



- SAN 日本スポーツアカデミー -

立山黒部アルペンウォーク 2025

8/23 (sat)– 8/24(sun)





立山黒部アルペンウォーク2025

自然の美しさを満喫！立山黒部の大自然の中で健康促進を図る一泊二日

イベントのテーマ

立山黒部の魅力を堪能する一泊二日。自然環境の中でのウォーキングを通じて健康促進を図り、参加者同士の交流を深めるイベント



ポイント

- ☑ ウォーキング：立山黒部の自然を満喫するウォーキンググコース。
- ☑ 登山：標高3,003mの雄山（おやま）登山にチャレンジ。
- ☑ 黒部ダム見学：日本最大級のダムを訪れ、その壮大さを体感。
- ☑ 雷鳥観察：立山黒部の自然の中で雷鳥に出会う。
- ☑ スムーズな移動：扇沢駅到着後、参加者がアルペンルートを散策中に、アカデミーバスを長野から富山まで回送、立山駅でお迎え。



STAFF



根本 慶子
コーチ（担当）



榎本
アンバサダー



奥村
アンバサダー



河添
アンバサダー



白井
アンバサダー



武藤
アンバサダー

TRAVEL PLAN



イベントの概要

- 名 称：立山黒部アルペンウォーク2025
- 主 催：NPO法人 日本スポーツアカデミー
- 目 的：立山黒部の大自然の中でウォーキングを楽しみながら、健康を促進します。また、参加者同士の交流を深めることを目指します。
- 開催日：2025年8月23日（土）～8月24日（日） 1泊2日
- コース：桜総合体育館～立山黒部～国立立山青少年自然の家
- 食 事：なし（食事は自己負担となります）
- 宿 泊：国立立山青少年自然の家
- 対象者：会員とその家族（小学校高学年以上を対象とします）
- 募集人員：15名、最少催行人数10名
- 費 用：大人22,000円/人、子供(小学生以下)15,000円/人 雨天決行
- 問合せ窓口・連絡先：根本慶子



SCHEDULE



8/23 (土)

つくば → 立山黒部 → 青少年自然の家

04:00 出発

桜総合体育館駐車場 03:50 集合!



アカデミーバス、途中SA休憩

10:30 扇沢駅

扇沢駅着、チケット受け取り、11:00 電気バスで黒部ダムへ!



電気バス、ケーブルカー、ロープウェイ

11:16 黒部ダム

黒部ダム着、各自フリー

電気バス、ケーブルカー、ロープウェイ

16:00 室堂集合、時間厳守!

室堂ターミナル (1F) 集合、時間厳守! 16:20 高原バスで立山へ出発!



高原バス

17:27 立山駅

立山駅着、アカデミーバスでセブンイレブン立山あるぺん村店へ夕食等買い物、立山青少年自然の家へ!



アカデミーバス

18:30 立山青少年自然の家

立山青少年自然の家着
夕食 18:30~
お風呂 21:30まで
就寝 22:00消灯



DAY2へ

SCHEDULE



8/24 (日)

立山 → 海の駅蟹気楼 (魚津の朝市) → つくば

07:00 立山 青少年自然の家 発

立山 青少年自然の家 発、海の駅蟹気楼 (魚津の朝市) へ！



アカデミーバス

08:00 海の駅蟹気楼 (魚津の朝市)

海の駅蟹気楼 (魚津の朝市) 着、朝市定食を食べよう！

蟹気楼展望の丘で日本海を眺める！

09:30頃 出発



アカデミーバス



SA で適宜休憩、昼食、お土産



アカデミーバス

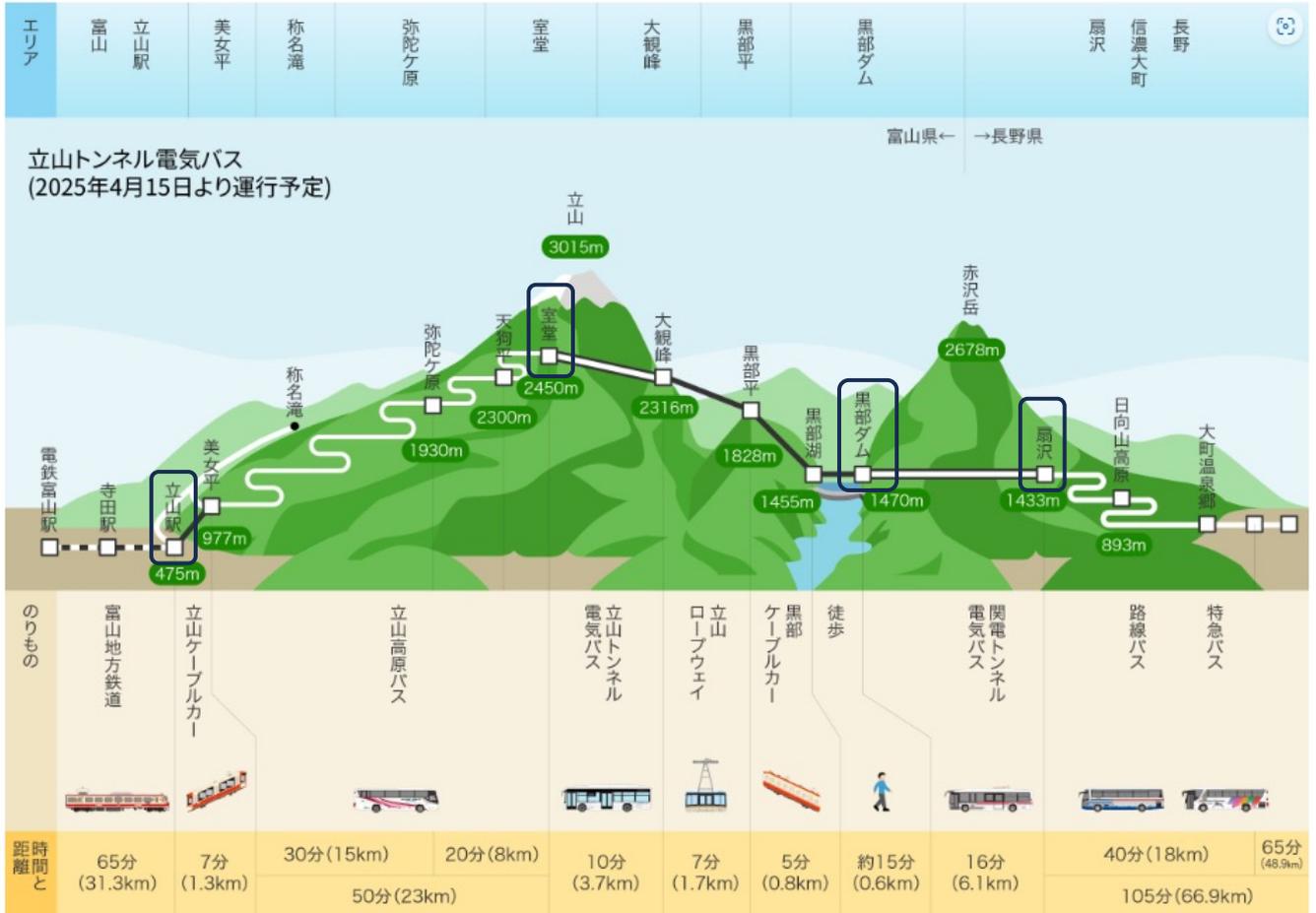


17:00 つくば

桜総合体育館着 お疲れさまでした！

TRAVEL SPOT LIST

8/23 (土) 扇沢→黒部→室堂→立山



TRAVEL SPOT LIST

8/23 (土) 黒部ダム

黒部ダム 見どころマップ KUROBEDAM AREA MAP

黒部の湧水 (ダム展望台) 黒部の湧水 (内階段途中) 黒部ダム駅 殉職者慰霊碑 湖群遊歩道 黒部湖駅 黒部平駅 新展望広場 特設会場 レインボーテラス 黒部ダム オフィシャル サイト

お手洗い 車椅子用お手洗い レストラン 展望台

黒部ダム放水期間: 6月26日～10月15日

大迫力! ダムの放水

放水時間	6月26日～7月31日 6:00～17:30
	8月1日～9月10日 6:30～17:00
	9月11日～10月15日 7:00～16:30

※放水量: 毎秒10～15t ※天候などにより中止とする場合があります。

らくらくコース

所要時間: 約1時間30分、約1.8km

①—⑧—⑤—③—②—⑨

はくりよくコース

所要時間: 約1時間50分、約1.9km

①—⑥—⑧—⑤—③—②—⑨

② 殉職者慰霊碑

彫刻家・松田尚之による「6体の人物像」は、黒四建設工事で殉職された171人の慰霊碑です。

③ レインボーテラス

大迫力の放水をより身近に感じられるポイントです。

④ ダムレストハウス

食事やショッピングを楽しみながら、立山連峰と黒部ダムを眺められるピュースポット。バリアフリー通路もあり、車椅子やベビーカーもご利用いただけます。

⑤ 新展望広場特設会場

映画「黒部の太陽」撮影セット等を展示しています。

⑥ ダム展望台

黒部ダム唯一のパノラマが眺められるピュースポット。感動の大パノラマが広がります。

⑧ 放水観覧ステージ

車椅子やベビーカーをご利用の方も、バリアフリー通路先の展望スペースから観光放水を身近にご覧いただけます。

ALPINE GOURMET

おすすめグルメ紹介



黒部ダムカレー
ダムレストハウス



立山地ビール「星の空」
立山駅・宝堂・黒部平各売店



黒部ダムシフォン
宝堂・ティーラウンジリンドウ



みくりが池ソフト
宝堂・コーヒョップ



ブルーベリーソフト
宝堂・みくりが池温泉

TRAVEL SPOT LIST

8/23 (土) 立山・室堂平



TRAVEL SPOT LIST

8/24（日）海の駅蟹気楼（魚津の朝市）



魚津の朝市「朝市定食」

開催日 毎月第2、第4日曜日 6:30～9:30
会場 海の駅蟹気楼（富山県魚津市村木堤防割2500-2）
内容 紅ズワイガニや海産物を使った定食の提供
料金 かに三昧定食 1,400円、かに尽くし定食 1,800円、
朝市定食 850円
定員 食材が失くなり次第、終了

採れたて新鮮な紅ズワイガニを贅沢に使った定食がお得な価格で愉しめます。

①かに三昧定食

かにみその甲羅焼き、かに汁、かにご飯のセット

②かに尽くし定食

かにみその甲羅焼き、かに汁、かにご飯、焼きガニのセット

③朝市定食

炭火焼きサンマ、かに汁、白米ご飯のセット



海の駅蟹気楼では、富山県魚津漁港で水揚げされた鮮魚の販売、豊富な水資源がもたらす魚津の特産物の販売、レストランがあり、朝市や浜焼きなど、様々なイベントも開催されています。

[TOP](#) [施設案内](#) [イベント情報](#) [ショッピング](#) [会員登録](#) [海の駅日記](#) [旅行関係会社様へ](#) [周辺観光](#) [アクセスマップ](#) [リンク](#)



CHECK LIST

持ち物チェックリスト

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> お泊りグッズ | <input type="checkbox"/> スマホ |
| <input type="checkbox"/> ウインドブレーカー | <input type="checkbox"/> 部屋着・パジャマ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 充電コード |
| <input type="checkbox"/> メガネ・サングラス | <input type="checkbox"/> ハンカチ | <input type="checkbox"/> お財布・現金・カード |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> 洗顔用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬、絆創膏 |
| <input type="checkbox"/> 登山グッズ（雄山登山） | <input type="checkbox"/> リップクリーム | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス・ボ
ディソープ（自然の家に
ありません） | <input type="checkbox"/> クーラーボックス（STAFF） |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット | <input type="checkbox"/> ごみ袋（STAFF） |

※散策用荷物、宿泊用荷物を分けて用意する。宿泊用荷物はバスに置いておく。

おみやげリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 黒部ダムカレーライス型（黒部ダム） | <input type="checkbox"/> らいちょうグッズ（室堂売店） |
| <input type="checkbox"/> スコップスプーン（黒部ダム） | <input type="checkbox"/> しろえびせんべい（室堂売店） |
| <input type="checkbox"/> 雷鳥の里（室堂売店） | <input type="checkbox"/> ますのすし（SA） |
| <input type="checkbox"/> 立山星の雫プレミアム（室堂売店） | <input type="checkbox"/> 荻野屋峠の釜めし（横川SA） |

MEMO

立山黒部の情報（事前にチェック！）

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 立山黒部の全てが分かる | 立山黒部アルペンルート公式サイト |
| <input type="checkbox"/> 黒部ダムの楽しみ方 | 黒部ダムオフィシャルサイト |
| <input type="checkbox"/> 服装と持ち物 | 服装と持ち物アドバイス 立山黒部アルペンルート |
| <input type="checkbox"/> グルメ・おみやげ | グルメ・おみやげ 立山黒部アルペンルート |
| <input type="checkbox"/> モデルコース | モデルコース 立山黒部アルペンルート |
| <input type="checkbox"/> 雄山登山にチャレンジ | 散策&登山のススメ 立山黒部アルペンルート |
| <input type="checkbox"/> 宿泊の情報 | 国立立山青少年自然の家 |
| <input type="checkbox"/> 自然の家利用の手引き | 利用のてびき - 国立立山青少年自然の家 |
| <input type="checkbox"/> 魚津の朝市 | 魚津市観光協会 魚津の朝市 |
| | 海の駅蜃気楼 |



イベントの概要(Q&A)

□ Q1.必要な持ち物は、服装は

A1.夏の気温はおよそ10～20度で、涼しく過ごせます。山の日差し対策として通気性がよく、あまり肌を露出しない服装がおすすめです。雨が多く突然降りだしたり、天気がコロコロと変わりやすいのでコンパクトでかさばらない雨具や温度調節しやすい服装で出かけましょう。

[服装と持ち物アドバイス | 立山黒部アルペンルート](#)(リンク)

□ Q2.子供は何歳から参加可能ですか。

A2.体力等を考慮して、小学校高学年以上の方を対象とさせていただきます。

□ Q3.家族で一部屋泊まりますか。

A3.立山青少年自然の家は男女別相部屋となります。ご家族で一部屋での宿泊はできません。

□ Q4.食事はどのようにすればいいですか。

A4.8/23(土)朝食、昼食：各自で事前に準備 or SA等で食事

夕食：セブンミール弁当を事前予約、セブンイレブン立山あるペン村店で受け取り、青少年自然の家で食事

※後日、STAFFが希望する弁当をとりまとめて予約します。

[セブンミールの日替り弁当\(通販\) | セブン・イレブンのセブンミール](#) (リンク)

[【ご予約弁当】ごちそう膳 | セブン・イレブンのセブンミール](#) (リンク)

8/24(日)朝食：魚津の朝市で朝市定食、昼食はSA等

□ Q5.急に行けなくなりました。キャンセルできますか。

A5.8月16日までご連絡ください。キャンセルは可能ですが、施設等予約の関係上、全額返金はできない場合があります。ご了承ください。

□ Q6.天候が悪い場合の実施可否はいつ判断して連絡がありますか。

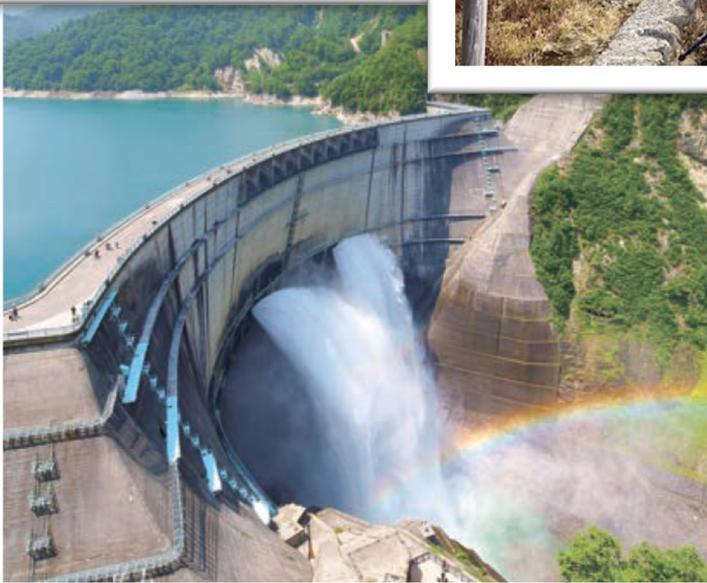
A6.立山黒部及びその経路に「警報、注意報」等が発令された場合は、イベント開催を中止する場合があります。グループラインで前日15時までにご連絡します。

□ Q7.今後の不明点は誰に連絡すればいいですか。連絡手段は。

A7.参加希望者は事前にグループラインを開設します。なお、当日の連絡もグループラインもしくは担当：根本慶子へお願いします。

ALBUM

立山黒部アルペンウォーク2025



2025 (令和7年度) 立山黒部アルペンルート時刻表

扇沢 Ogizawa ⇒ 室堂 Murodo ⇒ 立山 Tateyama

2025年4月15日～11月3日

※11月4日～11月30日は別紙ダイヤ参照

関電トンネル電気バス Kanden Tunnel electric bus		黒部ケーブルカー Kurobe Cablecar		立山ロープウェイ Tateyama Ropeway		立山トンネル電気バス Tateyama Tunnel electric bus		立山高原バス Tateyama Highland Bus			立山ケーブルカー Tateyama Cablecar		
扇沢 Ogizawa	黒部ダム Kurobe Dam	黒部湖 Kurobeko	黒部平 Kurobedaira	大観峰 Daikanbo	室堂 Murodo	天狗平 Tengudaira	弥陀ヶ原 Midagahara	美女平 Bijodaira	立山駅 Tateyama Station				
発/DEP.	着/ARR.	発/DEP.	着/ARR.	発/DEP.	着/ARR.	発/DEP.	着/ARR.	発/DEP.	着/ARR.	発/DEP.	着/ARR.		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○印運行日… 4/26, 5/3~5, 7/19,20, 8/9~14 9/13,14, 10/11,12 ◆印運行日… 4/15~5/5, 7/19,20, 8/9~14 9/13,14, 10/11,12 </div>										720	727
												740	747
												800	807
												820	827
												840	847
○ 630	646	○ 710	715	○ 730	737	○ 745	755	800	805	815	850	900	907
		○ 730	735	○ 750	757	○ 815	825					920	927
								840	845	855	930	940	947
○ 700	716	○ 750	755	○ 810	817							1000	1007
730	746	810	815	830	837	845	855	920	925	935	1010	1020	1027
		830	835	850	857	915	925					1040	1047
800	816	850	855	910	917								
830	846	910	915	930	937	945	955	1000	1005	1015	1050	1100	1107
												1120	1127
		930	935	950	957	1015	1025	1040	1045	1055	1130	1140	1147
900	916	950	955	1010	1017								
930	946	1010	1015	1030	1037	1045	1055	1120	1125	1135	1210	1220	1227
												1240	1247
		1030	1035	1050	1057	1115	1125						
1000	1016	1050	1055	1110	1117								
1030	1046	1110	1115	1130	1137	1145	1155	1200	1205	1215	1250	1300	1307
												1320	1327
		1130	1135	1150	1157	1215	1225					1340	1347
1100	1116	1200	1205	1220	1227	1245	1255	1300	1305	1315	1350	1400	1407
1130	1146	1220	1225	1240	1247							1420	1427
1200	1216	1240	1245	1300	1307	1315	1325	1340	1345	1355	1430	1440	1447
												1500	1507
		1300	1305	1320	1327	1345	1355	1420	1425	1435	1510	1520	1527
1230	1246	1320	1325	1340	1347							1540	1547
1300	1316	1340	1345	1400	1407	1415	1425						
		1400	1405	1420	1427	1445	1455	1500	1505	1515	1550	1600	1607
1330	1346	1420	1425	1440	1447							1620	1627
1400	1416	1440	1445	1500	1507	1515	1525	1540	1545	1555	1630	1640	1647
		1500	1505									1700	1707
1430	1446	1520	1525	1530	1537	1545	1555						
1500	1516	1540	1545	1550	1557	1600	1610	1620	1625	1635	1710	1720	1727
(4/15~11/3 室堂・立山駅行き 最終接続です)		1600	1605	1615	1622	1630	1640	◆ 1700	◆ 1705	◆ 1715	1750	◆ 1800	1807
		(◆印運行日を除く 立山駅行き最終接続です)											
		(室堂行き最終接続です) (◆印運行日 立山駅行き最終接続です)											
1530	1546	※乗り遅れにはご注意ください。											
1600	1616												
1630	1646												
1700	1716												

行程表（詳細版）

大自然の中で健康促進：立山黒部アルペンウォークプラン		3,003メートルの挑戦：雄山(おやま)登山プラン	
8 / 2 3 (土)	3:50 さくら体育館駐車場集合 4:00 さくら体育館駐車場（発） つくば中央IC 圏央道（内回り） 鶴ヶ島JCT 関越自動車道（下り） 6.5h 藤岡JCT 上信越自動車道（下り） 更科JCT 長野自動車道（上り） 安曇野IC 10:30 扇沢駐車場（着） トイレ・切符受取（30分） 11:00 扇沢（発） ※早めに着いたら10:30（発）に変更500円/人	3:50 さくら体育館駐車場集合 4:00 さくら体育館駐車場（発） つくば中央IC 圏央道（内回り） 鶴ヶ島JCT 関越自動車道（下り） 6.5h 藤岡JCT 上信越自動車道（下り） 更科JCT 長野自動車道（上り） 安曇野IC 10:30 扇沢駐車場（着） トイレ・切符受取（30分） 11:00 扇沢（発） ※早めに着いたら10:30（発）に変更500円/人	
	11:16 黒部ダム（着）220段の地中階段を上りダム展望台へ！ 散策・昼食・お土産・トイレ（104分） 13:00 黒部湖（発） 13:05 黒部平（着）パノラマテラス(15分) 13:20 黒部平（発） 13:27 大観峰（着）雲上テラス(18分) 13:45 大観峰（発） 13:55 室堂（着） 散策・昼食・お土産・トイレ(125分)	11:16 黒部ダム（着） 改札出口左、ダム連絡通路から黒部湖駅へ急げ（14分） 11:30 黒部湖（発） 11:35 黒部平（着）パノラマテラス(15分) 11:50 黒部平（発） 11:57 大観峰（着）雲上テラス(18分) 12:15 大観峰（発） 12:25 室堂（着） 雄山（3,003m）登山・昼食・お土産・トイレ(215分)	
	16:00 室堂ターミナル1F集合（時間厳守！） 16:20 室堂（発）※最終バス 16:25 天狗平（発） 16:35 弥蛇ヶ原（発） 17:10 美女平（着） 17:20 美女平（発） 17:27 立山駅（着） 立山駅（発）アカデミーバス セブンイレブン立山あるぺん村店 弁当受取、お酒、飲み物 18:30 立山青少年自然の家（着） 夕食（17:30～19:00） 入浴（18:30～21:30） 22:00 就寝（消灯）	16:00 室堂ターミナル1F集合（時間厳守！） 16:20 室堂（発）※最終バス 16:25 天狗平（発） 16:35 弥蛇ヶ原（発） 17:10 美女平（着） 17:20 美女平（発） 17:27 立山駅（着） 立山駅（発）アカデミーバス セブンイレブン立山あるぺん村店 弁当受取、お酒、飲み物 18:30 立山青少年自然の家（着） 夕食（17:30～19:00） 入浴（18:30～21:30） 22:00 就寝（消灯）	
8 / 2 4 (日)	6:00 起床 7:00 朝のつどい 7:00 立山青少年自然の家（発）アカデミーバス 北陸自動車道（下り）立山IC→魚津IC→海の駅気楼 8:00 海の駅気楼（着） 9:30 海の駅気楼（発） 魚津IC 北陸自動車道（下り） 上越JCT 上信越自動車道（上り） 7.5h 藤岡JCT 関越自動車道（上り） 鶴ヶ島JCT 圏央道（外回り） つくば中央IC 17:00 さくら体育館駐車場（着）	6:00 起床 7:00 朝のつどい 7:00 立山青少年自然の家（発）アカデミーバス 北陸自動車道（下り）立山IC→魚津IC→海の駅気楼 8:00 海の駅気楼（着） 9:30 海の駅気楼（発） 魚津IC 北陸自動車道（下り） 上越JCT 上信越自動車道（上り） 7.5h 藤岡JCT 関越自動車道（上り） 鶴ヶ島JCT 圏央道（外回り） つくば中央IC 17:00 さくら体育館駐車場（着）	

SA/PA情報

行き				
SAに色付けしています。				
	SA/PA名称	つくば中央ICからの距離	駐車場	備考
圏央道(上り(内回り))	坂東PA(内回り)	18.1		-
	菫蒲PA(内回り)	54.5		
関越自動車道(下り)	高坂SA(下)	82.6	大型:101/小型:267	【お土産】 ハニーショコラサンド・フランボワーズ、特選狭山茶ティーバッグ霞川、米粉のバターサンド、狭山茶寮プレミアムラング、神田明神神田焼、タレ井ハンバーグ、キーズカフェ 【スナック】 五日あんかけ焼きそば、白胡麻担々麺、麻婆豆腐定食、深谷豚の肉汁地粉うどん、葉酸卵のかつ井
	嵐山PA(下)	97.9		
	寄居PA(下)	111.5		
	上里SA(下)	123.3	大型:92/小型:195	【お土産】 こむぎっちチーズダックワーズ、上里うどん、梨みるく饅頭、狭山抹茶バウムクーヘン 【スナック】 上里ハンバーグデミグラスソース、姫豚やわらかボックスステーキ、姫豚とろろカツ重、上里醤油らーめん、上里肉汁うどん、姫豚井、ロースかつトースト、こむぎっち焼、スターバックスコーヒー
	甘楽PA(下)	141.8		
上信越自動車道(下り)	横川SA(下)	168.5	大型:45/小型:260	【お土産】 群馬だるまんじゅう、だるまもなか、軽井沢コーヒードーナツ、もふもふにゃんじゅう、下仁田ねぎみそ煎 【スナック】 上州麦豚わっぱ飯ミニ蕎麦焼付、けんちんうどんミニ焼肉井、天ざる蕎麦、麦豚ロースとんかつ膳、3mixフライ、ドトールコーヒー
	佐久平PA(下)	194.7		
	東部湯の丸SA(下)	214.8	大型:52/小型:79	【お土産】 くるみゆべし、峠のそば、碓氷峠の力餅、峠の小さなす漬け、峠のぱりっこ漬け 【スナック】 峠の釜めし定食、中華そば、湯ノ丸山味噌ラーメン、妙義山麓舞茸天ぷらそば、豚肉うどん、東御膳、峠の牛めし御膳、荻野屋特製鶏牛旁唐揚げ定食、峠の釜めし御膳、大海老天ざるそば
	千曲川さかきPA(下)	232.5		
	姨捨SA(上)	257.5	大型 29 / 小型 110	【お土産】 志賀高原サーモン井、信州米豚生妻焼き定食、焼きチーズマトラーメン、ざるそば、ナポリタン 【スナック】 巨峰大福、信州味噌くるみ餅、ソフトクリームロールケーキ、つくりたて飲むヨーグルト、五平餅
筑北PA(上)	268.7			
帰り				
SAに色付けしています。				
	SA/PA名称	立山ICからの距離	駐車場	備考
北陸自動車道(下り)	有磯海SA(下)	15.2	大型:42/小型:112	立山連峰や富山湾など雄大な景色を一望できる人気のサービスエリア 【お土産】 ますの寿し、しろえび紀行 【スナック】 おぼすてせいろ、味噌蔵カレーうどん、山賊焼き定食、おぼすてソースかつ井
	入善PA(下)	31.5		
	越中境PA(下)	42.1		
	蓮台寺PA(下)	67.1		
	名立谷浜SA(下)	95.1	大型:30/小型:54	【お土産】 信州そばつつみ餅、月の里おぼすて信州産八割そば、本場名産野沢菜漬、味噌の果実たつぷりケーキ、満月りんご 【スナック】 富山ブラックらーめん、タレカツ井、新潟ポークミルフィエユカツ定食、白えびかき揚げ天そば・うどん
上信越自動車道(上り)	新井PA(上)	118		
	妙高SA(上)	129.9	大型22 / 小型40	【お土産】 バジル塩糰、もふもふにゃんじゅう、新潟米粉とソルトカマンベールチーズのサンドクッキー、栗よせ、柿の種ランチ 【スナック】 バジル塩糰とチーズの妻有ポーク井、豚汁定食、もつ煮定食、黒醤油磯のりラーメン、天然ぶりの漬け井セット
	黒姫野尻湖PA(上)	145.7		
	小布施PA(上)	168.1		
	松代PA(上)	186.4		
	千曲川さかきPA(上)	203.6		
	東部湯の丸SA(上)	221	大型:49/小型:79	【お土産】 志賀高原サーモン井、信州米豚生妻焼き定食、焼きチーズマトラーメン、ざるそば、ナポリタン 【スナック】 巨峰大福、信州味噌くるみ餅、ソフトクリームロールケーキ、つくりたて飲むヨーグルト、五平餅
	佐久平PA(上)	241.4		
	横川SA(上)	267.6	大型:49/小型:291	和の雰囲気です・信州の地元食材が充実したサービスエリア。 【お土産】 碓氷峠の力餅、峠のそば、峠のミニ釜、軽井沢ブディングパーム、峠のぱりっこ漬 【スナック】 峠の釜めしと冷かけそばと舞茸天ぷら御膳、燈歌名物鴨せいろそば、鶏ごぼう唐揚げ御膳、大海老天ざるそば・うどん、上州もち豚とんてき御膳、スターバックスコーヒー
	甘楽PA(上)	294.3		
藤岡PA(上)	307.9			
関越自動車道(上り)	上里SA(上)	312.7	大型:92/小型:195	【お土産】 半熟かすてら、スイーツポテト&紅寿、おやき、信玄餅、こんにやくきな粉大福 【スナック】 赤城ポークのロースかつ膳、黒豚のとんかつと天然大エビフライ御膳、群馬県産豚のロースステーキ御膳、スターバックスコーヒー、天井てんやHIGHWAY、kamisato cafe
	寄居PA(上)	324.6		
	嵐山PA(上)	338.2		
	高坂SA(上)	353.5	大型:87/小型:325	【お土産】 ほてっとほっくりアソート、十万石まんじゅう、水沢うどん、しゃくし菜漬、とろける2層のチーズケーキ 【スナック】 川越醤油ラーメン、肉汁うどん、彩の国タマシャモの鶏塩つけ汁うどん、タリーズコーヒー
	圏央道(下り(外回り))	菫蒲PA(外回り)	381.4	