一般向けコース

Ⓐ シオジ原生林コース

所要時間 往復 約6時間40分

神流川上流の北沢渓谷にある原生林。国の天然記念物に指定されています。

Ⓑ 烏帽子岳コース

所要時間 天狗岩コース+往復 約4時間30分

春のツツジの咲く頃と、秋の紅葉の頃が最高の登山シーズン。

Ⓒ 笠丸山コース

所要時間 一周 約3時間00分

山深い集落から岩峰を回る。頂上からは360°のパノラマが広がります。登山口へは塩ノ沢峠を迂回してください。

Ⓓ 大平～笠丸山コース

所要時間 往復 約5時間30分

春のヤシオツツジ、秋の紅葉。人気の笠丸山へ静かで美しい尾根道から、笠丸山コースよりひとランク上をめざす人へ。

Ⓔ 中之沢源流域自然散策路

所要時間 コース全長 約12.6km

森林浴が楽しめる癒しの森です。利用希望は上野村産業情報センターへお問い合わせください。0274-20-7070

ノルディックウォーク

運動効果の高い有酸素運動で自然豊かな村道を歩きます。

上級者向けコース

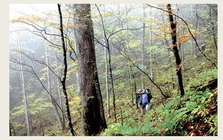
Ⓐ 赤岩峠・大ナゲシコース

所要時間 往復 約4時間30分

新緑と紅葉の時が最適期。
※県境経由で大ナゲシへも登頂可能(＋1時間30分)

Ⓑ 天丸山・帳付山

所要時間 往復 約7時間30分



甲州へと続く馬道が岩山の腰を巻くように付けられている。※天丸山は平成7年の山火事により入山注意。

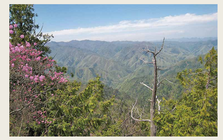
Ⓒ 大山コース

所要時間 一周 約3時間30分

天突く鋭鋒へ急登の連続で。春のアカヤシオ、秋の紅葉と大展望。

Ⓓ 諏訪山コース

所要時間 往復(浜平コース) 約6時間00分



手付かずの自然を満喫できる秘峰「諏訪山」。脚に自信のある人向け。

ファミリー向けコース

Ⓐ 旧十石街道コース

所要時間 往復 約4時間00分

江戸時代に信州佐久地方から日に十石の米が馬によって運ばれたことからこの名がついたと言われている歴史のある街道。

Ⓑ 天狗岩コース

所要時間 一周 約2時間00分

春のヤシオツツジや秋の紅葉の頃におすすめ。頂上からの眺めも抜群。二輪草の群生地もある。