SHIGA KOGEN TREKKING MAP

志賀高原は上信越高原国立公園の中心に位置しています。原生林や多くの湖沼に恵まれた大自然と人間社会が共生し、ユネスコ（国際教育科学文化機構）による「志賀高原ユネスコエコパーク」の認定を受けています。志賀高原観光協会ではトレッキングコースを設定しています。お散歩気分で楽しく歩ける「遊歩道」。気のあった仲間と一日自然の中で楽しむ「探勝歩道」。上級者健脚者向けの「登山道」。トレッキングを楽しまれる方の、体力や技術にあったコースをお選びください。また山野草情報やガイド付きトレッキングなど、志賀高原観光協会認定の志賀高原ガイド組合までお気軽にお問い合わせください。 志賀高原ガイド組合☎0269-34-2133

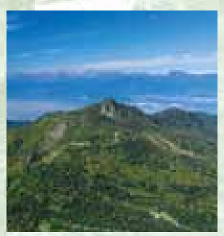
遊歩道 お子様や初心者の方も、お散歩気分で楽しく歩けるコース。

❶横手山 パノラマコース

全長／1.5km
所要時間／約1時間
標高差／約307m

標高2,307mからのすばらしい眺めをご覧ください。晴れた日には北信五岳、北アルプス、浅間山、富士山まで一望できます。スカイレーターやリフトを乗り継ぎ、お気軽に上れる雲上の空中散歩コースです。

のぞきバス停
スカイレーター 約11分
スカイリフト
横手山山頂
渋峠ロマンスリフト 約10分
無料シャトルバス
渋峠バス停
渋峠より無料シャトルバスあり
（逆コース不可）



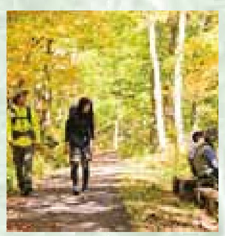
笠ヶ岳・北アルプスを望む 06-L

❷サンシャイントレール・水無池コース

全長／3.9km
所要時間／約1時間30分
標高差／約100m

琵琶池を周回するコースは舗装されていて、車椅子の方も安心して楽しめます。（一部の区間は急勾配の為使用は困難です）蓮池の自然保護センターで自然のしくみや見処をチェックしたり、湿性植物の豊富な一沼に足をのばすのもおすすめです。

森林セラピーロード
蓮池
徒歩約25分
琵琶池分岐
琵琶池
徒歩約15分
琵琶池池尻
水無池
徒歩約20分
徒歩約2分
旭山下バス停
（逆コースも可）



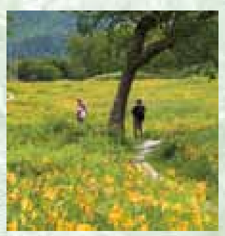
舗装された遊歩道 03-G

❸東館山 天空コース

所要時間／約1時間15分
標高差／約520m

発哺温泉からゴンドラで6分、東館山山頂からは志賀高原のほぼ全域を見ることができます。天候に恵まれれば、北信五岳や北アルプスも楽しめ、植物園を散歩すれば貴重な高山植物との出逢いが待っています。

発哺温泉
ゴンドラリフト 約6分
東館山山頂
徒歩下り約10分
高天ヶ原サマーリフト
約7分
高天ヶ原
送迎バス
発哺温泉
（逆コースも可）（山の駅からも送迎バス有）



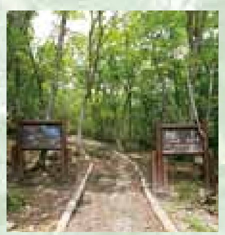
東館山高山植物園 06-G

❹旭山 登山コース

全長／6km
所要時間／約2時間
標高差／約100m

登山道が緩やかで整備状態も良く、比較的に簡単に登れるコースです。山頂には秩父宮様が植樹されたドイツトウヒがあります。西には北信五岳、北アルプスが、東には志賀高原の山々や池を望むことができます。

サンバレー駐車場
徒歩約5分
一沼
徒歩約5分
旭山登山道入口
徒歩約10分
旭山登山道分岐
徒歩約15分
旭山山頂
徒歩約10分
旭山登山道分岐
徒歩約10分
旭山登山道入口
徒歩約10分
徒歩約15分
琵琶池池尻
徒歩約35分
サンバレー駐車場



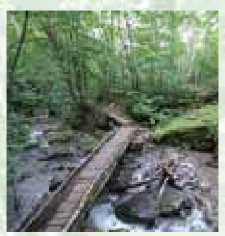
旭山登山道入口 03-H

❺奥志賀 白樺苑路コース

全長／3.7km
所要時間／約1時間20分
標高差／約50m

白樺やブナの林で森林浴をしながら気軽に散策できる、遊歩道。雑魚川の支流、大沢の丸太橋を渡り、白樺池で折り返す、アップダウンの変化に富んだコースです。

森林セラピーロード
奥志賀ペンション村入口
徒歩約20分
大沢
徒歩約15分
見晴台
徒歩約5分
白樺池
徒歩約20分
大沢
徒歩約20分
奥志賀ペンション村入口
（逆コースも可）



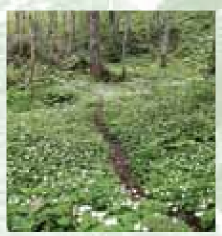
大沢 06-C

❻大倉新道コース

全長／2.7km
所要時間／約1時間15分
標高差／約160m
（西館山↔発哺）

昭和のはじめ、オークラ財閥（現ホテルオークラ）ご一家が発哺温泉に長期滞在された際に、発哺周辺での散策のために作られた遊歩道です。秩父宮同妃、三笠宮さまも岩菅山登山の際に歩かれました。植生豊かな遊歩道です。

一の瀬・高天ヶ原パノラマパーキング
徒歩約40分
高天ヶ原バス停
徒歩約10分
大倉新道入口
徒歩約10分
西館山山頂
徒歩約5分
西発哺温泉ホテル駐車場
徒歩約15分
発哺温泉バス停
（逆コースも可）



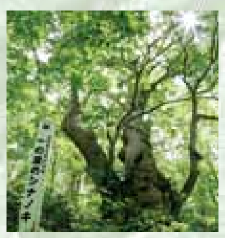
ニリンソウの小径（6月） 05-F

❼シナノキコース

全長／2km
所要時間／約55分
標高差／約70m

ゲレンデに囲まれた森の中に、長野県の天然記念物に指定されているシナノキの大木があります。全国でも1、2を争うとされる大木で、樹齢推定800年、樹高約23m、根回りは約10m。一見の価値があり!植生が豊かなコースで、様々な花も楽しむことができます。

一の瀬ダイヤモンドゲレンデ
境沢橋
（せせらぎコース）
（徒歩約30分）
（焼額山登山コース）
徒歩 上り約30分
徒歩 下り約20分
一の瀬シナノキ
（逆コースも可）



一の瀬のシナノキ 05-F

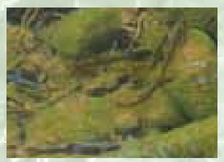
探索歩道 気のあった仲間と自然の中で一日楽しむコース。

8 せせらぎコース

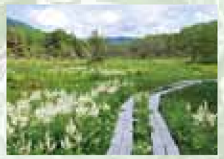
全長／1.8km
所要時間／約55分
標高差約／60m

小雑魚川に沿った木道の散策路。途中にいくつもの湿原があり、早春から湿性植物の花が咲く様子を楽しむことができます。イワナ原種保存地区でもあり、雑魚川の源流で泳ぐイワナたちも観察できます。

森林セラピーロード
高天ヶ原バス停
高天ヶ原・一の瀬湿原
徒歩約25分
橋の下をくぐる場所
徒歩約10分
一の瀬ダイヤモンド湿原
徒歩約20分
一の瀬寮前バス停
（逆コースも可）



原種のイワナ 05-F



高天ヶ原湿原 05-G

9 池めぐりコース

全長／9.6km
（硯川～大沼池入口）
所要時間／約3時間30分
標高差約／360m

大小様々な湖沼をめぐる、志賀高原を代表するトレッキングコース。眺望のすばらしい前山湿原から可憐な花が咲き競う渋池、四十八池湿原、神秘の輝きを見せる大沼池など、見どころが多いコースです。

ほたる温泉バス停（硯川）
サマーリフト約5分
前山湿原
徒歩約5分
渋　池
徒歩約40分
四十八池湿原 約5分
徒歩約60分
大　沼　池
徒歩約20分
池尻
徒歩約35分
逆池
徒歩 約20分
徒歩約30分
大沼池入口（清水口）

大沼池池尻 06-I

10 清水新道

全長／1.1km
所要時間／約35分
標高差約／40m
（大沼池入口～信大自然教育園）

9池めぐりコースと、11自然探勝コースを結ぶコース。大沼池入口から信州大学自然教育園を経由して、木戸池・蓮池方面へ行くことができます。新たな自然との出会いをお楽しみください。

大沼池入口（清水口）
徒歩約27分
ジャイアントスキー場ゲレンデ
徒歩約8分
信州大学自然教育園（長池）
（逆コースも可）

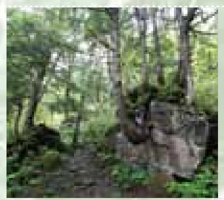
大沼池入口バス停 05-H

11 自然探勝コース

全長／4.1km
所要時間／約2時間
標高差約／160m

笠ヶ岳をバックに花々が咲き競う田ノ原湿原をはじめ、昔から人々を魅了してきた木戸池など、見どころが随所にあるコース。志賀高原の自然を堪能するのに最適なコースです。

森林セラピーロード
蓮池
徒歩約15分
ワタスゲ平
徒歩約15分
下ノ小池
徒歩約5分
信州大学自然教育園（長池）
徒歩約20分
三角池
徒歩約25分
田ノ原湿原
徒歩約35分
木戸池バス停
（逆コースも可）



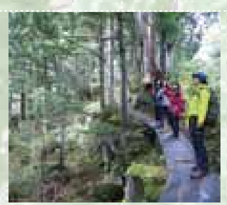
根上りの木 04-I

12 まが玉の丘コース

全長／2.8km
所要時間／約2時間
標高差／約165m

信州大学により整備された、まが玉の丘まで登って下る遊歩道。長池湿原から巨石が点在する原生林のコース内を、自然を学びながら歩くことができます。

信州大学自然教育園（長池）
徒歩約15分
徒歩約15分
上の広場
徒歩約10分
徒歩約8分
木場の広場
木の階段
徒歩約5分
徒歩約3分
徒歩約5分
展望台
木場湿原
徒歩約5分
ふたご岩
徒歩 約8分
まが玉の丘
徒歩約 10分
（逆コースも可）



こけ岩 04-H

13 峠の三十三観音コース

全長／5.6km
所要時間／下り約2時間30分
上り約3時間30分
標高差／約640m

渋温泉～草津温泉を結ぶ旧草津街道に、道しるべのようにたたずむ三十三観音。それぞれに、ご利益、ご詠歌があり身も心も癒してくれます。

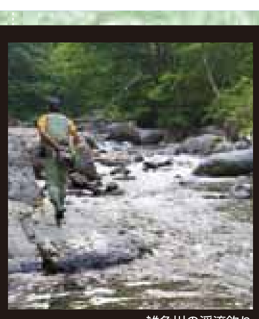
サンバレー
下り
沓打名水公園
坊平シラカバ園地
登り
上林
（スノーモンキーパークバス停）
（逆コースも可）

峠の三十三観音巡拝用の朱印帳を販売しております。（一冊¥1,000）

第二番十一面観音 02-G

第二十八番聖観音 03-G

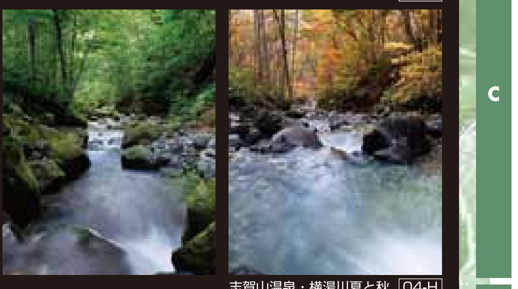
志賀高原の渓谷



雑魚川の渓流釣り

雑魚川 大滝

角間川 潤満滝 03-H



志賀山温泉・横湯川夏と秋 04-H

高天ヶ原サマーリフト

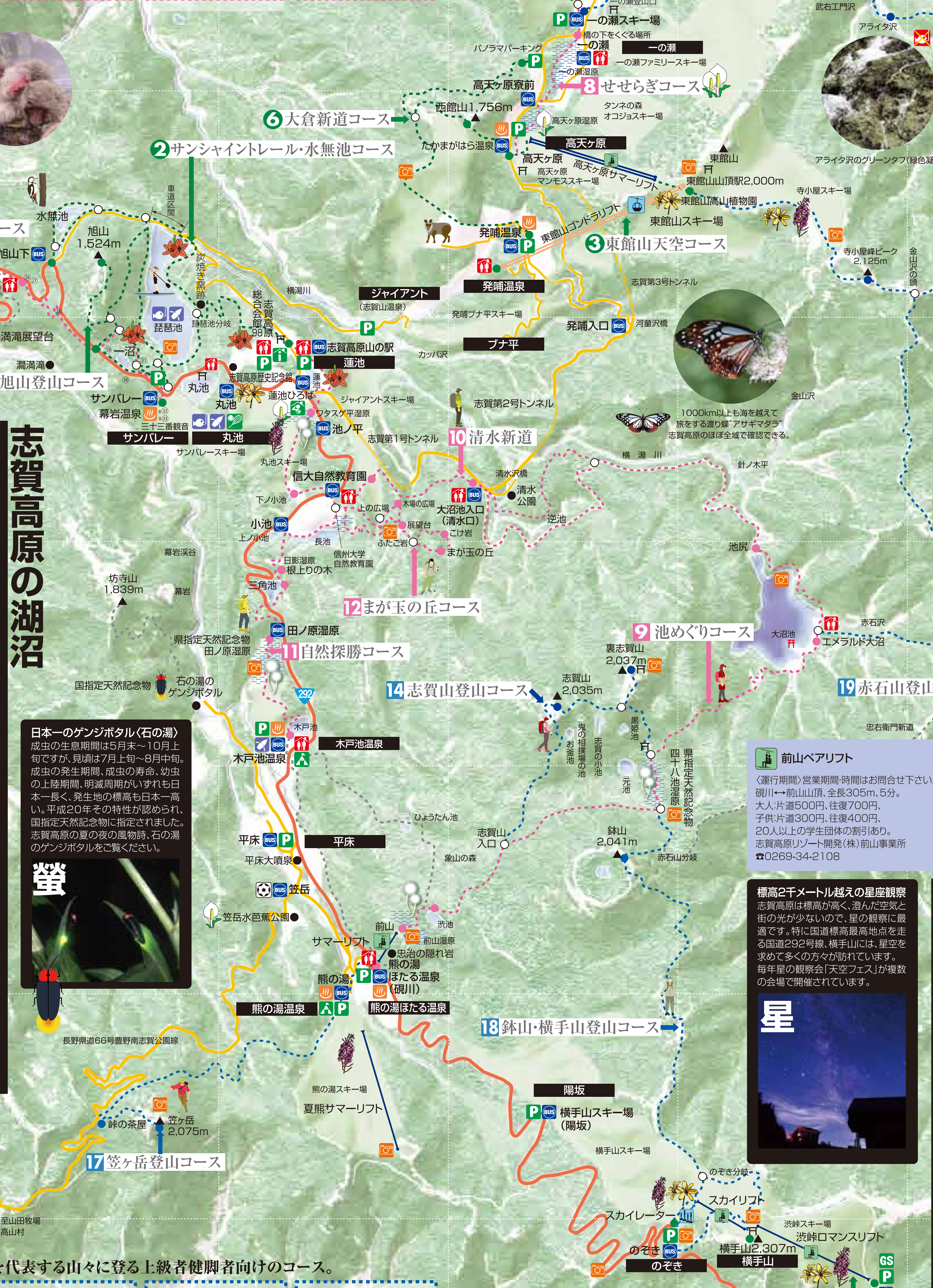
〈運行期間〉営業期間･時間はお問合せ下さい。
高天ヶ原↔東館山、全長855m、7分。大人:片道800円、往復1000円、子供:片道500円、往復600円、20人以上の団体･学生の割引あり。
志賀高原リゾート開発（株）☎0269-34-2301･2041

［東館山天空コース］

〈運行期間〉営業期間･時間はお問合せ下さい。
東館山高山植物園まで東館山ゴンドラリフト（片道）と高天ヶ原サマーリフト（片道）を利用した周遊コース。
大人:2000円、子供:1100円
志賀高原リゾート開発（株）☎0269-34-2301･2041
東館山ゴンドラ事業所☎0269-34-2231

東館山ゴンドラリフト

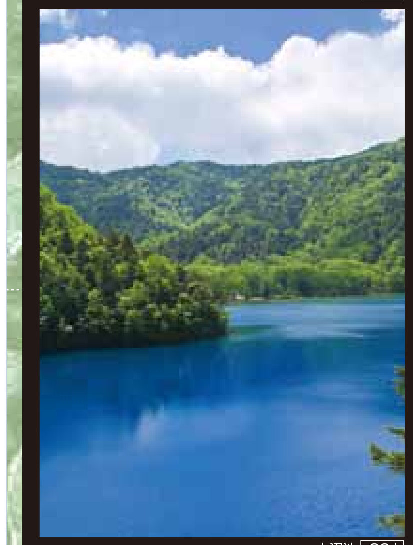
〈運行期間〉営業期間･時間はお問合せ下さい。
発哺温泉↔東館山高山植物園、全長1,384m、5分45秒。
大人:片道1400円、往復2000円、子供:片道800円、往復1100円、20人以上の団体･学生割引あり。
予約制“朝ゴンドラ7a.m”3日前までにご予約、朝7時より営業。7月中旬～9月下旬（受付9:00～15:00/☎0269-34-2301まで）
志賀高原リゾート開発（株）東館山ゴンドラ事業所
☎0269-34-2231



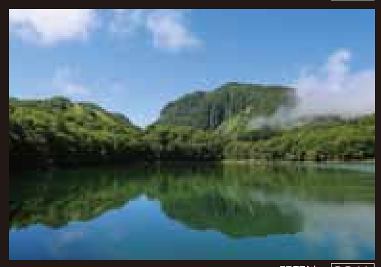
志賀高原の湖沼

紅葉の一沼 03-H

紅葉の蓮池 04-H

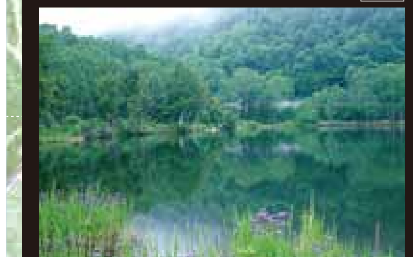


大沼池 06-I

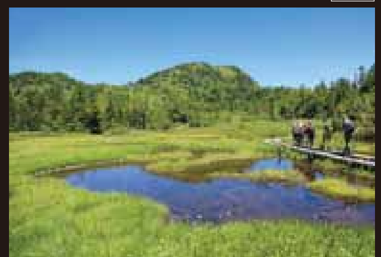


琵琶池 03-H

田ノ原湿原 04-I



木戸池 04-I



四十八池湿原 05-J

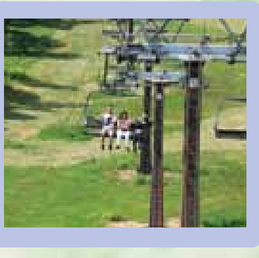
日本一のゲンジボタル〈石の湯〉

成虫の生息期間は5月末～10月上旬ですが、見頃は7月上旬～8月中旬。成虫の発生期間、成虫の寿命、幼虫の上陸期間、明滅周期がいずれも日本一長く、発生地の標高も日本一高い。平成20年その特性が認められ、国指定天然記念物に指定されました。志賀高原の夏の夜の風物詩、石の湯のゲンジボタルをご覧ください。

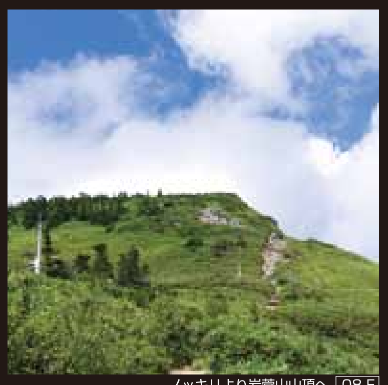
螢

熊の湯第3クワッドリフト［夏熊サマーリフト］

〈運行期間〉7/1～8/29は毎日営業、9/18～20
〈運行時間〉9:30～15:30（上り線最終乗車時間15:00）
大人:往復1,000円、片道600円、子供:往復500円、片道300円、
フリーパス券（当日限り）:大人1,500円、子供750円
〈イベント〉サマーリフトスタンプラリー7/1～8/29
夕焼け･星空観賞会、天空フェス（日程未定･開催予定）
6月中旬よりキャンプ場新設予定、詳細はお問合せ下さい
熊の湯リフト(株)☎0269-34-2166
https://www.kumanoyu.co.jp/lift/

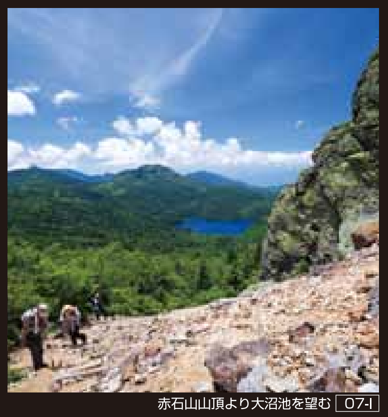


志賀高原の山々



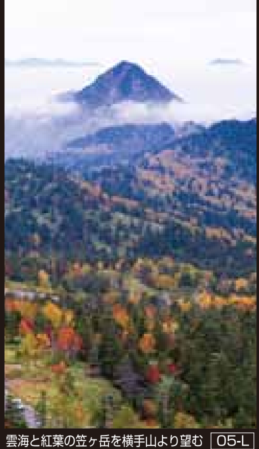
ノッキリより岩菅山山頂へ 08-F

寺小屋峰より尾根伝いに岩菅山へ 07-G



赤石山山頂より大沼池を望む 07-I

志賀山より鬼の相撲場の池を望む 05-I



雲海と紅葉の笠ヶ岳を横手山より望む 05-L

信州サンセットポイント100選 横手山 05-L

裏志賀山より大沼池を望む 05-I

前山ペアリフト

〈運行期間〉営業期間･時間はお問合せ下さい。
硯川↔前山山頂、全長305m、5分。
大人:片道500円、往復700円、
子供:片道300円、往復400円、
20人以上の学生団体の割引あり。
志賀高原リゾート開発（株）前山事業所
☎0269-34-2108

標高2千メートル越えの星座観察

志賀高原は標高が高く、澄んだ空気と街の光が少ないので、星の観察に最適です。特に国道標高最高地点を走る国道292号線、横手山には、星空を求めて多くの方々が訪れています。毎年星の観察会「天空フェス」が複数の会場で開催されています。

星

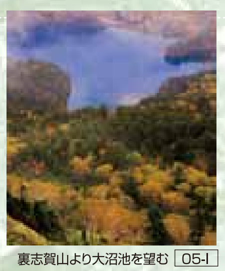
登山道 200名山の岩菅山、300名山の笠岳･横手山。志賀高原を代表する山々に登る上級者健脚者向けのコース。

14 志賀山 登山コース

全長／12.6km
（硯川～大沼池入口）
所要時間／約5時間30分
標高差／約300m

神秘的な輝きを見せる大沼池を裏志賀山山頂から見下ろす人気のコースです。途中現れる数々の池や、四十八池の眺めも素晴らしい。

ほたる温泉バス停（硯川）
サマーリフト約5分
前山湿原
徒歩約5分
渋池
徒歩約20分
志賀山入口
登り約40分
志賀山山頂
徒歩約20分
下り約20分
大沼池
徒歩約5分
裏志賀山山頂
徒歩約20分
池尻
徒歩約65分
大沼池入口（清水口）



裏志賀山より大沼池を望む 05-I

15 焼額山 登山コース

全長／7km
所要時間／約2時間10分
標高差／約400m

山頂へのルートは展望が楽しめるスキー場を登ります。やがてオオシラビソの林を抜けると、そこには美しい高山植物の楽園「稚児池」が。秋に運行されるゴンドラからの山々の紅葉や高層湿原の草紅葉が楽しめる。

一の瀬寮前バス停
徒歩約5分
焼額山登山道入口
（シナノキコース）
徒歩約65分
焼額山山頂（稚児池）
徒歩約60分
奥志賀高原ホテルバス停
（逆コースも可）

稚児池 05-D

16 岩菅山 登山コース

全長／18.5km
所要時間／約7時間30分
標高差／約700m

まずは東館山から寺小屋峰を目指す。ゲレンデと原生林を抜けると眺望が抜群な稜線道に出る。最後の急なガレ場を含む登山道を克服すると、日本200名山の岩菅山に到着。志賀高原の山々のパノラマが広がる。

高天ヶ原バス停
サマーリフト約12分
発哺 ゴンドラリフト
ゴンドラリフト約6分
東館山
徒歩約50分
寺小屋峰
徒歩約25分
金山沢の頭
徒歩約105分
登り約45分
岩菅山山頂
ノッキリ
下り約30分
徒歩約70分
アライタ沢
徒歩約25分
小三郎小屋跡
徒歩約65分（上条用水堰）
一の瀬スキー場バス停

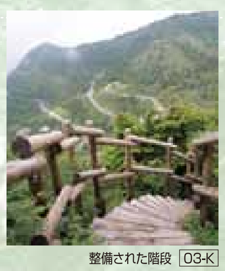
山頂間近の岩場より登山道を望む 08-F

17 笠ヶ岳 登山コース

全長／7km
所要時間／約4時間
標高差／約350m

峠の茶屋から千島笹の中を登って行くとシャクナゲやイワカガミなどの高山植物が生える登山道に無数の岩塊が現れる。鎖場の男坂か女坂を登ると山頂へ辿り着く。峠の茶屋へは車でもアプローチできます。

ほたる温泉バス停（硯川）
徒歩約120分
峠の茶屋
徒歩約25分
笠ヶ岳山頂
徒歩約20分
峠の茶屋
徒歩約90分
ほたる温泉バス停（硯川）



整備された階段 03-K

18 鉢山・横手山 登山コース

全長／6.5km
所要時間／約3時間
標高差／約625m

前山サマーリフトを降りると、目指す鉢山から横手山を見ることができます。千島笹、シラビソの林を抜けて、鉢山山頂から横手山中腹あたりまで行くと、眺望が開けてきます。山頂からの笠ヶ岳、北アルプス、北信五岳のパノラマは絶景です。

ほたる温泉バス停（硯川）
サマーリフト約5分
前山湿原
徒歩約5分
渋池
徒歩約40分
四十八池
徒歩約30分
鉢山山頂
徒歩約70分
のぞき分岐
徒歩約30分
横手山山頂

渋池から横手山を望む 04-J

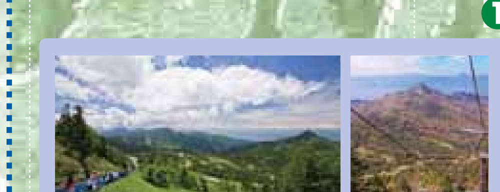
19 赤石山 登山コース

全長／11.5km
所要時間／約5時間30分
標高差／約分549m

尾根を縦走する登山コースです。寺小屋山から岩菅山方面への分岐を抜けると、そこは長野県と群馬県との県境の稜線。赤石山山頂の二つの岩峰はシンボルであり、ここからは志賀高原が一望できる。眼下には神秘の輝きを見せる大沼池が見える。

高天ヶ原バス停
サマーリフト約7分
徒歩約10分
ゴンドラリフト約6分
発哺 ゴンドラリフト
東館山
徒歩約40分
寺小屋峰
徒歩約25分
金山沢の頭
徒歩約80分
赤石山山頂
徒歩約45分
大沼池
徒歩約85分
大沼池入口（清水口）

山頂の岩峰 07-I

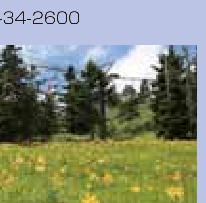


横手山パノラマコース

〈運行期間〉7月上旬～11月上旬
〈約30分〉スカイレーター→スカイリフト→渋峠ロマンスリフトの3本を乗り継ぐ。
〈連絡券〉大人：1,800円、子供：1,500円、20人以上の団体・学生団体の割引あり。原則団体のみの取扱いとなります。
(株)S&T観光開発☎0269-34-2600

渋峠ロマンスリフト

〈運行期間〉7月上旬～11月上旬 渋峠↔横手山山頂、全長892m、15分。大人往復1,800円、子供往復1,500円、20人以上の団体の割引あり。
(株)S&T観光開発
☎0269-34-2600



横手山スカイレーターとスカイリフト

〈運行期間〉4月23日～11月上旬まで
運行内容はホームページをご覧ください。
(株)S&T観光開発☎0269-34-2600

Googleストリートビューで志賀高原の遊歩道･登山道･トレッキングコースを体験することが出来ます。

Googleマップの「ストリートビュートレッカーパートナービュー」で、志賀高原のトレッキングコースを部屋に居ながらにして歩くことが出来る!トレッキング前の下調べに、懐かしい想い出を求めて…。
Googleマップで志賀高原の自然を探ってください。

操作方法
❶Googleマップにアクセス ❷志賀高原を検索
❸Googleマップ上に《ペグマン》（アイコン）をかざすと、志賀高原の山中に青いトレッキングコースが表示
❹見たいところにペグマンを置くと画像が現れる

Googleで見る 赤石山から大沼池

凡例

各コースの所要時間は目安で、個人差があります。尚、休憩時間は含まれていません。

遊歩道	（初級／ファミリー向けコース）
探勝歩道	（中級／一般向けコース）
登山道	（上級／健脚向けコース）
国道292号線	
県道及び一般道	

インフォメーション
トイレ
大型駐車場
バス停
警察官駐在所
郵便局
リフト
ゴンドラ
スカイレーター
ビューポイント
温泉
テニスコート
グランド
サイクリング
ゴルフ場
釣り
ボート
キャンプ場
GS ガソリンスタンド
ワタスゲ群生地
ヤナギラン群生地
レンゲツツジ群生地
ニッコウキスゲ群生地

道路状況については下記までお問い合せください。
群馬県中之条土木事務所 ☎0279-75-3047

THE GEOART(登録商標第5140363号)©Hokkaido Chizu Co., Ltd. Agency/Artbank