



WEBページ：国立公園に、行ってみよう！



環境省

Ministry of the Environment

国立公園に、行ってみよう！

文字サイズの変更



▶ 環境省TOPページ (日本語 / English)

▶ 各種窓口案内 ▶ サイトマップ

▶ 本文へ ▶ NATIONAL PARKS OF JAPAN

HOME

国立公園でなにしよう? ▼

国立公園一覧

国立公園とは

特集 ▼





WEBページ：国立公園に、行ってみよう！

国立公園ならではの体験をしよう！（コンテンツ）



📍 大分県, 阿蘇くじゅう国立公園

立中山ボランティアツーリズム (保全活動体験)

多くの登山者が訪れるくじゅう連山。今回は山荘泊しながら、訪れる方楽しんでいただけるように登山道の整備をしてみませんか

トレッキング ※運動強度 中～高

ハイキング ※運動強度 低 温泉

SDGs 自然環境 エコ

野生動物 川 森林 里山

旅館 キャンプ ホテル

ファミリーで 友人と 一人で



📍 新潟県, 妙高戸隠連山国立公園

～免疫力向上～妙高型クアオルト ヘルスウォーキングツアー(いもり池周辺)

妙高戸隠連山国立公園の絶景ポイント「いもり池」周辺でドイツ式クアオルト体験。妙高の自然や温泉などを活用した妙高型ヘルスウォーキングツアー

ハイキング ※運動強度 低 温泉

自然環境 森林 旅館 ホテル

友人と 春 夏 秋



📍 秋田県, 十和田八幡平国立公園

冬の大自然体感国立公園八幡平トレッキング

八幡平大沼の真っ白な雪を抱いたブナ原生林でスノーシュートレッキング。後生掛温泉で火山風呂や泥風呂など7つの温泉浴を楽しめます。

スノーシュー

トレッキング ※運動強度 中～高 温泉

自然環境 植物 森林 旅館

ファミリーで 友人と 春 冬



WEBページ：国立公園に、行ってみよう！

国立公園ならではの体験をしよう！（モデルコース）



6月～10月

2泊3日

上信越高原国立公園

火山活動が織り成す自然の魅力と、動物までも癒される温泉文化

モデルコースを見る



5月中旬～10月

2泊3日

妙高戸隠連山国立公園

山岳信仰と数々の伝説が伝わる妙高の、自然の中で人々が培ってきた文化の探訪

モデルコースを見る

モデルコースの
テーマ



WEBページ：国立公園に、行ってみよう！ 国立公園で旅をしよう！（モデルコース）

妙高戸隠連山国立公園

山岳信仰と数々の伝説が伝わる妙高の、
自然の中で人々が培ってきた文化の探訪

2泊3日の
モデルコース

- 妙高戸隠連山国立公園
- 特徴
- 見どころ・施設
- 妙高戸隠連山国立公園でなにしよう？
- おすすめのコース
- アクセス
- 利用上のマナー

モデルコースの ストーリー

ストーリー

火山・非火山の山々が織りなす個性的な山容や水の恵みの中に、古くから山岳信仰が育まれてきた『妙高戸隠連山国立公園』。

一般には入山できない霊山・妙高山で、登山ガイドから山岳信仰のストーリーを聞きながら修験道を疑似体験します。山岳信仰の中核であった関山神社ではその神聖さと、まるで妙高山の景観を写したと言われる宝蔵院の庭園を巡ります。

また、日本神話「天岩戸伝説」が伝えられた戸隠神社では、修験者の巡礼ルートでもある戸隠古道を歩きながら、神秘の森に広がる忍者伝説の歴史にも触れます。

最終日は、伝統産業や山の恵み・雪の多さを活かして育まれてきた人々の暮らしを聞き、サイクリングで里山を巡ります。

※ 天候や体調が悪い時には無理をせず、余裕をもって、計画を立てましょう。

DAY 01

国立公園ならではの魅力・体験

登山ガイドから山岳信仰の話を聞き、妙高山の山岳信仰の歴史、特に妙高山の修験道を知りながら登山を体験する

13:00	上越妙高駅
13:30	関山駅
14:00-15:40	霊峰・妙高山の霊宮「関山神社」で修験の足跡をたどる
16:00	夕食温泉
宿泊地	夕食温泉

DAY 02

国立公園ならではの魅力・体験

登山ガイドから山岳信仰の話を聞きながら戸隠古道を歩き、戸隠の山岳信仰の歴史を知りながら登山を体験する

8:30	関山駅
8:30-16:00	透新内土オーダーメイド国立公園ガイドツアー 戸隠神社庭園ハイキング
16:30	宿泊地、滞在しながら里山の生活を体験
宿泊地	戸隠温泉・宿泊

DAY 03

国立公園ならではの魅力・体験

登山ガイドから山岳信仰の話を聞きながらサイクリングをしながら里山の歴史、人々の暮らし、里山の自然の歴史を知りながらサイクリングを体験する

8:00-8:30	サイクリング（透新内）
8:30	宝蔵院の修験道
8:30-12:00	InakaCyclingTour/いなかサイクリングツアー
宿泊地	いなかサイクリングツアー



みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

2011（平成23）年3月11日に発生した東日本大震災からの復興に資するため環境省が策定した三陸復興国立公園の創設を核とした「グリーン復興プロジェクト」の取組の一つ。

環境省をはじめ、4県29市町村に及ぶ関係自治体、民間団体、地域住民の協働により、青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦までの沿岸地域で段階的に開通が重ねられ、2019（令和元）年6月9日、全長**1,000**キロを超えるナショナルトレイルとして全線開通。

東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい景観とともに、自然と共にある人々の暮らし、積み重ねられた歴史・文化があり、厳しくも豊かな自然の恵みと重なり合いながらいまに繋がっている。歩く中で生まれる人と人との温かな交流も大きな魅力。



日本で最初のロングトレイル構想

—長距離自然歩道—

- 1969年1月、厚生省国立公園部は、東京から大阪までを国民が自らの足で歩いて行くことができる「東海自然歩道」の構想を発表
- 背景には、高度経済成長期の国土の急激な都市化、モータリゼーションの進行等に起因する社会的課題
- 環境庁発足後の1974年（昭和49年）7月に完成
- その後、九州自然歩道（1980年完成）、中国自然歩道（1982年完成）と続き合計9本の長距離自然歩道が完成し（北海道自然歩道は一部計画中）、10本目の長距離自然歩道として、2019年に東北太平洋岸自然歩道（通称：みちのく潮風トレイル）が完成

2024年

みちのく潮風トレイル開通5周年！

東海自然歩道全線開通50周年！

