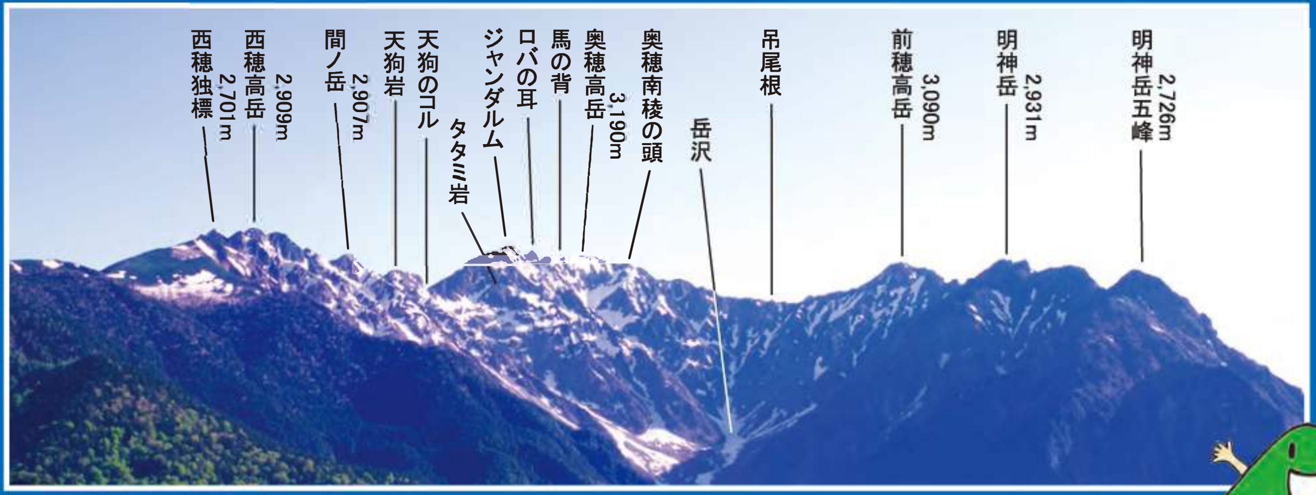
信州 松本 上高地

KAMIKOCHI

自然と歩こう 散策マップ

① 大正池から見た穂高連峰


明神岳五峰 2,726m
明神岳 2,931m
前穂高岳 3,090m
吊尾根
岳沢
奥穂南稜の頭
奥穂高岳 3,190m
馬の背
ロバの耳
ジャンダルム
タタミ岩
天狗のコル
天狗岩
間ノ岳 2,907m
西穂高岳 2,909m
西穂独標 2,701m

② 焼岳

標高2,455mの活火山。上高地から日帰りで登れる山として多くの登山者に親しまれており、日本百名山にも選ばれています。

③ 大正池

大正４年の焼岳大爆発で、梓川がせき止められてできた池。上高地に入ったとき最初に目にする穂高連峰と大正池の景観は幻想的です。

④ 大正池〜田代橋遊歩道

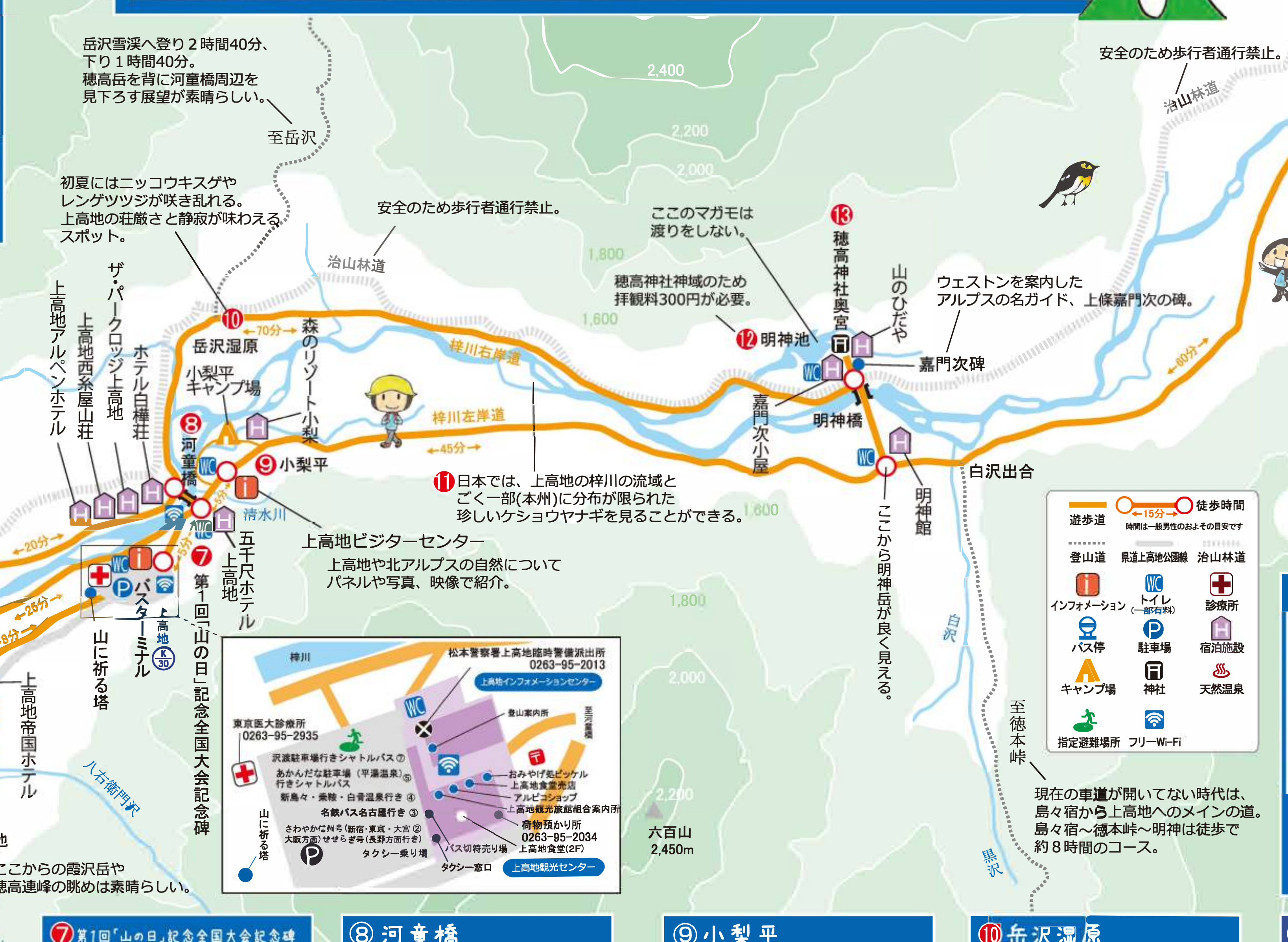
田代橋から大正池まで続く1.9km。自然観察のための遊歩道で、湿原、水辺、森林など様々な自然が体験できます。平坦なコースで、解説板も充実しています。

⑤ 田代池

大正池のわずか上流、原生林の中にぽっかりとあいた湿原に浅く広がる池。八右衛門沢などからの土砂によって流れがせき止められてできました。

⑥ ウェストン碑

日本アルプスを世界に紹介した英国人宣教師ウェストンを偲び、梓川右岸の岩壁にレリーフがはめ込まれています。
毎年６月にウェストン祭を開催。


至岳沢
至西穂高岳
至焼岳
至釜トンネル
至徳本峠
至槍ヶ岳
至涸沢・穂高岳
至蝶ヶ岳
至長塀山・蝶ヶ岳
大正池
大正池ホテル
大正池 K 28
田代池
田代湿原
霞ヶ池
梓川コース
林間コース
田代橋
穂高橋
中の瀬園地
山の神
上高地温泉ホテル
上高地ルミエスタホテル
ウェストン碑
上高地帝国ホテル
帝国ホテル前 K 29
上高地アルペンホテル
上高地西糸屋山荘
ザ・パークロッジ上高地
ホテル白樺荘
河童橋
五千尺ホテル上高地
バスターミナル
上高地 K 30
山に祈る塔
第１回「山の日」記念全国大会記念碑
清水川
上高地ビジターセンター
小梨平
小梨平キャンプ場
森のリゾート小梨
岳沢湿原
梓川右岸道
梓川左岸道
治山林道
穂高神社奥宮
明神池
山のひだや
嘉門次小屋
嘉門次碑
明神橋
明神館
白沢出合
白沢
黒沢
八右衛門沢
上千丈沢
中千丈沢
下千丈沢
六百山 2,450m
徳沢
徳沢ロッヂ
徳澤園
日大診療所
徳沢キャンプ場
新村橋
国設横尾野営場
横尾大橋
横尾山荘
←5分→
←20分→
←25分→
←8分→
←70分→
←45分→
←60分→
←15分→
2,800
2,600
2,400
2,200
2,000
1,800
1,600
A
B
C
D
E
F
G
H
1
2
3
4
5
6

岳沢雪渓へ登り２時間40分、下り１時間40分。穂高岳を背に河童橋周辺を見下ろす展望が素晴らしい。

登り5時間30分、下り3時間20分。

初夏にはニッコウキスゲやレンゲツツジが咲き乱れる。上高地の荘厳さと静寂が味わえるスポット。

安全のため歩行者通行禁止。

ここのマガモは渡りをしない。

穂高神社神域のため拝観料300円が必要。

ウェストンを案内したアルプスの名ガイド、上條嘉門次の碑。

⑪日本では、上高地や梓川の流域とごく一部(本州)に分布が限られた珍しいケショウヤナギを見ることができる。

上高地ビジターセンター
上高地や北アルプスの自然についてパネルや写真、映像で紹介。

梓川をはさんで霞沢岳や六百山の展望が素晴らしい。

登り3時間、下り2時間。

② 至焼岳
（焼岳は活火山です）

ところどころの解説版が周りの自然をやさしく解説してくれる。

ここからの霞沢岳や穂高連峰の眺めは素晴らしい。

穂高連峰と焼岳の眺めが素晴らしい。

ここから明神岳が良く見える。

現在の車道が開いてない時代は、島々宿から上高地へのメインの道。島々宿〜徳本峠〜明神は徒歩で約８時間のコース。

安全のため歩行者通行禁止。

梓川
松本警察署上高地臨時警備派出所
0263-95-2013
上高地インフォメーションセンター
登山案内所
至河童橋
東京医大診療所
0263-95-2935
沢渡駐車場行きシャトルバス ⑦
あかんだな駐車場（平湯温泉）行きシャトルバス ⑤
新島々・乗鞍・白骨温泉行き ④
名鉄バス名古屋行き ③
さわやか信州号（新宿・東京・大宮 大阪方面）せせらぎ号（長野方面行き） ②
タクシー乗り場
おみやげ処ピッケル
上高地食堂売店
アルピコショップ
上高地観光旅館組合案内所
荷物預かり所
0263-95-2034
バス切符売り場
上高地食堂(2F)
タクシー窓口
上高地観光センター
山に祈る塔

遊歩道
○←15分→○ 徒歩時間
時間は一般男性のおよその目安です
登山道
県道上高地公園線
治山林道
インフォメーション
トイレ（一部有料）
診療所
バス停
駐車場
宿泊施設
キャンプ場
神社
天然温泉
指定避難場所
フリーWi-Fi

ウオーキングコース周遊時間

大正池 ―20分― 田代池 ―20分― 田代橋
田代橋 ―5分― ウェストン碑 ―15分― 河童橋 ―70分― 明神池
田代橋 ―20分― バスターミナル ―5分― 河童橋 ―50分― 明神池 ―60分― 徳沢 ―15分― 新村橋 ―45分― 横尾

0　500m　1,000m　2,000m

⑬ 穂高神社奥宮

本宮を安曇野市穂高にもつ穂高神社の奥宮が明神池畔にあります。
例年10月８日には明神池で幻想的なお船神事が行われ、山の安全を神に感謝します。

⑭ 徳沢

ハルニレやカツラの木々が点在する明るい草原。かつては牛馬を放していました。井上靖の小説「氷壁」の舞台にもなっており、5月中旬にはニリンソウが辺り一面に群生します。

⑦ 第１回「山の日」記念全国大会記念碑

国民の祝日山の日制定を記念した、第１回「山の日」記念全国大会記念式典が、平成28年8月11日に上高地で開催されたことを銘記し建立されました。

⑧ 河童橋

上高地のシンボルともいわれる幅約3.1m、長さ約36.6mの吊り橋。昭和２年の芥川龍之介の風刺小説「河童」にこの河童橋が登場します。

⑨ 小梨平

河童橋から左岸を上流に向かい歩いて5分、清水川の小さな橋を渡った一帯が小梨平です。環境の良いキャンプ場として、北アルプスを目指す人たちの拠点にもなっています。

⑩ 岳沢湿原

河童橋から明神池へ向かって、梓川の清流に沿っての散策コース「自然探勝路」を歩いてみませんか。さわやかなせせらぎの音や小鳥の声が聞こえてきます。

⑪ ケショウヤナギ

名前の由来は、若い枝が白い粉に覆われて化粧したように見えることから。氷河時代の生き残りとされています。河童橋右岸に見える大木はこの木が多いです。

⑫ 明神池

原生林の中にあり荘厳な雰囲気を持つ明神池は穂高神社奥宮の境内にあり(拝観料必要)、池面で優雅に泳ぐマガモやオシドリが見られます。

散策マップイラスト：©SUZUKI Tomoko