきたもの「天の恵み」
- 2 多種多様な動植物、多様な植生、豊富な水、温泉資源、四季折々の風景など
地理的な変化がもたらしてきたもの「地の幸い」
- 3 山岳信仰、深い歴史文化、農業・林業などの産業や郷土食、竹細工などの伝統工芸、豪雪と活雪、水資源の活用、自然と共生する知恵、自然と遊ぶ環境など
厳しくも豊かな自然の中で育まれ継承されてきたもの「人の営み」

この3つの「天の恵み、地の幸い、人の営み」を、人が感受できる豊かな価値ととらえ、ひとことで「あまともみ」という言葉によって言い表わしています。



あまともみトレイルは、自然と歴史、人の営みをつなぎ、楽しむトレイルです

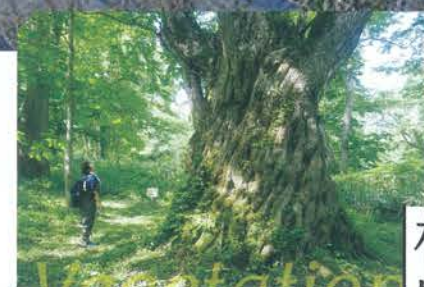


Geology 地質

妙高戸隠連山国立公園は、日本列島を縦断する「糸魚川-静岡構造線」の東側にある険しい山岳地帯で、かつては頸城アルプスとも呼ばれました。しかし、ここは「フォッサマグナ地域」と呼ばれ、約2000万年前に海となった地域です。この海は、日本海から長野県北部に広がり、北アルプス方面から運ばれた砂や礫、海底火山の噴火でできた溶岩や火山灰からなる岩などが厚く堆積しました。戸隠周辺から産出するホタテガイやクジラの化石はその証拠です。火打山や戸隠山、雨飾山などは、その後の激しい隆起やマグマの貫入などの地球の変動でできました。その後、飯縄山・黒姫山・妙高山・焼山・斑尾山などが噴火を繰り返し、成層火山として成長しました。それぞれ、噴火の時期やマグマの性質が異なることで、個性的な山々となったのです。

氷河時代になると、これらの山々は雪や氷による浸食で、さらに険しくなりました。また、ナウマンゾウなどが生息し、野尻湖では化石も見つかります。火山の山麓には滝や湖も多く、山ごとに個性的な景観が広がっています。それは大地の生い立ちが違う山々が結集した地球の物語を意味します。あまともみトレイルは、その息吹を感じることでできる道です。

文: tanabe



Vegetation 植物

あまともみトレイルは、歩き進めるにつれ表情を変える自然や、巨樹との出会いが魅力のコースです。飯縄山のふもとや、戸隠古道周辺は、田園風景とアカマツやカラマツからなる明るい林が特徴です。かつて飯縄原と呼ばれた広大な草原の名残を、秋に咲くワレモコウやキキョウの花に見ることができます。戸隠神社の付近からは、奥社参道の樹齢約400年の杉並木をはじめ、ブナやミズナラ、ハルニレなどの大木が作る深い森となります。圧巻は夢見平の地蔵桂。その幹回りは10mにもなり、ひっそりたたずむ姿が印象的です。ブナの森の林床を覆うチシマザサ(根曲がり竹)は、日本海側の多雪地域に適応した植物です。他にも、ユキツバキやユキグニミツバツツジなど、日本海側に特有の植物が迎えてくれます。野尻湖をはじめ、古池や乙見湖、苗名滝など、水辺の自然も魅力的です。春の湿原のミズバショウやミツガシワの群落、夏の滝に涼を添えるクサアジサイ、紅葉を写す湖面などが楽しめます。

斑尾山の南、大明神岳の山頂からは、妙高戸隠連山国立公園のほぼ全貌を望むことができます。あまともみトレイルはこの先の斑尾山頂で区切りとなりますが、そこから始まる信越トレイルがはるか苗場山頂まで続いています。これまで歩んだ道を振り返り

つつ、その先に待つ新たな出会いも想像してみてください。

文: nakamura



Climate 気象

全長86kmに及ぶあまともみトレイルは、長野県北部から一部は新潟県内を通過します。気象帯としては日本海側の気候区分に属しますので、暖候期(夏)と寒候期(晩秋から冬)では気候が全く変わります。夏は、一般的な夏山と同じと考えていいでしょう。晴天でも、午後には積乱雲の発達で時には激しい雷雨に遭遇する可能性があります。急に暗くなりはじめ、冷たい風が吹いて遠雷などの現象を確認した時は、ピークや尾根上の地形から早めに移動しましょう。

紅葉の時期はトレッキングが一番楽しめる季節ですが、10月下旬から11月にかけては標高が高い地帯では早くも冬の気配となります。低気圧が通過した後は天気図では日本海で等圧線が縦に描かれて一時的に冬型の気圧配置となり、北風が吹き返すことが多くなります。北部や県境では天気の回復が遅れて時雨が降り始め、11月には標高1000m以上ではミソレや雪になります。(参考として菅平や志賀高原方面の山の初冠雪日は例年10月23日頃)マップ上の大ダルミや斑尾山など一時的でも冬型の気圧配置の時には雪になりますので、服装や装備も寒さ対策が必要です。好天の日には歩きながらも時々空を見よう。日本海が近いので巻雲、巻積雲、高積雲など季節ごとに高い空に美しい雲が見られます。

文: Ito Hiromichi

AMATOMI Trail

日本海 Sea of Japan

Course Map



妙高戸隠連山国立公園連絡協議会*では、あまみトレイルの小谷村、糸魚川市方面への延伸を検討しています。笹ヶ峰から乙見山峠を越えて秘湯「雨飾温泉」へ抜け、そこから既存の「塩の道トレイル」に接続する計画です。

*裏表紙下部参照

日本海へ

塩の道トレイルとは

日本海に面する新潟県糸魚川市から、長野県松本市までを繋ぐ全長約120kmの道です。かつて人力や牛により、塩や海産物を内陸まで運んでいた旧街道を繋ぎ、その歴史や文化を将来に伝えるべくロングトレイルとして再整備されました。往時は歩荷(ぼっか)と呼ばれる人達が、塩では1俵約60kgともなる重荷を背負い、この道を利用していました。道沿いに残る古道標や石仏、冬季の風雪を凌ぐ為に植えられた杉並木などが当時の面影を今に伝えています。



3 戸隠キャンプ場
営業期間: 4月下旬~11月上旬



4 笹ヶ峰キャンプ場
営業期間: 7月~10月中旬



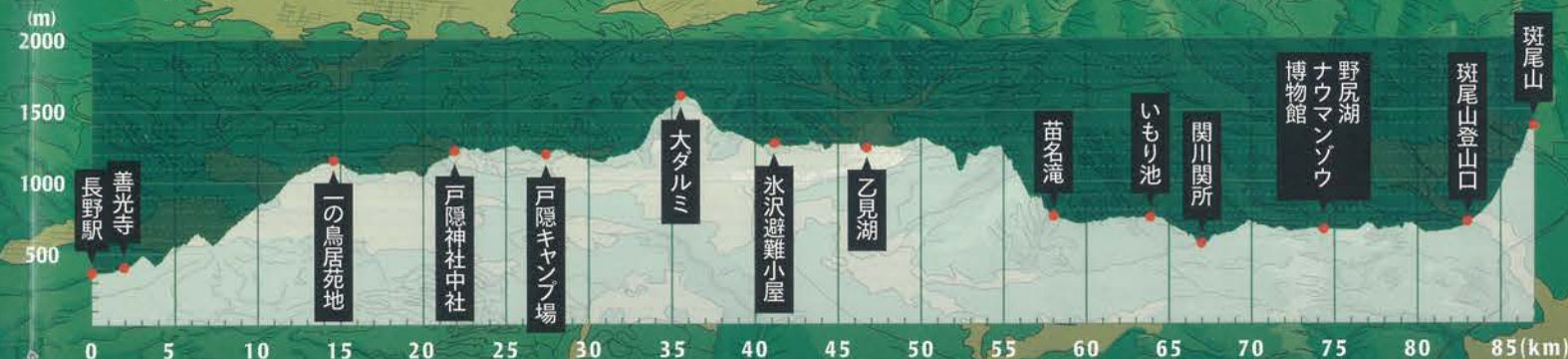
妙高戸隠連山国立公園

① 注意 西野発電所吊り橋

関川に架かる吊り橋は、冬季間の橋の維持管理の為、11月下旬から翌年5月下旬まで、管理者によって踏み板が外されます。関川は水量が多いため、大変危険ですので、踏み板が外される冬季間は絶対に渡らないでください。

② 注意 氷沢避難小屋

氷沢避難小屋は緊急時の避難施設です。宿泊を念頭とする計画はご遠慮ください。



2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中心に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。



5 妙高高原ビジターセンター

妙高戸隠連山国立公園の自然の魅力が学べる施設。カフェも併設されておりいもり池越しに見る妙高山の眺望が素晴らしい。



6 関川関所 道の歴史館

北国街道の越後と信濃の境に置かれた関川の関所跡。道の歴史館では北国街道の歴史や地域の暮らしを学ぶことができる。



7 野尻湖ナウマンソウ博物館

野尻湖から発掘されたナウマンソウやオオツノジカ等の貴重な化石を展示する博物館。1階のショップや休憩所では観光情報や無料Wifiも利用可能。



8 東急リゾート・タングラム斑尾

あまみトレイルの東の起点である斑尾山頂へのアクセスポイント。ホテルタングラムより万坂峠から信越トレイルを通過、または野尻湖ビュートレイルにて斑尾山頂まで約1時間半。黒姫駅/飯山駅よりバスあり。

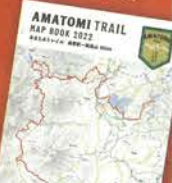


歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

公式 MAP BOOK
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)
[送料185円]

オンラインストアは
右のQRコードから



長野駅
Nagano Sta. (352m)

戸隠 長野市エリア



戸隠宝光社集落。背後に戸隠連峰の山なみ。

戸隠の集落 重要伝統的建造物群保存地区

険しい山容をもつ戸隠山は、平安時代末には修験道の一大霊場となり、現在の戸隠神社につながる戸隠山顕光寺の奥院・中院・宝光院が整えられました。

江戸時代に入って多くの人々が戸隠へ参詣に訪れるようになると、顕光寺に仕えた衆徒(僧)は参詣者を宿泊させるための宿坊を営むようになり、中院と宝光院の門前には商家や農家も集まって町がつくられました。寺から神社となった明治以降も戸隠には多くの参拝者が訪れ、宿坊や門前の家では昔ながらの営みが受け継がれるとともに、茅葺屋根に代表される趣ある建物が維持されてきました。こうした戸隠の歴史的な町並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定され、町並み保存が図られるとともに、茅刈りなど「結」の継承に向けた取り組みが進められています。

文: tsuka



毎年行われる茅の収穫作業。茅葺の大屋根は沢山の茅(ススキ)を必要とします。

戸隠竹細工

戸隠地区には江戸時代から受け継がれてきた伝統的工芸品「戸隠竹細工」があります。戸隠竹細工は、この地域に自生する根曲がり竹(チシマザサ)を原料とし、竹細工職人が竹の切り出しから、竹ひごを作り、編むところまでの一連の工程を一人で行うことが特徴です。

100年以上前から、雪深いこの土地の冬の手仕事として、大切に受け継がれてきました。戸隠の人たちは今も、山に自生する竹を大切に保護しながら、森を守り続けています。

物の豊かさとともに失われつつある古きよき伝統文化。戸隠の竹細工は、良質な材料、鍛え抜かれた技、そしてなにより手にした方の暮らしの寄り添いとなるよう思いを込めて、今も大切に作られ続けています。

文: matsu

野尻湖 信濃町エリア

野尻湖ヒストリア

水の十字路
ようこそ、野尻湖をお訪ねくださいました。秀麗な山に囲まれ、澄んだ水に「なんて素敵なお湖でしょう」と思わず深呼吸するかもしれません。古くから湖畔には住民が暮らし、大正時代に始まった別荘は今も森の中に隠れています。この地域では、人と暮らし、社会、自然との融合が淡々と続けられてきました。

その中心にあって、常に「人々の心の拠り所」となってきたのが野尻湖です。自然のままの湖・野尻湖に変化の波が訪れたのは江戸時代でした。水不足が原因で始まった用水開拓は、野尻村・池田伝九郎率いる『伝九郎用水』がトッパッター



池尻川発電所は日本初の揚水式発電所です。(当時発行された絵はがきより)



野尻湖周辺から斑尾山頂-信越トレイルを結ぶエリア。また黒姫山麓を介して戸隠エリア、妙高エリアを結ぶ。



伝九郎用水の脇を歩いていくあまとみトレイル。

でした。次いで同時期、越後最大の用水「中江用水」開拓が、源流を野尻湖に求めました。担当者は高田藩首席家老・小栗実作でした。昭和になると更に水供給と電力需要が起こり、遂には野尻湖と池尻川に日本初の揚水式発電所が建設されました。まるで歴史のあやを織りなすように、入る水と出ていく水が野尻湖で交差しているのです。水の動きは人の動きを映します。文化も、歴史も、未来も。

さあ、あまとみトレイルを歩きながら水の動きを追って、水の十字路・野尻湖ヒストリアを旅してみましよう。

文: yoshi



笹ヶ峰 妙高市エリア

標高1300mに位置する笹ヶ峰高原は周囲を黒姫山や高妻山、妙高山や火打山といった標高2000mを超える山々に囲まれています。深いブナの森や豊富な雪解け水を湛える乙見湖など、その素晴らしい景観と自然は、日本百名山の生みの親である故・深田久弥氏も、その著作の中で日本において最も美しい高原の一つに挙げています。



黒姫山麓を通過し、氷沢橋を越えると妙高エリアとなる。笹ヶ峰高原を経て関川まで。また苗名滝-いもり池-関川関所を結ぶ。

自然への挑戦 繰り返された

笹ヶ峰の開拓の歴史は江戸時代に遡ります。1800年代の初め頃、高田藩より招聘された木地師の人々が最初の入植者として笹ヶ峰にやってきます。木地師とは、古来より森に住み「手挽ろくろ」という道具を使い、お椀などを作って生活していた人々です。ですがこの開拓は、およそ20年後の天保年間の凶作、飢饉により終わりを迎えたようです。次に高田藩による2回目の開拓が1851年より始まります。ジャガイモを育て、伐採した木を川に流して運ぶなど、開墾生活は数十年間続きました。しかし明治32年、ジャガイモの疫病などにより再び笹ヶ峰の村は閉村を余儀なくされ、人々は里へと下りてゆきます。閉村から数年後、麓の杉野沢村の有志により笹ヶ峰高原は牧場として生まれ変わる事となります。明治40年になると柏原駅(現黒姫駅)からのトロッコ軌道の敷設が始まります。昭和7年には現在の夢見平までトロッコ軌道は延び、妙高簡易製材所が設置されました。製材所は昭和23年に廃所となるまで稼働しました。



トレイルルートにある妙高簡易製材所の遺構。最盛期は150人ほどの人々がここに住んで製材に携わりました。

同じ頃、笹ヶ峰は日本で始まった近代登山やスキーによる探検の地としても注目を集めます。慶応や早稲田の山岳部が大正から昭和初期にかけて、スキーを履いて頸城の山々を歩きまわり、京大山岳部は昭和3年に笹ヶ峰ヒュッテを建てます。また、杉野沢村の猟師であった岡田長助氏や笹ヶ峰新田で生まれ育った峰村治助氏(通称亀さん)という2人の名ガイドが山案内人として活躍します。火打山への登山道や高谷池ヒュッテが作られたのも彼らの活躍によるものでした。やがて笹ヶ峰にはキャンプ場ができ、バスが繋がり、多くの人達がこの地の美しい自然を楽しめる場所となってゆきます。

夢見平 遊歩道の誕生 笹ヶ峰の知られざる歴史

製材所が置かれた笹ヶ峰の奥地の森が遊歩道として蘇ったのは1991年の事でした。当時笹ヶ峰で食堂を営んでいた築田昇さんが、森の奥で水芭蕉やカタクリが咲き乱れる絶景に出会います。ある時、食堂を訪れたお客様から「火打山のお花畑を見に行きたいけど、この歳ではとても無理ね…」という声を聞きました。それならば誰でも綺麗な山の花々を楽しめるように、この笹ヶ峰の森に遊歩道を作ろうと



雪解け後の夢見平は、スプリングエフェメラルが咲き乱れる。

一念発起し、仲間とともにかつてのトロッコ道を利用した道を整備しました。夢のように美しいことから「夢見平」と名付けられた遊歩道の誕生でした。



美しいブナの森に伸びるトロッコ軌道跡を蘇らせたトレイル。夢見平遊歩道を守る会の皆さんにより丁寧に整備されています。

あまとみトレイルを歩くハイカーの皆さんが、素晴らしい信越の自然と共に、この地を歩き交わり暮らした先人たちに想いを馳せて頂けたなら、何よりの喜びです。

文: wish



長野駅から善光寺を経て、戸隠への参詣道(戸隠古道)を通り、飯綱高原、戸隠高原へと至るエリア

戸隠神社奥社の随神門

エデンの園に行く 往生地芋井地区のリンゴ生産地

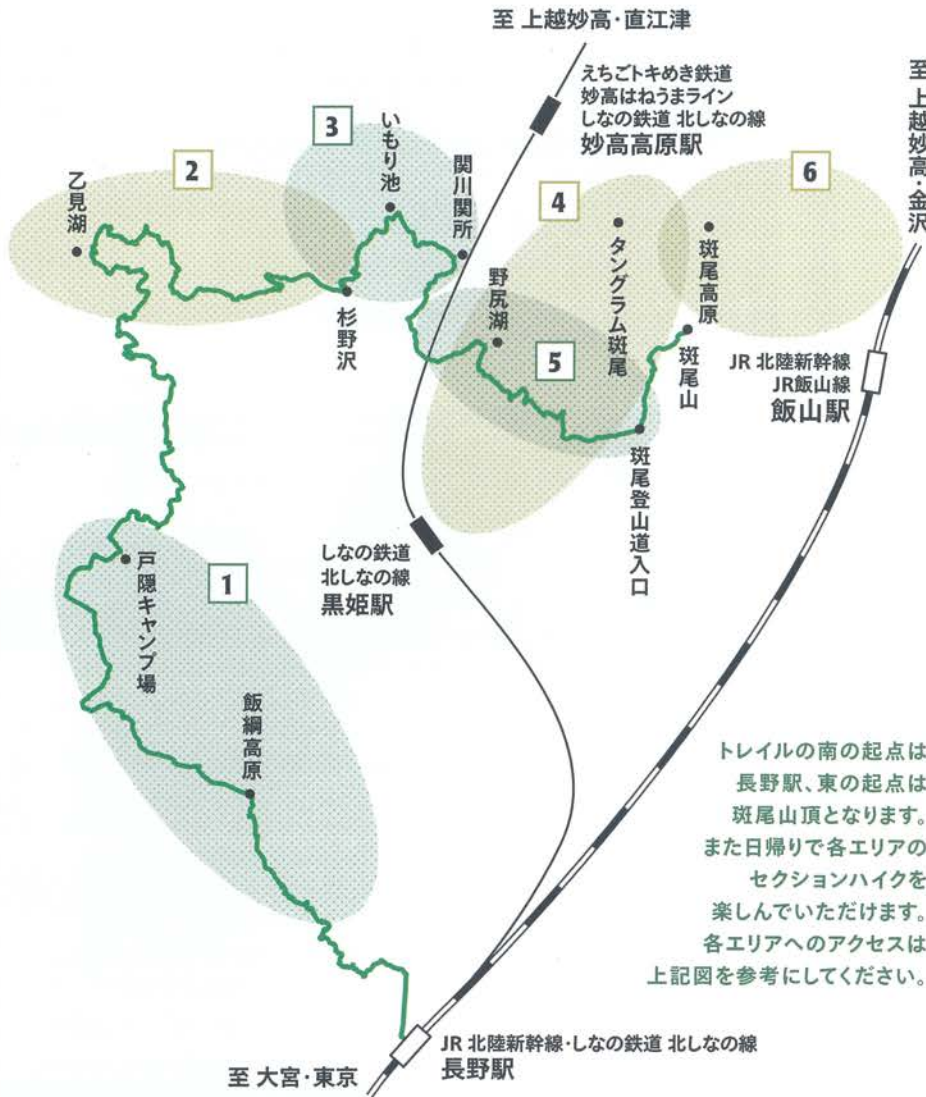
善光寺の西門を過ぎ往生寺へ向かう急坂から芋井の集落にかけて、リンゴの果樹園が広がります。善光寺平とも呼ばれる長野盆地一体は、長野県内のリンゴ収穫量の8割ほどを占める一大産地です。たわわに実る秋の収穫期には、歩いた同行者から「まるで絵本の中を歩いているみたい!」との声があがっていました。急傾斜地でのリンゴ生産は良好な日当たりに加え、水はけの良さ、昼夜の寒暖差からおいしいリンゴが実る反面、農家さんの苦勞も多いです。食卓に信州のおいしいリンゴを届けて下さる農家

さんへ感謝の気持ちを向けつつ、徐々に標高を上げていきます。

文: nao



リンゴ園の脇を歩く。リンゴは秋のシーズン中、ルート上にある往生寺下の直売所で購入可。



1 アルピコ交通

長野駅ー戸隠エリア
【県道戸隠線No.73】
【ループ橋経由戸隠線No.70】



2 類南バス

妙高原駅ー笹ヶ峰エリア
【笹ヶ峰直行バス(7月~10月頃運行)】



3 妙高市市営バス

妙高高原駅ーいもり池周辺
【杉野沢線】



4 タングラム斑尾

黒姫駅ーホテルタングラム
【黒姫駅・タングラム斑尾線】



5 長電バス

黒姫駅ー野尻湖エリア
※平日朝・夕の通勤通学用生活路線
です。ハイキングでのご利用におい
ては運行日、時間帯等注意が必要



6 飯山市コミュニティバス

飯山駅ー斑尾高原
【斑尾線】



事前に情報を収集し計画を立てましょう

あまとみトレイルの路線には、標識が十分に整備されていない所もあります。行く前にマップ等を読み込み、しっかりとイメージすることが大切です。必要に応じてGPXファイルをダウンロードしてGPSを活用しましょう。

油断禁物

あまとみトレイルのルートには登山道も含まれています。舗装された道路とは違い歩きにくい箇所もありますので、ハイキングに適した靴を用意するなど、事前の準備をしっかりとしましょう。

動植物を大切に

トレイルで出会った草花や生き物は採取したりせず、そっと見守るだけにしましょう。トレイル周辺にはツキノワグマが息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携行をお勧めします。

周りに気遣いを

誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーや地元の人に配慮した行動を心がけましょう。トレイル入口・集落・田畑などでは迷惑駐車・私有地への無断立ち入りをせず、騒音などを出さないようにご配慮ください。ゴミは持ち帰り、看板や公共施設などのルールに従いましょう。

無理ない行程で、ゆっくり歩く

ペースはゆっくり、無理のない計画で歩きましょう。安全管理は自己責任が基本です。疲れたり体調が悪くなった時は無理をしないようにしましょう。

明るい時間帯に歩きましょう

暗くなる前に歩行を終えるよう計画を立てましょう。暗くなってしまいそうな時は、最寄りの舗装道路などを利用して早めに安全な場所に移動しましょう。

コースについて

あまとみトレイルクラブ
E-mail: amatomi.tc@gmail.com
最新ルート情報



妙高戸隠連山国立公園連絡協議会
あまとみトレイル紹介ページ
FAQ・お問い合わせメールフォーム・
ルートデータダウンロード



長野市

飯綱高原観光協会
戸隠観光協会

長野県長野市上ヶ屋2471-84
長野県長野市戸隠3517

☎ 026-239-3185
☎ 026-254-2888

信濃町

信州しなの町観光協会
信濃町総合情報センター

長野県上水内郡信濃町柏原2692-12
長野県上水内郡信濃町柏原1260

☎ 026-255-3226
☎ 026-255-6677

妙高市

妙高高原観光案内所
杉野沢観光協会
池の平温泉観光協会

新潟県妙高市田口309-1
新潟県妙高市大字杉野沢2030
新潟県妙高市関川2275-26

☎ 0255-86-3911
☎ 0255-86-6000
☎ 0255-86-2871