

【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（大北地域）

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
大町市	平坦	運動公園コース	約2km	-	運動公園内を歩くコースです。北側には休憩できる場所もあり、楽しく歩くことができます。	10	http://www.city.omachi.nagano.jp/00004000/00006500/0006425.html	担当課（係）：市民課 中央保健センター 電話番号：0261-23-4400 メールアドレス：
	平坦	八坂大平コース	約3km	-	地元・八坂で育てるそば粉を使ったそばが食べられる、八坂体験館と明日香荘があり、おいしいそばとウォーキングが一緒に楽しめるコースです。	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	西山はなみずきコース	約2.5km	-	あづみの公園大町線の植栽は、地元の皆さんの手により大変きれいに整備され、安心してウォーキングができます。	10		
	ややアップダウン	松崎あやめコース	3km	-	戦国時代、上杉謙信がこの道を経て、仇敵武田信玄に塩を送ったという「義塩」の有名な故事が残る「塩の道」を歩くコースです。	10		
	ややアップダウン	木崎湖コース	約5km	-	木崎湖周辺の風景を楽しむことができるコースです。	-		
池田町	平坦	北アルプス展望のみち	2.6～18km	1～6時間	どこからでも北アルプスを一望できる眺望を誇る日本で最も歩きたくなるみち500選認定コースです。あづみ野池田クラフトパークから大町市国宝仁科神明宮までつづく、距離を感じさせない歩きやすいウォーキングコースで、都度、意向により距離コースのアレンジも可能です。	5・6・10		http://www.ikedamachi.net/
	平坦	ぐるっと池田街中散策	2～5km	0.5～2時間	てるてる坊主記念館や八幡神社、歌碑、鉄道址など歴史を楽しみながら巡るコースです。	7・8		
	平坦	大峰高原白樺の森	5km	2時間	冷涼な大峰高原で、白樺の森や七色大カエデを巡る林間コースです。晴れた日には、妙高から南アルプス、浅間山までのロケーションが広がります。	5・6・10		
	ややアップダウン	北アルプス展望のみち クラフトパーク周辺	1.1km	-	歩きたくなる道500選に選ばれた全長18kmのコースの出発地点。天気の良い日は、北アルプスが一望できる美術館周辺を巡る散策コースです。	1・5・7・8		
	ややアップダウン	広津の山里	5～8km	1.5～3時間	石造百体仏像や六地藏、道祖神など古の民衆信仰のなごりを巡りながら、のどかな山里を歩くコースです。	-		
	ややアップダウン	陸郷山桜散策コース	2.5km	1時間	360度桜景色の夢農場から、夢の郷を周回する散策コースです。ガイドマスターが案内するウォーキングイベントがあります。	7・8・10		
	アップダウン	陸郷山桜トレッキング	2.5～8km	0.5～2時間	春が断然お勧めのコースです。山桜を眺めながら、風塩峠を歩くコースです。時折、残雪の北アルプスの眺望も楽しめます。一部、尾根歩きのスリリングな箇所もあります。	6・10	ガイド付きが望ましい。	
	アップダウン	東山ままご落しトレッキング	6km	1.5時間	あづみ野池田クラフトパークから東山の尾根を名勝「ままご落し」まで続く、木漏れ日の中を快適に歩くコースです。	5・6・10	ガイド付きが望ましい。	

【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（大北地域）

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
松川村	平坦	静寂の山里とやわらかな屋敷林の景色	4km	1時間	山里の面影残る道を通り、屋敷林や、大和田神社の杉の大樹を眺めることができます。黄金色の田んぼと純白のそばの花のコントラストを見せる秋がおすすめです。	6・10	http://www.vill.mat-sukawa.nagano.jp/	担当課（係）：福祉課福祉係 電話番号：0261-62-3290 メールアドレス： zaitakufukushi@vill.matsukawa.nagano.jp
	平坦	ノスタルジック大系線とちひろのスケッチポイントをたどる	7.5km	1.5時間	いわさきちひろが愛した安曇野、松川村を歩き実際に実際にスケッチした場所を案内。原画の鑑賞とともに風や音、景色から感じる様々な色など、五感で松川村の魅力を体感できます。	6・8・10		
	平坦	乳川の風に吹かれ村の不思議を巡る道	9.5km	2時間	安曇野ちひろ美術館や雲照院、たらの木様（安産の神様）、細女神社を通るコースです。子どもたちが名づけた「道子さん（交通安全の置物）」を何人探せるかにも挑戦できます。	6・8・10		
	ややアップダウン	鈴虫奏でる里山の道	4km	1時間	日本でも珍しい野生鈴虫の生息地（保護地区）を歩くコースです。帰りには「安曇野ちひろ美術館」に立ち寄り、温泉施設「すずむし荘」で疲れを癒すことができます。	5・6・10		
白馬村	平坦	白馬駅コース	10km	2時間	ほぼ平坦で、白馬村の中心地である白馬駅周辺をエリアとしたコース。白馬大橋や大出吊り橋などの絶景スポットもあり、白馬三山を眺めながら楽しむことができます。	1・2・3・5・6・7・8・10 (1・2・3はマップに記載)		担当課（係）：健康福祉課・観光課 電話番号：0261-72-5000 メールアドレス：hukushi@vill.hakuba.lg.jp
	平坦	さのさかコース	9.5km	2時間	一級河川・姫川の源流から川沿いに、田んぼの中を歩くコースです。体力に合わせて、ルートを短縮することも可能。平坦で初心者でも歩きやすいコースです。	1・2・3・5・6・7・8・10 (1・2・3はマップに記載)		
	平坦	木流し川コース	-	0.3時間	昔、木材を流したことから名付けられた川で、川沿いに歩くコースです。林のなかや、田園を見ながら歩ける自然を体感できるコースで、遊歩道が整備され、小さなお子さんも遊べる丘もあります。	5・6・7・8		
	ややアップダウン	岩岳コース	10km	2時間	白馬の北側の地区を歩くコースです。昔の人が歩いた塩の道たどりながら、石仏群などの文化も楽しめるコースで、ゆるやかなアップダウンが多くなっています。	1・2・3・5・6・7・8・10 (1・2・3はマップに記載)		
	ややアップダウン	八方コース	10km	2時間	白馬山麓を回るコースです。アップダウンがあり、スキー資料館・美術館・ジャンプ台など白馬ならではのスポットが楽しめます。経路付近に温泉も多数あります。	1・2・3・5・6・7・8・10 (1・2・3はマップに記載)		
	ややアップダウン	五竜コース	0.9km	2時間	白馬五竜・いいもり・Hakuba47スキー場の麓を回るコースです。姫川沿いや田園の中を歩くことができ、平坦な道が多いですが、後半にアップダウンがあります。	1・2・3・5・6・7・8・10 (1・2・3はマップに記載)		
小谷村	ややアップダウン	桐池ウッドチップロード	1km 1.5km	15～30分	ウッドチップを敷き詰めたトレッキングコースです。柔らかなウッドチップの敷かれたコースは、歩きやすく、森林浴に、ジョギングに、お散歩にと気軽に利用できます。青々とした、天然の森林の中には、鳥のさえずりや木々の梢が響き、時にはカモシカなど、野生動物の姿も見ることができます。また、秋には鮮やかな紅葉も楽しめます。	1・5・9	http://www.tsugaiketrip.jp/	担当課（係）：観光商工係 電話番号：0261-82-2585 メールアドレス：kanko@vill.otari.nagano.jp
	アップダウン	鐘の鳴る丘チップロード	1km	30～40分	鐘の鳴る丘グレンデに整備されたウッドチップコースです。見晴らしの良い、開けたコースからは、白馬の山並みを眺めることができます。近くには、鐘を鳴らすと願いが叶うと言われている『とんがり帽子の塔』があります。	9		