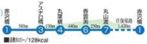
散策のご注意／●赤沢自然休養林は植物群落保護林に指定されています。貴重な財産、自然を次世代に残し保護していく為、次の事項をお守り下さい。●温暖化防止の為、お車のアイドリングストップにご協力下さい。●園内での火気の取扱い（キャンプ、焚き火等）は禁止です。散策コース内は禁煙です。歩きタバコはご遠慮下さい。おタバコは駐車場周辺の灰皿がある場所で。●ペットの持込み自粛にご協力下さい。外来植物の繁殖防止、病気感染防止等のためです。

赤沢美林散策マップ

自然が満喫できる、8つの散策コース。たっぷりの緑の空気を深呼吸。

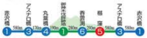
FUREAI NO MICHI
1.ふれあいの道（往復2.8km／60分）
車いすの方でも気軽に森林浴が楽しめるよう、段差をなくし、全線を橋と舗装路に整備したコース。



赤沢橋 1
580m
アスナロ橋 3
170m
丸葉橋 4
440m
呑曇渕 6
230m
丸山渡 7
往復帰路 1,420m
赤沢橋 1

■消費カロリー/128kcal

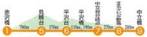
KOMADORI COURSE
2.駒鳥コース（2.7km／70分）
御神木伐採跡やひのき大樹を通る森林浴のコース。丸葉橋～呑曇渕～椹窪～走水へと通じます。



赤沢橋 1
580m
アスナロ橋 3
170m
丸葉橋 4
190m
御神木伐採跡地 1
280m
呑曇渕 6
290m
椹窪 5
580m
アスナロ橋 3
580m
赤沢橋 1

■消費カロリー/142kcal

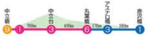
MUKAIYAMA COURSE
3.向山コース（2.0km／60分）
網状に延びた根とオオヤマレンゲ（6、7月）が観察できます。天候が良ければ見晴台から駒ヶ岳の景観が望めるコース。



赤沢橋 1
780m
見晴台 5
370m
平沢台 6
110m
平沢橋
190m
中立台分岐点 7
270m
オオヤマレンゲ群落 8
280m
中立橋 9

■消費カロリー/110kcal

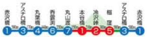
NAKADACHI COURSE
4.中立コース（2.1km／60分）
天然ひのき林の自生の様子が観察できるのがポイント。中立橋から中立台へ登り、丸葉橋へと下ります。



中立橋 9
1
700m
中立台 3
650m
丸葉橋 6
170m
アスナロ橋 3
580m
赤沢橋 1

■消費カロリー/115kcal

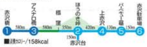
TSUMETAZAWA COURSE
5.冷沢コース（3.3km／110分）
冷沢峠のヒノキは、散策コースの中で最も成長が良く見応えがあります。



赤沢橋 1
580m
アスナロ橋 3
170m
丸葉橋 4
440m
呑曇渕 6
230m
丸山渡 7
150m
本谷橋 1
210m
冷沢峠 2
380m
椹窪 5
580m
アスナロ橋 3
580m
赤沢橋 1

■消費カロリー/204kcal

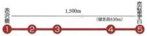
KAMIAKASAWA COURSE
6.上赤沢コース（2.2km／80分）
多様な樹種を観察するのに最適なコース。ほうのき峠からバーベキュー会場までは人工林も観察できます。



赤沢橋 1
580m
アスナロ橋 3
580m
椹窪
350m
ほうのき峠 2
150m
赤沢台
420m
上赤沢 4
170m
バーベキュー会場 5
150m
赤沢駐車場 6

■消費カロリー/158kcal

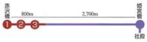
KEIRYU COURSE
7.渓流コース（1.5km／40分）
赤沢橋から美しい渓流を辿る初心者も気軽に散策できる最短コース。



赤沢橋 1
1,500m
（舗装路630m）
2
3
4
赤沢駐車場入口 5

■消費カロリー/80kcal

HIMEMIYA COURSE
8.渓流コース（姫宮ルート）（3.5km／120分）
渓流コースから赤沢左岸を辿り、悲恋の伝説が語り継がれ、祀られる姫宮神社までのさわやかな長距離ルート。



赤沢橋 1
2
3
800m
2,700m
姫宮橋
社殿

※駐車場P付近ではau・DoCoMoFOMAの携帯電話がご利用になれます。

■ゆっくり歩きでの各コース消費カロリー（上松町教育委員会体育部算出）

1 赤沢森林交流センター

2 森林資料館

3 森林鉄道記念館

4 ボールドウィン号

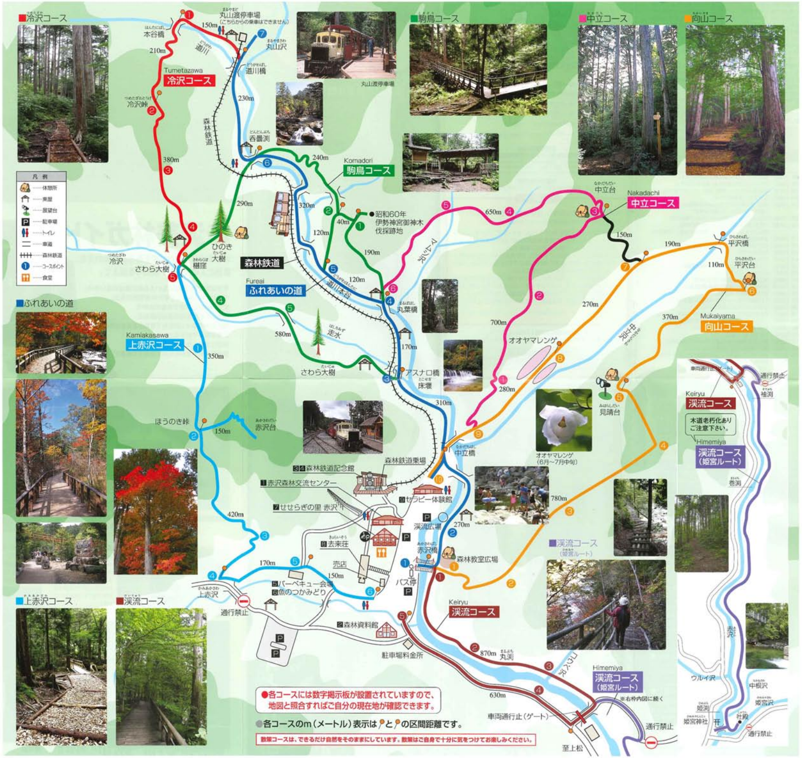
5 バーベキュー会場

6 魚のつかみどり（夏休み期間限定）

7 せせらぎの里 赤沢

8 去来荘

9 セラピー体験館



■冷沢コース
■駒鳥コース
■中立コース
■向山コース
■ふれあいの道
■上赤沢コース
■渓流コース
■渓流コース（姫宮ルート）
丸山渡停車場
凡例
休憩所
東屋
展望台
駐車場
トイレ
車道
森林鉄道
コースポイント
食堂
丸山渡停車場（こちらからの乗車はできません）
本谷橋
道川
丸山沢
道川橋
Tumetazawa
冷沢コース
冷沢峠
森林鉄道
呑曇渕
Komadori
駒鳥コース
昭和60年 伊勢神宮御神木 伐採跡地
ひのき大樹
椹窪
冷沢
さわら大樹
森林鉄道
Fureai
ふれあいの道
道川本谷
丸葉橋
走水
マレッ沢
中立台
Nakadachi
中立コース
平沢橋
平沢台
Mukaiyama
向山コース
中立沢
オオヤマレンゲ
Kamiakasawa
上赤沢コース
アスナロ橋
床堰
見晴台
オオヤマレンゲ（6月～7月中旬）
ほうのき峠
赤沢台
中立橋
森林鉄道乗場
3 4 森林鉄道記念館
1 赤沢森林交流センター
9 セラピー体験館
7 せせらぎの里 赤沢
渓流広場
8 去来荘
赤沢橋
森林教室広場
売店
バス停
5 バーベキュー会場
6 魚のつかみどり
上赤沢
通行禁止
2 森林資料館
駐車場料金所
Keiryu
渓流コース
丸渕
ニコブ沢
Himemiya
渓流コース（姫宮ルート）
※右枠内図に続く
車両通行止（ゲート）
通行禁止
至上松
木道老朽化あり ご注意下さい。
袖渕
巻渕
赤沢
ウルイ沢
中根沢
姫宮沢
姫渕
姫宮神社
社殿
150m
210m
380m
230m
240m
290m
320m
120m
40m
190m
120m
580m
170m
350m
310m
150m
420m
170m
150m
270m
650m
150m
190m
110m
270m
700m
370m
280m
780m
870m
630m

●各コースには数字掲示板が設置されていますので、地図と照合すればご自分の現在地が確認できます。

●各コースのm（メートル）表示は 📍と📍の区間距離です。

散策コースは、できるだけ自然をそのままにしています。散策はご自身で十分に気をつけてお楽しみください。

散策のご注意／●散策コースは遊歩道ですが、落枝のほか、足元が滑りやすくなっていますので、十分ご注意下さい。雨天時は特に注意して下さい。また、散策コース以外への立入り、自転車の乗り入れはしないで下さい。●動物、植物、昆虫、魚（禁漁区）の採取は禁止です。●ゴミの持ち帰りにご協力下さい。ポイ捨て等の影響で動物が餌付いたり、熊が出没する危険性があります。●皆様のちょっとしたマナーで大切な自然が守られます。ご協力お願い致します。