



トレッキングのスズメ

美しい山々に囲まれているピーナスラインには、魅力的なトレッキングコースがいっぱい！

大自然に飛び込んで、いつもと違った景色を楽しんでみてはいかがでしょうか。

往復
150分

美ヶ原コース

難易度



GOAL
王ヶ鼻

● 王ヶ頭

● 美しの塔

START
山本小屋

MAP

Check!
高山植物



ハクサンフウロ
(5月ごろ)



イワキンバイ
(7月ごろ)



トモエソウ
(7月ごろ)



ウメバチソウ
(9月ごろ)

雲の上に広がる標高約2000mののどかなコース。牧歌的な高原台地が広がり、アップダウンも少なく整備の行き届いた道のりのため、トレッキングを始めたばかりの方やファミリーにもおすすめです。もちろん、山岳眺望の美しさも魅力のひとつ。西に御獄山・北アルプス、東に八ヶ岳連峰・富士山、南に中央アスプス、北に妙高山・浅間山など、雄大な自然のスケールを360度パノラマで堪能することができます。

必要 装備

トレッキングにマストな装備をご紹介します。その日の気候やコースによっては一般的な装備



靴

雨などで滑りやすい箇所もあります。足首を保護してくれる高さのある靴が安心です。



帽子

紫外線の軽減、頭部のケガの防止に役立ちます。夏は特に熱中症予防にも。



防風・防寒具・レインウェア

平均気温の低い山の中。天気も変わりやすいので、ケガをするおそれのある傘より防水素材のアウターを着たほうが安全面でも◎。



リュックサック

日帰りハイキング用の20～25Lほどの容量のもので充分。両手は常に自由におきましょう。

95分

車山湿原コース

難易度

★★★★★



▶山頂の車山神社。健康長寿や恋愛祈願にもご利益があると言われています。



MAP



日本の名だたる山を一望できる車山。霧ヶ峰の最高峰であるものの、「遊ぶ山」と謳われる車山は緩やかな斜面をのんびり登ることができ、2種類のリフトを使えばルートの変異が広がる点も本コースの特徴です。なかでも人気の、車山乗越に至る道に突如登場した人気アニメキャラクターそっくりの岩。この岩を目当てにトレッキングするファンもいるほど注目を集めています。ほかにも、600種類もの草花が競い合うように咲く春・夏の草原はSNS映え間違いなし。空気が澄んだ秋もトレッキングには最適のシーズンです。冬は、スキーやスノーボード、スノーシューなどウィンターアクティビティも充実しています。

往復
90分

御柱の道コース

難易度

★★★★★



▶苔に囲まれた美しい前宮四之御柱の切り株。



MAP



諏訪大社の「御柱祭」で使用されたモミの巨木が切り出された御柱用材跡をたどるコース。疎水百選に選ばれた「塩沢堰」や蓼科神社、伊勢神宮、御嶽神社、諏訪大社、山の神の五社を祀る「五社大神」といった神聖なスポット巡りが気軽に楽しめます。コースのほぼ中間地点に「御柱御用材跡地」があり、存在感たっぷりの太い切り株や清流を眺めながら、自然と一体になれるひとときを堪能できます。



念の
ために！

事前に必要な持ち物をチェックしましょう。トレッキングをより快適に、そして安全に楽しむためにはしっかりと準備しておくことが大切です。

- ☐ 地図 ☐ 時計 ☐ 手袋 ☐ 健康保険証（写し）
- ☐ 携帯電話（一部通話できない場所があります）
- ☐ 救急用品 ☐ 飲料・食料（行動食）

往復
315分

焼山沢登山道コース

工事中

難易度

★★★★★



令和元年（2019年）10月の台風第19号被害により、
令和2年（2020年）2月現在、本コースは通行止めになっています。

詳しくは、お問い合わせください。上田市 武石地域自治センター 産業建設課 ☎：0268-85-2828



▶ マイナスイオンを
たっぷり浴びられる
焼山滝（左：雄滝、右：
雌滝）。

MAP



登山道の入り口の立派な案内板が目印。樹齢推定400年、高さ約18m、幹まわり約3.8mの「トガの親木」や「焼山滝」、岩の間に黄緑色に光る「ヒカリゴケ」など見どころたくさん。大きな石の間に水が溜まる「水石」を越えて、牧場入口ゲートを抜けると美ヶ原の風景が一面に広がり、放牧された牛たちがのんびり過ごす姿に癒されます。アプローチが長いので、体力に自信のある方はぜひチャレンジを！

