



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

初心者向け
モデルコース

1

体力度 ★★☆☆☆

『「大地の芸術祭の里」歩き』

ほくほく線まつだい駅

松代城山

1日目約11km ▼ 約4.5時間

泊 松之山温泉

松之山温泉スキー場

雁ガ峰

森林セラピー基地

マウンテンパーク津南スキー場

2日目約12km ▼ 約6時間

JR津南駅

松代城山の大地の芸術祭作品群、雁ガ峰からの絶景や津南の河岸段丘を楽しめるコース。日本三大薬湯の松之山温泉で身も心もほっこり温まろう。

- 全長約23km
- 車の往来に注意



④十日町市と津南町の境
雁ガ峰からの展望

アクセス：ほくほく線まつだい駅
アクセス：JR津南駅

[コース状況お問い合わせ先]
十日町市役所文化観光課
津南町役場観光地域づくり課

TEL：025-757-3100
TEL：025-765-5454

①大地の芸術祭

まつだい駅周辺には「大地の芸術祭」の作品群が点在しています。拠点となる「農舞台」では松代の地元食材をふんだんに使った「越後まつだい里山食堂」や数々の作品の展示を楽しめます。

～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②松之山温泉
日本三大薬湯のひとつ。塩分が強く冬も湯冷めしにくい薬効豊かなお湯です。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③川の展望台

眼下に蛇行する大河信濃川と河岸段丘を一望することができ、空に飛び出すようなデッキに立つと、まるで鳥になった気分です。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。
水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポート
の詳細は
【公式HP】で確認！

SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

宿泊などのお問合せ先
十日町市観光協会
TEL：025-750-1277



宿泊などのお問合せ先
津南町観光協会
TEL：025-765-5585



宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353



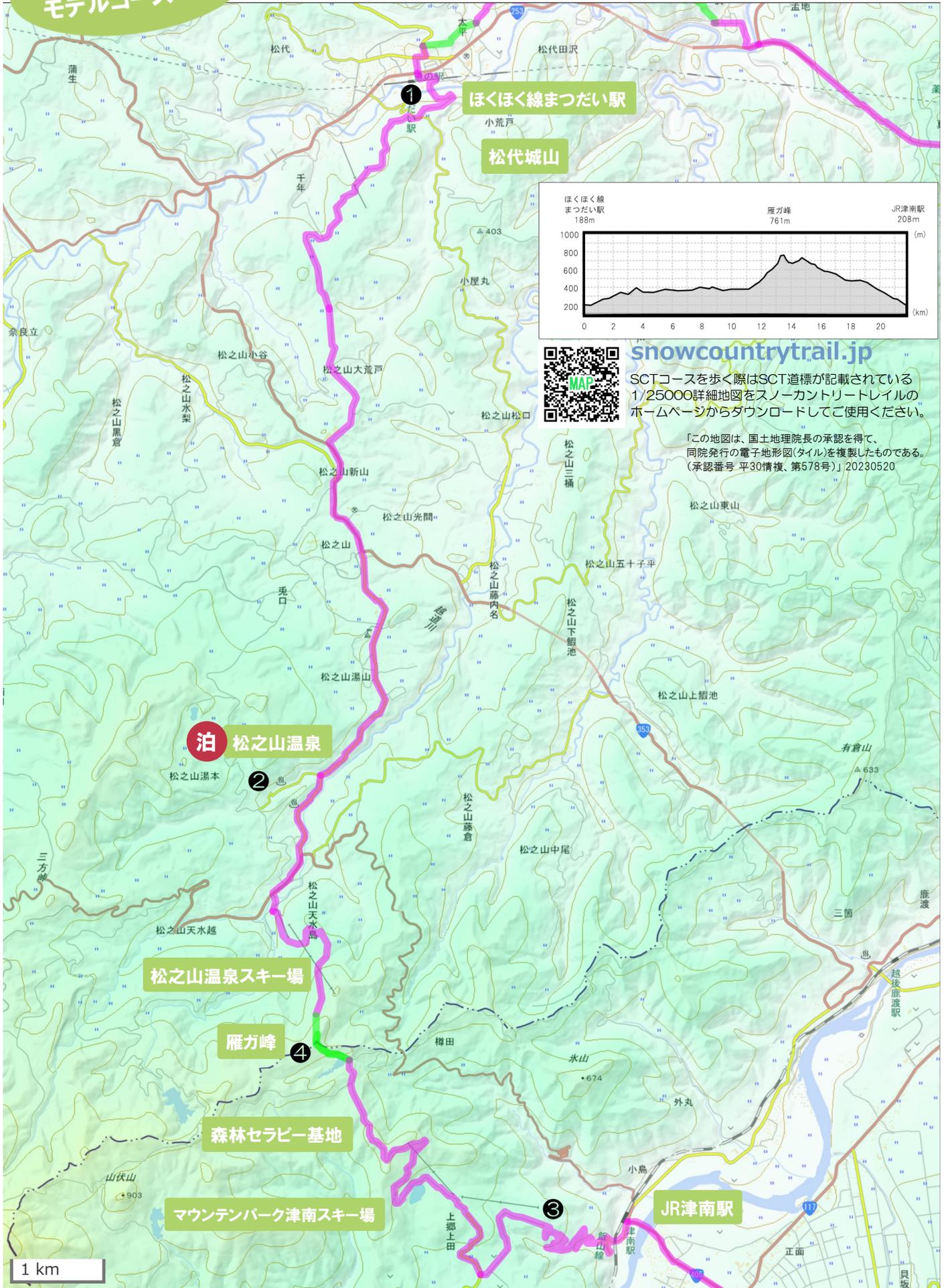
初心者向け
モデルコース

1

『「大地の芸術祭の里」歩き』

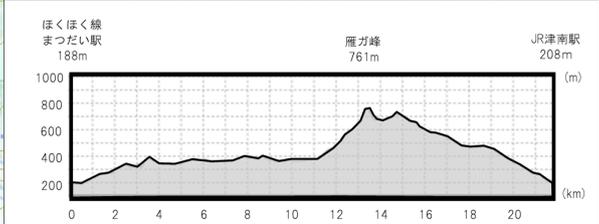


SNOW COUNTRY TRAIL



ほくほく線まつだい駅

松代城山



snowcountrytrail.jp

SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている1/25000詳細地図をスノーカントリートレイルのホームページからダウンロードしてご使用ください。

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。(承認番号 平30情復、第578号)」20230520

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

中級者向け
モデルコース **2**

体力度 ★★☆☆☆
『一ノ倉沢と馬蹄形の
壮大さを感じてみよう!』

JR土合駅

▼ 旧道

谷川岳マチガ沢

▼ 旧道

谷川岳一ノ倉沢

▼ 新道

白樺避難小屋

▼ 蓬峠

1日目約12km ▼ 約6時間

泊 蓬ヒュッテ

▼ 蓬新道

2日目約8km ▼ 約3.5時間

JR土樽駅

群馬県側から谷川岳一ノ倉沢の景観を眺め、稜線の山小屋に泊まる。新潟県側のJR土樽駅まで峠越えるコース。
●全長約20km
●白樺避難小屋から蓬峠間は沢と岩場が続き歩きにくい箇所もあり。山の経験や体力も必要となる。



④夏でも雪が残る一ノ倉沢
蓬峠から馬蹄形の眺望も堪能

アクセス：JR土合駅
アクセス：JR土樽駅

[コース状況お問い合わせ先]
みなかみ町役場観光商工課 TEL：0278-25-5017
湯沢町役場観光商工課 TEL：025-784-4850

①蓬峠から馬蹄形縦走路の眺め

笹原に覆われた蓬峠は新潟と群馬の上越国境での古くからの往来を感じることができます。谷川岳から朝日岳や笠ヶ岳を周回するコースの馬蹄形縦走路を眺めることが出来る展望の良い稜線です。

～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②初夏の馬蹄形縦走路
残雪の山々や、雪解けから顔を出す高山植物を鑑賞できます。秋には燃え咲く紅葉も。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③蓬ヒュッテ

標高1,529m蓬峠付近の有人営業小屋。
期間：6月～10月※宿泊は事前予約が必要です。
蓬(よもぎ)ヒュッテより10分に水場があります。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。
水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポート
の詳細は
【公式HP】で確認！

SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

宿泊などのお問合せ先
みなかみ町観光協会
TEL：0278-62-0401



宿泊などのお問合せ先
湯沢町
観光まちづくり機構
TEL：025-785-5505



宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353





SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

①見玉不動尊

平清盛の家臣宮本清左エ門が立てた、天台宗の霊験あらたかなお寺です。眼病にご利益があるとされ、遠方からも参拝に来ている隠れたパワースポットです。



～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②見倉橋

秋山郷の宝石と言われる木製の吊り橋です。藍色の中津川渓谷と木々の美しさには驚愕します。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③結東の石垣田

石が多く開墾が困難であったが、明治期にこの石を切り出して石垣を築き水田を造り始めた。何段にも組まれている姿が美しい貴重な棚田です。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。
水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポート
の詳細は
【公式HP】で確認！



SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

初心者向け
モデルコース

3

体力度 ★★☆☆☆

『秋山郷の大自然と絶景を堪能』

JR津南駅

見玉公園

見玉不動尊

猿飛橋

1日目約14km ▼ 約5時間

泊 逆巻温泉

結東の石垣田

見倉橋

2日目約11km ▼ 約5時間

大赤沢

JR津南駅へ

④見玉公園から一望できる絶景
はまるでグランドキャニオン



アクセス：JR津南駅
アクセス：森宮交通大赤沢(NA33) バス停 ※デマンド交通
(事前予約制/予約は前日の17時まで TEL：0269-87-3100)

【コース状況お問い合わせ先】
津南町役場観光地域づくり課 TEL：025-765-5454

宿泊などのお問合せ先
津南町観光協会
TEL：025-765-5585



宿泊などのお問合せ先
栄村秋山郷観光協会
TEL：0269-87-3333

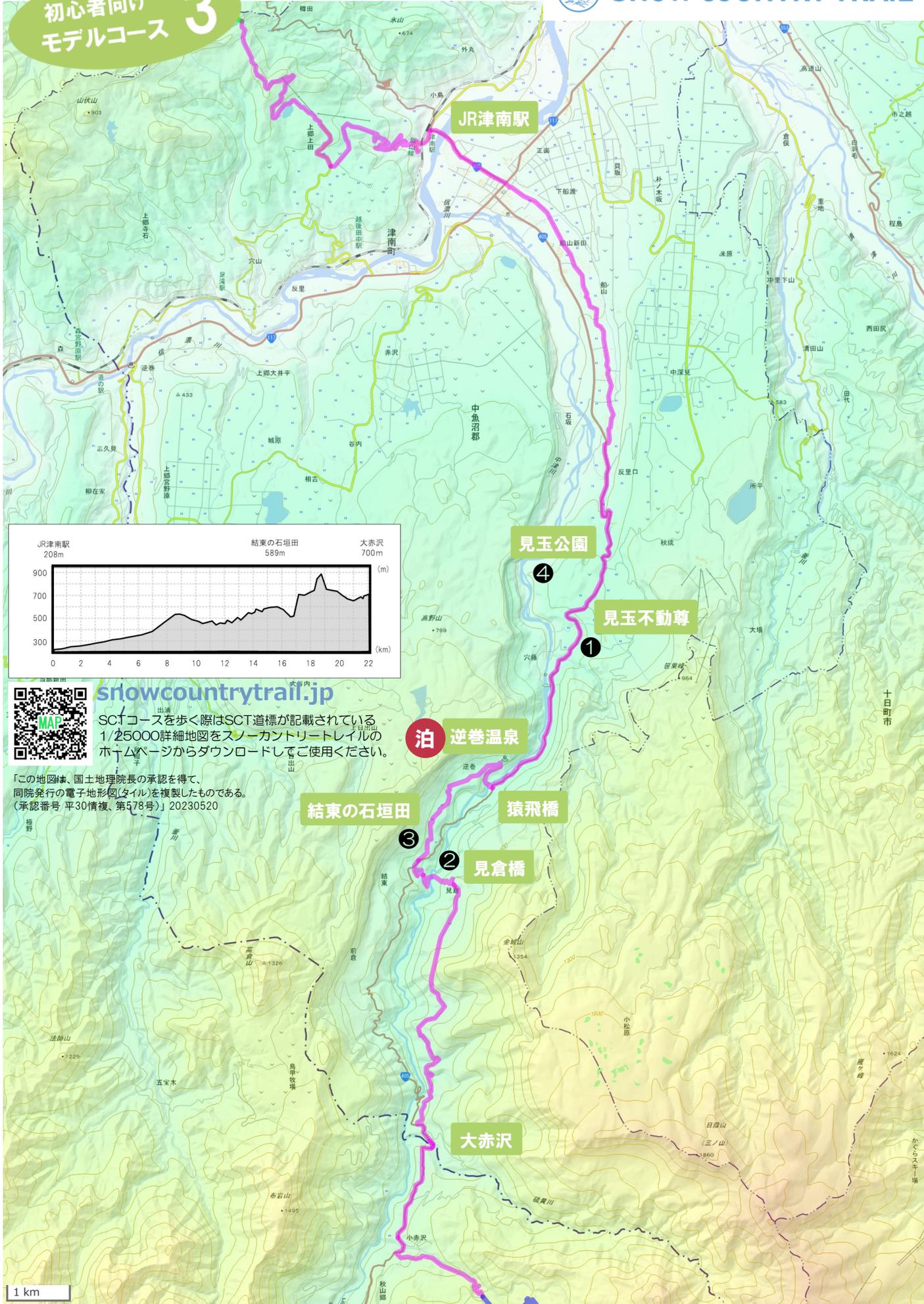


宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353





初心者向け
モデルコース 3



snowcountrytrail.jp

SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている
1/25000詳細地図をスノーカントリーレイルの
ホームページからダウンロードしてご使用ください。

「この地図は、国土院院長の承認を得て、
同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。
(承認番号 平30情複、第578号)」20230520

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

①赤湯温泉

歩いてしか行けない秘湯は、ランプの宿「山口館」が一軒あるのみです。ぜひ汗を流してください。初心者には苗場から赤湯温泉へ往復するコースもおすすめ。※宿泊は予約してください。



～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②苗場山

山頂付近には広大な高層湿原。大小無数の地塘が水を湛え数多くの高山植物があります。晴れた日には大パノラマが広がります。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③苗場ボードウォーク

人と自然との共生のシンボル「フジロックの森」を貫く木道。広い歩道は車いすでもすれ違い、誰もが気軽に安全に森林散歩ができます。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。
水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポート
の詳細は
【公式HP】で確認！



SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

中級者向け
モデルコース 4

体力度 ★★☆☆☆

『日本の秘湯 「赤湯温泉」を巡る苗場山』

碓氷川コースで苗場山頂を経由し、ランプの宿の露天風呂で汗を流そう。苗場ボードウォークでは森林浴を楽しんで下さい。

- 全長約24km
- 苗場山山頂から赤湯間は急傾斜地もあるので注意して下さい。



TAXI JR越後湯沢駅から

碓氷川駐車場

和田小屋

神楽ヶ峰

苗場山山頂

1日目約12km ▼ 約7.5時間

泊 赤湯温泉

鷹ノ巣峠

苗場ボードウォーク

2日目約12km ▼ 約4時間

元橋

JR越後湯沢駅へ

④清津川河原に赤褐色の露天風呂

アクセス：JR越後湯沢駅
アクセス：南越後観光バス元橋(YN22)バス停

[コース状況お問い合わせ先]
湯沢町役場観光商工課 TEL：025-784-4850

宿泊などのお問合せ先
越後湯沢温泉観光協会
TEL：025-785-5353



宿泊などのお問合せ先
湯沢町
観光まちづくり機構
TEL：025-785-5505



宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353



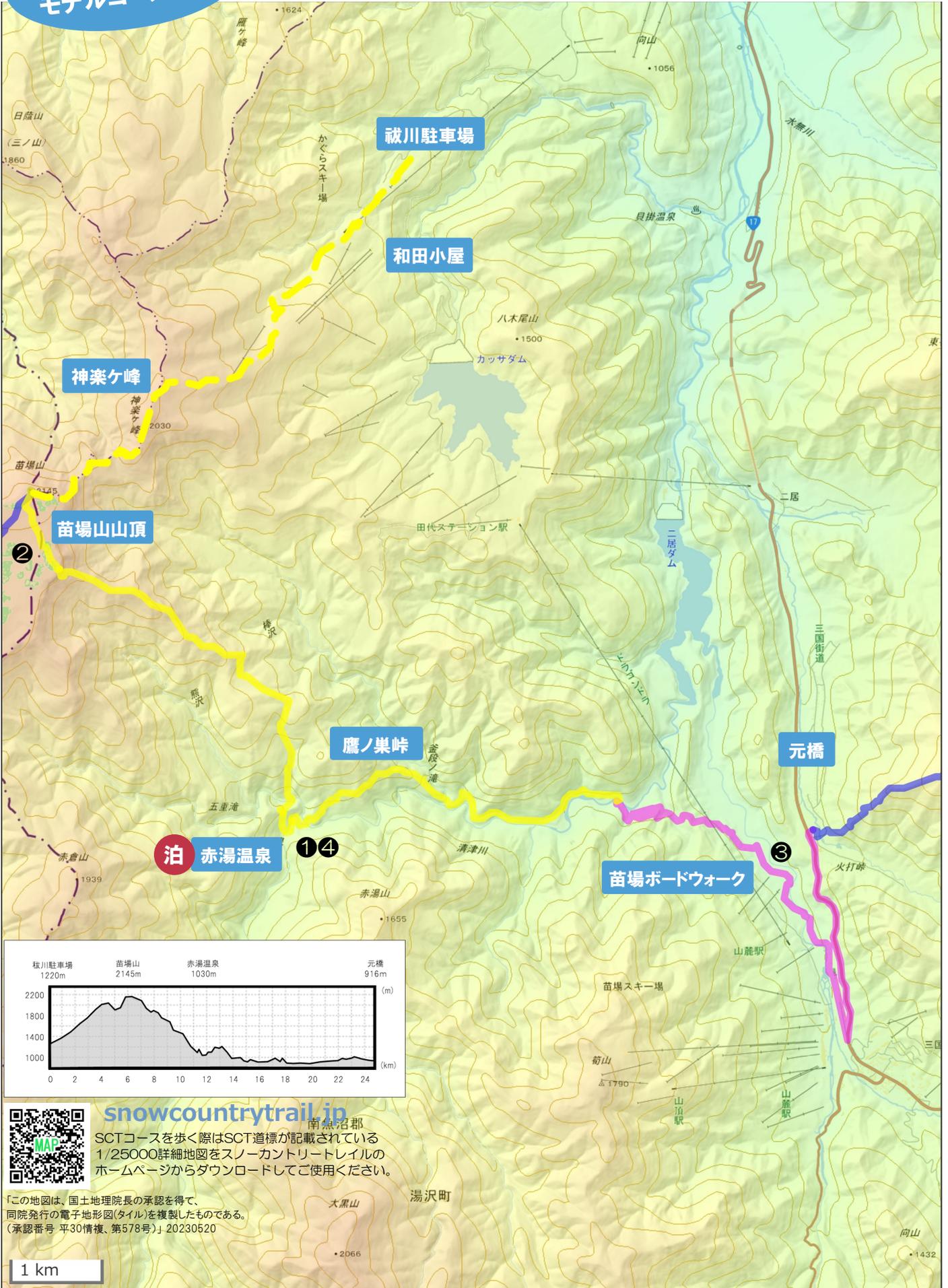
中級者向け
モデルコース

4

『日本の秘湯
「赤湯温泉」を巡る苗場山』



SNOW COUNTRY TRAIL



snowcountrytrail.jp

南魚沼郡
SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている
1/25000詳細地図をスノーカントリートレイルの
ホームページからダウンロードしてご使用ください。

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、
同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。
(承認番号 平30情復、第578号)」 20230520

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

初心者向け
モデルコース **5**

体力度 ★★☆☆☆ 『三山から望む南魚沼 坂戸山から坊谷山へ』

坂戸山山頂から見える風景は絶景！展望台から春・秋には雲海が見れる。夏は米どころらしい田園風景も楽しみながら歩こう。

- 全長約30km
- 長森山にはやぶ漕ぎのような箇所があるので注意。

JR六日町駅

坂戸山

長森山

1日目約24km ▼ 約9時間

坊谷山

JR浦佐駅へ

泊 浦佐温泉

浦佐展望台

2日目約6km ▼ 約2時間

JR浦佐駅



④坂戸山は春にカタクリの群生が綺麗に咲く

アクセス：JR六日町駅
 アクセス：南越後観光バス八海山入口(MU27)バス停
 アクセス：JR浦佐駅
 [コース状況お問い合わせ先]
 南魚沼市役所商工観光課 TEL：025-773-6665

～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②浦佐展望台からの雲海
 浦佐城址近く。八海山・越後駒ヶ岳に昇るご来光と雲海が美しい。巻機山や守門岳まで見渡せます。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！



③浦佐毘沙門堂

約1,200年前に坂上田村麻呂が国の安泰を祈願するために建立したと言われる。日本三大奇祭のひとつ「裸押合大祭」も必見です。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポートの詳細は
[公式HP]で確認！

SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

宿泊などのお問合せ先
 南魚沼市観光協会
 TEL：025-783-3377



宿泊などのお問合せ先
 魚沼市観光協会
 TEL：025-792-7300



宿泊などのお問合せ先
 (一社)雪国観光圏
 TEL：025-785-5353

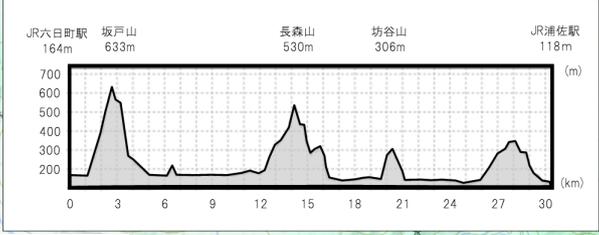
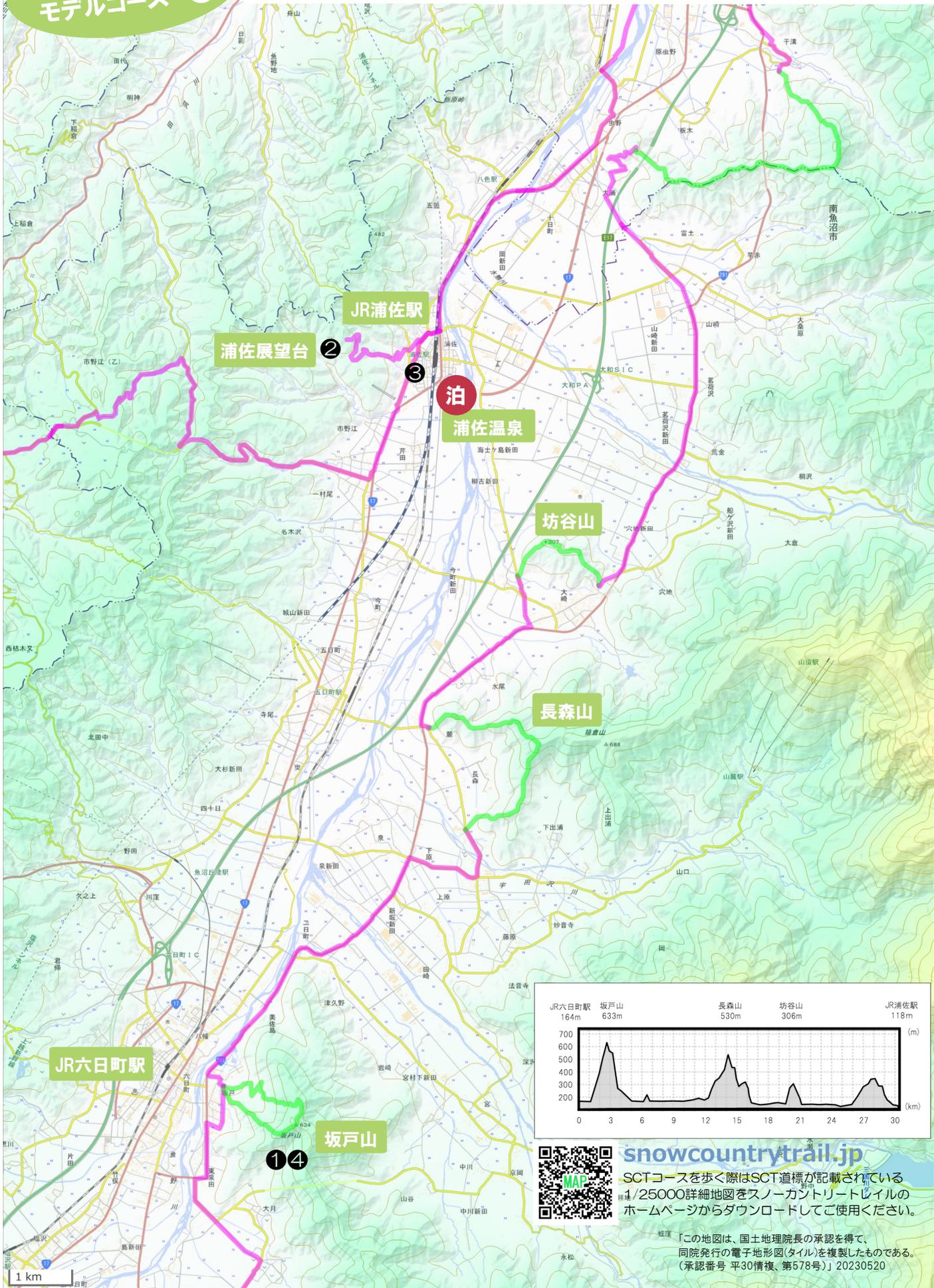


初心者向け
モデルコース 5

『三山から望む南魚沼
坂戸山から坊谷山へ』



SNOW COUNTRY TRAIL



snowcountrytrail.jp
SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている
1/25000詳細地図をスノーカントリーレールの
ホームページからダウンロードしてご使用ください。



※この地図は、国土地理院長の承認を得て、
同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。
(承認番号 平30情復、第578号) 20230520

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

①西福寺開山堂

室町時代後期、1534年に開かれた赤城山西福寺。幕末の名匠、日本のミケランジェロ「石川雲蝶」が手掛けた彫刻絵画で彩られている。特に天井一面に広がる極彩色豊かな彫刻は必見。



～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

②越後駒ヶ岳

越後三山の一つ。季節ごとにその表情を変える雄姿は魚沼のシンボルとして登山者を魅了しています。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③銀の道

江戸時代に銀山平の繁栄とともにひらけ、銀山から銀を運び出す唯一の道として栄えた枝折峠の旧道です。ブナ林が広がる歴史遺産の道。



中級者向け
モデルコース

6

体力度 ★★★★★☆ 『越後駒ヶ岳稜線歩きと 雪国の歴史探訪!』

駒の湯登山口から小倉尾根で山頂へ。中世の城郭板木城跡や歴史遺産銀の道も探訪する本格コース。

- 全長約40km
- 登山道には吊橋、急坂、岩場あり。経験や体力が必要。高低差が大きく中・上級者向けのコース。



JR小出駅から

西福寺開山堂

板木城跡・大力山

1日目約23km ▼ 約7時間

泊 湯之谷温泉郷

越後駒ヶ岳

明神峠

銀の道

駒の湯登山口

2日目約17km ▼ 約10時間

大湯温泉

JR小出駅へ

④山頂付近の駒ノ小屋に
トイレと水場、休憩スペースがある。

アクセス：JR小出駅
アクセス：南越後観光バス大湯温泉(UT09,UG11)バス停

[コース状況お問い合わせ先]
魚沼市役所観光課 TEL：025-792-9754

6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。
水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポート
の詳細は
【公式HP】で確認！

SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。
※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

宿泊などのお問合せ先
魚沼市観光協会
TEL：025-792-7300



宿泊などのお問合せ先
南魚沼市観光協会
TEL：025-783-3377



宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353



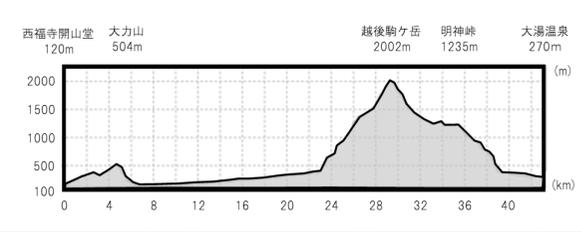
中級者向け
モデルコース

6

『越後駒ヶ岳稜線歩きと
雪国の歴史探訪!』



SNOW COUNTRY TRAIL



snowcountrytrail.jp

SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている
1/25000詳細地図をスノーカントリートレイルの
ホームページからダウンロードしてご使用ください。

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、
同院発行の電子地形図(タイトル)を複製したものである。
(承認番号 平30情復、第578号)」20230520

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

① 苗場山

標高2,145mの苗場山は600haに及ぶ広大な高層湿原になっています。大小無数の地塘が水を湛えワタスゲなど数多くの高山植物があります。晴れた日には360度の大自然が広がります。



～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

② 苗場山木道

高層湿原は、ちよつとした人の踏み込みでも容易に傷つけられてしまいます。貴重な自然を守るため木道が設置されています。



『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！

③ 大瀬(おぜ)の滝

苗場山登山道1合目付近にある滝。苗場山からの雪解け水が流れてきます。天気がいい日は滝つぼが美しいコバルトブルーになります。



6月～11月まで SCTハイカーサポート・スルーハイクキャンペーン開催 ハイカーを応援します！

SCTハイカー証ステッカーを個人の水筒などに貼ってサポート施設受付で提示して下さい。水の補給やお手洗い、日帰り入浴割引などのサービスが受けられます。



ハイカーサポートの詳細は【公式HP】で確認！



SCTハイカー証ステッカーは下記ハイカーサポート施設などにて500円(2023年PR価格300円)で販売しています。※サービスはハイカー証1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります ※ハイカー証の売上はSCT道標整備などに使わせて頂きます

中級者向け
モデルコース 7

体力度 ★★☆☆☆

『大湿原と雲上の稜線歩き』

JR津南駅から

小赤沢バス停

保存民家見学

秋山郷総合センターとねほ

泊 秋山郷

2日 目約9km 約5時間

苗場山山頂

泊 苗場山自然体験交流センター

大瀬の滝

3日 目約9km 約5時間

小赤沢温泉「楽養館」

JR津南駅へ

④ 四季折々の姿を見せる
天空の楽園苗場山



アクセス：JR津南駅
アクセス：秋山郷デマンド交通小赤沢入口(NA34) バス停 ※
(事前予約制/予約は前日の17時まで TEL：0269-87-3100)

【コース状況お問い合わせ先】
栄村役場商工観光課 TEL：0269-87-2702

宿泊などのお問合せ先
栄村秋山郷観光協会
TEL：0269-87-3333



宿泊などのお問合せ先
津南町観光協会
TEL：025-765-5585



宿泊などのお問合せ先
(一社)雪国観光圏
TEL：025-785-5353



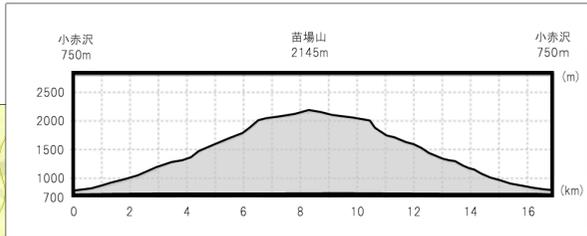
中級者向け
モデルコース

7

『大湿原と雲上の稜線歩き』



SNOW COUNTRY TRAIL



snowcountrytrail.jp

SCTコースを歩く際はSCT道標が記載されている
1/25000詳細地図をスノーカントリートレイルの
ホームページからダウンロードしてご使用ください。

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、
同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。
(承認番号 平30情複、第578号)」20230520

