



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

雁が峰

森林セラピー基地

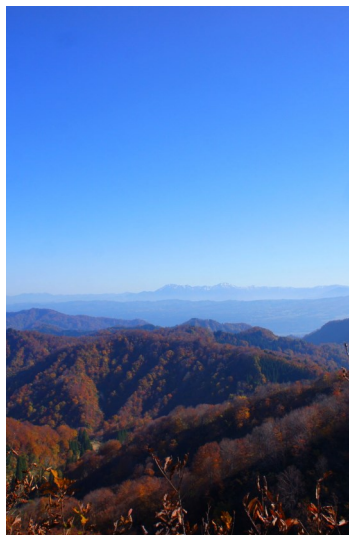
マウンテンパーク津南スキー場

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、雁が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
雁が峰からの展望

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

TEL：025-757-3100

津南町役場観光地域づくり課

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

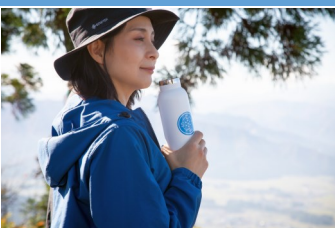
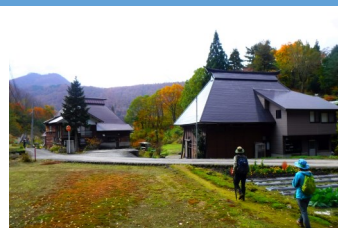
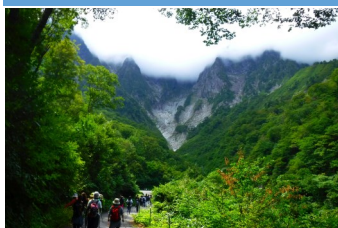
眼下に蛇行する大河信濃川と河岸段丘を一望することができ、空に飛び出すようなデッキに立つと、まるで鳥になった気分です。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。

※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



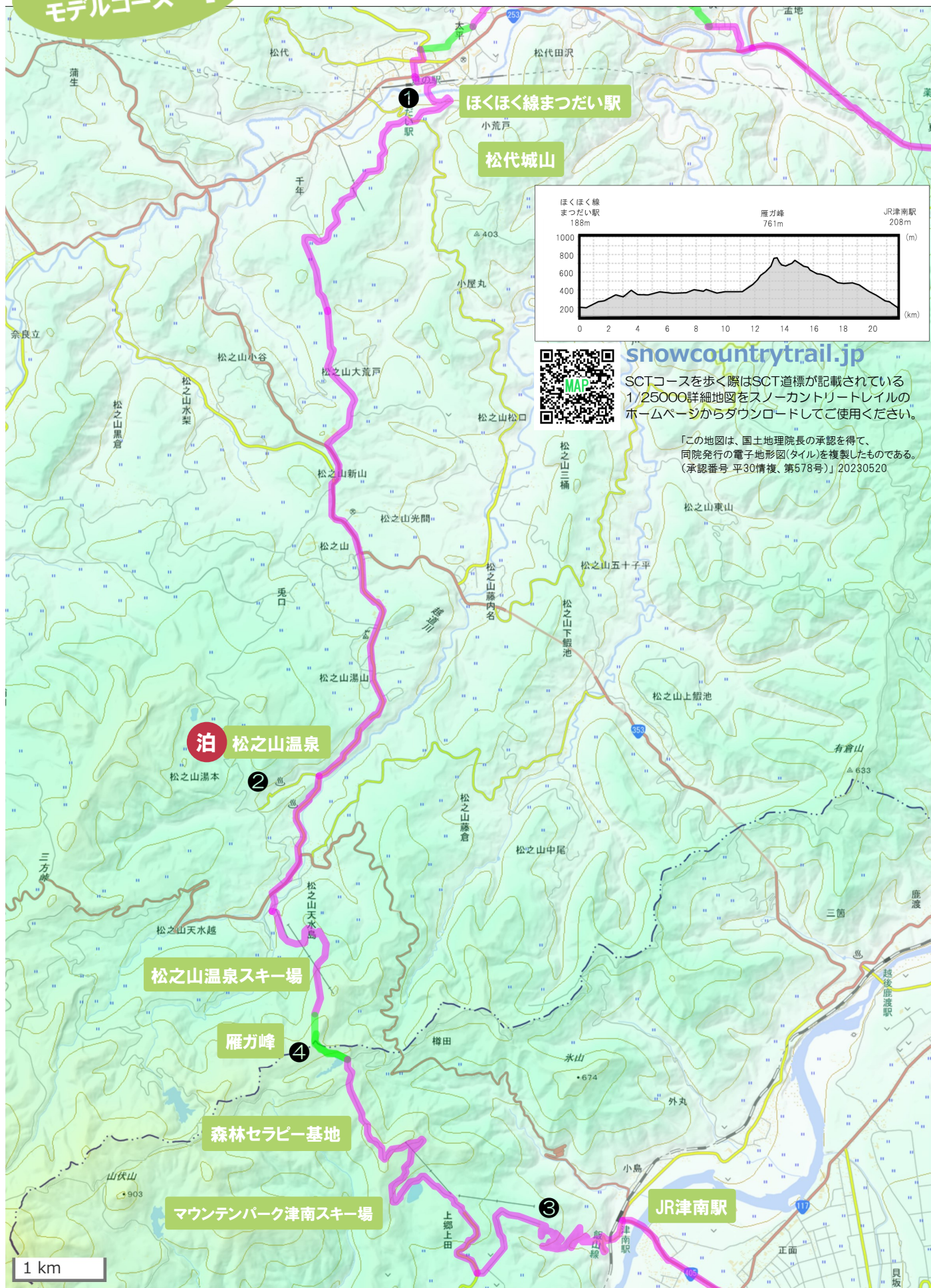
初心者向け
モデルコース

1

『「大地の芸術祭の里」歩き』



SNOW COUNTRY TRAIL





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**

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

体力度 ★★☆☆☆
『一ノ倉沢と馬蹄形の
壮大さを感じてみよう!』

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く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

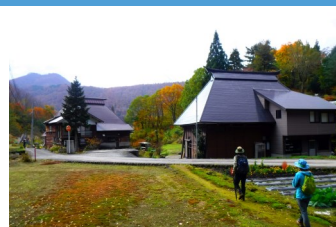
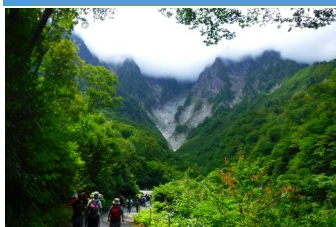
標高1,529m蓬峠付近の有人営業小屋。
期間：6月～10月※宿泊は事前予約が必要です。
蓬(よもぎ)ヒュッテより10分に水場があります。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。
※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



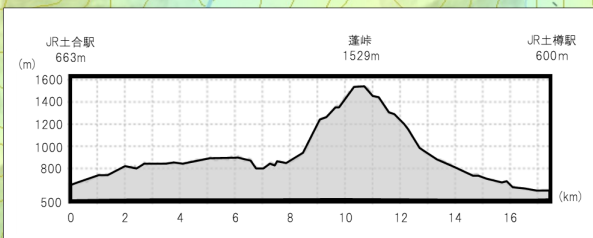
中級者向け
モデルコース

2

『一ノ倉沢と馬蹄形の
壮大さを感じてみよう!』



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



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

3

体力度 ★★★★★
『秋山郷の
河岸段丘を巡る古道歩き』

JR津南駅

石坂お堂脇入口

龍辰峰

あずき坂

1日目約18km 約8時間

泊 結束温泉

結束の石垣田

見倉橋

2日目約7km 約2.5時間

大赤沢

JR津南駅へ

④柱状節理の断崖「石落し」は
まるでグランドキャニオン

中津川左岸の河岸段丘上を巡る古道を歩き、日本の原風景秋山郷へ。美しいブナ林や中津川渓谷の景観を堪能しよう。木製の吊り橋を渡りながら眺める水辺の景色も絶景です。

- 全長約25km
- ハヤブサ営業期迂回路あり



～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結束の石垣田

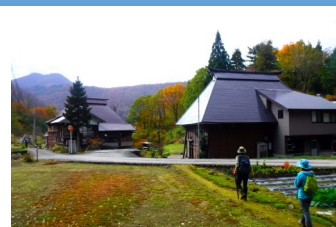
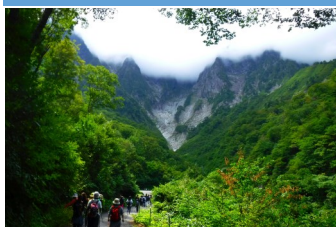
石が多く開墾が困難であったが、明治期にこの石を切り出して石垣を築き水田を造り始めた。何段にも組まれている姿が美しい貴重な棚田です。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。
※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



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

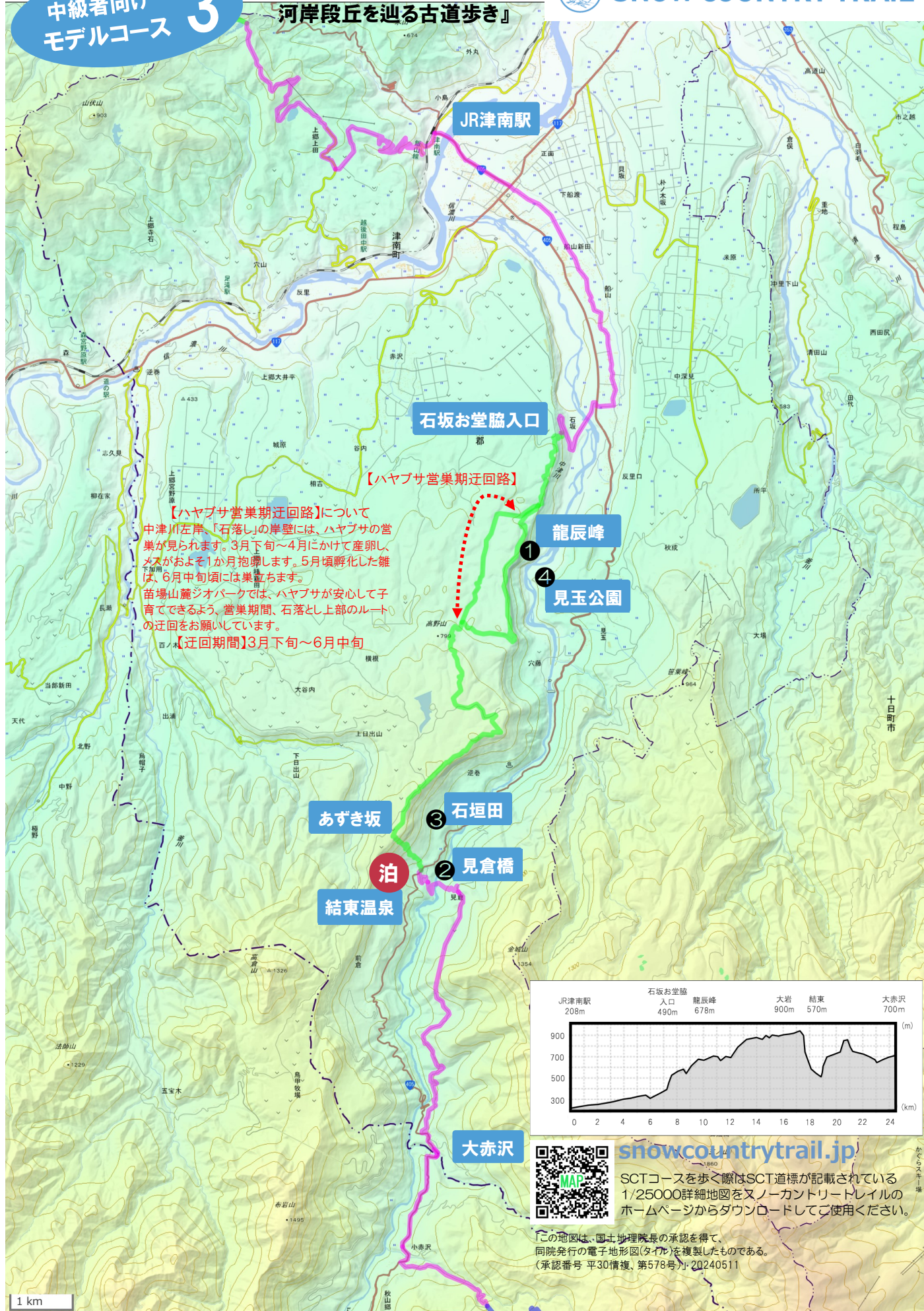
中級者向け
モデルコース

3

『秋山郷の
河岸段丘を巡る古道歩き』



SNOW COUNTRY TRAIL





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

4

体力度 ★★★★★

『日本の秘湯 「赤湯温泉」を巡る苗場山』



JR越後湯沢駅から

祓川駐車場

和田小屋

神楽ヶ峰

苗場山山頂

1日目約12km ▼ 約7.5時間



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

祓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。



～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

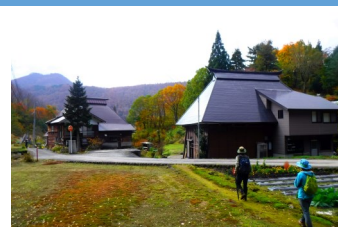
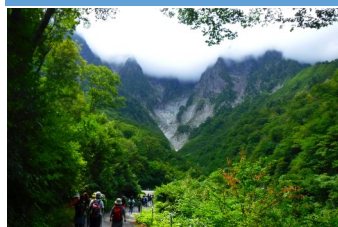
人と自然との共生のシンボル「フジロックの森」を貫く木道。広い歩道は車いすでもすれ違い、誰もが気軽に安全に森林散歩ができます。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリーレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。

※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



4

雪国トレイル

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) J 20230520

1 km

「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

1 km



SNOW COUNTRY TRAIL

おすすめ！
セクションハイク

snowcountrytrail.jp

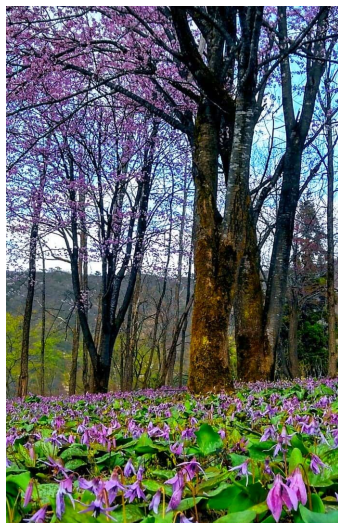
初心者向け
モデルコース

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。



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

①坂戸山からの眺望

山麓から山頂までカタクリ群生地が点在し、春は
多くの山野草、秋には紅葉を楽しめます。落城知ら
ずの中世の山城跡も。標高は東京スカイツリーと
同じ634mで、春と秋には雲海も見れます。



～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

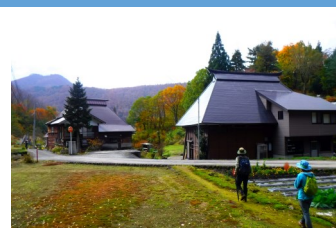
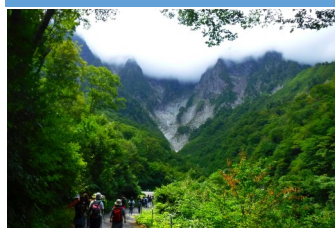
約1,200年前に坂上田村麻呂が国の安泰を祈
願するために建立したと言われる。日本三大奇祭
のひとつ「裸押合大祭」も必見です。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。
※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



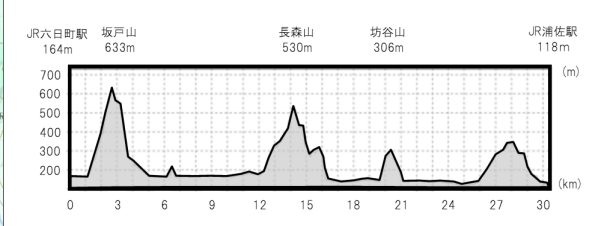
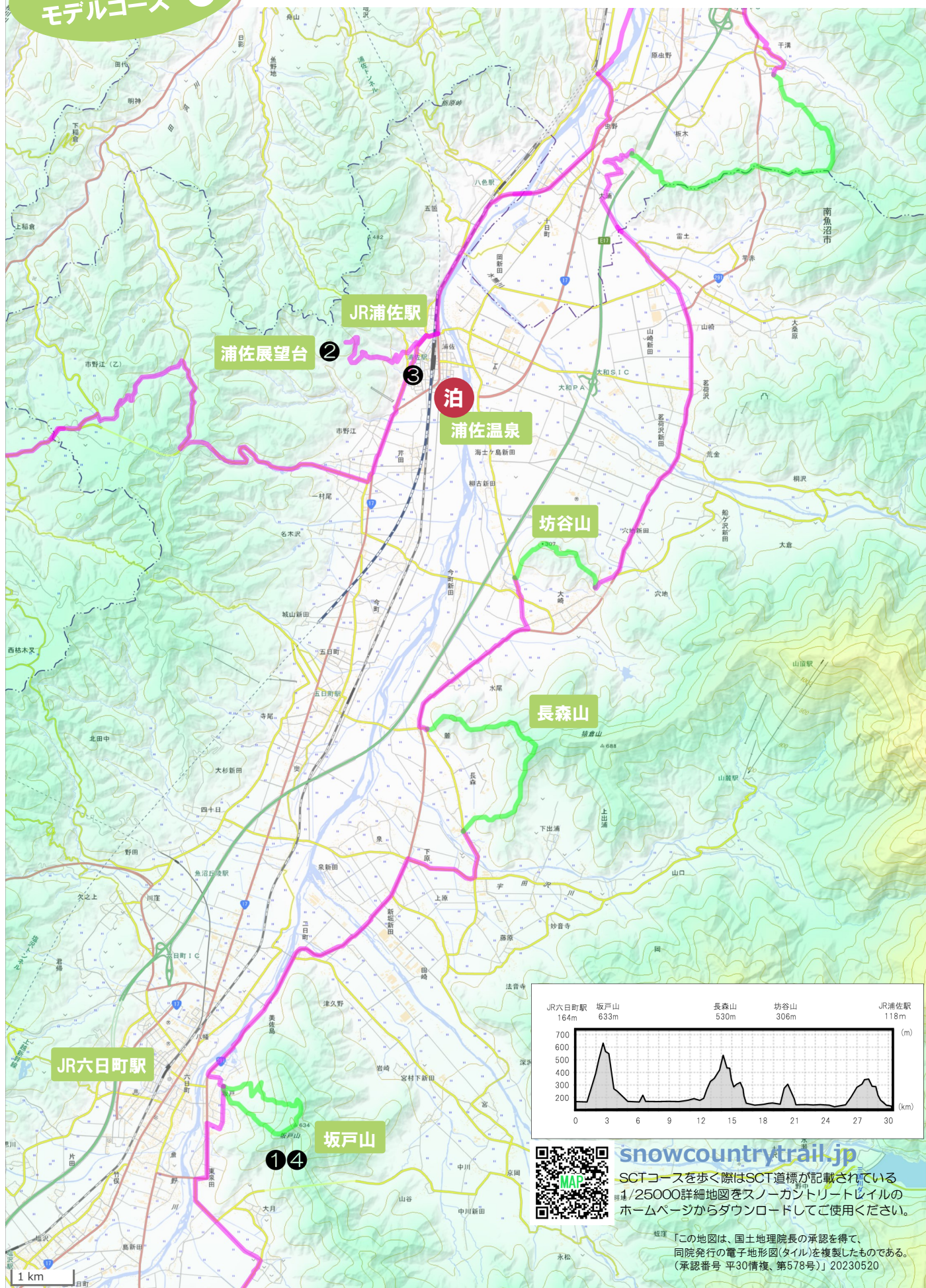
初心者向け
モデルコース

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情複、第578号)」20230520



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

6

体力度 ★★★★★
『越後駒ヶ岳稜線歩きと
雪国の歴史探訪!』

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。

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。



～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。

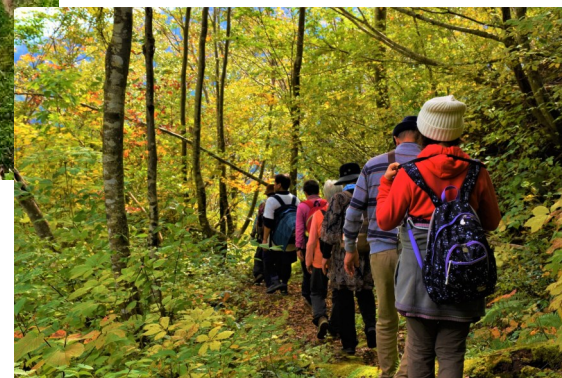


『真白き世界に隠された知恵と出会う』歩く旅へ！



③銀の道

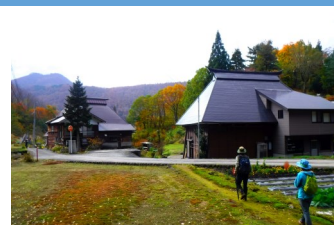
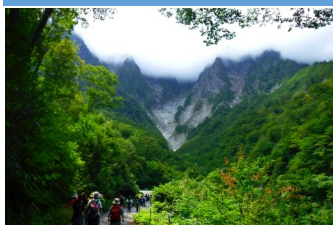
江戸時代に銀山平の繁栄とともにひらけ、銀山
から銀を運び出す唯一の道として栄えた枝折峠
の旧道です。ブナ林が広がる歴史遺産の道。



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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。
※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



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

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





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 **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

小赤沢で雪国の生活文化を見学し、季節の幸を堪能。花の百名山苗場山で大小無数の池塘や星空、ご来光をゆっくり楽しもう。

- 全長約18km
- 木の根、泥濘、急坂、岩場などもあるコース。山の経験や体力も必要となる。



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

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グなど数多くの高山植物があります。晴れた日には360度の大パノラマが広がります。

～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！



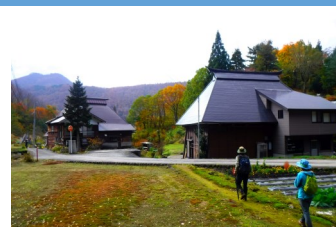
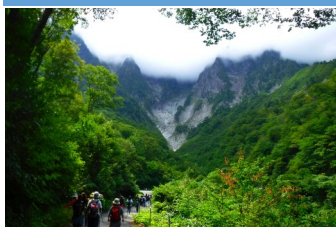
③ 大瀬(おぜ)の滝

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 SCTハイカーを応援しています！

SCTサポートグッズをつけてスノーカントリートレイルを歩こう！

サポート施設受付で提示すると、飲料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サポートグッズは下記ハイカーサポート施設などで販売しています。
※売上の一部は整備協力金として地域へ還元されます ※サービスは1枚につきひとり、ご本人様のみ有効となります

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



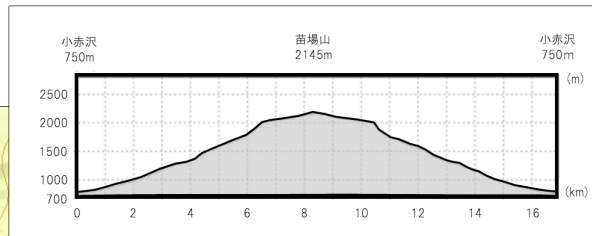
中級者向け
モデルコース

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情復、第578号)」20230520

