

中部山岳国立公園南部地域
「Kita Alps Traverse Route」
インタープリテーション全体計画

令和7年3月

中部山岳国立公園管理事務所

目 次

1. 目的・背景	1
2. 対象とする地域	2
3. インタープリテーションとは	5
4. インタープリテーション全体計画の位置付け	6
5. 令和6年度にとりまとめた地域資源について	13
6. インタープリテーション全体計画の今後の展開イメージ	17
7. 【仮説】ターゲットを特定した場合の情報発信、流通計画アイデア	19

地域資源の整理の結果

上高地	25
山岳エリア	47
乗鞍高原	64
乗鞍岳	91
白骨温泉	111
新穂高温泉	128
平湯温泉	145
沢渡	172

1. 目的・背景

環境省では、日本の国立公園を世界水準の「ナショナルパーク」としてのブランド化し、訪日外国人を惹きつける取組を計画的、集中的に実施する「国立公園満喫プロジェクト」を推進している。中部山岳国立公園南部地域（長野県松本市及び岐阜県高山市等）（以下「南部地域」という。）では、その一環として行政機関や関係団体等で構成する中部山岳国立公園南部地域利用推進協議会（以下「利用推進協議会」という。）を平成 29 年 10 月に設置し、平成 30 年 4 月に国立公園としての利用推進に向けた計画や取組をまとめた「中部山岳国立公園南部地域利用推進プログラム 2020」を、令和 3 年 3 月には「中部山岳国立公園南部地域利用推進プログラム 2025」を策定し、令和 6 年 3 月には中間見直しを行った。

南部地域の国立公園地域の核心部である山岳と山麓地域を中心に、国内屈指の国際観光都市である高山市、国宝の松本城・旧開智学校のある松本市を繋ぐ行政区分に捉われない横断的な地域を一つの観光圏と捉えた観光地経営を行うことで、多彩で上質な体験と滞在や、個人の志向による多様な移動手段などを、世界有数のナショナルパークのように自然を主に置いた観光地と並ぶ水準に磨き上げることで、世界水準のディステーションを実現していくことが「松本高山 Big Bridge 構想」であり、この構想のもとに、各エリアに関わる事業者、関係機関などが連携し、本地域のファンとなり得る利用者とも協働することで保護と利用の好循環を生み出し、持続可能な地域を確立していくことを目指している。

そして、この構想をより多くの人に認知してもらえよう、国内で確立している「Kita Alps（北アルプス）」という固有名詞を世界に広げること、及び「Traverse（トラバース）」という“山岳を横断する”という意味を伝える意図から、山岳と山麓地域、2つの都市圏を訪問するという特別感と特異性を感じられるものとして、上記エリアの名称を「Kita Alps Traverse Route」と定め、令和 5 年度は、名称の定着化とブランド推進を行った。

また、令和 5 年 3 月 31 日に閣議決定された「観光立国推進基本計画」では 3 ヶ年の基本計画が示され、全国 11 カ所の「高付加価値旅行者の誘客に向けて集中的な施策等を行うモデル観光地」の一つとして松本高山「Kita Alps Traverse Route」が選定され、令和 5 年度は「松本高山 Big Bridge 構想」の理念を体現したマスタープランが策定された。更に、基礎自治体である松本市・高山市においても松本高山 Big Bridge 構想実現プロジェクトを中核に据えた観光ビジョンや基本戦略の策定が行われたところである。

また国立公園の美しい自然の中での感動体験を柱とした滞在型・高付加価値観光を推進することとし、「宿舎事業を中心とした国立公園利用拠点の面的魅力向上検討会」において、国立公園の利用の高付加価値化の方向性と、国立公園ならではの感動体験を提供する宿泊施設を中心とした利用拠点の面的魅力向上に取り組む先端モデル事業の進め方を検討し、その結果を「宿舎事業を中心とした国立公園利用拠点の面的魅力向上に向けた取組方針」（令和 5 年 6 月）（以下「取組方針」という。）として公表した。

そして本取組方針に基づき、令和 5 年 8 月に、有識者等を含む専門委員会（非公開）の意見も踏まえつつ、環境省として政策的な観点から、「国立公園における滞在体験の魅力向上のための先端モデル事業」（以下「モデル事業」という。）の対象として、南部地域をはじめ、全国の国立公園の中から 4 つの地域が選定された。

南部地域では、本モデル事業の選定を受けて、令和5年度より地方公共団体や地域関係者との意見交換や、民間事業者との対話（サウンディング）等を重ね、利用の高付加価値化に向けた基本構想の検討を進めた結果、今後利用拠点において、地域協働実施体制の構築、利用拠点マスタープランの策定、自然体験アクティビティと連携した国立公園ならではの感動体験を提供する宿泊施設の誘致、保護と利用の好循環の仕組みづくり等を行い、利用拠点の魅力向上に取り組むための基本方針を策定し、令和6年12月に「中部山岳国立公園南部地域利用の高付加価値化に向けた基本構想」として公表した。

このような取り組みが重層的に進む中で、南部地域ではお客様をお迎えする“すべての関係者の皆様“に向けて、お客様にお伝えしたい、感じていただきたいと願っている南部地域らしさ（南部地域ならではの魅力・価値）を整理する必要に迫られている。

“すべての関係者の皆様“とは、宿泊施設や飲食店やお土産物店、ガイドや観光案内所、ビジターセンター、交通機関や様々な観光施設などで働く、すべてのスタッフの皆様、並びに、住民の皆様、また、そうした地域の皆様にバックアップし、地域全体の観光マネジメントやプロデュース、情報発信等を行う、行政や観光局のスタッフの皆様など、あらゆる場面で、直接的や間接的に、お客様と関わるすべての方々である。

お客様に関わるすべての関係者の皆様と、南部地域らしさ（南部地域ならではの魅力・価値）と、それをどのようにお客様にお伝えするかを学び、その上で、それぞれが考え、実践いただくことで、南部地域全体の『おもてなし』のレベルアップを図りたいと考えています。ここでいう『おもてなし』とは、心のこもった接遇のことだけでなく、お客様に、南部地域に来なければ味わえなかったモノ・コト・時間に触れていただき、南部地域ならではの体験をして、ならではの感動を持ち帰っていただくお手伝いを、お客様に関わる一人一人が、その人らしく、させていただくことが『最高のおもてなし（超おもてなし）』であると考えている。

それらを実現するために「インタープリテーション全体計画（案）」（以下「計画案」）を作成した。

2. 対象とする地域

（1）インタープリテーション全体計画（案）の対象範囲

本地域は、長野県松本市と岐阜県高山市にまたがる、槍・穂高連峰を中核とする山岳、乗鞍岳及びその山麓に広がる高原を含むエリアであり、本計画案においては、南部地域全域を対象とする。

また、本地域においては、「松本高山 Big Bridge 構想実現プロジェクト」のもと、国立公園を中心に、松本市街地と高山市街地をつなぐ行政区分にとらわれない横断的な地域を「Kita Alps Traverse Route」と命名し、一つの観光圏として捉え、多彩で上質な体験と滞在ができる魅力的な観光地経営を地域全体の取組として行っていることから、松本市・高山市の市街地までを含む国立公園外に位置する一帯の地域との連携を図ることとする。

(2) 本地域の位置と主なアクセスルート

本地域の東には松本市街地、西には高山市街地があり、それぞれ年間 400～500 万人規模の観光客が訪れる観光地である。松本市の「国宝松本城」や高山市の「古い町並」等、国際的にも著名な観光スポットを有している。

本地域はこの 2つの観光地の中間に位置し、国道 158 号を通じてアクセスすることができる。松本市街地からはさわんど温泉地区が、高山市街地からは平湯温泉地区が本地域の玄関口にあたり、それぞれ上高地バスターミナル、新穂高ロープウェイ、乗鞍岳畳平バスターミナル等、地域内の主要な交通拠点とつながっている。

さらに、松本市内には、空の玄関口である信州まつもと空港が立地しており、同空港からのアクセスルートも視野に入れる必要がある。

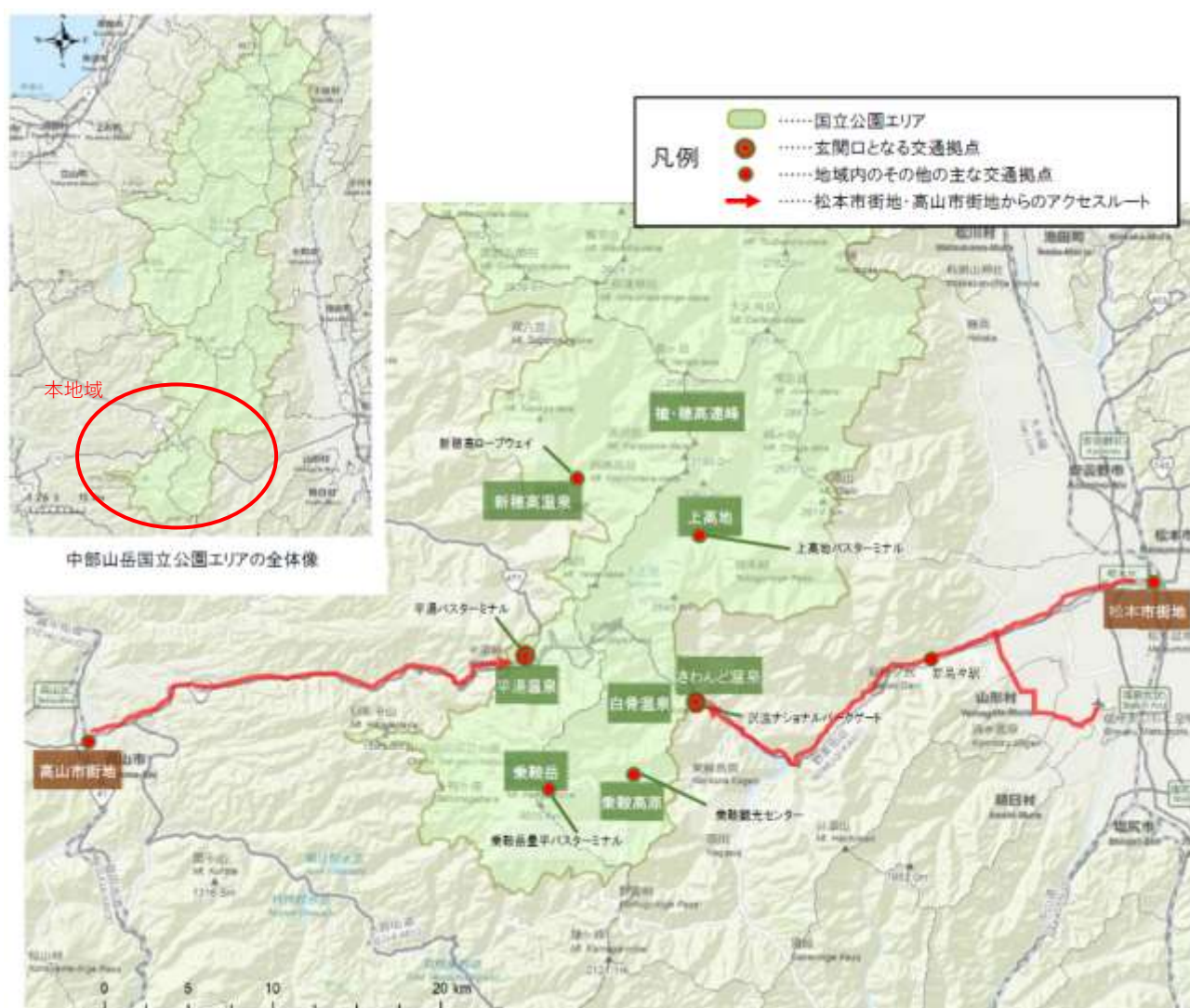
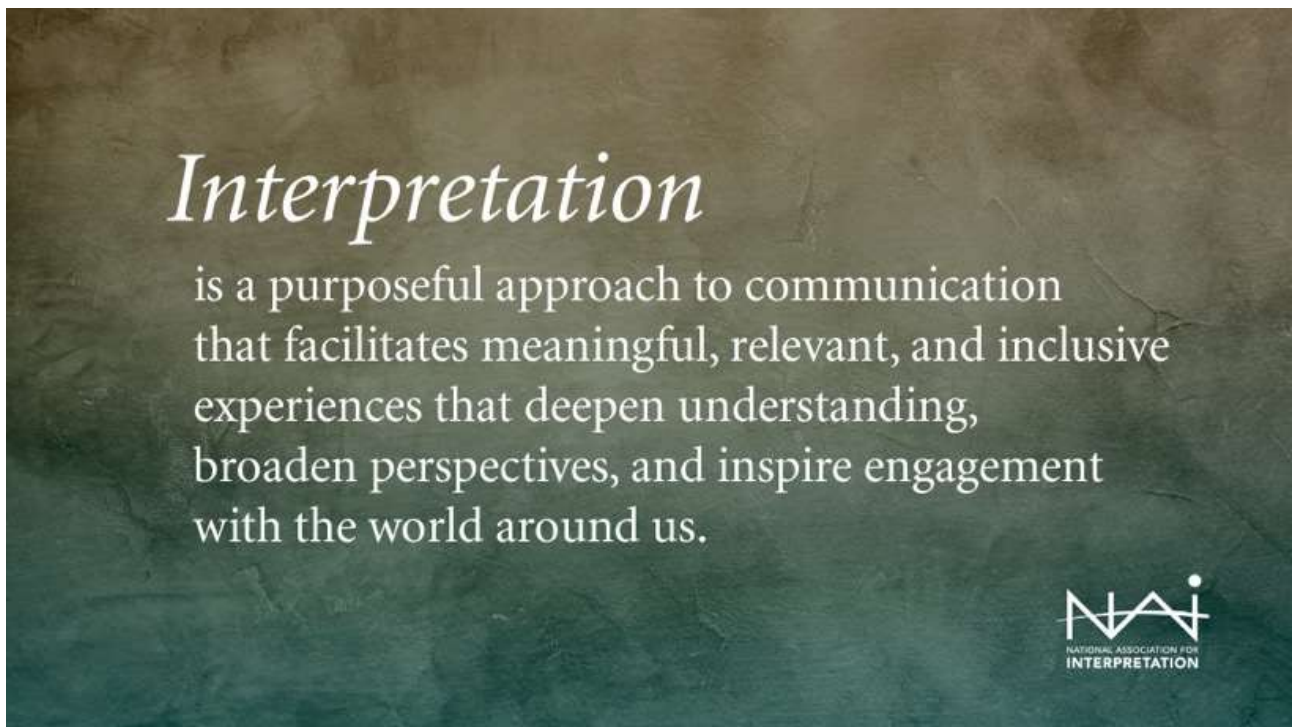


図 本地域の位置と主なアクセスルート

[出典] 中部山岳国立公園南部地域利用推進協議会「中部山岳国立公園南部地域利用推進プログラム 2025（2023 改訂版）」（令和 6 年 3 月）

3. インタープリテーションとは



「インタープリテーションとは、理解を深め、視野を広げ、私たちを取り巻く世界との関わりを促すような、意義深く、適切で、包括的な体験を促進するコミュニケーションへの目的を持ったアプローチである。(The National Association for Interpretation)」

つまり、インタープリテーションとは、地域資源を理解しその価値を訪問者に共有するための「コミュニケーション方法」である。インタープリテーションには事実が含まれますが、それだけでなく、その事実がなぜ重要なのかを明らかにしその資源が個々の訪問者にとってなぜ重要なのかを理解してもらうことを目的としている。

インタープリテーションは単なる情報ではなく訪問者と地域の「つながり（コネクション）」を作ることが目的である。それによって、来訪者は訪れた場所についてこれまでとは違う印象を抱いて帰路につくことができる。

また、インタープリテーションは訪問者の行動を促すことができます。訪問者は訪れた場所についてもっと知りたくなり、文化、自然、コミュニティを支援し、その場所を守るために行動を起こしたくなります。

インタープリテーションは最終的には来訪者に考えてもらうことが大切。来訪者は訪れた場所でそれぞれが異なる体験をし、帰路に着く時に「心に火を灯して」もらえるようなインタープリテーションが求められる。

元アイダホ大学(アメリカ)コミュニケーション心理学および保全社会科学教授のサム・H・ハム氏によると、インタープリテーションを成功させるためには、「楽しく」なければならず、来訪者に「関係」し、「整理」がされ、「テーマ」がなければならないと指摘している。

来訪者はその場所を「楽しむ」ために訪れているからこそ、「楽しさ」が伝わらなければ来訪者にとって価値のないものになってしまう。

そして来訪者が「自分事」とは「関係」のない事柄に興味を示してもらうことは難しく、共感を得られない。「共感」を得られるために必要なことは伝えたいことは「普遍的な概念」であって、来訪者にとっても自分事化できること。つまり食や家族、喜び、悲しみ、誕生、死など普遍的なもの。

また優れたインタープリテーションは整理されている必要がある。来訪者はその地域への旅の中で、始まり、中間、終わりがあり、各段階において伝わる価値を明確にすべきである。

そして何よりもインタープリテーションには「メインメッセージ」＝「テーマ」が大切。

「テーマ」は、来訪者が帰宅後も覚えておいてほしい「大きくてシンプルなアイディア」。ほとんどの来訪者は「日付」や「名前」、さらには「小さな細かい情報」などは忘れてしまう。

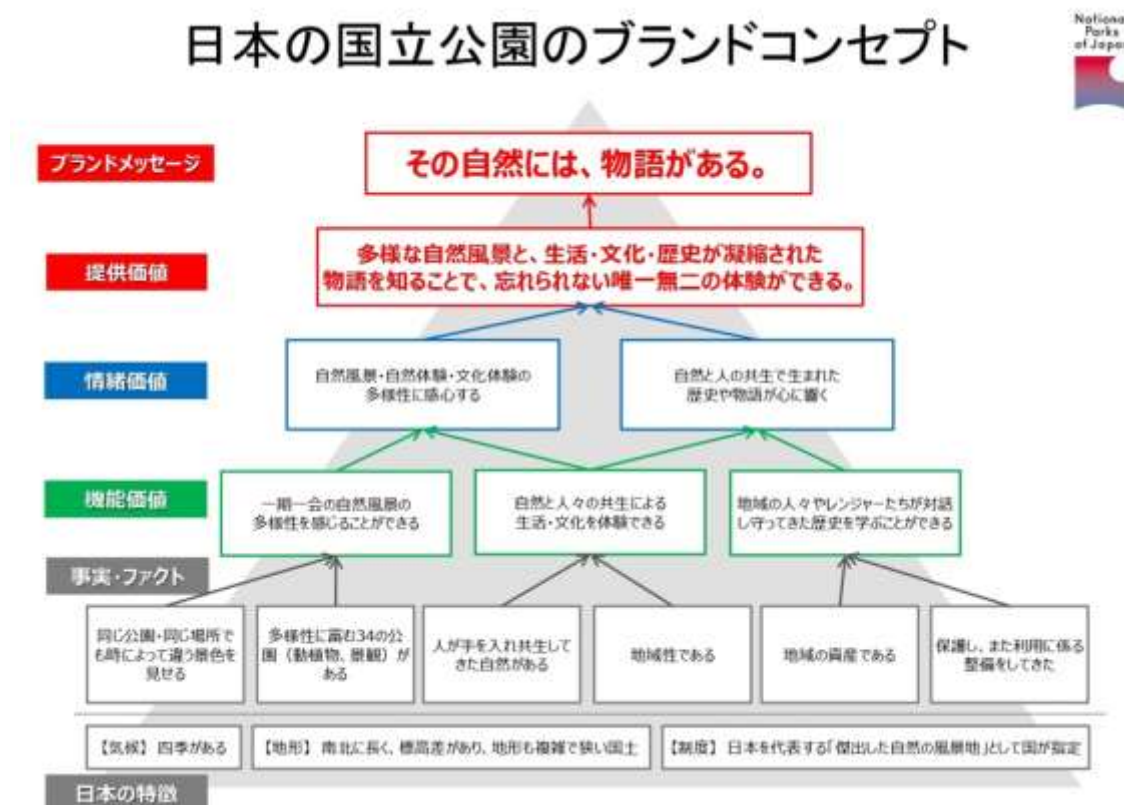
だからこそ普遍的ではっきりと記憶に残る「大きくてシンプルテーマ」を設計し、そのテーマを補完する「サブテーマ」を設定することが大切である。

4. インタープリテーション全体計画の位置付け

本計画は、「国立公園満喫プロジェクト」および「中部山岳国立公園南部地域利用推進プログラム2025」を踏まえて、いかに南部地域らしさ（南部地域ならではの魅力・価値）を整理し、それをどのようにお客様にお伝えするか「コミュニケーション」の指針を示すものである。

そのためには、今一度「国立公園満喫プロジェクト」では「何を」「誰に」「どのような方法で伝え」「その結果として何を目指しているか」を理解することが必要である。

国立公園への誘客の促進に向けた「コミュニケーション」は、平成28年度にブランドコンセプトとして「その自然には、物語がある」が定められ、その後一貫してブランドコンセプトに沿ったメッセージを発信してきた。



国立公園満喫プロジェクトの目的は、国立公園の保護と利用の好循環により優れた自然を守り地域活性化を図ることである。そのために、日本の国立公園の「ブランド力」を高め、国内外の誘客を促進し、「利用者数」だけでなく「滞在時間」を延ばし、自然を満喫できる「上質ツーリズム」を実現する。そして、地域の様々な主体が協働し、地域の経済社会を活性化させ、自然環境の保全へ再投資される好循環を生み出すことを目指している。

ここで示している国立公園の「ブランド」を以下のように整理している。

National
Parks
of Japan



これまでの実績を踏まえた再整理

国立公園の「ブランド」とは、

国立公園がお客様に約束する、提供価値の総体のこと。

それは、国立公園しか提供できない“ならではの”魅力（＝付加価値）

提供価値

多様な自然風景と、
生活・文化・歴史が凝縮された物語を知ること、
忘れられない唯一無二の「感動や」体験ができる。

国立公園の「ブランディング活動」とは、

国立公園 ならではの魅力（＝付加価値）を創る持続的な“活動”のこと。

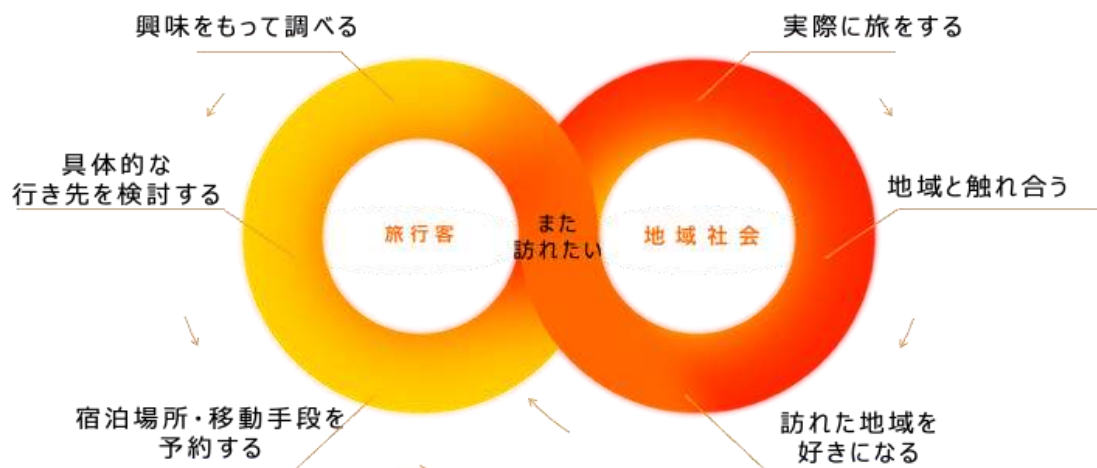
国立公園の「プロモーション活動」とは、

国立公園 ならではの魅力（＝付加価値）を伝え、来訪してもらう“活動”のこと。

- 認知拡大プロモーション
- 訪問意向醸成プロモーション
- 商品販売プロモーション（特にコンテンツの販売）

5

つまり日本の国立公園を世界水準の「ナショナルパーク」とするための「ブランディング活動」と「プロモーション活動」によって来訪者と地域社会の相互理解と異文化交流を促進し、理想的なトラベルサイクルを目指している。



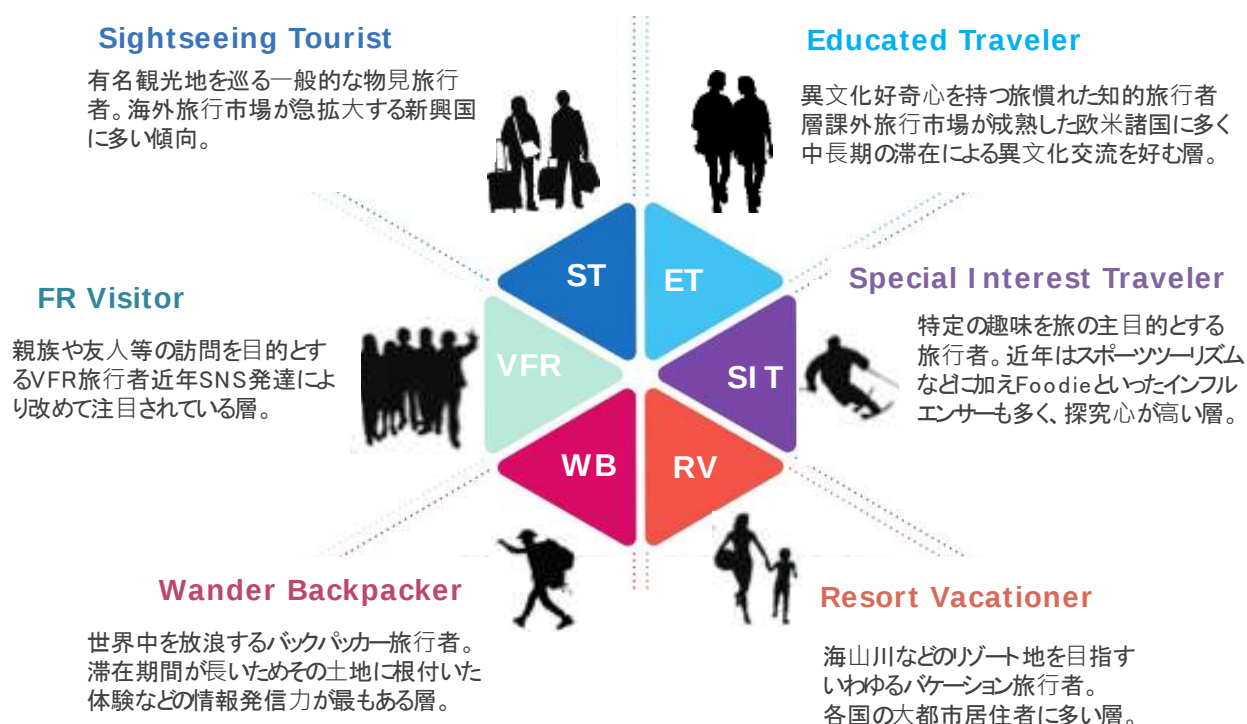
では、どのような来訪者に国立公園に来て欲しいのだろうか？

環境省では「国立・国定公園への誘客の推進等に係る国内外向けプロモーション戦略方針」（2022年3月策定）で、画一的なマーケティング手法（**マスマーケティング**）ではなく、旅行者の多様化するニーズを踏まえ、適切なターゲットに、適切な手段を用いたマーケティング手法（セグメントマーケティング）が求められるものと考えている。

とりわけ、国内外共通して「旅行の価値観」が変化したアフターコロナにおいて、変化をふまえた旅行・観光のあり方を提供することが欠かせない。インバウンド市場が急拡大する中で、各地域は差別化を図るターゲティング戦略の必要性を再認識すべきであり、世界全体が市場となる中では「世界の旅行業界のターゲティング概念」を踏まえた「ターゲット戦略」が重要である。

日本の旅行市場は、国内旅行は団体型パッケージツアーが中心、インバウンドもアジアからの旅行者が70%以上で、その大半は「Sightseeing Traveler(一般観光客)」であるため「旅人タイプ」が十分に議論されてこなかった背景がある

しかし、世界の旅行業界のターゲティング手法を踏まえてマスマーケティングではなく、中部山岳国立公園南部地域の魅力を真に理解して足を運んでくれるのは「どのタイプの旅行者か？」を考えたターゲティング戦略が必要である。



「海外都市から見た日本のブランドイメージ調査」（経済産業省）によると、外国人は日本ブランドとして、「バラエティ豊かな遊び心のある体験」「心が落ち着く体験」「健康な暮らし」「丁寧な生き方」の4つの提供価値を感じているとされ、具体的な日本のイメージを表すキーワードとして、「Duality of Old & New：歴史とモダンの両立」「Cute & Eccentric：可愛くて奇抜」「Quality & Affordability：質が高いものがお得」「Healthy & Green：健康的でグリーン」「Condensed Diverse Creativity：多様な創造性がギュッと詰まっている」「Craftsmanship：職人魂」「Spirituality in Nature：自然と共生する精神性」の7つを挙げているとしている。この7つは近年のインバウンドの増加やSNSや動画等での情報

発信、日本食レストランや日用品ブランドの海外展開等によって接点が増え、外国人目線での日本のイメージは以前よりも解像度が上がっているものと考えられる。

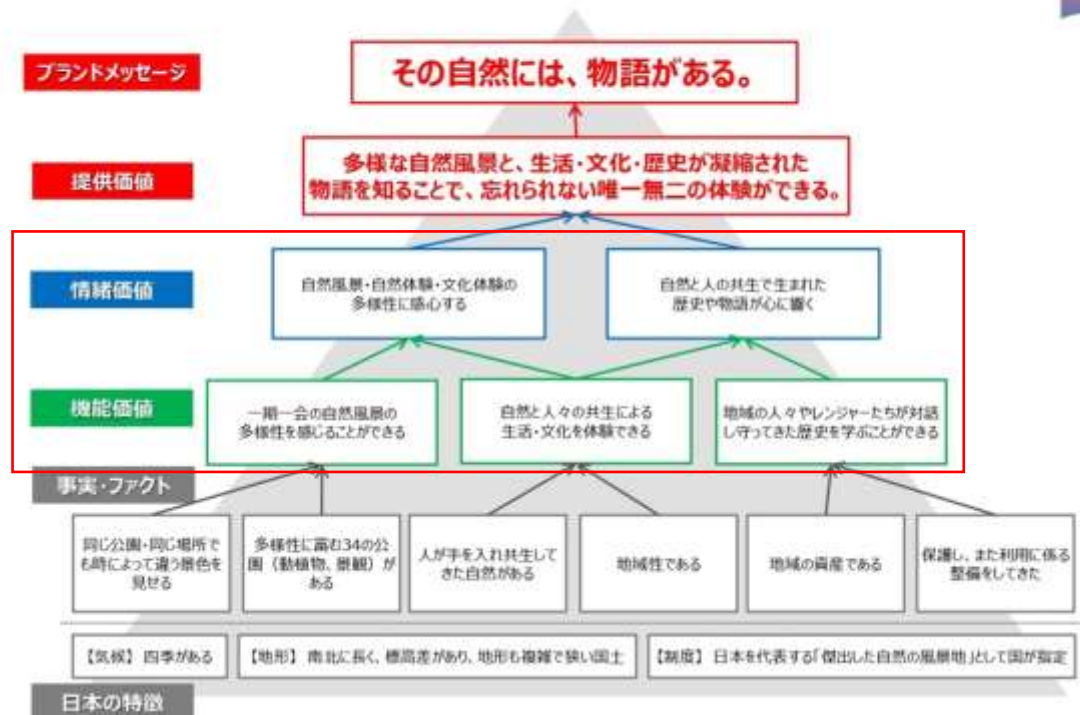


図 日本のイメージを表す7つのキーワード

【出典】経済産業省「海外都市から見た日本のブランドイメージ調査」（令和5年3月28日）

ここで、改めて国立公園が持つ情緒価値、機能価値を読み解く

日本の国立公園のブランドコンセプト



国立公園が持つ価値から、ターゲットとなり得る来訪者の嗜好性は以下の4つと想定される。

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など

- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

では、どのようなタイプの来訪者がターゲットであるだろうか？

鍵を握るのは「Modern Luxury 層」と「地方へも足を運ぶ目的意識の高い旅行者層」である。

日本政府観光局（JNTO）によると、富裕旅行者の中でも文化や本物の経験を求めるマインドセットを持つ層が新型の「Modern Luxury 層」と定義されている。

ターゲット層① 地方へも足を運び安全・安心を買える「新しい富裕層」

- ・ 20-30代のミレニアル世代が中心であり、新しく台頭してきた富裕層
- ・ 文化や独自性に重きを置く価値観を持っている。旅行に求めるものも、「本物の体験」「エコツーリズム」「サステナビリティ」などを求める傾向



Millennial Family



Innovator



Art lover



Life-Long Learner



Japanophile

価値観や趣味嗜好に合致した分野に対する支出を惜しまない

The Millennial Family

- ・ ミレニアル層（Y世代やデジタルネイティブと重なる）の富裕層の間で家族旅行のあり方が変化してきている。
- ・ 彼らは毎年、子供たちを連れて、一生に一度の「学びの旅」として何週間も旅をする。
- ・ コロナでリモートワークが進んだこともあり、伝統的な学校教育よりも、旅を通した子ども教育に熱心な層でもある。

The Innovator

- ・ 「仕事」から「レジャー」へ、そして「仕事」へと簡単に切り替えながら、ハイペースで毎日過ごしている層。
- ・ 企業のエグゼクティブ層、クリエイター層などが中心で、旅を通して新しい視点を得たり、野心を燃えるような素晴らしい文化体験の提供を熱望している旅行者。
- ・ 口コミが影響力をもつ富裕層の中でも、特に同業者や信頼する知人からのクチコミの推薦に大きく依存している。

The Art Lover

- ・ この場合の「アート」とは美術ではなく、芸術・生活文化全般を意味する。この層は多様性に富んでいる。芸術や文化への関心は、視覚的なものにとどまらず、舞台芸術、建築、食など、生活のあらゆる側面を「芸術」として捉えている。
- ・ 彼らは細部に注意を払い、プロセスを評価し、社会の中での芸術表現と文化がどのように絡み合っているのかという、高度な感覚と好奇心を持っている。

Life-Long Learner

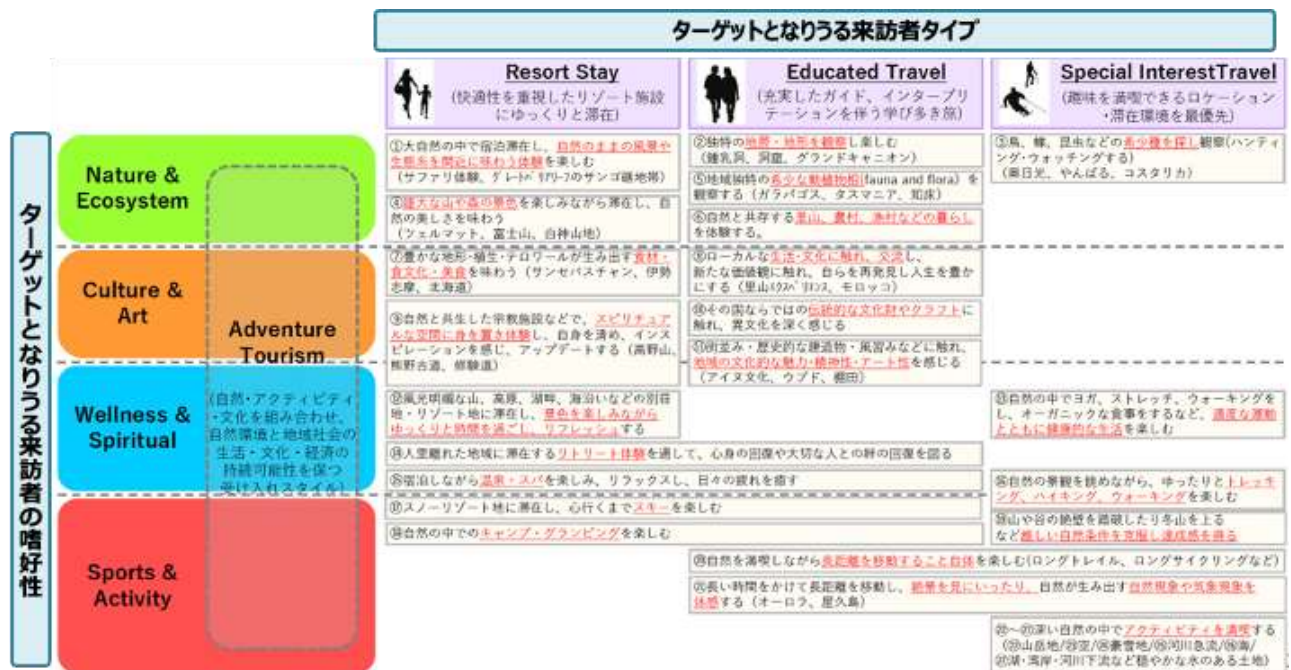
- ・ 人生の価値の探求者層。
- ・ この層は「自己発見」をするために「旅を通じた探求心」を大切にしている。
- ・ 彼らは自分の人生を経験の集合体として捉えており、「旅を自己啓発や社交のツール」として利用している。
- ・ その土地の文化と調和するような旅を目指しており、文学に興味があっても、陸上競技に興味があっても、マスタークラスに入るような新しい挑戦を続けている旅行者。

Japanophile

- ・ 日本好き層。多くの大都市を訪れてきた彼らは、日本の旅を通して、より深い新しい発見をしたいと考えている。
- ・ 日本文化を愛する彼らは、次世代の工芸品からスピリチュアルな隠れ家、小さな町の隠れた郷土料理まで、日本の伝統文化やサブカルチャーを探し求めている。
- ・ 彼らは日本ブランドの重要なアンバサダーであり、周囲の人にも影響を与える可能性が高い。



これらを掛け合わせて、国立公園満喫プロジェクトでは、国立公園のターゲット像 「旅人のタイプ」×「旅人の嗜好性」から、27の旅人属性（トライブ）を抽出しており、この中で「中部山岳国立公園南部地域」のターゲット像を明確化することが必要と考える。



以上を踏まえた上で中部山岳国立公園南部地域の有望ターゲットを以下4つと仮説する。

■「Nature & Ecosystem」×「Resort Stay」

雄大な山や森の景色を楽しみながら滞在し、自然の美しさを味わう

活用する地域資源：地域関係者の努力により守られてきた”非日常”の空間 上高地

■「Sports & Activity」×「Special Interest Travel」

山や谷の絶壁を踏破したり冬山を上るなど厳しい自然条件を克服し達成感を得る

活用する地域資源：氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿

■「Culture & Art」×「Educated Travel」

ローカルな生活・文化に触れ、交流し、新たな価値観に触れ、自らを再発見し人生を豊かにする

活用する地域資源：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う 乗鞍高原

■「Wellness&Spiritual」×「Resort Stay」

人里離れた地域に滞在するリトリート体験を通して、心身の回復や大切な人との絆の回復を図る
活用する地域資源：600年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯

以上のようなターゲット設定を踏まえ、今回取りまとめたインタープリテーション全体計画（案）
に期待される効果は以下の通りである

- ① 地域のみんなが地域ならではの価値を伝えることができるようになる
（日本の国立公園の場合、地域住民や関係者全員が、その土地のストーリーを伝えるインタープリターになり得る）
- ② 地域ならではの価値を伝える体験プログラムが造成される
- ③ 野外サインやパンフレット、ウェブサイト等において統一されたメッセージで情報発信がされる
- ④ ビジターセンターが国立公園のストーリーを伝える核として機能する
- ⑤ 用意すべきインフラが定まり、施設整備・維持管理の方針が整理される
- ⑥ ハード・ソフト両面の整備が一貫して行われることにより、「感動と学び」の空間デザインが統一的に進む
- ⑦ 守るべき場所（ゾーニング）やルール（規制）が明確になり、
なぜそこを守る必要があるのかが理解されやすくなる

来訪者の満足度向上
（地域のファンの拡大）

訪れる価値・滞在価値の向上
（地域のブランド化）

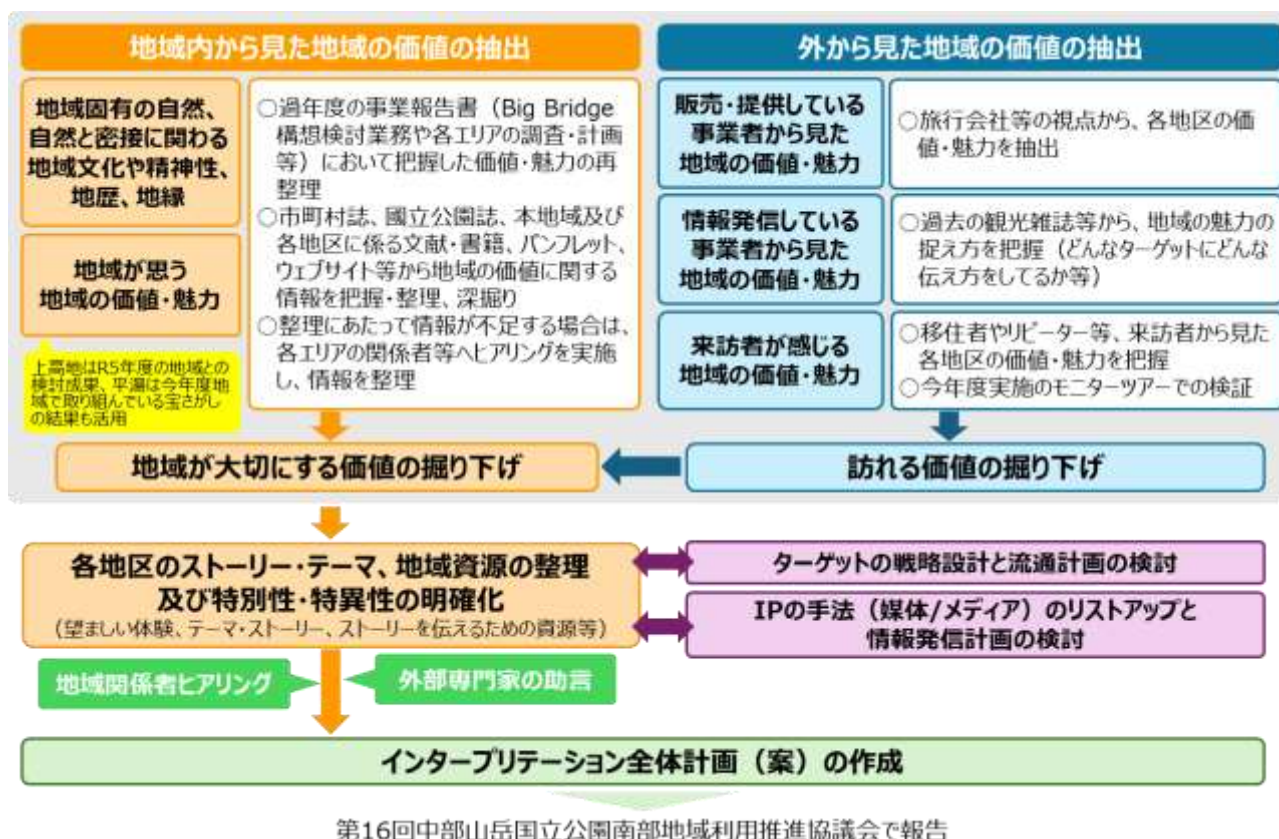
感動と学びの体験の
基盤たる自然環境の保全

5. 令和6年度にとりまとめた地域資源について

(1) 地域資源の整理の進め方

本計画案のとりにまとめにあたって、令和6年度は南部地域の8つのエリア（上高地エリア、山岳エリア、乗鞍高原エリア、乗鞍岳エリア、白骨温泉エリア、新穂高温泉エリア、平湯温泉エリア、沢渡エリア）を対象として、地域資源の整理、特別性・特異性の明確化を行った。

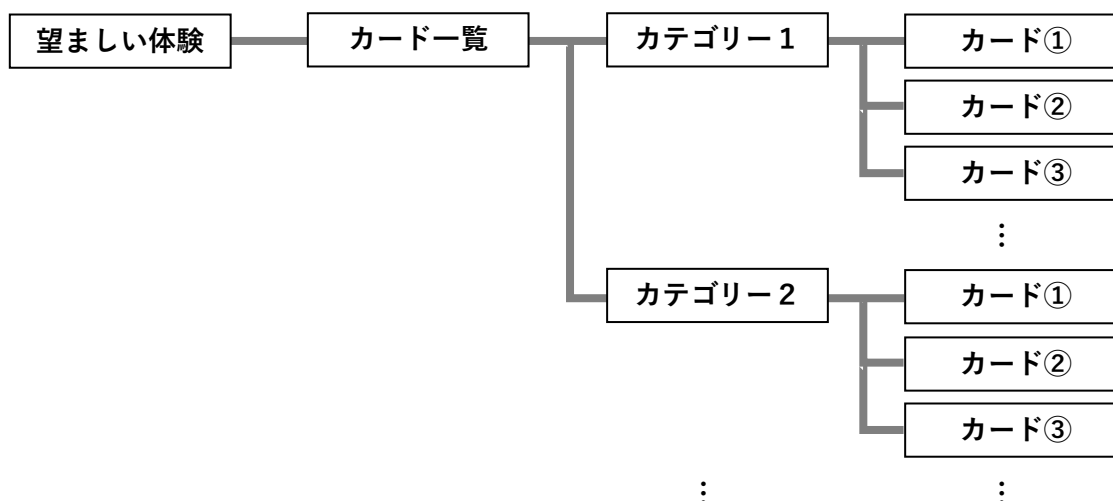
地域資源の整理にあたっては、南部地域らしさ（南部地域ならではの魅力・価値）をお客様にお伝えすることを念頭に、地域関係者が大切にする「地域内から見た地域の価値」に加えて、「外から見た地域の価値」の視点も盛り込み、地域内の他エリア、国内あるいは世界の他地域と比べた特別性・特異性を明確化するよう留意した。



(2) 地域資源の整理の結果

令和6年度に実施した地域資源については、p.●以降に掲載するとおり、エリアごとに「望ましい体験」を整理した上で、「カテゴリー」ごとに「カード」としてとりまとめた。

- 望ましい体験…エリアの特徴的な自然・文化等の魅力に触れ、そのエリアだからこそ体験しておくべき、そのエリアならではの体験を、想定する旅行者像ごとに整理したもの。
- カテゴリー…エリアを特徴づける資源の種類に応じたもの。
- カード…エリアならではの体験ごとにストーリーと資源の解説をまとめたもの。



各エリアの冒頭にある「カード一覧」には、各カードの体験を4つに分けた「ジャンル」と、旅の趣向により6つに分けた「旅行者分類」との対応を整理しており、旅行のテーマやターゲットにあわせて、カードに示した体験や資源のストーリーを組み合わせた旅づくりを考える際の参考として活用することを想定している。

なお、「ジャンルの軸」は前述のターゲットとなり得る来訪者の嗜好性、「旅行者分類」は世界の旅行業界のターゲティング概念を踏まえて設定している。

■ジャンルの軸

- Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

各カードの構成は以下のとおりである。

カード名は、ここならではの価値やストーリーを感じられる資源や体験、背景となる情報を一言で表すタイトルとしている。

説明文やイラストは、他のエリアや他地域の資源との違い、ここならではの価値やストーリーを表現するように留意して作成している。

イラストの下部には、説明文の補足として、説明文に出てくる用語の解説や、説明文で紹介した価値やストーリーを実際に体験できる場所・方法等の紹介をしている。ただし、説明文のみで足りると判断したものは空欄の場合もある。

上高地ならではの価値・魅力 1 上高地の景観とその成り立ち

1-①：目の前にそびえる北アルプスの雄姿と梓川の清流美

平坦で穏やかな上高地から先には、十分な登攀技術や周到な準備をした登山者だけが踏み込める北アルプスの山域が広がっている。河童橋から望む穂高連峰と梓川の山岳美（静）と溪谷美（動）の景観は日本を代表する山岳景観として非日常的な秘境感を演出し、時間や天候、季節によって多彩に変化し、季節・天候問わず訪れるたびに新たな感動を与えてくれる。

激しい隆起や侵食によって生じた 1,500m もの高度差が織りなす、異なる季節のグラデーションが一つのフレームに収まっている様も見どころである。

河童橋 上高地のシンボルともいえる河童橋。最も手軽に、最も美しく上高地の景観美を拝める絶好のビューポイント。振り返れば眺望も展望できる。かつては縄橋だったが、明治 43（1910）年につり橋となり、4 回の架け替えを経て、現在は 5 代目のつり橋となっている。

● カテゴリー名

● カード名

ここならではの価値、ストーリーを伝える説明文

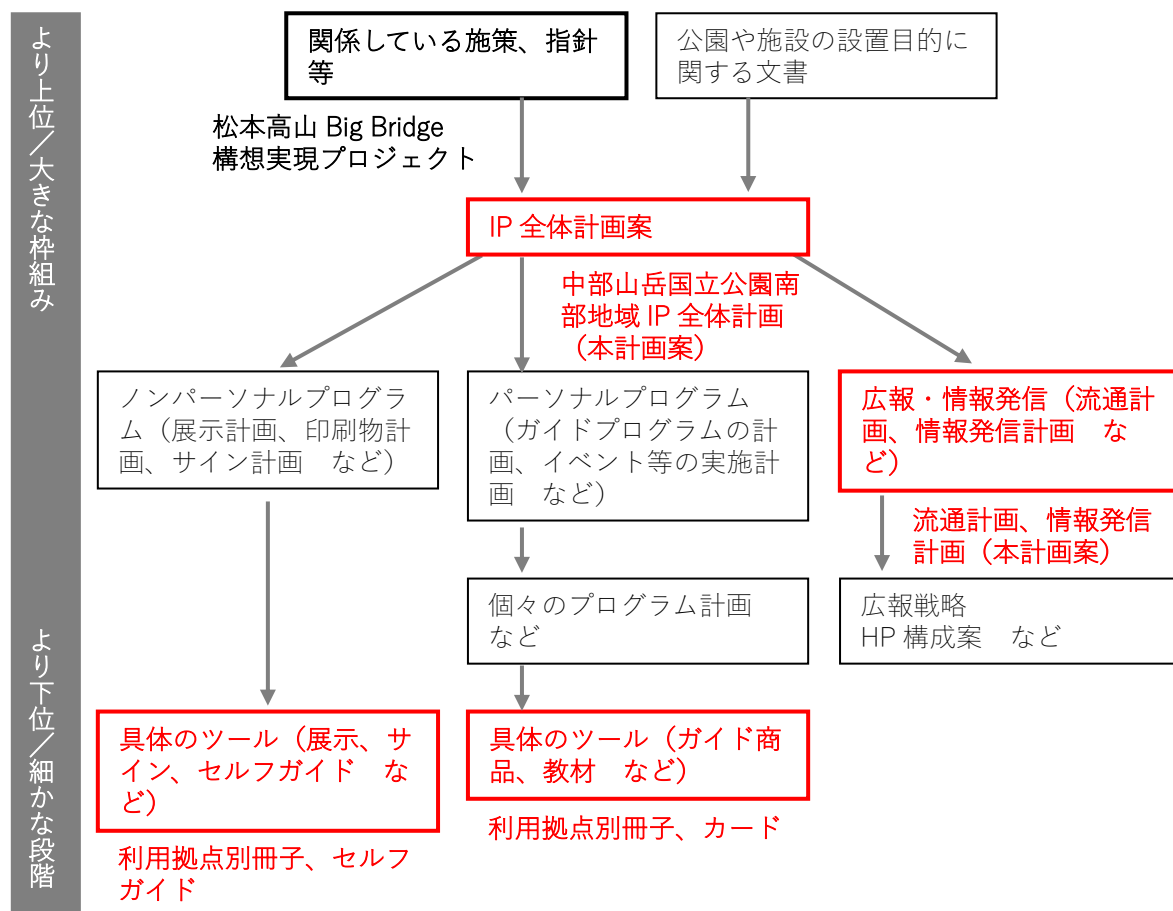
ここならではの価値を表現したイメージしたイラスト

説明文の補足（用語の解説、価値やストーリーを実際に体験できる場所・方法等の紹介）

以上のとおり整理した望ましい体験、カードは、巻末に掲載した。

(3) インタープリテーション全体計画に関連する具体のツールの作成

令和6年度は、本計画案のほかに、本計画案の内容を地域関係者・事業者あるいは来訪者に広く普及していくための具体のツールとして、「利用拠点別冊子」「利用拠点別セルフガイド」「利用拠点別テーマ別カード」を作成した。それぞれの位置付けと関係性等は以下のとおりである。



作成物	作成物の性格	主な内容	主な対象
IP 全体計画案 (本計画案)	IP 全体計画の位置づけや個別ツールの使い方などを整理したもの	中部山岳国立公園南部地域における IP 推進に向けた方向性、本計画に係る流通計画、情報発信計画等を整理したもの。	行政関係者、観光協会等の地域関係者
利用拠点別冊子 『「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集』	IP 全体計画案の普及のための具体のツール	IP 全体計画案から、中部山岳国立公園南部地域における IP 推進に向けた方向性、エリア別の望ましい体験やカード等を抜粋したもの。	ガイド事業者、宿泊事業者等の地域事業者
利用拠点別セルフガイド 『「Kita Alps Traverse Route」旅の提案』		IP 全体計画からエリア別のカードの組み合わせ例、カード等を抜粋したもの。	来訪者
利用拠点別テーマ別カード		利用拠点別にサブテーマをカード形式にまとめたもの。	上記全て

6. インタープリテーション全体計画の今後の展開イメージ

(1) 地域関係者による活用イメージ

IP 全体計画及び前項に示した具体のツールを地域関係者・事業者に以下のように活用いただくことで、来訪者に「Kita Alps Traverse Route」の価値に触れ、内面の変化を得てもらうことを目指す。

○ガイド事業者、旅行会社の方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に、これまで以上に「ここでしかできない体験」を提供するプログラム・ツアーを造成する。
- ・本ストーリー集掲載のカードを使って、ツアーの最後にツアー中に触れられなかった価値についても情報提供する、あるいは同じエリアの別のテーマを取り上げたツアー商品等を紹介することで、来訪者に次回訪問のきっかけを与える。

○観光協会やビジターセンター等の拠点施設でお客様と接する方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に、これまで以上に「ここでしかできない体験」を意識して、来訪者に対して情報提供を行う。
- ・中部山岳国立公園南部地域内の拠点間の違いとつながりを説明することで、来訪者に対して「Kita Alps Traverse Route」の価値を紹介する。

○宿泊施設や飲食店、土産物店等でお客様と接する方 **地域の価値を伝える**

- ・自身の宿や店で提供する商品等について、本ストーリー集を参考にストーリーをもって説明、販売することで、「ここならではの価値」のある商品として来訪者の購買意欲を高める。
- ・自身の宿や店で利用者から地域や商品等について質問を受けた際、本ストーリー集を参考に「ここならではの価値」を紹介する。
- ・本ストーリー集掲載のカードの内容をそのまま伝えるだけでなく、地元で働く人ならではの視点を盛り込みながら、適宜アレンジして伝えることで、「ここでしかできない体験」を提供する。

○メディアの方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に「ここならではの価値」を全国・世界へ発信する。
- ・本ストーリー集を活用した取組を進めている行政関係者や観光協会事務局等に取材をすることで、中部山岳国立公園南部地域における「松本高山 Big Bridge 構想」の実現に向けた動きを発信する。

○観光関連事業者・組織の代表の方 **地域の価値を伝える人を育てる**

- ・IP 全体計画を読み、中部山岳国立公園南部地域における IP 推進に向けた方向性を理解した上で、自身の組織内で拠点別冊子の普及を進めるとともに、組織内や地域関係者との研修を行うことで、地域関係者・事業者内で IP 全体計画の理解と活用を深めてもらう。

○学校・教育現場の方 **地域の価値を伝える人を育てる**

- ・利用拠点別冊子を地域学習の教材として活用し、子どもたち自身に「ここならではの価値」に触れてもらったり、よりよい伝え方を考えてもらったり、新たに発見してもらったりすることで、地域への愛着と理解を深めてもらい、将来的に地域の価値を伝える人材となってもらおう。

○行政関係者、観光協会事務局等の各事業を計画・推進する方 **地域の価値を伝える環境を整える**

- ・IP 全体計画の更なる活用やブラッシュアップに向けて、地域関係者への働きかけを行う。

- ・ IP 全体計画に基づいて、今後の「Kita Alps Traverse Route」の普及に向けた取組方針（情報発信、施設整備、アクティビティ造成等）を議論・検討する。

（２）インタープリテーション全体計画のブラッシュアップ

本計画は、内容面のさらなる充実、ターゲットやテーマに応じた磨き上げなど、計画策定後も活用をとおしてブラッシュアップを重ねていくことを想定している。

令和 7 年度以降は、地域関係者・事業者の皆様は、利用拠点別冊子やセルフガイド、カード等を実際に手に取っていただき、活用いただくことで、IP 全体計画のブラッシュアップを目指す。

その後は、IP 全体計画で掲げた、中部山岳国立公園南部地域における IP 推進に向けた方向性、本計画に係る流通計画、情報発信計画等をもとに、行政、地域関係者、地域事業者それぞれが自身の役割を見出し、IP 推進に向けた取組を推進していくことを目指す。

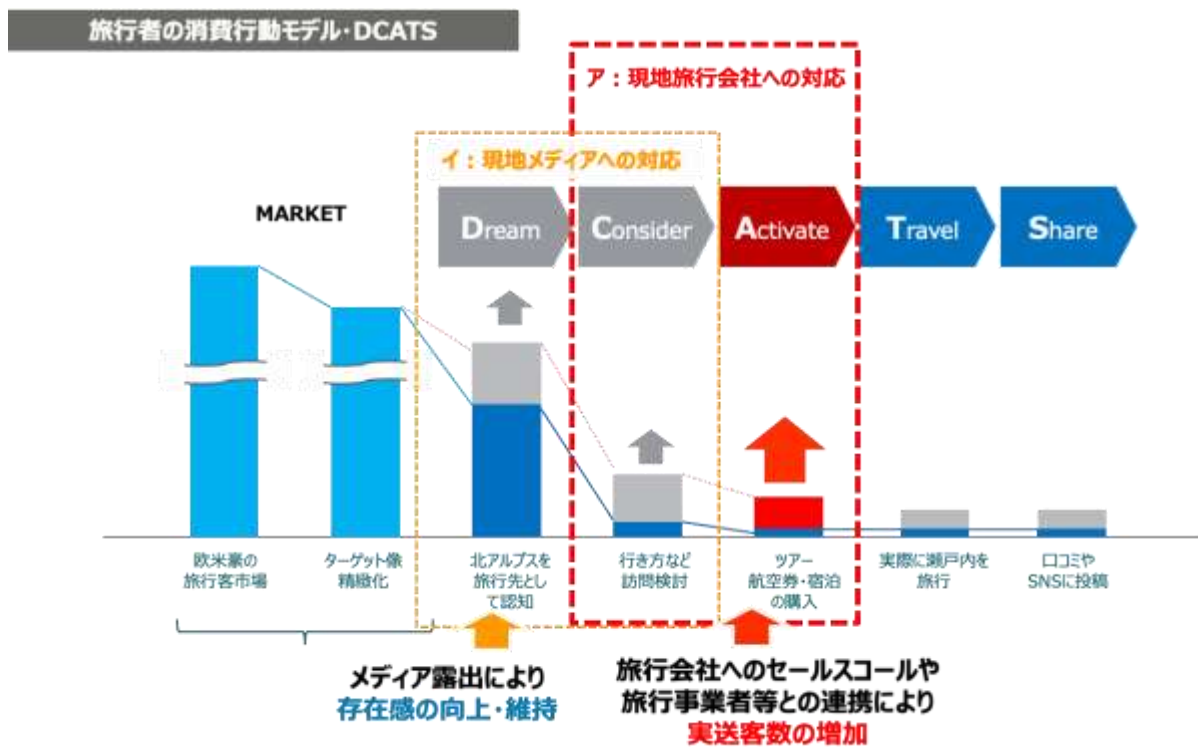
IP 全体計画のブラッシュアップは、各拠点の既存会議体等を活用して拠点ごとに実施するほか、中部山岳国立公園南部地域利用推進協議会で年に 1 回、各主体・拠点の状況を相互確認する。

6.【仮説】ターゲットを特定した場合の情報発信、流通計画アイディア

本項では、本計画を活用して、誘客促進を行う場合の一事例として、インバウンド、とりわけ観光立国推進基本計画（令和5年3月31日閣議決定）に示されている、高付加価値旅行者（着地消費100万円以上の旅行者）をターゲットと想定した場合の情報発信、流通計画のアイディアを提示する。

繰り返しになるが、インタープリテーションは地域資源を理解しその価値を訪問者に共有するための「コミュニケーション方法」である。インタープリテーションには事実が含まれますが、それだけでなく、その事実がなぜ重要なのかを明らかにしその資源が個々の訪問者にとってなぜ重要なのかを理解してもらうことを目的にしている。

現在のインバウンドコミュニケーションでは、「DCATS」と呼ばれるモデルが基本的な考え方とされている。海外旅行や観光という行動は「Dream＝夢見る（渡航先を想起する）」「Consider＝渡航について具体的に検討する」「Activate＝予約（渡航準備）をする」「Travel＝渡航して観光する」「Share＝渡航先の印象や感想をSNSや口コミで共有する」といった流れになっている。



このモデルに基づいた情報発信、流通計画の重要なタッチポイントは、「Dream＝夢見る（渡航先を想起する）」においては、一般消費者向けマスメディア（テレビ、新聞、雑誌、WEB）であり、そうしたメディアにいかに取り上げられるかがポイントとなる。

各メディアに掲載費用を払って「広告」として情報掲載を行うことは媒体側の審査さえ通れば最も簡便な手法ではあるが、一般消費者も「広告」と「純粋な記事」の信頼度にはギャップが生じることから、当該メディアへ寄稿しているジャーナリスト等へのアプローチが最も効果的と言える。ジャーナリスト等へのアプローチの際には、訴求したい地域情報をメディア目線で関心を持ってもらえるようストーリーアングルや基礎情報をまとめたファクトシートや画像、動画などの素材を積極的に提供することも有効である。

こうした活動が奏功したのが盛岡市の事例と言える。

NYタイムズは、なぜ岩手・盛岡に「行くべき」と紹介したのか。岩手県知事は“地方都市ならではの魅力”を分析

オンラインサロン 4 閲覧 0 閲覧 0 閲覧

2022年10月12日 12:51 PM 46,562



風光明媚な自然と調和する街の景観は、盛岡市の魅力の一つだ。
Shutterstock/Palmond

ニューヨーク・タイムズ（電子版）が今年1月に発表した「2023年に行くべき52カ所」の一つに選ばれた岩手県盛岡市。風光明媚な自然と調和する街の景観は、盛岡市の魅力の一つだ。増加が見込まれるインバウンド需要に対応するべく環境整備に力を入れる。

岩手県の連発知事は7月19日、日本外国特派員協会（東京・千代田区）で会見し、岩手・盛岡の観光地としての魅力とインバウンド向けの施策や課題を説明。加えて、盛岡市のような地方の中核都市には少子化問題を改善できる潜在的な力があると指摘。この機会に「地方の魅力や良さ」に注目してほしいと語った。



ALL 100% 100%

- 1 なぜスバルはアメリカでLGBTQ+コミュニティに支持されるのか？ 経営陣生の「暗号広告」とニッチ戦略
- 2 お金持ちと一般人は、異人種に「参入」が通う……解雇になるための5つのマインド
- 3 端々つめるノルウェーの氷河で、数多くの古代の遺物を発見
- 4 M4搭載「MacBook Air」実機レビュー：ベンチ結果からわかるM1世代ユーザーが買い換えるべき理由
- 5 折りたたみ式iPhoneは、これまでで最も高価なものになる…著名アナリストが予測

ニューヨーク・タイムズの企画で「行くべき場所」に盛岡市を推薦したのは、日本在住の作家・写真家のクレイグ・モド氏だった。実際のところ、どんな推薦文だったのか。モド氏はこう述べている。

“ 2022年10月まで、日本は主要国の中で最も厳しい渡航制限を維持していた。今では東京、京都、大阪といった人気観光地に旅行者が戻り始めている。

しかし、岩手県盛岡市は、しばしば裏通りされ、あるいは見過ごされている。

山々に囲まれ、東京から新幹線で2〜3時間の距離にある。市街地は歩きやすく、西洋と東洋の建築美を融合した大正時代の建物、モダンなホテル、いくつかの伝統的な旅館、曲がりくねりつつ流れる川がある。古い城壁が公園となっている（盛岡城跡公園）のも魅力のひとつだ。

日本のサードウェーブコーヒーのひとつを含む素晴らしいコーヒー店もある。「NAGASAWA COFFEE」では、オーナーの長澤一浩氏が豆にこだわり、自ら輸入・焙煎したドイツ製のビンテージ磨粉機「プロバット」を用いている。「東家」では、小さなお籠に何十種と盛られたわんこそばが食べ放題だ。「BOOKNERD」では、日本の年代物の美術品を取り扱っている。そして、40年以上の歴史を持つジャズ「観望ジョニー」も。

車で1時間ほど西に行けば、指折温泉や世界有数の温泉が多数ある。

99

上記の記事のように、ニューヨーク・タイムズに寄稿したのは日本在住作家「クレイグ・モド氏」であり、盛岡市の地道な努力によって98億円以上の経済効果があったとされる。

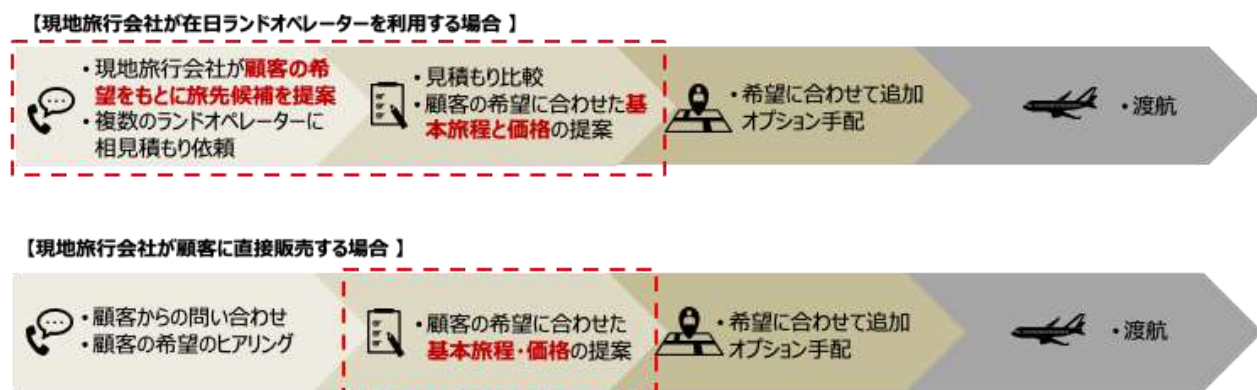
このように、情報発信、流通計画の第一歩は地道な活動であり、インタープリテーションはその活動の際に活用できる。

次に「Consider＝渡航について具体的に検討する」「Activate＝予約（渡航準備）をする」時点における情報発信、流通計画は「現地旅行会社」へのアプローチが中心となる。

高付加価値旅行者は、旅行会社に自身の旅のプラン作成を一任する傾向が強い。また欧米市場の旅行会社はいわゆる「パッケージ商品」を顧客に販売するのではなく、個々の顧客の希望に応じて旅程を策定していくが、基本となる旅程は固定化される傾向にある。現状の訪日旅行の多くが、東京・金沢・京都・大阪・広島といったゴールデンルートに集中しているのは、その「基本旅程」がゴールデンルートになっているからとも言える。

本地域への誘客を促進するためには、現地旅行会社の「基本旅程」の提案に「本地域」を含めてもらうことが重要である。

欧米市場の旅行会社を通した手配手順



では、その旅行会社にどのようにアプローチすればよいか。

①セールスコール

実際に現地旅行会社を訪問し、販売支援資料を提示して商談を行う。

②商談会

現地旅行会社がバイヤーとして参加する商談会へ参加し、販売支援資料を提示して商談を行う。

③ニュースレター

現地旅行会社に対し、本地域の情報を届けるレターを定期的に配信する。

④ウェビナー

現地訪問や商談会が難しい場合は、ウェビナーを実施して現地旅行会社との接点を作る。

これらのアプローチの際に重要なものが販売支援資料である。

販売支援資料には最低限以下の情報を作成する必要がある。

①テーマ型サンプル旅程

②宿泊先候補

③地図・アクセス方法

④価格

インタープリテーションはこの販売支援資料作成を行うための本地域の事実とその本質を示す拠り所として活用できる。

「Travel＝渡航して観光する」「Share＝渡航先の印象や感想をSNSや口コミで共有する」においては、地域側で旅行者を受け入れガイドを行ったり、ビジターセンター等での展示を見せたりなど、ま

さにインタープリテーションの本質が問われるタイミングであるが、本稿ではあくまで高付加価値旅行者の「旅前」の情報発信、流通経路に絞ったものであることから本計画案では言及しない。

さらに、早稲田大学マーケティング・コミュニケーション研究所によると、「日本に行きたい」というマインドと「日本のものが欲しい」というマインドが一人の生活者の中に同時にあった場合を想定して、それらを統合したマーケティング手法を提唱している。

海外からの来訪者を対象にしたマーケティングは、トラベルマーケティング、あるいはディスティネーションマーケティングと呼ばれ、それらのマーケティング手法では、来訪者を単に「旅行する人」と捉えている。しかし、来訪者は旅行のことだけを四六時中考えているわけではない。仕事をし、学校に行き、ものを買ひ、食事をし、人々と交流する「生活者」である。DCATS モデルは、「旅行」という文脈の中では有効ではあるが、来訪者を生活者として広く捉えたときには、そのモデルを拡張する必要がある。

「日本に行きたい」と考えた海外の生活者は、いろいろな選択肢がある中でなぜ「日本」を想起したのか。そのトリガーとなる要因、DCATS における「Dream」の前段階としての「Experience=経験」が重要であるという仮説である。



ではその「Experience=経験」の中で、最も生活者の背中を押すのは何か。

早稲田大学マーケティング・コミュニケーション研究所によると、「日本の特産品をめぐるナラティブ」が非常に有力であることが明らかになった。

早稲田大学マーケティング・コミュニケーション研究所の研究テーマは、日本の特産品を海外の生活者にどのように訴求すれば、その特産品の生産地への渡航意向が生まれるか。その仮説が「特産品がつくられる過程を見せる」という視点である。この仮説を実験を通じて実証した。手法としては、被験者に対して「特産品だけを見せる」「特産品がつくられる過程を時系列に沿って見せる」「特産品がつくられる場面をランダムに見せる」の3パターンを訴求したときに、どのパターンが最も生産地への渡航意向を高めるかという調査を行った。

その結果、当初の仮説どおり、最も渡航意向が高まるのは「特産品がつくられる過程を時系列に沿って見せる」方法であることが明らかになった。「もの」それ自体だけではなく、「ものがつくられるばらばらの場面」でもなく、ものが出来上がっていく「ストーリー」を見せるのが最も有効である、ということが実証された。

もう一度繰り返しになるが、インタープリテーションには事実が含まれますが、それだけでなく、その事実がなぜ重要なのかを明らかにしその資源が個々の訪問者にとってなぜ重要なのかを理解してもらうことを目的にしている。

つまり、その資源のナラティブを示すこと。

本地域と海外の生活者をつなぐ何か。上記研究では「特産品」としているが、「文学」「芸術」「食」なども含まれるのではないだろうか。

今回取りまとめたインタープリテーション全体計画（案）を元に、本地域の情報発信、流通計画の核となる「地域資源」のナラティブを深めていくことが、今後必要な課題である。

地域資源の整理の結果

上高地

上高地の望ましい体験

<全ての利用者>

○非日常的な秘境感を持つ「憧れの上高地」を楽しむ。

<上高地での滞在を楽しみたい人>

○上高地を一望できる休憩所や宿泊施設等でコーヒーなどを飲みながらゆったりとくつろぐ。

○自然と自分だけの空間で何もしない贅沢な時間を過ごす。

○早朝、夜間など、利用者が宿泊客のみに限定される条件下で、上高地のレアな姿に触れるとともに、上高地を独り占めにする贅沢な経験をする。

○観光利用から登山利用まで幅広い利用形態と宿泊体験を楽しむ。

<自然への関心・興味が深い人>

○明神池、徳沢まで足を延ばして、大自然との対話を楽しむ。

○岳沢や焼岳まで足を延ばして大景観を眺め下ろす体験をする。

○地形地質の特徴、火山防災に関する知識、開拓の歴史、希少な野生生物など、表面的には見えにくい多様な特性や魅力を、ガイドツアー等を通じて深く学ぶ。

<社会貢献意識の高い人>

○保護と利用のさらなる好循環に向けた取組に参加する。

○唯一無二の憧れの場所に訪れながらもその環境が継続できる活動や取組へ参加・支援を行い、地域・自然に対する貢献を行うことで、憧れの場所を自らの手で守る喜びを実感する。

上高地のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
その上高地の景観と成り立ち	1-①	目の前にそびえる北アルプスの雄姿と梓川の清流美	NE	●	●	●	●	●	●
	1-②	湖が生んだ山岳地帯の平らな地形	NE	●	●	●	●	●	●
	1-③	上高地の魅力的な景観を特徴づける水	NE	●	●	●	●	●	●
	1-④	上高地が生んだ数々の芸術作品	CA		●				
展／土地 登山利用の歴史の発	2-①	産業の地からアルピニストの聖地へ	CA				●		●
	2-②	「神降地」とも呼ばれた山岳信仰の場・明神	CA	●	●	●	●		
	2-③	日本の登山文化の始まりと山小屋を核としたコミュニティの形成	CA					●	●
	2-④	国立公園指定前から続く、歴史と伝統ある個性豊かな宿泊施設	WS		●	●	●	●	●
上高地の動植物	3-①	梓川の変化とともに移り変わってきた多様な植生	NE	●	●	●	●	●	●
	3-②	動物との適切な距離	NE				●		
	3-③	世界で最も寒い場所に棲む上高地のサル	NE				●		
	3-④	新たな上高地の魅力が見えてくる自然観察	NE				●		●
取組環境を守るための	4-①	地域関係者の努力により守られてきた”非日常”の空間	NE		●	●	●	●	
	4-②	自然景観と人々の営みの調和に配慮した河床上昇対策の取組	NE				●		
	4-③	観光利用の影響を最小限にするためのルールとマナー	NE				●		
	4-④	山岳景観を揺るがす気候変動	NE				●		

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

上高地ならではの価値・魅力 1

上高地の景観とその成り立ち

標高 3,000m級の急峻な山並みと、透き通る梓川の河川景観を眼前に臨む、美しい景勝地である上高地。この北アルプスの名峰に囲まれたカルデラ地形は、火山活動や水の作用などで常に変化し、私たちに自然が持つ悠久のダイナミズムを感じさせてくれる。

1-①：目の前にそびえる北アルプスの雄姿と梓川の清流美

1-②：湖が生んだ山岳地帯の平らな地形

1-③：上高地の魅力的な景観を特徴づける水

1-④：上高地が生んだ数々の芸術作品

1-①：目の前にそびえる北アルプスの雄姿と梓川の清流美

平坦で穏やかな上高地から先には、十分な登攀技術や周到な準備をした登山者だけが踏み込める北アルプスの山域が広がっている。河童橋から望む穂高連峰と梓川の山岳美（静）と溪谷美（動）の景観は日本を代表する山岳景観として非日常的な秘境感を演出し、時間や天候、季節によって多彩に変化し、季節・天候問わず訪れるたびに新たな感動を与えてくれる。

激しい隆起や侵食によって生じた 1,500m もの高度差が織りなす、異なる季節のグラデーションが一つのフレームに収まっている様も見どころである。



河童橋 上高地のシンボルともいえる河童橋。最も手軽に、最も美しく上高地の景観美を拝める絶好のビューポイント。振り返れば焼岳も展望できる。かつては跳ね橋だったが、明治 43（1910）年につり橋となり、4 回の架け替えを経て、現在は 5 代目のつり橋となっている。

1-②：湖が生んだ山岳地帯の平らな地形

上高地は、本来ならV字谷の標高の高い山岳地帯に立地しているが、平坦で広い地形が延長10km以上にわたって谷間に広がっている。他に類を見ないこの地形は、この場所にかつて湖があったことに起因している。

「湖」が生んだ平らな地形は、垂直方向（標高差）と水平方向（大正池～横尾）のバリエーションに富んだ自然体験と宿泊体験を利用者に提供している。



平らな地形の謎を解いた調査研究 山岳地帯の谷間に広がる平らな地形は上高地の特徴だが、この地形がどのようにして作られたかは長年の謎であった。この謎が解かれたのは今からわずか15年ほど前に信州大学が実施した調査研究。平らな地形は1万2千年前の火山噴火による湖の形成と、その後の土砂堆積によって作られたものであるということを突き止めた。

1-③：上高地の魅力的な景観を特徴づける水

上高地の美しい風景を特徴づけるのは水である。

槍ヶ岳を起点に標高 3,000mを超える北アルプスの山々から流れ出た梓川の水は、高地としては豊かな水量をたたえ、やがて海へ流れ出し、雨となり雪となり、また梓川から始まる。川の透明な水と白色の花崗岩起源の堆積物が影響してエメラルドグリーンに輝く。

小梨平を流れ、梓川に注ぐ清水川は、清らかな水にイチョウバイカモ等の水生植物がゆらめくさまが美しい。湧水のため水量や水温、水質は天候に左右されにくく、いつでも清流が保たれているため、上高地内の生活用水となっている。

水は、川の流れや湖に、また、霧に、雲に、雪に、かつては氷河に姿を変えて美しい風景を作り出し、豊かな生態系を育んできた。



梓川沿いの歩道 梓川沿いには、大正池から横尾までおよそ 15km の歩道が整備されている。下流から順に、大正池、田代湿原、岳沢湿原、清水川、明神池と、「水」の見どころが続く。田代橋から河童橋は園路、大正池から田代橋、河童橋から明神は自然探勝歩道、明神から横尾は登山道と分類され、自然体験レベルが異なるため、事前にプランを練って必要な装備を整えて訪れたい。

1-④：上高地が生んだ数々の芸術作品

上高地の素晴らしい景観には「静と動」、「厳しさと穏やかさ」が共存し、訪れる人々を魅了し続けている。芸術家やクリエイターらはそれらを感じ取り、小説、絵画、漫画、映画など多くの作品を生み出してきた。

芸術作品に重ね合わせて上高地を歩けば、上高地の自然も芸術作品にも一味違った魅力を感じることができる。



上高地ビジターセンターや宿泊施設の本棚 上高地の情報発信拠点の一つであるビジターセンターにはライブラリーコーナーがあり、上高地に関する書籍等が配架されている。また、展示室では、「山に向かう心」をテーマにした写真×文人・旅人の文章のコラボレーション展示が行われている。このほか意外なところでは宿泊施設。上高地の宿には本棚が置かれていることも多く、上高地に関連の深い小説や漫画、写真集等がずらりと並ぶ宿も。

上高地ならではの価値・魅力 2

土地利用の歴史／登山文化の発展

上高地は山深い場所にあるにも関わらず、平坦な地形を活用した様々な土地利用が行われてきた。そこに至るルートと上高地の開発は、日本の国立公園としての歴史、日本の登山文化の歴史、地元の産業開発の歴史といった様々な側面を持っている。

2-①：産業の地からアルピニストの聖地へ

2-②：「神降地」とも呼ばれた山岳信仰の場・明神

2-③：日本の登山文化の始まりと山小屋を核としたコミュニティの形成

2-④：国立公園指定前から続く、歴史と伝統ある個性豊かな宿泊施設

2-①：産業の地からアルピニストの聖地へ

現在の国道、県道が開通するまでは、島々宿から徳本峠を超えて上高地に入るルートが主であり、その道は仕事道であった。江戸時代の上高地は松本藩の御用林で、末期には温泉が開かれた。明治に入ると登山で注目されるようになり、地域産業開発のため牛馬の放牧、農地開発が行われた。大正の焼岳噴火以降は発電のため旧釜トンネルの掘削が計画され、後に開通。昭和に日本八景、名勝天然記念物（後に特別名勝・特別天然記念物に指定）を経て、第一期に指定された日本を代表する国立公園になった。

松本藩の御用林から放牧地を経て、アルピニストの聖地へと変貌を遂げた土地利用の変遷は興味深く、素晴らしい景観にさらなる魅力を添えている。



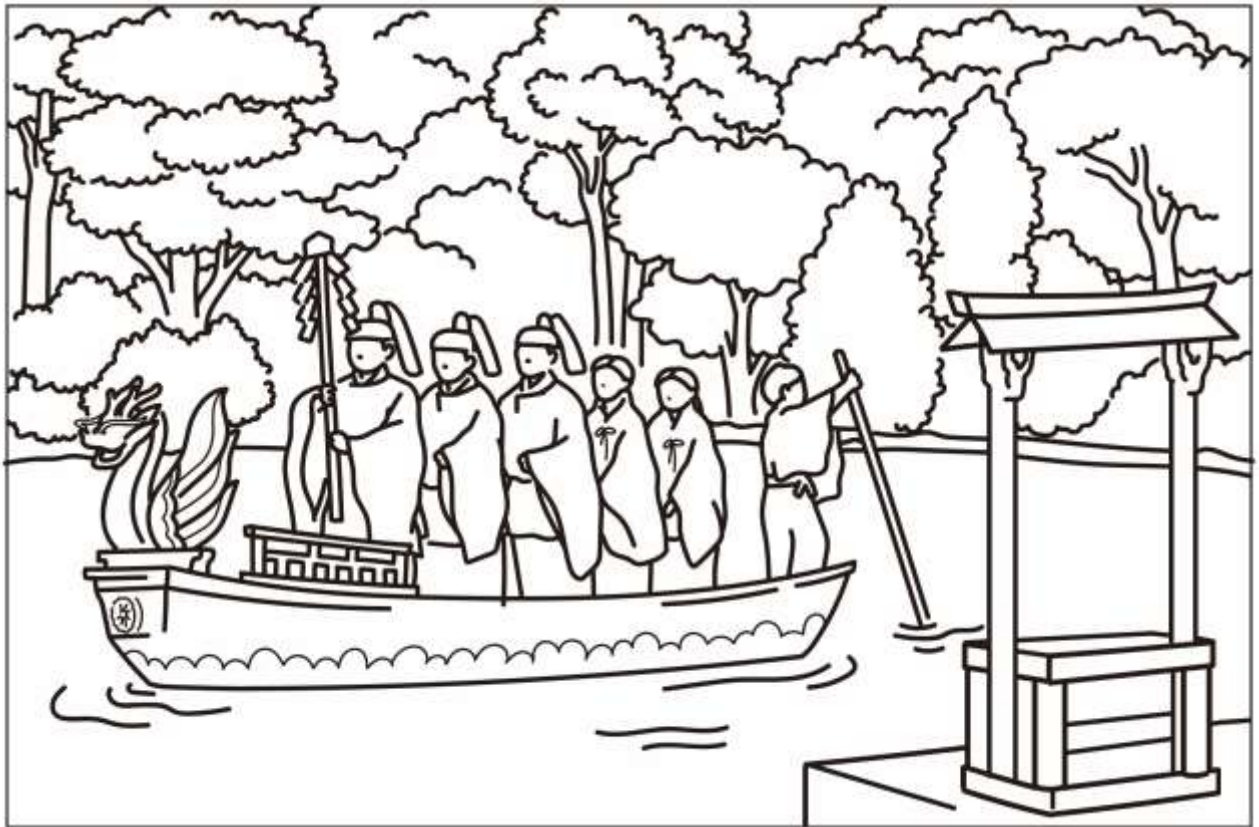
2-②：「神降地」とも呼ばれた山岳信仰の場・明神

松本盆地と飛騨から望む北アルプスの山々は、古くから山岳信仰の場であった。江戸時代以前から穂高神社の奥宮が存在していたと推定されている。

穂高神社は、穂高見命（ほたかみこと）を御祭神とし、北アルプスの総鎮守、海陸交通の守り神、結びの神として鎮座する（嶺宮は奥穂高だけに鎮座）。

穂高神社奥宮では、毎年 10 月 8 日に例大祭が行われ、龍頭鷁首（りゅうとうげきしゅ）をつけた二艘のお舟が明神池を一周する御船神事が行われる。雅楽の調べの中、2 艘のお船を池に浮かべ繰り広げられる光景は、まるで平安絵巻のようである。

上高地の中でも穂高神社のある明神付近は、古くから「神降地」「神合地」「神垣内」「神河内」などとも呼ばれ、神々を祀るに最もふさわしい神聖な場所とされてきた。



明神池 穂高神社奥宮の境内にある明神池は、湧水がたまってできた池で、透明感あふれる水面には澄み渡った空が映り、静寂が広がる。ここを訪れば説明なしに「神降地」を体感できるだろう。

2-③：日本の登山文化の始まりと山小屋を核としたコミュニティの形成

明治以降に測量家・館澤彦、ヨーロッパの登山家・ウォルター・ウェストンと彼らを案内した地元の山人、山岳会員が山頂を目指し、日本の近代登山の扉を開いた。以後、上高地をベースキャンプとして日本の登山文化が花開き、JAPAN ALPS（日本アルプス）の発祥の地であり、日本登山の聖地として名を馳せている。

山小屋は宿泊食事やトイレの提供等を通じて、登頂支援と登山の安全管理、技術継承を担っており、日常的に登山道の維持や遭難者救助に貢献している。こうした小屋番と登山愛好家の間には強い絆が生まれ、山を愛する登山文化と上高地をハブとした独特のコミュニティを形成してきた。

上高地の中でも徳沢・横尾エリアの宿泊施設は、こうした山小屋の役割も担っている。



ウェストン碑 田代橋のやや上流に、日本の近代登山の父とも呼ばれる「ウォルター・ウェストン」のレリーフ（浮彫胸像）があり、多くの人が訪れている。

山小屋文化 上高地には、様々なタイプの宿泊施設があるが、上流に行くほど山小屋文化を継承した宿泊形態が提供されている。徳沢は登山と観光の中継拠点、横尾は登山ベース拠点であり、山小屋入門にも適している。

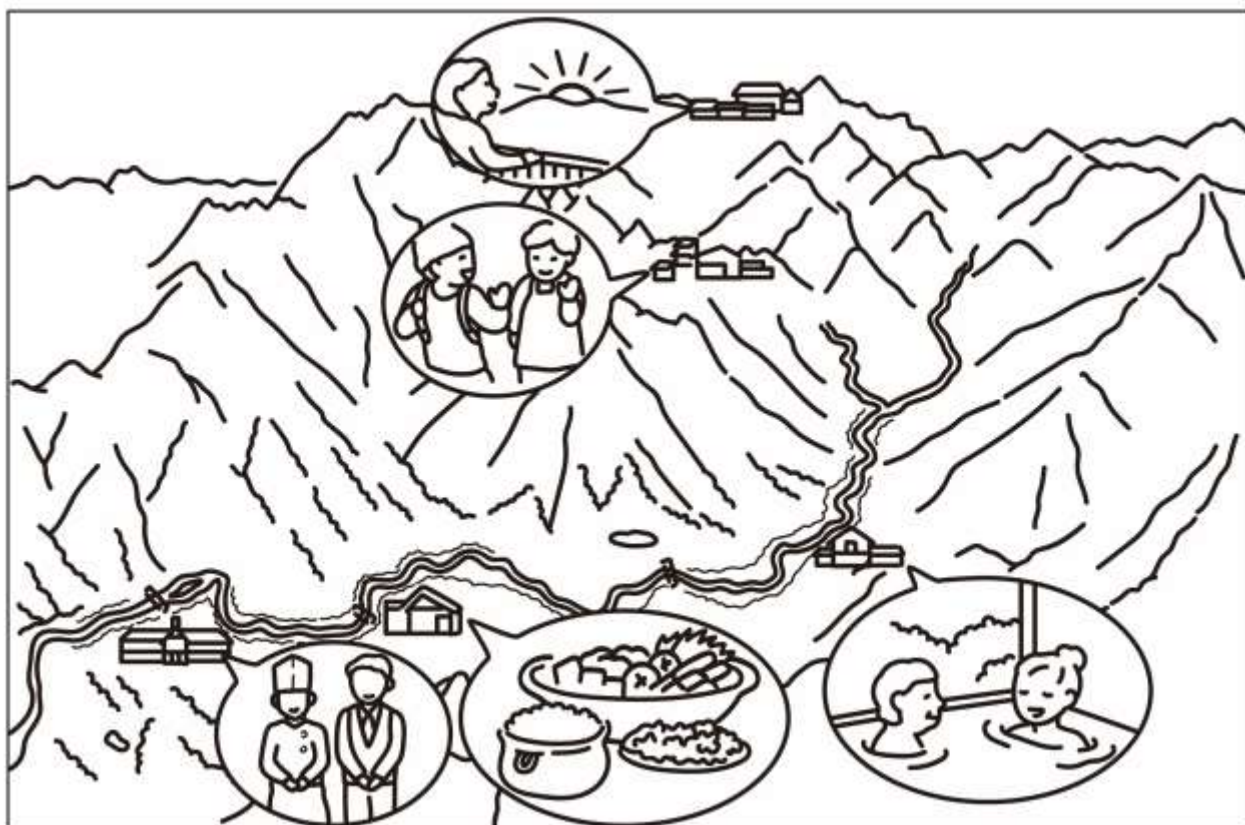
クライマーズブック ウェストンが清水屋（現上高地ルミエスタホテル）に残した、外国人登山者のための署名簿。外国人登山者による北アルプスでの登山体験がつづられている。上高地ルミエスタホテルにレプリカが展示されている。

2-④：国立公園指定前から続く、歴史と伝統ある個性豊かな宿泊施設

登山文化発祥前後に山小屋として創業した宿泊施設は、国立公園よりも長い歴史を持ち、歴史と伝統を大切にしながらも、時代にあわせて宿泊利用環境が少しずつ磨き上げられてきた。

食事、温泉、価格帯、宿の設え、スタッフの雰囲気など、それぞれの宿に個性があり、来るたびに異なるタイプの宿を選ぶもよし、気に入った宿を定宿にするのもよし、宿泊施設選びだけでも上高地での滞在を楽しむことができる。

100 年を超える歴史に誇りを持ち、館内で宿の成り立ちや周辺地域の変遷などを紹介している宿も多く、宿に泊れば自然と上高地の歴史と伝統に触れることができる。



上高地ならではの価値・魅力 3

上高地の動植物

大きな高低差、標高の高い場所としては稀な平坦な河川地形、冬の厳しい自然環境など、特徴ある自然環境を持つ上高地周辺には、独特な動植物の生態が育まれ、営まれている。上高地への入山は野生動植物が元々生息、生育する大自然に踏み込むことであり、それが魅力であると同時に、人と動物は適切な関係性を考えることが求められる。

3-①：梓川の変化とともに移り変わってきた多様な植生

3-②：動物との適切な距離

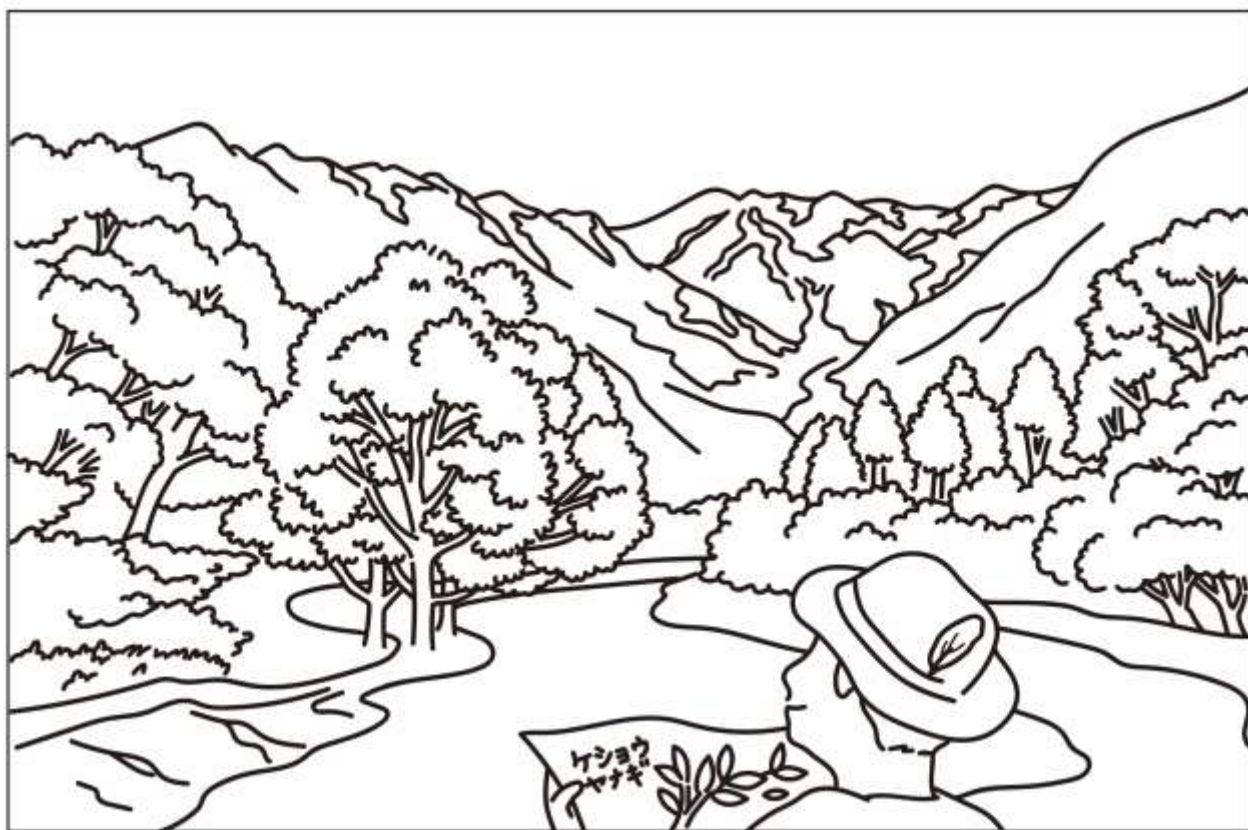
3-③：世界で最も寒い場所に棲む上高地のサル

3-④：新たな上高地の魅力が見えてくる自然観察

3-①：梓川の変化とともに移り変わってきた多様な植生

上高地の地形の成り立ちと密接な関係のある梓川の氾濫や土砂堆積といった河川運動の影響により、コケ類から極相林まで多種多様な植生とその遷移過程が見られる。それらは洪水や流路の変更に伴い消失や拡大を繰り返しながら変化し続けている。

適度な河川氾濫が生育上重要なケシヨウヤナギは上高地を代表する植物であり、葉裏が銀色味がかり、風が吹くと葉が揺れてきらめく。梓川沿いに広がる圧巻の背景と河畔林が織りなす風景は絶品である。



梓川沿いのケシヨウヤナギとカラマツ ケシヨウヤナギは梓川の河畔林を代表する種で、国内では上高地周辺と北海道にのみ分布する。カラマツは日本に自生している唯一の落葉針葉樹で、自然林は中部地方の山岳地帯などに限られる。いずれも新緑、紅葉と四季折々に美しい姿を見せ、梓川沿いを歩けば自ずと目に入って来るだろう。

ニリンソウの群生 ニリンソウは山林のやや湿った場所に生育する。上高地では明神や徳沢に群生が見られ、上高地の春を代表する花である。白い可憐な花が一面に咲き誇る姿は圧巻で、これを目的に訪れる人も多い。花の見ごろは5月中旬～6月上旬。

3-②：動物との適切な距離

人と野生動物が共存するためには「適切な距離感」が必要だ。上高地はツキノワグマやニホンザルをはじめ多くの野生動物の生息地である。この場所では、人が野生動物の棲む場所にお邪魔しているという意識を常を持ち、写真撮影等でむやみに近づかず、物理的に安全な距離を確保すること、野生動物が人の食べ物やゴミに触れないようにすること、事前にお互いの存在に気がつけるような工夫をするなど、様々な意味での「適切な距離感」を考える必要がある。

例えば、ツキノワグマは概して臆病な性格であり、人間を積極的に襲うことはないが、人慣れ（野生動物が自身にとって安全と思える距離感が通常よりも近いこと）による事故のリスクはあるため、適切な距離をとり、共存する方法を考えていくことが大切だ。



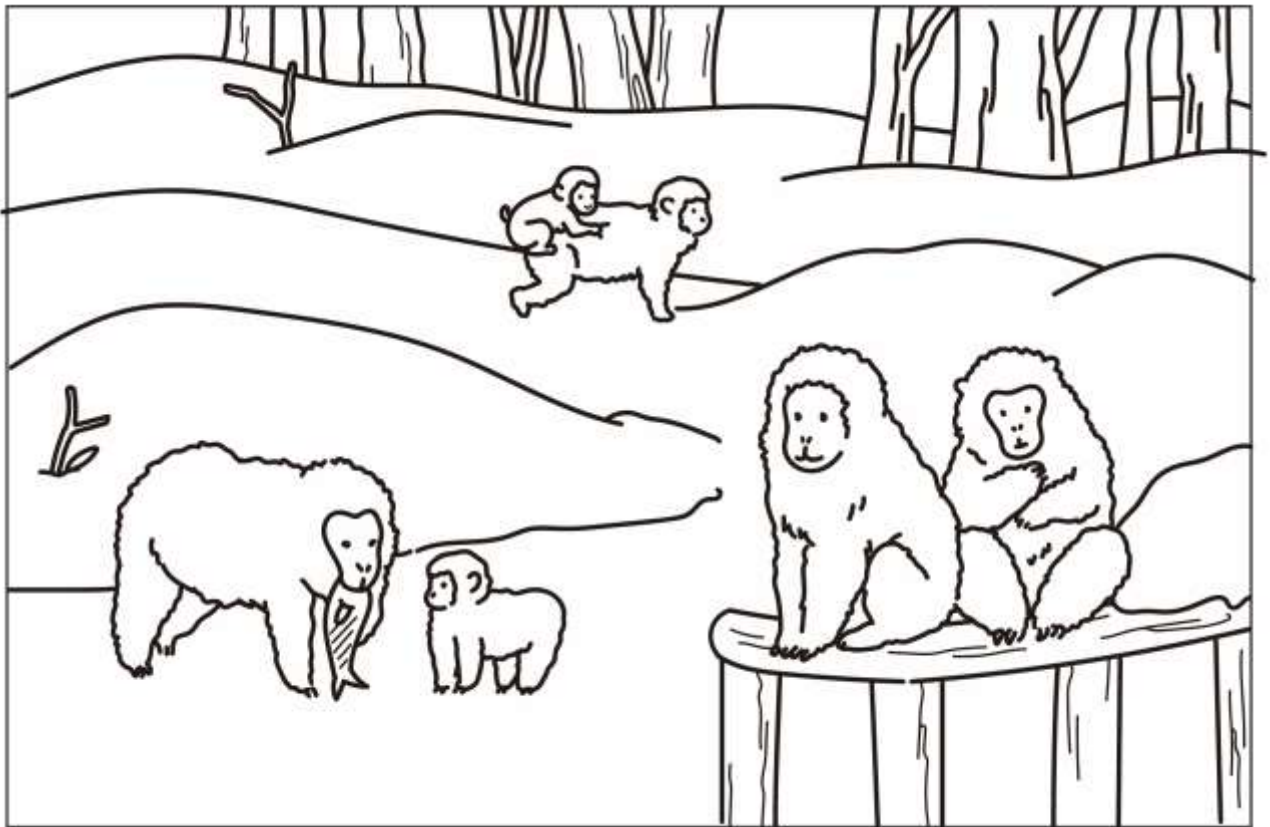
ニホンザル 上高地には 200 を超える頭数が生息しており、林内の木の上にいたり、時には歩道や施設周辺を歩いていたりすることもある。人慣れが進んでおり、人間のすぐ近くを通ることもあるかもしれないが、①距離を保つ、②エサをあげない、③目線を合わせないことを心掛けたい。

ツキノワグマ 上高地にはツキノワグマも元々生息している。クマとの適切な関係は、まず出会わないようにすることが重要で、①自分の存在を知らせる（クマ鈴やクマベルを鳴らす）、②野外に食べ物を置かない（ゴミは持ち帰る）、③早朝・夜間、悪天候日は特に注意することが対策となる。なお、クマの目撃情報は、ビジターセンターHP やインフォメーションセンター、歩道上の看板で随時発信されているため、ぜひ確認してもらいたい。

3-③：世界で最も寒い場所に棲む上高地のサル

一般的にサル類は暖かい場所に分布しているが、上高地周辺のサルは厳冬期も越冬する世界で最も寒い場所に生息するサルだ。この場所で生きるために、他地域ではみられない魚食や水生昆虫食など、驚きの生活様式を持ち、注目を集めている。

上高地では野生のサルを頻繁に見かけることができるが、写真撮影等で不用意に近づいたり、餌を与えたり、ゴミをポイ捨てすると、サルの生活が乱されてしまうため、サルを見つけた際には落ち着いてそっと見守りたい。



ニホンザル 上高地のニホンザルは厳しい冬季を生き抜くため、水生昆虫や魚類など河川に生息する動物を食する等、他の地域のサルには見られない特殊な生態を持っている。こうした生き抜く力を持ったニホンザルも、人から食べ物を奪うようになると自然界で生活ができなくなってしまう。上高地では野生のニホンザルを守るため、定期的にパチンコやエアガンでニホンザルを威嚇し、人に近寄らないよう学習させる「追い払い」活動を実施している。

3-④：新たな上高地の魅力が見えてくる自然観察

多様性、特異性、野生味豊かな上高地の自然は、バードウォッチングや植物観察、星空観察など、来訪者に素晴らしい自然観察の機会を提供してくれる。

体力や登山経験に応じて様々な自然体験の選択肢があり、初心者から登山者までどのレベルの方でも自然観察を楽しむことができる。山岳ガイドやインタープリターとともに上高地を歩けば、知らなかった眺望点や地形・植生の成り立ち、歴史・文化、雨の日の楽しみ方等、幅広い知識を得ることができる。自然をじっくりと観察することで、新たな上高地の魅力が見えてくるかもしれない。



案内看板 上高地の歩道上には、特徴的な地形や池、植生、植物、野鳥等に関する案内看板が設置されている。案内看板が自然観察のきっかけを与えてくれるかもしれない。

ガイドツアー 上高地では4月中旬～11月中旬の開山期間中、毎日ガイドツアーが開催されている。事前申し込みが基本となっているため、上高地オフィシャルウェブサイト等で情報収集を。

宿泊施設 ゆったりと待たなければ出会えない生物、見えない景色もある。宿泊施設のデッキやテラスから野鳥観察や星空観察をするのもここできできない贅沢な自然観察である。

上高地ならではの価値・魅力 4

環境を守るための取組

上高地は、林業、山岳観光・登山、国立公園などの長い歴史の過程の中で、先人たちの様々な努力と仕組みにより、自然環境の保全と利用のバランスをとる努力が続けられてきた。それは今も続いており、日本の環境保全の1つのモデルとなっている。

4-①：地域関係者の努力により守られてきた”非日常”の空間

4-②：自然景観と人々の営みの調和に配慮した河床上昇対策の取組

4-③：観光利用の影響を最小限にするためのルールとマナー

4-④：山岳景観を揺るがす気候変動

4-①：地域関係者の努力により守られてきた”非日常”の空間

上高地は歴史の歩みとともに、木々の伐採、釜ヶ淵堰堤の建設調整、高山蝶の盗掘問題、観光利用者の増加、河床上昇など、さまざまな環境保全上の課題があり続けた。同時に江戸時代の伐採制限に始まり、明治以降は国立公園、特別名勝・特別天然記念物の指定など、法律による重層的な保安全管理の取組もなされてきた。マイカー規制のような先進的な取組や、上高地を美しくする会での一斉清掃といった地域関係者の地道な努力など、保全と利用のバランスを模索する取組は今も続けられている。

地域関係者により守られてきた喧騒のない、自然・静寂に囲まれた”非日常”の空間は、訪れる人の心を癒してくれる。特に外からの出入りがなくなる早朝・夜間の静けさは、上高地に宿泊した人だけが味わうことのできる、贅沢な空間・時間である。

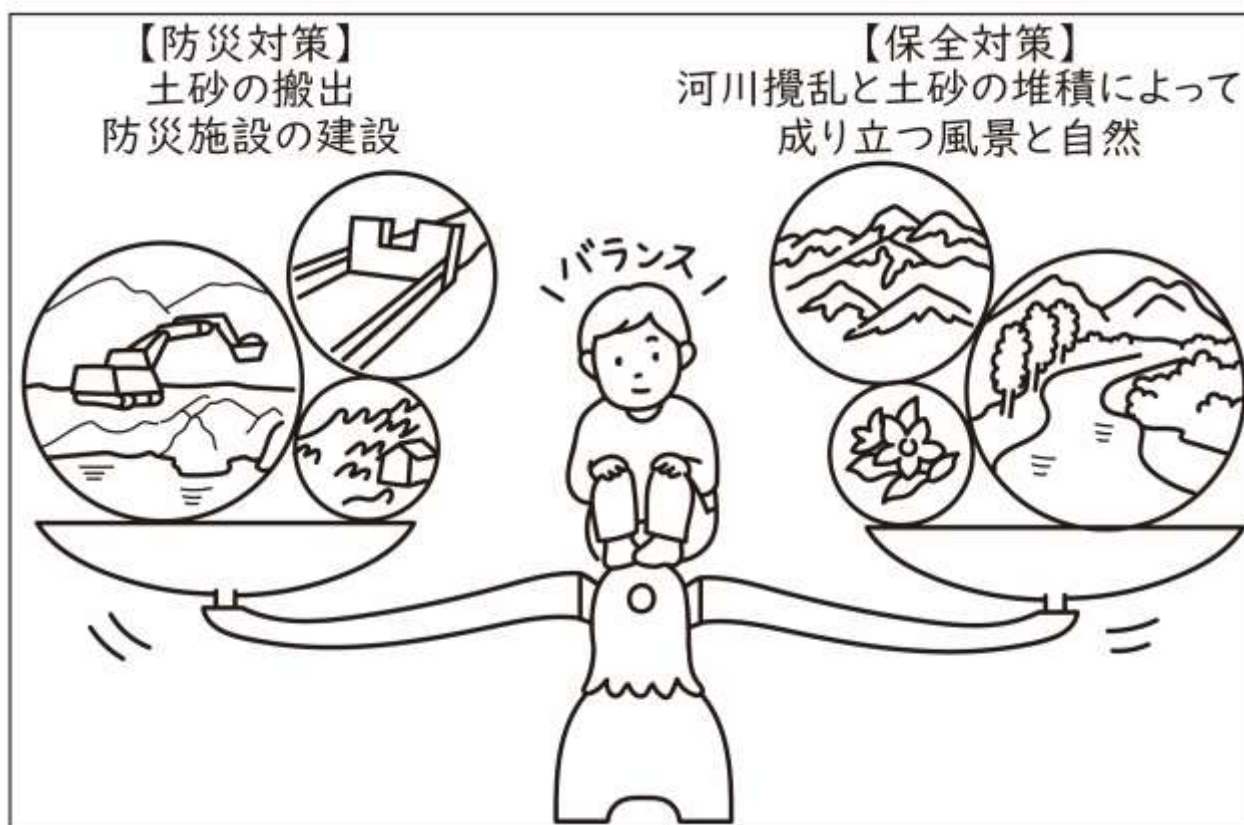


マイカー規制 上高地では通年でマイカー規制が行われており、規制適用除外車両のバス、タクシー、軽車両（自転車）、その他許可を受けた車両にあっても夜間～早朝（19時～5時（7～8月は20時～5時））は通行が禁止されている。例えば、宿泊施設や食堂では、仕入れや従業員の出入りもこの時間の間に行う必要がある。マイカー規制は、利用者だけに向けたものではなく、地域関係者もともに同じルールの中で工夫しながら上高地を守り、利用者を受け入れている。

4-②：自然景観と人々の営みの調和に配慮した河床上昇対策の取組

上高地の景観と自然資源は、梓川の攪乱と土砂堆積の河川運動によって成り立っている。一方で、河川運動は河床上昇をもたらし、河川氾濫による洪水や歩道、施設の冠水といった安全な公園利用に著しく支障を来すこともあることから、「保護と利用のバランス」が難しい課題になっている。

上高地では、関係行政機関が連携して「上高地における河床上昇対策の基本的な考え方と実施方針」をとりまとめ、関係者の協働による景観と防災の調和のとれた対策の推進を図っている。



4-③：観光利用の影響を最小限にするためのルールとマナー

人が来訪することで、靴底、衣服、荷物などから様々な外来植物種の侵入があったり、水資源、排水の問題、ゴミ投棄といった課題が常に起こっている。上高地の自然保全と利活用には様々な意見があり、常に最適なバランスを考え続けていく必要がある。

上高地では、昭和 38（1963）年から地域の事業者、行政関係者等で「上高地を美しくする会」を結成し、地域一丸となって清掃活動を行うなど、多くの組織・人々の協力の下に美しい自然環境を維持してきた。

利用者が上高地の自然保全の取組や利用環境の維持管理の仕組みについて、現地で感じ、知り、学べる環境を整備し、適正な公園利用を推進することは上高地の貴重な自然を守ることにつながる。



上高地を美しくする会 上高地を美しくする会は、昭和 38（1963）年に地域の事業者、行政関係者等で結成された。結成に至る一番の理由はゴミ問題で、一斉清掃は結成当初から現在まで継続されている。現在は、歩道の整備や外来植物の駆除、サルの追い払い等の環境保全活動にも携わっている。

稜線バタークッキー 上高地のお土産として令和 4（2022）年から販売されているクッキー。収益の一部は登山道や歩道の維持管理等を担う団体に寄付される。来訪者が手軽に協力できる環境保全活動の一つである。

4-④：山岳景観を揺るがす気候変動

地球規模で進む気候変動の影響で、局所的な豪雨や大規模出水、積雪量の減少、早期融雪等の事象が発生しており、環境の変化を受けやすい高山帯ではその影響が特に顕著である。

ゴミを減らす、食事を残さない、公共交通機関を利用するなど、上高地では当たり前の行動が気候変動の緩和策にもなる。

上高地での滞在をきっかけに、ライフスタイルを見直すことが、上高地の将来を守ることにつながるかもしれない。



山岳エリア

山岳エリアの望ましい体験

<登山者>

- 登山を経なければ味わうことのできない圧倒的な景観に心うたれる。
- 自らの力で歩き 3,000m の頂きに到達することで、他では得られない達成感に浸る。
- 森林限界を越えた眺めの良い稜線を数日かけて縦走する。雄大な北アルプスの稜線や遠く聳える南アルプスや富士山など圧倒的スケールの眺望を満喫する。
- 日本アルプスの山々への挑戦を通じて人生に向き合ったり、生きている意味を考えるきっかけを得る。
- 目の前に広がる雄大な景色について、その成り立ちを知ること、壮大な大地の営みを感じる。
- 3,000m級の稜線や湿原など絶好のロケーションでの宿泊を満喫する。
- 春夏秋冬に登山し、それぞれに異なる表情を見せる景色を楽しむ。
(冬山に必要なスキルと装備を備えた上で) 冬の北アルプスの厳しく神秘的な景観に出会う。
- 北アルプスの登山文化を支えてきた山小屋の歴史や苦労に思いをはせる。過酷な自然環境の限られた資源だからこそ利用サービスも含め山小屋で過ごす特別な時間を楽しむ。
- 縦走登山だけでなく、山小屋に連泊して、周辺を散策したり、高山植物や山々の眺めを楽しみながら、のんびり過ごす。
- 入山時のレクチャーやガイドの解説等を通じて、貴重な自然環境が保全されていることや保全の仕組み、日本の登山文化発祥の地としての歴史などを学び、槍穂高連峰等の山岳エリアに関する理解が深まる。
- 登山者が自ら楽しんだフィールドについて、その保全のための取組に参加・協力する。
- あこがれの北アルプス登山に向けて、事前準備(情報収集、計画、トレーニング)をしっかりと行って入山する。そのこと自体が登山の楽しみ・満足として感じられている。

<登山初心者>

- 上高地～岳沢小屋や涸沢、焼岳、蝶ヶ岳、新穂高温泉～わさび平や鏡平、弓折岳、双六岳、西穂高岳など比較的容易なルートの登山を通じて、槍・穂高連峰の素晴らしい景色に出会い登山の魅力を知る。そのことで、次に登りたい山が見つかるなど、段階的に登山のスキルを高め、山の楽しみ方を増やしていく。

山岳エリアのカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
その成り立ち 日本を代表する傑出した山岳景観と	1-①	地質から見る槍穂高の生い立ち	NE				●		●
	1-②	氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿	NE				●		●
	1-③	標高差がもたらす植生の垂直変化	NE				●		●
	1-④	積雪深の影響を強く受ける高山植物	NE				●		●
	1-⑤	魅惑の高山蝶	NE				●		●
近代登山発祥の地 アルピニストの聖地	2-①	播隆上人による槍ヶ岳開山	CA				●		
	2-②	仙人、猟師であり山案内人であった上條嘉門次	CA				●		
	2-③	近代登山の黎明 W.ガウランドとW.ウェストン	SA				●		●
	2-④	戦後登山ブームと小説「氷壁」の世界	SA				●		●
山小屋を支える登山文化	3-①	進取の精神が成し遂げた 100 年前の山小屋開拓	CA				●		
	3-②	個性豊かな山小屋～山小屋で過ごす価値～	CA				●	●	
	3-③	登山道の成り立ちと、これからの維持管理	SA				●		●

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

山岳エリアならではの価値・魅力 1

日本を代表する傑出した山岳景観とその成り立ち

槍・穂高連峰は標高 3,190m の奥穂高岳を最高峰に、槍ヶ岳、南岳、涸沢岳等 3,000m 級の山々が連なる日本を代表する山岳地域であり、稜線からは圧巻のパノラマ景観を望むことが出来る。

また、涸沢の圏谷（カール）や槍沢の U 字谷等の氷河地形が随所で見られ、迫力のある岩峰や雪渓、高山植物群落等があいまって季節ごとに優れた山岳景観を呈している。また、ライチョウ、カモシカ等をはじめ野生動物も豊富にみられる。

息を飲むような圧倒的な眺望、ライチョウや高山植物との出会いなどは、登山を経なければ味わうことのできない体験である。さらに、造山から氷河による浸食まで、その風景の成り立ちを知ることで、ダイナミックな大地の営みを感じることができる。

1-①：地質から見る槍穂高の生い立ち

1-②：氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿

1-③：標高差がもたらす植生の垂直変化

1-④：積雪深の影響を強く受ける高山植物

1-⑤：魅惑の高山蝶

1-①：地質から見る槍穂高の生い立ち

槍穂高連峰の山々は、出来た年代や出来方により大まかには以下4つのステージに分けられる。

【ステージ①約1億5000万年前～】土台をなす砂岩・泥岩などの堆積物：蝶ヶ岳から徳本峠周辺

【ステージ②約6400万年前～】常念岳・燕岳や屏風岩をつくる花崗岩

【ステージ③約176万年前～】槍穂高連峰をつくる火山岩

【ステージ④約12万年前～】現役活動中の焼岳火山群

これらの地質の違いは、例えば山並みを遠望することや登山道の色や岩石などの観察からうかがい知ることが出来る。特に、槍穂高連峰は世界的に見ても非常に新しい山脈であり、その形成過程の証拠を豊富に観察できることが大きな特徴である。槍穂高は約176万年前のカルデラ火山によってその原形が形成された。この噴火の際に噴出した火山灰等は堆積して「溶結凝灰岩」となり、地中に残ったマグマは冷えて固まり「滝谷花崗閃緑岩」となった。その後、東西に圧縮された力が働くようになり、東に傾きながら隆起していく。現在の槍の穂先が東に傾いているのはこの隆起が要因である。

また、この隆起は地下深くにあった「滝谷花崗閃緑岩」を露出させた。滝谷花崗閃緑岩は世界で最も若い花崗岩（通称：花崗岩ベイビー）の一つであり、槍穂高連峰の急速な隆起を示す証拠でもある。



東に傾く槍の穂先 槍ヶ岳の先端は東に20度ほど傾いてお辞儀をしたようになっている。これは北アルプスが急速に上昇した際に信州側に傾いて隆起した傾動運動を示すものである。

西穂高岳稜線で見える地質の変化 新穂高ロープウェイ山頂駅にて西穂高岳から丸山への稜線の連なりを見ると、西穂高岳から独標付近まではギザギザの険しい岩稜で、そこから丸山まではなだらかな地形になっていることが分かる。これは岩石の違いによるもので、険しい岩稜が「溶結凝灰岩」からなる地形、なだらかな山稜が「滝谷花崗閃緑岩」からなる地形である。

1-②：氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿

どこから見ても分かる槍ヶ岳の山容や、涸沢カールと山々のコントラストは唯一無二の景観であり登山者の憧れでもある。

槍穂高連峰は約176万年前のカルデラ火山で、それが6万年前以降の氷期に発達した氷河によって削られて、今の姿が出来上がっている。槍ヶ岳は山頂周囲を4方向から氷河によって削られて形成されており、「氷河尖峰（ホルン）」の代表例といえる。山頂から四方に伸びる尾根は氷河が両側から山腹を削ったもので「氷食山稜（アレート）」といって非常に急峻になっているため、槍ヶ岳周辺では「鎌尾根」と呼ばれる。周辺では、日本一美しいともいわれるババ平のU字谷地形、氷河が運んだ堆積物（モレーン）など氷河の痕跡を随所で観察できる。

涸沢ではスプーンで削ったような斜面がいくつもみられるが、それぞれが氷河が削ったカール（圈谷）で、日本最大規模を誇る。

険しい西鎌尾根と打って変わって、近くに位置する双六岳の東側には広大な平坦地が広がるが、これも山頂氷帽という氷河地形と考えられている。険しい氷河地形が多く見られる中で、双六岳のなだらかな稜線は周囲との地質の違いによるものと考えられている。



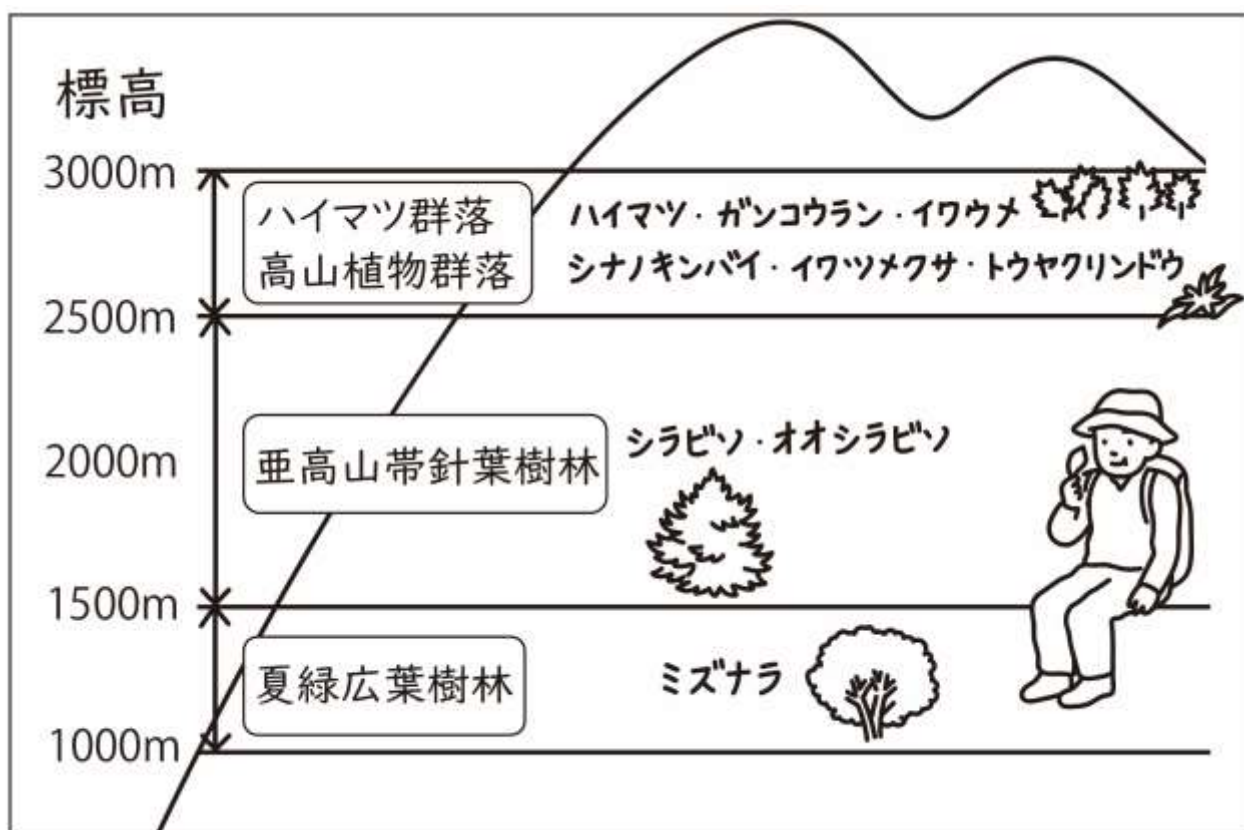
涸沢カール 涸沢ヒュッテ等からは、カール外縁である前穂高岳、奥穂高岳、涸沢岳、北穂高岳の切り立った岩壁からなる迫力ある景観を体感できる。また、涸沢小屋等の北穂高岳側に登ると、典型的な氷食山稜（アレート）である前穂北尾根を良く見ることが出来る。

氷河公園 氷河が岩の表面を削った痕である「擦痕」、氷河が地面を掘りこんで作った天狗池、氷河が運んできた巨岩など、氷河の痕跡をたくさん観察できる。条件が良ければ天狗池に映る槍ヶ岳（逆さ槍）を見ることが出来る。

1-③：標高差がもたらす植生の垂直変化

急峻な山岳地であることから、大きな標高差と様々な地形が存在し、そこに変化に富んだ自然環境が形成されている。植生は標高に応じて多様な変化が見られ、標高 2,500m から 3,000m にかけては、ハイマツ群落（ハイマツ、ガンコウラン、イワウメ等）と高山植物群落（シナノキンバイ、イワツメクサ、トウヤクリンドウ等）が広がり、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、標高 1,000m から 1,500m では、ミズナラ、ブナを主とする夏緑広葉樹林が分布している。

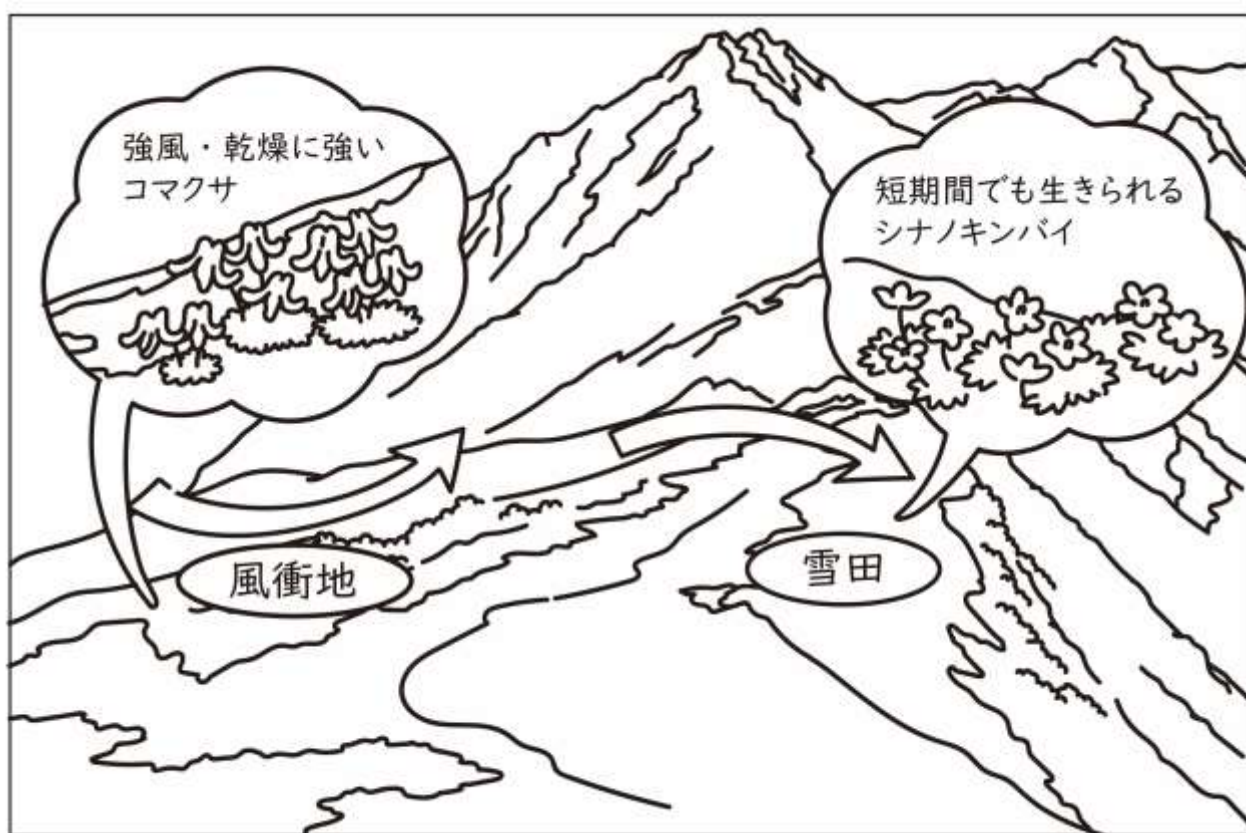
登山の際に周辺をみると、登り始めはブナ・ミズナラからなる明るい林内、その後シラビソ等からなる暗い林内の亜高山帯を登り、急に高木が無くなって高山帯に至る。この亜高山帯と高山帯の境界は「森林限界」とよばれ、それ以上の標高では高木が生長できないため、視界が突然開け、ハイマツや高山植物などの高山帯の植生が目の前に広がる。



蝶ヶ岳横尾ルートの**森林限界** 登山では標高とともに変化する植生を楽しむことができる。例えば、蝶ヶ岳横尾ルートに登っていくと、針葉樹の林を抜けた途端に背丈の低いハイマツなどの高山帯の植生が広がる。さらに、視界を遮るものが無くなって槍穂高連峰の圧巻のパノラマ景観を目の当たりにすることができるなど、「森林限界」を分かりやすく体験することができる。

1-④：積雪深の影響を強く受ける高山植物

本地域では、涸沢や岳沢をはじめ多くの場所で高山植物が咲き乱れるお花畑がみられる。本地域は地殻変動、火山活動、氷河の影響を受けて、複雑な地質と地形を有している。この岩の違いは、多様な土壌を形成し、そこに生育する高山植物の種類に強く影響する。そして、高山植物の分布に最も強い影響を及ぼしているのが積雪分布と考えられている。複雑な山岳地形は、風衝地から雪田まで、積雪深の場所による著しい違いを作り出し、この不均一性が高山植物群落の多様性に強く関係している。風衝地には強風や乾燥に耐えることが出来る植物が分布し、雪解けの遅い雪田には短期間で生きていける植物が分布する。風衝地を好む植物とはコマクサ、トウヤクリンドウ等がみられ、雪田を好む植物としてはシナノキンバイ、コバイケイソウなどがみられる。



花の百名山 山と花を愛した作家田中澄江が訪れた山々の歴史とそこで出会った花との思い出を綴ったもので、「花の百名山」「新・花の百名山」で、それぞれ 100 座が選定されている。本地域の高山植物としては槍ヶ岳のトウヤクリンドウ、双六岳のコバイケイソウ、弓折岳のムシトリスミレ、笠ヶ岳のシナノキンバイなどが紹介されており、登山計画のヒントにもできる。

1-⑤：魅惑の高山蝶

高山蝶は、本州中部以北の高山およびその近傍の溪谷、高原などに限って分布する蝶類である。氷河期に大陸から日本へと分布を広げたものが温暖化に伴い寒冷な高山で生き残ったものと考えられている。厳しい環境に対応するために平地の蝶とは違った特徴を持つものも見られる。本地域には特筆すべき高山蝶等としては、タカネキマダラセセリ、ミヤマモンキチョウ、クモマツマキチョウ、オオイチモンジ、コヒオドシ、ベニヒカゲ、クモマベニヒカゲ、タカネヒカゲ、ヤリガタケシジミ等が生息している。それぞれ翅の色彩も模様も様々であり、羽を休めているときに観察してみると面白い。

高山蝶類は、成虫になるまでに数年を要すること、食草が限られていることから、餌となる植物の減少が生息数の減少につながりやすいなど、生息環境の変化の影響を受けやすい生き物である。現在、食草の踏み荒らし、採取や温暖化等による減少など、生息環境の変化が懸念されている。



山岳エリアならではの価値・魅力 2

近代登山発祥の地～アルピニストの聖地～

江戸時代には播隆上人が笠ヶ岳再興、槍ヶ岳開山を行うなど、山岳信仰の対象とされるとともに、豊かな木材を切り出すために杣人が山深くまで分け入っていた。

明治時代にはW.ガウランドにより飛騨山脈がジャパニーズ・アルプス（日本アルプス）と名付けられ、W.ウェストンにより広く世界に紹介され、日本の近代登山の幕開けとなった。

山岳エリアでは登山を楽しむとともに、山岳信仰やレジャー登山の歴史、自然と密接に関わってきた暮らしなどを知ること、日本人が山とともに共生してきたことで享受してきた喜びや恵みに触れることもできる。

2-①：播隆上人による槍ヶ岳開山

2-②：杣人、猟師であり山案内人であった上條嘉門次

2-③：近代登山の黎明 W.ガウランドとW.ウェストン

2-④：戦後登山ブームと小説「氷壁」の世界

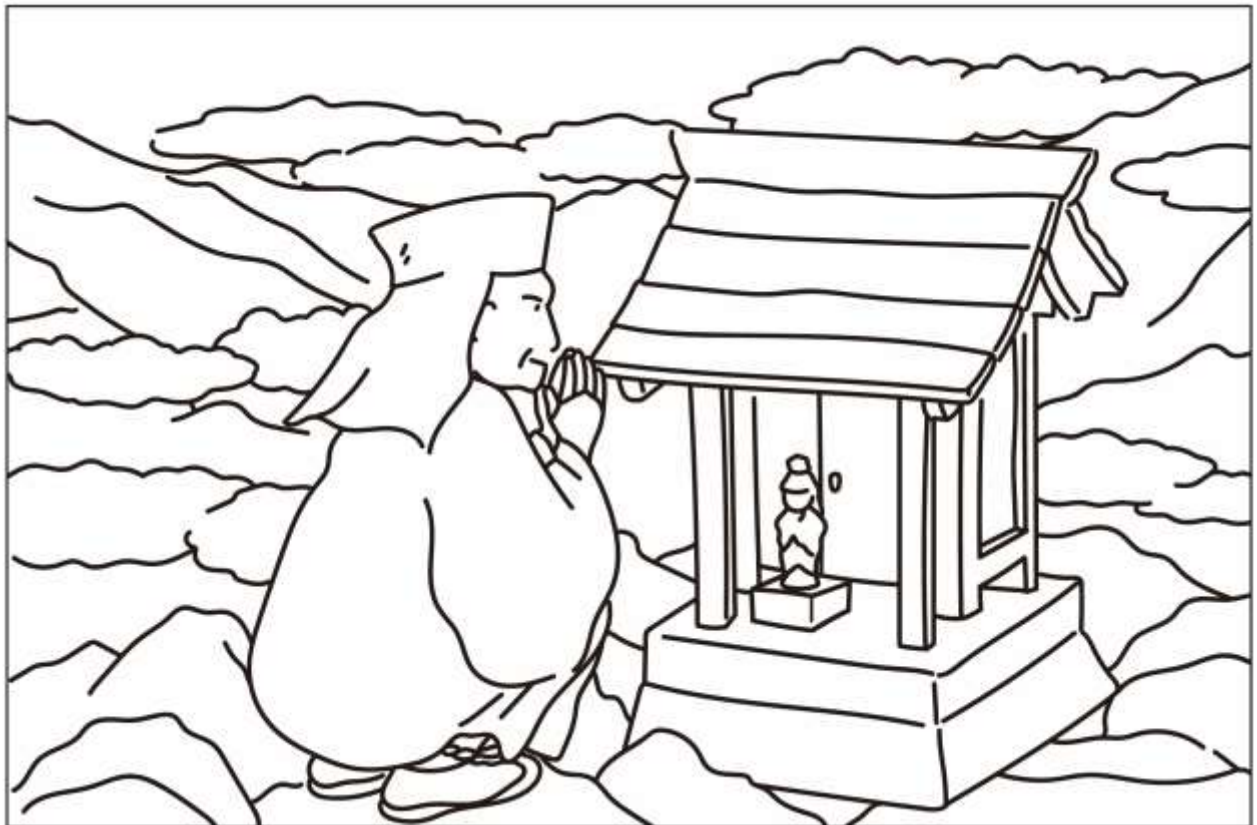
2-①：播隆上人による槍ヶ岳開山

江戸後期の僧侶である播隆上人は修行の場を山岳に求め、各地の山で念仏修行を行った。文政 6（1823）年に笠ヶ岳に登ると登山道を整備し、この山を再興した。

文政 11（1828）年に槍ヶ岳を開山。合計五回の槍ヶ岳登山で山頂に仏像を安置するだけでなく、山頂付近に「善の綱（善所に導く綱という意味）」を設置し登拝者の安全の確保を図ったことから「槍ヶ岳開山」と称されている。

これは W.ウェストンの登頂の 66 年前のことで、近代登山以前にも播隆上人に導かれた多くの日本人が槍ヶ岳に登拝していた。

開山の歴史に思いをはせながら、山頂を目指すことで登山の魅力がより豊かなものになると考えられる。



槍ヶ岳播隆窟 槍ヶ岳の槍沢登山道沿いの岩小屋は、播隆上人が槍ヶ岳に登る際に利用していたことから播隆窟と呼ばれている。播隆上人はこの岩小屋に参籠し念仏を唱えていた。

笠ヶ岳播隆平 笠ヶ岳東面の平坦地は、笠ヶ岳を再興した播隆上人にちなみ、播隆平と名付けられている。

2-②：杣人、猟師であり山案内人であった上條嘉門次

上條嘉門次は江戸時代末期に当時杣人の集落であった稲核で生まれ、若くして杣として上高地に入る。その後は猟を生活の中心に据え、夏にイワナ、冬にカモシカ、クマなどを獲って生活した。

W.ウェストン夫妻の山案内を行い、ウェストンの著書の中で、抜群の案内人として紹介されると一躍有名になった。また、嘉門次の山での経験と知識は、陸地測量部の三角点建設や山林局の境界測量の際にも必要とされ、陸地測量部による前穂高の初登頂などは嘉門次の案内に導かれたものである。現在の山岳ガイドのはしりともいえる存在である。明神池の畔に建てた小屋は、のちに嘉門次小屋と呼ばれることになった。

嘉門次の生業（きこり、マタギ）は、現在では失われつつある、自然と密接に関わる暮らし方を再確認する機会にもなると考えられる。



2-③：近代登山の黎明 W.ガウランドとW.ウェストン

明治時代に、日本で初めて西洋式登山を行ったといわれるのは、大阪造幣寮のお雇い外国人として来日したイギリス人技術者のW.ガウランドである。飛騨・信州の山岳地帯を最初に探検したヨーロッパ人であり、地質学や考古学上の調査を行っている。明治 10（1877）年には外国人として初めて槍ヶ岳に登っている。ジャパニーズ・アルプスの命名者としても知られ、日本の山々の美しさを海外に紹介するきっかけをつくった。

それまでの宗教登山、狩猟、地質調査、測量登山などと異なり、登山それ自体を楽しむことを目的とした近代登山を槍穂高連峰で実践したのは、イギリス人宣教師であるW.ウェストンである。その著書『日本アルプスの登山と探検』により、広く世界に紹介された。明治 24（1891）年に初めて上高地を訪れたときのルートは、島々から徳本峠を越えて明神に至る道であり、翌年には槍ヶ岳登頂も果たしている。

ウェストンのアドバイスを受けた登山家である小島鳥水らは山岳会（後の日本山岳会）を設立するなど、スポーツとしての登山が浸透していく。高等学校や大学等の学校に山岳部ができ、日本アルプスの主峰への初登頂が競われた。その後、大正 10（1921）年にアイガー東山稜の初登攀に成功した榎有恒によってもたらされたヨーロッパの本格的登山技術は、草鞋と金剛杖といった在来の登山方式を一変させた。前衛的な学生登山者による岩登りや積雪期登山が槍穂高連峰を中心に展開されていく。



徳本峠 上高地までの車道が無かった時代に、島々から徳本峠を越え上高地に至る道が良く利用されていた。W.ウェストン、高村光太郎や芥川龍之介なども利用したクラシックルートに位置する。徳本峠からのぞむ穂高連峰の眺望が素晴らしい。

2-④：戦後登山ブームと小説「氷壁」の世界

明治・大正期には有産者階級や裕福な家に育った学生を中心に先鋭的な登山が進展してきたが、大正期に入ると登山道や山小屋の開設、公共交通機関の発達、ガイドブックの充実、山案内人の組織化等による現地受け入れ態勢の拡充と相まって一般大衆にも登山趣味が広がっていった（大正登山ブーム）。

戦後、経済復興が進む中、昭和 31（1956）年の日本山岳会によるマナスル登頂などを契機に空前の登山ブームが起き、多くの人々が山に向かった。この時代の若者が山に熱量を傾けた様子は、前穂高岳東壁で起きたナイロン・ザイル切断事件を取り上げた井上靖の小説「氷壁」にも描かれており、「氷壁」もまた登山ブームの火付け役の一翼を担った。



氷壁の舞台、前穂東壁 前穂高岳の東壁はかつてクライマー達が情熱を傾けて挑戦した岩壁であり、徳沢から横尾までの間を歩きながら、その迫力ある岩壁を見ることが出来る。

山岳エリアならではの価値・魅力 3

登山文化を支える山小屋

日本を代表する傑出した山岳景観を要する本地域は国内トップクラスの人気を誇る本格的な登山エリアとなっている。

本地域は世界でも有数の山小屋が密集する地域と言われており、山頂付近や稜線部などの奥深い山域にも数多くの山小屋が存在している。また、本山域には多様な登山ルートが整備されており、全国から多くの登山者が訪れている。

山小屋は、厳しい自然環境下で制約の多い中、登山者に宿泊や食事といったサービスを提供することに加え、登山道の維持作業、登山者への情報提供・指導、遭難救助、トイレや水の提供など、山岳地の環境保全と安全登山を支える上で重要な役割を果たしている。

3-①：進取の精神が成し遂げた 100 年前の山小屋開拓

3-②：個性豊かな山小屋～山小屋で過ごす価値～

3-③：登山道の成り立ちと、これからの維持管理

3-①：進取の精神が成し遂げた 100 年前の山小屋開拓

大正6（1917）年、穂苅三寿雄は、山田利一（のちの常念小屋創業者）らとともに、北アルプス南部初の営業小屋として「アルプス旅館」（のちの槍沢小屋。現・槍沢ロッジ）を建設。その後、大正末期までに燕の小屋（現燕山荘）、穂高小屋（現穂高岳山荘）、槍ヶ岳肩ノ小屋（現・槍ヶ岳山荘）などが開業した。現在の主要な山小屋は大正の登山ブームの際に開業したものが多い。

厳しい気象条件での建物の建設・維持、資金の確保、経営の不安定さなど、幾多の苦難に見舞われつつも、当時の開拓者が**進取の精神**で乗り越えてきたものと考えられる。

開業以来、数代にわたって家族経営を続けている山小屋が多く、開拓時の思いや小屋毎の歴史、山小屋主人の考えが小屋の個性・魅力となっている。それぞれの小屋のルーツに思いをはせて宿泊することは登山の魅力の一つである。



3-②：個性豊かな山小屋～山小屋で過ごす価値～

本地域の山小屋は、稜線・山腹・山麓など様々な立地に位置し、小屋周辺の環境も岩稜、森林、溪流、湿原など多岐にわたる。様々なロケーションに位置する山小屋では、それぞれの環境に応じた魅力・楽しみ方と制約があり、提供できるサービスも異なる。

例えば稜線の山小屋では、周辺の山々が全て見えるようなパノラマ景観や、モルゲンロート、雲海、夕陽といった絶景を楽しむことができ、山腹の山小屋では高山植物や山々の眺めを楽しみながら、のんびり過ごすような楽しみ方もできる。

水道や商用電源、道路といったインフラの無い山小屋においては、水や電気が非常に貴重であり、自然エネルギーの活用、天水や雪渓等からの水の確保、環境配慮型トイレの設置など、登山者の安全や利便性の向上のため先進的な技術の導入も含めて、山小屋の経営に様々な努力・工夫がなされている。また、険しく土地が限られる立地においても利用者が過ごしやすいよう建物の空間演出等への工夫もみられる。さらに、安全確保や充実した登山のために、お天気案内や注意すべきポイントを解説する小屋、登山者同士の交流を大切にする小屋など、小屋毎に様々な取組が行われている。

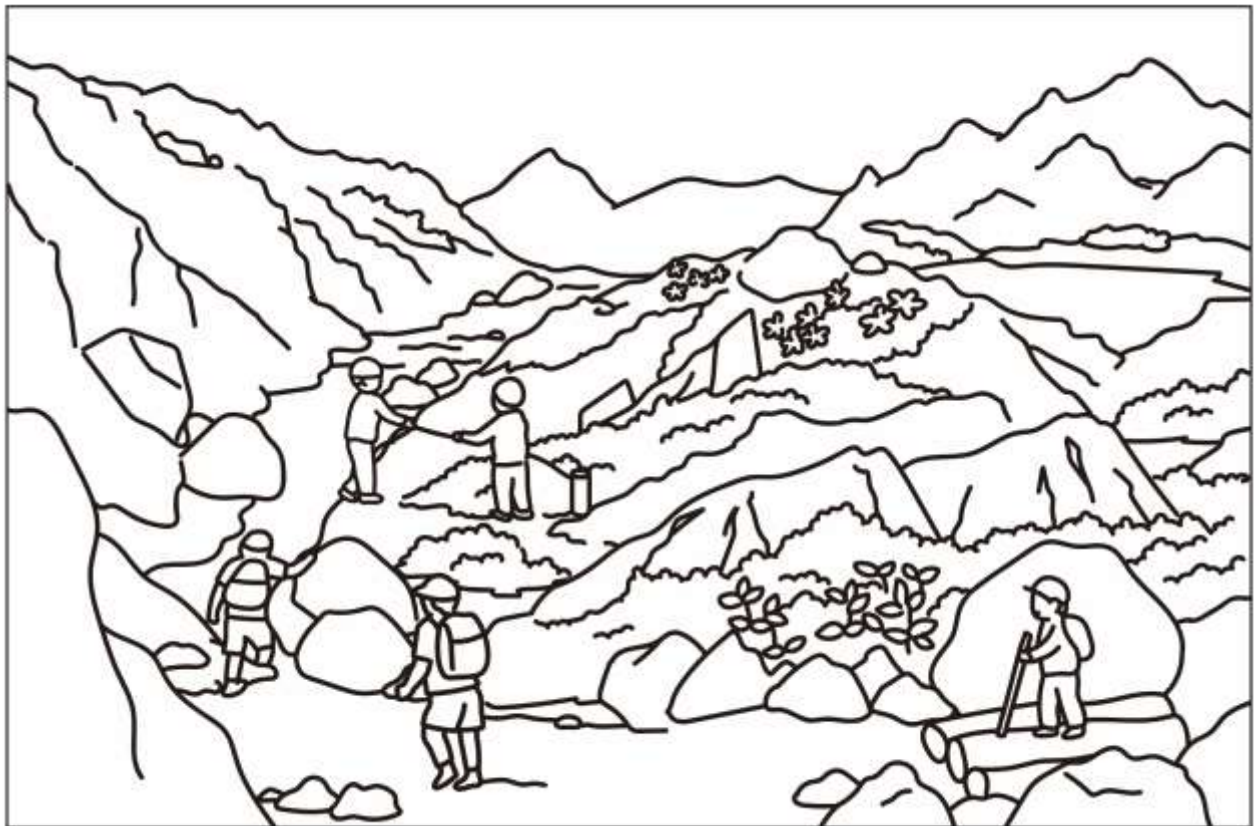
北アルプスの登山文化を支えてきた山小屋の歴史や苦勞に思いをはせ、過酷な自然環境の限られた資源だからこそ利用サービスも含め山小屋で過ごす特別な時間を楽しむことや、閑散期などに山小屋主人の講和を聞いたりスタッフと交流したりすることは、登山者にとって貴重な体験となる。



3-③：登山道の成り立ちと、これからの維持管理

近代以前の登山道は、猟師・釣師や樵、修験者や登拝者などが奥山へ通った道であった。明治時代の終わり頃から大正時代にかけて、登山者の増加に伴い山小屋や登山道が整備された。大正期の槍ヶ岳登山は中房を起点とする場合が多かった。当初の登路は大天井岳から東天井岳を経て槍沢に下り、そこから登り返すものであり沿線には槍沢小屋や一の俣小屋が誕生した。大正9（1920）年に大天井岳から槍ヶ岳へ至る東鎌尾根を辿る「喜作新道」が開かれると槍ヶ岳への行程は大幅に短縮された。喜作新道の開削を担ったのは猟師であり山岳ガイドも務めた小林喜作であった。喜作は大正11（1922）年には殺生小屋（現殺生ヒュッテ）を開業している。その後も旧来の登山道とは別に新しい登山道が拓かれるようになった。岳沢から前穂高岳までの直登ルートである「重太郎新道」は、穂高小屋を設立した今田重太郎が昭和26（1951）年に完成させた。こうした登山道の開発により登山ルートのバリエーションが豊富となり、槍・穂高連峰周辺の山々を国内屈指の登山の人気エリアへと押し上げる要因となった。

現在の登山道は、山小屋を中心とした関係者の労力と資金、それらを支援する行政の取組によって維持されている。近年、物価、人件費等の上昇や登山道被害の増加など、社会環境、自然環境の変化により、これまでの枠組で登山道を維持し続けることが難しくなっていることから、利用者に登山道を含む山岳利用環境の現状を正しく伝えとともに、利用者からの協力や参加により登山道を維持していく取組として「北アルプストレイルプログラム」が実施されている。



北アルプストレイルプログラム 持続的な登山道維持を実現するために、「登山道維持の現状を知る」「登山道に優しい登り方を心がける」「ルールやマナーの遵守、安全登山を心がける」「登山道維持のための協力金の支払い」「登山道整備イベントへの参加」「登山道の状況報告・共有」等の多様な参加方法を通して、登山者も一緒になって登山道維持を図る取組。

乗鞍高原

乗鞍高原の望ましい体験

<子どもから大人まで、初心者も上級者も>

○四季折々の自然の中でアクティビティを楽しむ。

- ・トレッキング、自転車、シャワークライミング、スキー、スノーシュー、アウトドアサウナなど、乗鞍高原の自然を最大限に生かしたアクティビティを楽しむ。
- ・アウトドア初心者は自然との付き合い方を学び、上級者は自分のペースで自由に楽しむ。

<ファミリー層、ワーケーション・二拠点生活をする人>

○自然の中でのびのびと自由に過ごす。

- ・親子で自然の中でのんびり過ごす、自然に囲まれた空間で仕事に集中する、音楽やアートなどの創作活動に取り組む、自然をフィールドに研究活動をするなど、都会ではできない時間を過ごす。

<都会の人もインバウンドも>

○自然とともに生きる乗鞍高原の人々とふれあい、人と自然との関係性に気づく。

- ・地域の方々とのふれあいを通じて、先人が培ってきた自然と密接に関わる暮らしの知恵を学ぶなど、人と自然がつながる豊かな暮らしを体験する。
- のりくら高原ミライズのビジョンに共感し、乗鞍高原の持続可能な地域づくりにともに取り組む。
- ・一の瀬の修景伐採などの地域の取組に参加し、滞在を通じて一緒に地域の課題解決に取り組む。

乗鞍高原のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
季節の移り変わりとともに姿を変える乗鞍岳山麓の豊かな自然景観	1-①	乗鞍岳がつくる豊かな自然景観	NE	●					
	1-②	春の訪れを告げるミズバショウ	NE	●					
	1-③	人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景	NE	●					
	1-④	日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉	NE	●					
	1-⑤	タカの渡りの名所「白樺峠」	NE						●
	1-⑥	圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原	NE	●			●		●
	1-⑦	乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動	NE				●		●
人々の営みと自然が作り出した高原の風景	2-①	江戸時代の仙人の村の暮らし	NE				●		
	2-②	蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代	NE				●		
	2-③	一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦	NE				●	●	●
山岳観光地としての発展と四季を通じて楽しめる多様なアクティビティ	3-①	登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展	CA				●		
	3-②	大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ	SA			●	●		
	3-③	100軒100色、常連さんが集う宿	CA					●	
	3-④	個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ	SA					●	
	3-⑤	心と体を整えるのりくら温泉郷	WS	●	●				
	3-⑥	満天の星空	NE	●	●	●			
	3-⑦	パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ	SA						●
自然の時間に合わせた豊かな暮らしを持続可能な未来へつなぐ	4-①	国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号	NE				●		
	4-②	雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし	WS			●		●	
	4-③	ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う	WS			●		●	
	4-④	山のご馳走の宝庫	CA	●					●

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 1

季節の移り変わりとともに姿を変える

乗鞍岳山麓の高原の豊かな自然景観

乗鞍高原は、乗鞍岳の東麓に流出した溶岩流によって形成された標高 1,200～1,800m の広大な山麓高原である。

自然と人との関わりから生まれた草原景観や溶岩台地の末端から流れ落ちる瀑布が特徴的。

牛留池や一の瀬の草原など、乗鞍岳を源にする豊かな自然景観が形作られており、春のミズバショウ、夏のレンゲツツジ、秋の紅葉、冬の雪原と、春夏秋冬それぞれの姿を楽しむことができる。

1-①：乗鞍岳がつくる豊かな自然景観

1-②：春の訪れを告げるミズバショウ

1-③：人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景

1-④：日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉

1-⑤：タカの渡りの名所「白樺峠」

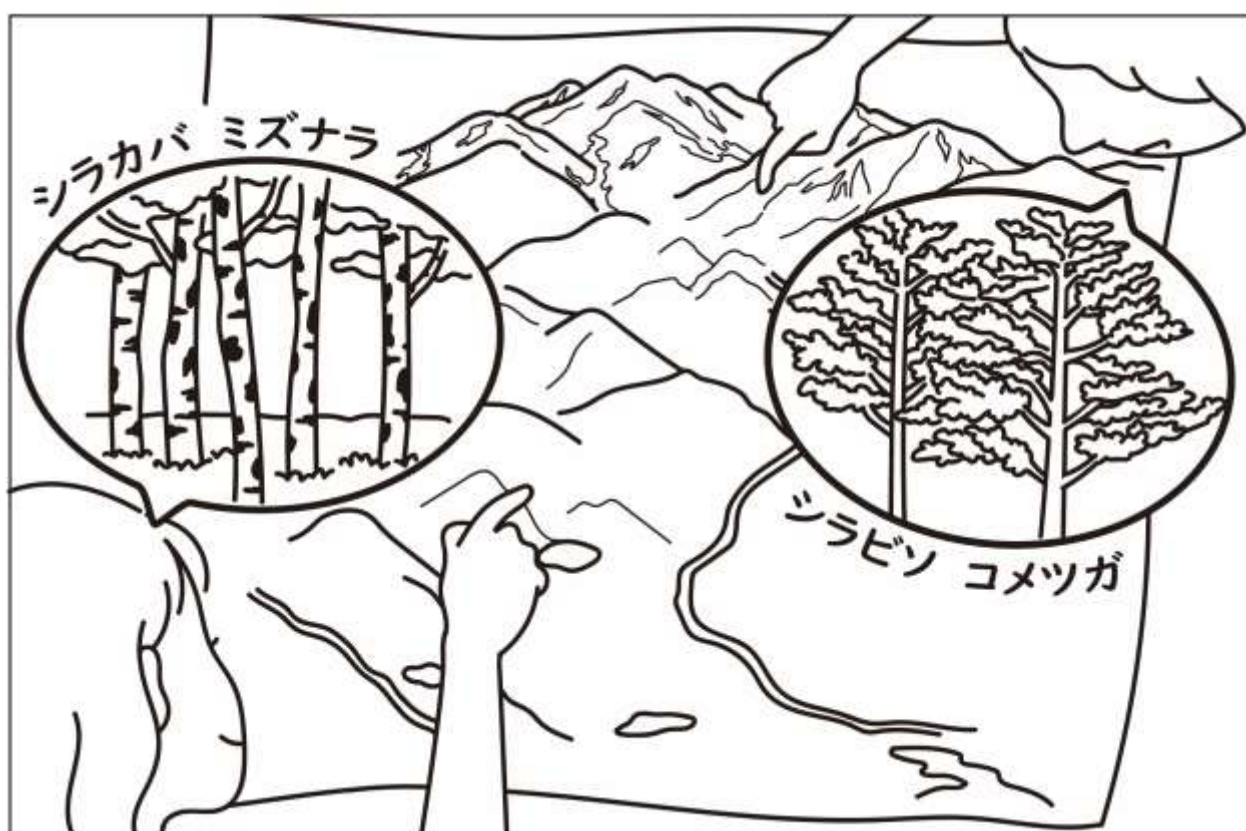
1-⑥：圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原

1-⑦：乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動

1-①：乗鞍岳がつくる豊かな自然景観

乗鞍岳の火山活動によって、北は安房峠、南は野麦峠、西は飛騨の千町ヶ原方面まで溶岩が流れ、東は梓川沿いの前川渡まで押し出し乗鞍高原が形成された。高天ヶ原から数回にわたり流れ出た番所溶岩は乗鞍岳東斜面にあった深い溪谷を埋めて現在の乗鞍高原を形成、数回流れ出た溶岩の先端部には滝や崖が形成されており、三本滝、善五郎の滝、番所大滝は乗鞍三名滝とされる。

概ね標高 1,700m 以上の場所ではシラビソ、オオシラビソ、コメツガ等からなる亜高山帯針葉樹林が見られる一方、それよりも標高が低い高原エリアでは、シラカバ、ミズナラ等の落葉広葉樹林や過去放牧をしていた草原が広がるなど、人の働きかけによる影響を受けた二次的自然の風景を中心に湿原・池沼が点在している。



乗鞍三名滝 乗鞍高原とその周辺には数多くの滝があるが、その中でも乗鞍高原を代表する美しく大きな滝が「乗鞍三名滝」と呼ばれる。「三本滝」は水源も趣きも異なる三つの滝が 1 か所に合流していることが特徴。かつて修験者が修行した場所としても伝えられており、「日本の滝百選」の 1 つにも指定されている。「善五郎の滝」は落差 22m、幅 8m の端正な滝で、東向きのため朝日を受ける美しい虹が現れることもある。厳冬期には迫力ある氷瀑となり、スノーシューなどでの見学も楽しめる。滝の名称は、イワナに引き込まれて滝壺に落ちた釣り師「善五郎」からつけられたと言われている。「番所大滝」は三名滝の中では最大規模で、展望台まで水しぶきがあがる豪快さが魅力。滝の上流に沿って歩く「千間淵遊歩道」は涼やかな散歩道で、番所大滝と併せて楽しむことができる。

1-②：春の訪れを告げるミズバショウ

乗鞍高原のミズバショウは、湿地のシラカバ林やヤハズハンノキ林などの夏緑樹林の中に生育している。4月中旬、宮の原地区（愛称：白ずぎんの郷）でミズバショウが咲き始めると、乗鞍高原にも遅めの春が訪れる。特に、一の瀬のヤハズハンノキ林内にはミズバショウの大群落があり、4月～5月の開花期には可憐な白い花を咲かせて、見事な景観を見ることができる。



ミズバショウ群落の鑑賞スポット 一の瀬を中心に乗鞍高原内の広範囲に群生するミズバショウは、雪融けとともに咲き始め、5月のゴールデンウィーク前後に見頃を迎える。高原内で最初に鑑賞できる「宮の原水芭蕉群生地」、池に映り込むように咲くミズバショウを雪化粧姿の乗鞍岳の眺めとともに楽しめる「偲ぶの池」、池を囲む森の向こうに乗鞍岳が聳え、逆さ乗鞍が映り込む水面のあちこちに可憐なミズバショウが顔を出す「どじょう池」など、様々なロケーションで散策しながらミズバショウの鑑賞を楽しむことができる。

1-③：人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景

レンゲツツジは、乗鞍高原では広く見られ、多くはシラカバとともに生育している。木々が艶々と眩しいほどに輝く初夏に燃えるようなオレンジ色のレンゲツツジが高原内に咲き乱れる。特に一の瀬では、美しい新緑の中でシラカバの白色とレンゲツツジの赤色が見事なコントラストを見せる特有の景観を形成している。この特有の景観は、当時、牧場に放牧されていた牛がレンゲツツジ以外の植物を食べてしまうために形成されたものであり、人と自然との持続可能な関わり方を象徴している。

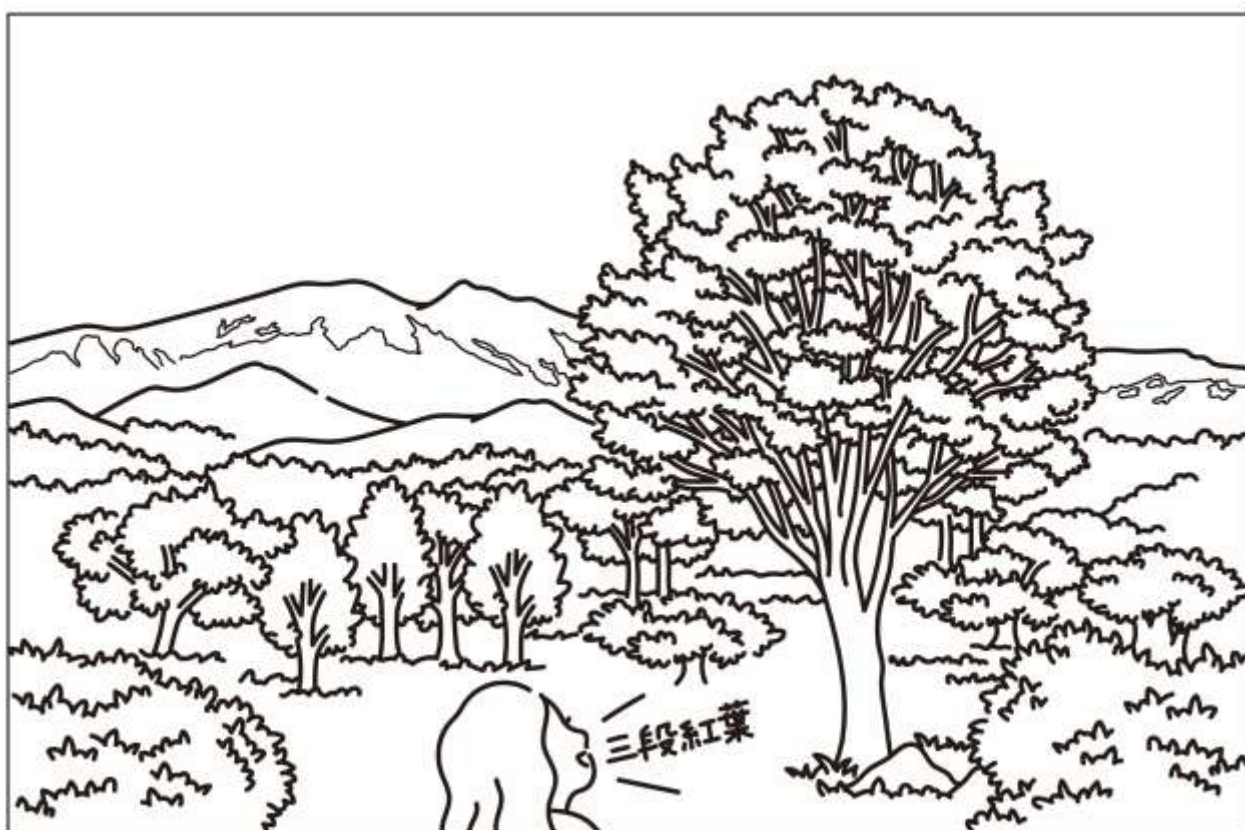


乗鞍高原のレンゲツツジ群落

乗鞍高原のレンゲツツジの見頃は6月中頃から7月初旬で、乗鞍岳の残雪を背景に、レンゲツツジのオレンジ、シラカバの白、新緑の緑が見事なコントラストを見せる特有の景観を形成している。一の瀬で放牧が行われなくなったことで、レンゲツツジ群落は他の植物群落に移り変わりつつあるが、地域の方々が心の原風景である一の瀬の風景を取り戻すため、地道に草原再生の活動に取り組むことで、再び美しいレンゲツツジが見られるようになってきている。

1-④：日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉

乗鞍岳の山頂付近から始まる紅葉は、徐々に乗鞍高原へと見頃が移り変わり、9月中旬から11月上旬までの間、赤や黄色に美しく彩られる乗鞍高原の紅葉を楽しむことができる。色鮮やかなカエデ類、コシアブラの黄緑色、ミズナラの深い赤、紅葉の最後を締めくくるカラマツの黄金色まで、紅葉の色の豊かさは樹種の多さによるもので、広葉樹の華やかな彩りだけでなく、下草の色付きも素晴らしい演出をしてくれる。一の瀬の奥、乗鞍岳の展望も素晴らしい場所に佇む「オオカエデ」は紅葉シーズンのシンボリックな存在で、毎年10月に乗鞍岳の初冠雪と紅葉のピークが重なると、美しい三段紅葉を楽しむチャンスもある。刻々と秋の深まりを知らせてくれる乗鞍高原の紅葉には、日を変えて、場所を変えて何度でも味わいたくなる魅力がある。



一の瀬の大カエデ 一の瀬の大カエデは乗鞍高原内に数多く生育しているコハウチワカエデの中でも一際存在感があり、絶好の撮影ポイントとして、多くのカメラマンが紅葉シーズンに訪れる。

カラマツの黄葉 紅葉のピークを過ぎた10月下旬～11月初旬になると、黄金色に輝き出すのがカラマツの黄葉である。紅葉のラストランナーでもあるカラマツは、高原内で眺めても楽しめるが、カラマツ林をくぐり抜ける見晴岩へのトレッキングルートなどを歩いて楽しむこともおすすめである。

1-⑤：タカの渡りの名所「白樺峠」

秋になると乗鞍高原一帯をたくさんのタカが通過していく。特に乗鞍高原の南東に位置する白樺峠は、タカの渡りの観察地として全国的に有名で、多い時には1日に3,000羽ものタカを観察することができる。白樺峠では、これまでに16種のタカの渡りが記録されており、サシバ・ハチクマ・ノスリ・ツミが多く見られる。

上昇気流に乗って複数のタカが竜巻状に旋回上昇をしている状態を「タカ柱」といい、乗鞍高原では運がよければ9月中下旬にサシバやハチクマのタカ柱を観察することができる。大空を悠然と舞うタカの姿を見て、渡り鳥たちの国境を越える長い旅に思いを馳せるのもタカの渡りの醍醐味である。

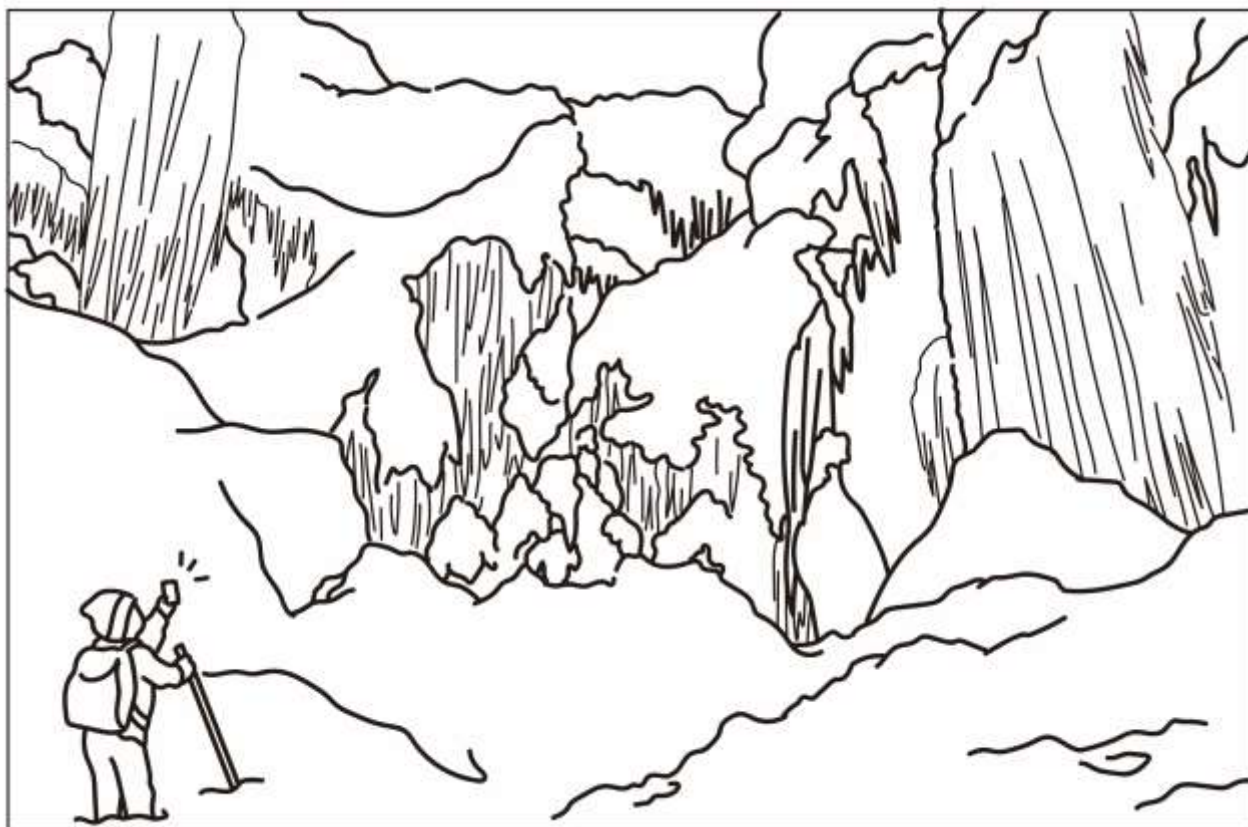


たか見の広場 毎年、タカの渡りが始まるのは9月中旬頃で、11月初旬までのシーズンを通して15,000羽ほどが飛び立つ姿を確認することができる。白樺峠の登り口から歩いて15分ほどで着く「たか見の広場」には、多くのバードウォッチャーが訪れるほか、信州ワシタカ類渡り調査研究グループが、通過するタカの数種類別にカウントする調査を毎日続けている。

白樺峠では肉眼でもタカの飛翔を観察することができるが、双眼鏡を持って行くと、より詳細に彼らの姿を捉えることができる。また、望遠レンズで一斉にタカの姿を追うバードウォッチャーの姿も圧巻である。

1-⑥：圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原

乗鞍高原内の滝、池、シラビソの原生林、シラカバやミズナラなどの広葉樹林、一の瀬の平原、そして起伏のある自然地形は、冬になると雪と氷に覆われ、厳かで幻想的な美しい景観を作り、心踊るような冒険ができるフィールドへと変貌する。善五郎の滝や三本滝の氷瀑、一の瀬の静寂が広がる銀世界、冬の森林浴を楽しめる原生林の径など、乗鞍高原ではスキーの経験がなくても静かで幻想的な雪景色を楽しんだり、雪の感触をゆったり味わいながら、マイペースに冬を楽しむことができる。

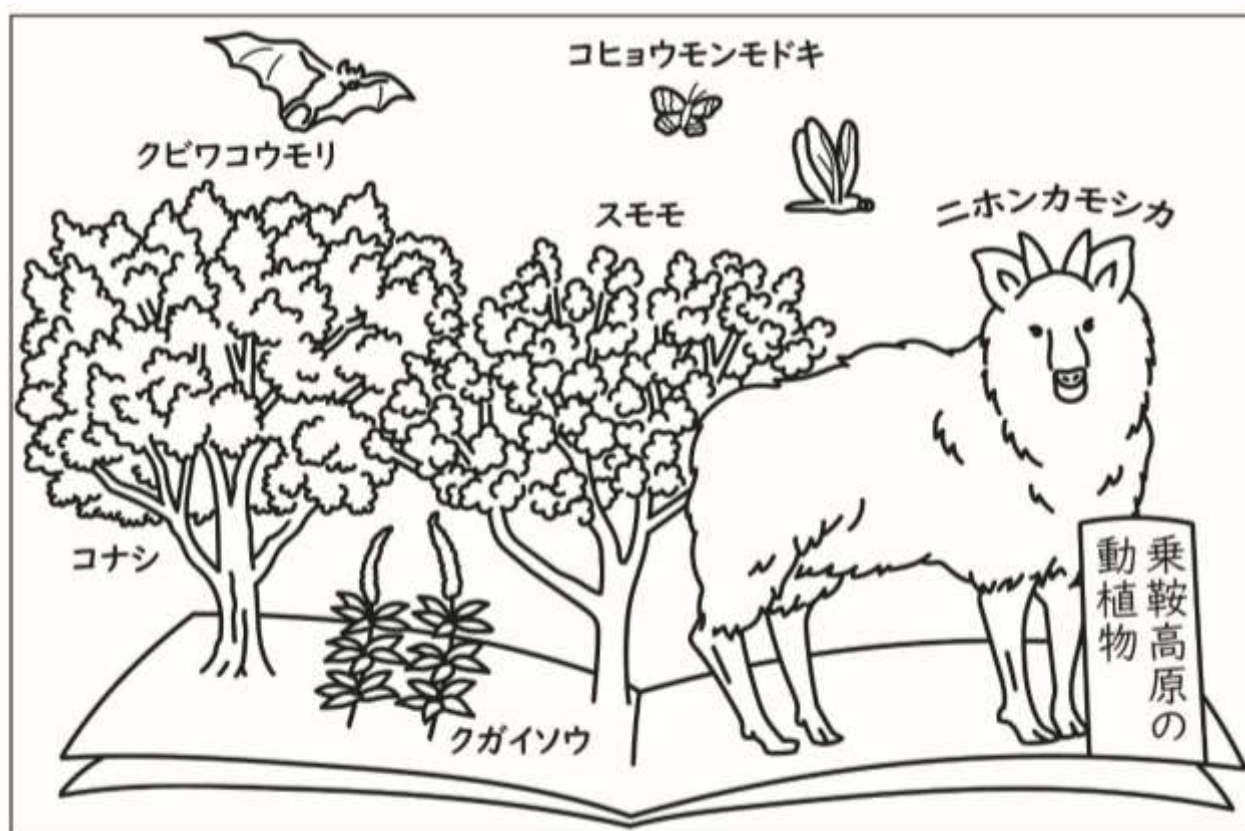


スノーシュー 冬の乗鞍高原には雪を満喫できるアクティビティが充実している。スノーシューを履いて森の中を散策すると、結氷した滝や静かで幻想的な雪原など、自然の造形との出会いがある。乗鞍高原ならではの特別な雪景色や、もふもふとした雪の感触を楽しみたい。

ネイチャースキー スノーシューとはまた異なり、スイスイ進む爽快感を体験できるのがネイチャースキー。平原や森の中を歩いて・滑って・転んで・雪まみれになる…慣れてくるとフィールドも遊び方もどんどん広がっていくのがネイチャースキーの奥深さ。グレンデスキーとは、ひと味もふた味も異なる自由度と楽しさをぜひ体験したい。

1-⑦：乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動

乗鞍高原には、森林、草原の他、湿原・池沼が点在しており、このような環境が希少種や高山性の種を含む様々な動植物の生息・生育地となっている。高原を彩るスモモやコナシなどの樹木、クガイソウなどの草花、ニホンカモシカなどの哺乳類、山地性・森林性の鳥類、高山性のトンボ類、草原性のチョウ類などが見られる。また、乗鞍高原では2科7種のコウモリが確認されており、中でもクビワコウモリは乗鞍高原だけで繁殖が確認されている。近年は外来種が年々分布域を拡大しており、地域で共に生き、大切にしてきた貴重な在来種の生態系を次世代に残すため、外来種の調査や駆除活動が行われている。



一の瀬の草原再生と生物多様性保全への貢献 一の瀬では、地域住民と環境省が協力し、「草原再生の手引き」を指針とした草原の維持管理作業や外来種駆除活動に継続的に取り組んでいる。その結果、コヒョウモンモドキなどの希少なチョウ類を中心に多様な種が生息する環境が維持されており、全国的に減少が著しい草原固有の生態系の維持にも繋がっている。

乗鞍自然保護センター 乗鞍高原と乗鞍岳に生息する動物の剥製や地形・地質の立体模型などを展示・解説している施設。野鳥観察会、クビワコウモリ観察会、お散歩観察会、松ぼっくりアート工作講座など、親子で楽しく参加できる催しも行われている。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 2

人々の営みと自然が作り出した高原の風景

乗鞍高原と人間との関わりは古く、縄文時代から人が住んでいたとされ、近世は林業・製炭業、近代はソバ栽培や林業、酪農などが行われてきた。

このような土地利用の変遷の歴史の中で、人と自然が関わり合いながら、シラカバ林に囲まれた半自然草原という独特の風景が形成され、これらの二次的自然域が多種多様な動植物の生息・生育の場となっている。

そして今も修景伐採や外来種除去など、地元住民が中心となって、自然の恵みを享受しながら、次世代に自然を守り引き継いでいくための取組が行われている。

2-①：江戸時代の杣人の村の暮らし

2-②：蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代

2-③：一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦

2-①：江戸時代の杣人の村の暮らし

乗鞍高原では、番所から鈴蘭付近にかけて、縄文時代から木の実を採ったり獲物を追って暮らす、山の自然に恵まれた豊かな暮らしが営まれてきたが、江戸時代の大野川村は松本藩の重要な木材産地であり、村人は御用杣として、男たちは豊かな山から切り出した材木を川を使って下流に運び、生活の糧を得る傍ら、女子供は麻や蕎麦の畑を耕し、日々の暮らしを営んでいた。畑のそばには「出作り小屋」と呼ばれる小屋を建て、春から秋にかけて、親村（下村・上村・中平）から移り住んで耕作を行っていた。このような杣人の暮らしは廃藩置県によって御用杣制度がなくなるまで続いた。

また、武田信玄が開発されたとされる大樋銀山（現在の鈴蘭地区）は江戸時代に全盛を迎え、銀の産出が盛んに行われていた時期もあった。乗鞍高原内のスモモの木は鉾夫たちが持ち込んだもののとの伝承もある。

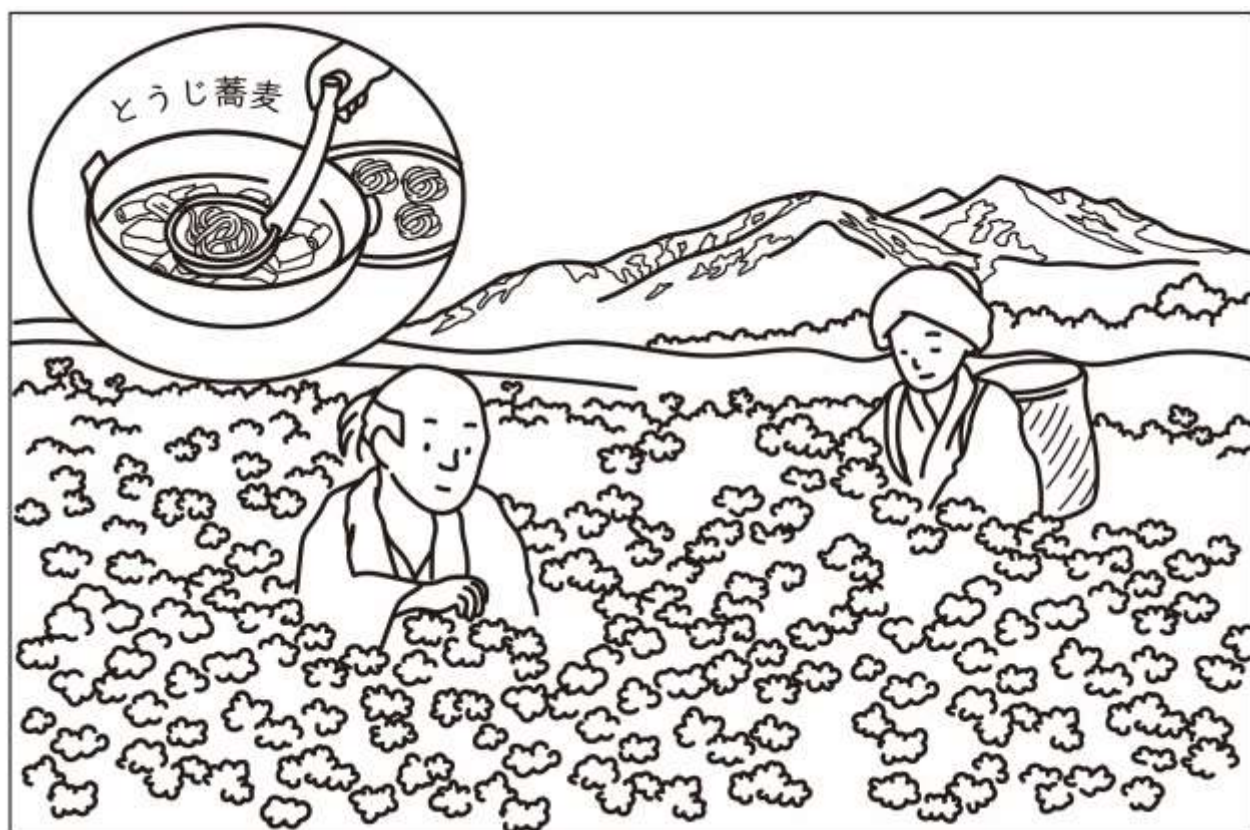


出作り小屋 明治時代の中頃まで、大野川集落に暮らす人々は、標高 1,100～1,200m の番所や 1,500m の鈴蘭、1,600m あたりまで耕地を求め、5～10 月頃までは出作り小屋で仮住まいをしながら耕作し、収穫が終わると村に下るといふ暮らしをしていた。乗鞍高原には、今でも「女小屋（めごや）」などの出作り小屋の名前が残っている。

2-②：蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代

明治時代に松本藩の藩有林が官有林となり、御用廩としての特権がなくなり、生活の糧を失った村人は、出作り地の耕作面積を広げ、農業や製炭で生業を立てるようになった。また、狩猟や山野に自生するワラビの根から手間暇かけて作られるワラビ粉の出荷も生活を支える大切な副業だった。出作り地への定住が進んだことが親村の分解の契機にもなった。

戦後しばらくは乗鞍高原には見渡す限りソバ畑が広がり、夏になると真っ白な花が高原を埋め尽くしていた。また、貧しい暮らしを支えるために、山菜や木の実など草木を利用した生活が営まれていた。収穫量は少ないものの、今でも乗鞍高原在来の希少な番所そばを使った「とうじ蕎麦」を楽しむお店もある。



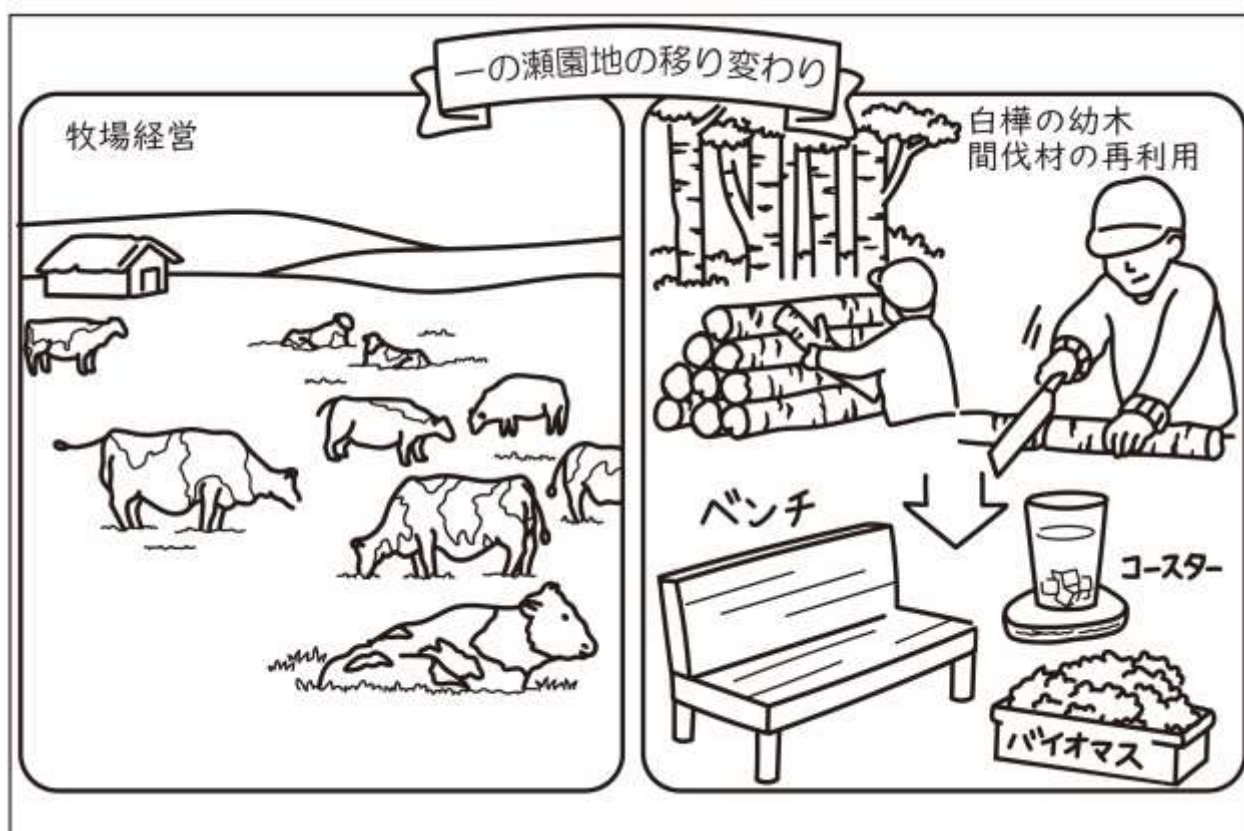
番所そば 番所そばは、乗鞍高原の標高約 1,200～1,300m の高地で栽培した乗鞍在来のそばで、その昔、米の栽培が難しい乗鞍高原では、そばは米の代わりになる主食で、おやきやうす焼きなど、そば粉を使ったアレンジも豊富。収穫量が少なく希少な番所そばは、特に秋の新そばの時期が狙い目で、実の締まった風味豊かな美味しいそばが味わえる。中でも「とうじ蕎麦」は古くから地域に伝わってきた郷土料理。冬の寒さがひとときわ厳しい乗鞍高原で、とうじ蕎麦の鍋を囲んで団欒を楽しめば、心も体も芯から温まることができる。

2-③：一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦

かつての一の瀬にはソバ畑が広がっており、草原地帯は一面ワラビが生え、ワラビ粉を精製したり、炭焼き小屋で炭を作ったり、村人の食や現金収入のための大切な場所だった。一ノ瀬牧場の開設年次は、明治の末か大正の初めとされ、明治40（1907）年には放牧牛200頭、馬100頭で、乳牛の育成も始まり、村人の生活は安定した。その後、大野川の牧場経営は衰退の道をたどったが、牛にとって有毒なレンゲツツジが残されたことで、現在、レンゲツツジ群落は一の瀬を代表する景観となっている。

なお、平安時代の書物「延喜式」に記載の「大野牧」の所在地については諸説あるが、一ノ瀬牧場は大野牧の奥原だったのではないとも言われている。

放牧が行われなくなった現在、一の瀬では草原の森林化が進んだが、近年は官民連携でシラカバの幼木等の伐採や刈払いに取り組んでいる。修景伐採で発生したシラカバの間伐材は、ベンチやコースター、トレイル整備に活用したり、木質バイオマス燃料として利用できるよう検討が進められており、人と自然が共生する乗鞍高原の象徴として、心の原風景である一の瀬の草原景観の再生への挑戦が行われている。



乗鞍高原ならではの価値・魅力 3

山岳観光地としての発展と四季を通じて楽しめる 多様なアクティビティ

車で訪れることができる乗鞍高原は、夏は避暑地として、冬はウィンタースポーツの適地として古くから観光利用が進められ、スキーやサイクリング、トレッキング、スノーシュー、星空観察、シャワークライミングなど多様なアクティビティが展開されている。

大正から昭和初期にかけて登山・スキー利用者向けの宿泊地としての民宿が始まり、現在は、ペンション・民宿等あわせて 100 軒近い宿泊施設が存在し、それぞれが個性を発揮して常連客に親しまれている。

3-①：登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展

3-②：大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ

3-③：100 軒 100 色、常連さんが集う宿

3-④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ

3-⑤：心と体を整えるのりくら温泉郷

3-⑥：満天の星空

3-⑦：パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ

3-①：登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展

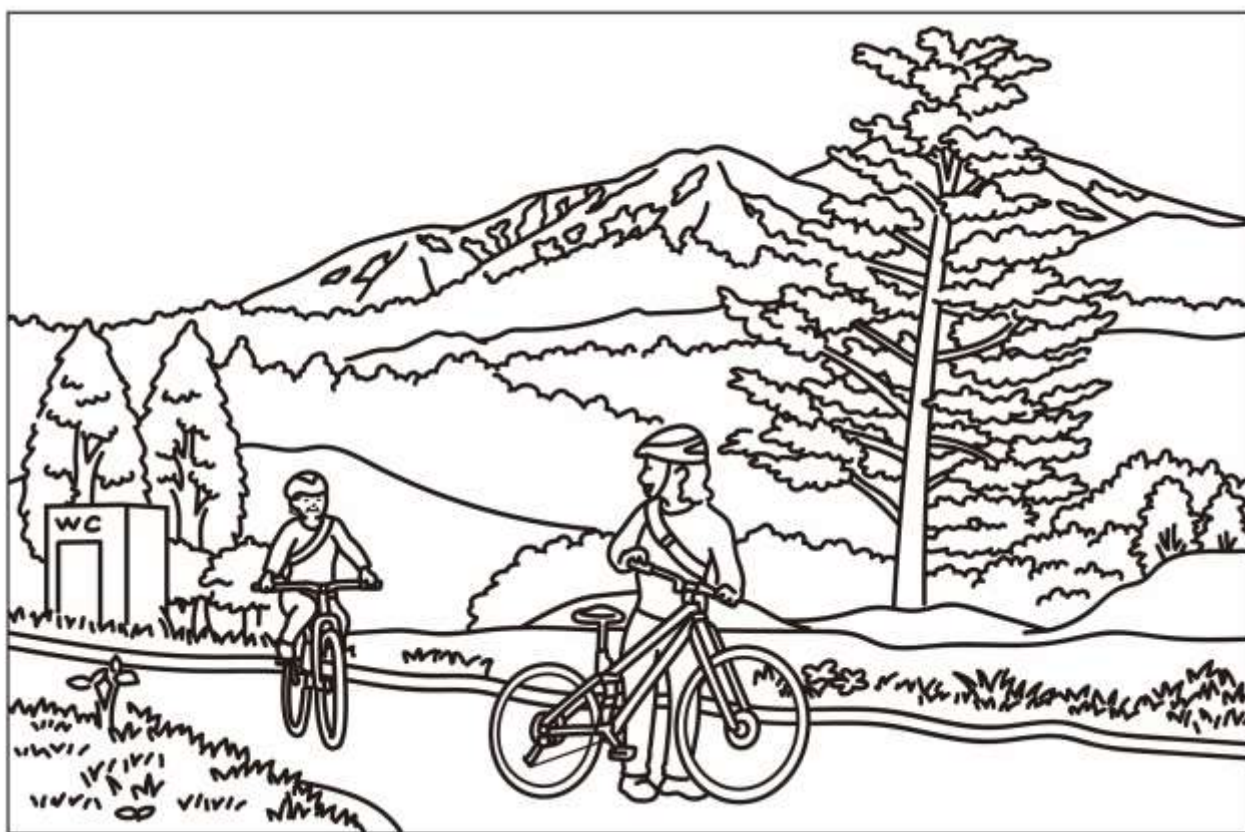
大正時代末期から乗鞍高原一带の自然を対象とした登山と山岳スキーの利用があったが、昭和 2 (1927) 年 12 月～翌年 1 月にかけて、松本高校山岳部がスキー合宿を行って以来、**位ヶ原から金山平にかけて乗鞍山麓は山岳スキー場として利用されるようになった**。スキー場の開設とともに福島立吉をはじめ、5 人の青壮年が**スキーガイド**になった。ガイド業は冬場だけで 200 円の収入となり、米 1 俵が 7 円 50 銭～8 円、炭を焼いても 1 俵 70 銭にしかならなかった当時の乗鞍高原の人々にとって、よい商売であった。鈴蘭小屋をはじめ、**各地に山小屋が建設されて、観光業が新しい産業として成立するようになった**。乗鞍高原のスキーに早くから注目した**猪谷六合雄**は、昭和 13 (1938) 年から約 5 年間、番所に在住し、地元住民の協力を得てグレンデを開き、猪谷千春を訓育するとともに、**地元住民にスキーを普及させた**。その後、昭和 37 (1962) 年に**夏場の避暑と勉強の場を兼ねた学生村**が誕生し、翌年には一ノ瀬牧場や牛留池を含む一带に国民休暇村が開設され、乗鞍岳へとつながる乗鞍エコーラインが開通した。その頃から**冬のスポーツとしてスキーが大衆化**され、乗鞍観光株式会社や乗鞍開発公社等によるスキーリフト等の施設整備や、温泉が引湯されるといった環境整備が進み、乗鞍高原は急速に発展した。昭和 50 (1975～1984) 年代のペンションブームも相まってスキー客を受け入れる宿が次々に開業され、**乗鞍高原は次第に山岳観光地へと移り変わっていった**。



猪谷千春 日本人初の冬季オリンピックメダリスト。国際的スキーヤーとして名声を博した猪谷千春にとって、乗鞍高原で過ごした小学 1 年生から 5 年間は、スキー技術の基礎づくりの時期だった。昭和 63 (1988) 年に猪谷千春が練習していた斜面には「いがやスキー場」が竣工、現在は「乗鞍 BASE (いがやレクリエーションランド)」と形を変えて、山遊びの前線基地として親しまれている。

3-②：大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ

乗鞍高原内には自然を楽しむトレイルがたくさんあるが、「のりくら高原トレイルズ」は、JOYFUL WALKS NORIKURA（トレッキング）と COMMUNITY MOUNTAIN BIKE TRAILS（MTB）の2種類のトレイルコースの整備を行っており、子どもからシニアまで、それぞれのテンポやレベル、タイミングに合わせて楽しむことができる（MTB トレイルは国立公園内初）。トレイルには滝へと向かいながら森林浴を楽しめるルートや手つかずの森の雰囲気を楽しめるルートなどがあり、乗鞍の大自然やアルプスの山々の景色を楽しむことができる。持続的かつ安全なトレイルを提供するため、地域事業者を中心に定期的にトレイル整備が行われており、トレイル利用者にも**整備協力金**という形で利用料の協力をお願いしている。また、気持ちの良いトレッキング環境を維持するために、地元有志による「のりくらトイレプロジェクト」によって、乗鞍高原内には数基の携帯トイレブースと仮設トイレが設置されている。



整備協力金 のりくら高原トレイルズは、地域の事業者や自治体が協力し合い、自然にやさしい形でウッドチップによるロード整備やバイクロードの整備などを日々行うことで維持されている。利用者はマナーやルールを守るとともに、整備協力金という形で利用料の支払いに協力し、持続可能な形でトレイルを楽しみたい。

3-③：100軒100色、常連さんが集う宿

乗鞍高原には100軒近い宿泊施設があり、旅館、ホテル、民宿、ペンションなど多岐にわたる。温泉、地元の食材を使ったこだわりの料理、音楽やスキー、星空観察といったオーナーの好きなこと・得意なことなど、それぞれこだわりを持った運営が行われており、どの宿にも常連客がいて長年親しまれている。個性豊かな宿での滞在はオーナーとの距離が近く、旅行者は薪割りや雪かきなどの都会ではできない体験が日常にある乗鞍高原の人々の暮らしに飛び込むことができる。



3-④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ

雄大な乗鞍岳の懷にフィールドが広がる乗鞍高原では、四季折々の高原内のトレッキング・サイクリング、真夏のシャワークライミング、真冬のスノーアクティビティといった様々なアウトドアアクティビティを楽しむことができる。静寂が広がり生き物たちの息吹を色濃く感じられる一の瀬、原生の雰囲気漂う森、その時々で小さな宝物に出会えるトレイル、サイクリストが熱狂する乗鞍エコーライン、ふわふわのパウダースノーをゆったりと味わえるゲレンデなど、国立公園でも気軽に多様なアウトドアを楽しむための入り口が開かれており、乗鞍高原を知り尽くした個性豊かなガイドたちが旅行者の冒険をサポートするためにスタンバイしている。



乗鞍高原をフィールドとするアウトドアガイド 乗鞍高原でのアクティビティの際、地元のアウトドアガイドの手を借りると、またひと味もふた味も奥深い乗鞍高原の魅力を味わえる。乗鞍愛にあふれる個性豊かな地元ガイドが、MTB、登山、バックカントリーなど、安心・安全はもちろんのこと、思い出に残る最高の時間をサポートしてくれる。

3-⑤：心と体を整えるのりくら温泉郷

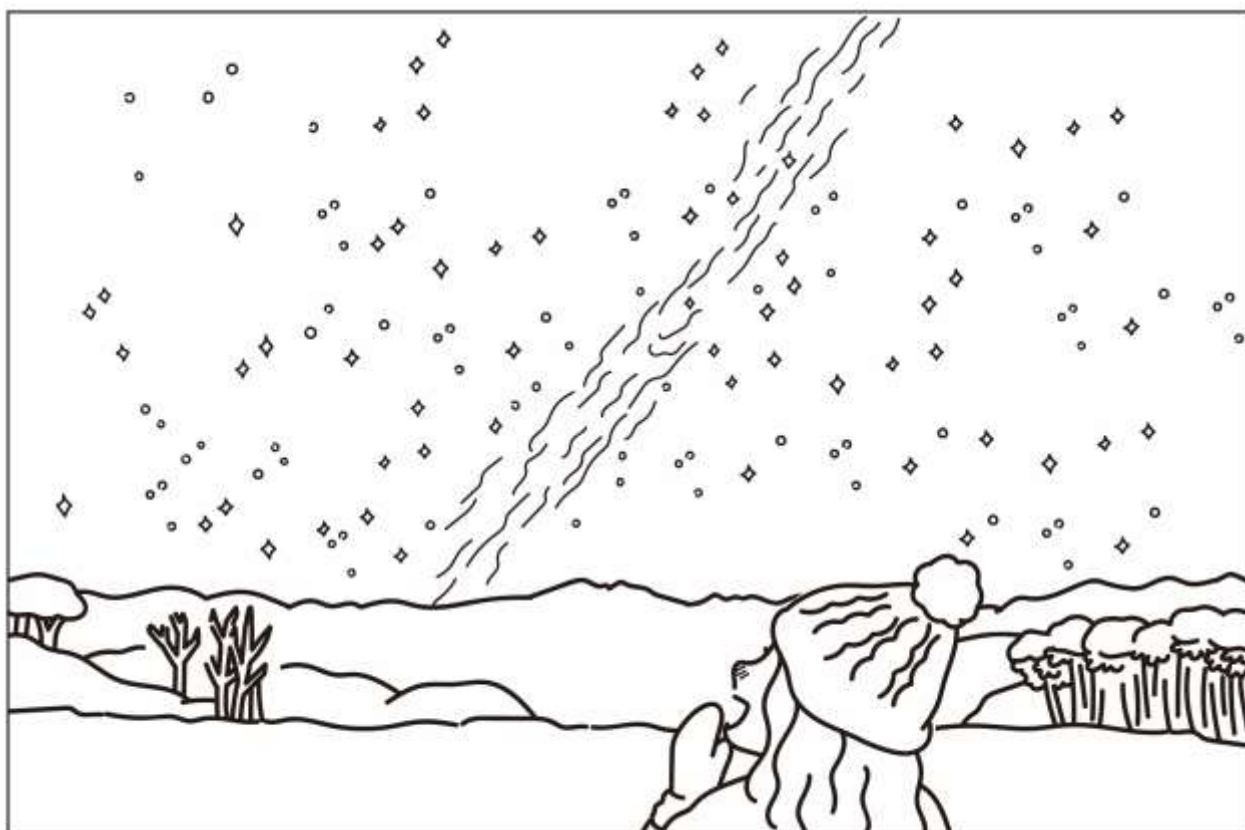
乗鞍高原には、乗鞍岳の山腹からわき出る温泉を乗鞍高原へと引湯している単純硫黄泉の**乗鞍高原温泉**、高原内にわき出る、無色透明で刺激の少ない**すずらん温泉**、地下 1,300m から湧き出る、カルシウムやマグネシウムを多く含む**安曇乗鞍温泉**の 3 種類の源泉があり、それぞれ異なる泉質と効果を持っている。「のりくら温泉郷」として地域内で合わせて約 65 軒の民宿や旅館、ペンション、日帰り入浴施設「湯けむり館」などに引湯されている。乗鞍高原の温泉のはじまりは定かではないが、昭和 9（1934）年頃には湯川源泉（乗鞍高原温泉の源泉）での湯の花採りが盛ん行われており、今と変わらずお土産や家庭でお風呂に入れて使われていた。乗鞍高原に温泉が引かれたのは、それから 40 年以上も後のことで、大工事の末、昭和 50（1975～1984）年代に鈴蘭地区と番所地区へ乗鞍高原温泉が引湯された。その後、すずらん温泉と安曇乗鞍温泉が誕生し、現在では、個性ある 3 つの源泉を含め、大自然の恵みを近隣でじっくりと味わえる温泉地として親しまれている。



3-⑥：満天の星空

標高 1,200m～1,800m に広がる乗鞍高原は、街の光が届かない絶好の星空観察の場所であり、春夏秋冬を通し、乗鞍高原では数えきれないたくさんの星を夜空に眺めることができる。条件さえ揃えば季節を問わず、肉眼で天の川を見ることができる。特に、冬の天の川はとても繊細で淡く、世界でも肉眼で確認できる地域は希少で、乗鞍高原の澄んだ空気の中で、星空観察ガイドの解説を聞くなど、夜のアクティビティとして満天の星空を鑑賞することができる。

天の川が当たり前のように見られる乗鞍高原で育った子ども達は、地元を離れた時に初めて、乗鞍高原の星空が当たり前ではない特別なものだったと気づく。



おすすめの星空観察スポット 乗鞍高原内ではどこでも星空観察ができるが、特に空が開けていて、夜でもアクセスしやすい場所がおすすめ。例えば、「乗鞍 BASE いがやレクリエーションランド 駐車場」は、足元が舗装してあるので夜でも歩きやすく、高原の明かりも気にならない。一の瀬に入る道路沿いにある「星見の丘」は、車道より高いところに位置し、横になれるベンチもある。周辺に木が茂っているので、自然に包まれる雰囲気ですべての星を楽しむ。「三本滝駐車場」は、夜間に車で行くことができる最高地点で、乗鞍高原内の明かりからも遠いため、たくさんの星を見ることができる。

3-⑦：パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ

乗鞍高原は、本州の内陸に位置し、乾燥した気候のおかげで上質な雪が降り積もる。特に1月下旬から2月中旬は、まるでフェザーのようなパウダースノーが降り、知る人ぞ知る極上の雪質となっている。最上級の雪質に恵まれる「Mt.乗鞍スノーリゾート」は、約60年前に地元有志によって始まった歴史のあるスキー場で、コースバリエーションが豊富なため、初心者から上級者まで楽しむことができる。また、スキー場のリフトを活用して、冬の乗鞍岳での登山やバックカントリーなどのフィールドとして、山岳スキーヤーや冬山登山者を魅了している。高原内では、スノーシューやクロスカン트리スキーなどを使って、氷瀑見学や森の散策など、ふわふわの雪を踏みしめながら、マイペースに乗鞍の雪景色を楽しむことができる。



Mt.乗鞍スノーリゾート 乾燥した気候がもたらすパウダースノーが自慢の天空のスノーリゾート。スキー場トップの標高は約2,000mで、晴れた日には中央アルプスや南アルプスの絶景を眺めながら滑ることができる。子ども向けのキッズパークから初心者～中上級者まで多彩なコースを有し、ゲレンデ最下部（1,500m）でも抜群の滑り心地を楽しめる。2024/2025 シーズンから地元がスキー場の経営を引き継ぎ、ファミリーや若者から選ばれるスキー場を目指して再スタートを切っている。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 4

自然の時間に合わせた豊かな暮らしを持続可能な未来へつなぐ

乗鞍高原では、時代が変わっても、この土地に広がる豊かな自然を引き継ぎ、ここを愛する人々がお互いに助け合い、自然環境や景観を守り、自らも楽しみつつ、訪れる方に山暮らしのお裾分けをしながら暮らしをつないでいる。

また、乗鞍高原は国から初めて認定された、ゼロカーボンパーク。サステナブルな生活拠点の先駆けとなるべく、2050 年に向けて、排出する二酸化炭素ゼロの地域づくりを目指している。

環境への高い意識を持った人々が自然に合わせた暮らしを営み、国立公園の豊かな自然を維持するため、乗鞍高原に住む人にとっても、訪れる人にとっても持続可能な地域づくりに取り組んでいる。

4-①：国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号

4-②：雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし

4-③：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う

4-④：山のご馳走の宝庫

4-①：国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号

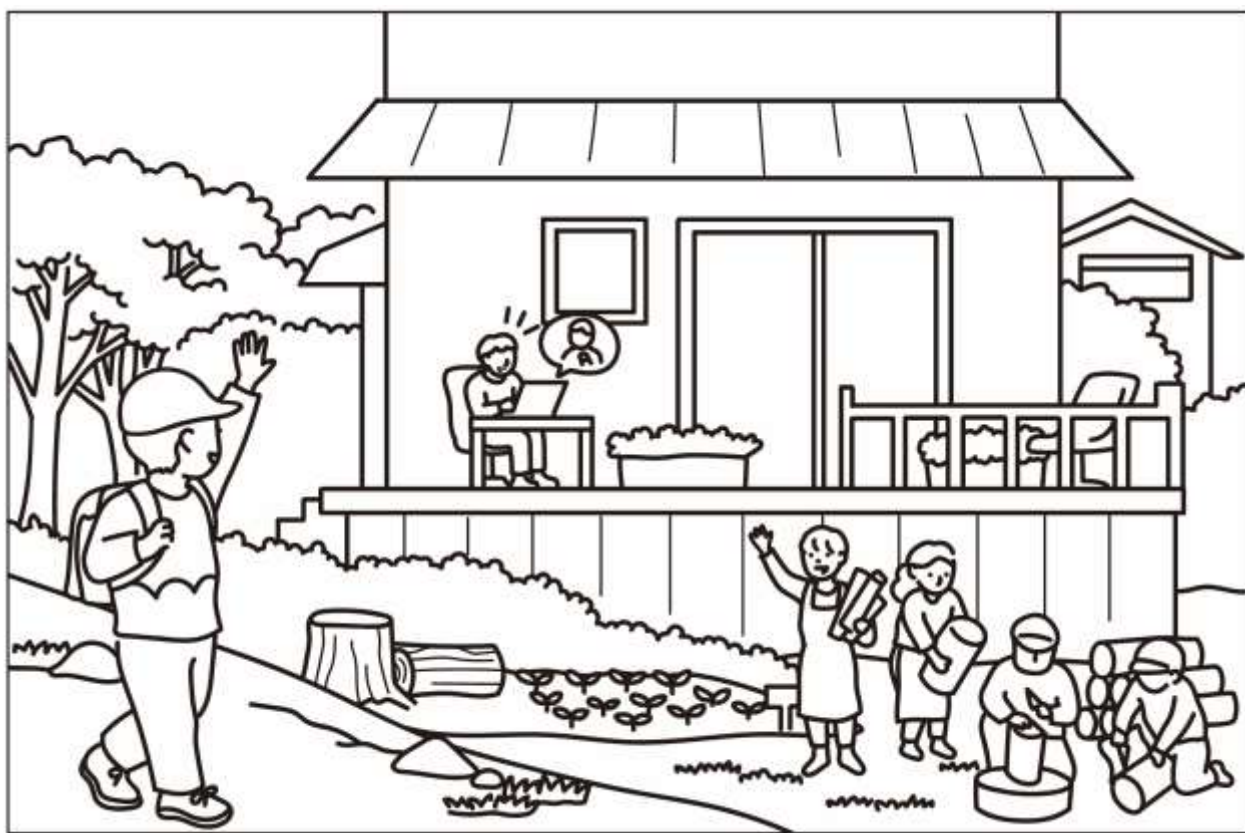
日本第一号のゼロカーボンパークに登録された乗鞍高原では、脱炭素化を目指し、サステナブルな観光地となるべく、一の瀬における修景伐採と伐採木の循環利用、ハイキングやMTB利用を想定したモデルルートの設定、e-bike レンタル・ツアーによるエコな移動、トレイル整備のための協力金の導入、旅行者に脱プラを体験してもらう給水スポットの設置等、様々な取組が行われている。



4-②：雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし

乗鞍高原にはリモートワークや二拠点生活ができる中長期向けの滞在施設が充実しており、長期滞在することで、春夏秋冬のみならず、雄大な自然に囲まれた乗鞍高原ならではの、より細やかな自然の移り変わりを楽しむことができる。また、週末には乗鞍高原の自然景観を維持する活動（間伐材の有効利用、外来種駆除、トレイル整備、草原再生など）に参加することで、地域と一緒に豊かな自然環境を未来につなぐことに貢献できる。

乗鞍高原のある大野川区は、移住者の溶け込み支援に積極的に取り組むモデル地区として「長野県移住モデル地区」にも選ばれており、大野川小中学校は、短期間通学できる新たな区域外就学制度「松本デュアルスクール」を利用することができる。



乗鞍高原コンシェルジュ

乗鞍高原に3日～1か月以上の長期滞在をしてみたい方、移住を検討中の方の相談窓口。「中長期になるとどこに泊まるか」「食事はどうするか」など、観光ガイドブックには載っていない、実際に乗鞍高原に住んでいる人だからこそ伝えられる情報提供を行っている。移住に限らず、二拠点生活の拠点探しや乗鞍高原の取組への関わり方など、乗鞍高原での長期滞在に興味・関心のある方はぜひ相談を。

4-③：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う

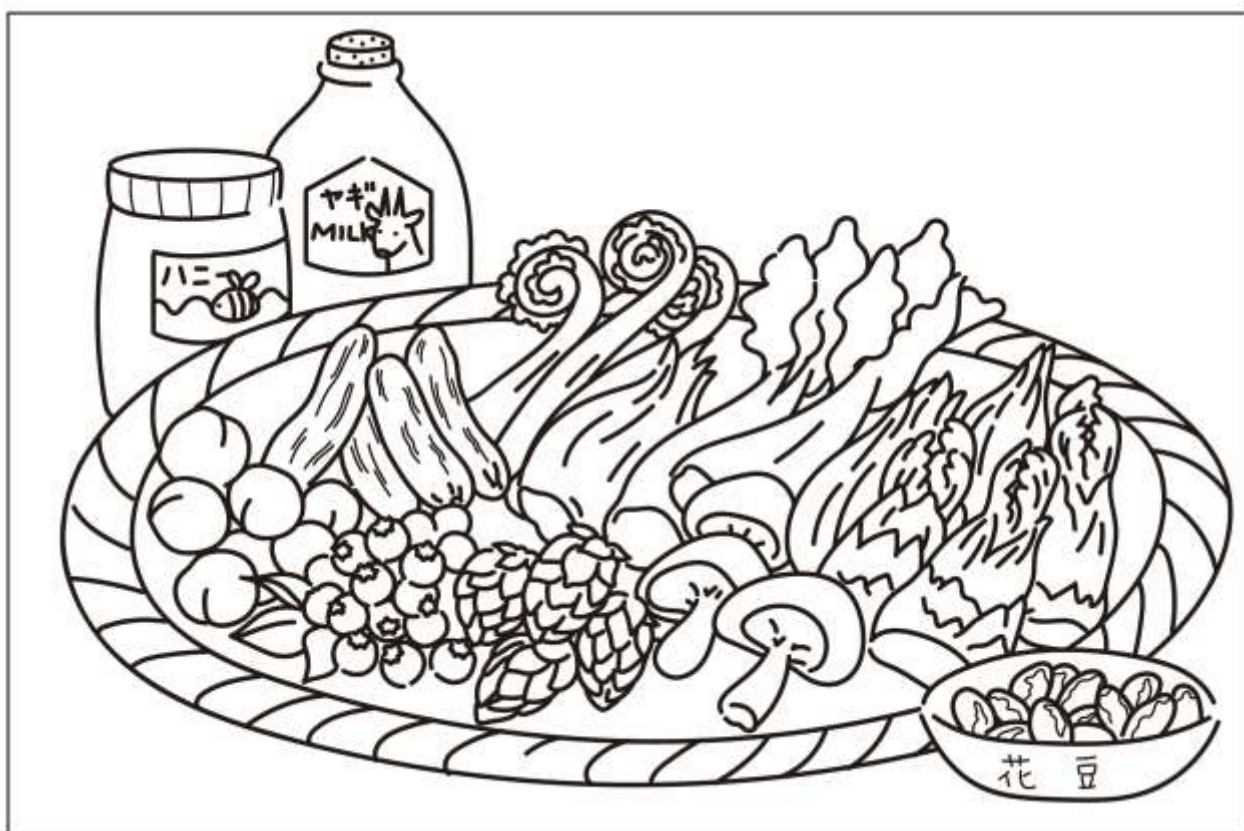
「静けさ」「何も（余計なものが）ないところ」は乗鞍高原の大きな魅力のひとつ。一步外に出てみると、鳥の声、木々が風に揺れる音、水がさらさらと流れる音しか聞こえない、そんなノイズレスな空間が広がっている。スーパーやコンビニ・量販店などがなく、人工的な騒音や建造物が少ない代わりに、自然と調和のとれた環境が大事にされているため、じっくりと自然に向き合う時間を持つことができる。また、余計な刺激がほとんどなく、しんとした静けさが広がっているからこそ、何かに集中して取り組むのには最高の環境となっている。



リトリート型ワーケーション 乗鞍高原のワーケーションは、リモートワークをするだけではなく、癒やしや自分と向き合い整えるという意味で「リトリート型ワーケーション」を推奨している。朝は、早起きをしてハイキングをしたり、瞑想やヨガをして自分の心や身体と向き合いながら1日をスタートさせることで、日中は自然と自分のコトに向き合う、充実した時間を過ごすことができる。かつて昭和の時代に都市部の学生が避暑を兼ねて勉強やスポーツの合宿を集中して行う「学生村」として発展した乗鞍高原の歴史ともつながっている。

4-④：山のご馳走の宝庫

乗鞍高原には、昔から大切につないできた「おいしいもの」と地域に根差した「食文化」がある。そば、花豆、高原野菜、山菜、きのこ、果物、ヤギミルク、ハチミツなど、多くの宿泊施設や飲食店で、自ら山に入ったり、畑を耕して、手間や愛情をたっぷりかけた、この地ならではの山の恵みを味わうことができる。乗鞍高原では、長く厳しい冬を乗り越えるために、昔から様々な暮らしの知恵が育まれてきた。山菜・きのこの塩漬けや漬物づくりは各家庭のごく自然な季節仕事であり、こうした**保存食は、地産の食を1年中味わえる寒い地域ならではの食文化**となっている。また、実はカフェが豊富な乗鞍高原では、どのお店もこの土地ならではの個性的なメニューを提供している。地場産材やフェアトレードなど、サステナブルにこだわり抜いたカフェなどで、登山や散策などアクティビティの前後に、ほっと一息つく時間を過ごすことができる。



山菜・きのこ 山が身近な乗鞍高原の人たちは、昔から時期が来ると山のあちこちで山菜やきのこを探し回り、むやみに採取せず必要な分だけを手に入れて生活している。地域内は個人の所有地が多く、一般の方の採取は禁止されているため、乗鞍産の山菜やきのこは市場にほとんど出回っていない貴重な食材である。乗鞍高原を訪れる際には、保存食づくりなどの昔からの山暮らしの知恵が詰まった、とっておきの乗鞍の食を味わいたい。

乗鞍岳

乗鞍岳の望ましい体験

<登山初心者から上級者まで>

○豊平から乗鞍岳登山にチャレンジする。

- ・乗鞍岳は比較的気軽に登山を楽しめる日本一やさしい 3,000m級の山としての特性を活かし、子どもも体力に自信がない人も、初心者から上級者まで、自分のレベルに合わせて 3,000m級の登山に挑戦する。

○乗鞍山麓からかつて乗鞍修験によって開かれた信仰の道を辿って乗鞍岳の山頂を目指す。

<一般観光客、春山スキーを楽しみたい人>

○期間限定の春山体験を楽しむ。

- ・開山期間が短い乗鞍岳におけるさらに特別な体験として、雪の回廊や春山スキーを楽しむ。

<乗鞍岳での滞在を楽しみたい人>

○ご来光や満天の星空を堪能する。

- ・乗鞍岳に宿泊した人だけの特権であるご来光や星空観賞を堪能する。
- ・夏季はご来光バス（早朝バス）で、美しいご来光や雲海を眺める。

<アクティビティを楽しみたい人>

○e-bike で乗鞍ヒルクライムに挑戦する。

- ・乗鞍岳はヒルクライムの聖地として知られていることから、自転車だけではなく、体力に自信のない方も e-bike でヒルクライムに挑戦する。

<自然への興味・関心が深い人>

○ライチョウやお花畑など高山帯に生息する動植物を見て、自然環境保全について学ぶ。

- ・乗鞍豊平は高山植物の宝庫であるため、自然観察によってその魅力を楽しむとともに、ライチョウの保護活動等の生物多様性保全についても学びを深める。

<スポーツのトレーニングをしたい人、健康づくりに関心のある人>

○高所トレーニングに取り組んだり、健康増進のために高山帯で過ごす。

- ・乗鞍岳ではオリンピック出場選手がトレーニングを行った実績があることから、高標高の立地を活かした高所トレーニングに取り組み、鍛錬する。
- ・健康増進のために、高山帯の美しい自然の中で体を動かす。

乗鞍岳のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
のすの標 景観美しい火高 と織りな3,000m 生態系高山帯級	1-①	乗鞍岳のたおやかな山の姿の生い立ち	NE				●		●
	1-②	個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山	NE				●		●
	1-③	天空のお花畑と高山植物の女王コマクサ	NE	●	●	●	●	●	●
	1-④	ハイマツの大海原と変化する植生を棲みかとする動物たち	NE				●		●
岳山代霊山 人、登場岳 入、そから信 門、山の仰 のての近の	2-①	乗鞍山麓の山岳信仰	CA				●		●
	2-②	乗鞍の修験者たちと信仰の道	CA				●		●
	2-③	日本一やさしい 3,000m 級の山への挑戦	SA	●		●	●	●	●
へ3,000m 山日本 岳一 道標 路高 で誰 のい 別世 界も	3-①	一気通貫の観光ルート「乗鞍ライチョウルート」（乗鞍スカイラインと乗鞍エコーライン）	CA	●	●	●	●	●	●
	3-②	星空、ご来光、雲海…宿泊者だけのとっておきの体験	NE	●	●		●	●	
	3-③	ヒルクライムの聖地	SA						●
	3-④	大雪渓と春スキー・サマースキー	SA						●
生ウー徴高 息「ライす山 地」のイする帯 一チるを 大ヨ鳥象	4-①	乗鞍岳で出会えるかもしれない、神の鳥ライチョウ	NE	●	●	●	●	●	●
	4-②	乗鞍岳はライチョウ保護増殖の原点	NE				●	●	
	4-③	ライチョウの未来のために私たちができること	NE				●	●	

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

乗鞍岳ならではの価値・魅力 1

標高 3,000m 級の火山が織りなす美しい高山帯の景観と生態系

乗鞍岳は標高 3,026m の剣ヶ峰を主峰とする火山群であり、山頂部一帯には火山活動の痕跡である火口壁や火口丘がみられるほか、権現池や五ノ池などの火口湖が点在し、ハイマツや高山植物群落と相まって極めて優れた景観を呈している。

1-①：乗鞍岳のたおやかな山の姿の生い立ち

1-②：個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山

1-③：天空のお花畑と高山植物の女王コマクサ

1-④：ハイマツの大海原と変化する植生を棲みかとする動物たち

乗鞍岳ならではの価値・魅力 1 標高 3,000m の火山が織りなす美しい高山帯の景観と生態系

1-①：乗鞍岳のたおやかな山の姿の生い立ち

乗鞍岳は古期乗鞍火山である千町火山体と、新期乗鞍火山である烏帽子火山体、四ッ岳火山体、恵比須火山体、権現池・高天原火山体といった数個の火山体が重なり連なった複合火山で、日本の火山としては富士山、御嶽山に次ぐ高さを誇り、コニーデ（円錐状の成層火山）の性格がはっきり表れているのが特徴である。火山としての活動は 100 万年以上も前から始まっているが、約 9,000 年前に権現池が最後の大爆発を起こし、現在の乗鞍岳の姿になったと言われている。北アルプスの険しい山々と比べて、火山としては比較的新しくなだらかな山容が魅力である。飛騨側からの眺めが馬の背に鞍を乗せた姿に見えることから「鞍ヶ峰（くらがね）」と名付けられ、裾野を長く引くその優美な姿は昔から人々に親しまれている。また、日本一高い分水嶺（降った雨が日本海側と太平洋側に分かれ流れる境界）のある山としても知られる。



1-②：個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山

「乗鞍岳」とは 23 の峰々の総称で、標高 3,026m の主峰剣ヶ峰をはじめ、富士見岳、大黒岳、恵比寿岳、大丹生岳、烏帽子岳など、2,500m を超える頂が多数連なる。稜線を歩けば、眼下には噴火口跡に水をたたえる火口湖や溶岩によりできた堰止湖、遅くまで雪が残る氷食湖などが点在しており、火山独特の景観を味わうことができる。

乗鞍岳を覆う火山岩の多くは「安山岩」で、鉱物の種類や大きさ、量などがそれぞれの火山体や溶岩によって異なっており、火口から吹き飛ばされた溶岩が空中で表面が冷え固まり縮む瞬間にガスを噴出して割れ目ができた「パン皮状火山弾」など、数千年前の火山の痕跡を観察することができる。

乗鞍岳は、気象庁が火山活動を 24 時間体制で監視している常時観測火山であり、登山の際には活火山であることに留意が必要である。

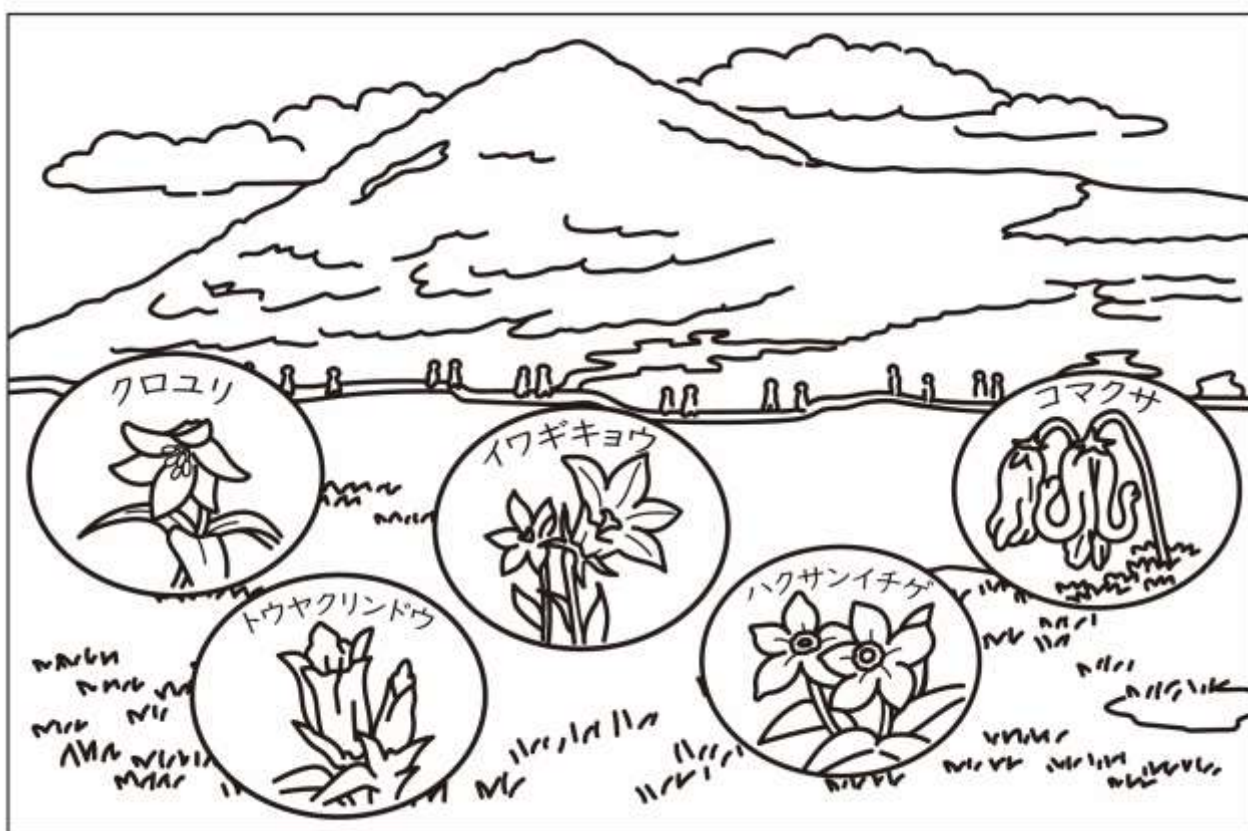


不消ヶ池 摩利支天火山帯の火口湖で、乗鞍岳ではただ一つの氷食湖。火口壁の北側が開いているため北風に乗った雪が火口壁に囲まれた凹地に吹き溜まり、その雪が年中消えないことから「不消ヶ池」と名付けられた。水面が現れるのは8月末から9月の初めにかけてで、不消ヶ池にたまった水は畳平のバスターミナル一带の山荘や売店などの水源となっている。

1-③：天空のお花畑と高山植物の女王コマクサ

「花の山」として知られる乗鞍岳では、たくさんの高山植物に出会うことができる。畳平や不消ヶ池、桔梗ヶ原などで数多くの花々が咲き揃うお花畑を目にすることができる。その中でも特に見事なのは畳平のお花畑で、コマクサ、チングルマ、イワギキョウ、トウヤクリンドウ、クロユリ、ハクサンイチゲなど、30 種以上の高山植物が自生している。魅力的な花々は雪解けとともに活動を始め、色とりどりの花を咲かせた後は個性的な種・実を付け、秋には見事な紅葉で季節ごとに花々が登山者の目を楽しませてくれる。

コマクサは凛々しく美しく咲く花と、他の植物が生育することができないような厳しい環境である砂礫地に生育することから「高山植物の女王」と呼ばれている。乗鞍岳では、鶴ヶ池周辺や富士見岳登山道・剣ヶ峰登山道周辺などの砂礫地でその群生を鑑賞することができる。



畳平のお花畑 乗鞍岳は高山植物の宝庫で、畳平バスターミナルの南側に広がるお花畑には1周約30分程度の木道が整備されており、7月上旬～8月中旬にかけてハクサンイチゲなどの高山植物の群生を観察することができる。ポケット図鑑やルーペを持って出かければ、その場でお花の色や形を観察して名前を調べることができ、お花を見つける楽しみがより大きくなる。

1-④：ハイマツの大海原と変化する植生を棲みかとする動物たち

緩やかな裾野が広がる山麓から約 1,500m の標高差を有する乗鞍岳では（特に飛騨側は教科書的といえるほどの）きれいな植物の垂直分布を見ることができる。標高 1,500m までの低山帯の山麓ではコナラやクリなどを中心とした落葉広葉樹林が広がっており、少し標高が高くなると樹種はミズナラやトチ、コシアブラなどに移り変わり、徐々にシラカバや針葉樹の種類も数も増えてくる。2,400m までの亜高山帯に入ると、コメツガやトウヒといった針葉樹が中心となり、広葉樹はダケカンバやオガラバナになってくる。標高 2,500m 以上の森林限界を超えるとハイマツの広がる高山帯となり、桔梗ヶ原や位ヶ原には世界有数規模のハイマツ群落広がっている。こうした変化に富んだ植生を棲みかとする動物たちも、特別天然記念物のニホンカモシカをはじめ、ツキノワグマ、ノウサギ、オコジョ、リス、モモンガなどの哺乳類、ライチョウ、イワヒバリ、カヤクグリ、ホシガラスなどの高山性の鳥類、ミヤマモンキチョウ、クモマベニヒカゲなどの高山性のチョウ類など、多彩な顔触れを見せている。



ハイマツとホシガラスの関係 高山帯に生息するハイマツの実（松ぼっくり）は、熟しても閉じたままで種子を外に出すことができないが、ホシガラスにはハイマツの実から種子を取り出して、のどに詰め込み地中に埋めて蓄える「貯食」という習性がある。埋めた種子は食料が少ない子育て期に使われるが、食べ忘れた種子の発芽によってハイマツは子孫を残すことができるといわれている。

乗鞍岳ならではの価値・魅力 2

山岳信仰の霊場から近代登山の山、そして岳人入門の山へ

乗鞍岳は、古くは「位山」と呼ばれ、神の宿る山として登らずに山麓から遥拝されていた。その後、修験者たちが乗鞍岳に登頂するようになると、山頂の飛騨側に乗鞍大権現、信州側に朝日権現神社が祀られ、霊山として修行の場となっていた。明治に入ると乗鞍岳登山の目的は、信仰登拝から近代登山へと変化するが、乗鞍スカイライン・乗鞍エコーラインの完成によって、乗鞍岳の観光地化が進むと、登拝路の多くは廃れてしまったが、各所に石仏が残っており、今もその足跡をたどることができる。

現在の乗鞍岳は、自分の体力や好みのスタイルに合わせて、子どもからシニアまで幅広く大自然の醍醐味を実感できる岳人入門の山として親しまれている。

2-①：乗鞍山麓の山岳信仰

2-②：乗鞍の修験者たちと信仰の道

2-③：日本一やさしい 3,000m 級の山への挑戦

2-①：乗鞍山麓の山岳信仰

「飛州志」によると、飛騨側では、高原川上流にある高原郷の村々で、干ばつのときに雨乞いをするために大丹生池で祈願したといわれている。岩井谷では村人全員がご神体を乗鞍岳山頂まで運び、山上泊でお祭りをしたと伝えられており、現在、岩井谷には乗鞍神社がある。

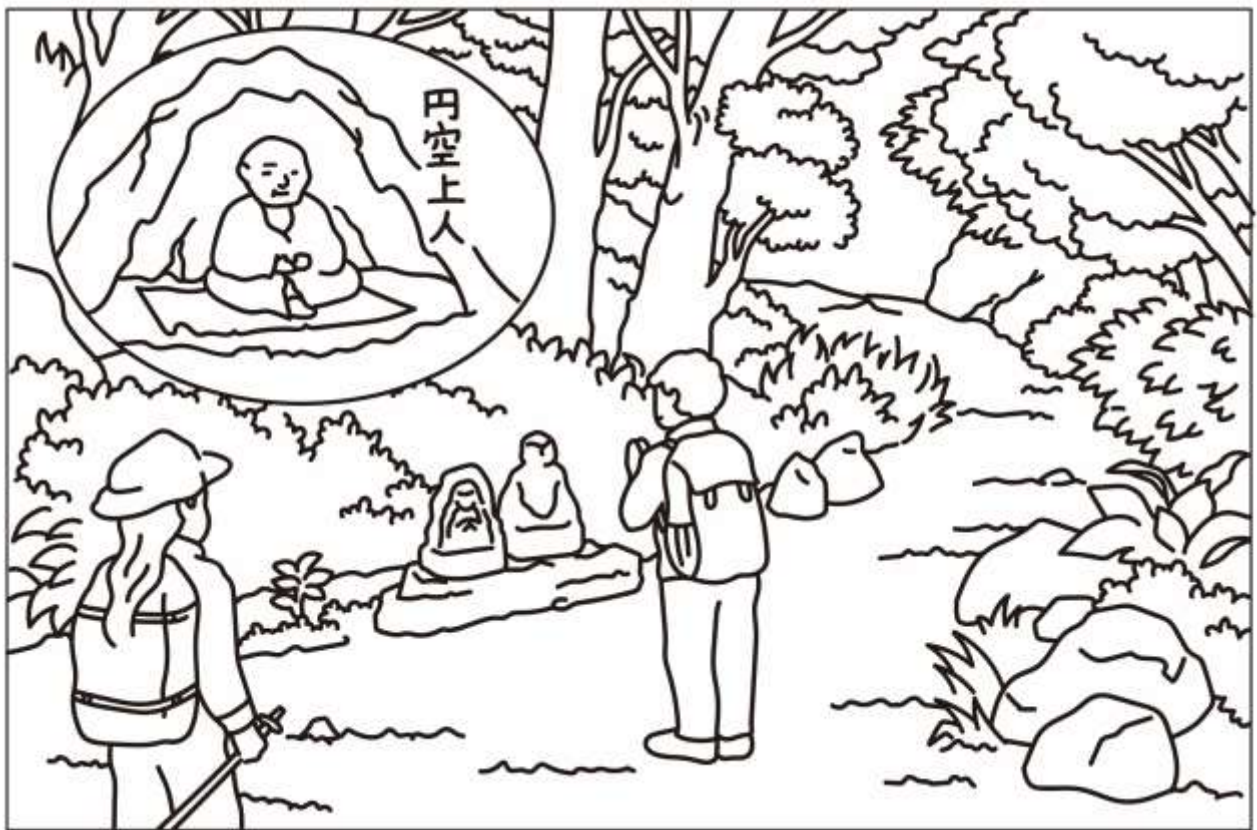
信州側の乗鞍信仰は、奈良・平安時代には水神の霊山として、中世には戦の神として、修験者の行場として、病気や災難から身を守るために神仏に祈る加持祈祷が行われてきた。近世には大樋銀山の鎮守として信仰されるが、18 世紀に入って大樋銀山の出鉱が少なくなると、登山者も減り、乗鞍信仰も衰退する。しかし、山頂の朝日権現神社に詣でてご来光を拝んだ者にはご利益があるとされ、18 世紀末にはご来光登山が盛んに行われるようになった。



乗鞍本宮・朝日権現神社 古来より信仰の山として崇められてきた乗鞍岳山頂の剣ヶ峰には、飛騨側に乗鞍本宮（奥宮/乗鞍大権現）が、信州側に朝日権現神社が背中合わせで祀られており、登頂した多くの登山者が手を合わせてお参りをしている様子は、西洋伝来の近代登山と旧来の信仰登山が融合した日本らしい山登りの姿といえる。また、登山の安全祈願と剣ヶ峰山頂まで足を運べない方のため、畳平には遥拝所（乗鞍本宮中宮）が設けられている。

2-②：乗鞍の修験者たちと信仰の道

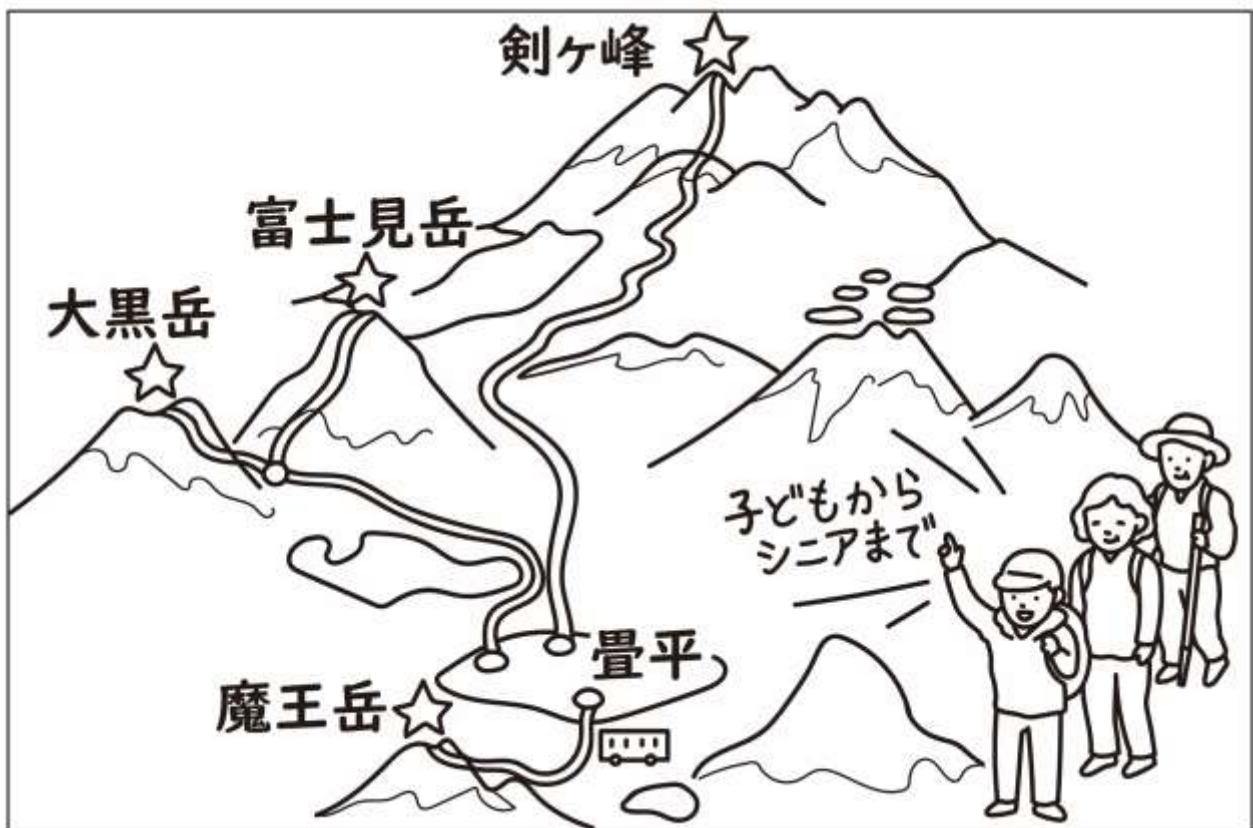
修験道とは山岳信仰と仏教とが一体となったもので、乗鞍岳では、加賀白山や立山のように、奥山での厳しい修行により悟りを開き、自他の救済を求めた僧侶や行者によって開かれてきた。江戸時代には、円空上人や木喰上人が乗鞍岳の岩窟などで修行したとされ、明治以降は美濃の修験者無人修全や上牧太郎之助、板殿正太郎ら地元の有志によって多くの登山道が開拓される。飛騨側には古くからいくつもの信仰の道がつくられ、集落から続くどの登山道にも乗鞍行者が住んでいたり、郷社に乘鞍大神と一緒に祀られていたり、乗鞍信仰が盛んだった。かつては9本あった登山道は現在は5本のみとなってしまったが、各所に石仏が残っており、今もその足跡をたどることができる。信州側では、明覚法師や永昌行者らが、三本滝、冷泉小屋、位ヶ原付近の行場を開いたとされる。



山麓からの登山道と石仏 乗鞍岳では、摩利支天岳や東大宇宙線研究所周辺などの各所で石仏に会うことができるが、山麓からの登山道の1つである「乗鞍青屋登山道」は、千町ヶ原に魅せられた九蔵谷青屋（現高山市朝日町）の上牧太郎之助により開かれた全長 20km の登山道で、山頂までの 88ヶ所に道標を兼ねた仏堂と石仏が建立されている。登山道は長らく荒廃していたが、平成 15（2003）年に当時の朝日村が再整備を行い「太郎之助みち」として復活させた。また、所在不明の石仏を探す「88 作戦」という試みで多くの石仏が発見され、今もその場に安置されている。

2-③：日本一やさしい 3,000m 級の山への挑戦

信仰の山から近代登山の山、道路開通による観光の山の時代を経て、現在、岳人入門の山として人々に親しまれている。昼平でバスを降りるとそこには森林限界を超えた雲上の楽園が広がっており、子どもからシニアまで、それぞれの体力や好みのスタイルに合わせて自然の醍醐味を味わうことができる。昼平からは乗鞍岳の最高峰である剣ヶ峰の他、富士見岳、大黒岳、魔王岳の4つの山頂に登ることができ、一番近い魔王岳の山頂は乗鞍岳昼平バスターミナルから片道約 15 分、主峰剣ヶ峰へは片道約 1 時間半と、他の山では一日では体験しづらい 3,000m 級の登山にも比較的容易に挑戦することができる。



乗鞍岳の最高峰 剣ヶ峰 乗鞍岳の主峰「剣ヶ峰」は日本百名山の1つ。山頂からは槍ヶ岳や穂高岳などの北アルプス連峰が一望できるほか、東側には八ヶ岳、南東側には南アルプスと中央アルプスが望め、快晴時には、富士山（山頂部分のみ）まで見渡せることもある。

登山初心者でも楽しめる乗鞍岳 剣ヶ峰まで目指さなくても、昼平のバス停からすぐにアクセスできる山があるのも乗鞍岳の魅力のひとつ。富士見岳・魔王岳・大黒岳は、昼平からの標高差がそれほどないので、小さな子どもや体力に自信のない方も、気軽にチャレンジできる。

乗鞍岳ならではの価値・魅力 3

日本一標高の高い山岳道路で誰でも 3,000m 級の別世界へ

乗鞍岳は長野県と岐阜県の県境に位置し、長野県側は乗鞍エコーライン、岐阜側は乗鞍スカイラインが接続しており、豊平のバス停「標高 2,716m」は、車で到達可能な日本最高所である。

軍用道路の建設計画にはじまった日本一標高の高い山岳道路が、雲上銀座と呼ばれる一大観光地の時代を経て、マイカー規制のもと自然環境を保全しながら、訪れる人に特別な体験を提供している。

3-①：一気通貫の観光ルート「乗鞍ライチョウルート」

（乗鞍スカイラインと乗鞍エコーライン）

3-②：星空、ご来光、雲海…宿泊者だけのとっておきの体験

3-③：ヒルクライムの聖地

3-④：大雪渓と春スキー・サマースキー

乗鞍岳ならではの価値・魅力 3 日本一標高の高い山岳道路で誰でも 3,000m 級の別世界へ

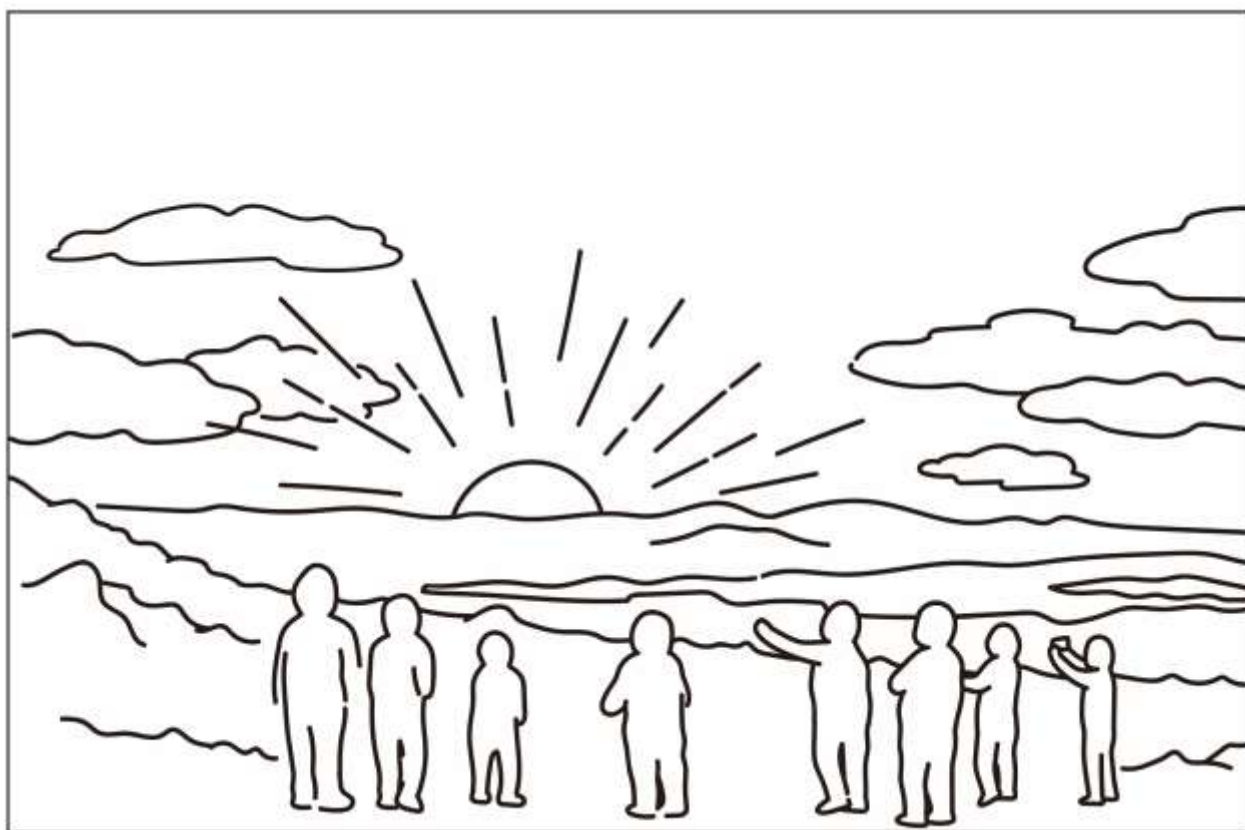
3-①：一気通貫の観光ルート「乗鞍ライチョウルート」 (乗鞍スカイラインと乗鞍エコーライン)

乗鞍ライチョウルートは長野県側の乗鞍エコーラインと岐阜県側の乗鞍スカイラインの二つの道路の一気通貫ルートの愛称であり、バス停「標高 2716m」は車で到達可能な日本最高所である。この2つの道路は乗鞍岳の山頂でつながり、両県側に双方向で通り抜けることで、異なる乗鞍岳の景観や麓地域の観光を楽しむことができる。現在の乗鞍スカイラインは、旧陸軍が飛行機のエンジンを開発する試験場を設置するための軍用道路として計画し、昭和 17 (1942) 年に開通した。間もなく終戦を迎えたため軍用道路として使用されることはなかったが、昭和 23 (1948) 年に岐阜県の県道となり、県道の大幅な改良が行われた後の昭和 48 (1973) 年には、岐阜県初の有料道路である乗鞍スカイラインが完成した。長野県側では、現在の乗鞍エコーラインの前身となる林道が昭和 38 (1963) 年に完成し、昭和 54 (1979) 年に全面舗装化が完了した。3,000m 級に誰でも手軽に行ける観光地として脚光を浴び、大渋滞が発生するほどの車や観光バスが押し寄せたが、渋滞解消と自然環境保護のため、平成 15 (2003) 年からマイカー規制が開始された。現在は「雲上銀座」と呼ばれた頃のような喧噪はなく、高山植物の回復なども進んでいる。



3-②：星空、ご来光、雲海…宿泊者だけのとっておきの体験

マイカー規制が行われている乗鞍岳では、夜から朝までの時間は宿泊した人たちだけが独占する特別な空間になる。標高が高く、空気が薄くて澄んでいる乗鞍岳は、北アルプスの中でも晴天日数が多く、天体観測に非常に適している場所で、澄んだ空気の中で見る満天の星空は格別の感動を与えてくれる。また、雲海や山並みから昇るご来光は神々しい光を放ち、暗闇から刻々と空の色を変化させ、徐々に輝きを放ち、大地を照らし出していく。乗鞍岳に宿泊した人だけがこの幻想的な朝を迎えることができる。



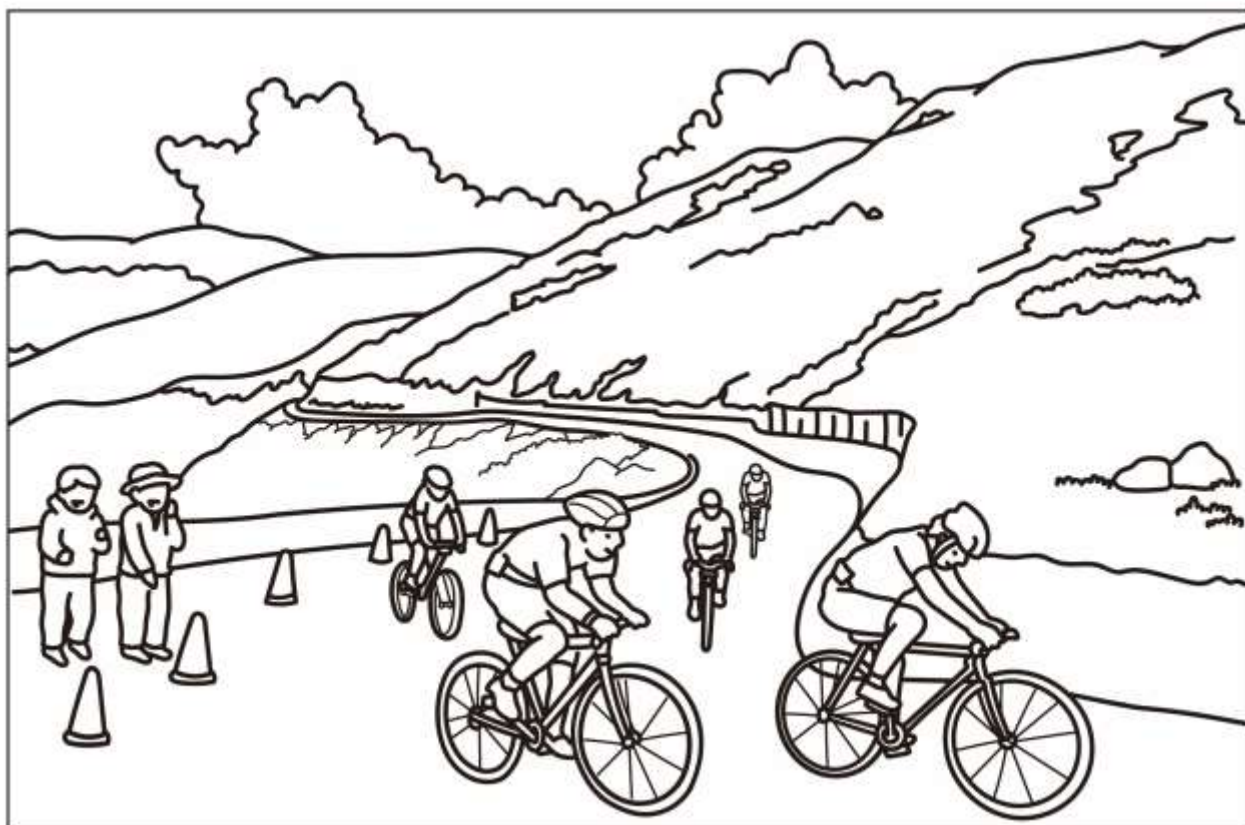
ご来光 通常の高山帯とは異なり、バスで気軽にアクセスできるのが乗鞍岳のご来光の大きな魅力。体力に自信のない方にも、子連れのファミリーにも特別なご来光体験への扉が開かれている。また、ブロッケン現象とは太陽の光が背後から当たり、前の雲（霧）に自分の影が映っているとき、影の周りに虹のような光の環が現れること。ドイツ最高峰の山の名前が由来で、その神秘的な光景は、あたかも阿弥陀如来が背にする光のようにも見えるため、霊山で厳しい修行を積んだ修験者は「阿弥陀如来が姿を現した」と悟りを開いたと言われている。乗鞍岳の稜線では、運がよければ上昇気流に吹き上げられた霧でブロッケン現象を見ることができる。

夕日 乗鞍岳では、雄大な北アルプスの稜線に沈みゆく夕日も眺めることができる。特にハイマツの大海原が広がる桔梗ヶ原から望む、白山連峰に沈む夕日が素晴らしい。

3-③：ヒルクライムの聖地

乗鞍岳は「ヒルクライムの聖地」と呼ばれ、国内舗装道路最高点を自転車で走れることから、毎年開通日を心待ちにしているサイクリストも多い。雄大な乗鞍岳の景色と、北アルプスの山並み、咲き誇る高山植物や錦に染まる紅葉を見ながら走ることができ、ヒルクライマーたちを魅了している。毎年夏には、乗鞍ヒルクライム（全日本マウンテンサイクリング in 乗鞍）が開催され、幅広い年齢層の参加者がタイムを競っている。

また、e-bikeなどをレンタルして体力に自信のない方も乗鞍ライチョウルートのヒルクライムに挑戦することができる。

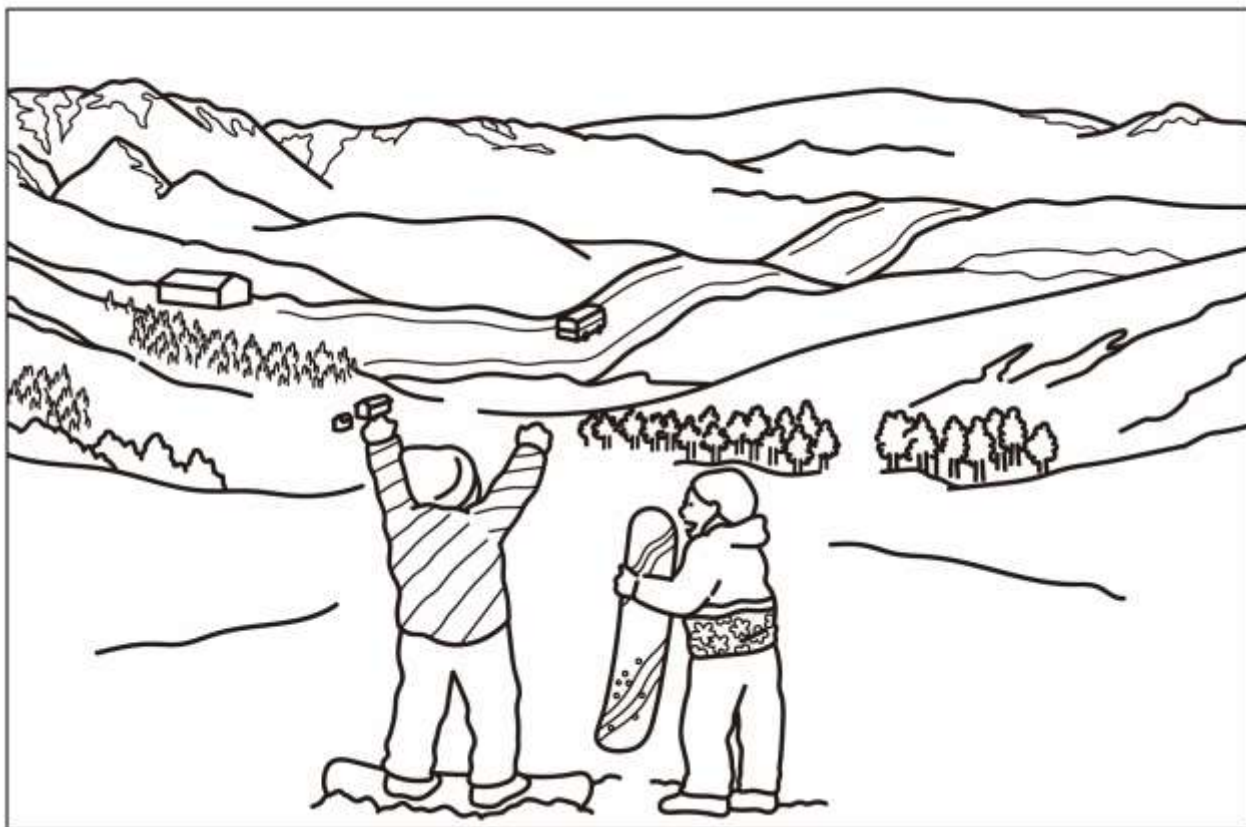


乗鞍ヒルクライム 昭和 61（1986）年に誕生したヒルクライムレースの草分け的大会で、令和 7（2025）年に 40 回目を迎える。ゴール標高 2,720m は自転車レースとしては国内最高所を走る大会で、毎年 3,000 人を超えるヒルクライマーたちがエントリーし、長野県側の乗鞍エコーラインを乗鞍観光センターから岐阜県との県境までのコース（全長 20.5km、標高差約 1,250m）を駆け上がる。

3-④：大雪渓と春スキー・サマースキー

春山バスで乗鞍ライチョウルートに登っていくと、澄みきった青い空と高くそびえる白い雪壁（雪の回廊）が現れ、圧巻の雪景色と共に雪の回廊を楽しむことができる。また、残雪の乗鞍岳トレッキングや、春スキー・サマースキーで標高 2,500m 以上の大パノラマを滑り、雪山をたっぷりと満喫することができる。

春スキー・サマースキーを楽しめるエリアは、高山帯に多いことから、きちんとした技術や知識、装備が必要となる。また、乗鞍岳のハイマツ群落はライチョウのすみかであり、美しい高山植物たちは雪解けとともに目覚め、活動を開始する。春山を訪れる際には、野生動植物の生息環境を乱すことがないように、登山道以外の地表面が出ているところは歩かず、ハイマツには近づかないといった利用ルールを守ることが大切である。



乗鞍大雪渓 肩の小屋直下にある広大な雪渓で、例年8月中旬までスキーやボードを楽しむことができる。ハイマツや岩肌とのコントラストが美しく、春山バスに乗れば滑走できる斜面まで簡単にアクセスできるため、多くの山スキー・スノーボード愛好家が訪れる。初めての方はぜひ、春山を安全に楽しむ案内人のアウトドアガイドと一緒に乗鞍大雪渓に繰り出したい。

乗鞍岳ならではの価値・魅力4

高山帯を象徴する鳥「ライチョウ」の一大生息地

国の特別天然記念物である「ライチョウ」は、古くから神の宿る奥山に棲み、「神の鳥」として崇められてきた。そのような日本固有の文化的背景から、ライチョウが人を恐れず、人と独特な距離感を持ち、その愛くるしい姿に一度出会おうと誰もがファンになってしまう魅力がある。

しかし、ライチョウは現在、私たち人間の活動がきっかけで絶滅の危機に瀕しており、生息数の回復等を目指して保全活動が行われている。ライチョウの一大生息地である乗鞍岳は、保護増殖の拠点となっている。

乗鞍岳でふと目の前に現れるライチョウは、ちょっとした幸運と、ライチョウを次の世代につなぐために何ができるのかを考えるきっかけを私たちに与えてくれる。

4-①：乗鞍岳で出会えるかもしれない、神の鳥ライチョウ

4-②：乗鞍岳はライチョウ保護増殖の原点

4-③：ライチョウの未来のために私たちができること

4-①：乗鞍岳で出会えるかもしれない、神の鳥ライチョウ

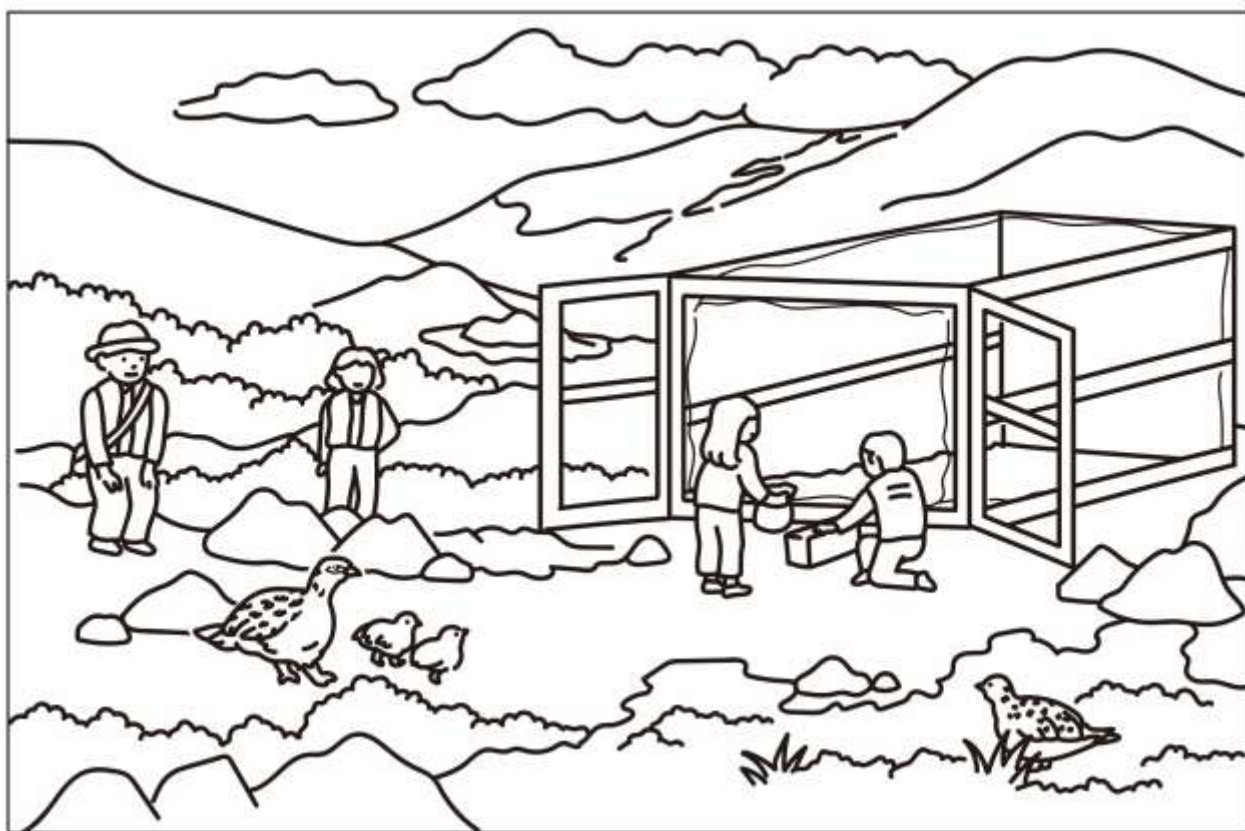
国の特別天然記念物に指定されている日本のライチョウは、北半球北部に広く分布するライチョウの中でも、最南端に隔離分布する亜種で、氷河期に分布が南に拡大した後、暖かくなるにつれて北に後退する中で、高山帯に取り残された集団が日本のライチョウだと考えられている。古来より各種文献にも記録され、信仰の対象ともなっており、**高山帯の生態系の象徴的な存在**といえる。日本のライチョウには、人を恐れず近くにいても逃げないという海外のライチョウにない特徴があり、これには古くから神の宿る奥山に棲み、「**神の鳥**」として崇められてきた日本固有の文化的背景があると考えられている。現在の生息域は、乗鞍岳や御嶽山を含む北アルプスと南アルプス、その周辺の高山に限られており、**乗鞍岳では昼平でバスを降りて少し足を延ばせばライチョウに出会うチャンスがある。**



人を恐れない日本のライチョウ 日本では、里と里山は人間の領域として大いに活用したが、奥山には神を祀り、人が入ること自体をタブー視してきた歴史がある。そのため、奥山の最も奥に棲むライチョウは神の化身や神の使いとして崇められ、捕まえて食べることをしなかつた。このように、人を恐れない日本のライチョウは、日本人の信仰や文化の産物といえる。

4-②：乗鞍岳はライチョウ保護増殖の原点

ライチョウは、昭和 50～60（1980）年代には生息数は約 3,000 羽とされていたが、気候変動による植生の変化や捕食動物の侵入などによって絶滅の危機に直面しており、平成 24（2012）年に環境省が保護増殖事業を開始したことを機に、生息地での生息域内保全や動物園などでの生息域外保全が活発に進められている（環境省レッドリストにおいて絶滅危惧 1B 類に指定）。乗鞍岳は 100～150 羽程度のライチョウが確認されている一大生息地で、乗鞍岳での研究成果をもとに生息域内保全技術のひとつである「ケージ保護」の方法が開発され、乗鞍岳でケージ保護したライチョウの家族が中央アルプスに移送されたり、乗鞍岳で採集した卵から域外保全が行われるなど、乗鞍岳はライチョウの保護増殖の拠点となっている。



環境省ライチョウ保護増殖事業 環境省では、令和 2（2020）年度に「第二期ライチョウ保護増殖事業実施計画」を作成し、5 ヶ年計画でライチョウの保護増殖事業を進めている。目標は、現在約 1,700 羽のライチョウの生息数を 2,500 羽以上に回復させ、絶滅危険性の指標となる環境省レッドリストのランクを下げることに。乗鞍岳に生息するライチョウの個体数は現在、比較的良好な安定数で推移していると考えられていますが、この状況を維持するためには、登山者の理解と協力が欠かせない。彼らの棲み家である乗鞍岳の雄大な自然に私たちがお邪魔しているという気持ちを忘れずに過ごしたい。

4-③：ライチョウの未来のために私たちができること

乗鞍岳では、ライチョウの生息環境の保全のため、また、乗鞍岳を訪れる人と自然が共存していくため、外来生物除去活動や乗鞍環境パトロールなどの自然保護の取組が行われている。また、日本のライチョウの多くは人を恐れないが、ストレスを受けやすく、子育ての時期には、母親はヒナへ声で合図をしているので、観察マナーが悪いと母子が離れ離れになってしまう恐れがある。そのため、「そっと見守る」「距離を取る」「ライチョウの表情に注意する」といった観察ルールを守ることが大切である。乗鞍岳を訪れる際に「決められた道を歩く」「ライチョウを見かけても追いかけない」「高山植物を採らない」「トイレは決められたところで」「登山靴の裏は完全にきれいにしてから入山する」といった登山時のルールを守り、実践することで、ライチョウがいつまでも暮らせる自然が次世代にもつながっていく。



ライチョウ観察ルールハンドブック 日本のライチョウは人を恐れないが、ストレスを受けやすく、登山道や遊歩道を踏み外したり、写真を撮るためにライチョウを追いか回したり、観察のために長時間にわたってライチョウの通り道を遮ってしまったり…、こうした心ない登山者の行動がライチョウの生息に重大な影響を与えてしまう。そのため、環境省と(一社)日本アルプスガイドセンターが共同で作成した「ライチョウ観察ルールハンドブック」に目を通し、ルールやマナーをしっかり学んだ上でライチョウ観察を楽しみたい。

白骨温泉

白骨温泉の望ましい体験

<子供から大人まで、初心者も上級者も>

- 白骨温泉の特徴的な湯を楽しむ、秘湯の雰囲気にとろけることを楽しむ。
- 文人に「五彩絢爛たる絶景」とうたわれた自然を感じる。
- 1 本道を通して山深い温泉地に入り、歴史ある和の空間（宿）に身を置くことで、非日常を味わう。
- 浴衣で温泉街をそぞろ歩き、隧通しなどの自然美を楽しんだ後、温泉に浸かり、温泉粥を食し、全身で白骨温泉に触れる。

<温泉地の雰囲気を味わいたい方>

- 温泉体験、温泉粥、地の食事（とうじ蕎麦、山菜など）を日帰りで気楽に楽しみ、次は宿泊しながらゆっくりと白骨温泉を満喫する。
- 上高地や乗鞍岳など、周辺観光・登山利用の拠点として利用する。天候によって観光・登山が難しくても、温泉や周辺の自然散策でゆっくりとした時間を楽しむ。

<日本の文化に興味関心がある方>

- ガイドツアーに参加して地域と湯治の歴史（石灰岩地形との関係、白い湯の謂れ、温泉街の雰囲気づくり等）を学び、宿では湯の入り方の説明等を学んでから湯に浸かることで、湯治文化を深く理解する。

<癒しと健康を求める人>

- 湯の入り方、不調に合わせた飲泉方法などを地域の方々とのふれあいの中から教えてもらい、湯治を体感する。
- 宿泊施設や飲食店で、健康に良い食事や地の食材を用いた食事に舌鼓を打ち、地元食材をお土産として購入したり、飲泉所の湯を持ち帰って帰宅後も白骨に浸る。
- かつての湯治客のように長期で滞在し、体調に合わせた入湯・飲泉やプチ断食など、体の内側からの健康を意識した宿泊体験により心身を回復する。
- 自然の中で幅広い運動強度（温泉めぐり、温泉街散策・ウォーキング、十石山登山、見晴らし峠を通過して乗鞍高原へのトレッキング）等のアクティビティを選択して楽しみながら健康になる。

白骨温泉のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
長い歴史・文化を持つ 白い湯の湯治場	1-①	600 年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯	WS	●	●	●	●	●	●
	1-②	白さの素が消化器官系に及ぼす影響と科学的な裏付け	WS	●	●	●	●	●	●
	1-③	湯治客に寄り添い、心身の健康を支えた温泉	WS	●		●	●	●	●
	1-④	登山客を癒す白骨の温泉宿	WS			●			
	1-⑤	「鎌倉街道」の中継宿泊地としての白骨	CA				●		●
石灰岩地が生み出した 白骨温泉特有の白湯と特異な環境	2-①	白い湯が創り出した特別天然記念物	NE				●		●
	2-②	10 種類を超える源泉と宿ごとに異なる「湯号」	CA	●	●	●	●	●	●
	2-③	乳白色の湯にその名が由来する白骨（白船）温泉	NE	●		●	●		●
	2-④	石灰岩地が生み出した自然美と湯治文化	NE				●	●	●
秘湯の雰囲気 街の雰囲気	3-①	明治から続く「温泉旅館」としての矜持とおもてなしの意識	CA		●		●	●	●
	3-②	江戸～明治期に培われた白骨温泉の経営ノウハウ	CA				●		
	3-③	地域で作ってきた秘湯への“道”	CA				●		

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

白骨温泉ならではの価値・魅力 1

長い歴史・文化を持つ白い湯の湯治場

白骨温泉の開湯の起源は定かではないが、鎌倉時代には既に湧出していたと伝わっており、600年以上の歴史を持つと言われている。北陸から向かった武士や旅人、農閑期の百姓、保養に来た文人墨客、修験者、登山客など、その白い湯が何百年にもわたって人々を癒し、清め続けてきた。科学的にも裏付けられた消化器官系への効果は、「入って良し、飲んで良し」の湯治場として栄えてきた白骨が、長く愛されてきた温泉の質を証明している。

1-①：600 年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯

1-②：白さの素が消化器官系に及ぼす影響と科学的な裏付け

1-③：湯治客に寄り添い、心身の健康を支えた温泉

1-④：登山客を癒す白骨の温泉宿

1-⑤：「鎌倉街道」の中継宿泊地としての白骨

1-①：600 年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯

白骨温泉の湧出起源は文献には残っていないものの、鎌倉時代、北陸地方と幕府を結ぶ「鎌倉街道」が開かれた際には、既に湧出していたと伝わっており、600 年以上の歴史をもつといわれる。

白骨温泉は、農閑期に近隣の百姓が訪れる庶民の温泉（湯治場）として利用されていたが、18 世紀の半ばには松本藩士の入湯も行われ、徐々に湯治場として栄えていった。

その後、大正初期から新聞に連載された長編小説「大菩薩峠（中里介山）」に登場したことをきっかけに全国に白骨温泉の名が知られ、与謝野晶子や齋藤茂吉、窪田空穂など、多くの文人が訪れ、1 週間から 1 ヶ月ほど滞在していたという。

昭和の後半からは国民保養温泉地の指定を受けており、現代においても、その確かな泉質で多くの人々の保養・療養の場としての地位を確立している。



白骨の宿と湯 白骨温泉には 10 軒の温泉宿があり、各宿の湯の特徴から屋号ならぬ「湯号」がつけられている。温泉正面にある白骨温泉観光案内所には、各宿の情報や連絡先に加え、日帰り入浴可能な温泉と時間帯が明記されている。また、白骨の湯は、消化器官系の不調（特に胃腸病）に良いとされ、飲用されてきた歴史がある。温泉街には飲泉所が 2 か所あるため、散策ついでに飲泉文化も楽しむことができる。

温泉街で見られる文人の碑 温泉街には、白骨にゆかりのある文人の碑が残されており、白骨を一躍有名にした中里介山の文化碑、白骨を愛した歌人である若山牧水・喜志子夫妻の碑を見ることができる。若山牧水の妻・喜志子は、夫亡き後、夫をしのんで白骨を訪れたと言われており、夫婦のきずなを感じられる碑となっている。

1-②：白さの素が消化器官系に及ぼす影響と科学的な裏付け

湯治場として有名な白骨温泉には、昔から「3日入れば3年風邪を引かない」という言い伝えがあり、その湯は特に消化器官系の働きを活発にし、胃腸病に効果があると言われてきた。

湯に浸かるだけでなく、飲泉も効果があるとされていたことから、昭和 27（1952）年に信州大学医学部によって、白骨温泉の湯を飲泉した被験者の胃液調査が行われ、科学的に温泉の効果が検証された。その結果、胃腸病に対して効果があること、また、源泉の違いによって異なる効果が確認された。この成果をもとに、論文として、入浴・飲泉の指針がまとめられている。

論文によれば、胃酸過多症（むかつき、吐き気等）には元湯・新湯・大石湯・柳湯を源泉とする湯を温かいままで、胃酸減少症（胃もたれ等）には泡の湯を源泉とする湯を少量飲用すると良いとされている。



薬師堂（医王殿） 温泉街の一角にある薬師堂は（別名：医王殿）、病気やケガ、貧困をしりぞけて延命を導くといわれる薬師如来像を本尊としており、元禄 15（1702）年に建立された。薬師如来は医王如来、医王仏とも呼ばれ、人々が健康を祈願する仏界の名医とも伝わっており、地域では「お薬師様」と親しまれ信仰され続けている。白骨温泉では湯の成分である硫黄と医療の王様をかけ、「医王殿」とも呼ばれており、古くから湯治場として栄えた白骨温泉らしい呼び名といえる。

1-③：湯治客に寄り添い、心身の健康を支えた温泉

現在は国民保養温泉地として有名な白骨温泉だが、かつては農閑期に近隣の百姓が米や味噌を持参して滞在し、自炊をしながら休む場（湯治場）として利用されていた。明治から大正の初めころにあった4軒程の宿は、浴場が梯子で行き来できるようになっており、客の好みで湯の違いを楽しむことができたようだ。

保養・療養目的で訪れる人々は食が細いことも多かったようで、胃腸にやさしい食事を要望した湯治客のため、温泉で粥を炊いたのがこの地で有名な「温泉粥」の始まりである。

心身の癒しを求めてやってきた人々が、浸かり、食し、余すことなく白骨の湯を堪能していたことがうかがえる。



温泉粥 各宿では、それぞれの宿の特徴ある湯で炊いた温泉粥が食べられる食事プランが用意されている。かつての湯治客のように、ゆっくりと白濁の湯に浸かり、温泉粥を堪能することで、心と身体を芯から癒す体験ができる。

1-④：登山客を癒す白骨の温泉宿

昭和に入り、学校登山が人気となるころには、松本平の各地から子ども達が食糧持参で宿泊し、乗鞍岳登山が行われていたようだ。

近年では、白骨温泉を拠点とした十石岳登山が人気であり、「鎌倉街道」のルートを辿り大野川（乗鞍高原）へのロマンあふれるトレッキングも行われている。

事前に英気を養い、事後には疲労回復が期待できる温泉を持つ白骨は、登山前後に利用することでより充実したレクリエーションを楽しめる。



乗鞍岳 標高 3,026m の主峰剣ヶ峰をはじめ、朝日岳、富士見岳、摩利支天岳など 2,500m を超える頂が多数連なる山の総称。白骨温泉からはトレッキング（約 2 時間半）とバス（約 50 分、山頂方面の運賃には乗鞍岳自動車利用適正化協力金が含まれる）を利用することでアクセスできる。上高地乗鞍スーパー林道（バスが通るため通行注意）を道標まで進み、ここから見晴峠を通る登山道に進む。登山道の先にある乗鞍観光センター（乗鞍高原内バス停）からバスに乗車することで、標高 3,000m に簡単に到達することができる。条件が揃えば、神の鳥「ライチョウ」にも出会うことができるほか、高山植物や湖沼など、高標高域の景観を楽しむことができる。

十石岳 標高 2,525m の十石岳は白骨温泉から日帰り（約 7 時間）で挑戦することができる。ナラ・ブナ・シラカバといった広葉樹林、カラマツ林、クマザサ、ツガ・シラビソなどの亜高山帯植物など、歩みを進めるたびに植生の変化を楽しむことができる。森林限界（森林が成立できなくなる標高）を超えると、北アルプスを眺望できる。

1-⑤：「鎌倉街道」の中継宿泊地としての白骨

北陸地方と幕府を結ぶ「鎌倉街道」のルートには、白骨が含まれていたと考えられている。

V字溪谷に道を作りづらかったことや人家を縫って作る必要があったことから、梓川沿いを避けて山中に入るこのルートが作られたとも言われている。

アップダウンは激しいものの、うまく豪雪地帯を避けており、山の鞍部やなだらかな中腹を経る道は傷みも少なかったと考えられる。



鎌倉街道 大野川・沢渡・白骨から安房峠付近を越え、飛騨・平湯を経て、越中に至る道を古くから「鎌倉街道」と呼んできた。江戸時代以降、昭和 27（1952）年に白骨温泉にバスが開通するまで、白骨温泉に向かう湯治客の道でもあったという。現在は、沢渡にある市営第2駐車場から「池尻砦」まで、およそ 2.1km のコースを散策することができる。

白骨温泉ならではの価値・魅力 2

石灰岩地が生み出した白骨温泉特有の白い湯と特異な環境

標高 1,400m にある山奥の秘湯白骨温泉は、何よりもその白い湯が特徴的である。この白い湯は、2 億年をかけて熱帯から動いてきたサンゴ礁（石灰岩）が関係しており、石灰岩の成分である炭酸カルシウム（石灰華）に由来する。

石灰岩地の上に立つ白骨温泉一帯には、その特異な環境から、特別天然記念物「白骨温泉の噴湯丘と球状石灰石」の指定や希少な植物も生育している。

2-①：白い湯が創り出した特別天然記念物

2-②：10 種類を超える源泉と宿ごとに異なる「湯号」

2-③：乳白色の湯にその名が由来する白骨（白船）温泉

2-④：石灰岩地が生み出した自然美と湯治文化

2-①：白い湯が創り出した特別天然記念物

白骨温泉の白い湯には炭酸カルシウムという成分が含まれている。2 億数千年前、熱帯の海底にあったサンゴ礁（石灰岩）が大陸へと移動し、降雨が浸透する過程で、石灰岩の成分である炭酸カルシウムが地下水に混じり、マグマに温められて「温泉」として地表に湧いて出たのである。

この炭酸カルシウム入り温泉水が地表面に湧き出て堆積した「石灰華」は、白骨温泉一帯で確認されており、約 14.7ha という分布面積は我が国最大規模といえる。

石灰華が堆積し続けてできた噴湯丘と、湯だまりの中で回転した石粒が石灰華をまとうことで出来上がる球状石灰石は、学術上貴重な自然現象であり、その希少性から特別天然記念物に指定されている。独特な形状をしたこの球状石灰石は、白骨温泉観光案内所内に展示されているため、実物を観察することができる。



球状石灰石 温泉水の湯だまりの中にあつた小さな石粒がお湯の流れで回転することで、炭酸カルシウム（石灰華）をまとい、成長していったものが球状石灰石である。球状石灰石を割ってみると、同心円状の層が確認できる。明治 40（1907）年に白骨温泉の特異な地形地質について初めて報告された佐藤報告（地質学者：佐藤傳蔵氏）では、球状石灰石の成り立ちについて、砂糖液をまといながら大きくなる「金平糖のそれと共通する」と記述されている。球状石灰石は白骨温泉観光案内所で見ることができる。

噴湯丘 「石灰華」は、白骨温泉一帯で確認されており、約 8,000 年前に形成されたれき層の上で石灰華が見られることから、8,000 年前以降に堆積したと考えられている。また、この石灰華が堆積し続けて円錐形となったものは噴湯丘といわれ、国内で天然記念物指定がされている 4ヶ所の噴湯丘（噴泉塔）のうち、白骨温泉の噴湯丘は「まとまってみられること」が大変貴重とされている。噴湯丘は、白船グラウンドホテル前の道路右手と（解説の看板が目印）、かつらの湯丸永旅館の裏手の 2 か所で観察できる。

2-②：10 種類を超える源泉と宿ごとに異なる「湯号」

白骨の乳白色の湯の原因は「炭酸カルシウム」にあるが、白骨温泉の源泉は意外にも無色透明である。温泉成分の変化によって乳白色の優しい色合いとなる湯色は、源泉、季節による寒暖差、浴槽、源泉から浴槽までの距離、加温の有無など諸条件によって色彩が変化することから、地域には「湯は生きもの」との言葉が伝わっている。

温泉宿にはそれぞれ自家源泉があり、湯の特徴を捉えた「湯号」がつけられている。各源泉には飲泉許可も出ているため、湯の違い、味の違いを楽しむことができる。



飲泉所 各宿で温泉を飲むことができるが、白骨温泉街にも 2 か所、飲泉所が設置されている。どちらの飲泉所も、噴湯丘（白船グランドホテル前の道路右手と（解説の看板が目印）、かつらの湯丸永旅館の裏手）の近くにあることから、白い湯の成り立ちを観察しながら、飲泉を楽しむことができる。

白骨温泉観光案内所 白骨温泉の正面にある観光案内施設で、白骨温泉の情報をまとめて得ることができる。施設内には、各宿の情報（宿名、湯号、連絡先、宿からの一言）の掲載、特別天然記念物の解説、散策マップや周辺のパンフレットの配架がある。ベンチもあるため、行き先をゆっくり考えることもできる。施設正面には、日帰り入浴可能な温泉と時間帯が明記されているため、白骨温泉に着いた時間によって、日帰り温泉を選ぶことができる。

白骨温泉ならではの価値・魅力 2 石灰岩地が生み出した白骨温泉特有の白い湯と特異な環境

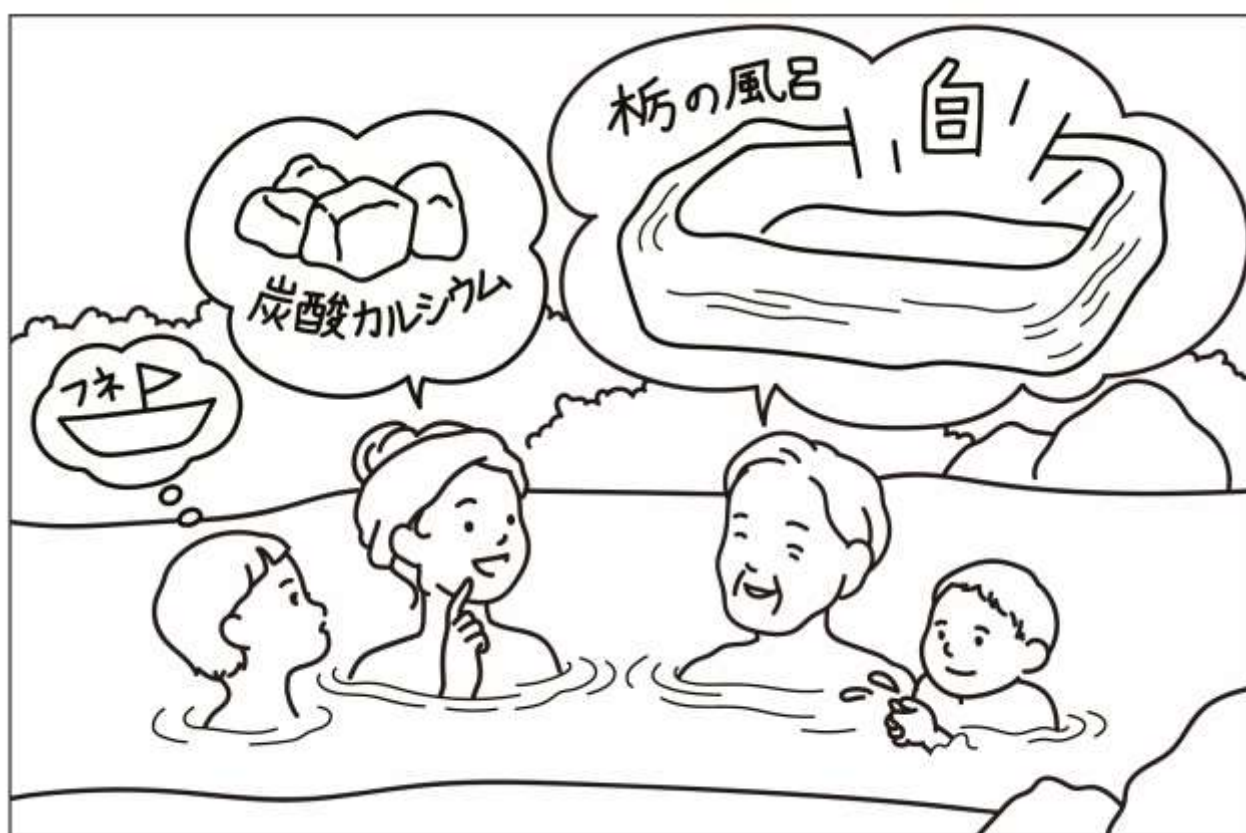
2-③：乳白色の湯にその名が由来する白骨（白船）温泉

白骨温泉の白い湯は、炭酸カルシウムという成分が関係している。

もともと「シラフネ（白舟/白船）」の名で知られていた白骨温泉は、栃の大木をくり抜いて舟（船）の形にしたものを温泉の浴槽として使用し、その中に溜めた温泉の炭酸カルシウム（白い湯の成分）が浴槽の内側に付着した様子が「白舟（船）」に見えた事に由来すると言われている。

「白骨」の名は炭酸カルシウム等の温泉沈殿物が柱状結晶化したものを指しているとされ、いずれの呼び名もその湯の様を表している。

「白骨」の名は、大正2（1913）年から新聞に連載された中里介山の小説「大菩薩峠」で「白骨温泉」として紹介されたことで、「白骨（シラホネ）」として一躍有名となり、今日に至る。



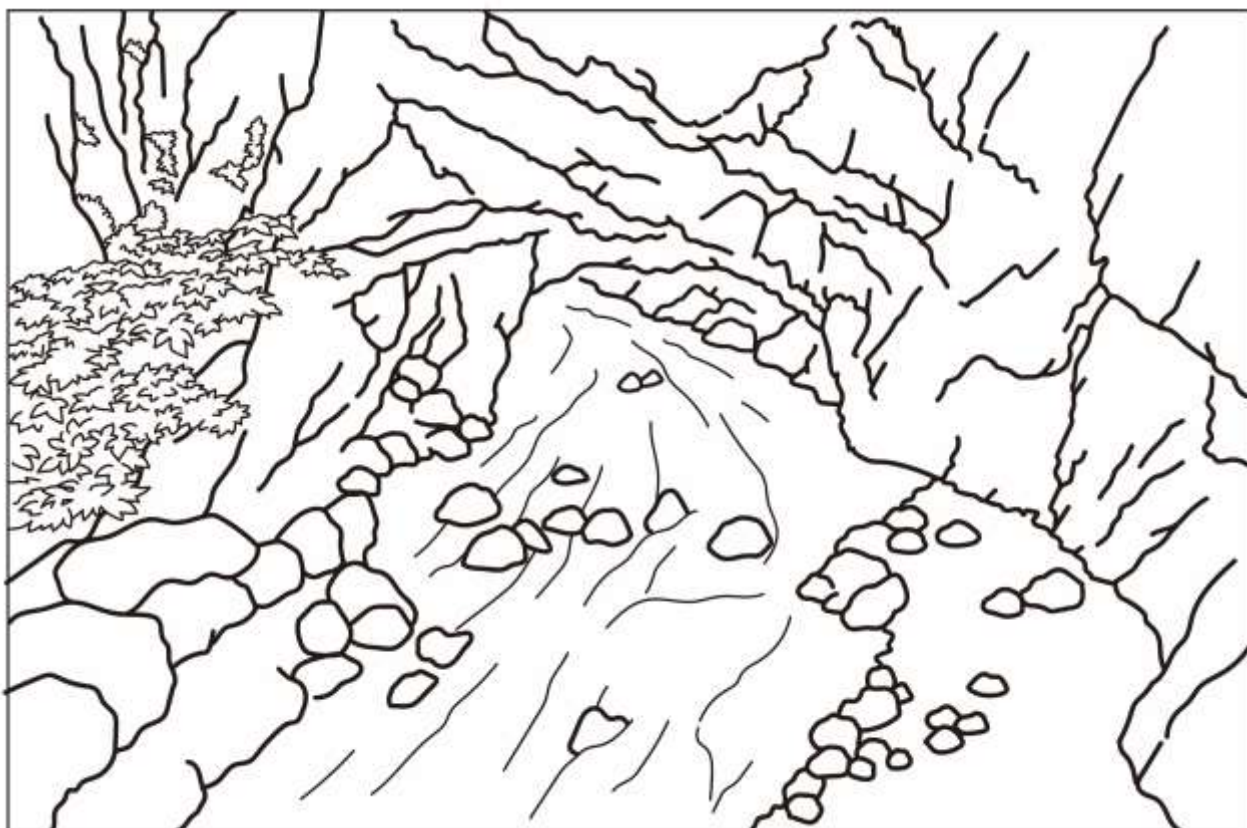
白骨温泉を訪れた文人 白骨温泉の名前を全国に知らしめた連載小説を執筆した中里介山をはじめ、与謝野晶子や齋藤茂吉、窪田空穂など、多くの文人が訪れている。温泉街には中里介山の文化碑、白骨を愛した歌人である若山牧水とその妻・喜志子夫妻の碑も残されている。

2-④：石灰岩地が生み出した自然美と湯治文化

白骨温泉を流れる湯川が石灰岩を浸食したことで形成された自然のトンネル「隧通し」やトンネル出口付近の「冠水溪」、白糸のような「竜神の滝」など、温泉街を散策することで石灰岩地形によって作られた自然の造形美を楽しむことができる。

また、標高 1,400m の白骨温泉には、森林性動物や亜高山植生が見られるほか、白い湯の要因である炭酸カルシウムの岩石（石灰岩地）に好んで生育するアオチャセンシダ、イワウサギシダ、トガクシデンダといったシダ類も見られる。

その他にも温泉街を散策すると、湯治客の有志が建立したという三十三観音や薬師堂（別名：医王殿）、飲泉所など、温泉街のあちらこちらで湯治文化の痕跡を見ることができる。



隧通し・冠水溪 白骨温泉観光案内所より徒歩約 6 分。湯川にかかる吊り橋付近が冠水溪と呼ばれ、溪谷美を見ることができる。橋の上流には巨大な岩をつらぬいて川水が流れる隧通し（湯川の急流が石灰岩を浸食してできた高さ 6m、長さ 20m の自然のトンネル）が見られる。

竜神の滝 観光案内所から沢渡方面への道をすこし下った場所にある滝で、緑の苔の上を滑るように流れる白糸のような流れが美しい。早春には新緑と雪どけのコントラスト、紅葉が散る季節には赤や黄色の鮮やかな景観、1 月～2 月は氷柱と、四季を通じて様々な滝の姿を見ることができる。

薬師堂（医王殿） 温泉街の一角にある薬師堂は、病気やケガ、貧困をしりぞけて延命を導くといわれる薬師如来像を本尊とし、江戸時代（元禄 15（1702）年）に建立された。白骨温泉では湯の成分である硫黄と医療の王様をかけ、「医王殿」とも呼ばれている。

三十三観音 「三日入れば、三年風邪をひかない」とも伝わる白骨温泉の不思議な効能を体得した、伊那谷（いなだに）・三河（みかわ）・飛騨（ひだ）などの湯治客の有志が江戸時代に建立したと伝わる三十三体の観音さま。白骨温泉観光案内所から徒歩約 3 分。

白骨温泉ならではの価値・魅力 3

秘湯の温泉街の雰囲気作り

600 年以上も前から人々を癒してきた歴史ある白骨温泉。今日の”秘湯”の雰囲気作りには、インフラ整備から経営まで、地域の苦勞と思いが積み重なっている。長い歴史と白骨温泉の魅力を後世に残すため、現在も地域による温泉街づくりは続いている。

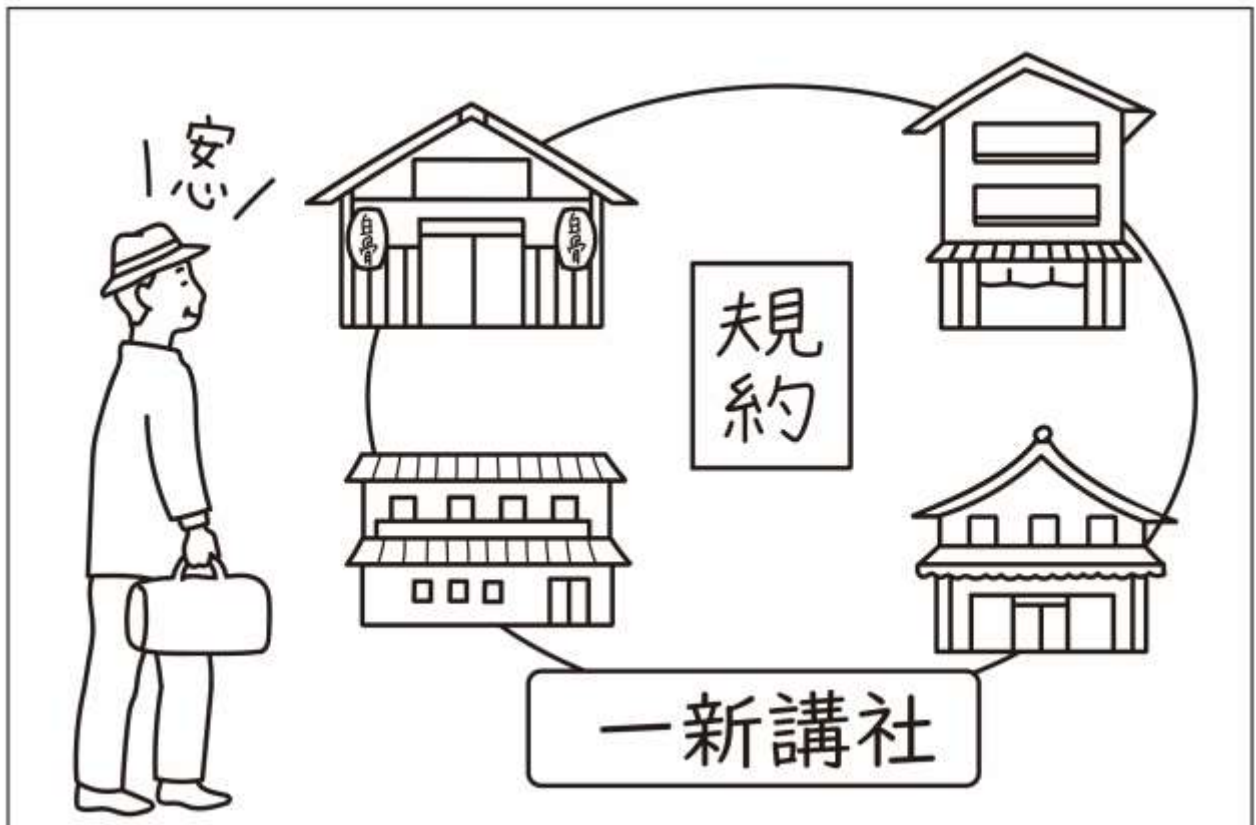
- 3-①：明治から続く「温泉旅館」としての矜持とおもてなしの意識
- 3-②：江戸～明治期に培われた白骨温泉の経営ノウハウ
- 3-③：地域で作ってきた秘湯への”道”

3-①：明治から続く「温泉旅館」としての矜持とおもてなしの意識

ウォルター・ウェストンが来訪した明治の頃、白骨温泉は近隣の百姓を主な利用客とした山奥の温泉地だったが、「一新講社」の看板が掲げられている旅館があった。

「一新講社」とは、明治6（1873）年に静岡で組織された旅館組合であり、加入した旅館は相互に連絡を取りながら規約を守ってお客に安心して泊まってもらうよう努力する組織であったという。

山奥にある小さな宿でありつつも、明治の頃から様々なお客を相手にする「旅館」としての高い意識がうかがえる。



ウォルター・ウェストン 日本近代登山の父。登山家として日本各地の名峰を制覇。明治 24（1891）年には上高地にも訪れており、山案内人・上條嘉門次とともに北アルプスに挑戦している。ウェストンは明治 26（1893）年の夏に平湯から安房峠を越えて白骨にたどり着いている。このときの道中が記されている紀行「日本アルプス登山と探検」で白骨温泉は、「この場所は全く世に知られていない処だが、四十五人の田舎の人たちが病氣療養に効くこの温泉にはいりに毎年の夏此処に来て、山中の画のような山小屋に身を休めるのである」と記されている。

3-②：江戸～明治期に培われた白骨温泉の経営ノウハウ

江戸時代、白骨は大野川村（後の安曇村、現松本市）にあった。大野川村は松本藩の御用杣で、木材を切り出して村の生活を営んでいたが、村の財政や村人の生活は苦しかった。そこで、大野川村の庄屋であった齋藤家（湯元齋藤旅館の先祖）は、夏場到大野川村から白骨へと湯守（温泉の管理人）に行くことで収入を得る生活を始め、白骨温泉経営によって村の財政に大きく貢献した。明治期に白骨温泉にあった5軒ほどの浴場のうち、2軒が齋藤家、3軒が大野川村の所有であり、村が村営湯屋（温泉旅館）を一般人に貸し与えるようになった。賃貸契約期間中、家守（温泉旅館の賃借人）は資金を貯め実務経験を積み、新規事業を始める準備ができる仕組みがあったことで、契約終了後に独立した宿もあったという。湯元齋藤旅館をはじめ、明治期に独立した宿も現在まで経営を続けており、10軒あるそれぞれの宿に歴史的価値がある温泉地といえる。



御用杣 江戸時代の大野川村は松本藩の重要な木材産地であり、御用杣として材木の切り出しを行っていた。明治時代に松本藩の藩有林が官有林となり、御用杣としての特権がなくなった。

3-③：地域で作ってきた秘湯への”道”

山奥にある白骨では、食べ物をはじめとして、様々な物資を松本や中継地点の稲核（いねこき）まで牛・馬で頻繁に行き来し、運搬してくる必要があった。木曾からは、醤油や石油、樽詰めの黒砂糖なども牛の背に乗って運ばれてきた。ライフラインであるその道は、雨期の崩落のたび、地域の自費・自力も投入して補修を行っていた。その後、足で旅する時代が終わり、上高地の発展も相まって、関東・中京・関西から四季にわたって利用客がやってくるようになると、旅館の数も急激に増え、林道安曇奈川線も出来上がり、現在の姿へと変わっていった。白骨温泉には、地域の手で「道」を維持し、今日の基礎を作り上げてきた歴史がある。



白骨温泉まちづくり委員会事業推進計画 白骨温泉まちづくり委員会では、温泉街のこれからについて事業推進計画としてまとめている。「いつまでも変わらない自然回帰の湯・白骨」をビジョンに掲げ、自然とともに営んできた地域の方々の思いを具現化する取組が続いている。

新穂高温泉

新穂高温泉の望ましい体験

<子供から大人まで、初心者も上級者も>

○気軽に北アルプスの絶景を楽しむ。

- ・ロープウェイを使って、標高約 2,000m の地を訪れ、日常生活の中では見られない雄大な山の景色（槍・穂高連峰、笠ヶ岳）を間近に眺めることを楽しむ。
- ・家族で記念写真を撮り、思い出作りを楽しむ。

○多様なアクティビティを楽しむ。

- ・本地域一帯のアクティビティ等の情報を容易に入手して、HP で事前予約または当日現地の窓口で申込を行い、林間ハイキングからロープを使った登山まで、多様なアクティビティを楽しむ。
- ・多様なアクティビティの中から、初心者から上級者まで自分の活動レベルに合わせて、選んで参加し、楽しむ。

<本地域を周遊する旅行者、Big Bridge 旅行者、アジア圏からの観光客等>

○宿泊することで得られる特別な体験をする。

- ・登山や自然観察、星空散策、キャンプ、スノーシューピクニックなど、この地域特有の体験をし、ゆっくり麓の温泉につかって旅の疲れを癒し、余韻に浸ることを楽しむ。
- ・西穂高口から、槍・穂高連峰を眺め、周辺を短時間で回る周遊ツアーを楽しむ、宿泊体験を楽しむ。
- ・夜は鍋平高原に宿泊し、翌日は次の宿泊地へ向かうといった山岳地帯の周遊ツアーを楽しむ。

<北アルプスへの本格登山を楽しみたい人、冬山登山の醍醐味を味わいたい人等>

○北アルプス登山に挑戦する。

- ・新穂高温泉駅周辺で、情報を収集して、行程を調整・検討してから、登山届を出し、登山を楽しむ。
- ・北アルプスから下山して、次の目的地への出発・帰宅前に軽食をとったり、お土産を買ったり、日帰り温泉を楽しんだりしながら、山歩き・旅の余韻に浸る。

新穂高温泉のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
山岳エリアへの入口 飛騨山脈（北アルプス）の足下の大自然	1-①	飛騨の国一の山「笠ヶ岳」の成立をこの目で見る	NE	●	●	●	●	●	●
	1-②	深い谷の左右で異なる植生	NE			●	●		●
	1-③	この地の災害と防災の歴史を学ぶ	NE			●	●	●	
	1-④	古をしのぶ中尾峠から焼岳へ	NE			●	●		●
	1-⑤	登山ガイドを育んだ地	NE				●	●	●
絶景 ウエィで訪れよう 標高2,000mの世界	2-①	ロープウェイで一気に標高 2,000m の高所へ	NE	●	●	●	●	●	●
	2-②	土石流がつくった広大な河岸段丘・鍋平	NE			●	●		
	2-③	冬山の世界へ 新穂高ロープウェイの開発	NE				●		●
秘湯 奥飛騨温泉 郷の奥座敷	3-①	露天風呂からの雄大な眺めが魅力の温泉宿	WS	●	●	●	●	●	
	3-②	3つの異なる源泉を楽しむ	WS			●		●	
	3-③	蒲田川と蒲田温泉	CA			●	●	●	
	3-④	文豪と新穂高温泉	WS			●	●	●	

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

新穂高温泉ならではの価値・魅力 1

山岳エリアへの入口

飛騨山脈（北アルプス）の足下の大自然

新穂高温泉エリアは、槍穂高連峰や笠ヶ岳・双六岳黒部五郎岳などの山並み（飛騨山脈・北アルプス）に挟まれた蒲田川沿いに立地している。

この地域を訪れる価値は、日本の奥山の雄大な景観と美しく豊かな水量の川などの自然を身近に感じることができることである。この豊かな自然と景観、風土を形成しているのは、長大な飛騨山脈の急峻な地形と火山群のおかげである。

1-①：飛騨の国一の山「笠ヶ岳」の成立をこの目で見る

1-②：深い谷の左右で異なる植生

1-③：この地の災害と防災の歴史を学ぶ

1-④：古をしのぶ中尾峠から焼岳へ

1-⑤：登山ガイドを育んだ地

1-①：飛騨の国一の山「笠ヶ岳」の成立をこの目で見ると

笠ヶ岳は岐阜県内に所在する山の中で、山頂を他県と共有しない最高所の山であり、山体すべてが高山市奥飛騨温泉郷地内に含まれている。文字通り、「おらが国の山」であり、日本百名山にも数えられる。その形は笠の形をした独立峰の秀麗な山岳であり、見る人に感動を与える。

一方、笠ヶ岳はカルデラ火山でありながら、一般的なカルデラ火山とは違い、カルデラの周辺が浸食されてカルデラの内部が露出している。そのため、分厚い溶岩や火山の噴出でできた溶結凝灰岩が互層になっており、溶岩は節理面が発達し、垂直の岸壁となっている。新穂高ロープウェイから笠ヶ岳を眺めた際に見える明瞭な横縞模様は、複数回の噴火の跡を見ているのであり、古い火山の内部を1,000mの厚さで観察できる場所は世界的にも非常に珍しいといえる。



新穂高ロープウェイ 日本唯一の2階建て Gondola。新穂高ロープウェイは、第1ロープウェイと第2ロープウェイからなり、麓の「新穂高温泉駅」を出発、「鍋平高原駅」で下車。徒歩3分の「しらかば平駅」から第2ロープウェイに乗り継いで「西穂高口駅」で下車。

北アルプス大橋 新穂高温泉中尾高原と鍋平園地を結ぶ全長150m、高さ70mの北アルプス大橋。錫杖岳や笠ヶ岳などの飛騨山脈（北アルプス）の雄大な風景が望めるこの橋は、サイクリングやドライブルートとしても人気。

1-②：深い谷の左右で異なる植生

蒲田川沿いの右俣谷および左俣谷沿いの林道は、それぞれ登山やトレッキングルートとして親しまれており、2つの谷の分岐点には観光案内や登山指導、休憩所の機能を持った新穂高センターがある。

この右俣谷および左俣谷は一見同じような谷筋に見えるが、実は植生が大きく異なっている。それはなぜか？冷温帯に位置する飛騨山脈の潜在自然植生は本来ブナ林である。雪が多い左俣谷にはブナ林が発達したが、土壌の湿った溪谷にはブナ林は成立しないため、右俣谷にはトチノキとサウグルミの溪谷林が成立したのである。



新穂高センター 奥飛騨温泉郷観光案内所・休憩所および新穂高登山指導センターとしての機能を担っている。登山届はここで提出できる。

右俣谷林道 ロープウェイの出発駅である新穂高温泉駅から右俣林道を進むと、穂高平小屋、林道の終点である白出沢を経て、槍平小屋へ至る。

左俣谷林道 笠新道を通してわさび平小屋へと続く格好のトレッキングコースとなっている。さらに笠新道の先を行けば、笠ヶ岳に至り、小池新道を進めば双六岳に至る。

鍋平園地・鍋平高原自然散策路 新穂高ロープウェイ鍋平高原駅としらかば平駅の間に広がる鍋平高原内。落葉広葉樹の森の中をゆったり散策できる。

わさび平小屋およびわさび平 新穂高温泉から左俣林道を通して約 80 分でわさび平小屋に到着。周辺のわさび平では見事なブナの原生林を見ることができ、ブナ林からの美味しい湧き水も味わうことができる。

1-③：この地の災害と防災の歴史を学ぶ

蒲田川は急流な河川であること、両側の谷地形が急峻であることから、大量の土砂が流れ込んでいく。そのためたびたび水害と土砂崩れ、火山活動、地震などの災害に見舞われてきた。また大正 14 (1925) 年の焼岳大爆発では、足洗谷より土砂を押し流して、蒲田や中尾の橋は大破して交通が途絶え、人々は大変動揺した。

外ヶ谷深層崩壊跡は、新穂高ロープウェイが設置されている千石尾根の南側斜面にある大きく崩壊した跡で、明治 22 (1889) 年 7 月、豪雨により大崩壊したものである。海洋堆積物である美濃帯の堆積岩に白い岩脈が貫入した岩盤が露出している（奥飛騨ジオパーク構想のジオサイトに選定）。

蒲田トンネルを抜けた橋の先に、「奥飛騨さばう塾」があり、奥飛騨の災害史と防災の記録がわかりやすく展示されている。たから流路工公園は蒲田川と平湯川の合流部に設けられた砂防施設で、周囲の景観と自然に配慮しながら、河原の石を利用して、床固工、帯工、護岸、魚道等に活用している。親水公園、露天風呂、遊歩道も整備され、訪れる人の憩いの場となっている。地獄平砂防堰堤は水害や土砂災害から下流の温泉郷を守る砂防ダム。メガネのようなユニークな形をしており、大暗渠砂防堰堤と呼ばれ、全国では 4 例目である。



外ヶ谷深層崩壊跡 県道槍ヶ岳公園線を新穂高方向に向い、蒲田温泉～槍見温泉のあたりで、右前方上方に楕円形に山の斜面が崩れ落ちた跡が見える。

地獄平砂防堰堤 蒲田川に架かる大暗渠砂防堰堤。昔、この周辺は蒸気が噴き出していたことから、地獄平と呼ばれていた。平時には魚や水生生物の往来を妨げず、中小増水時には水と土砂を下流に流し、大規模な増水時には堰堤上流に土砂を堆積させ、土砂を制御出来るように造られている。

1-④：古をしのぶ中尾峠から焼岳へ

中尾高原の「星の鐘」スポットからは焼岳の噴煙を上げるダイナミックな景観が楽しめる。この先を進むと、中尾温泉を抜けて、中尾峠を経由する昔からの焼岳の登山ルートである。中尾峠は、飛騨から信州への玄関口として江戸末期より交通の要路であった。

焼岳は飛騨山脈の中で唯一の活火山で、鐘状火口（トロイデ）に属する。焼岳火山群は岩坪山、大棚、割谷山、アカンダナ山、白谷山、焼岳となっており、現在登れるのは焼岳のみである。今の焼岳は実は昔、飛騨地方では硫黄岳（いおうがたけ）と呼ばれており、中尾峠を隔ててすぐ北にある小さな頂上を焼岳と呼んでいた。しかし信州（長野県）側では飛騨と全く逆の呼び方がされていて、それが現在の呼び名として定着した。奥飛騨温泉郷の温泉はこの活火山「焼岳」の恵みである。



「星の鐘」スポット 中尾高原エリアの星の鐘前バス停に隣接。奥飛騨温泉郷の豊富な温泉のエネルギー源となっている活火山・焼岳の景観を手軽に楽しめる。

中尾峠 中尾高原バス停から中尾高原を経て、焼岳登山口、白水の滝、秀綱神社を経て中尾峠へ。約4時間弱の道のり。中尾峠から焼岳北峰はさらに1時間強。ずっと登り道なので、体力は必要なルートである。

焼岳 焼岳を中心とする焼岳火山群は、新旧二つのグループからなる火山の集合体である。中央の焼岳と、右側に連なる白谷山、アカンダナ山は2万6千年前から活動を始めた新期焼岳火山であり、焼岳の左に続く尾根上の岩坪山と手前に広がる大棚は12万年前から8万年前にかけて活動し、焼岳左奥の割谷山は7万年前に活動した、旧期焼岳火山である。

1-⑤：登山ガイドを育んだ地

古くから平湯や蒲田は湯治の温泉として知られていたが、昭和9（1934）年の国鉄高山本線の開通を契機に観光開発が進められるようになり、同じく昭和9（1934）年には中部山岳国立公園の指定を受け、昭和10（1935）年に村営双六小屋が竣工する等、登山を中心に観光客を集めるようになった。公園内の乗鞍岳・焼岳・双六岳・笠ヶ岳・槍ヶ岳・穂高岳へのアルピニスト登山道は多くの登山者を惹きつけ、この地域の神坂、中尾出身者による登山ガイドは登山ブーム・観光・自然愛護の基盤となった。

昭和21（1946）年からはじまった「国民体育大会」。昭和40（1965）年第20回大会は岐阜県の県下各地の都市で種目別に分担して開催された。上宝村（当時）は「登山部門」を担当することとなった。この大会は、経済成長が目に見えてきた中、温泉地の活況、登山の素晴らしさに「観光上宝」を宣伝するまたとない機会でもあった。



第20回国民体育大会の登山部門コース 国体開催を契機に、登山道やアクセス道路も改善された。現在でも良く利用される登山コースなので、これらのコースをたどってみるのもいいだろう。

部門/コース		1日目	2日目	3日目
一般部門	A	新穂高→槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳→南岳→北穂→奥穂→穂高岳山荘	穂高岳→白出沢→新穂高
	B	新穂高→白出沢→奥穂高→穂高岳山荘	奥穂高→潤沢岳→北穂高→南岳→槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳→奥丸山→中崎山→新穂高
	C	新穂高→笠新道→笠ヶ岳山荘	笠ヶ岳→大ノマ乗越→双六岳→槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳→飛騨沢お花畑→奥丸山→槍ヶ岳山荘→新穂高
高校生部門	D	新穂高→中崎山→奥丸山→槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳山荘→双六岳山荘	双六→大ノマ乗越→秩父平→笠新道→新穂高
	E	新穂高→ワサビ平→大ノマ乗越→双六小屋	双六→三俣蓮華→双六→大ノマ→笠ヶ岳山荘	笠ヶ岳山荘→クリヤ谷→槍ヶ岳山荘
役員案内		新穂高→鍋平→西穂山荘→独標→西穂山荘	西穂山荘→新中尾峠→中尾→新穂高	—

新穂高温泉ならではの価値・魅力 2

絶景 ロープウェイで訪れる標高 2,000m の世界

かつてはアルピニストだけしか目にすることができなかった北アルプスの壮大な山岳景観を、年間を通して、誰でも楽しむことができるのは新穂高ロープウェイのおかげである。

標高 2,150m の西穂高口駅では軽装の観光旅行者と本格的な登山者が混在する。

新穂高温泉駅から鍋平高原駅まではロープウェイの勾配としては日本一の急こう配を登る。

2-①：ロープウェイで一気に標高 2,000m の高所へ

2-②：土石流がつくった広大な河岸段丘・鍋平

2-③：冬山の世界へ 新穂高ロープウェイの開発

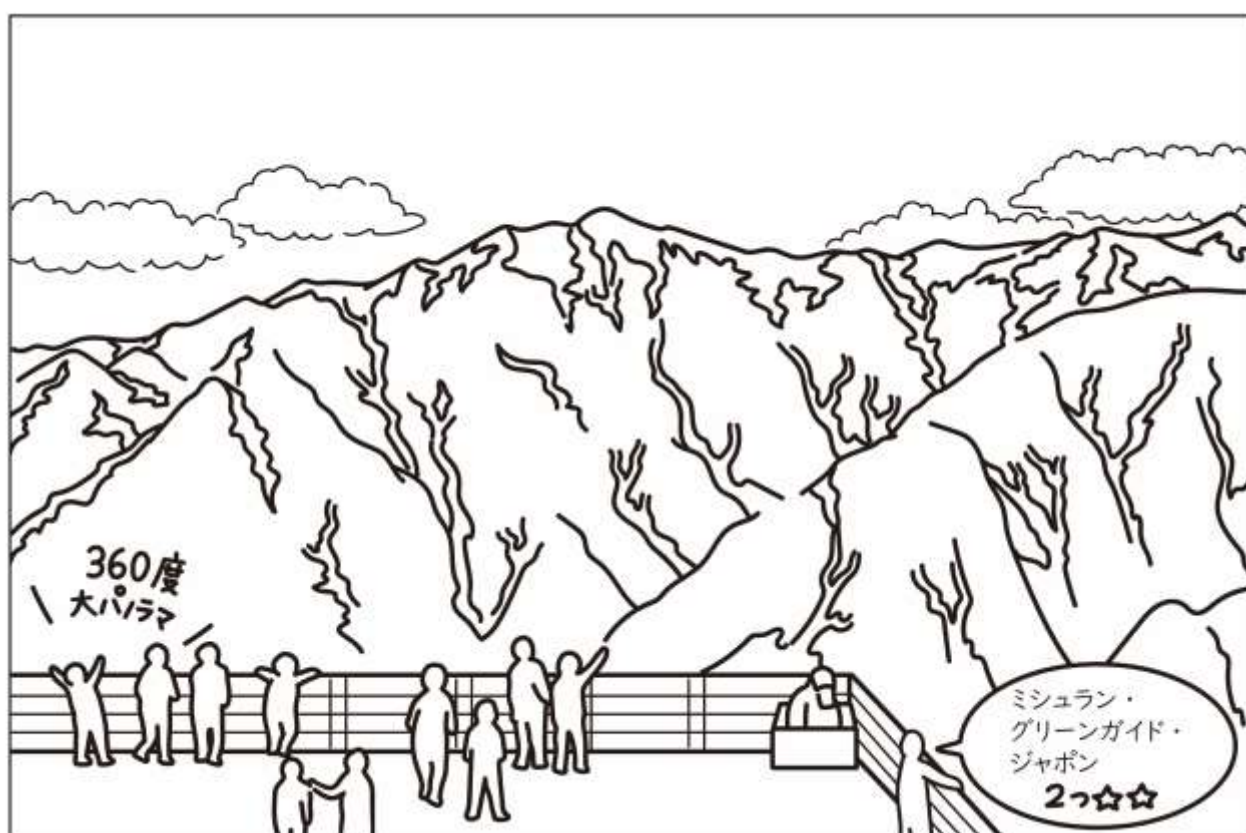
2-①：ロープウェイで一気に標高 2000m の高所へ

新穂高ロープウェイの終点、西穂高口の駅舎を出ると標高 2,150m の千石園地（頂の森）である。

西穂高口駅の屋上にある展望台は、西穂高岳、槍ヶ岳、笠ヶ岳などの北アルプスの山々を 360 度の大パノラマで見ることができ、ここからの眺望は「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で 2 つ星として紹介されている。

展望台周辺の白い岩石は「滝谷花崗閃緑岩」と呼ばれ、穂高連峰の凄まじい速さでの隆起と浸食を経て形成された若い深成岩であることが知られているので、探してみるのもいい。

ここから西穂高への登山は、亜高山帯の針葉樹林に囲まれた散策路を進んで行くが、先に進むと徐々に植生も移り変わり、山岳のエリアとなっていく。



新穂高ロープウェイ 西穂高口駅 新穂高ロープウェイの終点駅、標高 2,156m。地上 4 階建ての駅舎で、屋上は展望台となっている。車椅子の方もエレベーターを利用して展望台に上ることができる。春と秋には期間限定で夜間の星空観賞便が運航される。

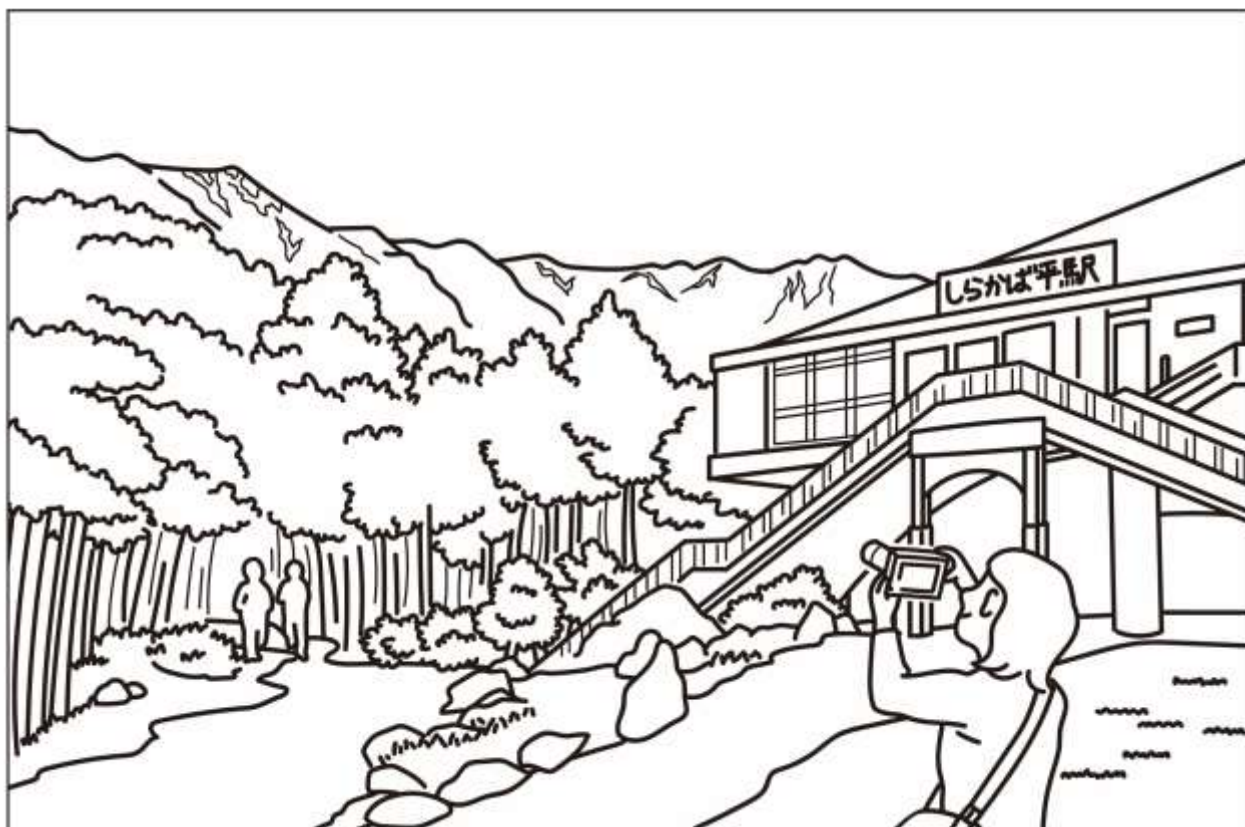
頂の森 頂の森は令和 6（2024）年 10 月にはリニューアルを終了し、登山客でなくとも絶景を楽しむ槍の回廊や森のテラスなど、大自然と触れ合える新たなスペースとして生まれ変わった。

滝谷花崗閃緑岩 約 120 万年前地下の深い場所で生成され、地殻変動により 6,000m 近く上昇したと考えられている。地表で見られる世界で最も若い花崗岩（通常地上で見られる花崗岩の生成年代は数百万年～1 億年前）といわれていた。ただし、現在は「黒部川花崗岩」が、およそ 80 万年前と最も若い花崗岩とされている。どちらの岩石も北アルプスの脅威的な隆起速度を物語っている。

2-②：土石流がつくった広大な河岸段丘・鍋平

鍋平高原駅、しらかば平駅周辺には、自然豊かな散策エリアが広がっており、鍋平高原自然散策路と南側に位置する鍋平園地ウォーキングロードがある。自然散策路は、ブナやミズナラ、シラカバなどの落葉樹林に囲まれ、樹林内の散策をゆっくり楽しむことができるコースである。散策路の途中には、槍ヶ岳や蒲田川対岸の笠ヶ岳山塊を望めるビューポイントもあり、北アルプスの雄大な景色に出会えるのも魅力である。冬季にはスノーシューを使ったハイキングコースとしても人気があり、雪に覆われた静寂の森を歩く特別な体験ができる。

一方、鍋平園地ウォーキングロードは、シラカバなどの広葉樹林やカラマツなどの針葉樹林が織りなす美しい景観の中を歩けるコースであり、春から秋にかけては山野草が彩りを添え、比較的高低差が少なく、整備された木道や東屋も設けられているため、四季折々の風景を楽しむことができる。



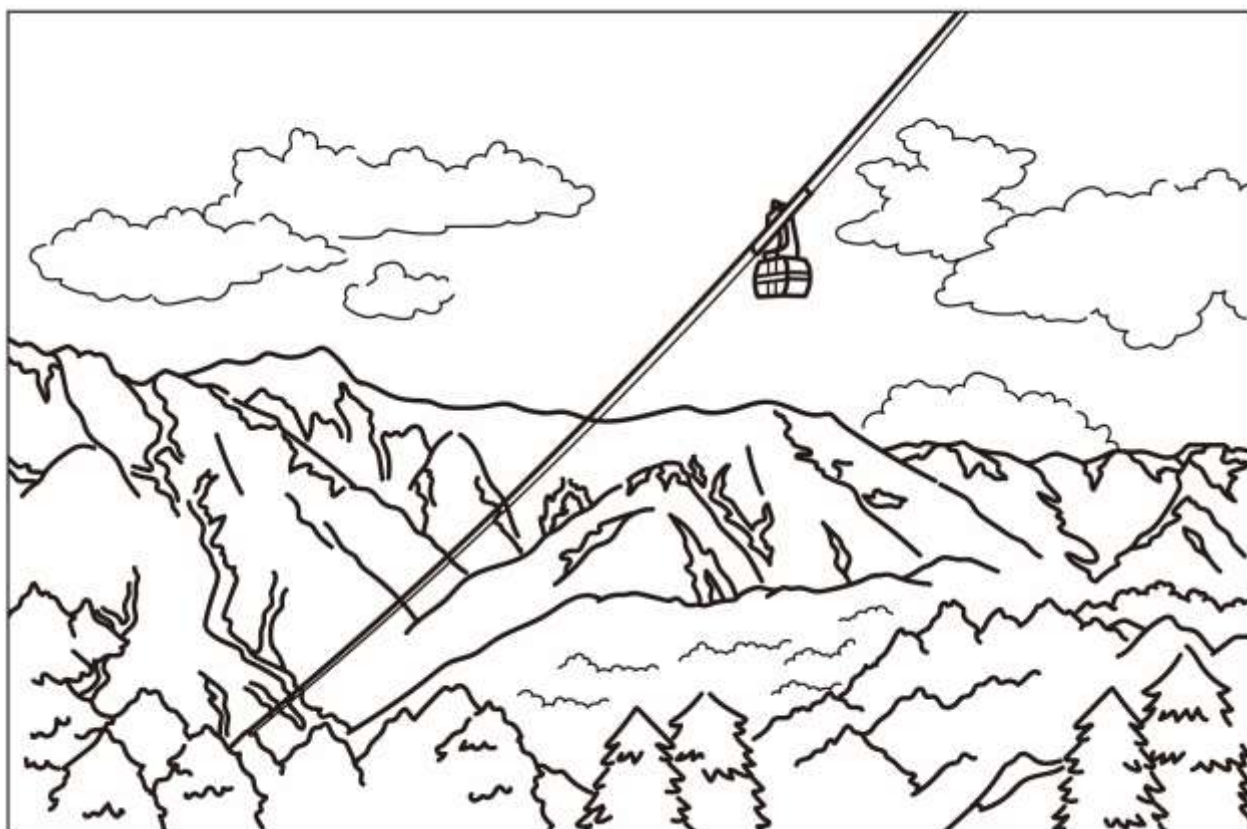
スノーシューハーフデーツアー 鍋平高原の森の中をガイドと巡るツアー。雪の積もった冬だからこそ、鍋平は周囲の険しい山腹とは異なる緩やかな斜面であることが感じ取れる。また、林床が雪に覆われていることから、森の中を比較的自由に歩いて回ることができる。ウェア、シューズなどレンタル一式セットの設定もあり、初心者でも参加しやすい。(1 月初旬～3 月初旬に実施)。予約制で、新穂高ロープウェイのホームページから申し込みが可能。

2-③：冬山の世界へ 新穂高ロープウェイの開発

新穂高ロープウェイは通年営業のため、冬でも気軽に標高 2,000m を超える絶景を楽しむことができ、冬山登山の主要なルートの一つとなっている。また、ロープウェイ駅の周辺で手軽に冬山の魅力を感じることができ、雪遊び、スノーシューでの散策等も楽しむことができる。厳しい自然環境は言わずもがなのこの地にロープウェイを建設するには様々な苦労があった。

昭和 36 (1961) 年 7 月、社団法人「奥飛騨開発公社」が設立。戦後まだまだ未開の土地であり、一部登山者の山岳基地であった岐阜県の新穂高温泉から、長野県の上高地を山岳ロープウェイで結ぶ、「西穂高ロープウェイ構想」が生まれ、奥飛騨開発公社を母体とした「奥飛観光開発 K K」が創立された。

昭和 39 (1964) 年、厚生省に中部山岳国立公園運輸施設事業執行認可申請を提出したが、自然保護と開発との調和問題について、調査、検討が長きにわたって続けられることとなった。その結果、昭和 43 (1968) 年 11 月に、現在のルート（新穂高駅から西穂高口）に路線変更し、昭和 44 (1969) 年工事執行の認可、索道免許が得られた。昭和 45 (1970) 年 7 月オープンを迎え、今に至る。工事中には、工事用索道のロープの摩耗が激しく、工期を大いに狂わせた。コンクリートタワーの撤去工事に伴う人身事故、日本で初めてクマにかまれて労災になったという事故も発生したとのことである。



冬の新穂高ロープウェイ 冬も通年営業を行っているが、始発・終発がそれぞれ 30 分ほど短縮される。冬は一面の雪景色を楽しむことができる。第一ロープウェイはスケルトンタイプの Gondola で、足元に広がっていく自然豊かな鍋平高原を楽しむことができる。また、第 2 ロープウェイは 2 階建て Gondola であり、日本唯一である。

新穂高温泉ならではの価値・魅力 3

秘湯 奥飛騨温泉郷の奥座敷

奥飛騨温泉郷は、平湯、福地、新平湯、栃尾、新穂高という 5 つの温泉からなる。新穂高はその最も奥まった場所に位置しており、蒲田、中尾、新穂高という 3 つの源泉からなる。温泉ごとに泉質・成分が変わって行く魅力があり、そのほとんどが露天風呂を備え、露天風呂数は日本一とも言われている（露天風呂天国）。

活火山“焼岳”によってもたらされる温泉は、いずれも豊かな湯量を誇る。新穂高温泉は蒲田川沿いに 61 か所の源泉があり、奥飛騨温泉郷の中でも最も多い。

3-①：露天風呂からの雄大な眺めが魅力の温泉宿

3-②：3 つの異なる源泉を楽しむ

3-③：蒲田川と蒲田温泉

3-④：文豪と新穂高温泉

3-①：露天風呂からの雄大な眺めが魅力の温泉宿

新穂高温泉の宿の露天風呂からは、飛騨山脈の山々や、傍を流れる蒲田川や溪流の流れと水音、夜には満点の星空を楽しむことができる。このあたり一帯は北アルプス（飛騨山脈）の足下に当たり、その山々の間を蒲田川が深いV字形に谷を刻んでいる。

各宿はこの蒲田川沿いに湧き出した温泉群を活かした露天風呂を作っており、宿それぞれに異なる眺望と趣向を凝らした魅力的なものとなっている。



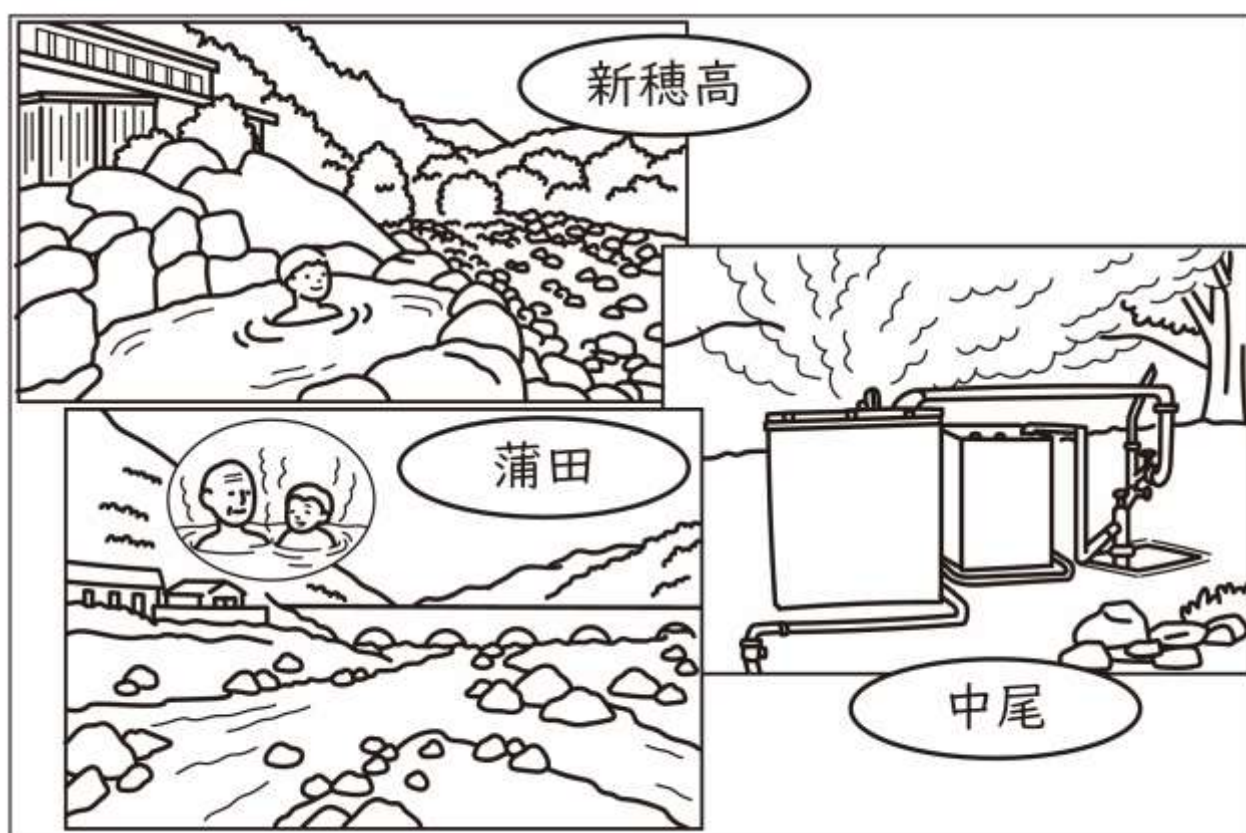
新穂高の湯 露天風呂天国の奥飛騨温泉郷を象徴するダイナミックな公共露天風呂。湯船のすぐそばを清流が流れ、心地よい湯浴みが楽しめる。

蒲田川沿いに湧き出す温泉 飛騨山脈一帯の雪どけ水や雨水は、地下に浸透して焼岳火山の熱源に熱せられることで、熱い温泉や蒸気として地中に貯留されている。蒲田川流域では、過去の火砕流や大量の土砂流出によって厚く土砂が堆積した地形が形成されており、この堆積物を蒲田川が浸食することにより、温泉の湧出口が川沿いに多く現れている。

3-②：3つの異なる源泉を楽しむ

新穂高温泉の源泉は、**新穂高**、**中尾**、**蒲田**の3つに分けることができ、それぞれに特徴があることから、それぞれの温泉宿に宿泊し、その違いを楽しむのもよい。

新穂高温泉は、**蒲田川**の川原から温泉が湧き出て、川沿いに数件のホテルや旅館などが立ち並んでおり、雄大な山々を眺めながら、野趣あふれる雰囲気を楽しむことができる。**中尾温泉**は昭和 40（1965）年ごろ、ボーリング中に**水蒸気を噴出（蒸気泉）**したことから、大きな水槽に蒸気を入れ、各宿泊施設に配管しているもので、**源泉としては珍しいものである**。**蒲田温泉**は、天正年間（1573 年～1592 年）からの**古い温泉地**と伝えられているが、大正 9（1920）年の洪水で温泉宿が流出した歴史がある。（3-③参照）昭和 31（1956）年に新源泉を発掘し、温泉宿が再興された。



新穂高温泉エリア 新穂高温泉エリアは高山 IC から国道 41 号、国道 158 号・国道 471 号を経て、車で約 70 分。源泉の温度も高く、湯量も豊富。無色透明の単純温泉、硫黄泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉など、種類も多い。

新穂高温泉 新穂高温泉エリア最奥部に位置する。蒲田川の上流、右俣谷・左俣谷が合流する地域で、この地域の河原からは温泉が湧き出て、石で囲った温泉は登山者などを癒していたという。

中尾温泉 中尾地区は蒲田川の南東岸の高台に位置する比較的新しい温泉であり、道沿いにたくさんの分湯槽が見られ、温泉の湯気が立ち上る温泉の風情を感じられるエリアである。

蒲田温泉 エリア内では蒲田川の下流部に位置する。温泉の地熱により早春でも、溪流魚が餌を追える程度に活動し始めるため、早春から溪流釣りが楽しめる場所として知られている。

3-③：蒲田川と蒲田温泉

蒲田温泉は新穂高温泉の中でも古くからの湯治場として知られ、高山藩の儒者角田亨庵が延宝 5（1677）年に書いた「蒲田温泉記」に記載がある。これによれば、蒲田温泉が発見されたのは、16 世紀後期の天正年間（1573 年～1592 年）のこととされている。天正年間、飛騨が金森氏支配になったころ、東濃から来た病の父を蒲田温泉に入浴させ、治癒したという孝子伝説を載せている。伝説であるとも考えられているが、古くから病に苦しむ人々が遠くからも訪れていたことの表れであると思われる。また、療養以外に温泉熱が地元の女性たちが紡ぐ繊維の材料となる麻などを蒸すために使われている情景が描かれている点も興味深い。

しかし、大正 9（1920）年の洪水で、温泉宿が流出、850m 下流に移転したのが今の蒲田温泉である。温泉宿の目の前には今もまるで何もなかったかのように、蒲田川が流れている。

**蒲田温泉記の記載**

温泉記によれば、東美濃に何らかの腫物を長く患っている人がおり、そのことを悲しんだ子が、薬師如来に祈願したところ、飛騨の東端にある温泉のことを教えられる。子は老父を背負い、その地を目指し、深山幽谷を超えて蒲田へたどり着き、岩間に温泉の湧き出るのを見つけ、その湯に浸ると次第に病は癒えていった。その後慶長（1596～1615 年）の頃には病気治療に訪れる人のための宿泊小屋までできたという。この時代今ほど整った道がなかった中、人々の病の治癒と温泉にかける思いを知ることでできるエピソードである。

3-④：文豪と新穂高温泉

井上靖の『氷壁』や新田次郎の『白い壁』などの小説に登場するのが、新穂高温泉にある「中崎山荘」である。ここはかつて、笠ヶ岳鉱山の関係者や林業従事者のみが訪れる秘境であった。昭和 20（1945～1954）年代後半、登山ブームの到来などを機に、登山者が増加。林業用の作業小屋だった所に登山者が泊まるようになり、「中崎山荘」が開業した。その後も新穂高温泉を代表する湯宿として親しまれていたが、平成 19（2007）年、蒲田川の砂防工事のために、およそ 50 年の歴史に幕を閉じるようになった。しかし、平成 22（2010）年、約 2 年半ぶりの休業期間を経て、日帰り入浴施設「中崎山荘 奥飛騨の湯」としてリニューアルオープンしている。



中崎山荘 奥飛騨の湯 新穂高ロープウェイ第一乗場付近に位置する日帰り入浴と食事処を兼ね備えた施設で、源泉かけ流しのお湯が楽しめる。食事だけの利用も可能。

アルプス登山の基地 新穂高は戦前・戦後「笠ヶ岳鉱山」や木材の産出などでも注目されていたところ、昭和 32（1957）年、北陸電力により、「中崎発電所」が完成し、交通面でも自動車が入るようになり、アルプス登山の基地として広く知られるようになった。

平湯温泉

平湯温泉の望ましい体験

<温泉を楽しみたい人>

- 多様な泉質、豊富な湯量を誇る温泉に浸かり、心身を癒すと同時に火山の恵みを体感する。
- 冬には平湯温泉の特徴である厳しい寒さと熱い湯のコントラストを楽しむ。

<温泉地での滞在を楽しみたい人>

- 温泉や地域の食文化を楽しみ、地域の暮らし・歴史を知ること、豪雪地帯の山里に生きる苦労と喜び、知恵を学ぶ。
- 平湯自然探勝路や大ネズコトレッキングコースなど、平湯温泉内の散策・探勝コースで手軽に安心して自然と親しむ体験をする。

<上高地や新穂高、乗鞍岳など、他拠点のフィールドへ出かける人>

- 奥飛騨ビジターセンターや宿泊施設で上高地や乗鞍岳、新穂高など各フィールドの魅力に触れることで、実際に足を延ばして大自然の魅力に触れる。
- お腹を満たす、体調を整える、安全登山のための情報を得る、旅のワクワク感を高めるなど、これからフィールドへ出かける人自身の準備を整える。
- フィールドから戻った後、温泉に浸かって山歩きの疲れを癒すと同時に、この土地ならではの食文化に触れ、山では味わえない人里の温かさ、豊かさに触れる。

平湯温泉のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
地域の宝「平湯温泉」	1-①	老白猿が傷を治した温泉	WS		●		●	●	●
	1-②	湯量豊富で熱い源泉	WS	●	●	●	●	●	●
	1-③	天然温泉の証である温泉バイオマットとバイオフィルム	NE				●	●	●
	1-④	国のお墨付きを受けた国民保養温泉地	CA	●	●	●	●	●	●
	1-⑤	厳しい環境の中で地域の生活を支えてきた温泉	NE				●	●	●
	1-⑥	温泉にちなんだ平湯温泉ならではのイベント	CA	●	●			●	●
北アルプスの山々に囲まれた豊かな自然環境	2-①	乗鞍連峰から注ぐ平湯大滝	NE	●	●	●	●		
	2-②	焼岳火山群のアカンダナ山	NE				●		
	2-③	平湯のシンボル笠ヶ岳	NE				●		
	2-④	全国トップレベルの巨木・平湯大ネズコ	NE				●		
	2-⑤	温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬	WS	●	●	●		●	●
	2-⑥	手軽に雄大な自然と親しめる環境	SA	●	●		●	●	
登山の玄関口として多くの人を呼び寄せる地	3-①	平湯と外界をつなぐ平湯峠、安房峠	NE	●		●		●	
	3-②	笠ヶ岳を開山し、多数の仏像を残した円空上人	CA				●		
	3-③	平湯から乗鞍岳を目指したウォルター・ウェストン	CA	●	●	●	●		
	3-④	平湯を変えた篠原懺然（禄次）	CA				●		
	3-⑤	乗鞍岳や上高地への出発点	CA	●	●	●	●		
	3-⑥	人を大切にし、地域外の人を歓迎する平湯人	CA	●	●	●	●	●	●
山とともに生きる奥飛騨ならではの暮らし	4-①	厳しい冬を乗り越えるための知恵が詰まった住宅	CA		●		●	●	
	4-②	飛騨の食文化に学ぶ、長期保存食	CA	●	●	●	●	●	●
	4-③	温泉地ごとに異なる個性豊かな行事や民俗	CA		●		●	●	

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

平湯温泉ならではの価値・魅力 1

地域の宝「平湯温泉」

平湯温泉は、戦国時代に白猿に導かれた武将が発見したという伝説を持つ。平湯温泉の特徴は豊富な湯量と高温な湯で、これは全国トップレベルの水準である。

平湯はそば等の涼しい土地を好む穀物類ですら生育が難しいほど冷え込みの厳しい環境のため、古くから温泉の成分や蒸気、地熱等を利用した生活を営んできた。その一端は、特産品の生産、土産物の製造に見て取ることができる。

豊富な湯量を誇る温泉は、厳しい環境の中で地域の生活を支える貴重な資源となっている。

1-①：老白猿が傷を治した温泉

1-②：湯量豊富で熱い源泉

1-③：天然温泉の証である温泉バイオマットとバイオフィルム

1-④：国のお墨付きを受けた国民保養温泉地

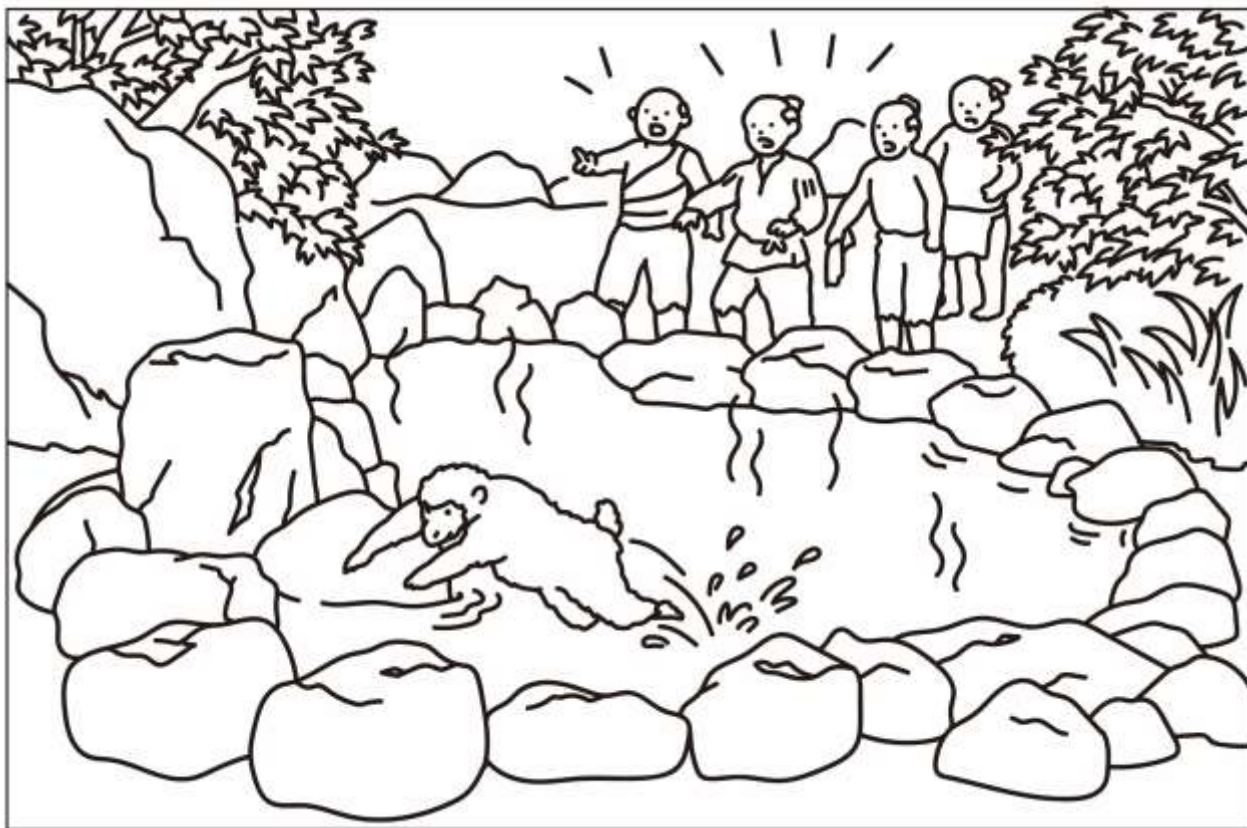
1-⑤：厳しい環境の中で地域の生活を支えてきた温泉

1-⑥：温泉にちなんだ平湯温泉ならではのイベント

1-①：老白猿が傷を治した温泉

戦国時代に武田家の武将が信州から峠を越えて飛騨へ進軍した際、疲弊した兵卒らは、平湯でおぼつかない足取りの一匹の老白猿が、湯に浸った後に飛び跳ねるようにして立ち去る様を見て、猿にならって湯に浸かって精気を取り戻したと言われる。

平湯温泉では炭酸水素塩泉、単純温泉、塩化物泉、硫黄泉と4つの泉質を楽しむことができ、胃腸病やリウマチ性疾患、神経症、皮膚病などに効果があるとされる。複数の泉質を楽しむことのできる宿、異なる泉質の湯を混合して提供している宿もある。



温泉・宿泊施設 平湯温泉には、21軒の宿泊施設があり、他にも公共温泉「平湯の湯」や「ひらゆの森」、「足湯公園」で温泉を楽しむことができる。白猿伝説の残る平湯温泉発祥の地「神の湯」は、残念ながら現在休業中だが、復旧工事が進められており、再開が心待ちにされる。

1-②：湯量豊富で熱い源泉

平湯温泉地内には約 40 もの井戸・源泉があり、その数は宿より多く、一般家庭にも温泉が引かれている。平湯温泉全体で毎分 8,600L、1 日約 1,200 万 L もの湯が噴き出し、これは一般家庭の浴槽に置き換えると約 130 年分に値し、草津温泉や別府温泉に次いで全国トップレベルの水準である。

90 度を超える源泉もあるなど高温な湯も特徴の一つで、寒さの厳しい平湯においても通年加温不要で源泉かけ流しの温泉を楽しむことができる。



温泉・宿泊施設 平湯温泉には、21 軒の宿泊施設があり、他にも公共温泉「平湯の湯」や「ひらゆの森」、「足湯公園」で温泉を楽しむことができる。ガイドツアーに参加すれば、源泉を見学できることも。

1-③：天然温泉の証である温泉バイオマットとバイオフィルム

平湯温泉では、湧出口付近に白や茶、緑の膜（バイオマット）が張っていたり、浴槽の表面に油膜（バイオフィルム）のようなものが浮いていることがある。これらは高温環境を好むバクテリア（好熱性微生物）などによって形成される微生物被膜で、決して害のあるものではなく、**天然温泉の証**としてむしろ好意的にとらえるべきものである。

高熱性微生物は非常に原始的な形質を持っており、高熱性微生物によるバイオマット形成のメカニズムは、**地球誕生から生態系形成までの足取りをたどる手がかり**ともされている。



温泉・宿泊施設 平湯温泉には、21軒の宿泊施設があり、他にも公共温泉「平湯の湯」や「ひらゆの森」、「足湯公園」で温泉を楽しむことができる。

1-④：国のお墨付きを受けた国民保養温泉地

良質で豊富な湯量を誇る平湯温泉は、古くから湯治場として利用され、その歴史は奥飛騨温泉郷の中で最も古いとされる。宿泊施設のほかに売店や商店、食堂などが密集しており、落ち着いた温泉街の雰囲気となっている。

恵まれた泉質、湯量、温度を誇り、温泉を核とした歴史や文化、まちなみが広がる平湯温泉は、昭和 39（1964）年に国民保養温泉地に指定された。その後、福地温泉、新平湯温泉、栃尾温泉、新穂高温泉の 4 つの温泉地も加わり奥飛騨温泉郷国民保養温泉地となっている。



国民保養温泉地 国民保養温泉地とは、温泉の公共的利用増進のため、温泉利用の効果が十分期待され、かつ、健全な保養地として活用される温泉地を「温泉法」に基づき、環境大臣が指定するもの。国民保養温泉地の選定は、温泉地の泉質および湧出量（療養に適した泉質かどうか、湯量が豊富かどうか）、温泉地の環境等（保養地に適した自然環境、まちなみ、歴史、風土文化等を持っているかどうかなど）の基準によって行われている。昭和 29（1954）年から指定が始まり、令和 4（2022）年 10 月現在、全国で 79 箇所が指定されている。

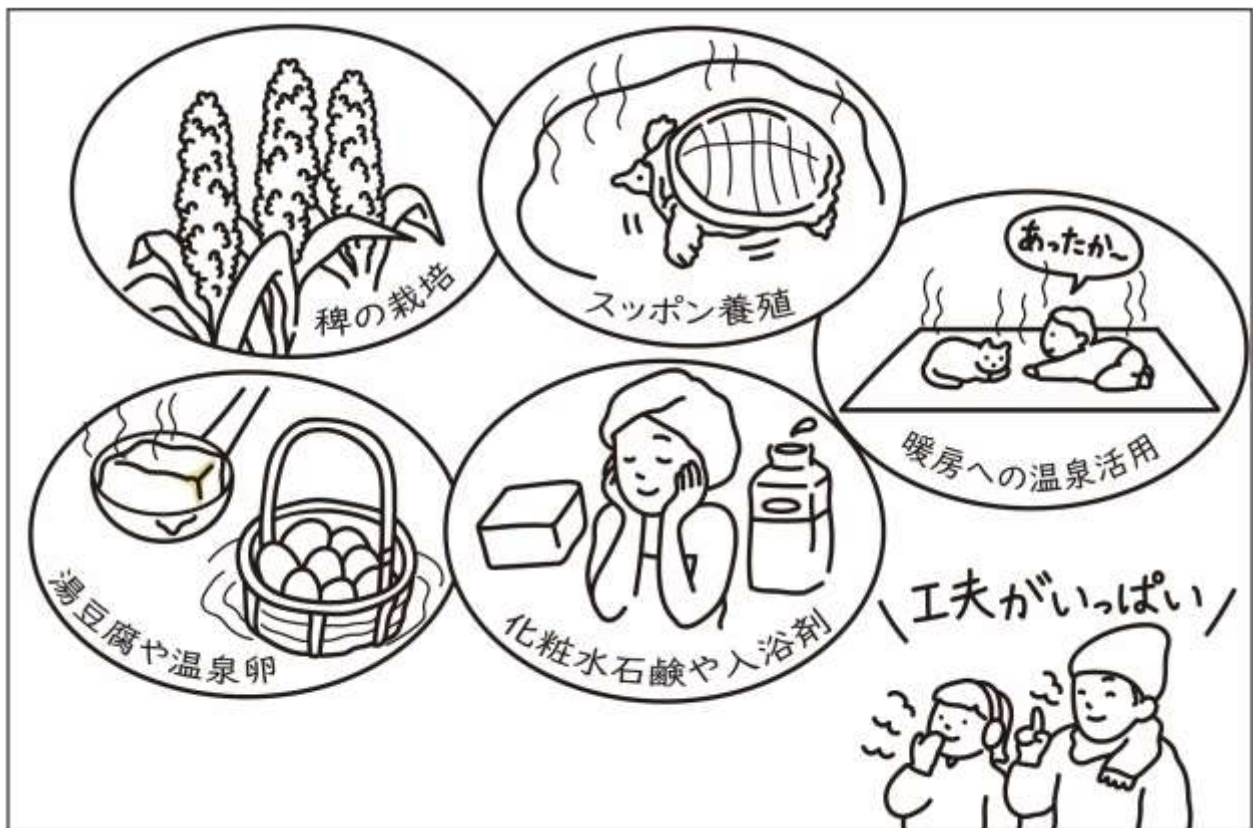
平湯民俗館 古民家が目印の平湯民俗館の周辺には、食事処や日帰り温泉、足湯、神社等、平湯の魅力が凝縮されている。平湯に訪れたらまず訪れたいスポット。

1-⑤：厳しい環境の中で地域の生活を支えてきた温泉

奥飛騨温泉郷を含む旧上宝村では、米や稗、そば、桑等が栽培されていたが、平湯は奥飛騨の中でも特に冷え込みが厳しく、一般に涼しい土地を好むとされるそばですら、生育が難しいとされた。そうした厳しい環境の中、主食となる穀物類を得るため、少なくとも江戸時代には温泉の湯を引いた稗田を作り、稗を生産していたとされる。

その後も温泉を活用した様々な産業が試みられ、これまでに温泉水を活用したスッポン等の養殖、温泉の蒸気を活用した温泉卵や湯豆腐、蒸し野菜の製造、温泉やその成分を活用した化粧水や石鹸、入浴剤等の製造等が行われてきた。このほか、暖房や屋根・駐車場の融雪等への温泉活用も進み、冬季の暮らしを支えている。

温泉を活用した産業や暮らしは、平湯にとっては古くから当たり前のものだが、化石燃料に頼らない熱源はエコロジカルで先進的なものとも言える。



土産物屋 平湯温泉内の土産物屋や売店では、温泉卵や湯の花、石鹸、化粧水など、温泉を活用して作られた土産物を購入することができる。

1-⑥：温泉にちなんだ平湯温泉ならではのイベント

温泉にちなんだイベントとして、湯花まつり、露天風呂の日が挙げられる。いずれも歴史はそれほど長くないが、古くから温泉とともに発展してきた平湯温泉ならではのイベントとして親しまれている。



湯花まつり 毎年5月15日に行われる温泉に感謝するお祭り。各源泉から持ち寄った温泉を集めて大きな釜で沸かし、参拝者に振りかけて無病息災、商売繁盛を願う。同日に絵馬を販売する「絵馬まつり」も行われる。

露天風呂の日 毎年6月26日に奥飛騨温泉郷内の指定の露天風呂が無料開放される。日本有数の露天風呂数を誇る奥飛騨温泉郷ならではのイベント。

平湯温泉ならではの価値・魅力 2

北アルプスの山々に囲まれた豊かな自然環境

平湯温泉は、標高 1,250m に位置し、段丘堆積物、扇状地堆積物等の平坦な地形となっている。

平湯の温泉街や周辺の峠からは、乗鞍岳や焼岳、笠ヶ岳、槍・穂高連峰など、北アルプスの山々を望むことができるほか、落葉広葉樹林から亜高山帯針葉樹林と変化に富んだ植生を観察することができる。

平湯温泉一帯は中部山岳国立公園の集団施設地区となっており、温泉利用のほか、キャンプや自然散策、スキー等、地域の自然環境を活かしたアクティビティを楽しむことができる。

2-①：乗鞍連峰から注ぐ平湯大滝

2-②：焼岳火山群のアカンダナ山

2-③：平湯のシンボル笠ヶ岳

2-④：全国トップレベルの巨木・平湯大ネズコ

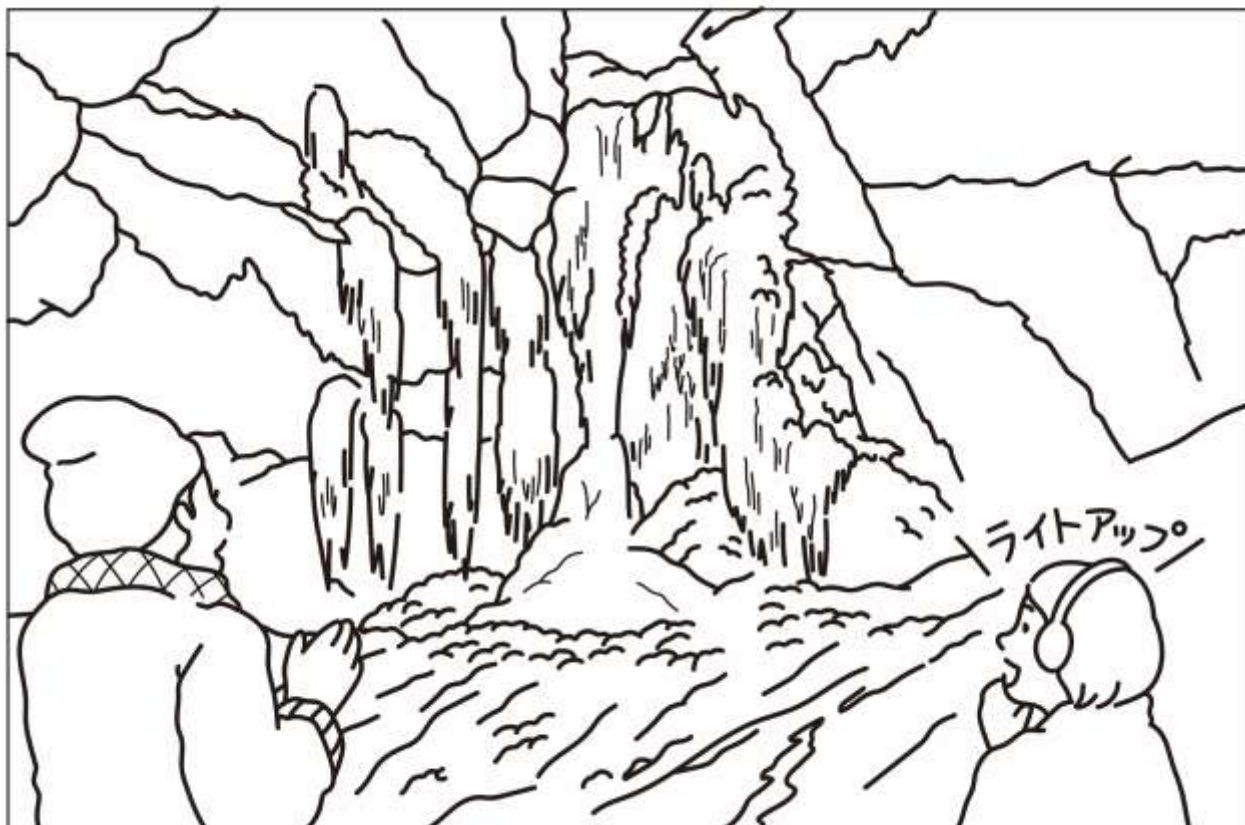
2-⑤：温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬

2-⑥：手軽に雄大な自然と親しめる環境

2-①：乗鞍連峰から注ぐ平湯大滝

平湯大滝は乗鞍岳北部の四ツ岳から4万年前に流れ出した溶岩の上から流れ落ちる幅6m 落差64mの滝で、乗鞍連峰とのつながりや乗鞍連峰の雄大さを体感することができる。日本の滝百選、飛騨三大名瀑に選ばれ、県の名勝にも指定されている。

夏には新緑、秋には紅葉と四季折々の美しい風景が見られるが、特に冬の結氷は圧巻のスケールで、2月にはライトアップイベント・結氷まつりが開催される。

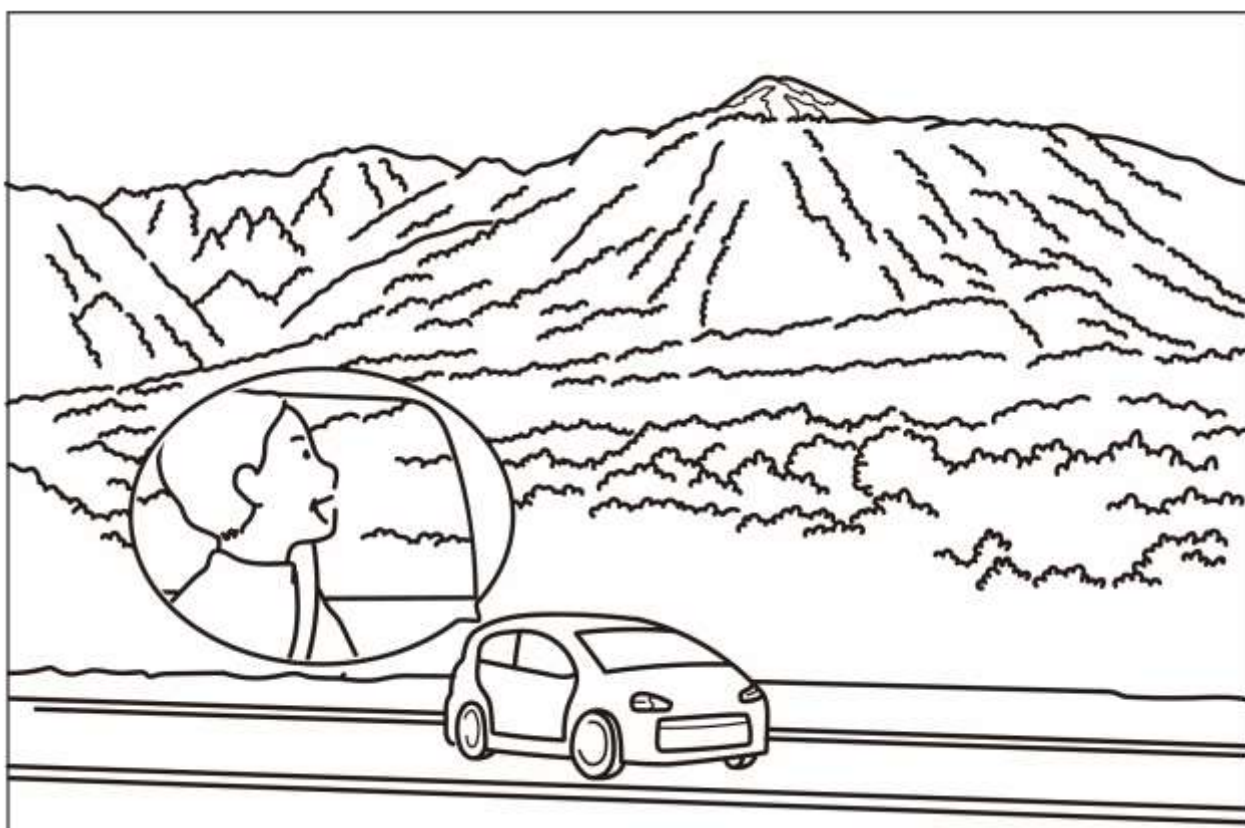


平湯大滝 平湯大滝のすぐ近くまで車道が通っており、駐車場も整備されているが、平湯民俗館から徒歩30分ほどかけて散策するのも良い。

2-②：焼岳火山群のアカンダナ山

平湯温泉街の東、あかんだな駐車場の背後に見えるアカンダナ山は焼岳火山群の一つで、有史以来、噴火等の火山活動は記録されていないものの、火山噴出物などにより過去二万年以内に噴火が起っていたことが確認できることから活火山とされており、平湯温泉はこのアカンダナ山の地下から湧出している。

登山道は整備されておらず登山対象とはなっていないが、秋には紅葉と雪が重なる赤・黄・白の三段紅葉が見えることがある。地元の人でも1年に1回見られるか、見られないかというほど貴重な光景で、旅行中に目にすることができれば非常に幸運と言える。



平湯街道 アカンダナ山は、あかんだな駐車場のほか、平湯街道の各所からも美しく見ることができる。ただし、駐車帯のない区間も多いため、見学の間所には注意が必要。

2-③：平湯のシンボル笠ヶ岳

笠ヶ岳はどの方向から見ても美しい笠の形をしており、山全体が旧上宝村内にあることから、上宝村の山として親しまれてきた。

笠ヶ岳の東側は崩落壁となっており、氷河地形のカールや亀甲礫が見られる。笠ヶ岳の南側に位置する平湯からは、約 6,500 万年前の噴火で生じた笠ヶ岳南部のカルデラ地形を眺めることができる。

平湯バスターミナル周辺など、平湯の温泉街の中心部からも望むことができ、日常の風景に溶け込んでいることから、笠ヶ岳は平湯のシンボルとも言える。



笠ヶ岳への眺望点 平湯バスターミナル周辺、平湯温泉スキー場周辺など、平湯温泉の各所から笠ヶ岳を望むことができる。あちこちで笠ヶ岳を目にしているうちに、一番良く見えるスポットを探してみたいかなるかもしれない。

2-④：全国トップレベルの巨木・平湯大ネズコ

ネズコは飛騨の呼び方で、和名はクロベというヒノキ科の植物。平湯大ネズコは、幹周り 7.5m、樹高 23m、推定樹齢は 1,000 年とも言われ、標高 1,500m の高所では驚異的な大きさとされる。一時は日本一大きなクロベとも言われ、林野庁の「森の巨人たち百選」にも選ばれている。

平湯キャンプ場の裏手から大ネズコトレッキングコースが整備されており、ややアップダウンのあるコースを片道 30 分ほど歩くと、大ネズコの足元まで到達することができる。現在は東北地方のクロベが日本一と言われるが、平湯大ネズコのように間近で観察できるものは全国的に見ても貴重である。



大ネズコトレッキングコース 平湯キャンプ場・平湯温泉第 2 駐車場より徒歩 30 分程度で大ネズコにたどり着ける。往復 1 時間程度のコースだが、勾配があり、やや険しい道のため、事前に必要な装備を確認したい。このコースを巡るガイドツアー等も開催されている。

2-⑤：温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬

平湯温泉は奥飛騨温泉郷の中で最も標高が高く、冬の冷え込みは最も厳しいとされる。かつては積雪が8～9mに上ることもあり、温暖化の影響で雪が減ったと言われる現在でも、他の地域よりも雪の多い豪雪地帯である。極寒の中、露天風呂に浸かる体験は格別で、気温が低く、湯は熱い、平湯ならではの体験と言える。

他より気温が低い傾向は夏も変わらず、近年全国的に夏の酷暑が深刻化する中、真夏でも熱帯夜となる日は限られており、避暑地としての魅力もある。



露天風呂 平湯温泉の宿泊施設は、露天風呂がある施設も多い。また、公共温泉「平湯の湯」、「ひらゆの森」ともに露天風呂を看板としており、日帰り入浴でも露天風呂の魅力を味わうことができる。

2-⑥：手軽に雄大な自然と親しめる環境

平湯温泉は国立公園の集団施設地区となっており、ビジターセンターやキャンプ場、スキー場、探勝路など、手軽に自然と親しむための環境が整えられてきた。

平湯キャンプ場ではシラカバ林に囲まれた環境で笠ヶ岳を望みながらキャンプ、平湯温泉スキー場では初心者から上級者までパウダースノーを堪能、平湯自然探勝路では温泉街からアクセスし徒歩 1～2 時間程度で原生林の中を探勝、ビジターセンターではクラフトイベントやガイドツアー等に参加など、体力や年齢、季節・天候に合ったレベルで自然と親しむことができる。

最近では e-bike や電動キックボード、バギー等の貸出も行われており、車を降りて風を感じながら周遊することもできる。今後は、輝山（てらしやま）や乗鞍岳への登山道の再整備、あんばの池周辺のトレッキングコースの整備など、散策・探勝利用のさらなる充実を検討する動きもある。



奥飛驒ビジターセンター 平湯バスターミナル横にある奥飛驒ビジターセンターは、周辺の自然公園や天候、観光、交通等の情報を発信しており、旅の出発点となる施設である。アクティビティに迷ったら、ビジターセンターを訪れて相談してみてもいい。

平湯自然探勝路 ひらゆの森の裏手に整備されている約 2km の周回コース。一部に急な階段があるが、ほとんどは平坦で四阿も整備されている。草花や紅葉をゆっくりと楽しむことができる。

平湯温泉ならではの価値・魅力 3

登山の玄関口として多くの人を呼び寄せる地

東西の峠道が交わる平湯は、古くから北アルプス登山の玄関口として親しまれ、播隆上人やウォルター・ウェストン、篠原懋然など、著名人がこの地から周辺の名峰を目指した。

かつては冬になると峠道が雪で断絶され、陸の孤島と呼ばれたが、現在は道路整備が進み、年間を通じて峠越えができるようになったことから、高山市側から中部山岳国立公園南部地域への玄関口、上高地、乗鞍岳、新穂高、高山などの観光地を結ぶ交通の要衝として多くの人が行き来する地となっている。

3-①：平湯と外界をつなぐ平湯峠、安房峠

3-②：笠ヶ岳を開山し、多数の仏像を残した円空上人

3-③：平湯から乗鞍岳を目指したウォルター・ウェストン

3-④：平湯を変えた篠原懋然（禄次）

3-⑤：乗鞍岳や上高地への出発点

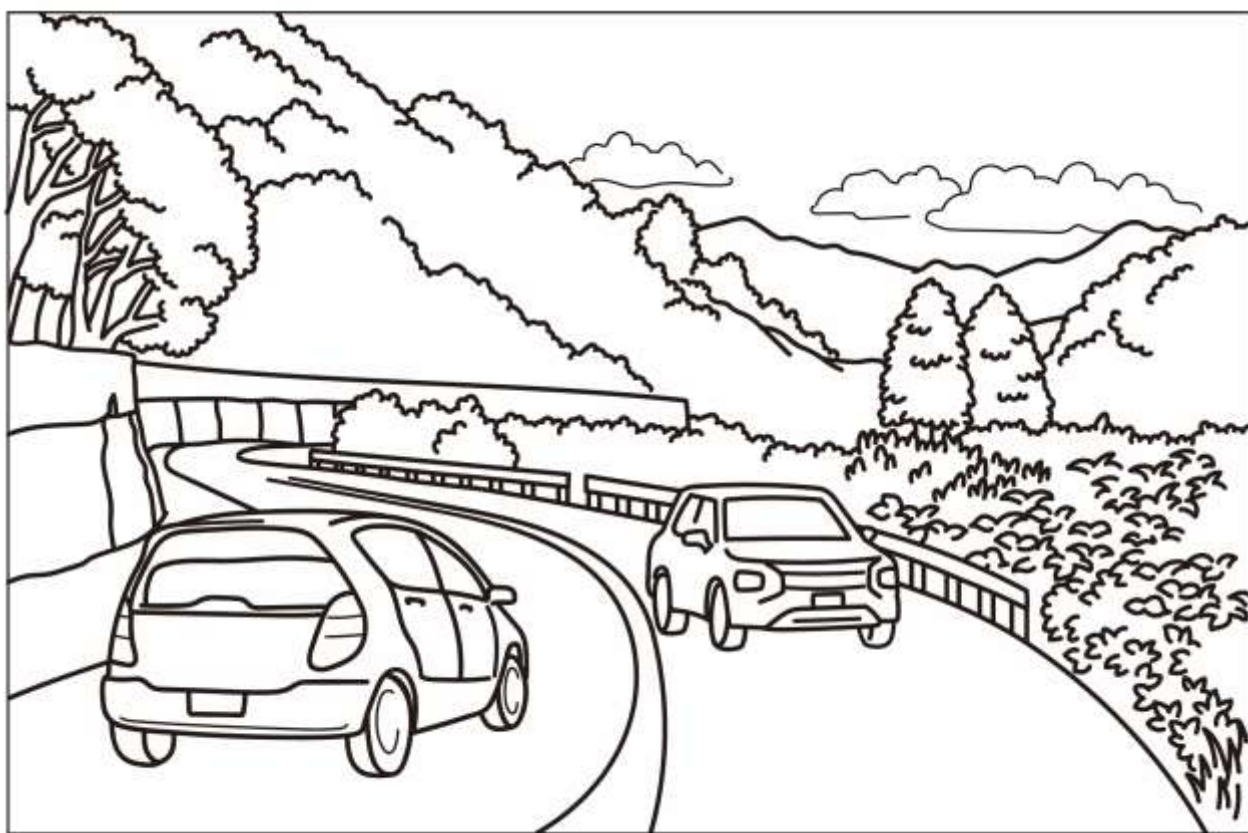
3-⑥：人を大切にし、地域外の人を歓迎する平湯人

3-①：平湯と外界をつなぐ平湯峠、安房峠

四方を山々に囲まれた平湯では、市街地への行き来は峠越えが必須となる。かつては急カーブ、急こう配の狭い峠道が平湯と外界をつなぐ唯一の道路で、冬にはこの道路も雪で断絶されるため、平湯は陸の孤島と化していたが、昭和 53（1978）年に平湯トンネル、平成 9（1997）年には安房トンネルが開通したことで厳しい峠越えから解消され、冬季も含めて通年峠越えができるようになった。

かつての峠道はいわゆる「旧道」となった今も通行可能で、ダケカンバやナナカマド等の亜高山帯の植生の中を通り、平湯峠からは焼岳や白山、安房峠からは焼岳や穂高等を望むことができることから、ドライブやツーリングの対象として愛されている。

一方、トンネルを利用すると周辺の風景が望めない代わりに、トンネルを抜けて平湯に入った瞬間に温泉街の街並みや雪景色が広がる光景は、自ずと平湯温泉への到着を実感させてくれる。



平湯峠 平湯峠は乗鞍スカイラインと県道との分岐点にある峠で全長 14.4km、つづら折りの続く難所で、冬季には通行止めとなる。標高 1,684m で眺望が良く、若山牧水も峠からの絶景を歌に詠んでおり、峠の頂上付近には歌碑が残されている。

安房峠 安房峠は岐阜県と長野県の県境、アカンダナ山と安房山の間に位置する峠で全長 15.6km、こちらもつづら折りの続く難所で、冬季には通行止めとなる。標高 1,790m で眺望が良い。

3-②：笠ヶ岳を開山し、多数の仏像を残した円空上人

平安時代以降、全国各地で霊山での荒行を通して呪力を獲得する山岳仏教が生まれてきた。鎌倉時代になると、それらの僧や修験者たちにより登拝信仰の山として次第に開かれていったが、険しい飛騨の山々は人々を寄せ付けず、秘境の地として取り残され、信仰の霊山として開かれていくのは江戸時代に入ってからのことである。

笠ヶ岳を再興した人物としては播隆上人が有名だが、それ以前に初めて笠ヶ岳で修行を行ったのが円空上人である。円空上人は、笠ヶ岳や乗鞍岳での修行を終えた後、平湯の観音堂に籠もり多数の仏像を刻んだ。すぐに平湯の人とも馴染み、住民の依頼で観音像や大黒天像を刻んだり、説法をしたりもしていたとされる。



上宝ふるさと館 円空上人に関する資料や円空仏は高山市上宝町本郷にある上宝ふるさと館に展示されている。平湯温泉の中心地から車で約30分、路線バスで50分ほど、入館料無料である。

3-③：平湯から乗鞍岳を目指したウォルター・ウェストン

日本近代登山の父として、上高地や槍・穂高連峰との関わりがよく知られるウォルター・ウェストンだが、上高地を訪れたのと同じく明治 24（1891）年に高山から平湯に入りしばらくの間、平湯に滞在していた。

滞在中は平湯を拠点として乗鞍岳等への登山を試みており、かつて平湯大滝から沢沿いに通っていた登山道を使って乗鞍岳を目指したとされ、平湯大滝については『日本アルプスの登山と探検』の中で「絵のような溪谷の樹の間に柔らかいリボンの様に」と表現し絶賛している。



平湯大滝 平湯大滝のすぐ近くまで車道が通っており、駐車場も整備されているが、平湯民俗館から徒歩 30 分ほどかけて散策するのも良い。

3-④：平湯を変えた篠原惺然（禄次）

鳥取生まれ、神戸育ちの惺然は、幼い頃に母と死別し、14歳の頃には父親の事業が傾いたことで、働きながら勉学に励む暮らしを送っていた。19歳の頃、苦学と無理がたたって死の淵に立たされた惺然は、自らの信仰と精神的修養によって病気を克服しようと山中修養を決意し、いくつかの候補の中から上宝村・平湯を選んだ。

以降、教員を勤めながら、平湯の地元開発および習俗の改革に熱心に取り組み、青年会等の自治活動の指導、工女供給組合設立、登山道の整備や標識の設置等に励み、「平湯の聖人」、「飛騨の社会教育の父」などと呼ばれている。



篠原惺然記念館 篠原惺然に関する資料は、篠原惺然記念館に展示されている。記念館は平湯民俗館に隣接されており、無料で見学することができる。

篠原惺然遭難の碑 篠原惺然は平湯での活躍の後、東京や大阪に移動して活動が続けていたが、平湯の人々の懇請もあり平湯へ帰ることを決めた。しかし、平湯へ向かう途中、安房峠で猛吹雪に遭い、平湯の村を目前にして凍死してしまったという哀話が残る。安房峠の惺然遭難地には、慰霊碑が建立されている。

輝山登山道 篠原惺然が山中修養を行った輝山（てらしやま）。篠原惺然の没後100年を記念して、平湯温泉から輝山荘跡まで登山道が整備された。地域住民の惺然に対する思いが詰まった登山道を歩けば、惺然の功績や地域住民との絆に思いを馳せることができるかもしれない。また、輝山荘跡に立てば、平湯温泉街を見下ろすことができ、惺然が見た景色に触れることができる。

3-⑤：乗鞍岳や上高地への出発点

東西の峠道が交わり、周辺の山々へのアクセスが良い平湯。その立地から、乗鞍岳、上高地のマイカー規制の拠点となっている。

岐阜県側から乗鞍岳、上高地を訪れる人は、平湯バスターミナルやあかんだな駐車場からバスに乗ることとなるため、自ずと「登山基地」としての役割を担う。

大自然を味わったあと、平湯に戻ってきて温泉に浸かり、この土地ならではの食事をすれば、人里の温かさ・豊かさがより一層身に染みるはずである。



マイカー規制 上高地では昭和 50（1975）年、乗鞍岳では平成 15（2003）年からマイカー規制が行われている。バス、タクシー、自転車、その他許可を受けた車両に限って通行可能とされており、高山側からマイカーやレンタカーで訪れた人は平湯で乗り換えが必要となる。

3-⑥：人を大切にし、地域外の人を歓迎する平湯人

地元に住む方々は「平湯はみな仲が良く、外の人を歓迎する雰囲気がある」という。

かつて平湯には鉱山があり、鉱山の繁栄と衰退に伴い地域外から人が出入りした。また、戦後の農地解放でも多くの人が入流した。人の出入りを繰り返してきた地だからこそ、自然と外の人を受け入れられる風土が育まれたのかもしれない。また、古くから湯治場、登山の玄関口として多くの人を受け入れてきた平湯だからこそ、訪れる人・移り住む人を歓迎する文化が根付いているのかもしれない。

平湯温泉ではぜひ地域の方々との会話も楽しみたい。



宿泊施設等 平湯温泉には 21 軒の宿泊施設があり、他にも土産物や飲食店、ビジターセンター等がある。来訪者を受け入れる各施設では、平湯で生まれ育った人、平湯に移り住んだ人、平湯へ働きに来ている人など、働く人皆が平湯を愛する平湯人として温かく歓迎してくれるだろう。

平湯温泉ならではの価値・魅力 4

山とともに生きる奥飛騨ならではの暮らし

奥飛騨では豪雪地帯の山間部ならではの、厳しい冬を過ごすための工夫を凝らした住宅、食文化が見られる。

暮らしぶりや祭り等の文化は奥飛騨温泉郷全体で共通点も多いが、5つの温泉地ごとに少しずつ異なる発展を遂げている部分もある。

松本市側との文化の違い、また奥飛騨温泉郷という小さなエリアの中での文化の違いは、奥飛騨温泉郷の見どころの一つでもある。

4-①：厳しい冬を乗り越えるための知恵が詰まった住宅

4-②：飛騨の食文化に学ぶ、長期保存食

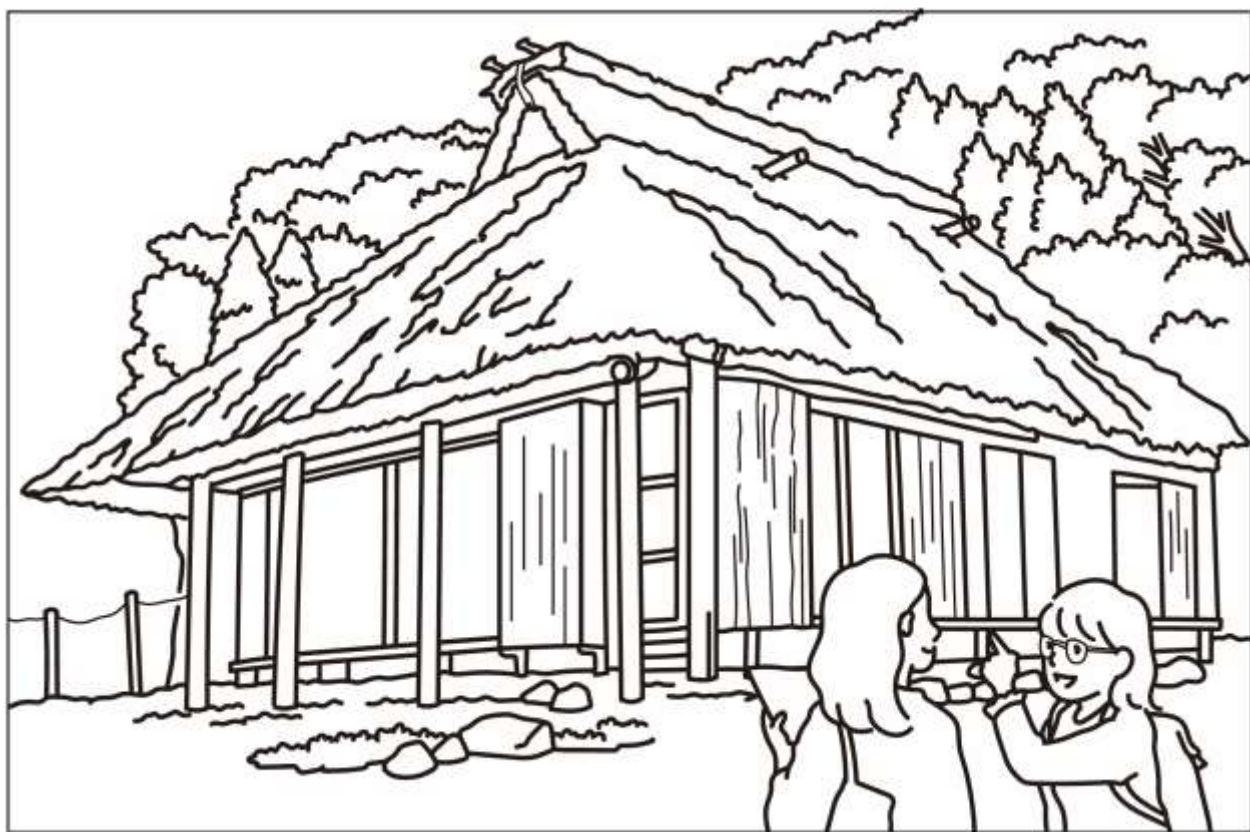
4-③：温泉地ごとに異なる個性豊かな行事や民俗

4-①：厳しい冬を乗り越えるための知恵が詰まった住宅

平湯には、40 年以上前に富山県利賀村から移築した合掌造「旧高桑家」や蔵柱地区から移築した高山市指定文化財の「旧豊坂家」があり、平湯民俗館として一般に公開され、開館時間中は無料で自由に見学・休憩することができる。隣接して寸志で利用できる日帰り入浴施設「平湯の湯」もある。

合掌造や囲炉裏は奥飛騨独自の文化ではないものの、寒さ極まる中、**囲炉裏の周りで一家団らんする風景は、かつての平湯においても一般的な日常的一幕であった。**また、旧豊坂家に見られるような、急こう配の茅葺屋根であったり、馬を飼育するための「マヤ」や、秋の取り入れ作業や藁細工等を行う「ニワ」が家の中に設けられていたりする点は、**冬の厳しい寒さと積雪に対応したものとされる。**

平湯の湯に浸かり、厳しい冬を乗り越えるための知恵が詰まった住宅で身体を休めれば、**電気や道路等のインフラが整っていなかった時代に、この地域に住んでいた先人たちの暮らしに思いを馳せることができる。**



旧高桑家・旧豊坂家 旧高桑家は40 年以上前に富山県利賀村から移築された合掌造の住宅、旧豊坂家は蔵柱地区から移築した高山市指定文化財で、内部には囲炉裏や農機具などが展示されている。無料で見学・休憩可能で、併設されている日帰り温泉「平湯の湯」や食事処「禄次」等とあわせて利用するのも良い。旧豊坂家住宅は江戸時代に享保尺（303.65mm を現尺として定めたもの）が制定される前の間取り寸法で設計された貴重な建築で、昭和 43（1968）年に高山市指定文化財となっている。

4-②：飛騨の食文化に学ぶ、長期保存食

豪雪地帯でかつては陸の孤島となっていたことから、朴葉みそや漬物、すし（大根やニンジンを塩で漬けて米こうじ、塩鱒、塩鮭等と混ぜたもの）、ころいも（小さなジャガイモを醤油や漬物のつけ汁で塩辛くして煮たもの）など、飛騨の食事は長期保存がきくように工夫されてきた。いずれも飛騨に共通する食文化だが、それぞれ各家庭の味があるとされる。

こうした飛騨ならではの食事は、各宿泊施設で提供されているほか、平湯温泉内の飲食店でも楽しむことができる。平湯温泉にはコンビニエンスストアはないものの、徒歩圏内に複数の飲食店があることも魅力の一つである。

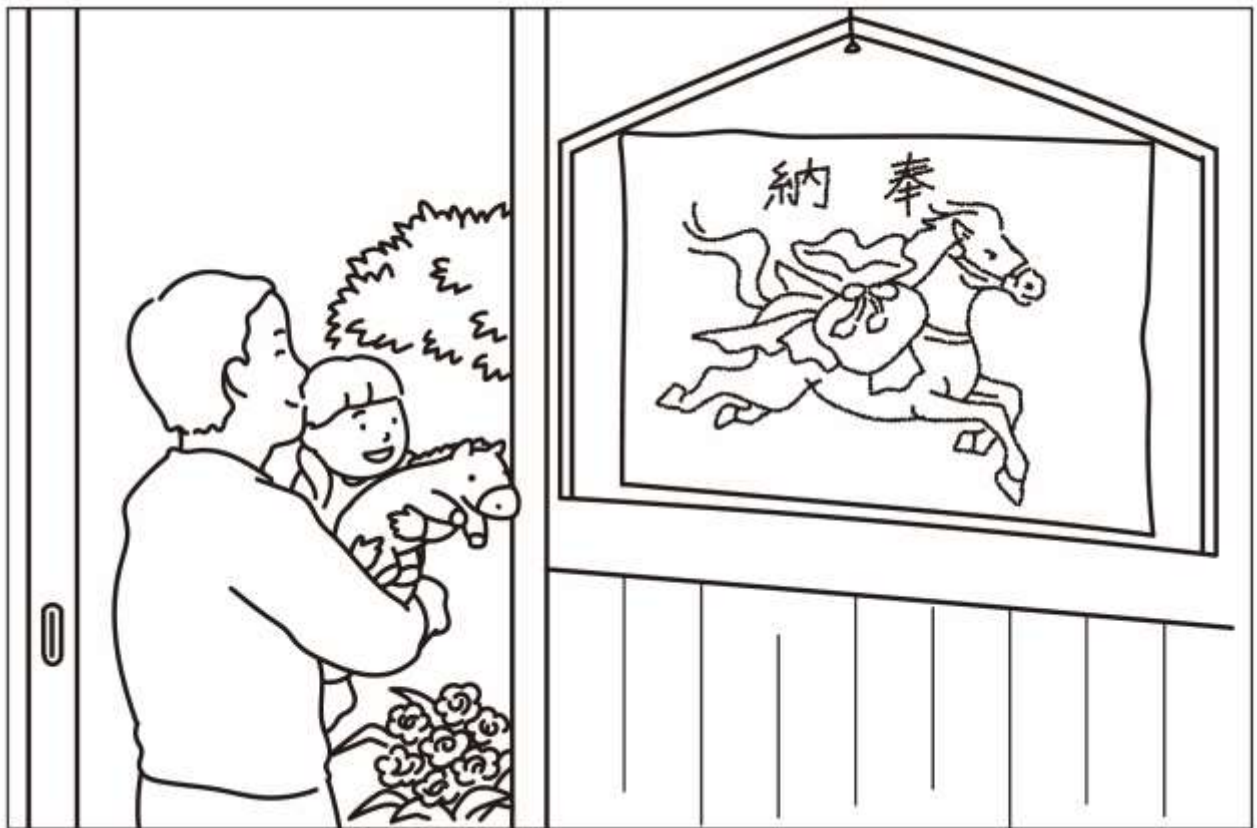


4-③：温泉地ごとに異なる個性豊かな行事や民俗

絵が描かれた板札（絵馬）に個人が祈願を書き、神社や仏閣に奉納する文化は全国的に見られるが、飛騨では絵馬が紙製で、寺社ではなく各家庭に掲げるのが特徴である。

紙絵馬の文化は、奥飛騨温泉郷の各温泉地・集落にも残されており、それぞれ絵馬の絵図や販売方法が異なる。絵馬を販売する絵馬市は、その多くが4月に行われるが、平湯は湯花まつりとあわせて5月に開催される。

その他、平湯音頭や平湯小唄など、奥飛騨温泉郷の中でも平湯のみに伝わる唄や踊りもあり、祭りの際などに披露される。



平湯温泉各所 紙絵馬は、地域に根差した風習であり、各家庭のほか、宿泊施設や平湯バスターミナル等の施設でも入口に掲げられている。ぜひ玄関を見上げて紙絵馬を探してもらいたい。

沢渡

沢渡の望ましい体験

<上高地へ向かう人>

- 沢渡ナショナルパークゲートで上高地に関する基礎情報や、天候等のリアルタイム情報を得て、上高地への期待感を高める。
- 上高地利用と沢渡の関係性を学び、上高地への理解を深める。
- 上高地から帰ってきた際には、次の目的地への出発・帰宅前に軽食をとったり、お土産を買ったり、日帰り温泉を楽しんだりしながら、旅の余韻に浸る。

<登山者>

- お腹を満たす、体調を整える、安全登山のための情報を得るなど、これからフィールドへ出かける人自身の準備を整える。
- フィールドから帰ってきた際には、沢渡ナショナルパークゲートの展示を見てフィールドで見てきたものの復習をしたり、日帰り温泉を楽しんだりしながら、山歩きの余韻に浸る。

沢渡のカード一覧

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
展の歴史 の玄関口へ、沢渡の発	1-①	川の集まる場所・沢渡	CA				●		
	1-②	沢渡を変えた電源開発	CA				●		
	1-③	霞沢発電所の建設と上高地の発展	CA				●		
	1-④	道路整備の恩恵と代償	NE	●	●	●	●		
	1-⑤	東の玄関口・沢渡ナショナルパークゲート	NE	●	●	●	●	●	●
	1-⑥	地域の魅力を形成する温泉	WS			●		●	●
「つなぐ古道を 鎌倉街道」	2-①	飛騨との交流を深めた鎌倉街道	CA				●		
	2-②	人間活動の名残を感じられる池尻湿原	NE				●		
	2-③	飛騨侵攻の最前線に築かれた池尻砦	CA				●		●
	2-④	悲劇に終わった三木秀綱の信州逃亡	CA				●		●
らしも清流梓川と暮るに生きる	3-①	車窓から望む梓川沿いの渓谷美	NE	●	●	●	●	●	●
	3-②	梓川の恵みを感じる溪流釣り	SA					●	
	3-③	御用杉を支えた中継地点	CA				●		
	3-④	自然の脅威であり恵みとなった土砂崩落	NE				●		

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

沢渡ならではの価値・魅力 1

”地獄谷”から上高地の玄関口へ、沢渡の発展の歴史

梓川の絶壁に囲まれ、常に霧がたちこめていることから、かつては「地獄谷」と呼ばれた。

沢渡が大きな発展を遂げる契機となったのは、大正時代に始まった電源開発。昭和初期の霞沢発電所建設を機に道路環境が向上し、上高地・白骨温泉・乗鞍高原へのバス運行が始まった。

上高地へ向かう道路は、利便性向上により多くの車が殺到し、大渋滞を引き起こすこととなり、昭和 50（1975）年に全国初のマイカー規制が導入された。これに伴い、沢渡はマイカー規制の乗換拠点となり、「上高地の玄関口」という大きな役割を担うこととなった。

1-①：川の集まる場所・沢渡

1-②：沢渡を変えた電源開発

1-③：霞沢発電所の建設と上高地の発展

1-④：道路整備の恩恵と代償

1-⑤：東の玄関口・沢渡ナショナルパークゲート

1-⑥：地域の魅力を形成する温泉

1-①：川の集まる場所・沢渡

旧安曇村地域には、沢渡のほかにも前川渡、奈川渡など「渡」とつく地名が見られるが、「渡」は大きな川の支流が流れ込む川の合流点を示していると言われる。

沢渡は、白骨から湯川、乗鞍から根木の沢、霞沢岳から霞沢が梓川に合流している水の豊富ところで、これが地名の由来となっている。

かつては地獄谷と呼ばれ、1～2人の村人が出作りをしているだけで、明治33（1900）年頃まで定住している者はいなかった。



1-②：沢渡を変えた電源開発

梓川は水量が豊富で落差も大きく、また流域の住民も多くなかったことから、大正後期から昭和初期にかけて、電源開発が進み水力発電所が次々に建設された。

沢渡には霞沢発電所と沢渡発電所が建設され、工事関係者の流入や電源開発に伴うインフラ整備により、それまで数戸しかなかった人家は、20戸以上に増えた。

独身寮には30歳以下の若者が10数人入居し、時代・場所柄、娯楽施設等にはなかったが、薪炭倉庫で映画を上映したり、楽器を独学して沢渡や大野川で演奏したり、地域住民との交流も盛んであった。

家族で移り住む人も多く、昭和23(1948)年～昭和43(1968)年には大野川小学校沢渡分校が開校され、ピーク時は60名ほどの子どもが在籍した。



1-③：霞沢発電所の建設と上高地の発展

昭和2（1927）年に建設された霞沢発電所は、取水口を大正池とし、水路長7,656m、有効落差454mは、建設当時東洋一の規模（世界レベル）であった。

上高地へ向かう旧釜トンネルは、霞沢発電所建設に伴い、大正池への資材運搬のために建設されたもので、後に自動車道として整備され県道へと移行、車両アクセスの始まり（きっかけ）となった。

また、大正池は土砂が堆積しやすく、霞沢発電所が稼働し始めた時点ですでに面積が縮小傾向にあった。発電所を管理する東京電力では、昭和50（1975）年より毎年平均20,000 m³の土砂の浚渫を行い、大正池の面積・水量を維持している。

霞沢発電所の整備・維持は、沢渡の発展はもとより、現在の上高地の利用と密接に関わり合っている。



霞沢発電所 霞沢発電所の建物内の見学等はできないが、国道158号沿い（下り方面）のグレンパークさわんどを通過し、白骨温泉方面との分岐手前の右手に長い水圧鉄管が見える。

大正池 大正池は今や上高地の主要な観光資源だが、浚渫を行わなければ数年のうちに土砂で埋まってしまうと言われる。大正池を訪れる際には、沢渡との意外なつながりにも思いを馳せたい。

1-④：道路整備の恩恵と代償

上高地は昭和初期に日本八景、名勝天然記念物、中部山岳国立公園となり、一躍世間の注目を浴びることとなった。

時を同じくして、電源開発に伴い整備された工事用道路は、役目を終えたのち一般国道として供用され、上高地、白骨温泉、乗鞍高原へのバス運行が可能となった。

これにより観光客は年々増加し、上高地へ出入りする自家用車も増え続けたが、溪谷地であり文化財かつ国立公園である上高地において大規模な駐車場の整備はできず、沢渡から上高地へ至る道路は大渋滞が常態化するようになった。

大渋滞による公園利用・施設運営面への悪影響をはじめ、騒音、公害問題、植生破壊、事故対策として、昭和 50（1975）年に車両乗入れの総量規制で国内初のマイカー規制を導入することとなった。



国道 158 号、上高地公園線 松本市街地から国道 158 号を通過して沢渡・上高地へ向かうと、上高地へ近づくにつれ、道幅が狭くなっていくことを体感するのではないかな。かつての釜トンネルは、現在以上に幅員が狭く、急こう配で立ち往生してしまうマイカーも多かった。釜トンネルを含めて、国道 158 号や上高地公園線は現在も順次道路改良が進められているが、今なお難所が多く、この道を最初に切り開いた苦労は計り知れない。

1-⑤：東の玄関口・沢渡ナショナルパークゲート

上高地のマイカー規制では、長野県側は沢渡地区が、岐阜県側は平湯温泉が乗換拠点となった。

規制導入当初は夏季多客期（7/26～8/24）の30日間のみ終日規制（バス、タクシーは6～19時のみ通行可）の実施だったが、徐々に規制期間・規制時間が延長され、平成8（1996）年に全面規制となった。

これにあわせて、沢渡地区では駐車場の増設、道路の拡幅などの整備が順次進められてきた。

平成24（2012）年には沢渡バスターミナルおよび沢渡ナショナルパークゲートが完成し、「上高地の玄関口」としてゲート機能を高めてきた。ナショナルパークゲートでは「上高地5つルール」を示す垂れ幕をくぐりシャトルバスやタクシーに乗り換える。このゲートをくぐれば、いよいよここから別世界への旅が始まる、という高揚感を得ることができる。



沢渡ナショナルパークゲート ナショナルパークゲートでは、自然散策や登山、天気や交通、利用ルールなど、上高地に関する様々な情報を提供している。市営第3駐車場直結でシャトルバスの始発・終着点やトイレ、売店も併設されているため、まさに上高地へ向かう旅の出発点である。

沢渡バスターミナル 沢渡バスターミナルは上高地へ向かう人にとっては、マイカー規制の乗換拠点となっているが、上高地以外に白骨温泉や乗鞍高原、平湯温泉へ向かうバスも運行されており、文字通り中部山岳国立公園南部地域の「東の玄関口」、「交通アクセス拠点」となっている。

上高地5つのルール＋2 国立公園および国の特別名勝・特別天然記念物に指定されている上高地では、採らない、与えない、捨てない、持ち込まない、踏み込まないの5つのルールと乗り入れない、飛ばさないの＋2のルールを定め利用者に呼び掛けている。

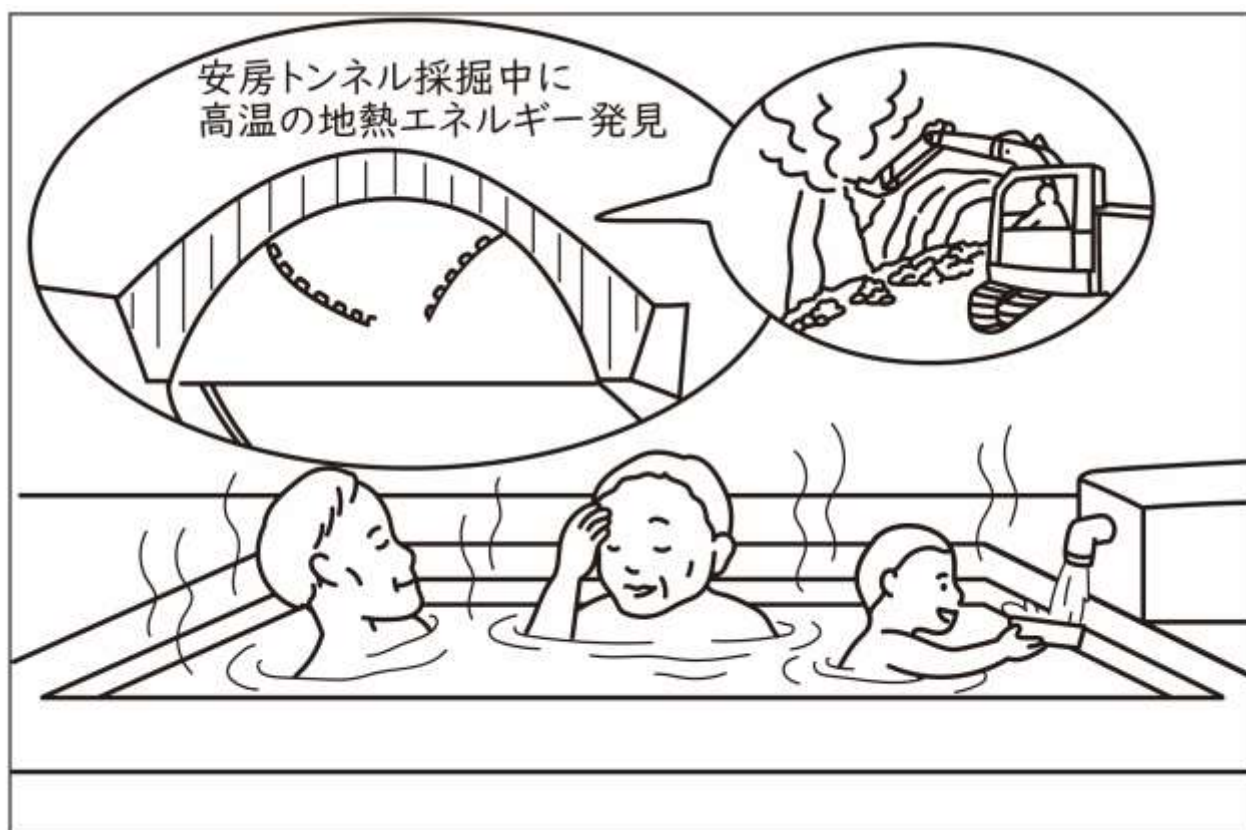
1-⑥：地域の魅力を形成する温泉

沢渡から梓川のやや上流へ向かったところにある坂巻温泉は、古くから川原に温泉が湧出していたとされるが、旅館の営業が始まったのは道路の開通や上高地の文化財および国立公園の指定等と同じく昭和初期。

一方、沢渡に温泉施設が整備されたのは平成 10（1998）年のこと。安房トンネルの掘削時に高温の地熱エネルギーが発見されたことをきっかけに引湯が始まった。

地域の発展とともに整備された温泉は、その後、地域の魅力を形成する貴重な資源となっている。

現在では、日帰り入浴や足湯も提供されており、上高地散策や山岳エリア登山後の疲れた身体を癒してくれる。



さわんど温泉湯の郷公園 湯の郷公園は市営第2駐車場に併設されており、天然温泉の足湯がある。足湯は市営第2駐車場とあわせて 365 日 24 時間利用可能なため、冬季も含めて四季折々の風景を眺めながら、旅の疲れを癒すことができる。

沢渡ならではの価値・魅力 2

信州と飛騨をつなぐ古道「鎌倉街道」

鎌倉時代の中心地・鎌倉と全国各地を結ぶ道路網「鎌倉街道」。沢渡周辺は信州信濃・飛騨・越中を結ぶ鎌倉街道が通る。この道は、鎌倉時代以降も信州と飛騨を結ぶ貴重な交通網として多くの人に利用されたとされる。

現在は古道となったものの、池尻砦まで遊歩道が整備され、歴史に思いを馳せながら美しい風景を楽しむことができる。

2-①：飛騨との交流を深めた鎌倉街道

2-②：人間活動の名残を感じられる池尻湿原

2-③：飛騨侵攻の最前線に築かれた池尻砦

2-④：悲劇に終わった三木秀綱の信州逃亡

2-①：飛騨との交流を深めた鎌倉街道

越中から飛騨、信濃へと続く鎌倉街道は、元禄（1688 年～1704 年）のころまで盛んに利用されていた。沢渡はその中間地点となっている。

道路の崩落や治安の悪化により、寛政 2（1790）年に公道・官道としては廃止となったが、その後も物資の交流等は続いたとされる。

昭和 27（1952）年に沢渡～白骨温泉のバス道路が開通するまで、白骨温泉に向かう湯治客の道でもあった。

古くから人や物資の行き来があった信州と飛騨は、昭和 46（1971）年に姉妹都市提携を結び、現在は「松本高山 Big Bridge 構想」の実現を目指して連携を深めている。

現在は道の荒廃が激しく、池尻砦より先の利用は難しいが、平湯まで続く鎌倉街道の名残りは Kita Alps Traverse Route のクラシックルートと言える。



鎌倉街道 沢渡から安房峠付近を越え、飛騨・平湯を経て、越中に至る道を古くから「鎌倉街道」と呼んできた。現在は、沢渡の市営第 2 駐車場から「池尻砦」まで、片道 2.1km、40 分のコースを散策することができる。

2-②：人間活動の名残を感じられる池尻湿原

池尻湿原は、かつて湯川が流れていた谷に残された湿原で、ミツガシワやモウセンゴケ、モリアオガエルなどの希少な生物が生息する。

一方、湿原周辺にはミズナラ・コナラなどから成る雑木林やカラマツの植林が広がり、炭焼き窯の跡、ソバ畑の痕跡なども見られ、鎌倉街道沿いの小盆地として、古くから人間に活用されてきたことがうかがえる。



池尻湿原 池尻湿原は、沢渡から池尻砦へ向かう途中、沢渡の市営第2駐車場から1.8km・35分ほど歩いたところにある。湿原手前には駐車場もあり、車で通行することも可能だが、砂利道で道幅が狭いため、運転に不安のある場合は市営第2駐車場に車を停めて徒歩で向かうのがおすすめ。湿原の周りには木道や自然観察板、四阿が設置されており、湿原の風景や動植物をゆっくりと楽しむことができる。

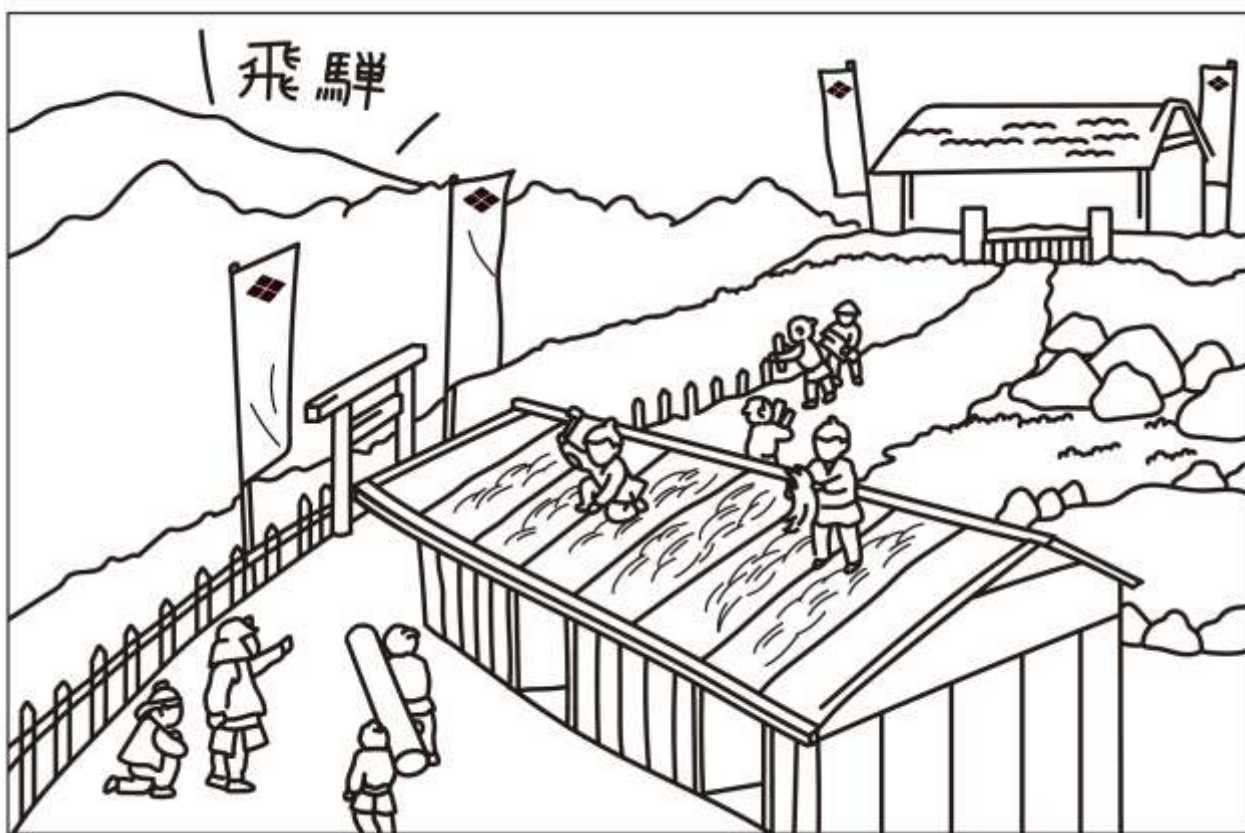
2-③：飛騨侵攻の最前線に築かれた池尻砦

永禄2（1559）年以降、信濃国の支配を目前とした甲斐国の武田信玄は、続いて飛騨侵攻を目指していた。

武田勢は沢渡から鎌倉街道経由で平湯を目指したが、安房峠の道が険しく馬が立ち往生してしまい、道を切り開きながらの侵攻となったといわれる。

一方、飛騨勢は慣れた土地で巧みな山岳戦を繰り広げ、武田勢は飛騨勢を打ち破ることができず、いったん信濃に引き上げ、池尻に砦をかためた。

砦の完成度は低かったが、鎌倉街道沿いに位置し、池や畑跡、屋敷跡などが残されていることから、山城としての条件は良かったものと思われ、飛騨侵攻のための基地として使用されたといわれる。



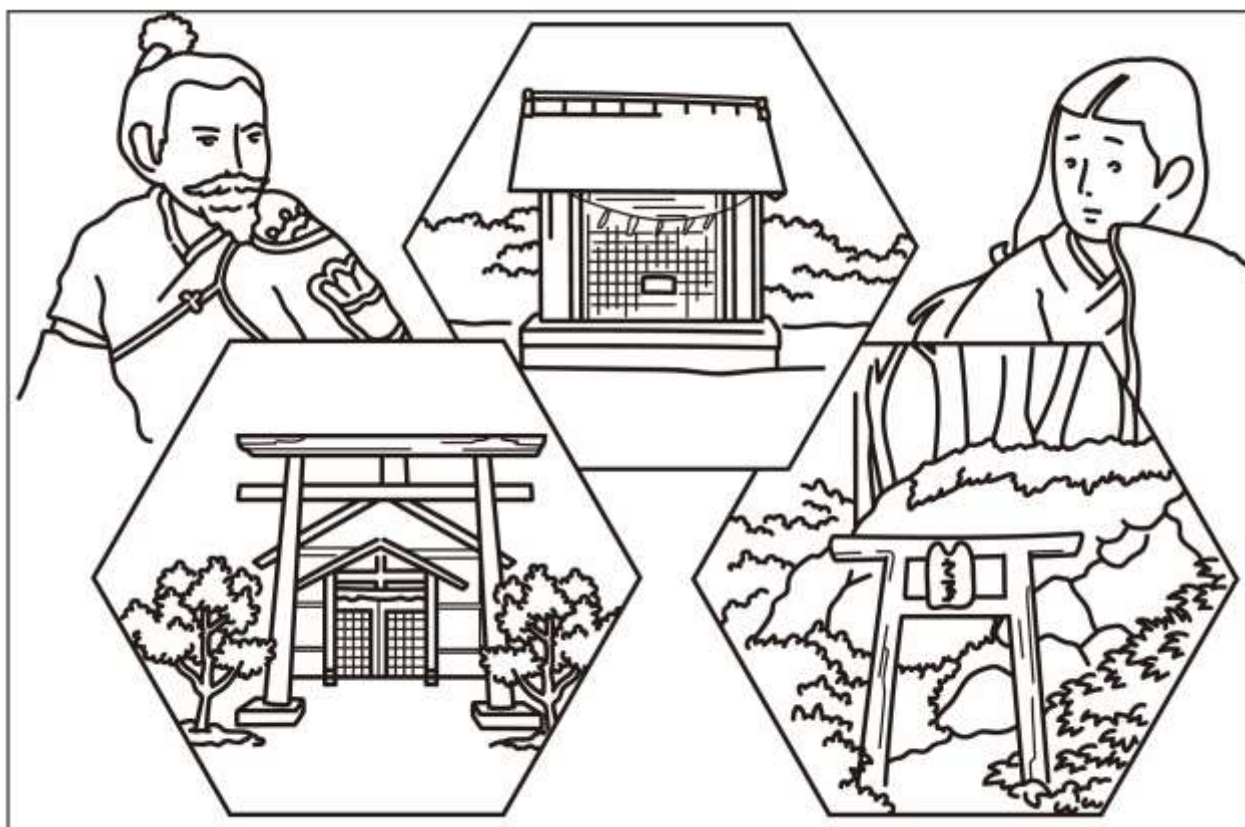
池尻砦跡 池尻砦跡は、池尻湿原からさらに 0.3km・約 6 分、市営第 2 駐車場から 2.1km・40 分ちょっと歩いたところにある。池尻砦跡には説明板と石碑、小さな祠がある。

2-④：悲劇に終わった三木秀綱の信州逃亡

天正 13（1585）年、飛騨・松倉城の城主である三木秀綱（姉小路秀綱）は、豊臣秀吉配下の金森長近に松倉城を焼き討たれ、奥方とともに信州へと逃亡してきたといわれる。

中尾峠まで到達した際、人目を免れるために隊を小さくしようと、秀綱は鎌倉街道へ、奥方は徳本峠へと、別々の道を進んだといわれる。

島々で落ち合う計画だったが、秀綱は奈川の角ヶ平、奥方は島々谷で、それぞれ討たれて命を落としたとされ、梓川沿いの各所ではこの哀話が語り継がれるとともに、秀綱夫妻を祀った神社等が複数存在し、沢渡の三社明神にも秀綱公が祀られている。



三社明神 三社明神は沢渡ナショナルパークゲートの向かいに位置する。乗鞍岳主峰である剣ヶ峰に立つ「朝日御現社(あさひだいごげん)」、山をつかさどる神「大山祇命(おおやまつみのみこと)」、飛騨高山の松倉城主「三木秀綱公」を祀っており、登山の安全祈願をするのも良い。

安曇資料館 沢渡から国道 158 号を下ると、道の駅風穴の里の少し先に安曇資料館がある。安曇資料館は旧安曇村時代に開館したもので、杣仕事や養蚕業に関する道具類等とともに、三木秀綱にまつわる資料が展示されている。

沢渡ならではの価値・魅力 3

清流梓川とともに生きる暮らし

槍ヶ岳から注ぐ清流梓川は、急峻で美しい渓谷を刻み、イワナやヤマメなどの川魚をはじめとする豊かな生態系を育んでいる。

水の豊富な沢渡は、かつては水運に利用され、現在は多数の発電施設を抱えるなど、梓川は古くから人々の生活を支える存在でもある。

長野県は水力発電所数が全国1位となっており、山と川とともに生きる暮らしは、長野らしさを象徴するものとも言える。

3-①：車窓から望む梓川沿いの渓谷美

3-②：梓川の恵みを感じる溪流釣り

3-③：御用杉を支えた中継地点

3-④：自然の脅威であり恵みとなった土砂崩落

3-①：車窓から望む梓川沿いの溪谷美

中ノ湯～沢渡、白骨温泉周辺は、梓川および湯川が急峻な溪谷を構成しており、10月下旬～11月上旬にはカエデ類、ケヤキ、アカシデ、イヌシデ、ブナ、ミズナラ等の落葉広葉樹を主体とする美しい赤い紅葉が見られる。

坂巻温泉付近では川幅が狭くなり、特に岸壁が切り立つことから、天然開渠とも呼ばれる。

上高地へ向かう際はバスやタクシーの中から望むこととなるが、国道 158 号は梓川沿いを通っており、車窓からでも十分に景色を楽しむことができる。



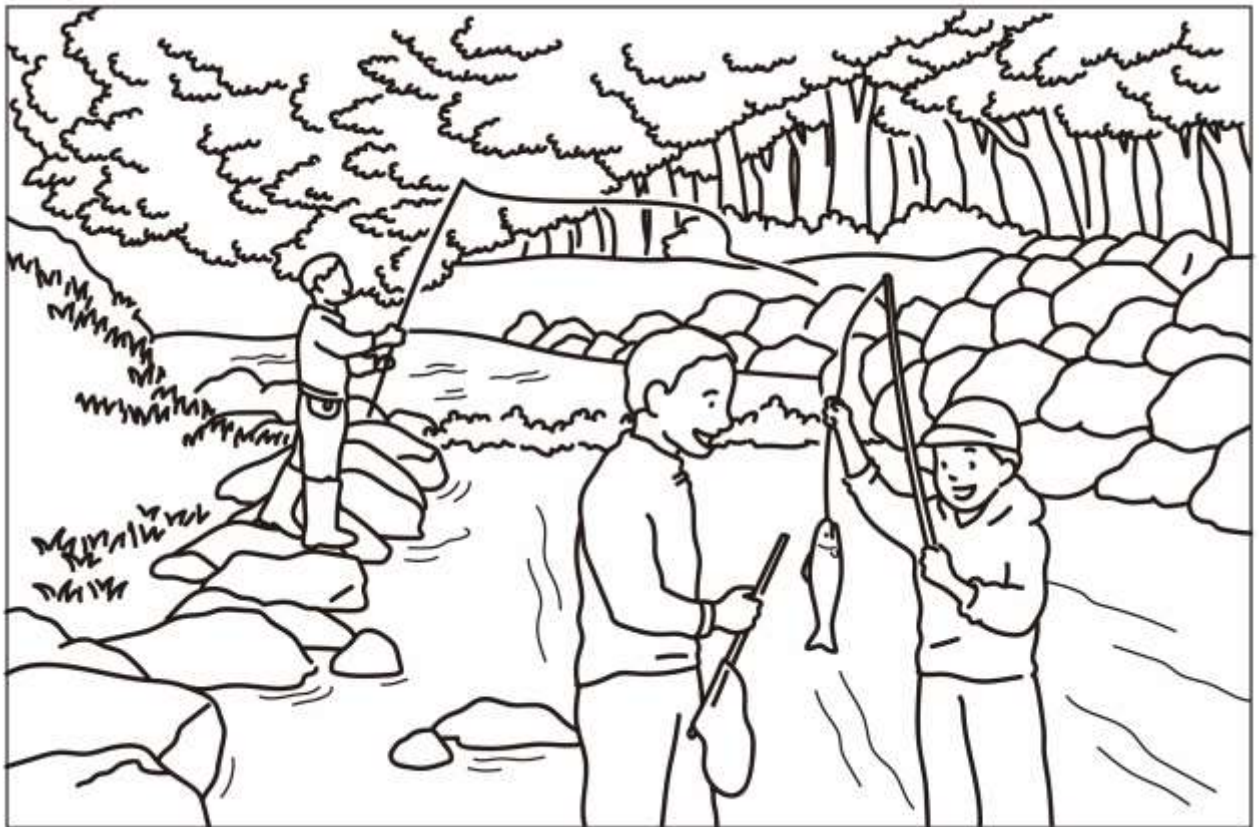
国道 158 号 国道 158 号は溪谷沿いを通っており、道路上からも梓川沿いの溪谷美を望むことができる。運転手はとてもよそ見をできないが、上高地へ向かう際はマイカー規制だからこそ、運転はプロに任せて、車窓からの景色をゆったりと楽しみたい。特に紅葉期は、山岳エリア（涸沢など）で9月下旬、上高地（大正池～横尾）で10月中下旬、中ノ湯～沢渡で10月下旬～11月下旬、沢渡から下流で11月上中旬に紅葉の見ごろを迎え、梓川の上流から下流にかけてどこかでその美しさを楽しむことができる。

3-②：梓川の恵みを感じる溪流釣り

梓川には溪流の冷水域を代表するイワナやヤマメなどが生息している。

上高地は禁漁区となっているが、沢渡では遊漁券を購入すれば、溪流釣りを楽しむことができる。遊漁期間は2月16日から9月30日まで。

溪流釣りは梓川下流でも可能だが、遊漁解禁となる2月中旬はまだ寒さが厳しく、冷水域を好む淡水魚であっても動きが鈍る。しかし、沢渡周辺は上流から流れ込む温泉の影響で、解禁直後から水温が高く、釣りを楽しむことができる。



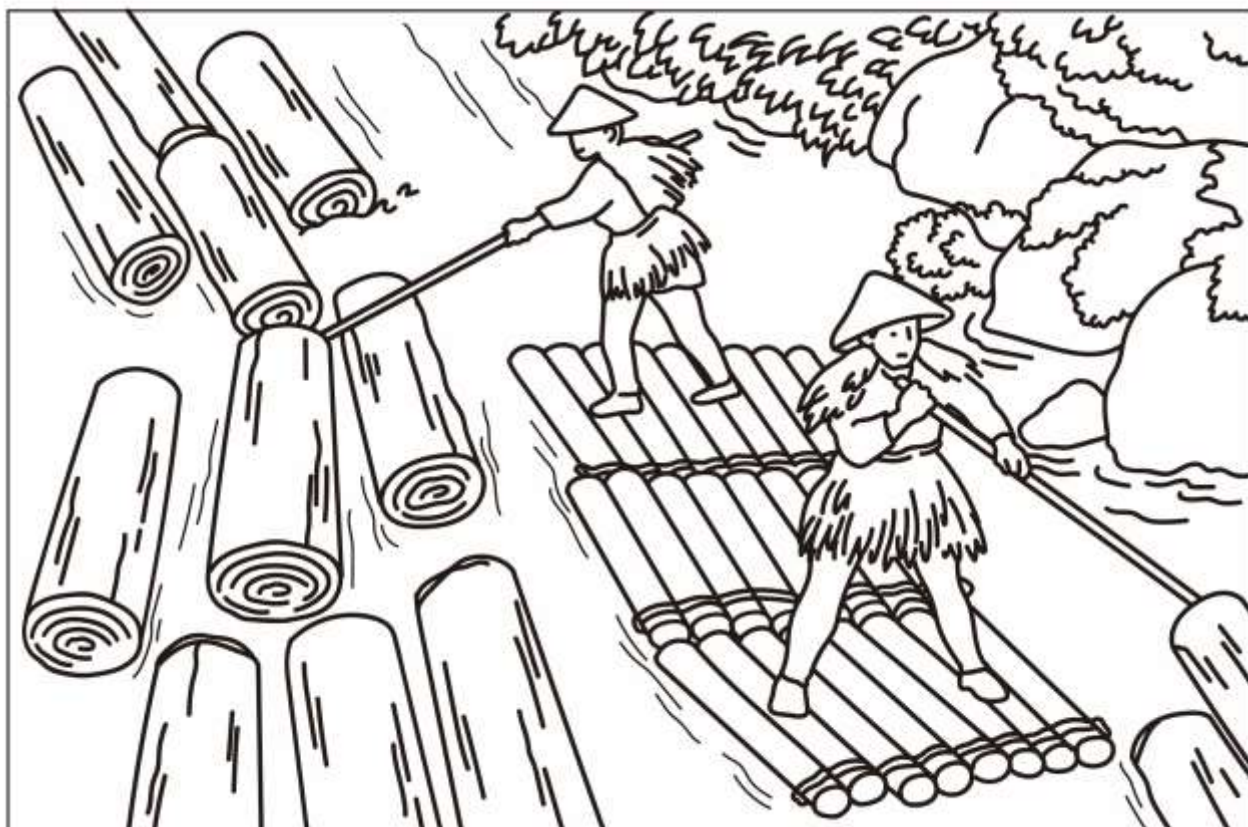
梓川 沢渡周辺は安曇漁業協同組合の管轄で、遊漁券はグレンパークさわんどをはじめ、沢渡内の宿泊施設や食事処等で購入することができる。なお、霞沢発電所堰堤下流110m～上流110mの間は禁漁区となっているため、釣りをを行う際には漁業協同組合の案内をしっかりと確認したい。梓川の下流に下れば梓湖（奈川渡ダム）もあり、梓川沿いには溪流～湖まで多様な釣り場が広がる。

3-③：御用杣を支えた中継地点

沢渡を含む旧大野川村では、江戸時代、御用杣として材木の切り出しを行っていた。

材木は上高地や乗鞍高原、白骨温泉など村内各所から切り出され、土地の特性や時代により様々な方法で運材されたが、上高地から堀米渡場（現在の島立）までの運搬は梓川を利用して行われ、川下げと呼ばれた。

川下げは水量が安定する晩秋から初冬にかけて行われ、沢渡は川下げの中継地点であった。



3-④：自然の脅威であり恵みとなった土砂崩落

梓川が谷を掘り下げながら流れることで、山の斜面は不安定になり、梓川沿いでは大小さまざまな規模の崩落が起こっている。

中ノ湯から急峻な谷が続く中、沢渡付近で平地が見られるようになるのは、下流での土砂崩落による川の堰き止めによるものと考えられている。

土砂崩落や川の堰き止めは災害とも言える自然の脅威だが、自然がもたらした平地の恵みがあったからこそ、前述のように川下げの中継地点、電源開発、旅の玄関口といった役割を果たし、地域の発展を遂げてきた。

