



天龍峡

ウォーキング&サイクリング

GUIDE MAP



天龍峡周辺の観光に関するお問い合わせは…
天龍峡観光案内所 〒399-2431長野県飯田市川路天龍峡 TEL.0265-27-2946
<http://www.tenryukyo.com/> E-mail:info@tenryukyo.com
まちなかインフォメーションセンター TEL.0265-22-4851 飯田駅前観光案内所 TEL.0265-52-2946



天龍川の河川敷ではマレットゴルフ、ゲートボール、散策、ジョギング、サイクリングなどを楽しむことのできる市民の憩いの広場として活用されています。その中でも桜街道周辺のウォーキングやサイクリングのルートは一年を通して楽しむことのできるコースです。天龍峡周辺の自然を楽しみながら、サイクリングやウォーキングをしてみませんか？

このマップの使い方とウォーキング・サイクリングの基本

道路交通法および交通ルール・マナーを守り、安全はすべて自己の責任で確保してください。

万一このマップの情報に不備や誤りがあり、それが原因で事故や損害などが生じて、マップ制作者および発行者、配布者はいっさい責任を負いませんのでご了承ください。

自転車の場合はヘルメットやグラブの使用を強くおすすめします。水分などは、こまめに取りる事がポイントです。

自転車は体格に合ったものを使用し、空気圧やブレーキなどをきちんと点検・整備しておきましょう。

一部、路面や交通状況の悪いところなどの危険箇所などがあります。上り坂ではふらふらしないように、下り坂ではスピードをだすすぎないように特に注意してください。歩行者にも充分注意してください。

夜間、凍結時、積雪時、強風時などの条件の悪い時には走行をさけてください。

コース周辺の状況は日々変化します。現地の状況に応じて安全確保をお願いします。

マップを見るときには、必ず自転車を安全な場所に止めてからにしてください。

健康づくりに役立てよう!!

ウォーキング&サイクリングのコツ

ウォーキング どんな姿勢で歩けばいい？

歩くという字を分解すれば「少し止まる」となる。

わき目もふらずに歩くのではなく、少し立ち止まって、景色や会話を楽しんで歩くのもいいです。



サイクリング どんな姿勢で乗ればいい？

ポイント

- 息が切れるほどペダルをこいでも、体脂肪は燃えません。
- “少しきつい”くらいまでが有酸素運動として効果的です。
- 力いっぱいペダルをこぐのではなく、軽く速く足を回すことがポイントです。
- ギアのある自転車で調節できるとなおよいです。



参考
体重60kgの人が100キロカロリーを消費するには…
普通歩行…32分
自転車・早歩き…24分
サイクリング(時速20km)…12分

WEBでも
情報配信中!!

南信州ナビ 検索
<http://www.il-s.org/>

天龍峡周辺 **おすすめスポット**

開善寺

●電丘エリア

臨済宗妙心寺派の寺院。鎌倉時代末期の創建。本尊は聖観音菩薩。国重要文化財の山門のほか、鐘楼「吼雲楼」、裏山の「飛来峯」、本堂前の苔と石楠花の庭園「般若苑」など四季折々の姿も楽しめます。



塚原二子塚古墳

御猿堂古墳・馬背塚古墳・塚原二子塚古墳 ●電丘エリア

御猿堂古墳は6世紀の前方後円墳で、横穴式石室からは国重要文化財面文帯四仏四獣鏡が出土しています。馬背塚古墳は後円部と前方部にそれぞれ型式の異なる横穴式石室があり、内部を見学することができます。塚原二子塚古墳をはじめとする塚原古墳群は市内で最も古墳群が良好に残り、優れた文化的景観をとどめています。



考古資料館

●電丘エリア

飯田市内の遺跡から発掘調査により掘り出された土器・石器などを収蔵・展示している資料館。郷土の祖先が歩んできた遠い歴史を感じることができます。
入館料：大人160円
休館日：月曜日、祝日の翌日



養蚕農家蚕室

●川路エリア

天竜川周辺は、日本三大桑園と呼ばれ養蚕の盛んな地域でした。中平家住宅は大正7年の建築で、縦6間×横8間の3階造りで総面積は517.5㎡。関島家住宅は縦11間×横2.5間の総2階造りで総面積は141.9㎡。いずれの建物も1階は貯桑場となっていました。当時の隆盛を今に伝えます。



下辻古墳

●川路エリア

川路には46基古墳があり、内11基が墳丘を残すと「川路村誌」にあります。しかし石室を留めるのは、下辻古墳だけです。盛土の割に石室が大きく、石室底面が地平面にあるのが注目されています。この古墳からは馬具・玉類・土師器（はじき）などが出土しました。



かわらんべ

●川路エリア

天竜川総合学習館の愛称「かわらんべ」。観察や実験を通した自然科学から文化・歴史など天竜川を舞台とした体験学習の講座が開催され、毎回好評を得ています。非常時の防災情報を収集・発信できる地域の防災拠点としての役割も担います。



差し替え

天龍峡百年再生館

●川路エリア

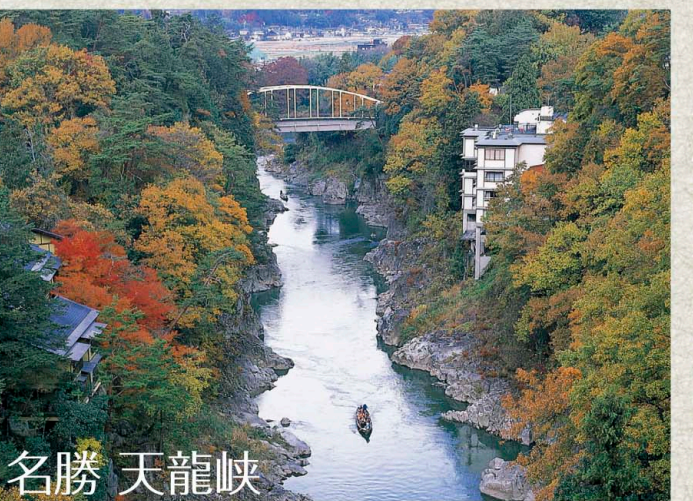
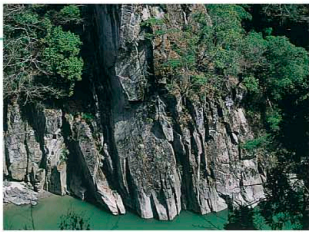
観光案内所のほかに、1階のオープンフロアには天龍峡の大地図が展示され、2階には天龍峡の古写真や資料などが飾られています。また、「天龍峡ご案内人」の拠点施設として、観光客の憩いの場、地域との交流の場となっています。



天龍峡十勝

●川路・龍江エリア

天竜川の流れによって刻み込まれた花崗岩の奇岩、巨岩がそそり立つ天龍峡は南信州の観光の中心として親しまれています。十勝は明治15年書聖と仰がれた書道家、日下部鳴鶴が来峡し、10個の岩峰を選び自筆の書を岩に刻んだことが始まりです。



名勝 天龍峡

天龍峡は、伊那谷を代表する観光地として多くの観光客で賑わっています。おすすめは“天龍峡ご案内人”と共に巡る天龍峡遊歩道散策（※要事前予約、有料）。天龍峡百年再生館を起点とする周遊コースを見どころやエピソードなどを聞きながら、1時間半程度かけてゆっくりと歩き、天龍峡の魅力余すことなく楽しむことができます。また、四季折々の渓谷美を楽しむライン下りもおすすめ。散策や舟旅を楽しんだ後は、県下一の天然ラン含有量を誇り、若返りの効果があると言われている天龍峡温泉にゆったりとつかってください。

差し替え

天龍峡さくら街道

●龍江エリア

平成9年に完成した農免道路の植樹帯約2kmにわたって「関山」「永源寺桜」など10品種の桜が植えられます。花が咲く頃には地元住民の皆さんによるライトアップが見られます。
花の見頃：4月下旬



今田人形

●龍江エリア

今田人形は、宝永元年（1704年）に初めて奉納され、以降300年以上にわたって地区民の間で引き継がれてきました。昭和50年には、上郷地区の黒田人形などと共に「伊那の人形芝居」として国の無形民俗文化財に選択されました。毎年10月中旬の大宮八幡宮秋季祭礼にあわせて奉納上演がされます。



保寿寺

●龍江エリア

臨済宗妙心寺派の寺院。本尊の馬頭観音は17年に1度ご開帳される秘仏です。本堂下にある大桧は推定樹齢600年の古木で、「南山桧」と呼ばれています。また、山門をくぐった斜面一帯には、しゃくなげがあり、「しゃくなげ寺」として知られています。



大願寺

●龍江エリア

天台宗の寺院。本尊は薬師如来と子安観世音菩薩。境内には江戸末期に起きた「南山一揆」の様子を記録した碑などが建てられています。また、境内西側にあるエドヒガン桜は推定樹齢250年の名木です。



あざれあ（農産物直売所） ●龍江エリア

地元農家の新鮮な野菜・果物・山菜等を扱う農産物直売所。「来て・見て・くだ菜市」のほか、手作り工芸品・つる細工等を販売をしています。併設している会場で、そば打ちなどの講習会も併せて実施しています。
営業時間：8:30～17:00年中無休



名勝天龍峡お散歩マップ

1周約2キロ、ゆっくり歩いて1時間くらい

まずは姑射橋の上に立って、おいしい空気を吸ってから、眼下に見える溪谷を眺めこれから楽しむ遊歩道をチェック!



名勝天龍峡温泉
 南信州◆飯田
 名勝天龍峡温泉観光協会(案内所)
 Tel.0265-27-2946

●〒399-2431 長野県飯田市川路天龍峡 ●Tel・Fax.0265-27-2946 ●ホームページ http://www.tenryukyou.com

中央道・飯田山本I.C ↓ 下條・阿南方面→

この地信州天龍峡は、天龍川の清流によって侵蝕襲摩された景勝地であり、天龍奥三河国定公園に指定されています。

弘化4年(1847)の昔、岡山の漢学者 阪谷朗廬^{さかたに ろう ろ}により「天龍峡」と命名されました。

その後、明治15年、書聖と仰がれた書道家 日下部鳴鶴^{く さか べ めい かく}が来峡し「十勝」が選ばれ、鳴鶴の自筆書によりそれぞれ奇岩に文字が刻まれています。そのほとんどは、川下りの船上から眺望が出来ます。

天龍峡「十勝」のご案内

こ や きょう 姑 射 橋 (太田橋)	中国古代の「莊子」に記されている不老不死の神仙郷藐姑射山 ^{は こ や} にちなんで命名された。
き よう がい 歸 鷹 崖 (鷹待岩)	鷹の帰って来る崖・仙郷に住む仙人が鷹狩りをした際の岩であるとされている。
う ぼう せき 烏 帽 石 (えぼし岩)	仙人がこの幽峡で酒宴をし酔って烏帽子 ^{え ぼ し} を忘れ去ったところから出現した岩である。
けい けい たん 炯 々 潭 (てらが淵)	この崖下の深淵には巨龍が棲み、水底より炯々と光る龍の眼光が見られたところ。
よく かく がん 浴 鶴 巖 (つるしね)	水面で鶴の群が、その縞模様の羽を美しく水浴させていたところから命名された。
りゅう かく ぼう 龍 角 峯 (花立岩)	天龍川の深淵に住む龍が、ある時天に昇った時、その崖に突然出来た「龍の化身」と伝えられている。
ふ よう どう 芙 蓉 峯 (富士の巻狩)	岩面に白い縞模様があり、富士山と富士の巻狩り場面の絵図が偲ばれたところから命名。
しょう ぶ どう 樵 庵 洞 (ひさし岩)	ひさし状に岩が突き出て、仙人や樵人が雨露をしのいだとされる洞状の岩である。
せん じょう ばん 仙 牀 磐 (千畳敷)	仙人たちが、不老不死の金丹を練った場所と伝えられる千畳敷の岩である。
すい かん き 垂 竿 磯 (さぶり)	仙人が、苔むした岩に腰をおろし、好んで釣糸をたれたとされている。



遊歩道には、幸福を招く5ヶ所のスタンプ台があります。旅の記念やお守りにしてください。