



奈良県の南部・東部の19市町村から構成される「奥大和」は、険しい岩峰や深い渓谷、早瀬や急流、滝が連なる雄大な山岳景観が魅力の地域です。

この豊かな自然と歴史・文化を生かし、四季を通じてアウトドアやスポーツが楽しめます。特に冬は、氷瀑トレッキングや雪遊びが楽しめるキャンプ場が人気。遠出しなくとも、県内で気軽にレジャーを満喫できます。

歴史と文化が息づく奥大和の絶景を背景に、アクティブなひとときを過ごしてみませんか。



# 奥大和で楽しめる アクティビティ



川上村 氷瀑（御船の滝）

一度は見てみたい冬だけの絶景。  
凍りついた大滝は水墨画のよう

冬の奥大和は、氷瀑や霧氷など、冬季限定の景観が楽しめます。地元ガイドの案内がないとたどり着けない絶景ポイントやランチ＆温泉入浴付きツアーもあります。



上北山村 大台ヶ原(大蛇嵐)



## トレッキング

風光明媚な景色や歴史の足跡を  
レベルに合わせたルートで堪能

新緑や紅葉など季節ごとの山歩きや、史跡巡りのほか、上級者向けの縦走登山など、種類豊富なルートがあります。



高取町 高取城跡



天川村 八経ヶ岳

## 水辺の アクティビティ

### カヌー、カヤック、ラフティング 川や湖で触れる自然の神秘

水量豊富な吉野川での急流ラフティング、美しい湖でのカヤックやSUPのほか、沢登りや沢下り、洞窟探検など冒険心をくすぐる体験も人気です。



川上村

#### ケイビング（洞窟探検）

長大な年月で形成された洞窟で地球の歴史に感動！  
ケイビングガイドのもと、ヘッドライト付きヘルメット着用で冒険。  
子ども向け、または大人向けが選べます。



川上村 レイクカヤック

初心者でも漕ぎやすい  
穏やかな湖をスイスイ

青緑色の湖面が美しいおおたき龍神湖で実施。基本操作を身に付けながら、湖の歴史にも触れられます。



五條市 ラフティング



川上村 スタンドアップパドル(SUP)

地元の魅力を知り尽くしたアウトドアガイドによる、楽しく安全なエコツアーや開催。少人数制で丁寧に、時に地形の歴史や山岳信仰などの独自文化を紹介しながら、景勝地を案内するよう心がけています。奈良市内からお越しの人が「吉野って意外と近く、こんなに楽しいんだ」とリピーターになってくださることも。氷瀑やカヤック、洞窟探検のほかにも、夏限定 夜の森探検ツアー、樹齢約400年の杉を見に行くツアーなど、「冒険と学び」が詰まった奥大和らしい非日常体験をたくさん用意していますので、ぜひお越しください。

### 山遊び塾 ヨイヨイかわかみ ADVENTURE Tour YoiYoi

川上村や吉野地域の山河や湖、洞窟などをフィールドに、カヤックやケイビングなど豊富な体験を実施。桜、新緑、紅葉、氷瀑など季節限定のトレッキングツアーも開催。

共同代表  
アドベンチャーガイド  
コーディネーター  
猪腰 直樹さん



共同代表  
安田 芳裕さん



#### 施設情報

所川上村西河344-15

☎070-4145-3223

(9時～17時)

休不定休、年末年始

※完全予約制

【設備】トイレ





## サイクリング



### 電動自転車で快適にサイクリング 名所が多彩な曾爾巡り

ススキで名高い約40haの広大な曾爾高原をはじめ、鎧岳や屏風岩など室生火山群の奇岩奇峰が見どころ。のどかな田園風景にも癒されます。



明日香村 キトラ古墳



宇陀市 宇陀松山

### 里山巡りからヒルクライムまで 風を感じてマイペースに満喫!

街なかや里山の気軽なサイクリングから、山道を走る本格的なヒルクライムまで、自分のレベルに合わせたルートで奥大和の風景を楽しめます。

曾爾村のゆったりとした空気感に惹かれて、数年前に移住してきました。レンタサイクルは宿泊者以外も利用可能ですが、ぜひ泊まってじっくりと名所をまわってください。曾爾高原は、2月～3月の山焼きや初夏の新緑の頃だと秋より混雑せずにゆっくり散策できますよ。関西でも特に遅咲きとして知られる標高700mの屏風岩公園の山桜も見事。サイクリングの後は「お亀の湯」で汗を流すのもおすすめです。ススキの見頃（10月～11月）の週末は交通渋滞にご注意ください。

(一社)そにのわGLOCAL  
企画営業  
中野 裕介さん

#### 施設情報

【貸し出し店舗】①古民家の宿木治屋 ☎0745-94-2551  
②民宿2・7 ☎0745-96-2727 ③新宅分店 ☎0745-94-2046  
時間9時～16時30分 休 1月～2月  
【料金】24時間 2,000円(税込)、延長料:24時間ごとに+1,000円



### そにのわサイクリング

右記3カ所で大人用電動アシスト自転車を貸出中。村内の見どころや季節情報は、(一社)そにのわGLOCALの公式HPや☎0745-94-2022まで。

## キャンプ



### 大人数でもソロでも楽しい 自然に癒される贅沢時間を

奥大和のキャンプは、オートキャンプ場でのテント泊だけでなく、グランピングやディキャンプなど楽しみ方は多種多様。焚き火やBBQだけでなく、星空、雲海、紅葉など、季節ごとの楽しみも満載です。



みつえ青少年旅行村



山添村 神野山山頂展望台

施設長  
北川 大心さん

**みうねやま**  
1月～3月は三峰山山頂付近の霧氷が絶景で氷細工のようにキラキラ輝く木々の美しさは圧巻です。例年1月中旬～2月中旬は「霧氷まつり」が開催され、特産物の販売や豚汁の振る舞いなどが行われる日も。登山口に隣接する当キャンプ場に前泊して、白銀の雪景色を見にお出かけください(霧氷まではキャンプ場よりアイゼン着用で3～4時間)。登山後は近くの天然温泉「姫石の湯」へぜひ。敷地内では夏は川遊びやアマゴつかみ、冬は野鳥観察なども楽しめますよ。キャンプ泊で御杖村の魅力を存分に堪能ください。

### みつえ青少年旅行村

コインシャワー完備で全サイト電源付きのキャンプサイトや、フィールドアスレチックが好評。ヒーターの貸出やお湯が出る炊事棟があり、冬キャンプも快適。売店の品揃えも充実。

#### 施設情報

所 御杖村神末1790 ☎0745-95-3088  
※電話問い合わせ:9時～16時  
時 日帰り利用:10時～16時  
休 火曜日  
【設備】バンガロー:11棟(66人)、テントサイト:21区画、ボーバスレー(4月末～10月末):240m、ローラーすべり台:140m、大型アスレチック:9基  
【駐車場】約75台(一部有料)、可能車両:乗用車・キャンピングカー・バイク



みつえ青少年旅行村

JAPAN ECO TRACK®

奈良県  
奥大和  
自然と歴史  
を楽しむ  
サイクリングルート

詳しく述べ  
こちら

QRコード

ただいま  
デジタル  
スタンプラリー  
開催中  
(詳しく述べ下記へ)

人力による移動手段で地域の歴史や文化、交流を楽しむ旅のスタイル「ジャパンエコトラック」に、奥大和の自然を満喫できる25ルート(トレッキング13、サイクリング12)が登録されました。公式アプリからルートマップをダウンロードして楽しむことができます。(令和8年3月までに新規ルートを追加予定)

## トレッキング・サイクリング モデルルートの設定

県への観光客が奈良公園エリアを中心とする北西部地域に集中していることから、県では一年を通した奥大和地域への誘客に取り組んでいます。豊かな自然や、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」といった歴史・文化など奥大和地域の魅力を活かした「アウトドア・スポーツツーリズム」を推進し、国内外からの観光客や競技者など、幅広い層の誘客をめざします。

## アウトドア・スポーツツーリズムの推進に向けた取組

### アウトドア・スポーツツーリズムの担い手の育成

奥大和地域におけるアウトドア・スポーツツーリズム推進の土台づくりとして、人材育成プログラムを実施。カヤック、トレッキング、サイクリングのインストラクター養成を目的とした講習会や検定を行い、アクティビティの担い手のスキルアップに取り組んでいます。



令和6年度の講習会の様子

### アウトドアメーカー「株式会社モンベル」との包括連携協定の締結



令和7年7月28日、アウトドアブランド「株式会社モンベル」と包括連携協定を締結しました。アウトドア活動などの促進を通じて、地域の活性化と県民生活の質の向上への寄与を目的に、継続的なプロモーションやオフシーズン対策など、ロードマップに基づいた多様な取り組みを開拓しています。

## ジャパンエコトラック奥大和-デジタルスタンプラリー-



「ジャパンエコトラック奥大和」の対象ルートを完走し、スタンプを集めてアンケートに答えると奥大和地域の特産品やアウトドア用品、ギフトカードなどが当たるプレゼント抽選に応募できます。ぜひこの機会に、奥大和の自然や歴史を堪能してください。

開催場所 ジャパンエコトラック奥大和エリア

2026年2月1日(日)まで開催中

特設サイトはこちら

