



空色ウォーキング10:00 暮色ウォーキング14:00

自然の力で、心と体が整うウォーキング体験

2026年4月13日～2027年3月31日

おすすめポイント

- ・ドイツ発祥の健康プログラム「気候性地形療法」を体験
- ・専門ガイド付きで安心・安全
- ・午前の澄んだ空気と、夕暮れのやわらかな光に癒される



○注意事項

- ・山には熊がいますので、熊対策（スプレーなど熊対策用具を携帯）はしていますが、直前に出没情報があつた場合、安全のためコースを変更させていただくことがあります。
- ・雨天決行です。雨天時はレインコートや傘をご持参ください。
- ・悪天候（台風、雷、大雨警報時等）の場合は、ガイド判断により中止させていただく場合があります。

—冬季（特に雪が積もった際）の注意点—

靴は防水靴をご利用ください。スノーブーツやトレッキングシューズがオススメです。長靴でも大丈夫ですが、スノーブーツに比べて滑りやすいです。

さらに、登山（シューズ）用スパッツがあると便利です。登山用スパッツは、登山靴の足首周りから入ってくる雪などをカバーしたり、足の冷えを防ぐ働きをします。

手袋や帽子もあると寒さ除けになります。

〈お支払いについて〉

開始前までにかみのやま温泉観光案内所・旅行受付窓口にてお済ませください。

〈キャンセルについて〉

取消料：2日前までは無料。前日以降100%



@kaminoyama_rhapsody
山形県上山市の魅力を発信中



公式ホームページ
上山ラプソディ

【お申込み・旅行企画・実施】

一般社団法人 上山市観光物産協会 ☎023-672-0839

✉ trip@kaminoyama-spa.com

999-3134 山形県上山市矢来1-2-1 受付時間：9:30～16:00

山形県知事登録旅行業第2-290号 国内旅行業務取扱管理者：油井紀子

自然の中で深呼吸をしながら、自分の体と向き合う特別な時間。

ドイツ・ミュンヘン大学が認定した「気候性地形療法」に基づき、無理のないペースで心地よく歩きます。

コースは平坦な散策路だけでなく、自然の起伏を感じられるルートも含まれ、軽いトレッキングのような心地よい運動の中で、心と体がゆっくりとほぐれていきます。自然の中で、自分を整えるひとときです。

体験の流れ：

- ・各コース集合場所にてガイドと合流
開始10分前までにお越しください。
空色ウォーキング 9:50／暮色ウォーキング 13:50
- ・血圧・心拍数を測定
- ・準備運動
- ・ウォーキングスタート
- ・目標心拍数に合わせてペース調整
- ・体表面温度にも配慮しながら歩行

所要時間：約2時間

料金：お一人様4,400円（税込）／2名様より受付



〈コース紹介〉

西山コース

〔春〕 3月1日－5月31日

〔秋〕 10月15日－12月16日

温泉街からほど近く、気軽に自然を感じられるコース。ゆるやかな道を進むと、蔵王連峰や上山市街地を一望できる眺望ポイントも。初夏にはヒメサユリやニッコウキスゲが咲き、日本最小のトンボ「ハッチョウトンボ」が生息するなど、豊かな自然も魅力です。歩みの先には、木道や棚田跡が現れ、変化に富んだ風景を楽しめます。

距離：3.1km 高低差：110m

〈集合場所〉 上山城 かかし茶屋



MAP



蔵王高原坊平コース

〔夏〕 6月1日－10月14日

標高1,000mに広がる蔵王高原坊平。新緑や紅葉の森の中を進む道で、6月にはレンゲツツジが咲き、7月にはアサギマダラ(蝶)に出会えることも。夏でも涼しく、鳥のさえずりや水のせせらぎ、木漏れ日などを感じながら、心地よく歩けます。道中では、朝日連峰や上山市街地を一望する大パノラマも楽しめます。

距離：3.6km 高低差：310m

〈集合場所〉 蔵王ライザワールド
レストラン

レストラン定休日の場合は、ZAOたいらぐらになります。
定休日：7/1-2、7-9、14-16



MAP



WEB予約サイト
VISIT YAMAGATA



3月1日-5月31日



6月1日－10月14日



10月15日－12月16日



12月17日－2月28日



葉山コース

〔冬〕 12月17日－2月28日

「恋人の聖地」に選定された花咲山展望台から、市街地と蔵王連峰を一望する開放的な景色が広がります。道中では、杉の大木に抱きついて体を伸ばし、自然の中で心と体をほぐします。折り返し地点の葉山神社周辺は、センブリなどの薬草や山野草が自生し、かつては医王山と呼ばれ、この山の薬草で殿様の病が癒えたという記録も残されています。

距離：3.0km 高低差：129m

〈集合場所〉 葉山温泉案内看板前



MAP

