



高山村

涼を求めて名滝に！真夏でも楽しめる高山村 デートコース

高山村は、長野市街地から車で 40 分ほどの場所にある長野県北東部の村で、山田温泉・七味温泉・万座温泉など 8 つの温泉が点在する信州高山温泉郷で有名です。近年では、高山村の宿が将棋の名人戦対局の場として選ばれ、七冠誕生の舞台となりました。

そんな高山村の松川溪谷には山水画のような美しい八滝、大迫力の水量と轟音の滝を間近で見られる雷滝の 2 つの名滝があり、真夏の観光デートにぴったり！

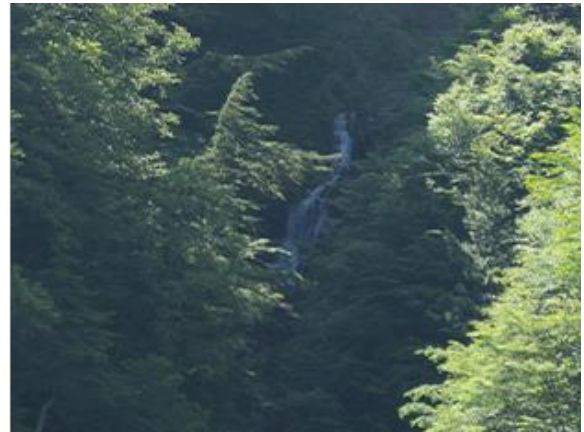
そんな高山村で滝と大自然の景色を楽しむ、高山村・涼デートコースはいかがでしょうか？

START!

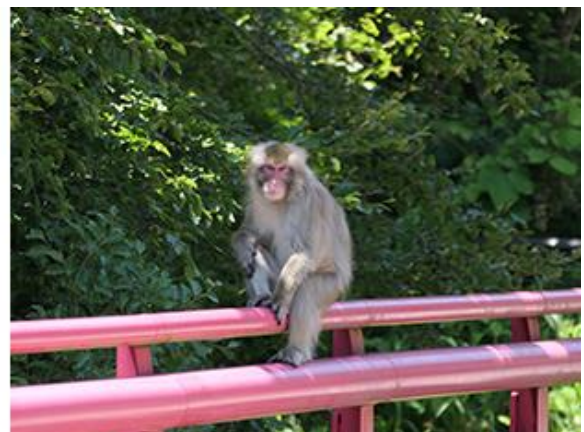
SPOT 01 八滝やたき



八滝までは、長野市内から車で約 1 時間。須坂駅前の県道 54 号をまっすぐ上がって行けば、ほぼ一本道です。八滝へ行く途中には山田温泉があり、将棋の対局で話題となった宿もあります。歴史的な快挙の舞台となり、いまや有名な観光名所の一つとなった場所！そんな話をしながら山田温泉からさらに上がると、右側に「八滝展望台」が見えてきます。



八滝は 8 つの滝壺に次々と水が流れ落ちる美しい滝で、落差は約 180m。山水画や水墨画の題材になりそうな、静かで趣のある景色が楽しめる滝です。展望台の正面、山の切れ込みに水が流れているのが見えます。ここでぜひ準備しておきたいアイテムが双眼鏡！1つの双眼鏡を交互に使えば、ふたりの距離もグッと近づくかも◎春・夏・秋と各季節で美しい姿を見せてくれる八滝ですが、特に 10 月下旬頃の紅葉の季節には、色とりどりの山と八滝のコントラストが織りなす絶景を楽しめるので、秋のデートスポットとしてもおすすめ。



八滝が見られる松川溪谷は 360 度大自然が広がっています。八滝を楽しんだあとは、新緑の松川溪谷をゆっくりお散歩するのもいいかも。自然いっぱいの景色や音を楽しみながら、ふたりの時間を過ごしましょう。運が良ければ木陰でのんびりくつろぐお猿さんにも会えることも！

※お猿さんは野生動物なので、刺激すると引っかけられたり噛まれたりする可能性があります。もし見つけても近づいたり、食べ物を与えたり、大声を出さないように。近くで遭遇したらそっと離れましょう。

基本情報

所在地：上高井郡高山村奥山田

お問い合わせ：TEL 026-242-1122（信州高山村観光協会）

駐車場：13 台

料金：無料

※冬期（11月下旬～5月上旬）は閉鎖しています。

【関連リンク】

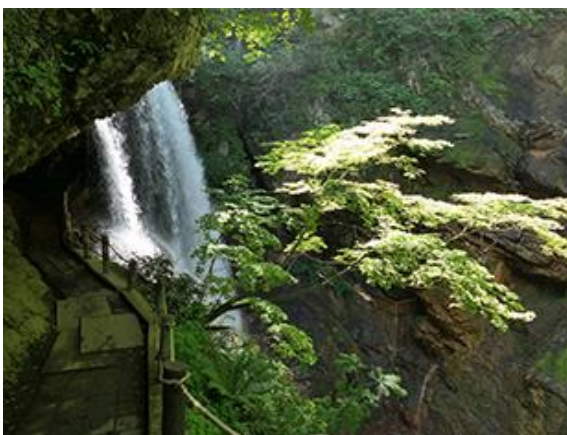
- 信州高山村観光協会
<https://shinshu-takayama-onsenkyo.com/facility/yataki/>

車で約 5 分

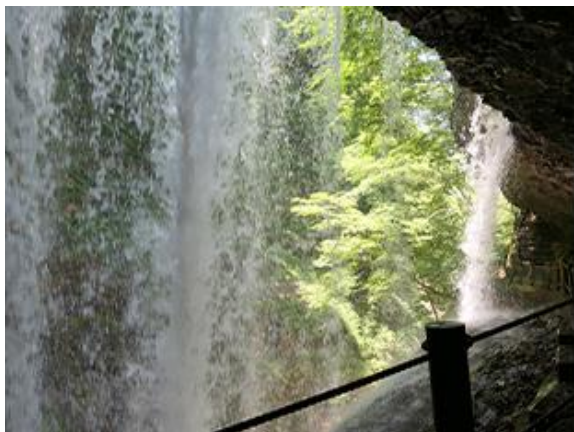
SPOT 02 雷滝かみなりだき



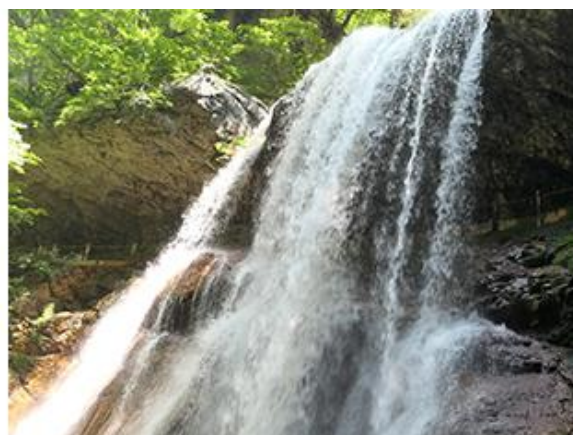
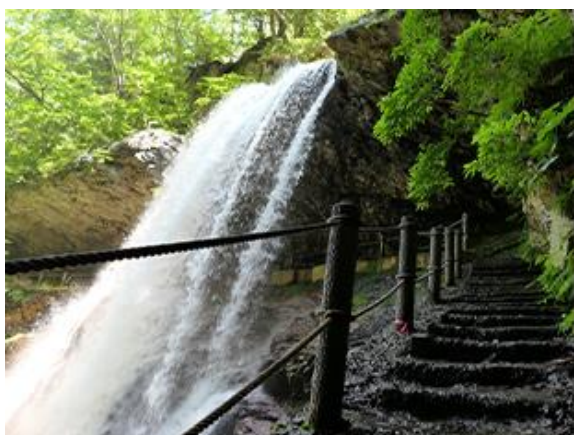
八滝から 5 分ほど道を上がると、右側に雷滝の看板が。「雷滝ごろごろ亭」の脇にある駐車場に車を止め、「雷滝」と書かれた木の横にある階段を下っていきます。雷滝までの階段はかなり急で、湿っているため滑りやすくなっているため、足元に注意してゆっくりと降りていきましょう。



2～3 分ほど下れば目の前に迫力満点の雷滝が！雷滝は落差約 30m、その名の通り雷鳴のような轟音が特徴の滝です。別名「裏見の滝」とも呼ばれ、滝の裏側を通って見ることができる珍しいスポットです。滝の近くに行くと常に轟音が響いているため、会話をする際には自然と距離が近づきます◎



滝の裏側に行くと、滝が出す音や全身に響く振動・波動を感じられ迫力満点です。ひんやりとしていて、さらに水しぶきもあって、夏であることを忘れそうなほどの涼しさ！天井の岩から染み出る水滴と滝の水しぶきで濡れることもあるため、タオルなどを用意しておくといいかもしれません。



一番奥にある足場に行くと、今度は正面から雷滝を見上げることができ、目の前で轟音を立てて落ちる迫力のある姿をゆっくり楽しめます。雷滝は裏側・側面・正面と、滝を色々な角度から、しかもかなり間近で眺められる希少な滝です。マイナスイオンもたっぷりで、リフレッシュすることができます。

基本情報

所在地：上高井郡高山村奥山田

お問い合わせ：TEL 026-242-1122（信州高山村観光協会）

駐車場：普通車 5 台+数台のスペース有り

料金：無料

※冬期（11 月下旬～5 月上旬）は閉鎖しています。

【関連リンク】

- 信州高山村観光協会
<https://shinshu-takayama-onsenkyo.com/facility/kaminaridaki/>

SPOT 03 信州高山森林スポーツ公園 YOU 游ランド



雷滝から来た道を戻ると、途中に「信州高山森林スポーツ公園 YOU 游ランド」があります。YOU 游ランドは、温泉プール・露天風呂・浴場・トレーニングルーム・公園など様々な楽しみ方ができる複合施設です。

のんびり休憩するもよし。体を動かし足りない！というカップルはアクティブに遊ぶもよし。自分たちに合った過ごし方ができる場所なので、どんなカップルにもおすすめです。



photo (左) : YOU 游ランド様提供

YOU 游ランドの温泉プールは、のんびり楽しく泳ぎたい方や本格的に泳ぎたい方など、目的に合わせてさまざまなプールがあります。

楽しく遊ぶなら 101m もの長さを誇るウォータースライダーがおすすめ。スタート後に一旦屋外を経由し、再度室内プールに戻って落ちる本格的なスライダーはスリル満点です！

高い所が苦手な方はちょっと勇気が必要ですが、吊り橋効果でふたりの仲がさらに深まるかも？



photo（左・中央）：YOU 游ランド様提供

散策や運動をしてかいた汗をさっぱりと洗い流すなら温泉がおすすめ。内湯も露天風呂もありますが、特に北信濃の山々が一望できる露天風呂は最高！温泉から上がった後は、休憩所で冷たい飲み物を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごすこともできます。

また、施設内にはトレーニングジムも完備されていて、ランニングマシン、フィットネスバイク、レッグカールマシンなど、本格的な器具が並んでいます。体を鍛えるのが好きなカップルならフィットネスデートもいいかもしれません。



YOU 游ランドは、屋内施設だけではなく屋外にも遊べる場所があります。一面に芝生が敷き詰められた「ゆうゆう広場」は、広々としていて解放感バツグン！外で過ごすのが気持ちいい季節になったら、ピクニックなどもおすすめ。また、YOU 游ランドの奥には公園があり、マレットゴルフなどが楽しめます。木々に囲まれていて夏でも涼しく過ごせるので、新緑の中をお散歩したり、ベンチに座って会話を楽しんだり、ふたりの好きな時間を過ごすことができます。



お腹が空いたら、YOU 游ランドに併設されている食事処「游々亭」で食事をしていきましょう。游々亭のメニューは、ラーメン・カレー・丼ものなど色々あります。お値段はお手頃でボリュームは満点なのが嬉しいポイント。

食事だけではなくソフトクリームも販売しているので、火照った体を冷やしてから帰るのもいいかも。

高山村は長野市内から短時間で行けて、大自然とレジャーが手軽に楽しめる場所です。暑い日は、森の中の高山村デートはいかがでしょうか？

基本情報

所在地：上高井郡高山村大字牧 73

お問い合わせ：026-242-2210

利用可能時間：

＜温水プール・浴場＞

10：00～21：00

＜トレーニングルーム＞

10：00～20：30（土日祝日は 10：00～17：00）

＜マレットゴルフ場＞

10：00～日没まで

駐車場：174 台（施設横 24 台（うち身障用 3 台）、施設遠く 150 台）

料金：

温泉プール（浴場を含む）：1 回券 600 円（11 回券 6,000 円）

浴場：1 回券 400 円（11 回券 4,000 円）

トレーニングルーム（浴場を含む）：1 回券 600 円（11 回券 6,000 円）

マレットゴルフ場：1 日 1 人 300 円

休日：毎週木曜日（祝日の場合は翌日等）

【関連リンク】

- 信州高山村観光協会
<https://shinshu-takayama-onsenkyo.com/facility/youyouland/>
- 高山村
<https://www.vill.takayama.nagano.jp/docs/617.html>