

National
Parks
of Japan

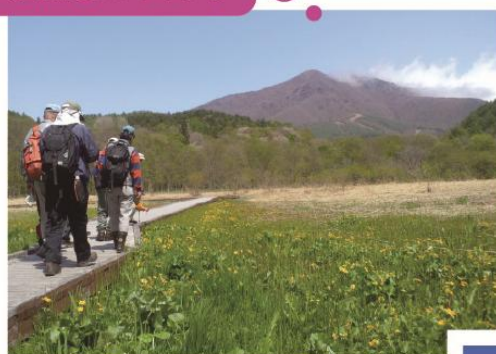


国立公園への第一歩

みょうこう とがくし れんざん こくりつ こうえん

妙高戸隠連山国立公園 長野県側 おすすめコース

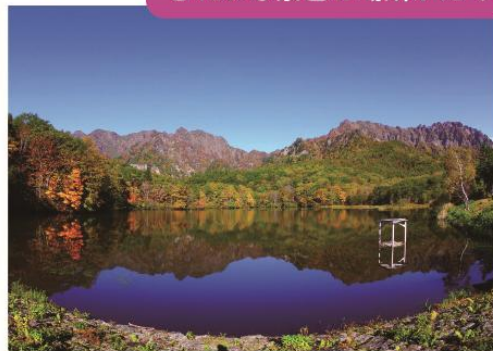
大自然をハイキング



季節によって
いろいろな植物が見られるよ。



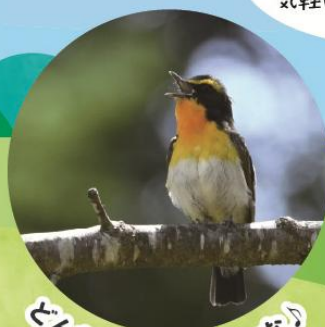
きれいな景色の場所がたくさん



わくわく冒険気分♪



さんさく
短時間で散策できる
場所もあるよ。
気軽に出かけてみてね。



どんな動物に会えるかな♪



学習旅行で
おすすめのコースを
選んだよ



～はじめに～

昨今、学校登山が減少傾向にあります。登山をしなくても存分に自然体験をできる場所が妙高戸隠連山国立公園にはたくさんあります。そこで、学習旅行における妙高戸隠連山国立公園の活用の促進を目指して作成したのが当冊子であり、体力のない子でも無理なく体験することができるよう、半日程度の行程かつ比較的平坦なコースを中心としておすすめコースを厳選しました。もちろん、軽登山や本格登山も掲載していますので、目的に合わせて選定してください。

各学校において妙高戸隠連山国立公園が積極的に活用され、「自分の地域には、日本を代表する大自然がある」という誇りとなることで、地域学習が効果的にすすむことを期待しています。

1. 国立公園で学ぶことの意義

国立公園は日本を代表する大自然がある場所です。地形地質・気候・植生・動物・歴史や文化といった個々の事象が密接な関係で成り立っているため、横断的・総合的な学習を行うのに極めて適した場です。また、子ども時代に自然の仕組みを探求することで、将来どのような職につこうとも、それぞれの立場から自然環境の保全を考え、実践する大人に育っていくことでしょう。

2. 当冊子「教職員・旅行会社向け 副本」について

この副本は、「国立公園への第一歩 妙高戸隠連山国立公園おすすめコース」に掲載されているコースを、実際に学習旅行として計画する際に必要な情報を集めたものです。

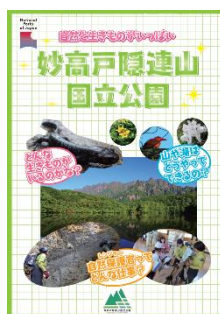
・妙高戸隠連山国立公園における学習旅行に際しては、ガイドを依頼することをおすすめします。ガイドから自然の解説を聞くことで、単に歩くだけよりも学習効果が格段に高くなります。また、ガイドは安全に関する知識を身につけていますので、危険をゼロにはできない自然の中での学習も、教職員のみで行うより安心して行えます。

・所要時間は、大人がガイドなし（解説のために立ち止まる時間なし）で歩く場合の時間を掲載しています。実際に歩く場合は、ガイドと相談し、余裕をもった時間を確保してください。

3. 事前学習教材について

事前学習に適した教材を用意しておりますので、ご活用ください。

■子ども向け学習冊子



QR CODE

URL ○○

■大人向け学習冊子

ストーリー集
表紙

QR CODE

URL ○○

1 戸隠神社 奥社

長野県長野市戸隠



① 学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：山岳信仰、樹齢 400 年の杉並木、随神門</u> - 戸隠神社は山岳信仰の山である戸隠山の麓にたたずみ、奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社からなる、創建以来二千年余りの神社です。戸隠神社は毎年多くの参拝者や観光客が訪れる場所であり、地域学習として一度は訪れたい場所です。 - 奥社には、天の岩戸伝説で岩戸を開けた天手力雄命が祀られています。参道には樹齢 400 年といわれる荘厳な杉並木や茅葺き屋根の「随神門」があり、昔戸隠山で修行した行者や山伏はここから山に入っていました。 - 九頭龍社には、昔戸隠山を守っていた水と豊かな実りを司る地主神が祀られています。 古来から水を大切にしてきた文化がうかがえます。 - 参道の両側に広がる森は「戸隠神社社叢」として、古くから大切に管理されてきた、長野県指定天然記念物にも指定されている自然豊かな森です。春から初夏にかけ、参道脇には、ニリンソウやイチゲの仲間など、自然の花も多く咲き、神社だけでなく自然を学習することもできます。	
②主な楽しみ方	春～秋：ハイキング	冬：スノーシュー※ルート要相談
③おすすめ時期	通年（木々の葉が少ない春と秋は奥社から戸隠山が望めます） ※1 月～4 月は雪崩の危険があるため随神門から先は立ち入り禁止です。代替コースを下記連絡先までご相談ください。	
④ガイド	<u>戸隠登山ガイド組合</u> 【問合先】戸隠観光協会 026-254-2888 【料金】※ルートや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 春～秋：ガイド一人につき、3 時間 12000 円、3 時間以上 18000 円 【ガイド 1 人あたり案内人数】15 人（先生の後方管理があれば 20 名程度まで）	
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合。 参道入口～奥社の往復：40 分×2＝80 分 【コースの様子】 参道入口～随神門：平坦な砂利敷の道です。 随神門～奥社：徐々に坂が急になり、最後は石段を登ります。	
⑥設備環境	トイレ (有・無) / 駐車場 (有・無) ※有料	
⑦お弁当場所	広 場 (有・無) / 屋内施設 (有・無)	
⑧備考	- 杉の根を踏み、杉の木の樹勢が弱ってしまうのを防ぐため、根元にはできるだけ近づかないようお願いします。 - 参道が狭い場所がありますので、横に広がっての通行は控えてください。 1 月初旬～4 月中旬までは、雪崩による危険防止のため、随神門より先は立ち入り禁止です。森の散策など代替コースを検討ください。 - 冬季の散策は、急な天候の変化や、吹雪による道迷いなど、危険が伴います。安全対策のためガイドを同伴してください。 - 奥社は、戸隠山の山腹にあります。山の頂に向かって参道が伸びる様子は、戸隠スキー場の上部（④瑠璃山・怪無山）から見るができます。 - 戸隠神社奥社と長野市中心地の善光寺を結ぶ参道が、「戸隠古道」です。戸隠古道の一部を歩いて歴史を学んでみるのもおすすめです。 (コース例：一の鳥居苑地～戸隠神社奥社：約 4 時間) - 拓本集印をする場合は、紙とクーピーを持参してください。 ①奥社→②森林植物園→③鏡池は散策路でつながっています (約 75 分)	

案内図





2 戸隠森林植物園

長野県長野市戸隠



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：ミズバショウ、野鳥、多様な植物</u> ・春、森の中の湿原には、白いミズバショウが美しく広がります。ミズバショウは、日本の山地帯の湿原を代表する花の1つです。 ・植物観察園があり、実物を見ながら戸隠の植物を学ぶことができます。 ・戸隠は野鳥の宝庫と言われており、特に多様な種類の植物があり水辺も豊富な戸隠森林植物園は、バードウォッチングの名所です。パンフレットや図鑑などで事前に予習しておくとい良いでしょう。種類による鳴き声の違いにも、耳を傾けてみましょう。 ・水辺にはカエルやサンショウウオの仲間が暮らしており、種類によって形態の異なる卵やオタマジャクシを観察できます。 ・みどりが池では例年カイツブリやカルガモが繁殖し、気軽に観察できます。
②主な楽しみ方	ハイキング・自然観察・野鳥観察
③おすすめ時期	春～秋（ミズバショウ：4月下旬～5月中旬。バードウォッチング：葉の少ない4～5月。モリアオガエル：6～7月。植物はシーズンを通して楽しめます）
④ガイド	<u>戸隠森林植物園のボランティアガイド</u> 【問合先】080-5141-9924 【料金】※ルートや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。小中学生の参加者1人につき300円程度。 【ガイド1人あたりの案内人数】10人程度。
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 みどりが池→ビオトープ→植物観察園→水芭蕉の小径→入口広場→ →みどりが池：約30分 【コースの様子】木道が整備されている箇所が多く、ほとんど平坦。
⑥設備環境	トイレ (有)・無) / 駐車場 (有)・無)
⑦お弁当場所	広 場 (有)・無) : 「八十二 森のまなびや ecology Bank82 戸隠森林館」前の中央広場 屋内施設 (有)・無) : 「八十二 森のまなびや ecology Bank82 戸隠森林館」（雨天の場合）
⑧備考	・森林植物園内にある「八十二 森のまなびや ecology Bank82 戸隠森林館」は、森林植物園をはじめ戸隠の自然を総合的に学ぶことができる施設で、予約により団体案内もできます。荒天で野外活動ができない場合は、この施設見学だけでも戸隠の自然を学ぶことができます。 ・「八十二 森のまなびや ecology Bank82 戸隠森林館」前の中央広場からは戸隠連峰が見えるほか、みどりが池が隣接しており、くつろぐのにぴったりの場所です。 ・春は鳥の営巣、子育ての季節です。驚かせないように静かに観察しましょう。 ・①奥社→②森林植物園→③鏡池は散策路でつながっています（約75分）。 ・冬季はスノーシューに人気ですが、天気急変、道迷いなどの防止、安全対策のためガイドに相談の上入山してください。



みどりが池



八十二 森のまなびや
ecology Bank82 戸隠森林館

3 鏡池

長野県長野市戸隠



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：戸隠連峰（非火山）、鏡池、山岳信仰、化石</u> ・非火山（隆起）の特徴が分かりやすい山 鏡池の目の前にそびえるゴツゴツした戸隠連峰は、太古は海の底でしたが、海の底からダイナミックに持ち上がってできた山であり、「山は地面が動いてできた」感覚を体感することができます。近くの飯縄山（火山）のなだらかな形・山肌と対比をすると（④大座法師池から見るのがおすすめ）、山のでき方の違いと形の違いがわかります。戸隠連峰が海の底だった証として、現在も戸隠山では海の生きものの化石が産出されます。鏡池広場の看板には、化石として見つかった貝の模様がデザインされています。 ・戸隠連峰は、日本神話に由来する「天の岩戸」が飛んできてできたと言われ、伝説が息づいている山です。また、険しい戸隠連峰は、かつて修験者の修行の場で、そこから「戸隠流忍者」がうまれたといわれています（忍者については「忍法資料館」で学習・体験することができます）。また、修行で山を渡り歩く修験者は蕎麦を携行していたと言われ、それが「戸隠そば」の源流と言われています。険しい戸隠連峰があったからこそ、様々な文化がうまれたことが分かります。 ・戸隠は標高が高く冷涼で、かつてほとんど稲作は行われていませんでした。そこで、山から流れる冷たい水を一度貯め、太陽で温めるために作られたのが、この鏡池です。美しい観光名所は、生活に必要なため池なのです。	
②主な楽しみ方	春～秋：ハイキング	冬：スノーシュー※ルート変更
③おすすめ時期	通年（春と秋がおすすめですが、混雑しますのでご注意ください。）	
④ガイド	<u>戸隠森林植物園のボランティアガイド</u> 【問合先】080-5141-9924 【料金】 コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 小中学生の参加者 1 人につき 300 円程度	
⑤コース概要	【所要時間】 ※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 一周約 30 分 【コースの様子】 平坦な自然歩道です。	
⑥設備環境	トイレ (有・無) / 駐車場 (有・無)	
⑦お弁当場所	広 場 (有・無) : 池の前の広場 屋内施設 (有・無) : どんぐりハウス (有料)	
⑧備考	・駐車場やトイレがあり、中央広場をお弁当場所として使用できます。 ・鏡池に隣接して、カフェや土産物ショップの入った「どんぐりハウス」があります。雨天時は有料で多目的室の利用ができます（有料）。 ・4～5 月にかけて駐車場は混み合う場合があります。 ・①奥社→②森林植物園→③鏡池は散策路でつながっています（約 75 分）。 ・冬の積雪期は国道～鏡池間の道路、駐車場が通行止めになり、戸隠神社奥社駐車場などから徒歩（スノーシュー）での少し長い行程となります。 ・冬季の散策は、急な天候の変化や、吹雪による道迷いなど、危険が伴います。安全対策のためガイドを同伴してください。 ・秋や春、湖面上に積もる雪は、一見分厚く見えても、踏み抜いて転落することがあります。子供の引率時は特にガイドの指示に従い、ご注意ください。	

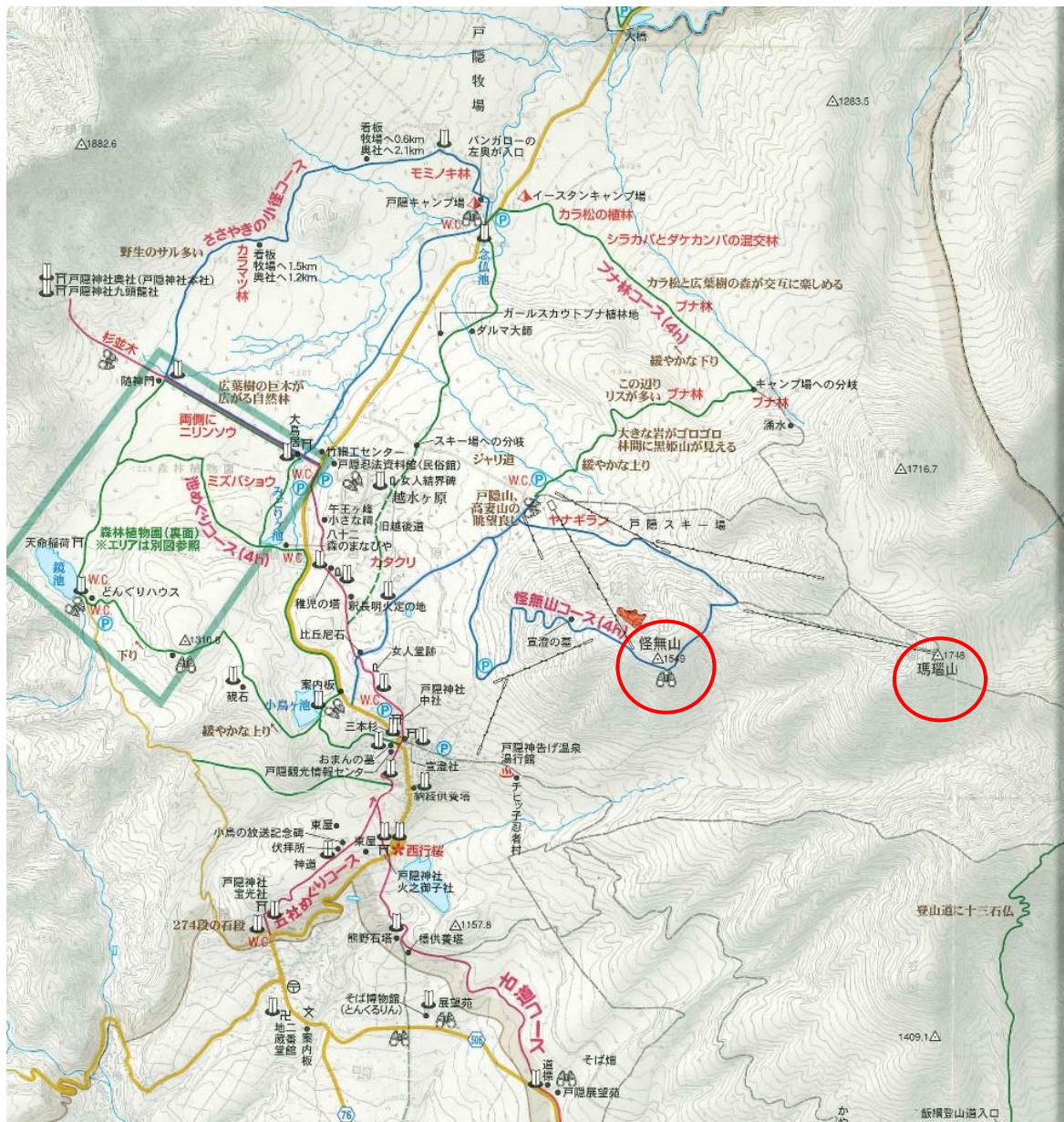


4 瑠璃山・怪無山

長野県長野市戸隠



①学習のポイント (先生向け)	ポイント：戸隠山、飯縄山の眺望、草原の価値と利用の文化、 ・昔、飯綱高原から戸隠高原にかけて「飯綱原」と呼ばれるススキの草原が広がり、戸隠村の牛馬の餌や燃料、神社や宿坊のかやぶき屋根の素材に使われていました。ススキ原には多様な草花やチョウが生息していましたが、戦後の住宅需要などで植林が進み、草原が失われたため、多くの種が激減しています。現在は、スキー場が飯綱原の代わりの生息地として機能しています。お盆に飾るため草原で採取されている、キキョウやオミナエシなど、秋の七草を探しながら歩くのもよいでしょう。 ・瑠璃山の山頂は標高が1748mあり、高山植物も見られます。 ・瑠璃山からはなだらかな火山の飯縄山、怪無山からは海底が隆起した険しい戸隠山が見え、火山と非火山の形の違いを学習できます。
②主な楽しみ方	登山
③おすすめ時期	春～秋（花は春～秋、ススキは9月以降がおすすめです）
④関係連絡先 必ず事前にお問い合わせください。	○施設管理：株式会社戸隠 【問合先】株式会社戸隠 株式会社 戸隠 (https://togakushi.co.jp) スキー場管理作業との調整などのため、必ず事前にお問い合わせください。 ○ガイド：戸隠登山ガイド組合 【問合先】戸隠観光協会 026-254-2888 【料金】 コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 ガイド1人につき 30,000 円 【ガイド1人あたり案内人数】 15人（先生の後方管理があれば20名程度まで）
⑤コース概要	【所要時間】 ※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合。 怪無山 約2時間 瑠璃山 約3時間 【コースの様子】 スキー場の管理道路のため、砂利敷きで道幅は広いです。
⑥設備環境	トイレ (有)・無) トイレは駐車場と登山道の途中に一か所 駐車場 (有)・無) 戸隠スキー場の駐車場を利用
⑦お弁当場所	広 場 (有)・無) 山頂 / 屋内施設 (有 (無))
⑧備考	・スキー場の管理道路のため道幅は広い砂利敷きで、広がって歩いても安心。 ・中腹までは管理車両が入るため、万が一の時は車両搬送も可能です。事前に株式会社戸隠にお問い合わせ下さい。 ・瑠璃山経由で飯縄山までの登山道もあり、大人の足で1時間程度ですが、一度下って再度登るため体力に自信のある方向けとなります。飯縄山に登る場合は「⑥飯縄山」のコースがおすすめです。 ・ススキを利用したかやぶき屋根の建物は、戸隠神社宝光社、中社周辺の宿坊（全国から戸隠神社に参拝する信者の宿）で見られます。文化庁により重要伝統的建造物群保存地区に選定されている伝統的な町並みです。



5 鬼女「紅葉」の岩屋

長野県長野市戸隠栃原



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：歴史と紐付く山、能、山のでき方（非火山）</u> ・鬼女紅葉の伝説：平安時代に絶世の美女であった呉葉（くれは）という女性が京の都から罪人としてこの地に流され、鬼女紅葉（もみじ）と化して荒倉山の岩屋に棲みながら村を襲うなど悪行を働き、それを平維茂（たいらのこれもち）が退治したという伝説が残っています。岩屋を見学することもでき、現実の空間を見ながら歴史に思いをはせることができます。 ・荒倉山山系は、戸隠連峰と同じく隆起した岩盤が浸食作用で削られ、硬い岩が残ってできた山です。岩の塔や岸壁、岩穴など、複雑な地形がみられます。戸隠地質化石博物館で、事前学習するのも良いでしょう。 ・荒倉キャンプ場には能舞台があり、予約により見学できます。日本の伝統芸能の舞台を、実際に見ることができます。また、キャンプ場周りの紅葉は絶景です。
②主な楽しみ方	軽登山
③おすすめ時期	春～秋（伝説と紐付けるには、紅葉が美しい秋がおすすめ。）
④ガイド	<u>戸隠登山ガイド組合</u> 【問合先】戸隠観光協会 026-254-2888 【料金】コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 ガイド1人につき 24,000 円 【ガイド1人あたり案内人数】15人（先生の後方管理があれば20名程度まで）
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 荒倉キャンプ場～紅葉の岩屋で片道約40分、往復約80分 【コース概要】一般的な山道です。
⑥設備環境	トイレ (有) 無) / 駐車場 (有) 無)
⑦お弁当場所	広 場 (有) 無) / 屋内施設 (有) 無) ・荒倉キャンプ場には、炊事設備（屋根あり）あり。食事スペースとしては雨天時にはタープなどでの対応が必要。
⑧備考	・キャンプ場は、7月～10月上旬まで。 ・伝説に関係する神社仏閣（矢元神社、矢先（柵）神社、大昌寺）と組み合わせた見学も、良いでしょう。 ・このコースを子どもたちが学習する様子は、以下からご覧いただけます。 荒倉山と鬼女紅葉伝説を訪ねて 中部地方環境事務所 環境省 (env.go.jp)



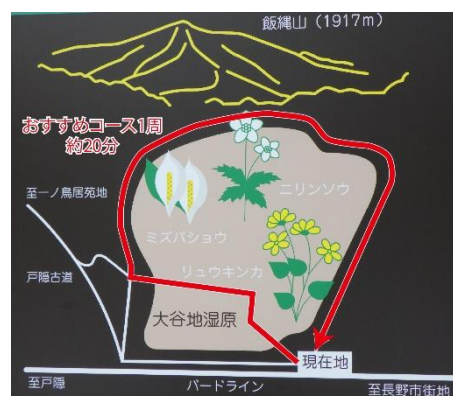
荒倉キャンプ場

6 大座法師池・大谷地湿原

長野市上ヶ屋：飯綱高原



①学習のポイント (先生向け)	ポイント：飯縄山（火山）、大谷地湿原、人が守る自然、旧石器時代 ・大座法師池や大谷地湿原からは、火山らしい飯縄山のなだらかな山容を観察することができます。鏡池などから近くの戸隠連峰（非火山）の形・山肌と比べると、山のでき方と形の違いが分かりやすいでしょう。 ・春、大谷地湿原にはリュウキンカやミズバショウが咲き誇ります。湿原は一般的に、長い年月をかけて森林に遷移します。この湿原では、少しずつ湿原に樹木が入っていく遷移の様子が観察できます。しかし、リュウキンカやミズバショウといった美しい湿原の植物を残したいとの思いから、陸地化を早めるヨシを刈り取る活動が、地元の方により行なわれています。人の手が入ることで生態系が維持されている例です。 ・大谷地湿原をのぞむ緩やかな斜面に、旧石器時代の遺跡「上ヶ屋遺跡」があります（遺跡の様子は見ることはできませんが、解説看板があります）。石器をつくった作業場や石焼き調理場の跡などが発見されており、狩りや木の実の採取をしながら生活していたと考えられています。	
②主な楽しみ方	春～秋：ハイキング	冬：スノーシュー
③おすすめ時期	通年（リュウキンカ、ミズバショウなど：4月下旬～5月中旬）	
④関係連絡先	○施設利用：nagano forest village 【問合先】 nagano forest village 026-239-3272 https://naganoforestvillage.eternal-story.com/contact/ ○ガイド：飯綱高原ボランティアガイド 【問合先】 飯綱高原観光協会 026-239-3185 【料金】 ※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 参加者1名につき2時間500円程度 【ガイド1人あたり案内人数】 10名程度まで。	
⑤コース概要	【所要時間】 ※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 大座法師池（1周約25分）＋車道沿いを徒歩約5分＋大谷地湿原（1周約20分）＝約50分	
⑥設備環境	トイレ 有 ・無 / 駐車場 有 ・無：いずれも nagano forest village	
⑦お弁当場所	広 場 有 ・無 / 施 設 有 ・無：同上	
⑧備考	・大座法師池の西側は、「nagano forest village」というキャンプ場やアスレチック、レストランなどの複合施設になっています。アスレチックは無料で利用可能、また「フォレストアドベンチャー・長野」では、有料でジップスライドなどを体験できます。また、お弁当の場所として、芝生広場や、雨天時は室内の利用も可能です。人数に限りがあるため、利用の際は事前に施設までお問合せください。 ・チャレンジルートとして、一の鳥居苑地まで戸隠古道を歩いても良いでしょう（プラス約30分）。一の鳥居は、善光寺から戸隠古道を登ってきた参拝者が最初に戸隠山を拝む場所で、かつては鳥居が立っており、今は跡だけを見ることができます。一の鳥居苑地には飯縄山を望む広々とした広場があり、トイレもあります。また、レンゲツツジなど、明るい林を好む花がたくさん咲く場所でもあります。	



無料の遊具あり

有料の遊具あり

大谷地湿原 拡大図



大座法師池の広場



飯網高原を 歩こう!



飯網高原は折々の景色や動植物と出会えるトレッキングコースも充実しています。
ゆっくり歩いて回れば、普段は見逃してしまうような風景にも出会えるはず。



①大座法師池一周コース 所要時間 25分



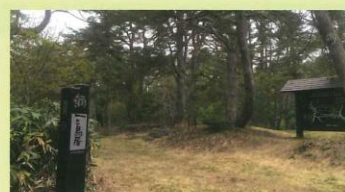
飯網高原の玄関口にあたる大座法師池は、四季折々の美しさで魅了する観光スポット。路線バスや自動車であげ軽にきて、池の周囲を散策できます。

②大谷地湿原一周コース 所要時間 20分



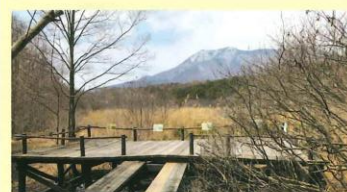
ミズバショウ、リュウキンカが咲きほこり、高原に遅い春の訪れを告げてくれます。視界を遮るものがなく飯網山を一望できます。

④一の鳥居苑地一周コース 所要時間 30分



バードライン沿いの駐車場から、小高い丘を登ると、戸隠山や高妻山を臨む広場が待っています。レンゲツツジの群生も有名です。

⑤逆谷地湿原コース 所要時間 20分



一面に繁るミズゴケ類、そしてオオニガナやタチアザミなどの草花が咲き、ハラビロトンボが飛ぶ野生動植物の宝庫です。

!!注目!!

モリアオガエル



柳沢池のほとりは、国内でも有数のモリアオガエル生息地となっています。6月中旬頃には、木の葉に産み付けられたモリアオガエルの卵塊を観察できます。



⑥大谷地湿原～一の鳥居苑地コース

所要時間
1時間50分

大谷地湿原から信濃路自然遊歩道を歩いて、小さな柳沢池に寄り道。古道に戻って、飯網山登山口、一の鳥居苑地まで比較的平坦で歩きやすい道です。

飯網高原周辺で 出会える野草



リュウキンカ

(4月下旬～5月下旬)



ミズバショウ

(4月下旬～5月下旬)



ミズナツ

(5月下旬～6月中旬)



アヤメ

(5月下旬～6月中旬)



シシゲツツジ

(6月上旬～下旬)



ヤナギラン

(7月～8月)



オオウバユリ

(7月下旬～8月上旬)



オニユリ

(7月下旬～8月下旬)



ウレシモヨク

(9月上旬～10月下旬)

7 飯縄山

長野県長野市



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：火山の山、山岳信仰息づく山、大パノラマ、高山植物</u> ・噴火でできた山です（現在、活火山ではありません）。妙高戸隠連山国立公園の中では最も古い火山で、山頂まで植生に覆われています。 ・古来より続く山岳信仰の山で、登山道沿いには十三仏が、頂上には神社があり、山岳信仰の雰囲気を感じながら登ることができます。この飯縄山から全国に飯縄信仰が定着していったと考えられており、東京の高尾山はその1つです。 ・山頂付近は、妙高戸隠連山国立公園の山々をはじめ、北アルプスや遠く富士山も見渡せる大パノラマです。自分の家はどのあたりか、授業で習った山はどれか、探してみるのもよいでしょう。 ・登るに連れて、麓に広がるミズナラなどの深い森から、徐々に木が少なく、高さが低くなり、標高 1917m の山頂ではササや高山植物などが広がる草原になります。標高によって変化する植生を体感できます。美しい花を咲かせる高山植物も豊富です。
②主な楽しみ方	登山
③おすすめ時期	春～秋（様々な花が楽しめます。）
④ガイド	<u>戸隠登山ガイド組合</u> 【問合先】戸隠観光協会 026-254-2888 【料金】※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 ガイド 1 人につき 30,000 円 【ガイド 1 人あたり案内人数】15 人（先生の後方管理があれば 20 名程度まで）
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 南登山道の場合：上り 2 時間 30 分、下り 2 時間 【コースの様子】 一般的な登山道です。きつい登りや、片側が急な斜面になっている場所などもあり、安全管理に注意を払う必要があります。
⑥設備環境	トイレ (有・無)：登山口は公衆トイレ、山頂付近は携帯トイレブース 駐車場 (有・無)
⑦お弁当場所	広 場 (有・無) 山頂付近／ 屋内施設 (有・無)
⑧備考	・学校登山が盛んだった頃は、長野市内のたくさんの学校の子どもたちが登っていた山です。 ・一の鳥居苑地登山口より先には水洗トイレがないため、携帯トイレを持参してください。山頂手前には携帯トイレを使用するための個室ブースが設置されています。使用済みの携帯トイレは、一の鳥居苑地駐車場の建物前にある回収 BOX で回収しています。 ・西登山道（上り 2 時間 20 分、下り 2 時間）もご利用いただけます。



飯縄山全景



携帯トイレブース

飯縄山南登山道

一の鳥居から始まる穏やかな傾斜の登山コースです。十三の小さな石仏を巡るべし、頂上をめざしましょう。高山植物を愛でながら約150分歩くと、標高1,917mの山頂の絶景ポイントに到着。ここから望む山々の景色は雄大です。ここ飯縄山に含まれる、北信五岳の戸隠山・黒姫山・妙高山・筑尾山が近くにそびえ、視線をのびせば北アルプス連峰が、空が薄れれば富士山も見ることが出来ます。

携帯トイレを活用してください

飯縄山は内外を問わず登山者が多く、野外排泄の跡が問題となっていました。そこで、長野市では、平成17年に飯縄山山頂手前に携帯トイレブースを設置し、携帯トイレの普及活動をしています。携帯トイレは飯縄高原観光協会等で販売しています。使用済みの携帯トイレは登山道入口付近にある回収BOXで回収しています。飯縄山の自然をいつまでも残すために皆様のご理解、ご協力をお願いします。

飯縄山周辺のMAP

飯縄山の高山植物

5～6月 一の鳥居池～南峰	5～7月 駒つなぎ場～山頂
5～6月 一の鳥居池～山頂	5～6月 登山道入口～山頂
6～9月 南峰～山頂	7～9月 駒つなぎ場～南峰
8～11月 朝岩～山頂	

お問い合わせ

飯縄高原を美しくする会 事務局 長野市商工観光部観光振興課
〒380-8512 長野市大字朝霞11613番地
TEL: 026-224-8316 FAX: 026-224-5043
e-mail: kankou@citynagano.lg.jp

(一社) 飯縄高原観光協会
〒380-0888 長野市上ヶ原2471-84
TEL: 026-239-3185 FAX: 026-239-2934
e-mail: izuna-k@nagananet.or.jp http://www.izuna-navi.com

(公財) ながの観光コンベンションビューロー
〒380-0835 長野市新田町1485-1 長野市もんげんぶんばら4階
TEL: 026-223-6050 FAX: 026-223-5520
e-mail: omcnenasi@nagano-cvb.or.jp http://www.nagano-cvb.or.jp

信州百名山

飯縄山

1,917m

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 山野草、高山植物など自然の植物を大切にしましょう。
- 事前にコースを十分検討し、余裕のあるスケジュールを組みましょう。(記載のコース所要時間は目安です)
- 歩行中は禁煙にご協力ください。
- トイレは駐車場で済ませましょう。
- 携帯トイレの活用にご協力ください。
- 熊よけの鈴等の用意をおすすめします。

大正14年(1925)から見る飯縄山

飯縄山 登山道マップ



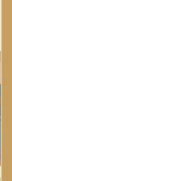
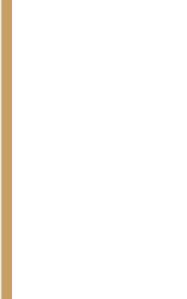
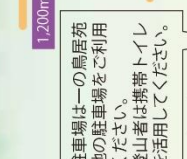
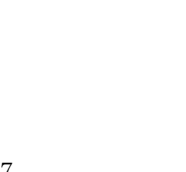
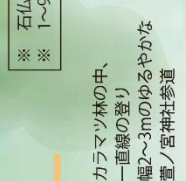
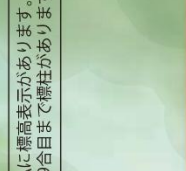
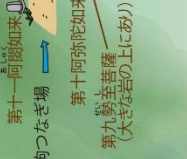
西登山道

所要時間(目安)
上り：2時間20分
下り：2時間
中社・西登山道登山口～萱ノ宮～
飯縄山山頂
〈駐車場・トイレ〉
戸隠スキー場中社ゲレンデ駐車場
(更衣室あり)

瑠璃山コース

所要時間(目安)
上り：3時間15分
下り：2時間35分
戸隠スキー場中社ゲレンデ～怪無山鞍部～
瑠璃山山頂～飯縄山山頂
〈駐車場・トイレ〉
戸隠スキー場中社ゲレンデ駐車場
(更衣室あり)

所要時間(目安)
上り：2時間30分
下り：2時間
一の鳥居苑地駐車場～
駒つなぎ場～飯縄山山頂
〈駐車場・トイレ〉
一の鳥居苑地駐車場



8 むれ水芭蕉園

長野県上水内郡飯綱町



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：森の中の湿原、鉄分とバクテリア</u> ・森の木々の中にミズバショウやリュウキンカ、ニリンソウといった多様な花が咲き、川のせせらぎや鳥の声を聞きながら散策できます。森の花畑の中に縦横無尽に川が流れる様子は、むれ水芭蕉園ならではの特徴です。 ・園内の水は油が浮いているような場所も多く、「環境汚染？」と思われることもあります。しかし、この正体は鉄バクテリアであり、自然界の営みの一部です。鉄が多く含まれる土壌ならではの現象であり、また、近隣の霊仙寺湖は農業用水に適した水にするために鉄を沈殿させるためのため池です。 ・近くの霊仙寺湖からは、飯縄山、黒姫山、妙高山の3つの火山が一行に並ぶ様子がよく見え、地面の下でマグマが移動して、次々と火山が噴火していたことがわかります。 ・霊仙寺湖では、冬のワカサギ釣りが盛んで、周囲には寒冷地に強いそば畑や、水はけのよい火山土壌を生かした果樹園が広がっており、地域ならではの文化が学べます。
②主な楽しみ方	ハイキング
③おすすめ時期	春～秋（ミズバショウ、リュウキンカ、ニリンソウ：4月下旬～5月中旬）
④関係連絡先	【問合先】 飯綱町商工観光係 026-253-2511（代表）
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 丘の道、花の道コース、約 25 分 【コースの様子】 木道が整備されている部分も多く、平坦な歩きやすいコースです。
⑥設備環境	トイレ (有) 無：いいづなリゾートスキー場（ミズバショウシーズンのみオープン） 駐車場 (有) 無：水芭蕉園入口 又は いいづなリゾートスキー場
⑦弁当場所	広 場 (有) 無 / 屋内施設 (有) 無
⑧備考	・水芭蕉園駐車場から1分とかからず、ミズバショウなどを観察できます。 ・隣接してニリンソウ園もあり、白いニリンソウが一面に咲き誇ります。 ・近くの霊仙寺湖にはアスレチックのある広大な芝生広場があり、お弁当場所としてぴったりです。屋根付の広いドームもあり、急な雨もしのげます。隣接する温泉施設「むれ天狗の館」のスタッフにより、霊仙寺湖周辺の簡単な解説が可能です（事前に施設にご連絡ください。）。

飯綱東高原周辺 むれ水芭蕉園 おすすめコース1周 約25分



妙高戸隠連山国立公園
Myoko-Togakushi renzan National Park

むれ水芭蕉園
Mure Mizubasho Garden

案内図
Guide map

おすすめコース1周 25分

散策所要時間

丘の道コース	530m 15分
丘の道・花の道(外周)コース	820m 25分

訪れたみなさまへ

- 動植物を大切に、美しい自然を後世に残しましょう。
- 遊歩道は狭いのでゆずり合ってください。
- ゴミは持ち帰りましょう。

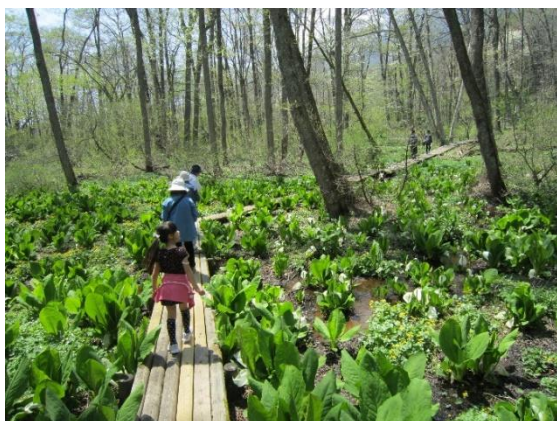
Information

現在地
飯綱町大字川上2755-539

園地面積 約5ヘクタール

標高 910メートル

林野庁 飯綱町 国有林観光施設協議会



森の中に広がるむれ水芭蕉園



茶色っぽい土

20



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：モリアオガエル、グルっと一目五山の古池、神聖な種池</u> - 古池は、モリアオガエルが多数生息している池です。池にはり出た枝に卵塊を産み付け、生まれたオタマジャクシは下の池に落ちる、おもしろい生態のカエルです。子どもがよく知っているアマガエルの卵とは異なる卵の形状で、一口にカエルと言っても様々な生態があることを学べます。 - 古池は、黒姫山、飯縄山など、池の周囲を歩くたびにに見える山が変化し、山の形の違いを楽しむことができます。また、例えば古池から見る飯縄山と、飯綱高原から見る飯縄山とでは形が異なり、山は形成時の噴火の仕方などで見る場所により形が異なることを学べます。 - 古池はかつて、黒姫山周辺の豊富な雪解け水を使った発電用のため池でしたが、現在はその役割は終わっています。しかし、国立公園の美しい風景を守るため、電力会社の協力により池の維持管理が継続されています。 - 古池の少し下にある種池は地下水が豊富な火山土壌から湧き出した水でできた自然そのままの池で、多様な水辺の生きものが暮らしていると同時に、神聖な雰囲気があります。今も雨乞いの池として信仰されており、例えば戸隠スキー場の「雪乞い祭り」では、種池の水を汲んでスキー場にまき、たくさん雪が降るよう祈ります。 - 登山口～古池には樹木から草本まで多様な植物が生育し、植物観察にも適しています。古池池畔には広い湿原もあり、ミズバショウやミツガシワなどの湿原の植物を見ることができます。
②主な楽しみ方	軽登山
③おすすめ時期	春～秋（モリアオガエル：6月下旬～7月中旬、湿原の花：5月中旬～下旬）。
④ガイド	<u>森林メディカルトレーナー（信濃町認定）</u> 【問合先】 しなの町 Woods-Life Community 026-255-5925（アフアの森センター内） 【料金】※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 半日（3時間）子ども1名あたり 3,800円程度（1班8名程度）。
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 行き 25分＋古池一周 20分＋下り 25分＝合計 70分 【コースの様子】 - 駐車場から登山口までは5分ほど車道脇を歩きます。 - 古池までの道は黒姫山登山道と同一ですので、登りもあります。 - 降雨後はぬかるみが多いため、靴には注意してください。
⑥設備環境	トイレ（有・ 無 ）／ 駐車場（ 有 ・無）
⑦お弁当場所	広 場（ 有 ・無）：古池の池畔／ 屋内施設（有・ 無 ）
⑧備考	- 大型バスは大橋登山口で降車後、高妻山登山口駐車場（戸隠キャンプ場向かい）に停めてください。トイレは、登山前に戸隠キャンプ場入口の公衆トイレをお使いください。古池池畔にトイレはありませんので、携帯トイレを持参すると安心です。 - モリアオガエルの産卵は、あまり晴れていないほうが観察に適しています。危ない場所はほとんどないので小雨であれば登れますが、滑りにくい靴やレインコートが必要です。



モリアオガエルの卵塊



登山道の様子（登りもあります）



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：野尻湖のでき方、ナウマンゾウ、発掘、農業と発電</u> - 野尻湖は、黒姫山の大崩壊により大きな谷がせき止められてできた湖と考えられています。そのため、岬や入江が多い湖で、遊覧船やカヌーなどからその様子をよく見ることができます。湖畔の散策路にはナウマンゾウのオブジェが点在していて、探しながら散策すると楽しめます。 - 野尻湖ではナウマンゾウの化石とともに石器も見つかっており、野尻湖はかつてナウマンゾウの狩り場として使われていたと考えられています。しかし、人骨など確固たる証拠はまだ見つかっておらず、その証拠が見つければ日本人のルーツの歴史が変わるとも言われており、今も人骨の発見を夢見て発掘が行なわれています。野尻湖ナウマンゾウ博物館は団体見学可能で、野外の発掘場所の見学を含めた体験が可能です。 - 野尻湖は、農業用水と発電が両立する湖です。春、近くの川を流れる雪解け水を揚水ポンプによって野尻湖に揚げて貯水します。6月～9月上旬は農業用水として放水して下流の水田を潤し、水を再び貯めた後の1月～3月中旬は落水して発電をしています。この仕組みは、水戸口公園付近で見ることができます。
②主な楽しみ方	ハイキング
③おすすめ時期	通年（水位の低い3月ごろは湖が干上がり、発掘地が見られます）
④ガイド	<u>野尻湖ナウマンゾウ博物館</u> 【問合先】026-258-2090 【料金】※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 入館料（団体小中学生 260 円）＋ガイド料：無料～数百円（内容による）
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 発掘地をめぐるコース：ガイド解説付で1時間程度 【コースの様子】 アスファルト舗装の平坦な車道です。用水沿いの部分のみ、草の道です。
⑥設備環境	トイレ (有)・無) 駐車場 (有)・無)：野尻湖ナウマンゾウ博物館又は町営野尻湖第2駐車場
⑦お弁当場所	広 場 (有)・無)：「水戸口公園」や「緑・水・風の空間」 屋内施設 (有)・無)：野尻湖ナウマンゾウ博物館
⑧備考	- 野尻湖の自然を感じながら散策したい場合は、「象の小径」（約2.5km、約1時間）がおすすめです。象の小径は、豊かな森を五感を感じながら歩くことができる「森林セラピーロード」になっており、信濃町認定の「森林メディカルトレーナー」と歩けば、森を五感で楽しむことができます。 ※問合せ先等⑩黒姫高原を参照 - 遊覧船に乗る場合：宇賀神社のある琵琶島（トイレ、避難場所有）に途中停泊します。停泊時間が15分と短いため、学習しながら神社を参拝する場合は、遊覧船に連絡し、帰りは1時間後の次の遊覧船に乗るのも良いでしょう。 - 団体のカヌー体験なども可能です。また、信濃町内には、農家民泊や、12クラス 600名超の宿泊体験型学習が可能な宿泊施設もあります。詳しくは、信州しなの町観光協会にお問合せください。

四季折々に色を変える野尻湖は神や入り江が多く、形が芙蓉の花の形に似ていることから芙蓉湖とも呼ばれています。大正時代から外国人宣教師による別荘地開発で、また戦後はナウマンゾウの化石が発見されたことで著名になりました。周囲の山々と調和のとれた美しい風景を描いた文学作品も多く、周辺には史跡や文化財も残されています。歴史をたどりながら散策してみたいはいかがでしょうか。

四季折々に色を変える野尻湖は神や入り江が多く、形が芙蓉の花の形に似ていることから芙蓉湖とも呼ばれています。大正時代から外国人宣教師による別荘地開発で、また戦後はナウマンゾウの化石が発見されたことで著名になりました。周囲の山々と調和のとれた美しい風景を描いた文学作品も多く、周辺には史跡や文化財も残されています。歴史をたどりながら散策してみたいはいかがでしょうか。

国道18号「野尻湖」信号には、黒山と村の風景を捉えてナウマンゾウの親子像が描かれています。この場所からの眺望はとてもきれいで、撮影やスケッチポイントとしてもおすすめです。(ナウマンゾウは発掘された化石から想像された動物です)

国道18号「野尻湖」信号には、黒山と村の風景を捉えてナウマンゾウの親子像が描かれています。この場所からの眺望はとてもきれいで、撮影やスケッチポイントとしてもおすすめです。(ナウマンゾウは発掘された化石から想像された動物です)

野尻湖で40年以上も続けられている「野尻湖開発」の成果を中心に、約5万年前から現在に至るまでの野尻湖周辺の自然環境を研究、展示している博物館です。GWや夏休みには誰でも参加できる博物館と二講座も開催されます。

野尻湖で40年以上も続けられている「野尻湖開発」の成果を中心に、約5万年前から現在に至るまでの野尻湖周辺の自然環境を研究、展示している博物館です。GWや夏休みには誰でも参加できる博物館と二講座も開催されます。

湖畔に置いた公園。浅瀬の所になっているので、水遊びができます。

湖畔に置いた公園。浅瀬の所になっているので、水遊びができます。

野沢湖を眺め、湖畔の風を感じながら森林浴を楽めます。往復する5kmのコースで、高度差が少ないので気軽に楽しんでもいただけます。多くからナナやミズナが圧倒的に多く、ヤマガタやクリ、ヤマボウシなど広葉樹が特に目立ちます。有名な「静かな湖畔の森の陰から」の歌が生まれた碑もあります。

野沢湖を眺め、湖畔の風を感じながら森林浴を楽めます。往復する5kmのコースで、高度差が少ないので気軽に楽しんでもいただけます。多くからナナやミズナが圧倒的に多く、ヤマガタやクリ、ヤマボウシなど広葉樹が特に目立ちます。有名な「静かな湖畔の森の陰から」の歌が生まれた碑もあります。

魚の形が実器の琵琶に似ていること、
づけられた小さな島で宇賀神社があ
る。湖畔から見える大きな茶色の
野低内最大の木造の鳥居です。鳥居
の傍には御朱印の鳥居のようになって書かれた
近年は傷みがひどくなってきたとの
おぼえられています。島内には、上杉謙
信の宇佐美実定公の墓や、ノゾリコボ
リ名づけられた植物が自生しています。

魚の形が実器の琵琶に似ていること、
づけられた小さな島で宇賀神社があ
る。湖畔から見える大きな茶色の鳥
野は国内最大の水鳥の鳥居です。鳥居
の傍には御池の鳥のよって書かれた
近年は傷みがひどくなってきたとの
報告があります。島内には、上杉謙信
の宇佐美実定公の墓や、ノグチコボ
ダ名づけられた植物が自生しています。

神社境内にある大きな杉の
近く1984年に伐採された
大きな杉の木の樹齢は約1
二歳に分かれていることか
川神社の横には山神社が

神社境内にある大きな杉の
近く1984年に伐採された
大きな杉の木の樹齢は約1
二歳に分かれていることか
川神社の横には山神社が

妙高戸隠連山国立公園に指定されているので、湖を望める場所は限られますが、お伊をどうぞ。道路はカーブが多く見通し、また、ランナーやサイクリングを楽しむ方を守って楽しくください。

妙高戸隠連山国立公園に指定されている
の為、湖を望める場所は限られますが、お
イブをどうぞ。道路はカーブが多く見通し
また、ランナーやサイクリングを楽しむ方
を守って楽しみください。

発掘地をめぐるコース

1. *What is the main purpose of the study?*

(参考) 象の小径ハイキングコース



野尻湖全景



湖に浮かぶ宇賀神社



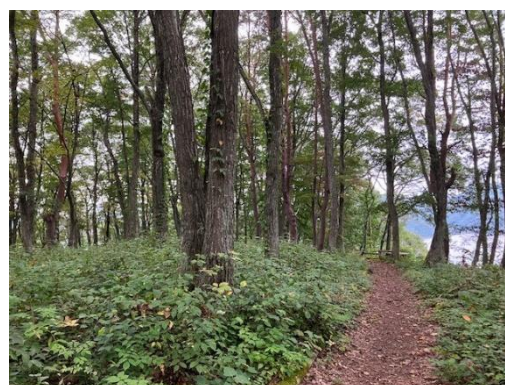
水戸口公園



緑・水・風の空間（水際に近寄れます）



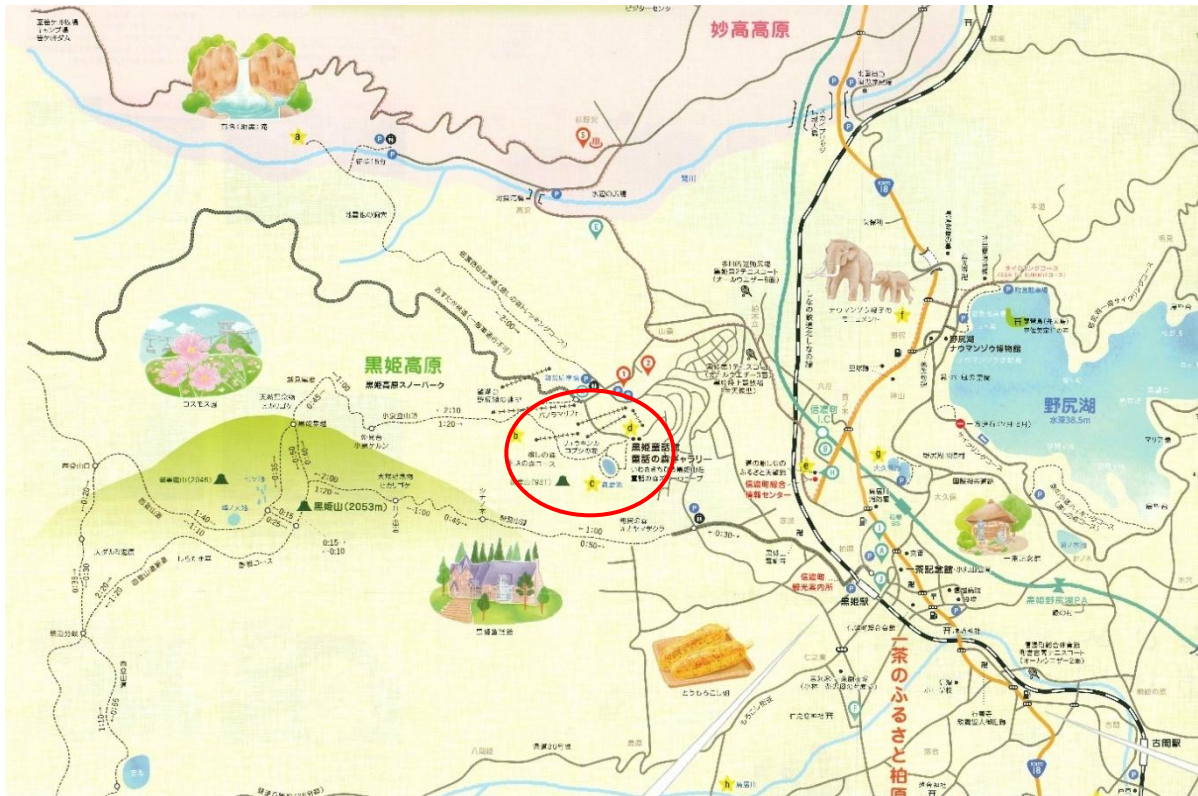
カヌー体験



象の小径



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：黒姫山（火山）、黒姫高原、点在する水辺</u> ・黒姫山は火山活動でできた山で、黒姫高原は黒姫山の裾野に広がる高原です。黒姫童話館前から見える黒姫山や妙高山の火山らしい山容や、なだらかな高原の地形は、火山や高原がどのようなものか実感することができます。 ・御鹿湿原や御鹿池、小さな2つの滝といった豊かな水辺が点在します。春には湿原特有の植物であるリュウキンカが咲き誇ります。 ・森林セラピー基地になっており、信濃町認定の森林メディカルトレーナーと歩くことで、川の冷たさや木の香りなど、五感を使った森の楽しみ方を学ぶこともできます。
②主な楽しみ方	春～秋：ハイキング 冬：スノーシュー
③おすすめ時期	4月後半～5月初旬：リュウキンカ
④関係連絡先	<u>○施設・駐車場など：黒姫童話館</u> 団体利用の場合、駐車場が混み合いますので、必ず事前にご連絡ください。 【問合先】黒姫童話館 026-255-2250 https://douwakan.com/info <u>○ガイド：森林メディカルトレーナー（信濃町認定）</u> 【問合先】 しなの町 Woods-Life Community 026-255-5925（アファンの森センター内） 【料金】※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 半日（3時間）子ども1名あたり4,300円（1班8名程度）。
⑤コース概要	【所要時間】 森林メディカルトレーナーと歩いた場合：周囲約1.2km、約3時間 【コースの様子】高低差が少ない、やさしいコースです。
⑥設備環境	トイレ (有) ：童話の森ギャラリー／ 駐車場 (有) ・無
⑦お弁当場所	広 場 (有) ・無：黒姫童話館前／ 屋内施設（有・無） ※要調整
⑧備考	・黒姫童話館【有料】https://douwakan.com/info ミヒヤエル・エンデや松谷みよ子などを中心とした国内外のおなじみの童話作家と作品を紹介しています。 ・森林メディカルトレーナー：科学的に認められている「森の力」を、より積極的に得るためのプログラム。五感に働きかけたり、呼吸法などをしながら森林を歩きます。ゆっくりとしたプログラムですので、体力がない方や障害のある方などサポートが必要な人でも体験が可能です。 ・「旬花咲く黒姫高原」（冬は黒姫高原スノーパーク）【有料】初夏～秋にかけてコスモスなどが植えられ、一面の花畑を見ることができます。リフトの運行もあり、リフト終点部（少し頑張れば、歩いても行けます）からは、野尻湖を望めます。 ・黒姫童話館から「旬花咲く黒姫高原」までは、高原のなだらかな道を歩いて約15分です。一般車両は通れないので、安全に散策を楽しめます。



童話館～コスモス園の道



「旬花咲く黒姫高原」のコスモスとリフト。

癒しの森コース(町認定の主要6コース)

- ①象の小径コース
- ②大久保池・針ノ木の池(カントリーウォーク)コース
- ③御鹿池一周コース
- ④黒姫童話の森コース
- ⑤地震滝(苗名滝)コース
- ⑥癒しの滝・種池コース

癒しの森コース(森林セラピーロード認定3コース)

①象の小径コース

野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約2.5kmのショートコースです。湖畔まで行くことが可能で、休憩スペースがあります。高低差が少なく気軽に行くことができます。古くからのコナラやミズナラが多く、ヤマザクラ、クリ、ヤマボウシなどの広葉樹の森です。有名な「♪静かな湖畔の森の陰から～」の詩がうまれた岬を対岸に見ることができます。

◎癒しの距離：約2.5Km

◎難易度：ちょっと軽め

◎場所：野尻湖

③御鹿池コース

黒姫高原の豊かな森と草原の中にある御鹿池。抜群の風景や花畑の中を周回できるコースです。遊歩道は多く整備されていて様々な難易度を楽しめます。リュウキンカが群生する湿原や小さな滝が2つあり、川のせせらぎが聞こえます。車の進入が規制されていますので小鳥のさえずりなども良く聞こえ、静けさを存分に味わうこともできます。休憩所として癒しの森の基地に認定もされている黒姫童話館・童話の森ギャラリーが近くにあり、喫茶室での軽食も可能です。癒しの森コースの一つ、童話の森コースへも行くことができます。

◎癒しの距離：約1.2Km

◎難易度：とても楽

◎場所：黒姫高原

⑤地震滝(苗名滝)コース

針葉樹林、広葉樹林ともに楽しめるロングコースで、純然たる森林浴が楽しめる癒しの径です。コース到着点には日本の滝百選の地震滝(ないのたき・苗名滝/なえなたき)があり、到着時の充実感を倍増させてくれます。また歴史あるコースで昔の面影を残し、カツラやサウグルミの巨木が有名です。自動車道から離れているので自然の音を満喫でき、鳥のさえずりや小川のせせらぎも良く聞き取れます。約7kmのロングコースでありながら標高差の少ないコースは地元でも珍しく、古くから親しまれています。

◎癒しの距離：約7Km

◎難易度：ちょっと頑張る

◎場所：黒姫高原～新潟県境



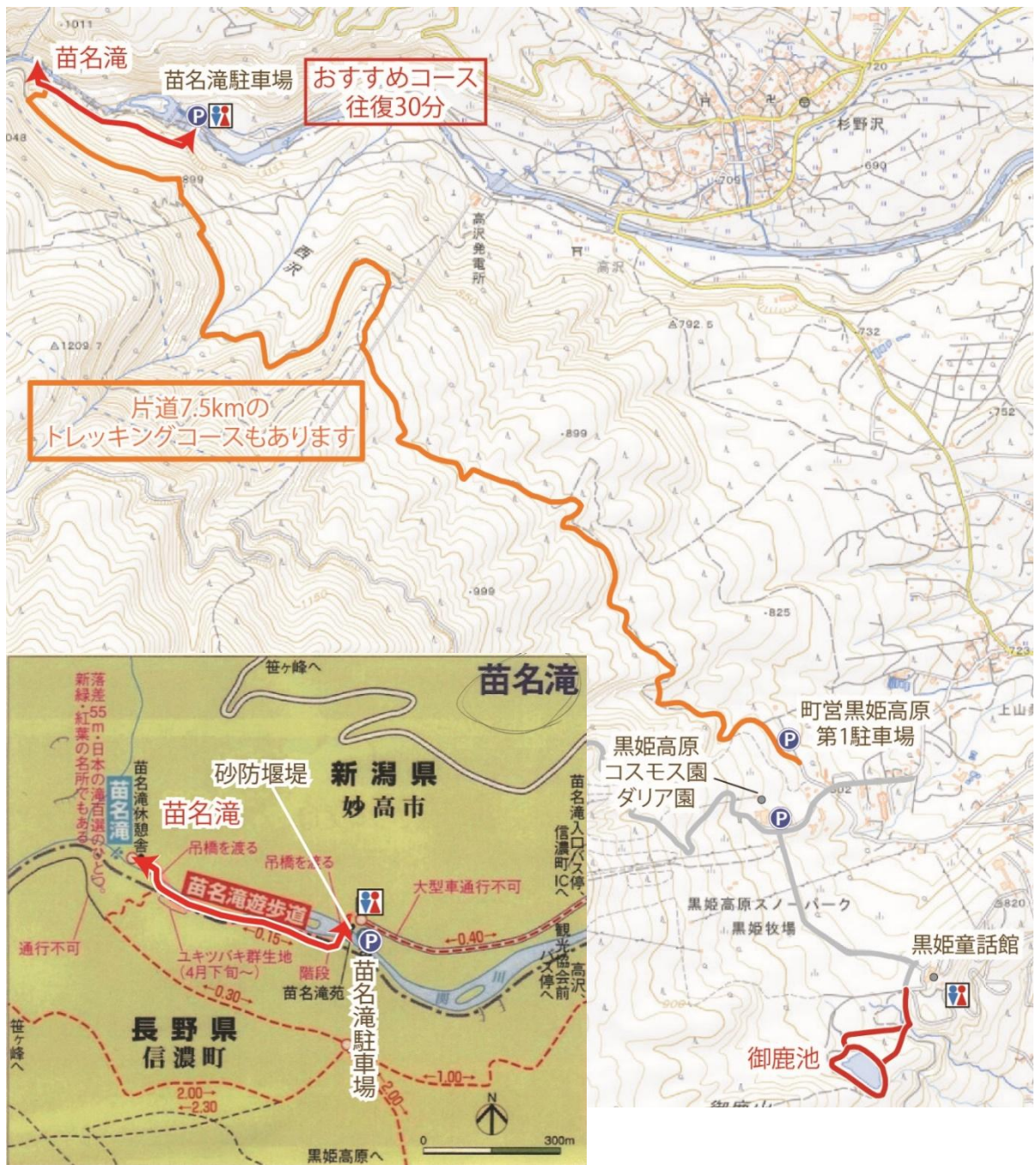
※ ②は無料駐車場

12 苗名滝

長野県上水内郡信濃町、新潟県妙高市



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：豪雪、柱状節理、日本海植生（ユキツバキ）、関川上流部</u> - 日本の滝百選の一つに選ばれている、落差 55m の滝です。苗名滝は、火打山をはじめ妙高戸隠連山国立公園の山々から大量の雪解け水が集まる、関川にある滝です。日本有数の豪雪地帯の山々からの雪解け水は大量で、滝から落ちる水音があまりにも激しくまるで地震のようであることから、別名「地震滝」とも呼ばれています。なお、苗名滝の上流は笹ヶ峰高原にある乙見湖で、湖岸の景色を見ると山々から水が集まる様子を想像できます。 - 苗名滝が流れ落ちる崖の部分は、妙高山が噴火した時に流れ出た溶岩の先端と考えられており、柱状節理（溶岩がゆっくり冷えてできた規則正しい柱のような割れ目）を見ることができます。 - 多雪地帯に適応した日本海要素の植物「ユキツバキ」を、遊歩道沿いで見ることができます。ユキツバキは雪の下で寒さをしのぐため、温かい地方にあるツバキよりもずっとしなやかな枝です。このように、気候に適応した植物の生態をみることができます。 - 苗名滝を流れる水は関川を通じて遠く日本海に注ぎ、関川流域の米作りを支えています。おいしい米やせんべい、酒は豪雪の恵みです。 - 砂防事業：砂防堰堤も見ることができ、砂防事業についても学習できます。国立公園内であるため景観に配慮し、化粧石を施した意匠となっていることにも注目です。
②主な楽しみ方	ハイキング（冬季は道路が閉鎖され、行けません）
③おすすめ時期	春～秋（水量の多い滝：雪解け期の 5 月頃、ユキツバキの花：4 月下旬～）
④ガイド	<u>森林メディカルトレーナー（信濃町認定）</u> 【問合先】 しなの町 Woods-Life Community 026-255-5925（アフアの森センター内） 【料金】※コースや時間など詳細によって料金は変わります。事前にご確認ください。 半日（3 時間）子ども 1 名あたり 3,800 円程度（1 班 8 名程度）。
⑤コース概要	【所要時間】ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 片道 15 分、往復 30 分。 【コースの様子】 階段や軽い坂道（地道）です。
⑥設備環境	トイレ (有)・無) / 駐車場 (有)・無) 普通車 104 台、大型車 11 台可能
⑦お弁当場所	広 場 (有) ・無) / 屋内施設 (有)・ (無)
⑧備考	- 水量の多い時期は、滝に少し近づきただけで水しぶきが飛んできて濡れることがあります。タオルを持参すると良いでしょう。なお、転落する恐れがあるため、滝つぼには近づかないでください。 - 休憩舎より上にも遊歩道が続いており、滝を上から見ることができます。 - 黒姫高原スノーパークの駐車場から、約 7.5km の散歩道もあります。 - 苗名滝は人々の生活を支える関川の上流部の見学となります。中流部（例わくわくランドあらい付近）や下流部（例：直江津の舟見公園）と比較するのもおすすめです（ガイド不可）。



苗名滝（休憩舎）



上流の乙見湖



①学習のポイント (先生向け)	<u>ポイント：ブナ林、豊かな生態系</u> ・ブナは、日本の奥山を代表する樹種です。豊かなブナ林には多種多様な動植物が生息し、健全な生態系が成り立っています。ブナの実リスなどの小動物の餌となり、ブナの樹洞はフクロウやムササビなどのねぐらとなります。枯木も、キツツキなどの餌場となります。 ・根の付近が曲がったブナは、幼木の頃に雪に押されて曲がったためであり、多雪地帯の証拠です。気になる形のブナを探し、なぜそのような形になったのか想像してみるのも良いでしょう。 ・鎌池からは、妙高戸隠連山国立公園の雨飾山や金山などを望めます。この山城は山が深いですが、動植物が豊富なため、木こりや山菜・キノコ採り、猟師に利用され、そういった人が雨飾温泉を見つけ、発展させました。麓の小谷村には糸魚川の港から物資を運ぶ塩の道が通っており、山の恵みを利用して宿場町を発展させました。人々の暮らしについては、ふもとの小谷村郷土館や千国の庄史料館、旧千國家住宅などで学べます。 ・鎌池は、幅1kmという大規模な地滑りの際に生じた凹地に水がたまったものと推測されています。地形は、大地が動くことによってできることを体感できます。 ・「鎌池」の由来は、草を刈る鎌の形に似ていることからと言われています。日本の地名のつけ方の一例を、学ぶことができます。
②主な楽しみ方	ハイキング
③おすすめ時期	初夏～秋（紅葉の時期は混雑します。初夏の新緑もおすすめです）
④関係連絡先	雨飾高原キャンプ場 0261-85-1045 ※ガイド希望の場合は要相談
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合 1周 2km、約 40 分 【コースの様子】 整備された平坦な土の道。 ところどころ木の根や石などで狭くなっていますので、ご注意ください。
⑥設備環境	トイレ (有・無) / 駐車場 (有・無)
⑦お弁当場所	広 場 (有・無) / 屋内施設 (有・無)
⑧備考	・バスで到達できる場所で、ブナ林を散策できます。 ・紅葉の時期は混雑し、駐車場が満車となります。 ・鎌池までの道路は冬期閉鎖されます。通行可能な期間は、雪どけの 5 月下旬頃から降雪前の 11 月上旬頃まで。※天候により変わります。



駐車場



鎌池一周地図



14 雨飾山(荒菅沢まで)

長野県北安曇郡小谷村



①学習のポイント (先生向け)	ポイント：貫入の山、日本百名山 ・雨飾山は、貫入（マグマが地表付近まで上昇して、噴火はせずに固まってできた山）でできた非火山の山です。雨飾山はその形から「猫の耳」と言われます。日本百名山の1つです。 ・荒々しい岩稜の布団菱（ふとんびし）やブナ林や巨木など、歩くごとに色々な表情を見せてくれます。途中の登山道からは見られなかった雨飾山山頂も荒菅沢からははっきり見られます。 ・山が陰しいため、あまり人の手が入っておらず、巨木や豊富な動植物など、大自然を体感できます。 ・登山口付近の谷筋にある湿地にはヤナギの巨木、山の中の斜面にはブナの巨木があり、好む環境の違いがわかります。 ・キャンプ場の小川には、きれいな水が流れており、運が良いと小型のサンショウウオが見られます。 ・山頂まで登った場合は、日本海や後立山連峰の大絶景が見渡せます。また、広大なササ原も見事です。
②主な楽しみ方	登山
③おすすめ時期	6月下旬～10月上旬（初夏の新緑などがおすすめです）
④関係連絡先	○ガイド：小谷山案内人組合 【問合先】小谷村観光連盟 0261-82-2233 【料金】登山のため、コースや時間など詳細により料金は変わります。事前にご確認ください。 ○施設利用：雨飾高原キャンプ場 【問合先】雨飾高原キャンプ場 0261-85-1045 【料金】※利用する施設や時間、内容など詳細により料金は変わります。また、駐車場が混雑する場合もありますので事前にご連絡ください。
⑤コース概要	【所要時間】※ガイドの解説なしで大人が歩いた場合。 雨飾高原キャンプ場～荒菅沢…登り：1時間50分、下り：1時間35分 【コースの様子】 はじめは登山口から沢沿い湿地のなだらかな道を進みます。 ブナ林に入ると比較的急な登りの登山道となります。 ひたすら登り、大きな尾根を一つ越えて少し下ると荒菅沢に到着します。
⑥設備環境	トイレ (有・無)：登山口は雨飾キャンプ場のトイレ、道中は携帯トイレ 駐車場 (有・無)：雨飾キャンプ場
⑦お弁当場所	広 場 (有・無) / 屋内施設 (有・無)
⑧備考	・荒菅沢から山頂までは追加で片道2時間以上かかり、登山道もさらに狭く急になります。 ・登山口までの道路は冬期閉鎖されます。通行可能な期間は、雪どけの5月下旬頃から降雪前の11月上旬頃まで。※天候により変わります。



ササ原の登山道は「女神の横顔」に見えと言われる（荒菅沢より先）



雨飾山山頂（（荒菅沢より先）



周辺の見学できる博物館や体験施設、広場など

みょうこうこうげん

妙高高原ビジターセンター(妙高市) 博物館等



妙高戸隠連山国立公園を丸ごと解説したビジターセンター。大型のプロジェクトンマッピングや、ゲームをしながら学べる展示など、楽しみながら国立公園を学べます。隣接するいもり池は、散策にぴったりです。

入館料：無料
休館日：年中無休
(臨時休館有)

とがくし ちしつ かせき はくぶつかん

戸隠地質化石博物館(長野市)

博物館等



クジラ・世界最大級のシンシュウゾウ(ミエゾウ)・ダイカイギュウなどの化石を展示。館内見学の他、野外見学、水晶ひろい・化石ひろいなどのワークショップも可能

入館料：小中学生50円
20名以上の団体は40円
休館日：月曜日

おたりむら きょうどかん

小谷村郷土館(小谷村)

博物館等



日本最古の恐竜の足あと化石や、珍しい鉱物「千葉石」など、小谷村の民族・考古学・歴史資料を多数展示。かつて村役場だった茅葺の建物。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

のじりこ

はくぶつかん

野尻湖ナウマンゾウ博物館(信濃町) 博物館等



約5万年前からの野尻湖の周りの自然環境を研究・展示している。発掘された化石を元にした実物大のナウマンゾウなどが展示。石器作りなどの体験ができる学習会もある。

入館料：小中学生300円
20名以上の団体は260円
休館日：年末年始、月の末日

ちくのにしやう しりょうかん・ちくになんしや

千国の庄史料館・千国番所(小谷村) 博物館等



塩の道「千国街道」の要所に建てられた番所跡。史料館として当時の暮らしの様子を伝えている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

れきし

かん

いいづな歴史ふれあい館(飯綱町) 博物館等



北国街道の宿場町として栄えた町の歴史文化を自然との関わりの中から学ぶ「みる・つくる・よむ」ふれあいの広場として開設された博物館

入館料：小中学生150円
20名以上の団体は120円
休館日：月曜日、祝日の翌日、年末年始

きゅう ちくにけいじゅうたく うしかたやど

旧千国家住宅「牛方宿」(小谷村) 博物館等



19世紀初期の建築で、塩の道に現存する唯一の牛方宿。塩の道で物資を運んだ牛方と牛が一緒に寝泊まりしていた。県宝に指定されている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

博物館等

体験施設

左記以外で休憩できる広場・公園

とんくるりん(長野市)

体験施設



戸隠そばの歴史や文化を知ることができるそば博物館がある。そば打ち体験もでき、昼食場所としても活用可能。

【そば博物館】
入館料：中学生以下150円
(冬期休館)
休館日：水曜、6月9日は火・水曜
※そば打ち体験は別途4800円

とがくしみんぞくかん とがくれりゅうにんぼうしりょうかん
戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館

体験施設



忍者からくり屋敷は、忍者部屋から階段、迷路を通り抜け奥座敷を目指したり、仕掛けが満載。また、手裏剣道場では手裏剣投げも体験できます。

入館料：小中学生500円
(団体割引有)
休館日：なし(冬季休館)

とがくし じょう ぼくじょう
戸隠キャンプ場・牧場(長野市)

体験施設



ミニハイク・川遊び、魚の観察、星空観察、牧場見学や動物とのふれあい、苔玉作りなどの体験ができる。

あまかざりこうげん じょう
雨飾高原キャンプ場(小谷村)

体験施設



川遊び、魚の観察、星空観察、バードコール作りなど団体向けの各種体験も可能。キャンプ場は6月中旬～10月末頃までの期間限定の運営

(写真提供：雨飾高原キャンプ場)

ながの ふおれすと びれっじ
nagano forest village(長野市)

体験施設



(写真提供：Nagano Forest Village)

キャンプ場やアスレチック、レストラン等の複合施設。アスレチックは無料。「フォレストアドベンチャー・長野」は有料でジップラインなどを体験することができる。また、芝生広場でお弁当を食べることもできる。

いち とりいえんち
一の鳥居苑地(長野市)

広場



飯縄山を望む広々とした広場があり、トイレもある。また、レンゲツツジなど、明るい林を好む花がたくさん咲く場所。アカマツ、シラカバが生える若い森。
・戸隠古道のスタートとしての一の鳥居の跡がある

のじりこ みとぐちこうえん
野尻湖(水戸口公園)
みどり みず かぜ こうかん
緑・水・風の空間(信濃町)

広場



水戸口公園

野尻湖ではカヌー・supなどの体験や、遊覧船の利用などができる。水戸口公園近くでは、水力発電の用水路の見学もできる。
緑・水・風の空間は湖畔に面した公園で、浅瀬の渚になっているので、水辺に近づくことができる。

れいぜんじこ
霊仙寺湖(飯綱町)

広場



アスレチックのある広大な芝生広場があり、お弁当場所として利用可。屋根付の広いドームもあり、雨天時も利用可。飯縄山、黒姫山、妙高山が一列に並ぶ様子も観察できる。

国立公園を楽しむためのポイント

服装や持ち物

帽子

日よけのほかにも、虫や飛び出た枝から頭を守れるよ。山道を歩くときは、かぶっておくと安心だね。

衣服

動きやすくても汚れてもよい服装がいいよ。山道では、けがや虫刺され、かぶれを防ぐためにも、長そで、長ズボンがおすすめ。体温調節ができる脱ぎ着しやすい上着もあるといいね。



雨具

傘は木の枝に引っかかったりするよ。両手が自由になるカッパなどの雨具を用意してね。

手袋

手や指を守るため、手袋（軍手など）があると安心。

靴

すべりやすい場所もあるため、靴底がしっかりとっている滑りにくい靴を履きましょう。

水筒

暑さ対策のためにも、水筒は忘れずにね。

国立公園利用のルールとマナー

動植物・石を取らない！



“ちょっとだけなら”が自然のバランスを崩してしまいます。次に訪れる人も楽しめるようにも生き物たちを守ろうね。

エサをあげない！



野生動物が人に慣れることで人を恐れなくなったり、危害を与えることもあります。人との距離を保つことも、生態系を守ることにつながるよ。

ごみを捨てない！



ごみが捨ててあるとせっかくの美しい景色が台無しに！美しい自然を守りましょう。食べ残しなどを目当てに動物が近寄ってきてしまうこともあります。

たき火は決められた場所で！



キャンプやたき火は決められた場所以外では行わないでね。急に風が吹いたらあっという間に山火事に！

道からはずれない！



植物はとてもデリケート。歩道の外を歩くと、植物が踏み荒らされてきれいな草花がなくなってしまうよ。道に迷わないためにも歩道を歩いてね。

落書きはしない！



道案内看板や注意看板などの公共物には落書きしたり傷つけたりしないようにしましょう。

危険な生き物に注意！



森の中には毒のあるヘビ、ハチなどもいるため、草むらに入ったり、一人で遠くに行ったりしないよう気を付けてね。



環境省 信越自然環境事務所 戸隠自然保護官事務所 令和7年3月作成

※当ガイドブックの情報は作成時点の物です。施設によっては臨時休業や季節休業の場合がありますので、お出かけ前に最新の情報をご確認ください。