



小鳥のさえずりを BGM に自然の中を歩こう！ 【地附山トレッキングコース】

2021 年 6 月 3 日



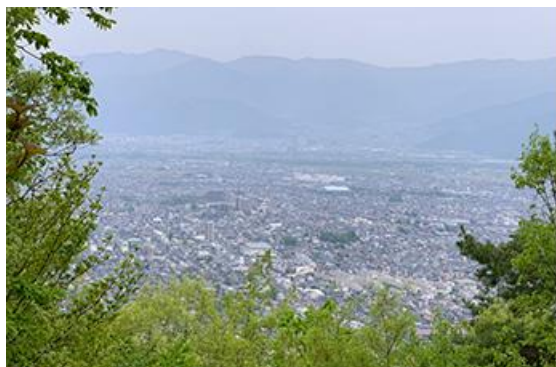
長野市街地の北側に位置し、善光寺の裏庭とも呼ばれる「地附山」は、公園やトレッキングコースが整備された穴場スポット。エリア内には4つのトレッキングコースがあり、ビュースポットや山野草、前方後円墳や善光寺奥の院といわれる駒形嶽駒弓神社など見どころがいろいろ。今回はその中から一般向きで所要時間が片道約45分の「つづらトレイル」をご紹介します。ファミリーで賑わう公園横の道を通り、トレッキングコースのスタート地点を目指しましょう。



地附山公園北口に着いたら、ここが「つづらトレイル」のスタート地点。4つのルートを紹介する案内看板が目印です。付近にはルートマップが掲載されたパンフレットも設置されているので、持っていくと便利（長野市ホームページからもダウンロードできます）。道もアスファルトから自然を活かして整備されたトレッキングコースに変わり、非日常の雰囲気もたっぷりです。木葉が揺れる音や鳥たちのさえずりをBGMにしながら出発！



スタート地点から少し歩くと「ここは東京スカイツリーと同じ高さ！」という看板が。「ムサシ」といわれる標高 **634m** スポットをふたりで満喫できるスポットです。あのタワーのテッペンと同じ高さ！と思うと、不思議な感じがしますね。そして旧バードラインの閉鎖箇所を鋭角に曲がり、植樹帯の道を進むと「分岐①」に到着。六号円墳や柵形城跡（ますがたじょうせき）を目指す「いにしえコース」は、ここが分岐点です。



分岐①から少し平らになった道を進みます。ときどき道の途中で市街地を望むと、かなりの眺望にビックリ！日常とは違った長野市の風景を楽しみながら、つづらトレイルのゴール地点「分岐②」に到着です。このコースでは山野草もふたりのデートを演出してくれるので見逃さずに！6月中旬には、つづらトレイル各所に白いベールをかぶったような「ウメカサソウ」が咲くので、予習してから出かけると、ちょっと違った一面をアピールできるかもしれません。



分岐②に到着したら、少しだけ足を伸ばして「パワーポイント」まで行ってみるのが断然おすすめ！ここは、地附山で一番眺めが良いといわれるビューポイントなのだそう。晴れた日には、志賀高原や菅平高原の山並みが見渡せて、開放感も抜群！さらにパワーポイント付近は、ヤマブキの名所。5月初旬には一面に黄色のヤマブキの花が咲き誇り、絶景と花でパワーアップできるので、時期を変えて訪れるのもおすすめです。



パワーポイントで充電して、まだ歩けそう！というカップルは、さらにもう少し足を伸ばして標高 **733m** の「地附山山頂」へ！分岐③を経由して行けば、分岐点から約 **100m** なので、それほど時間がかからず山頂を目指せます。そして山頂で迎えてくれるのは「ヤッホーポイント」！飯綱山や黒姫山、妙高山が見渡せる絶景から「ヤッホー！」と叫べば、ストレス発散&リフレッシュ。ここで、ヤッホーの代わりに「告白」や「プロポーズ」なんていう驚きの展開もありかも！？ですね。

基本情報

地附山トレッキングコース

つづらトレイル（一般向き） **1,200m** <所要時間：片道約 **45 分**>

【つづらトレイル登山口（地附山公園北口）→旧バードライン閉鎖箇所→樹林帯→分岐①→分岐②】

所在地：長野市大字上松 **3024-1**（地附山公園）

開園期間：**4/1～11/23**（冬期閉園）

開園時間：**8:30～16:30** ※6～8月**は 18:30 まで**（夜間閉鎖）

休園日：期間中無休

入園料：無料

駐車場：**73 台**（大型可）

お問い合わせ：**TEL026-224-5042**（長野市商工観光部観光振興課）

【関連リンク】

長野市（外部リンク）

<https://www.city.nagano.nagano.jp/site/kanko-nagano/16216.html>（別ウィンドウで開く）

ながの観光 net（外部リンク）

<https://www.nagano-cvb.or.jp/modules/sightseeing/page/95>（別ウィンドウで開く）

地附山トレッキングコース愛護会ブログ（外部リンク）

<http://mami.naganoblog.jp/>（別ウィンドウで開く）