

# 中部山岳 国立公園



国立公園とは



国立公園は、日本を代表する自然の風景地として、自然公園法に基づいて国が指定するものです。北は北海道から南は沖縄、小笠原諸島まで34の国立公園が指定されており、年間3億人以上が利用しています。国立公園内は、自然の絶景だけではなく、野生の動植物、歴史文化などの魅力の宝庫です。日本の国立公園は、森林、農地、集落など多様な環境が含まれていることが特長です。ほとんど手つかずの自然が残されているところがある一方で、自然と人の暮らしが織りなす地域の歴史や文化にふれることができます。是非、実際に国立公園を訪れ、四季折々に変化する日本の美しい自然を満喫してください。

特長



日本を代表する傑出した山岳景観

— 息をのむ山並みと渓谷美、そしてライチョウの世界に —

本公園は、北アルプス一帯を占める我が国を代表する山岳公園です。昭和9（1934）年に誕生した、最初の国立公園の一つです。白馬岳などを有する後立山連峰、剱岳、立山などを有する立山連峰、槍ヶ岳などを有する穂高連峰、最南部にそびえる乗鞍岳など標高3,000m級の山々で構成されています。大規模に切り立った岩壁、深く険しい渓谷、高山帯のお花畑やライチョウ、夏まで残る雪渓や氷河が削ったU字谷、火山がつくりだした湖や溶岩台地など、多彩な山岳景観を呈しており、訪れる登山者を魅了しています。また、上高地、立山の室堂、乗鞍岳の豊平などの登山口は、公共交通機関によりアクセスが良く、雄大な山岳景観や高山植物を楽しむことが出来ます。

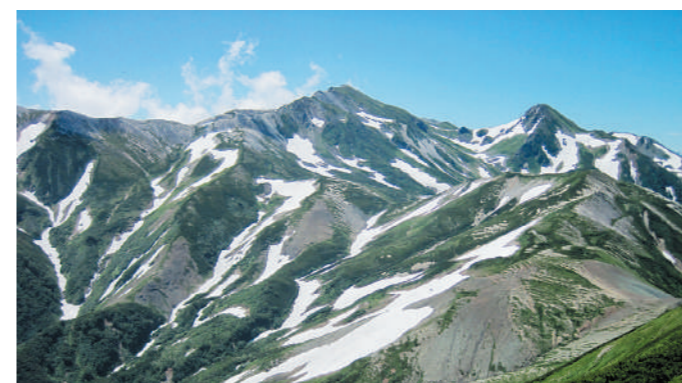
【開定年月日】昭和9年12月4日  
【関係都道府県】新潟県、富山県、長野県、岐阜県



地形  
地質



北アルプスは東側を大断層が通り、地殻変動とその後の激しい侵食により生じたものであり、さらに火山活動が、この地域の地形をより複雑なものとしています。本公園の中央部からは北へ黒部川、南へ梓川、東へ高瀬川、西へ蒲田川など、流量が豊富な河川が深いV字谷を刻んで流れ、険しくそり立つ岩峰や広大な高原といった雄大な山岳景観を形成しています。



菅倉岳から見る白馬岳



十字峠（黒部川）

弥陀ヶ原（溶岩台地）

本公園は豪雪山地であり、夏でも雪が残り、日本三大雪渓である剱沢雪渓、白馬大雪渓、針ノ木雪渓のほか大小様々な雪渓があります。また、氷河がつくったカールやU字谷が多くみられるのも特徴で、立山、薬師岳、濁沢のカールや、槍沢や立山のU字谷が代表的です。本公園には火山が点在し、地形に変化を与えています。かつて噴火により梓川をせき止め、大正池を生み出した焼岳は、現在も火山活動を続けています。また、立山周辺でも地獄谷の噴気現象や火口湖群、弥陀ヶ原などの溶岩台地がみられ、本公園有数の景勝地となっています。



みくりが池（火口湖）

取り組み



— 美化清掃や外来種除去などの活動 —

上高地をはじめ立山室堂や乗鞍岳畳平の利用拠点などでは、大勢の利用者が訪れるにもかかわらず、路上のゴミが少なく美しい自然環境や景観が維持されています。これは、地域を守る大勢の人のおかげです。上高地では、昭和38年に地域の人達などにより、上高地を美しくする会が設立され、美化清掃や外来種の除去活動などが続けられている他、上高地パークボランティアとして自然環境を守りたい、自然の美しさを多くの人に伝えたいという志を持つ人達が、美化清掃、外来種の除去、歩道などの維持補修、自然解説、利用者指導、動植物の調査など様々な活動を行っています。

— マイカー規制 —

以下の地域は、自然環境を保全し、利用の快適性と安全確保を図るため、マイカー等の車両の通行が規制されています。〈上高地〉上高地に至る県道上高地公園線において、マイカーは開山期間中、観光バスは繁忙期に規制されており、代替交通手段として、沢渡及び平湯からシャトルバスやタクシーが運行されています。〈乗鞍岳〉畳平に至る乗鞍スカイライン、乗鞍エコーラインにおいてマイカーの乗り入れが規制されており、代替交通手段として、乗鞍高原やおのき平駐車場などからシャトルバスやタクシーが運行されています。〈立山〉室堂に至る立山黒部アルペンルートにおいてマイカーの乗り入れが規制されています。乗り入れることのできるバスについても排出ガスの規制を行い、自然環境への負荷の軽減が図られています。

## 連絡先一覧

信越自然環境事務所  
〒380-0846 長野県長野市旭町1108長野第一合同庁舎  
TEL | 026-231-6570 | FAX | 026-235-1226

中部山岳国立公園管理事務所  
〒390-1501 長野県松本市安曇124-7  
TEL | 0263-94-2024 | FAX | 0263-94-2651

立山管理官事務所  
〒930-0229 富山県中新川郡立山町前沢新町282  
TEL | 0764-62-2301 | FAX | 0764-63-5472

平湯管理官事務所  
〒506-1433 岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯763-12  
TEL | 0578-89-2353 | FAX | 0578-89-3638

上高地管理官事務所 ※冬季連絡先は中部山岳国立公園管理事務所  
〒390-1516 長野県松本市安曇4468  
TEL | 0263-95-2032 | FAX | 0263-95-2172

中部地方環境事務所  
〒460-0001 名古屋市中区三の丸2-5-2  
TEL | 052-955-2130 | FAX | 052-951-8889  
URL | <http://chubu.env.go.jp/>

中部山岳国立公園サイト  
<http://www.env.go.jp/park/chubu/>

火山情報をご確認ください  
[http://www.jma.go.jp/jp/volcano/map\\_3.html](http://www.jma.go.jp/jp/volcano/map_3.html)  
信越自然環境事務所  
<http://chubu.env.go.jp/shinetsu/post.html>  
火山防災マップ  
<http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/bosai/kazan-bousai/11115/kazan-map-keitaiyou.html>

発行者：環境省  
発行年：2018年

※ 見どころ案内マップは、指定区域の概要を示すために作成したものであり、誤差があることを考慮した上でご利用ください。

植生  
動物



— 植生 —

本公園は、広大で変化に富んだ原生的自然を有しており、標高に応じて植生が変わっていきます。概ね標高2,500m以上のいわゆる高山帯では、ハイマツ群落やお花畑が広がり、概ね標高1,500mから2,500mにかけては、シラビソ、オオシラビソが優占する亜高山帯針葉樹林やダケカンバ林、概ね標高1,500m以下では、ブナやミズナラを主とする夏緑広葉樹林などが分布しています。



ハイマツ群落（唐松岳）



高山植物のお花畑（白馬岳 豊平）

— 動物 —

本公園の高山帯では、地形・地質、積雪深といった環境の違いに対応した様々な植物を見ることができます。特に、白馬岳一帯は高山植物が豊かなことで有名であり、お花畑が発達し、シロウマアサツキ、シロウマリンドウなど白馬岳に由来する名前を持つ植物も多く生育しています。また、梓川に見られるケショウヤナギを代表とする河畔林、雲の平や樽池などの湿原の植生も特徴的です。



上高地のケショウヤナギ河畔林



雲の平湿原の植生

コマクサ

チングルマ

哺乳類では、ツキノワグマ、ニホンカモシカ、ニホンザル、オコジョなどが生息しています。鳥類では、イヌワシ、クマタカなどの猛きん類、ライチョウ、ホシガラスなどが生息しています。魚類では、溪流にニッコウイワナ、カジカなど、高山蝶では、オオイチモンジ、タカネヒカゲ、ミヤマモンキチョウなどが生息しており、高山帯を主として生息する動物がみられるのが特徴です。



ライチョウ



ニホンザル

オオイチモンジ

文化



## 国立公園の利用上のマナー

多くの方に楽しく利用していただくために、国立公園内では自然を大切にすることを心がけ、次のことを守ってください。

- ゴミを捨てないでください
- 花や植物を採らないでください
- 野生動物に餌を与えないでください
- 動物を獲らないでください
- 自転車やスノーモービル等の乗り入れは行わないでください
- ペットの持ち込みはご遠慮ください
- 歩きタバコはご遠慮ください
- たき火は指定の場所で行いましょう



ウェストン碑



多くの登山者を迎える白馬岳

- ライチョウを見かけても、追い回したり、植生の中に踏み込まないでください。
- 登山計画書を提出しましょう。
- 登山には地図を携帯。迷ったら引き返しましょう。

01 梅池自然園



標高1,900mに広がる高層湿原です。白馬連山を背景とした雄大な風景、ミズバショウや高山植物の大群落、紅葉など季節ごとに特徴的な景色を楽しめます。

02 黒部峡谷



黒部峡谷は、立山連峰と後立山連峰を分断する日本有数の峡谷です。深いV字谷が発達しており、景勝地や温泉が多く存在します。宇奈月から樺平までは峡谷を縫うようにトロッコ電車が運行しており、迫力ある景色を楽しめます。

03 白馬岳



後立山連峰の最高峰で、白馬大雪渓は日本最大規模の雪渓です。高山植物の宝庫と言われ、山麓の「白馬大雪渓遊歩道」ではブナ林の植物が観察できます。[標高]2,932m

04 八方尾根



黒差平から八方池までの「八方尾根自然研究路」では、高層湿原、コケモモなどの高山植物、高山蝶などをみることが出来ます。白馬三山や五ヶ岳といった3,000m級の山々を間近に望むことができます。

05 剣岳



氷河の影響を受けた峻険な山容から「岩と雪の殿堂」とも呼ばれています。登山道には鎖場や岩稜などの難所が多く、登頂するためには高い技術と体力が求められます。[標高]2,999m

06 立山



古来より富士山、白山と共に日本三霊山とされています。大汝山、雄山、富士ノ折立の3峰からなり、雄山頂上の「雄山神社峰本社」は、夏山シーズンには多くの登拝者で賑わいます。[標高]3,015m(大汝山)

07 弥陀ヶ原



溶岩台地に広がる高層湿原で「餓鬼の田」と呼ばれる池塘が点在しています。湿原内には木道が整備されており、高山植物などを観察できます。

08 檜ヶ岳



氷河の侵食作用により山頂部が鋭く尖り、谷にはカールやU字谷が発達しています。ヨーロッパアルプスのマッターホルンを彷彿させる山容から多くの登山者の憧れの的となっています。[標高]3,180m

09 穂高岳



北穂高岳、涸沢岳、奥穂高岳、前穂高岳などの総称で、奥穂高岳は標高3,190mで北アルプスの最高峰です。圧力的なスケールの岩壁の他、高山植物、紅葉、雪氷など季節ごとの魅力も多く、登山者を魅了しています。

10 上高地



穂高岳の岩稜、河畔林、梓川の清流とが相まって美しい渓谷美を呈しており、多くの人々が訪れています。大正池は梓川が焼岳の火山活動によりせき止められてきました。

11 乗鞍高原一の瀬園地



シラカバ林に囲まれた広大な草原で、レンゲツツジなど四季の花々や、ミズバショウ、ミツガシワなど湿地の植物を楽しむことができます。一の瀬園地近くのまいめの池は、湖面に映る逆さ乗鞍岳が有名です。

12 乗鞍岳



標高3,026mの剣ヶ峰を主峰として山々が連なり、東西にその裾野を広げています。乗鞍エコーライン、乗鞍スカイラインを利用して、標高2,700mの畳平まで公共交通機関でアクセスできます。9月下旬～10月上旬の紅葉はみごとで、ハイマツの緑、ダケカンパの黄色にナナカマドの赤が映えます。[標高]3,026m

Activity 立山黒部アルペンルート



富山県の立山駅と、長野県の大町市黒沢駅との間をケーブルカー、バス、トロリーバス、ロープウェイなどで結ぶ山岳観光ルートです。称名道、弥陀ヶ原、室堂、黒部ダムなど、本公園北部の見どころが集中して存在します。

Information 施設案内

上高地ビジターセンター
〒390-1516
長野県松本市安曇上高地4468
[TEL]0263-95-2606
上高地の自然に関する展示、野外での自然教室、映像の上映やレクチャーなどをとおして、上高地の自然を理解し、自然に親しむための情報を提供しています。

上高地インフォメーションセンター
〒390-1516
長野県松本市安曇上高地4468
[TEL]0263-95-2433
上高地の自然や登山、交通、宿泊など、様々な情報を提供しています。散策前の情報収集や、休憩などに利用できます。

沢渡ナショナルパークゲート
〒390-1514
長野県松本市安曇4466-20
[TEL]0263-93-3355 (開山期間中)
上高地へ入山する際のシャトルバス、タクシーへの乗り換え施設です。上高地をより楽しんでいたため、情報や守っていただきたいルール・マナーを紹介しています。公衆トイレやベンチなどがあり休憩できます。

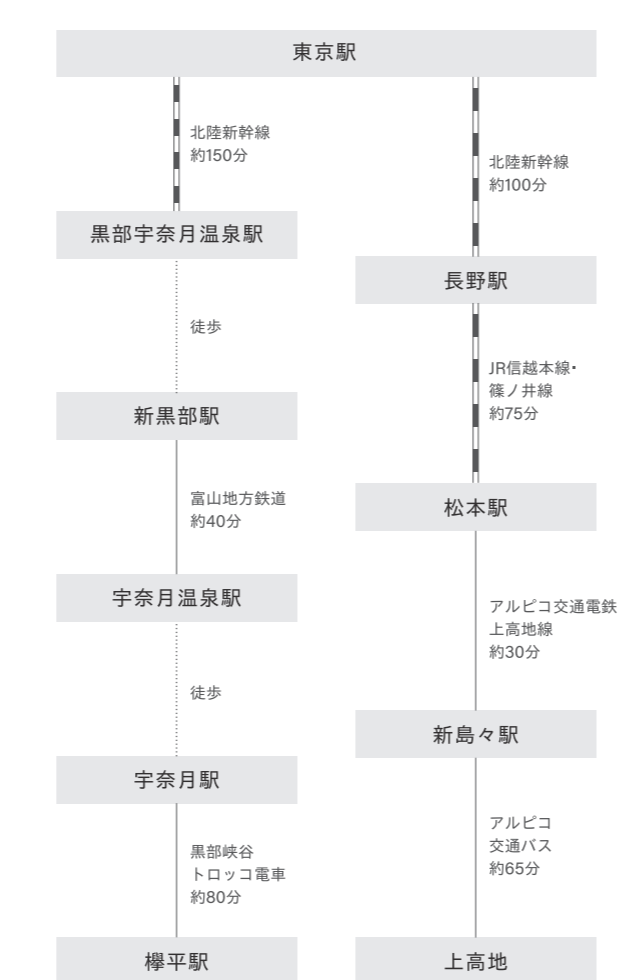
樺平ビジターセンター
〒938-0200
富山県黒部市宇奈月町黒部奥山
[TEL]0765-62-1155 (開山期間中)
黒部峡谷の自然や景観を紹介しています。樺平周辺の見所や登山道の状況などのリアルタイムな情報を得ることができます。

梅池ビジターセンター
〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村千田乙
[TEL]0261-83-3113
立山自然保護センター
〒930-1414 富山県中新川郡立山町芦崎寺(室堂平)
[TEL]076-463-5401

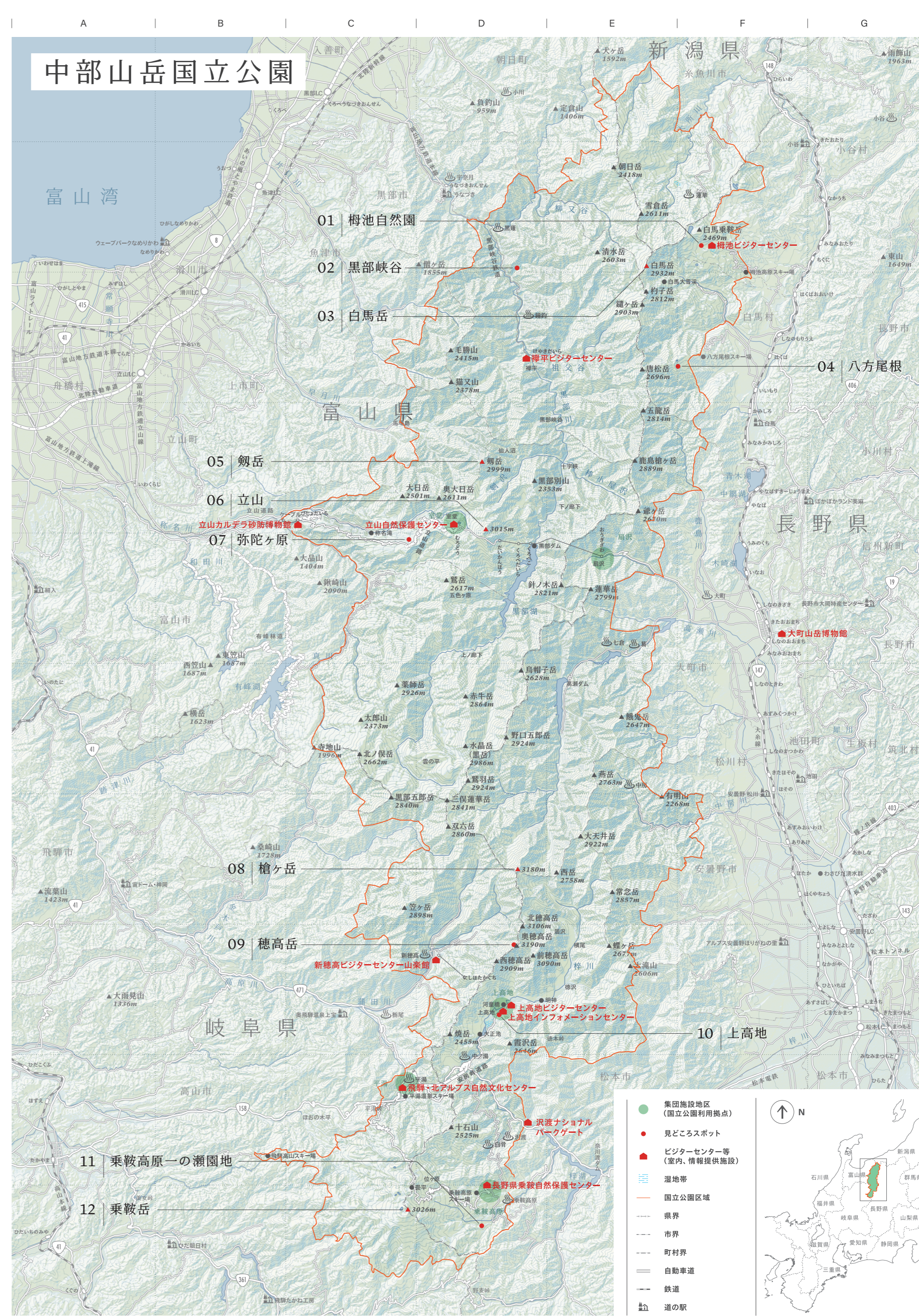
大町山岳博物館
〒398-0002 長野県大町市大町8056-1
[TEL]0261-22-0211
長野県乗鞍自然保護センター
〒390-1520 長野県松本市安曇4306-5
[TEL]0263-93-2045

飛騨・北アルプス 自然文化センター(平湯ビジターセンター)
〒506-1433 岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯

Access 交通アクセス



※アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。



※詳細な区域確認等に当たっては、担当の環境省国立公園管理官事務所等にお問い合わせください。