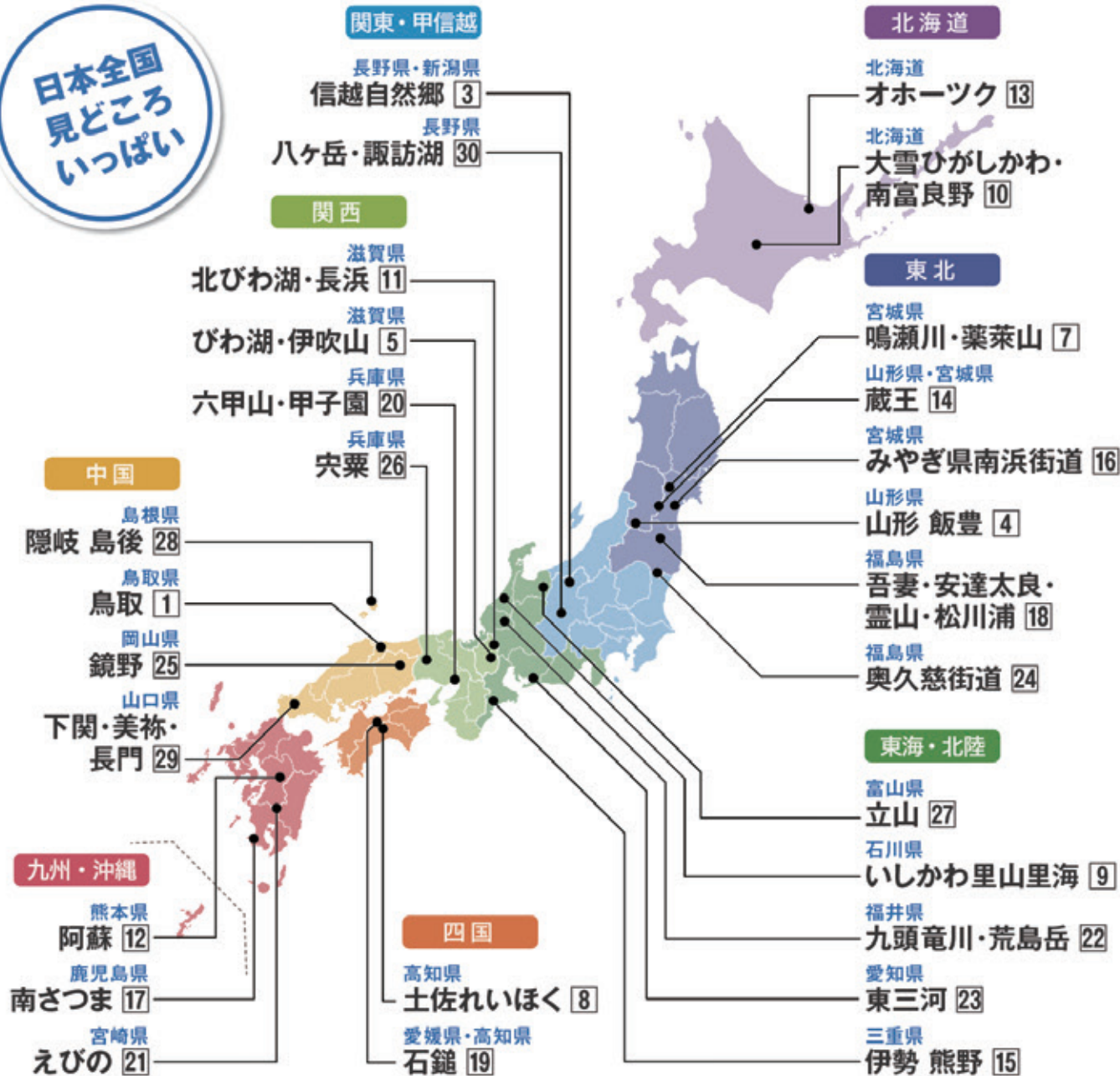




ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国
見どころ
いっぱい



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



ウェブサイト
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。
発行：諏訪地方観光連盟 2022年12月発行

ジャパンエコトラック
協賛企業

mont-bell

AIG

AIG 損保

SUNTORY

JAPAN AIRLINES



1 000005 469306

#1907030 22/12

長野県

八ヶ岳・諏訪湖

MT. YATSUGATAKE, LAKE SUWA

伝統文化と暮らしが息づく
自然豊かな諏訪エリア

30



トレッキング 3ルート | サイクリング 9ルート | バドルスポート 2フィールド



諏訪の歴史を巡る旅
諏訪 神仏習合サイクリングルート

絵画のような絶景を楽しむ
ビーナスライン周遊サイクリングルート

個性豊かな山々を巡る
八ヶ岳全山縦走ルート

他、全12ルート、2フィールド



JAPAN ECO TRACK



入笠山からの八ヶ岳



霧ヶ峰



高ボッチ高原



酒蔵めぐり



八島温泉



入笠山 雲海ゴンドラ



諏訪湖



阿弥陀岳

伝統文化と暮らしが息づく 自然豊かな諏訪エリア

首都圏から約2時間でアクセスできる諏訪エリアは、人々の生活と密着してきた諏訪湖や、壮大な八ヶ岳、多様な動植物が息づく霧ヶ峰高原など、豊かな自然に囲まれた土地です。縄文時代から連なる歴史文化や、勇壮な御柱祭も知られる諏訪大社、日本酒や味噌などの醸造文化、豊富な温泉など、伝統文化と暮らしが息づく諏訪エリアで、日本を再発見する旅を楽しんでください。



岡谷市

シルクの都として栄えた、湖に映える、美しいものづくりのまちです。季節ごとの魅力をぜひお楽しみください。



諏訪市

自然豊かな霧ヶ峰高原が満喫でき、諏訪湖では湖畔や湖上で多彩なアクティビティが楽しめます。



原村

山、クラフト、スローライフ、自然と好きを追い求めたら原村にぜひお越しください。



下諏訪町

中山道と甲州街道が交わり、大社といで湯の宿場まちです。



茅野市

山岳観光や縄文の里の異なる特徴を持ち、四季折々の風景と様々な体験にであえるまちです。



富士見町

雄大な自然と縄文文化を感じ、都会では味わえない体験を楽しめます。

～諏訪大社～



諏訪大社 前宮



諏訪大社 下社 御柱祭

信濃の国一之宮にして、全国に一万社以上ある諏訪神社の総本社が諏訪大社です。古事記や日本書紀にも関連する記載が残されており、日本最古の神社のひとつとされています。

～縄文遺跡～



尖石石器時代遺跡



井戸尻遺跡 復元住居

八ヶ岳山麓には、約5000年前に縄文文化が栄えていました。ほかでは見られない縄文時代の黒曜石鉾山や山の幸に恵まれたこの地では、多くの遺跡・出土品も見つかっています。

八ヶ岳・諏訪湖エリアで楽しめる主なアクティビティ



サイクリング



MTB



パドルスポーツ



キャンプ



トレッキング



スノーシュー



インフォメーション

岡谷市観光協会
TEL.0266-23-4854

諏訪市役所 観光課
TEL.0266-52-4141

原村観光案内所
TEL.0266-74-2501

下諏訪観光協会
TEL.0266-26-2102

(一社)ちの観光まちづくり推進機構
TEL.0266-73-8550

富士見町役場 産業課 商業観光係
TEL.0266-62-9342

多彩なアクティビティで巡る 豊かで神秘的な自然と歴史を感じる 12ルート

諏訪大社や酒蔵など長い歴史と文化、
信仰を感じることができる諏訪湖周辺エリア。
豊かな自然のなかでアクティビティを楽しむことができる八ヶ岳エリア。
山野草や動物など貴重な生態系と高原の景色を楽しめるピーナスラインエリア。
足を運ぶ場所によってさまざまな旅を楽しめます。

🚲 サイクリングルート				
八ヶ岳・諏訪湖サイクリングルート	30-01	🚲	距離 40.4 Km	P.06 P.07
諏訪 神仏習合サイクリングルート	30-02	🚲	距離 34.9 Km	P.06 P.07
スイッチサイクリングルート	30-03	🚲	距離 16.7 Km	P.08 P.09
高ボッチ高原ヒルクライムルート	30-04	🚲	距離 59.7 Km	P.08 P.09
塩嶺王城サイクリングルート	30-05	🚲	距離 22.1 Km	P.08 P.09
ピーナスライン周遊サイクリングルート	30-06	🚲	距離 66.2 Km	P.10 P.11
白樺湖～車山高原～霧ヶ峰サイクリングルート	30-07	🚲	距離 27.4 Km	P.10 P.11
縄文遺跡巡りサイクリングルート	30-08	🚲	距離 34.7 Km	P.12 P.13
八ヶ岳山麓周遊サイクリングルート	30-09	🚲	距離 50.2 Km	P.12 P.13

👤 トレッキングルート				
車山・八島湿原トレッキングルート	30-10	👤	距離 10.6 Km	P.10 P.11
入笠山トレッキングルート	30-11	👤	距離 3.8 Km	P.12
八ヶ岳全山縦走ルート	30-12	👤	距離 36.8 Km	P.14

🛩️ バドリングフィールド				
諏訪湖バドリングフィールド	30-OP	🛩️	—	P.08 P.09
白樺湖バドリングフィールド	30-OP	🛩️	—	P.10 P.11

ACCESS



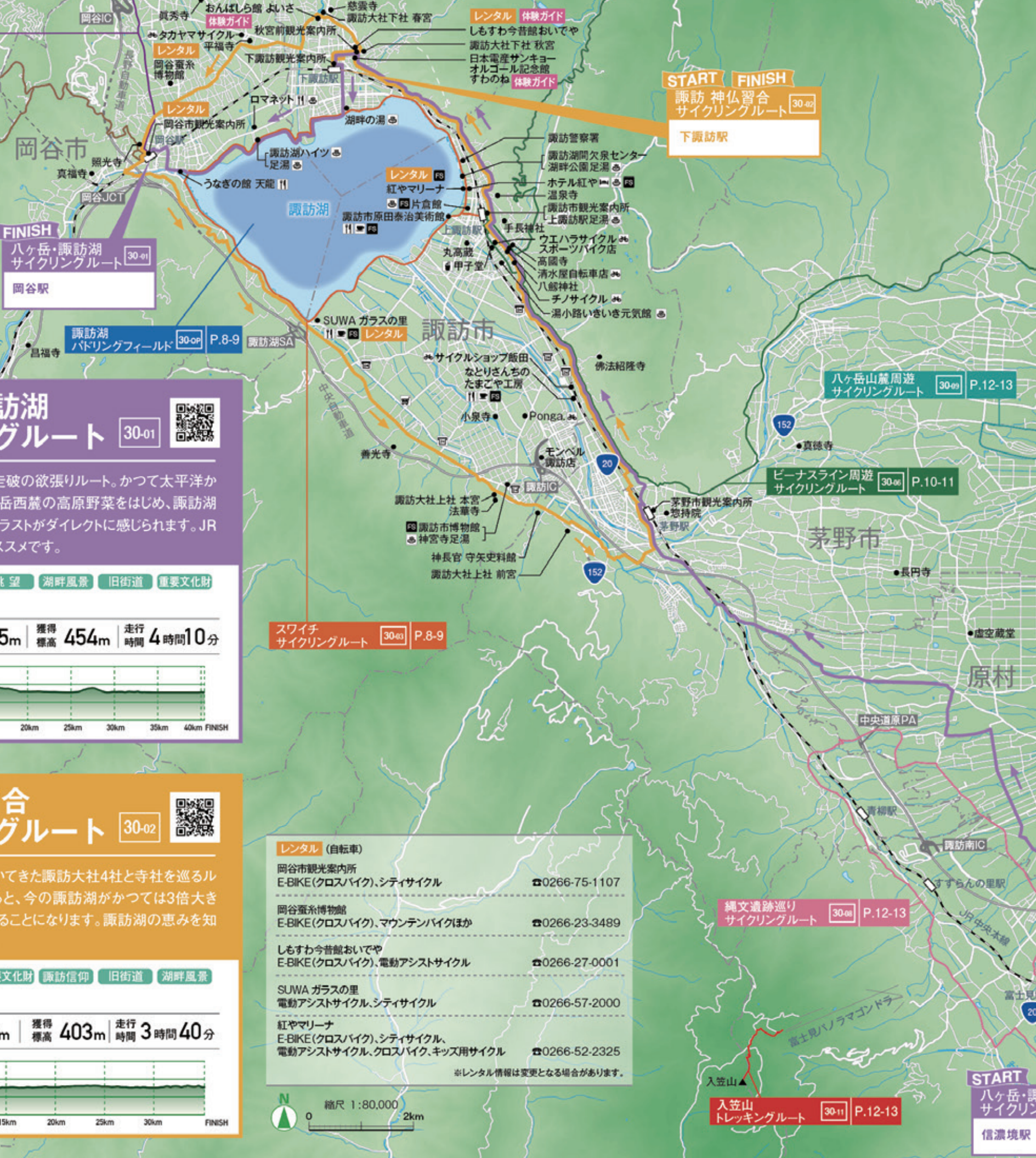
🚗 自動車	
東京	中央自動車道 約2時間30分
名古屋	中央自動車道 約2時間40分
静岡	中部横断自動車道 約2時間

✈️ 飛行機	
札幌 新千歳空港	約1時間30分
兵庫 神戸空港	約1時間
福岡 福岡空港	約1時間30分

🚆 鉄道	
新宿駅	中央本線 特急「あずさ」 約2時間35分
新大阪駅	東海道新幹線 約50分
名古屋駅	中央本線 特急「しなの」 約2時間
長野駅	中央本線 特急「しなの」 約1時間

高ボッチ高原
ヒルクライムルート 30-04 P.8-9

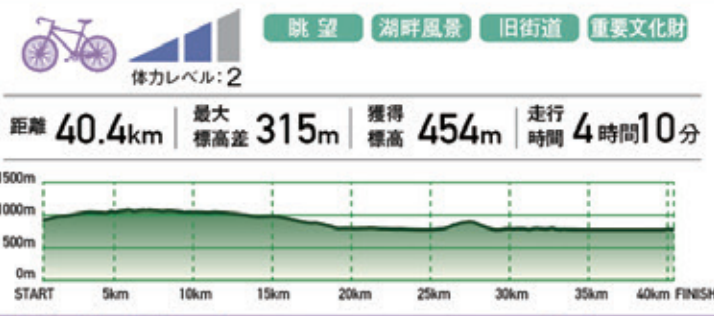
塩嶺王城
サイクリングルート 30-05 P.8-9



FINISH
ハケ岳・諏訪湖
サイクリングルート 30-01
岡谷駅

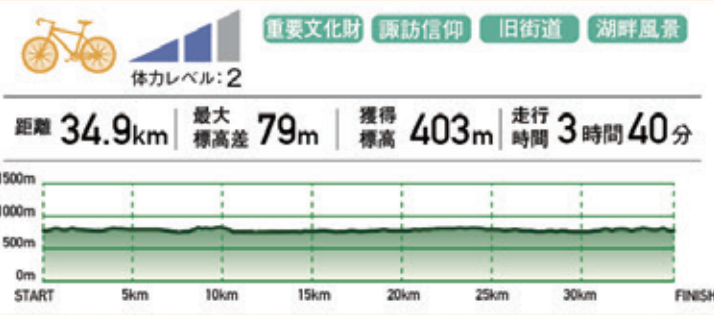
ハケ岳・諏訪湖 サイクリングルート 30-01

諏訪6市町村を一筆書き走破の欲張りルート。かつて太平洋から塩を運んだ塩の道。ハケ岳西麓の高原野菜をはじめ、諏訪湖周辺エリアの産業のコントラストがダイレクトに感じられます。JR交通を利用した輪行がオススメです。



諏訪 神仏習合 サイクリングルート 30-02

古くから神仏習合が根付いてきた諏訪大社4社と寺社を巡るルート。このルートを走り切ると、今の諏訪湖がかつては3倍大きかったと言われる形をなぞることになります。諏訪湖の恵みを知ることができるルートです。



レンタル (自転車)

岡谷市観光案内所 E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル	☎0266-75-1107
岡谷蚕糸博物館 E-BIKE(クロスバイク)、マウンテンバイクほか	☎0266-23-3489
しもすわ今昔館おいでや E-BIKE(クロスバイク)、電動アシストサイクル	☎0266-27-0001
SUWA ガラスの里 電動アシストサイクル、シティサイクル	☎0266-57-2000
紅やまりーナ E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル、 電動アシストサイクル、クロスバイク、キッズ用サイクル	☎0266-52-2325

※レンタル情報は変更となる場合があります。



諏訪大社



諏訪大社は、諏訪湖の周辺に4カ所の境内地をもつ神社です。信濃之國一之宮。神位は正一位。全国各地にある諏訪神社総本社であり、国内にある最も古い神社の一つとされています。諏訪大社は上諏訪側の上社前宮と上社本宮、下諏訪側の下社春宮と下社秋宮と、諏訪湖を囲むように4つのお社があり、それぞれ違う表情を見せてくれます。御朱印巡りなどで4つのお宮を巡るのも人気です。

御柱祭



諏訪大社では、七年に一度、寅と申の年に空殿を造営し、社殿の四隅にあるモミの大木を建て替える祭りをを行います。この祭りを「式年造営御柱大祭」、通称「御柱祭」と呼び、諏訪地方の6市町村の氏子のごぞって参加する諏訪大社最大の神事とされています。1200年以上も連続と受け継がれ、諏訪の誇り高さ伝統文化でもあります。

ハケ岳中信高原 国定公園

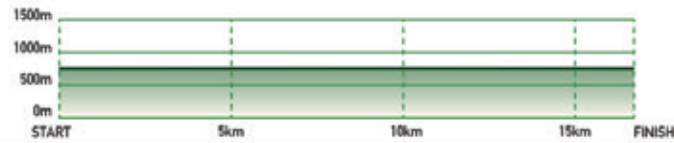
スイッチサイクリングルート 30-03



スイッチは日本有数の手軽な湖一周サイクリングルート。初心者や8歳からの子供でもチャレンジできる親子にも優しいルートです。歩行者、自転車分離式の一周16kmサイクリングロードをお楽しみください。

湖岸風景 眺望 自転車道
体カレベル: 1

距離 16.7km | 最大標高差 5m | 獲得標高 38m | 走行時間 1時間20分



八ヶ岳中信高原国定公園

高ボッチ高原へアクセスする際の注意
 ◆高ボッチ線(東山ルート)は通行止めとなっています。高ボッチ線(崖の湯ルート)からお越しください。
 ◆高ボッチ線(崖の湯ルート)は、12月~4月中旬頃まで冬季閉鎖します。
 詳細については岡谷市観光協会(☎0266-23-4854)にお問い合わせください。

高ボッチ高原

塩尻市と岡谷市の境にある高原です。見晴らしの丘から、眼下に諏訪湖と富士山を望むことができ、絶好のフォトスポットとして人気です。



横河川の桜並木

鉢伏山から諏訪湖へと流れる横河川。春には堤防道路沿いに植えられた約400本の桜が、一気に咲き誇り、桜のトンネルが見客の目を楽しませてくれます。



- レンタル (自転車)**
- 岡谷市観光案内所
E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル ☎0266-75-1107
 - 岡谷蚕糸博物館
E-BIKE(クロスバイク)、マウンテンバイクほか ☎0266-23-3489
 - しもすわ今昔館おいでや
E-BIKE(クロスバイク)、電動アシストサイクル ☎0266-27-0001
 - SUWA ガラスの里
電動アシストサイクル、シティサイクル ☎0266-57-2000
 - 紅やまりーナ
E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル、電動アシストサイクル、クロスバイク、キッズ用サイクル ☎0266-52-2325
- ※レンタル情報は変更となる場合があります。

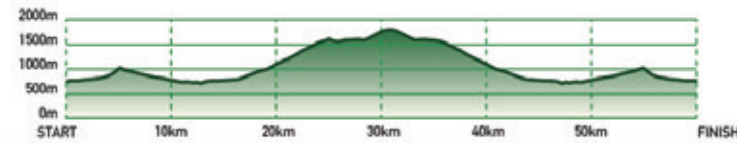
高ボッチ高原ヒルクライムルート 30-04



葛飾北斎が描いたような、富士山と八ヶ岳と諏訪湖の絶景が拝めるスポットが、このルートの最高のご褒美ポイントです。体力のある方は、高ボッチ高原より先にある鉢伏山まで。龍の背のような美しいワインディングロードが続きます。

眺望 快走ロード ヒルクライム 国定公園
体カレベル: 3

距離 59.7km | 最大標高差 1107m | 獲得標高 2008m | 走行時間 6時間30分



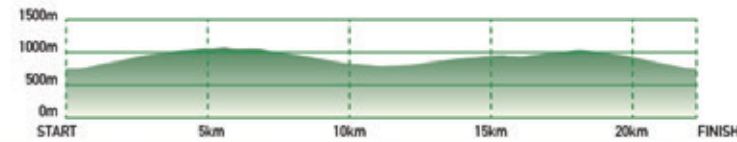
塩嶺王城サイクリングルート 30-05



南・北・中央アルプス、八ヶ岳などの山並みと諏訪湖や松本平を望む、雄大な眺望を楽しむことができるルートです。塩嶺王城県立公園には多くの野鳥が集まり、「日本の音風景100選」にも認定されています。

眺望 ヒルクライム
体カレベル: 2

距離 22.1km | 最大標高差 330m | 獲得標高 688m | 走行時間 2時間20分



スイッチ

2021 **チャレンジ!** 諏訪湖一周 #スイッチ

1 撮って 2 見せて 3 もらえる!

諏訪湖を一周することを通称スイッチ:SUWAICHIと呼んでいます。諏訪湖サイクリングロードを一周し、3つの周回チェックポイントで写真を撮影し、岡谷市観光案内所、下諏訪観光案内所、諏訪市観光案内所のいずれかの場所で3カ所の写真を確認後、認定証とスイッチバッジを進呈しています。

鳥居平やまびこ公園

諏訪湖、八ヶ岳を望む標高1000mに位置する広大な公園です。子どもに人気のサマーボスレーやジャンボすべり台などがあり、展望広場から諏訪湖や遠く八ヶ岳連峰が一望できます。



諏訪湖パドリングフィールド 30-0P



長野県で一番大きな湖であり、一級河川天竜川の源流でもある諏訪湖。ぐるりと山に囲まれた湖上からの眺めが楽しめるフィールドです。

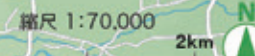
眺望 湖畔風景

パドルスポーツを楽しむ際の注意
 ◆法律やルールを順守し、ケガや事故等のないよう責任ある行動をお願いします。
 ◆地元漁業者への配慮をお願いします。
 ◆諏訪湖は遊覧船が航行しているため注意してください。(ガイド同行推奨)

体験ガイド

諏訪湖カヤック

諏訪湖を満喫できるガイド付きツアーを開催。インストラクターが丁寧に漕ぎ方をレクチャーするので初めての方でも安心・安全です。
 ☎090-7711-3233



ビーナスライン周遊サイクリングルート 30-06



サイクリスト憧れの天空ロード「ビーナスライン」を巡るルート。一周60km、獲得標高1500mを越え、諏訪地域の豊かな自然や地形を感じることができます。

眺望 快走ロード ヒルクライム
高原 湖畔風景 国定公園

距離 66.2km | 最大標高差 1043m | 獲得標高 1536m | 走行時間 6時間 30分



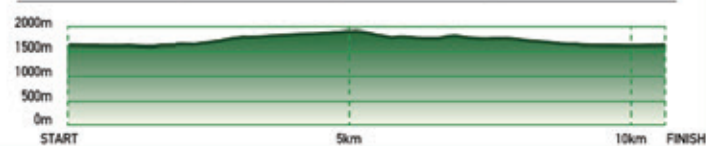
車山・八島湿原トレッキングルート 30-10



日本百名山の霧ヶ峰最高峰「車山」から、車山湿原・八島ヶ原湿原と続く高層湿原を巡るルートです。360度のパノラマや季節ごとに咲き誇る亜高山特有の植物を満喫できます。

眺望 湿原 季節の草花
天然記念物 日本百名山 国定公園

距離 10.6km | 最大標高差 311m | 獲得標高 447m | 歩行時間 4時間 30分



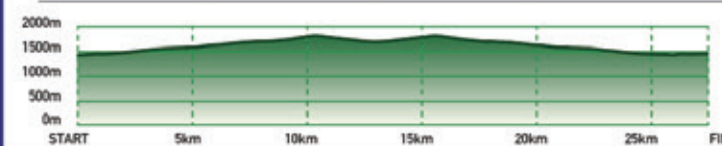
白樺湖～車山高原～霧ヶ峰サイクリングルート 30-07



高原リゾートの爽やかな風を感じるサイクリングルート。レンタサイクルが充実しているこのエリアでは、手ぶらでも気軽にアクティビティを楽しめます。

眺望 快走ロード 国定公園 ニッコウキスゲ

距離 27.4km | 最大標高差 404m | 獲得標高 611m | 走行時間 2時間 20分



白樺湖

高原レジャーの中心地で、真っ白な幹が映えるシラカバの木々に囲まれた、湖周4kmの湖。湖畔は車山や蓼科山をはじめとする美しい山々に囲まれ、湖の周りには遊歩道が整備されています。



白樺湖パドリングフィールド 30-op

八ヶ岳中信高原国定公園

体験ガイド

八ヶ岳アドベンチャーツアーズ

安定感のあるレクリエーションカヤックで、ガイドが白樺湖のとおきのスポットをご紹介します。E-BIKEのサイクリングツアーも開催しています。
☎0266-68-1007



立石公園

諏訪湖が眼下に広がり、天気の良い日には遠く北アルプスも望めます。特に夕景と夜景が美しく、信州サンセットポイント100選、新日本三大夜景・夜景百選に選ばれています。



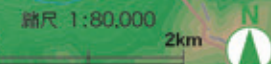
白樺湖パドリングフィールド 30-op



標高約1400mに位置し、湖畔にシラカバの木々が並ぶ高原の湖、白樺湖。大自然の中、開放感たっぷりの水上散歩が楽しめます。

眺望 湖畔風景 国定公園

パドルスポーツを楽しむ際の注意
◆法律やルールを順守し、ケガや事故等のないよう責任ある行動をお願いします。(ガイド同行推奨)



レンタル (自転車)
紅やマリーナ
E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル、
電動アシストサイクル、クロスバイク、キッズ用サイクル ☎0266-52-2325
※レンタル情報は変更となる場合があります。

縄文遺跡巡りサイクリングルート

30-08

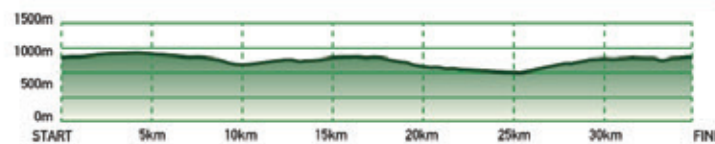


縄文文化が根付いた諏訪地域を巡るルートです。縄文時代の遺跡や出土品が数多く見つかるこのエリアは、「星降る中部高地の縄文世界」として日本遺産に認定されています。



体力レベル: 2

距離 **34.7km** | 最大標高差 **311m** | 獲得標高 **674m** | 走行時間 **3時間**



ビーナスライン周遊サイクリングルート 30-06 P.10-11

尖石温泉 縄文の湯

尖石縄文考古館

古民家 日向家

八ヶ岳・諏訪湖サイクリングルート 30-01 P.6-7

もみの湯 榎の木荘

たてしな自由農園 原村店 原村観光案内所

阿久遺跡 臥竜遺跡

金沢温泉 金鶏の湯

中央道原PA 青柳駅

諏訪南IC

すずらんのみり駅

START FINISH 入笠山トレッキングルート 30-11

富士見パノラマリゾート ゴンドラ山頂駅

レストランかぶと

カゴメ野菜生活ファーム富士見

ゆーとろん 水神の湯

陶板浴みらい

山路ペンション

入笠山温泉ユースホステル

大石分店くら

富士見町観光案内所 大石食堂 ゲストハウスKARAI きざしステーション

富士見駅

café DanDan 中野屋商店

朝爽茶ちっと

START FINISH 縄文遺跡巡りサイクリングルート 30-08

富士見駅

富士見パノラマリゾート

グリーンシーズンは入笠山トレッキングで、四季折々の山野草が楽しめます。ウインターシーズンは初心者～上級者まで楽しめる絶景ゲレンデと入笠山スノートレッキングが人気です。



とがりいし 尖石石器時代遺跡

国の「特別史跡」に指定されている縄文時代中期の集落遺跡。隣接する尖石縄文考古館では、2体の国宝「土偶」（縄文のビーナス、仮面の女神）を中心に、縄文時代の遺物を展示しています。



START FINISH

八ヶ岳山麓周遊サイクリングルート 30-09

八ヶ岳自然文化園

八ヶ岳美術館 立場川キャンプ場

トルメン類似遺跡

富士見町

ペンションいるえる

ペンションベル

プチペンションジョナサン

ペンションポーラスター

手打ちそば処 花鳥野

ジュネス八ヶ岳

富士見高原リゾート

ホテル八ヶ岳鹿の湯

ペンションクローツァン

ペンションKENHOUSE

富士見高原ハイジ・ロッジ

やまゆり

藤内遺跡

信濃境駅

道の駅 信州高木宿

井戸尻考古館

国界

食堂しなの あぐりライフ 信州諏訪店

そばきり 喜八

小淵沢IC

小淵沢駅

八ヶ岳山麓周遊サイクリングルート

30-09

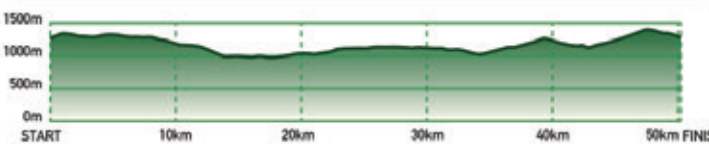


八ヶ岳の広大な裾野を周遊するダイナミックなルート。目の前にそびえる八ヶ岳や、突如として現れる富士山などの絶景を堪能できます。信号機が少なく、快適なサイクリングが楽しめます。



体力レベル: 3

距離 **50.2km** | 最大標高差 **748m** | 獲得標高 **994m** | 走行時間 **4時間30分**



八ヶ岳中信高原国定公園

八ヶ岳山麓縦走ルート 30-12 P.14

まるやち湖

八ヶ岳自然文化園に隣接する小さなため池。八ヶ岳と青空のもとで静かでゆったりとした原村時間を感じるには最適な場所。星空観察スポットとしても有名。



井戸尻史跡公園

日本を代表する縄文時代の遺跡。隣接する井戸尻考古館には、出土した土器や石器などの展示のほか、当時の宗教観や世界観、神話などを紹介しています。



入笠山トレッキングルート

30-11

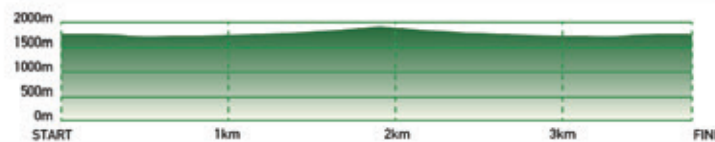


四季折々の山野草が咲き競う中、入笠山を目指すルートです。山頂からは富士山をはじめ、八ヶ岳や日本アルプスまでを見渡す360度のパノラマが楽しめます。



体力レベル: 1

距離 **3.8km** | 最大標高差 **218m** | 獲得標高 **291m** | 歩行時間 **1時間50分**



レンタル (自転車)

八ヶ岳自然文化園 / E-BIKE(マウンテンバイク)

☎0266-74-2681

ゲストハウス KARAI / クロスバイク

☎0266-63-1342

※レンタル情報は変更となる場合があります。

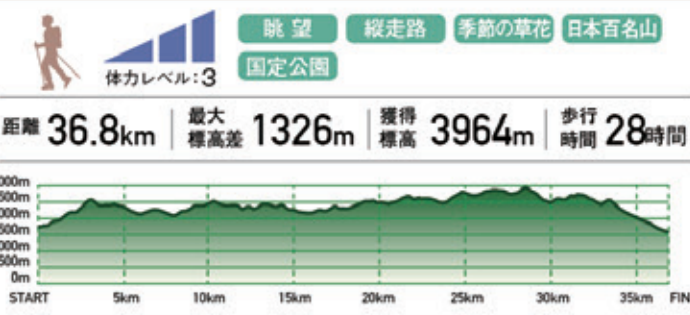
縮尺 1:70,000





八ヶ岳全山縦走ルート 30-12

八ヶ岳を南北に貫く縦走路。苔むした木々に囲まれた森、力強く続く岩稜、大小さまざまな池など、多様な景色が目の前に広がります。



八ヶ岳連峰

長野県から山梨県にまたがる八ヶ岳は、南北約25km、東西約15kmに及び、日本を代表する山岳です。個性豊かな山々はルートも多彩で、厚く苔むした木々に囲まれた森や力強く続く岩稜など、さまざまな顔を見せてくれます。



山小屋情報



詳細情報は各山小屋へ直接お問い合わせください。

アクセス

蓼科山登山口まで
 ・中央自動車道 諏訪ICから車で約1時間
 ・JR中央本線 茅野駅から「蓼科高原ラウンドバス」に乗車し、「蓼科山登山口」にて下車。(約1時間40分) ※季節営業、冬季運休
 観音平登山口まで
 ・JR中央本線 小淵沢駅からタクシーもしくは車で約15分

八ヶ岳・諏訪湖エリアで楽しめる スノーシューフィールド

入笠山スノートレッキング

スノートレッキング入門編の山として最適なのが入笠山。ウエアからスノーシューまですべてレンタルができるので、手ぶらでも気軽に体験ができます。ゴンドラで一気に標高1780mまで駆け上がり、ゴンドラ山頂駅から絶景ポイントを巡りながら、入笠山を目指します。山頂からは、富士山をはじめ八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプスまでを見渡すことができます。ギアのレンタルから安心のガイドまでをパッケージとしたツアーも開催しています。



お問合せ
 富士見パノラマリゾート
 スノーアクティビティセンター
 ☎080-9640-1811



北八ヶ岳スノーシュー

ロープウェイ、リフトを利用すれば、標高約2000mの銀世界でふかふかの雪上さんぽが楽しめます。スノーシューセットやウエア・グローブなどのレンタルもあり、手ぶらで来ても楽しめるスノーフィールド。初心者の方でも楽しめるコースから美しい雪原を楽しむ中級者向けのコースまで設定されています。夏期にはない幻想的な景色が広がり、気象条件によってはダイヤモンドダストや樹氷、霧氷を気軽に楽しむことができます。



お問合せ
 北八ヶ岳リゾート
 ☎0266-67-2009



霧ヶ峰・車山高原スノーシュー

霧ヶ峰の主峰・車山は日本百名山のひとつで、山頂から八ヶ岳連峰、富士山、日本アルプスの山々などが一望できます。広大な霧ヶ峰の雪原をスノーシューで歩けば、360度の雪山の絶景を楽しめます。アクセスも便利で、ツアーのほかにも個人で道具をレンタルして気軽にスノーシューを楽しむことができます、おすすめのエリアです。



お問合せ
 車山高原SKYPARKスキー場
 ☎0266-68-2626
 霧ヶ峰自然保護センター
 ☎0266-53-6456(4/15~11/15)
 ☎0266-52-2111(冬季)

