

登山&ぐんま県境 稜線トレイル

山に囲まれた利根沼田地域は、谷川岳や日光白根山、武尊山など日本百名山をはじめとする名山の宝庫です。登山後は、温泉で疲れを癒やすこともできます。

「ぐんま県境稜線トレイル」は、群馬と新潟・長野の県境稜線約100kmを主要ルートとするロングトレイルで、国内で最長の稜線の長さです。利根沼田地域においては、谷川岳などがルートに含まれています。



谷川岳肩の小屋より(みなかみ町)



沼田市



片品村



川場村



昭和村



みなかみ町



ぐんま県境
稜線トレイル

片品村

みなかみ町



菅沼(片品村)



片品村



みなかみ町

カヌー・SUP

周遊マップ B-3・D-2・C-6

穏やかで抜群の透明度を誇る水面をカヌーで渡っていくと、時の流れもゆったりと流れていきます。子供からお年寄りまで楽しみ、普段は近づけない渓谷の四季の移ろいを水鳥になったかのような感覚で楽しむことができます。SUP(スタンドアップパドルボード)も楽しむことができます。

川場村



川遊び

周遊マップ D-4

薄根川での川遊びで本物の自然に触れましょう。暑い夏にじゃぶじゃぶと、川魚や昆虫などともふれあうことができます。公園内には「せせらぎ水路」が整備され、小さい子はそちらで水遊びもできます。人気の道の駅川場田園プラザから徒歩5分ほどの場所です。



川場村



昭和村



みなかみ町

レンタサイクル

周遊マップ C-2・D-2・D-4・E-3



高原気候ならではの爽やかな風を感じながらサイクリングはいかがでしょう？はるかに広がる山々を見ながらのんびり走ると、日頃のストレスもどこかへ飛んで行ってしまいます。

川場村 昭和村 みなかみ町



沼田市



片品村



川場村



みなかみ町

キャンプ場

森林に囲まれた利根沼田地域では、キャンプ場も数多くあります。オートキャンプからバンガロー、バーベキューのためのデイキャンプ利用、そして手ぶらキャンプも可能な施設も揃い、手軽に大自然との一体感を味わうことができます。

沼田市 片品村 川場村 みなかみ町



スキー・スノボ・スノーシュー

利根沼田地域は、上質なパウダースノーに恵まれ、新幹線や高速道路によりアクセスも抜群。手軽に銀世界を体感できます。スノーシューで白銀の中を散策するツアーも開催されているほか、バックカントリーツアーも盛り上がりを見せています。



沼田市



片品村



川場村



みなかみ町



＼アクティブに遊ぼう！／

スポーツ・アクティビティ



パラグライダー

周遊マップ D-4・D-3

どこまでも続く大地を、空中散歩で眺めてみませんか？インストラクターとの同乗であつという間に地上から大空に上昇。眼下に広がるパッチワーク状の畑や、はるかに望む山々は、今まで経験したことない異次元の驚きを与えてくれます。



沼田市



みなかみ町



沼田市

みなかみ町

利根沼田地域は、豊かな水と抜群の眺望を活かしたいろいろなアクティビティの宝庫です。ラフティングをはじめモーターパラグライダーや、手ぶらでバーベキューも楽しむことができます。

ラフティング・キャニオニング

周遊マップ D-5・C-5・C-2~3

ラフティングは大型のゴム製ボートで川を下るスポーツで、キャニオニングはボートを使わず体ひとつで渓谷を滑っていくスポーツです。共に利根川源流の清流との一体感を思う存分に味わうことができます。ガイドさんの同行で初めての方も安心！



沼田市



片品村



みなかみ町



沼田市 片品村

みなかみ町

利根川(みなかみ町)



沼田市

玉原湿原(沼田市)

玉原月例観察会

周遊マップ C-3

地元自然愛護団体による、湿原に咲き誇る四季折々の高山植物が見られる観察会です。小尾瀬とも称される貴重な植物の宝庫で、ミズバショウをはじめとする美しい草花を気軽に楽しむことができます。5月から11月の毎月第2日曜日に実施されています。



片品村

みなかみ町

丸沼高原(片品村)

ツリーアドベンチャー・ツリートレッキング

片品村

みなかみ町

周遊マップ B-3・C-6

森の自然木を結ぶ足場やつり橋などを、ハーネスを装着して冒険するのが「ツリーアドベンチャー」です。複数コースが設定され、大人も子供も楽しめます。



諏訪峡(みなかみ町)

バンジージャンプ

周遊マップ C-2・D-1

みなかみ町には、「諏訪峡バンジー」(42m)と「猿ヶ京バンジー」(水位により、42m～最大62m)の2か所のバンジーサイトがあります。透明度抜群の清流が流れる渓谷に飛び込む非日常体験へぜひお出かけください。