



木曽路ロングト レイル提案事業

木祖村推奨ルート検討会

令和7年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業



はじめに

木曽路は平成28年に文化庁から日本遺産に認定され、木曽地域の6町村と塩尻市、岐阜県中津川市に跨る総面積2,512km²の広大なエリアを有し、木曽谷に沿って中山道の宿場や御嶽山、木曽駒ヶ岳を配し、歴史と文化に彩られた魅力ある地域である。

しかしながら、妻籠馬籠や奈良井宿といったスポット的な観光名所への集客は多いものの、その合間に数多く存在する宿場や名所は脚光を浴びることはありませんでした。

そこで、令和6年度に木曽広域連合が実施した木曽路歩行ルート調査検証事業を基に木祖村における推奨歩行ルートを提案するため、伊能忠敬が残した古地図をGIS化する事で、当時の街道を現代の地図に重ね埋もれた遺産の発掘や、街道筋にある見どころを再確認し、ロングトレイルとしての推奨ルートを皆で考える事としました。

ロングトレイルとは

ロングトレイルとは、「歩く旅」を楽しむために造られた道のことです。登頂を目的とする登山とは異なり、登山道やハイキング道、自然散策路、里山のおげ道、ときには車道などを歩きながら、その地域の自然や歴史、文化に触れることができるのがロングトレイルです。

ロングトレイル発祥の欧米には3,000 kmを超えるロングトレイル（アパラチアン・トレイル、フットパス、巡礼街道など）があり、世界各国から多くの人々が訪れています。

わが国においても、古くは熊野古道や四国八十八ヶ所の遍路道など、「歩く旅」の文化が花開いていました。そして、近年になって健康や自然への関心が高まるなかで、自然の中を歩く**ロングトレイル**が注目を集め、いま、全国各地で整備や計画が進んでいます。

信越トレイル（80km、長野県飯山市）や高島トレイル（80km、滋賀県高島市）をはじめ整備の進むトレイルには、国内外の大勢のトレkkerやハイカーなどが訪れ、**健康と自然志向のニーズを満たす**とともに、**地域観光の活性化**にも大きく寄与しています。

また、観光庁から「スポーツ・ツーリズム推進基本方針」が発表され、このムーブメントはさらに加速する兆しを見せています。

ロングトレイルとは

協会加盟トレイルは全国に28か所

- 十勝ロングトレイル ●奥津軽トレイル ●岩手・八幡平・安比高原50kmトレイル ●みちのく潮風トレイル ●スノーカントリートレイル ●信越トレイル ●ぐんま県境稜線トレイル ●常陸国ロングトレイル ●浅間・八ヶ岳パノラマトレイル ●八ヶ岳山麓スーパートレイル ●富士山ロングトレイル ●塩の道トレイル ●霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル ●金沢トレイル ●びわこ比良比叡トレイル ●ダイヤモンドトレイル ●山陰海岸ジオパークトレイル ●広島海岸トレイル ●石鎚山系ロングトレイル ●国東半島峰道ロングトレイル ●その他整備中8か所



日本ロングトレイル協会

 English [お問い合わせ](#)

[> 設立について](#)

[> レポート](#)

[> 組織](#)

[> リンク集](#)

[> 加盟トレイル](#)

[> コラム](#)

[> INFORMATION](#)

[> メディア](#)

[> NEWS](#)



木曽路は？



ロングトレイル…

「歩く山旅」を

楽しんでみませんか？

歩いて山を旅する…そこには日本の類まれな自然、歴史と文化があります。

山を旅することで、自然と地域文化に触れることができると思います。いつもとは違う、あなただけの山旅を楽しんでみてはいかがでしょうか。

ロングトレイルを歩けば五感がさらに目覚め、感動の山旅を楽しむことができるでしょう。

日本ロングトレイル協会では全国各地のトレイルをご紹介します。あなただけのとおきの山旅を見つけてください。

さあ、バックを背負って山旅へでかけましょう！！

5

ロングトレイルとは

世界遺産の熊野古道や四国八十八か所の遍路道はそれよりも上の存在？

木曽路も日本遺産に指定されていることからすれば熊野古道や四国八十八か所に匹敵する存在かもしれません。



JAPAN
LONG
TRAIL
ASSOCIATION

日本ロングトレイル協会

English お問い合わせ

> 設立について > 組織 > 加盟トレイル > INFORMATION
> レポート > リンク集 > コラム > メディア > NEWS



木曽路は？

ロングトレイル・・・ 「歩く山旅」を 楽しんでみませんか？

歩いて山を旅する・・・そこには日本の類まれな自然、歴史と文化があります。
山を旅することで、自然と地域文化に触れることができると思います。
いつもとは違う、あなただけの山旅を楽しんでみてはいかがでしょうか。
ロングトレイルを歩けば五感がさらに目覚め、感動の山旅を楽しむことができるでしょう。
日本ロングトレイル協会では全国各地のトレイルをご紹介します。あなただけのとおきの山旅を見つけてください。
さあ、バックを背負って山旅へ出かけましょう！！



十勝ロングトレイル
奥津軽トレイル
岩手山・八幡平・安比高原 50kmトレイル
みちのく潮風トレイル
栗駒山麓シオトレイル
浅間ロングトレイル
塩の道トレイル
信越トレイル
霧ヶ峰・美ヶ原
中央分水嶺トレイル
ぐんま県境稜線トレイル
常陸国ロングトレイル
金沢トレイル
浅間・ハケ岳パノラマトレイル
ハケ岳山麓スーパートレイル
白山白川郷トレイル
美ヶ原高原ロングトレイル
南アルプスフロントトレイル
南房総ロングトレイル
富士山ロングトレイル
伯耆国 ロシガトレイル
山陰海岸ジオパークトレイル
茶の道ロングトレイル
びわこ比良比叡トレイル
広島海岸トレイル
ダイヤモンドトレイル
石鎚山系ロングトレイル
国東半島峯道ロングトレイル

6



信越トレイルと木曽路

● 信越トレイル

① 特徴 信越トレイルは長野県と新潟県に連なる全長110kmのロングトレイルです。

このトレイルは関田（せきだ）山脈エリアと苗場山麓エリアに整備され豊かな自然と人の暮らしが共存する幾多の里と山を結んでいます。

② 歴史 信越トレイルクラブが2003年9月に発足し、2004年2月にNPO法人として長野県より認可を受け活動を始める。

③ 理念 豊かな自然を活かし、地域の連携によりトレイルとして訪れる人々との交流により地域の活性化や観光振興をはかりつつ、人間と自然が共存する里山のあり方を考え、環境問題の啓発をはかることを理念とし「信越トレイル憲章」を掲げ、多くのボランティアによって活動している。

行動指針



- ・自然への畏敬の念を持ち、自然の恵に感謝します
- ・古道を活かし、歴史と文化を未来に繋ぎます
- ・北アルプスの火山や湧き出る水、大地の恵を感じる道とします
- ・歩く中で新たな発見、自己探求を促す道とします
- ・地域住民とハイカーに敬意を払い、共に助け合います
- ・トレイルコミュニティーを作り、持続可能なトレイルの維持・保全を行います

信越トレイルと木曽路

●信越トレイル

①特徴 信越トレイルは長野県と新潟県に連なる全長110kmのロングトレイルです。

このトレイルは関田（せきだ）山脈エリアと苗場山麓エリアに整備され豊かな自然と人の暮らしが共存する幾多の里と山を結んでいます。

②歴史 信越トレイルクラブが2003年9月に発足し、2004年2月にNPO法人として長野県より認可を受け活動を始める。

③理念 豊かな自然を活かし、地域の連携によりトレイルとして訪れる人々との交流により地域の活性化や観光振興をはかりつつ、人間と自然が共存する里山のあり方を考え、環境問題の啓発をはかることを理念とし「信越トレイル憲章」を掲げ、多くのボランティアによって活動している。

信越トレイルと木曽路 比較

項目	信越トレイル	木曽路	備考
長さ	110 km (斑尾山から苗場山)	113 km (馬籠宿から桜沢間)	中仙道だけが木曽路じゃない！
見どころ	<ul style="list-style-type: none"> ●自然 豪雪地帯特有の植生、ブナ原生林、点在する湿原、信濃川、 ●100名山 苗場山 ●名所 秋山郷、野沢温泉など 	<ul style="list-style-type: none"> ●自然 大きな標高差による多様な植生、ヒノキ等の森林、木曽川、 (※800m～3,000m) ●100名山 御嶽山、木曽駒ヶ岳、恵那山、空木岳 ●名所 妻籠宿、馬籠宿、奈良井宿、阿寺溪谷、赤沢美林、開田高原など 	
施設	<ul style="list-style-type: none"> ●宿泊施設 宿泊施設やテントサイトがエリア内に数多く整備されている。 ●温泉 野沢温泉、戸狩温泉などエリア内に多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ●宿泊施設 宿泊施設は沿線に点在するがテントサイトは街道沿いには少ない。 ●温泉 信越トレイルに比較し少ない。 	
時期	6月中旬～11月上旬	4月上旬～12月中旬 (積雪を気にしなければ通年可)	7月～9月は夏山シーズンとなり、酷暑となる平地は敬遠されがち
アクセス	飯山線 上信越自動車道 北陸新幹線 (飯山駅)	中央西線 中央自動車道 リニア中央新幹線 (中津川駅)	どちらもローカル線が通っている強みがある。 首都圏からのアクセスがカギ
注目点	信越トレイルクラブの存在	日本遺産に指定されている	

信越トレイルと木曽路 比較

項目	信越トレイル	木曽路	備考
注目点	<p>信越トレイルクラブの存在 明確な理念により共感を得た多くの人々を惹きつけロングトレイルを世に広めるきっかけとなった。 ボランティア組織の活動によりルートが維持されている。</p>	<p>日本遺産に指定されている 多くの宿場や歴史的建造物は保存され、木工産業など伝統技術も継承されており、観光名所が沿線に数限りなく存在する。 木曽路歩行ルート調査や唯一国道沿いに歩道が無かった場所の工事も進んでおり安心安全に歩くための素地が整いつつある。 リニア中央新幹線の開業により首都圏からのアクセスも格段に向上する。</p>	



この美しい郷土は歴史と文化に彩られた魅力ある地域であり、日本を代表する
ロングトレイルとしてのポテンシャルを秘めています。



ワークショップ の内容

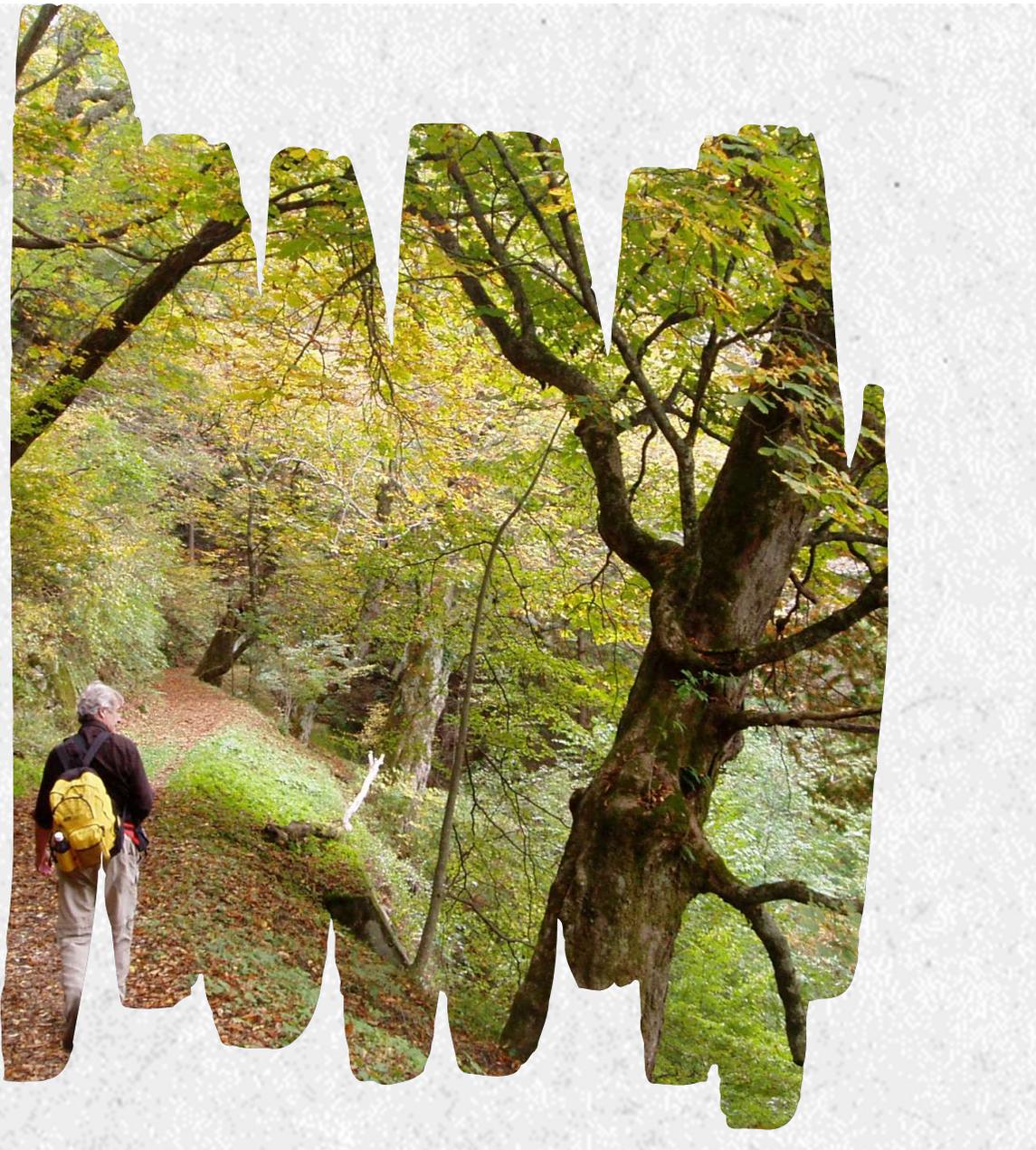
木曾路をロングトレイルとして魅力アップ
を図るために私たちにできること
源流の里木祖村から環を広げよう

7月30日(水) 18:30~

イントロダクション

- ①木曽路の現状 (10分)
- ②木曽路歩行ルート調査結果検証事業 (30分)
- ③伊能図について (20分)
- ④GISについて (10分)





8月25日（月） 18：30～

オペレーション 1

①古地図の収集と既知点探し

※既知点とは古地図上の特徴的な箇所と現在の箇所が一致する場所を探すことで、誤差修正を行い現代の地図に重ねることが可能となるため、最低2か所の既知点が必要です。

②木曽路ウォークガイド会の活動について

③中山道ウォーキングマップについて

④日本遺産木曽路の活動について

9月21日（日） 9：00～

オペレーション2

GIS化した古地図を基に、実際に現地に行って当時の痕跡や文化財が残っていないか調査してみましよう。

- ①フィールドワーク
- ②推奨歩行ルート案の検討
- ③まとめの準備など

10月27日（月） 18：30～

まとめ

木曽路歩行ルート調査の結果や今回のワークショップにおいてわかった事などを踏まえて木祖村の推奨歩行ルートを提案しましょう。

今後木曽路をロングトレイルとして多くの方に訪れていただくために、何が必要か皆で考え、意見書を作成し木曽広域連合に提出します。

①木曽路の現状

観光統計の結果

(1) 延利用者数

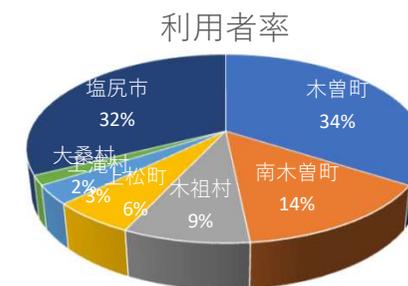
(単位:千人、%)

区 分	令和3年		令和4年		令和5年		対前年 増減	対前年 増減比
	延利用者数	構成比	延利用者数	構成比	延利用者数	構成比		
東 信 州	14,406	27.4	18,933	25.1	20,907	26.1	1,974	10.4
佐 久	10,320	19.6	13,126	17.4	14,437	18.0	1,311	10.0
上 田	4,086	7.8	5,807	7.7	6,470	8.1	664	11.4
諏 訪	8,630	16.4	11,737	15.6	13,095	16.3	1,358	11.6
伊 那 路	5,496	10.4	7,440	9.9	7,964	9.9	524	7.0
上 伊 那	2,789	5.3	3,543	4.7	3,852	4.8	308	8.7
南 信 州	2,707	5.1	3,897	5.2	4,113	5.1	216	5.5
木曽路(木曽)	1,551	2.9	2,017	2.7	2,278	2.8	261	12.9
日本アルプス	10,800	20.5	14,200	18.8	16,531	20.6	2,331	16.4
松 本	6,686	12.7	8,821	11.7	10,013	12.5	1,192	13.5
北アルプス	4,114	7.8	5,378	7.1	6,518	8.1	1,139	21.2
北 信 濃	11,783	22.4	21,121	28.0	19,367	24.2	△ 1,754	△8.3
長 野	7,775	14.8	16,062	21.3	12,523	15.6	△ 3,539	△22.0
北 信	4,009	7.6	5,059	6.7	6,844	8.5	1,785	35.3
合 計	52,666	100.0	75,447	100.0	80,141	100.0	4,694	6.2

地域内の様子は

町村別利用者数 (単位:千人)

町村名	利用者数	主要な観光地
木曽町	11,470	木曽駒高原(4,341)
南木曽町	4,819	妻籠宿(3,065)
木祖村	2,907	やぶはら高原(2,710)
上松町	1,935	寝覚の床(1,430)
王滝村	1,090	御岳高原(821)
大桑村	555	阿寺溪谷(534)
塩尻市	10,904	奈良井宿(4,508)



■ 木曽町 ■ 南木曽町 ■ 木祖村 ■ 上松町 ■ 王滝村 ■ 大桑村 ■ 塩尻市

①木曽路の現状

馬籠峠を越えるハイカー調査

馬籠・妻籠間では年間約7万人（日本人1万7千人、外国人5万3千人）の方がトレッキングを楽しんでいる実態があります。しかも、外国人の数は増加する傾向にありコロナ前を既に上回っています。

R元 19,084人

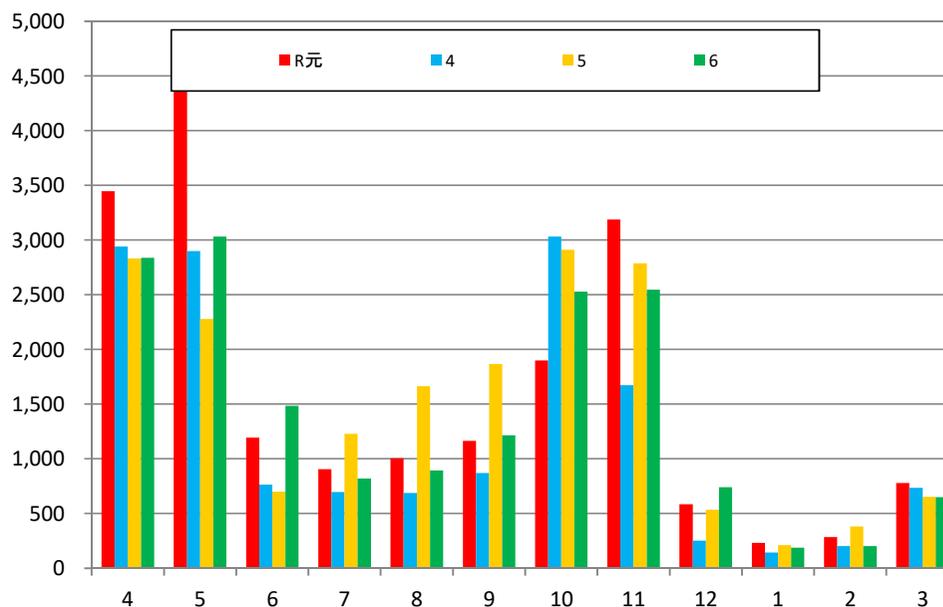
R4 14,915人

R5 18,068人

R6 17,156人

(公財) 妻籠を愛する会

日本人の数



①木曾路の現状

馬籠峠を越えるハイカー調査

馬籠・妻籠間では年間約7万人（日本人1万7千人、外国人5万3千人）の方がトレッキングを楽しんでいる実態があります。しかも、外国人の数は増加する傾向にありコロナ前を既に上回っています。

R元 37,823人

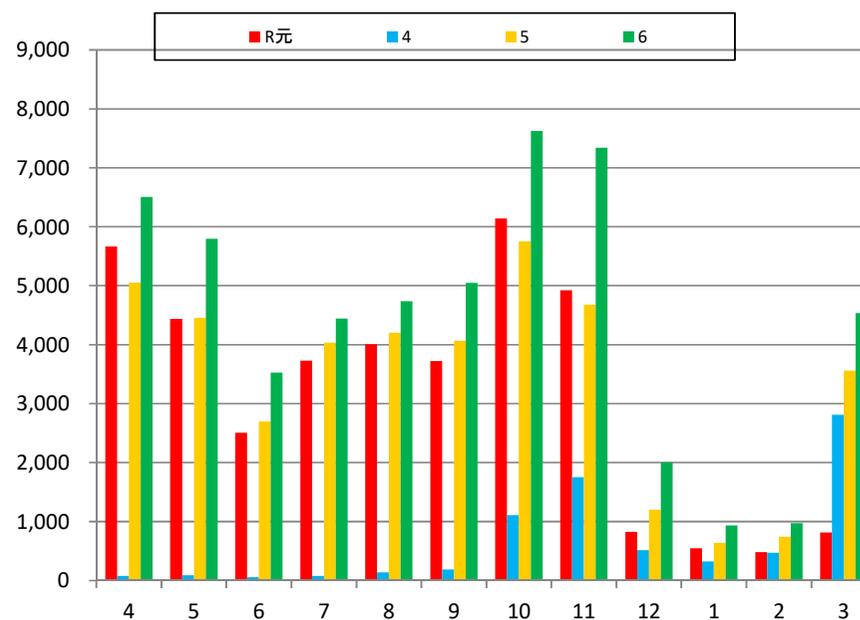
R4 7,639人

R5 41,114人

R6 53,494人

（公財） 妻籠を愛する会

外国人の数



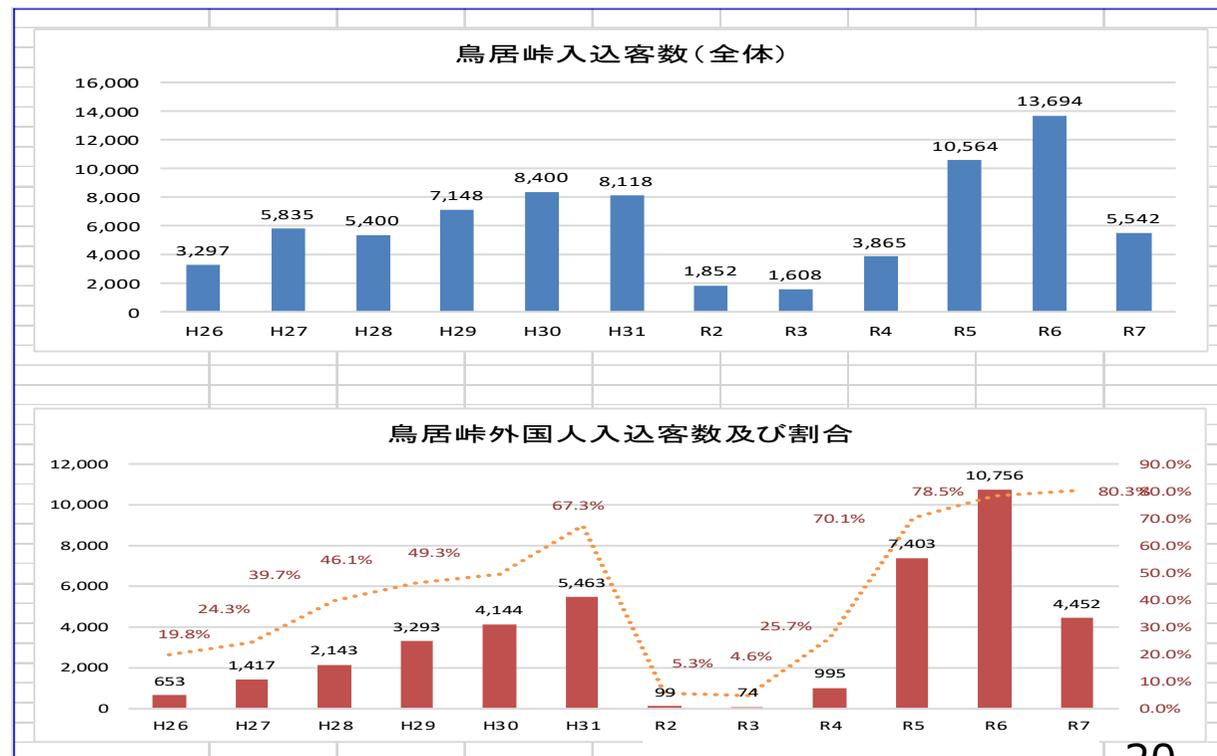
①木曽路の現状

鳥居峠を越えるハイカー調査

鳥居峠を越えるハイカーは妻籠峠と同様に既にコロナ前を上回っており、令和6年度は13,694名となり、そのうち78.5%が外国人が占めている。

(一社) 木祖村観光協会

年度別入込客数

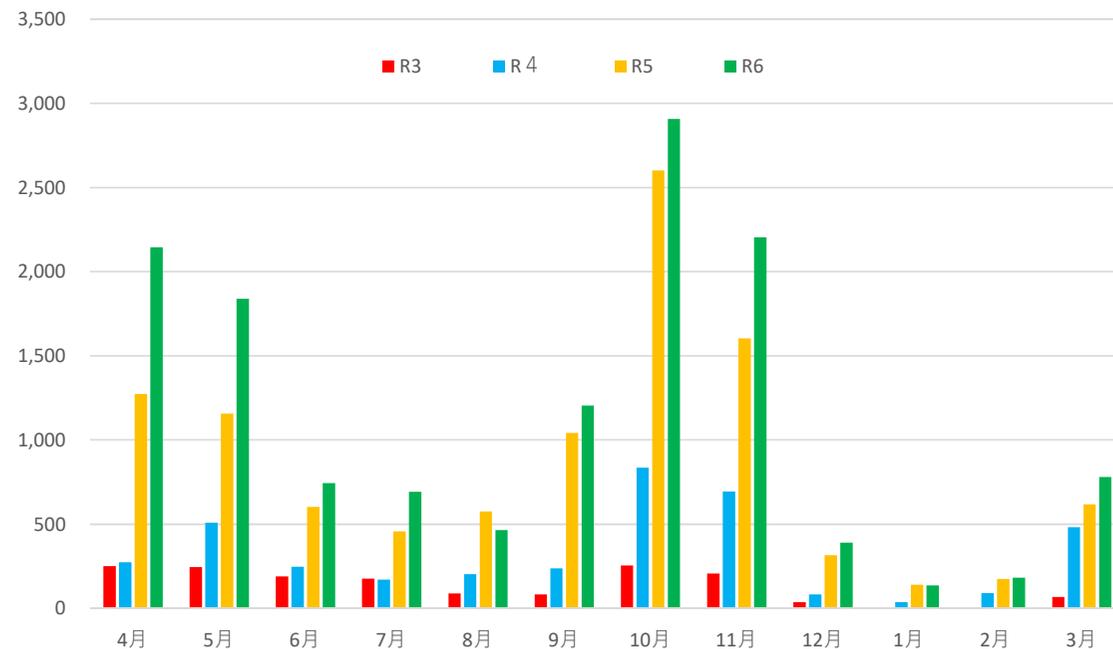


①木曽路の現状

鳥居峠を越えるハイカー調査

月別の入込客数も馬籠峠と類似した傾向を示し、春と秋に多く、6月～9月は酷暑の影響から比較的少なく、12月～3月の冬季は極端に減る傾向はここ数年同様の傾向が続いています。

月別入込客数

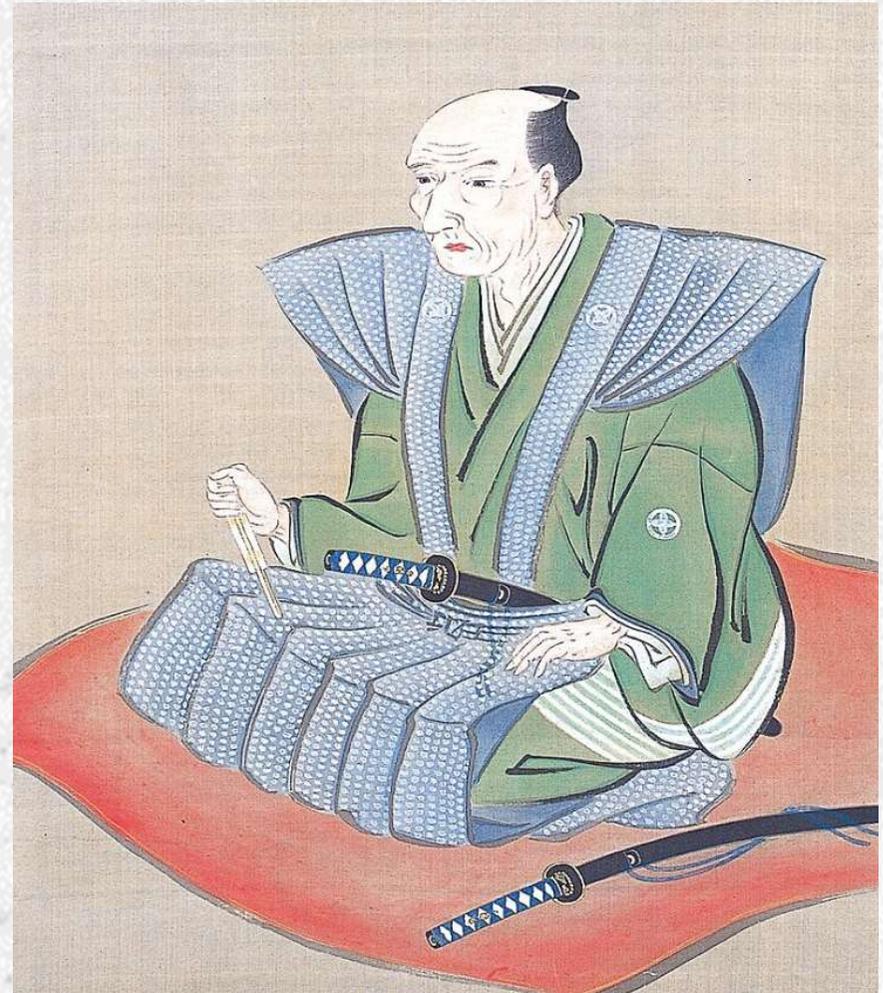


②伊能図について

1) 伊能忠敬

延享2年（1745）、上総国山辺郡小関村（現九十九里町小関）に生まれた忠敬は、17歳で佐原の伊能家に婿養子に入り、50歳で江戸へ出るまで佐原の名主・村方後見を務め、家業では醸造業等を営んでいました。

忠敬が全国測量を始めた当時の天文学では、日食や月食がいつ起こるかが予測できない問題があり、これを解決するには緯度1度の距離を測り地球の大きさを確定することが必要でした。おりしも、蝦夷地（えぞち：現在の北海道）近海にロシア船が度々来航するようになり、幕府は国防のために正確な地図が必要と考えていました。忠敬の師匠の高橋至時（よしとき）は、地図作りをしながら同時に各地の緯度を調べ、緯度1度の距離を算出しようと考え、蝦夷地までの測量と地図作りを幕府に願いました。その担当者として推薦したのが弟子の忠敬で、全国測量の始まりとなりました。



②伊能図について

2) 伊能忠敬

55歳で北海道南岸の測量を行い、以後計10回に及ぶ日本全国の測量を71歳まで行いました。忠敬は73歳で亡くなりますが、彼の没後3年にして日本全図は完成しました。

忠敬は、測量によって緯度1度がおよそ111km程度に相当すること、またそれを元に地球の外周がおよそ4万km程度であることを推測。この値は現在計測されている数値と0.1%程度の誤差しかなく、当時の忠敬の測量の正確さがうかがえます。また、当時の平均寿命は50歳に満たなかったといわれている中で隠居後に夢を実現した事で「中高年の星」として多くの人を惹きつける歴史的人物となりました。



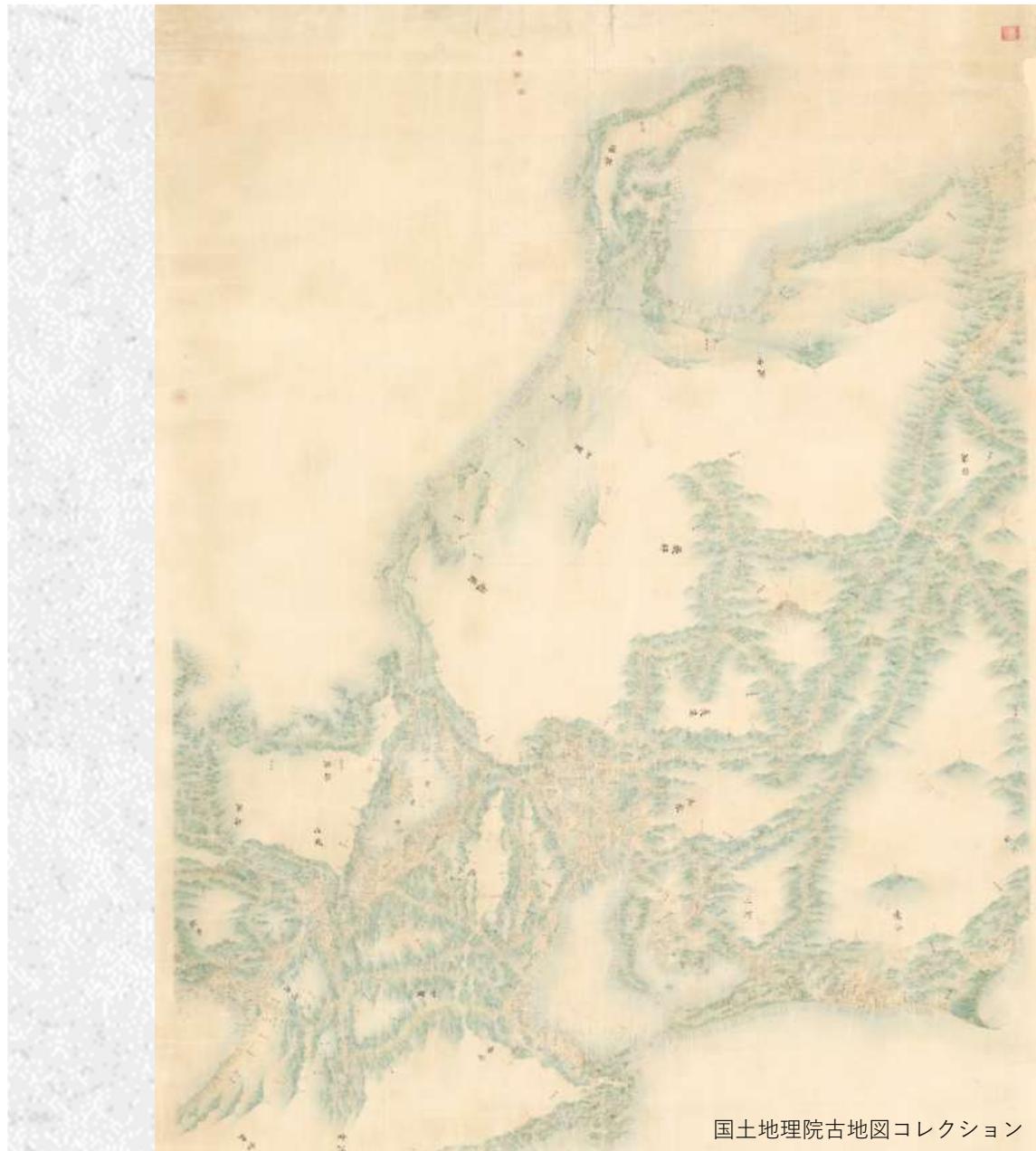
②伊能図について

3) 木曾路との関わり

全国を測量する中で、忠敬は1809年の第7次測量（九州第1次）において江戸を出発して中山道を塩尻から木曾路を通過している。また、1813年の第8次測量（九州第2次）の帰途において、高山から野麦峠を越えて木曾に入り、藪原から洗馬、松本を経て善光寺を参詣したことになる。この事から木曾路へは少なくとも2回は測量に来ていることになります。

4) 伊能図を用いた取り組み

江戸時代の街道筋を測量した伊能図により、当時の街道がどこを通過していたかが浮き彫りになることから、上松町において、中山道上松宿の未解明地帯の復刻の取り組みが令和6年度に行われている。



②伊能図について

5) 大図・中図・小図

伊能図は日本を3枚にまとめた小図と8枚にまとめた中図とさらに詳細な大図の縮尺の異なる3種類の地図が描かれました。国土地理院の古地図コレクションはHP上で閲覧が可能であり、右図は中図の木祖村周辺になります。

今回、参加者の皆さんには大図をご覧いただきたいと思います。大図の特徴としては、側線に沿って村落、田畑、三景などの沿道風景が描かれているほか、地名、国名、国境、郡名、郡境などを文字や記号がより詳細に描かれていると思いますので、ご覧ください。

古道の復元が目的ではありません！

- ①伊能忠敬の知名度を活かした取り組み
- ②隠れた遺産の発見
- ③ロングトレイルの魅力アップ

国土地理院古地図コレクション

④ GISについて

統合型GISとは



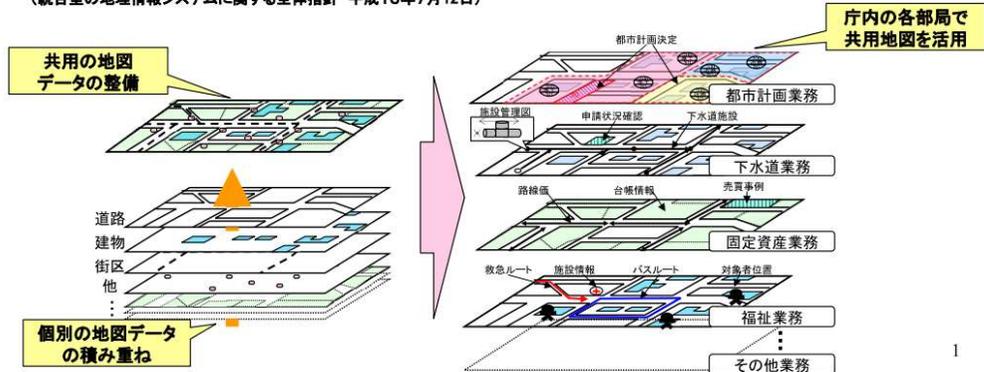
〔定義〕

地方公共団体が利用する地図データのうち、複数の部局が利用するデータ(例えば道路、街区、建物、河川など)を各部局が共用できる形で整備し、利用していく庁内横断的なシステム。

〔効果〕

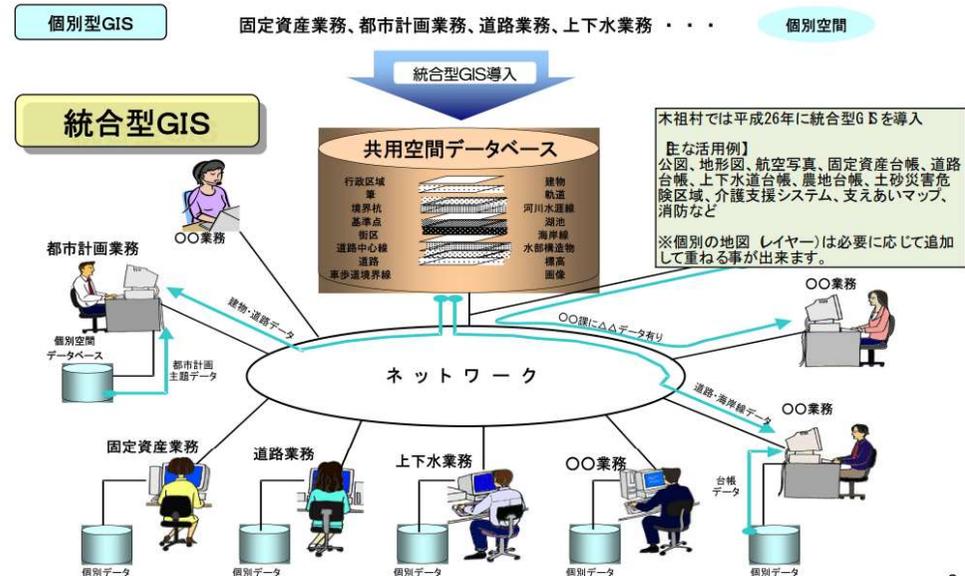
統合型GISを導入することにより、データの重複整備を防ぎ、各部局の情報交換を迅速にし、行政の効率化と住民サービスの向上を図ることができる。

(統合型の地理情報システムに関する全体指針 平成13年7月12日)



個々の地図データはレイヤーと言い、何枚でも重ねることができます。

電子自治体の基盤となる統合型GISの整備



木祖村では殆どの地図情報をGIS化する事で行政事務の効率化が図られています。



ありがとう ございました

木祖村役場 ロングトレイル実行委員会
事務局 建設水道課 小出賢治



産業振興課 児野 稜

教育委員会 坂口佳奈

☎ 0264-36-2001

✉ kensuikachou@kisomura.com