絶景に感動

トレッキングコース紹介

各コースにある★印はそのコースの難易度を大まかに示したものです。個人差がありますので、あくまでも目安としての参考にしてください。

★1個=気軽に楽しめる初級者コース ★★2個=気軽に楽しめる初・中級者コース ★★★3個=中級者コース
★★★★4個=アップダウンがある中・上級者コース ★★★★★5個=注意が必要な上級者コース

凡例
- 登山道・遊歩道
- 県道
- おすすめのポイント
- ビューポイント
- ピーク
- ポイント
- トイレ
- 駐車場

5 茶臼山コース ★★★☆☆ 約5 km

- 扉峠～茶臼山 ★★★☆☆

尾根沿いを進むコース。開けた箇所が多くあり、展望の良いコースです。

- 茶臼山～百曲り園地 ★★☆☆☆

牧場の中を通るコース。牛が草を食む姿を見られます。

美しの塔 ⇄ 15分 / 15分 ⇄ 牧場入口 約0.6 km
牧場入口 ⇄ 1時間 / 1時間 ⇄ 茶臼山 約2.0 km
茶臼山 ⇄ 1時間 / 2時間30分 ⇄ 扉峠 約2.4 km

茶臼山山頂

茶臼山登山口（扉峠）

6 扉峠～三峰山コース ★★★☆☆ 約4.3 km

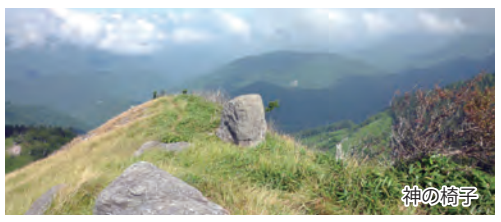
- 扉峠～三峰山 ★★★☆☆

扉峠駐車場から登山口まではビーナスライン上を200mほど歩きます。歩道がないため、通行車両に注意して下さい。登山道に入ると、はじめはカラマツの静かな林を歩きます。途中、道がやせている箇所があるので注意して下さい。次第に笹が多くなり樹木がなくなり視界が開けます。さわやかな高原の中を歩いて登っていくと三峰山が見えてきます。一箇所ガレ場になっている場所がありますので、足場に注意して下さい。

- 三峰ドライブイン～三峰山 ★☆☆☆☆

距離が短いので、気軽に登れるコースです。30分程度で頂上に着き、360°の展望が楽しめます。

扉峠～三峰山歩道


神の椅子

扉峠（車道） ⇄ 10分 / 10分 ⇄ 三峰山登山口 約0.5 km
三峰山登山口 ⇄ 2時間 / 1時間30分 ⇄ 三峰山 約2.8 km
三峰山 ⇄ 25分 / 35分 ⇄ 三峰ドライブイン 約1.0 km

7 鉢伏山～二ッ山～三峰山コース ★★★★☆ 約9.4 km

- 鉢伏山～二ッ山 ★★★☆☆

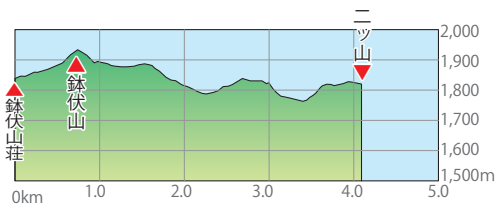
鉢伏山荘から鉢伏山までは歩いて15分程度です。二ッ山への道は、やや急になりますが視界が開けておりトレッキングに向いています。

- 三峰山～二ッ山 ★★★★★

最初の三峰山からの下りは景色が良いが坂が急なので注意。コースはほとんどがカラマツ林の中を歩きます。時折、木々の間から美ヶ原や三城地区を見ることができます。

鉢伏山 ⇄ 1時間 / 1時間30分 ⇄ 二ッ山 約4.1 km
二ッ山 ⇄ 4時間 / 3時間30分 ⇄ 三峰山 約4.3 km
三峰山 ⇄ 25分 / 35分 ⇄ 三峰ドライブイン 約1.0 km

カラマツ林の中を歩く



三峰山からの眺望

8 牛伏寺砂防ダム～鉢伏山コース ★★★★☆ 約7.2 km

- 牛伏寺砂防ダム～鉢伏山 ★★★★☆

牛伏寺砂防ダムから連岳橋を渡り、フランス式階段工に沿って進みます。松建小屋の脇を通り沢筋道を登るとブナの木権現を経て車道との出合に出ます。車道と合流してからは眼下に諏訪湖を見ることができます。
また車両には十分注意して歩を進めましょう。

林道より鉢伏山を望む

- 鉢伏山荘～前鉢伏山 ★☆☆☆☆

鉢伏山荘から800mほどの距離にある山。アップダウンはほとんどありません。この山は松本側に突き出しており、晴れた日は松本平と北アルプスを見渡すことができます。

牛伏寺砂防ダム ⇄ 30分 / 30分 ⇄ フランス式階段工 約1.0 km
フランス式階段工 ⇄ 30分 / 25分 ⇄ 松建小屋 約1.0 km
松建小屋 ⇄ 1時間20分 / 50分 ⇄ 地獄谷石切場 約2.0 km
地獄谷石切場 ⇄ 15分 / 10分 ⇄ ブナの木権現 約0.5 km
ブナの木権現 ⇄ 10分 / 5分 ⇄ 車道交点 約0.2 km
車道交点 ⇄ 1時間30分 / 1時間 ⇄ 鉢伏山 約2.5 km

美ヶ原高原ロングトレイルを歩こう！

健康寿命延伸都市・松本

美ヶ原高原ロングトレイルは、松本市の東山一帯に現存する登山道と、新たに開いた登山道で構成され、四賀の保福寺～美ヶ原～鉢伏山～牛伏寺砂防ダムに至る総延長約45kmの遊歩道・登山道です。美ヶ原高原ロングトレイルには、サブルートも用意されています。歩く人の体力に合わせていろいろなルートでお楽しみいただき、健康の維持向上の場としてご活用されることを望みます。

信州 松本 MATSUMOTO 八ヶ岳中信高原国立公園 美ヶ原高原ロングトレイル ガイドブック