

南阿爾卑斯國家公園

— 刻印著海底記憶的高峰群
— 被深林擁抱卻仍在隆起的
— 厚重山岳地帶 —

南阿爾卑斯山由甲斐駒・鳳凰山系、白峰山系、赤石山系三個山系組成，擁有日本第二高峰北岳（3,193公尺）以及十座以上的3,000公尺等級的高峰，並且是大井川、天龍川、富士川的源頭。位於日本阿爾卑斯山脈最南端，夏季降雨量多，冬季降雪量少。由於大量降雨引起的河川侵蝕作用，南阿爾卑斯山中深深切割出的V字谷比比皆是。此外，由於降雪量較少，森林界限的標高較高，稜線附近皆被森林覆蓋是其特色。在日本有冰川存在痕跡的

最南端地區，高山帶中仍保留著約2萬年前形成的冰川地形和周冰河地形。仙丈岳和荒川三山等地的冰斗（圈谷）就是這些地形的例子之一。在冰川時代擴展分佈，可看見至今仍高山帶生長的動植物，包括岩雷鳥、北岳草、蝶之助草和高山蝶等。此外，該地區自古以來也是山岳信仰的對象，對於自然環境和文化傳承都具有重要意義。由於這些原因，2012年南阿爾卑斯國立公園及其鄰近區域被登錄為南阿爾卑斯聯合國教科文組織生態公園。

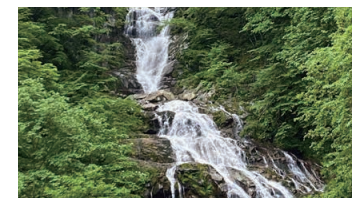
指定	1964年6月1日
面積	35,752公頃
	山梨縣・長野縣・ 靜岡縣



觀賞海洋與河流的水景



Lake Hikusui



Hyakuyojo-no-taki Falls



觀賞山與植物



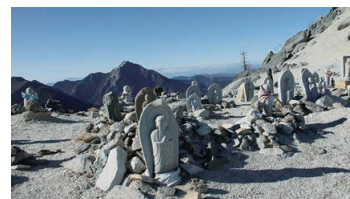
Mt. Kai-komagatake
(Mt. Higashi-komagatake)



Mt. Kitadake



接觸文化與生活



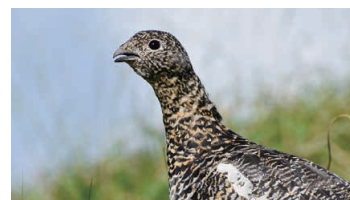
Mt. Jizogatake



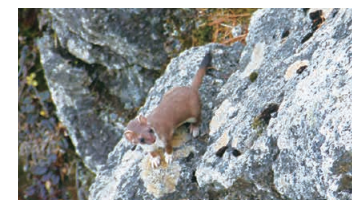
Near the Summit of Mt. Kai-Komagatake
(Main Shrine of Komagatake-Jinja)



邂逅生物



Rock Ptarmigan



Japanese Stoat

行程

刻印海底記憶的高峰群

- 被深邃森林環抱，至今仍在隆起的
厚重山岳地帶 -

擁有包含日本第2高峰北岳在內的10座以上3000公尺等級高峰的高峰群。該地區位於日本阿爾卑斯山的南部，夏季降雨較多，冬季降雪較少，因此森林的生長極限相對較高，山頂附近綠意盎然。由於雨水的侵蝕作用，這裡形成了許多V字谷。

web site



Day 1

巡遊南阿爾卑斯山腳的一天
在體驗了當地食材之後，前往
富士川的水源，參觀日本三大
急流之一的富士川的起源

- 9:30 ● 出發(設定為關東地區)
 租車(前往伊那市)
- 12:00 ● 在全國學校供餐甲子園獲得
特別獎的長谷中學享用
午餐“甲子園套餐”
 租車(前往富士川)
- 15:00 ● 觀察富士川的水源
- 16:00 ●  租車(前往伊那市)
- 18:00 ● 在伊那市的旅館住宿

Day 2

挑戰3000公尺等級山脈連
綿的南阿爾卑斯山之旅
享受登山途中觀賞雄偉自
然下高山植物的樂趣

- 6:00 ● 出發
 租車(前往伊那市)
- 7:20 ● 戶台公園
 搭乘巴士(前往北澤峠)
- 8:10 ● 抵達北澤峠，開始登山
- 12:00 ● 抵達仙丈岳山頂
- 13:30 ● 在馬背山小屋休息並享用午餐
- 16:00 ● 抵達北澤峠，休息
 搭乘巴士(前往戶台公園)
- 16:45 ● 戶台公園
 租車(前往伊那市)
- 17:45 ● 在伊那市新山的小屋住宿

Day 3

在山小屋周邊散步並欣賞高
山植物和觀察鳥類等，最後
以當地名物的醬汁炸豬排蓋
飯結束旅行

- 9:30 ● 在山小屋周邊的森林散步
- 10:30 ●  租車(前往駒根)
- 12:00 ● 午餐(醬汁炸豬排飯)
-  租車(回程)
- 13:00 ● 解散(設定為關東地區)

詢問

Kanto Regional Environment Office

TEL 048-600-0516

MAIL REO-KANTO@env.go.jp