

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（木曽地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km)等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
上松町	ややアップダウン	駒鳥コース	往復2.7km	約70分	溪流沿いや御神木伐採跡地、ヒノキの大樹などを巡る赤沢のメインコースです。森林の快適性が実証されたセラピーロードを含みます。	5・6・7・ 8・9・10		担当課（係）：商工観光係 電話番号：0264-52-1133 メールアドレス： syoukan@town.agematsu.nagano.jp
	ややアップダウン	ふれあいの道	往復2.8km	約1時間	車椅子でも散策可能なバリアフリーのコースです。全線が木道と舗装路で整備されています。夏には清流が、秋には紅葉が楽しめます。	5・6・7・ 8・9・10	【設備状況 凡例】 1 距離表示 2 時間表示 3 歩数表示 4 消費カロリー表示 5 案内板設置 6 景観に配慮 7 休憩施設あり 8 トイレあり 9 コース内禁煙 10 マップあり	
	ややアップダウン	溪流コース	往復1.5km	約40分	気軽に散策できる最短コースで、半分を車道と共用します。対岸の溪流沿いは紅葉の見所です。	5・6・7・ 8・9・10		
南木曽町	平坦	ふるさと林道コース	往復2.6km	30分	秋には紅葉を楽しめるのどかなコースです。	10		http://www.town.nagiso.nagano.jp/
	平坦	妻籠宿コース	2.5km	30分	宿場町の風情を感じられる趣あるコースです。	6・10		
	平坦	田立めぐりコース	3km	35分	田立の下切から元組周辺を歩く、なだらかで歩きやすいコースです。	7・8・10		
	ややアップダウン	天白つつじ公園コース	3.2km	40分	木曽川の景観が美しいコースです。4～5月には、満開のみつばつつじ、花桃、菜の花が楽しめます。	6・7・8・ 10		
	ややアップダウン	田立小木戸コース	往復4km	50分	田立の長谷川ダムまでの木々に囲まれた道を歩く静かで心地よいコースです。	10		
	ややアップダウン	和合枝垂れ梅コース	4.6km	1時間	3月下旬には、和合地区や三留野宿本陣跡の枝垂れ梅が見ごろとなり、春の訪れを感じさせてくれるコースです。	7・8・10		
	アップダウン	三留野東山神社花街道コース	4.6km	1時間	4月上旬には桜並木が、中旬には花桃が見頃になり、春を満喫できるコースです。	10		
	アップダウン	あららぎの里めぐりコース	5km	1.5時間	蘭の里を1周するアップダウンに富んだコースです。	5・8・10		

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（木曽地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km)等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
木曽町	平坦	宮ノ越コース（日義地区）	4.6km	1.2時間	木曽義仲公ゆかりの地である、木曽の歴史と文化を探る資料館や神社等を巡るコースです。	1・2・4・ 5・6・7・ 8・10		担当課（係）：開田高原観光案内所/日義地域自治協議会 電話番号：0264-42-3350/0264-26-2301 メールアドレス：info@kaidakogen.jp/
	ややアップダウン	末川散歩コース①（開田地区）	5km	2時間	木曽馬の里や稗田の碑、馬頭観音などのポイントを巡り、開田高原の歴史文化を感じることのできるコースです。豊かな自然景観や、地産地消のアイスクリームも楽しめます。	5・6・10		
	ややアップダウン	末川散策コース②（開田地区）	5km	3時間	高原ならではの風景、白樺林から始まるコースです。開田高原の歴史文化や自然景観に親しみ、夏はブルーベリー狩り（有料）が楽しめます。	5・6・7・ 10		
	ややアップダウン	原野コース	4.4km	1時間	旧中山道と木曽駒ヶ岳の麓を結ぶ、長寿の道です。左右に田畑や木曽五木を楽しみながら歩きます。コースの最後は中山道中間の碑が見られます。	1・2・4・ 5・6・7・ 8・10		
	アップダウン	旧飛騨街道西野峠コース（開田地区）	4.2km	1.5時間	木曽と飛騨を結ぶ旧飛騨街道を歩く、自然豊かな散策コースです。展望台からは御嶽・乗鞍・駒ヶ岳の眺望が楽しめます。道中には冷水風呂施設があり、健康に配慮したコースになっています。	1・5・6・ 7・10		
	アップダウン	旧飛騨街道地藏峠越コース（開田地区）	7.7km	3.5時間	木曽と飛騨を結ぶ旧飛騨街道を歩く、自然豊かな散策コースです。「縁結びの木」や「唐沢の滝」などのスポットがあり、終点では疲労回復効果抜群の温泉に入浴できます。高低差があるので、健脚の方にお勧めです。	5・6・10		
	アップダウン	高原散策コース（開田地区）	7.5km	2.5時間	水の恵みと、自然の造形美を楽しめるコースです。御嶽山の雪解け水が豪快に流れ落ちる「尾の島の滝」は迫力満点、霧となった飛沫が心と身体を癒やします。暑い季節は特におすすめです。	5・6・10		
木祖村	ややアップダウン	水木沢天然林コース	3.3km	2～3時間	樹齢200年前後の木曾ヒノキ・サツラ・ネズコや亜高山性の巨木が多く育成しており、針葉樹と広葉樹が混交した貴重な天然林のコースとなっています。林内には「原始の森コース」と「太古の森コース」2つの遊歩道に加え、水木沢の源頭まで散策できる「源頭の森コース」が開設されています。標高差約200mとアップダウンがあるため、やや健脚向きのコースです。	-	http://www.vill.kiso.naga.no.jp/kankou/mizukisawa/mizukisawa.html	担当課（係）：商工観光課 電話番号：0264-36-2001 メールアドレス：
	ややアップダウン	床並沢コース	1.8km	30分	落差約20mの「床並の滝」と、一枚岩の上を約100mにわたって水が滑るように流れる「床並の平垂」を見ることができます。林道ゲートもあるため徒歩でゆっくりと自然を楽しみながら訪れたいコースです。	-		
	ややアップダウン	やぶはら高原里山歩きコース	6.2km	2時間	「木曽川源流・水木沢天然林」と「こだまの森」を結ぶ約6kmのコースです。起伏が少なく、初心者でも手軽に里山歩きを満喫できます。	-		
王滝村	アップダウン	御嶽山自然遊歩道	9km	約4時間	歴史が香る御嶽山麓の道です。滝、清流、神社、山野草など変化に富んだトレッキングを楽しめます。	5・6・7・ 8・10		担当課（係）：王滝観光総合事務所 電話番号：0264-48-2257 メールアドレス：kankosogo@vill.otaki.nagano.jp
大桑村	ややアップダウン	阿寺溪谷ウォーキング	6.3km	2時間	阿寺溪谷入口からキャンプ場までのコースで、坂が続きますが、四季折々の自然を感じながら歩くことのできる中級者向けのコースです。	5・6・8・ 9・10	http://www.vill.ookuwa.nagano.jp	担当課（係）：産業振興課商工観光係 電話番号：0264-55-3080 メールアドレス：syokan@vill.ookuwa.nagano.jp