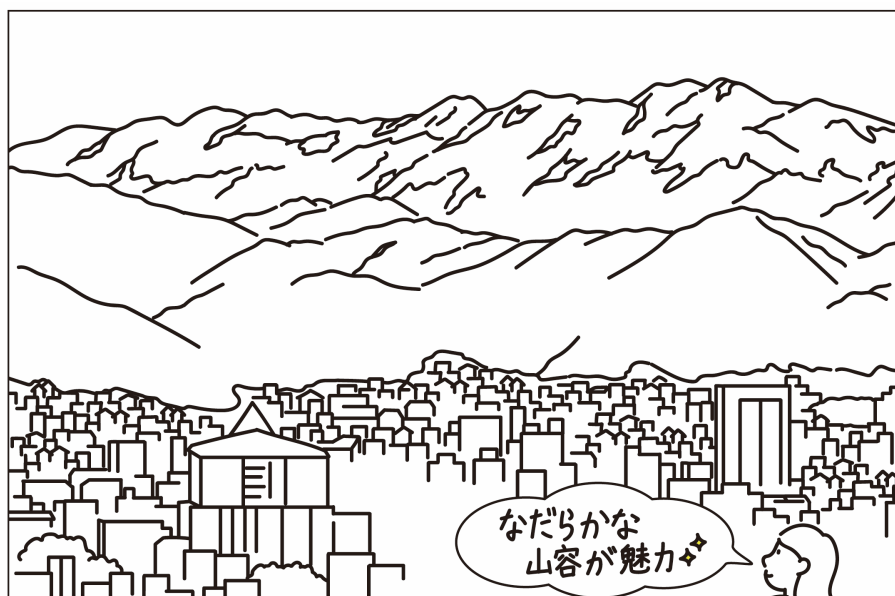


「Kita Alps Traverse Route」ならではの

体験ストーリー集

—乗鞍岳エリア編—



2025 年 3 月

中部山岳国立公園管理事務所

目次

I. 「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集の使い方	1
II. 乗鞍岳の望ましい体験	4
III. 乗鞍岳ならではの体験ストーリー	5
1. 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」	6
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。	
2. 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」	11
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く。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。	
3. 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」	15
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。	
4. 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」	20
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。	

はじめに

令和3（2021）年から中部山岳国立公園南部地域を中心に、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へと磨き上げていく「松本高山 Big Bridge 構想」実現プロジェクトを進めています。利用と保全の好循環による持続的な観光として構想を実現するための総合循環型観光圏を「Kita Alps Traverse Route」と名付け、一体的な旅づくりとプロモーションの取組を進めているところです。

「Kita Alps Traverse Route」には、構成する地域ごとに自然・文化等の特徴的な魅力があります。こうした特徴的な魅力が、この観光圏の来訪者へ、この地域ならではの体験として提供されることで、魅力が価値として伝わり、来訪者との土地に特別なつながりが生まれ（満足度が向上しファンが拡大し）、この地に訪れる価値・滞在価値がさらに向上し（地域のブランド化が進み）、選ばれる観光圏が確立され、社会の充実や自然・文化等地域資源の保全につながる総合循環型観光圏の実現に至ると考えています。

本冊子『「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集』- 乗鞍岳エリア編 - は、「Kita Alps Traverse Route」の乗鞍岳エリアの特徴的な自然・文化とそこで得られる体験を選び出し、その資源や体験の持つ魅力を価値として来訪者に「わかりやすく」、「共感できる形で」伝えられるよう、短いストーリーと解説をつけてカード形式で整理をしたストーリー集です。

来訪者がこのエリアで滞在する中で、宿やお店、バスの乗り換え場所、ビジターセンター・案内所、歩道や展望地などで、多岐にわたる利用サービスが提供されます。本冊子が、このエリアで利用サービスを提供するすべての関係者による、このエリアならではの旅づくりと旅の提供につながり、来訪者とのエリアとの特別なつながりを強くしていくことに活用されることを期待しています。

I. 「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集の使い方

「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集（以下「ストーリー集」）は、中部山岳国立公園南部地域の8つのエリア（上高地、山岳エリア、乗鞍高原、乗鞍岳、白骨温泉、新穂高温泉、平湯温泉、沢渡）ごとに特徴的な自然・文化とそこで得られる体験を選び出し、その資源や体験の持つ魅力を価値として来訪者に伝わりやすく短いストーリーと解説をつけてカード形式で整理をしたものです。

来訪者の方々に「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し、ガイド事業者や旅行会社の方、各拠点の拠点施設や宿泊施設、飲食店、土産物店等でお客様と直接接する方、メディアの方等に活用いただくことを想定しています。

なお、本ストーリー集は、令和6年度時点に収集した情報をもとにまとめたもので、今後、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ければと考えています。皆様も活用を通じてお気づきのことがあれば、ぜひ環境省中部山岳国立公園管理事務所までご意見をお寄せください。また、他のエリアのストーリー集をご覧になりたい場合も環境省中部山岳国立公園管理事務所までご連絡ください。

<ストーリー集の活用イメージ>

○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。

本ストーリー集の構成は以下の図のとおりです。

「望ましい体験」は、このエリアの特徴的な自然・文化等の魅力に触れ、このエリアだからこそ体験しておくべき、こ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です。このエリアならではの体験ごとにストーリーと資源の解説がまとめられた「カード」が、このエリアを特徴づける資源の種類に応じた「カテゴリー」で分けられ整理されています。

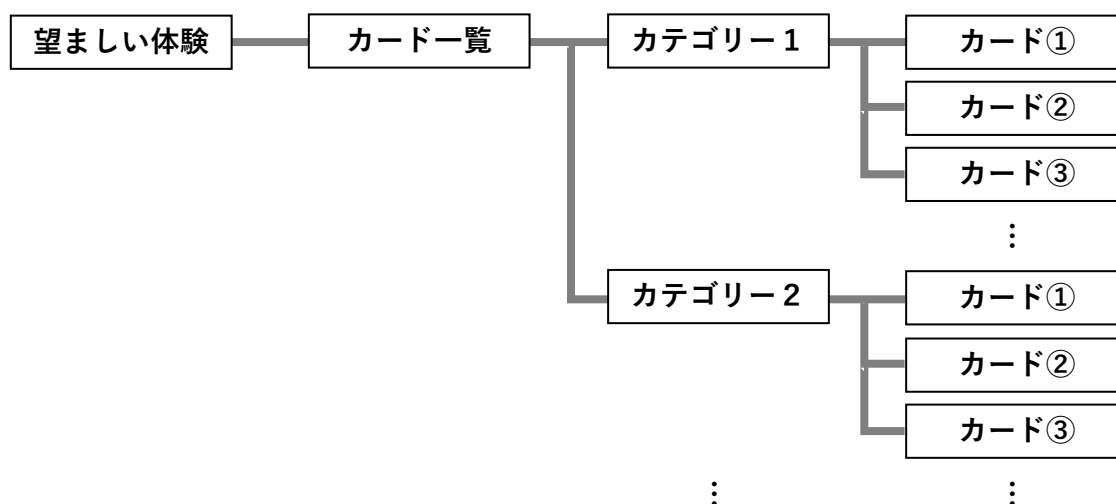


図 ストーリー集の構成

「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います(各類型の定義はカード一覧の凡例をご覧ください)。

ジャンルや旅行者分類は、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ます。

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 景美火高 観しい山3,000m と高山級 生態系帯	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				●		●
入門の山へ 代登の山、 霊場から近 山岳信仰の	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 木	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	CA	●	●	●	●	●	●

図 カード一覧の例

各カードの構成は以下のとおりです。

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なっています。

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ます。

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ます。説明文のみで足りると判断したものは空欄の場合もあります。

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

● ● カテゴリー名

1-②：個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山

● ● カード名

「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「バン皮状火山弾」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。

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

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乘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帯の山荘や売店などの水源となっている。

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)

図 カードの例

II. 乗鞍岳の望ましい体験

想定する旅行者像ごとに、乗鞍岳エリアの特徴的な自然・文化等の魅力に触れ、乗鞍岳だからこそ体験しておくべき、乗鞍岳ならではのお薦めの体験は以下のとおりです。

<登山初心者から上級者まで>

○畳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。

- ・乗鞍畳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。

Ⅲ. 乗鞍岳ならではの体験ストーリー

<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
すの標 の火高 景観3,000m と美しい山級 と生態系高山帯	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				●		●
入門の山へ 代登山の山、 霊場から近 山岳信仰の	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級の別世界 山岳道標高の高い 日本一標高の 山岳道で誰でも	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						●
一大生息地 イチョウの 徴する鳥を象 高山帯を象	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

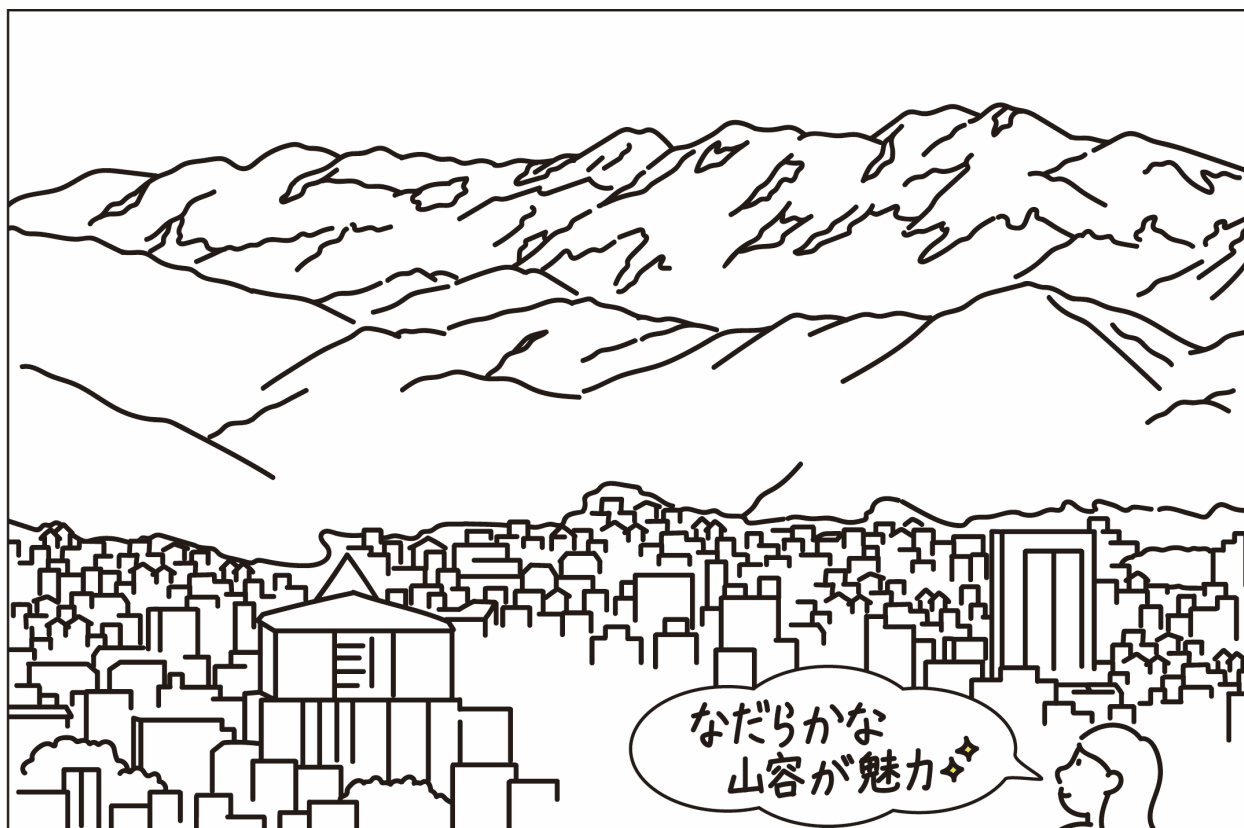
1-②：個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山

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

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。

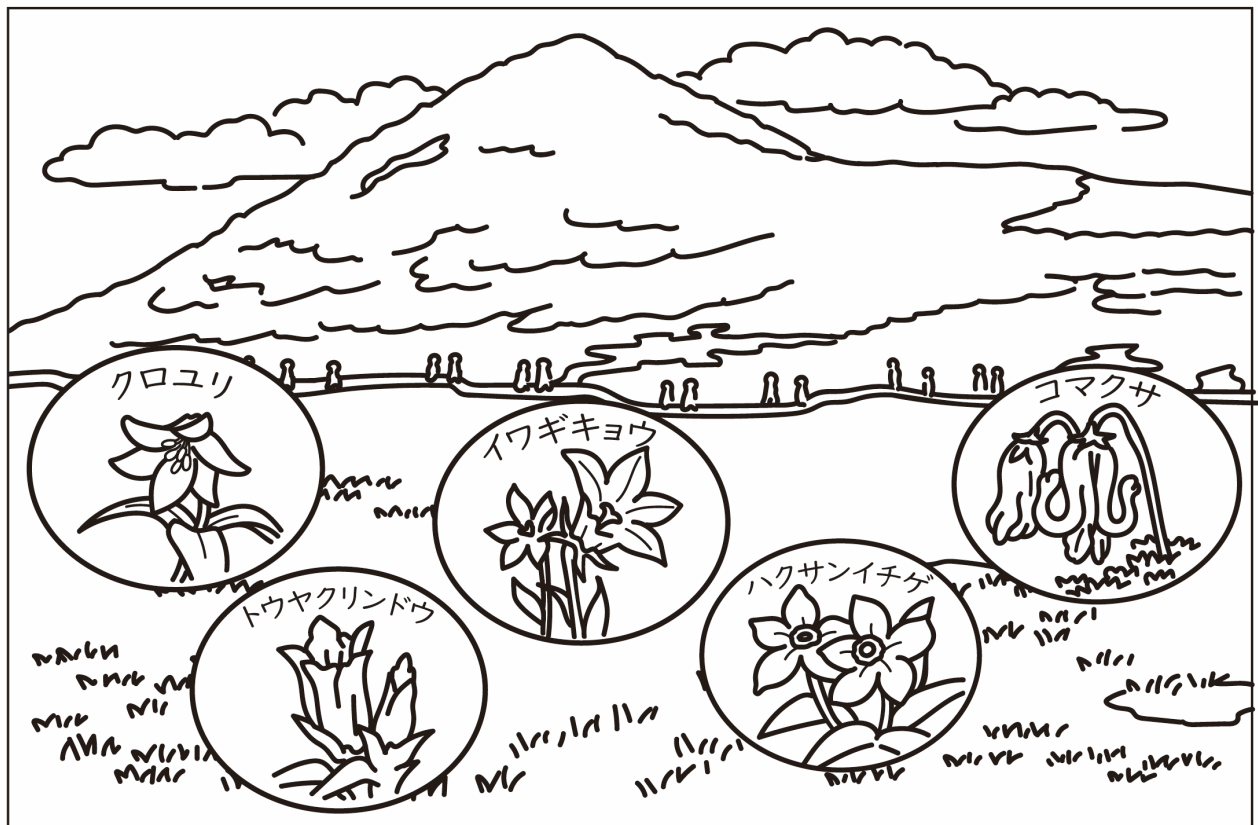


不消ヶ池 摩利支天火山帯の火口湖で、乗鞍岳ではただ一つの氷食湖。火口壁の北側が開いているため北風に乗った雪が火口壁に囲まれた凹地に吹き溜まり、その雪が年中消えないことから「不消ヶ池」と名付けられた。水面が現れるのは 8 月末から 9 月の初めにかけてで、不消ヶ池にたまった水は畳平のバスターミナル一帯の山荘や売店などの水源となっている。

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

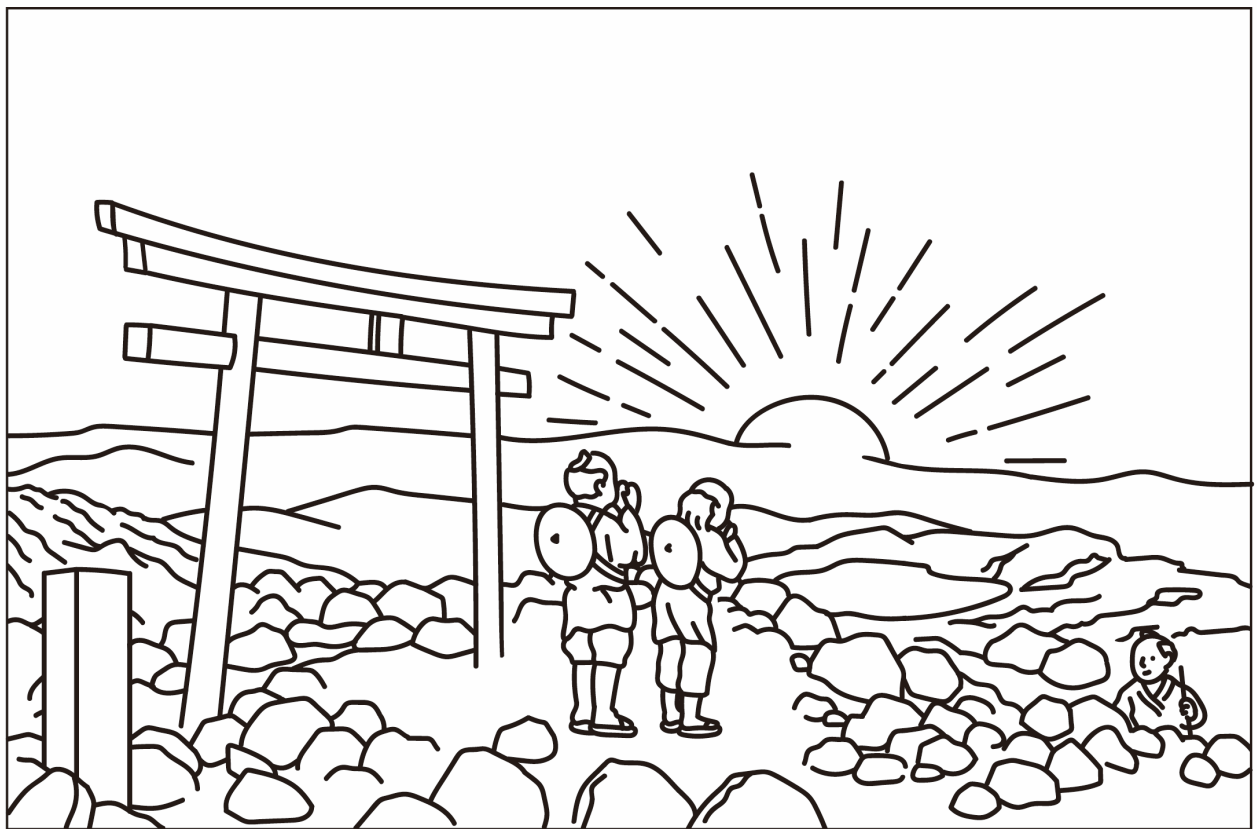
2-②：乗鞍の修験者たちと信仰の道

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、畳平には遙拝所（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、郷社に乗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。

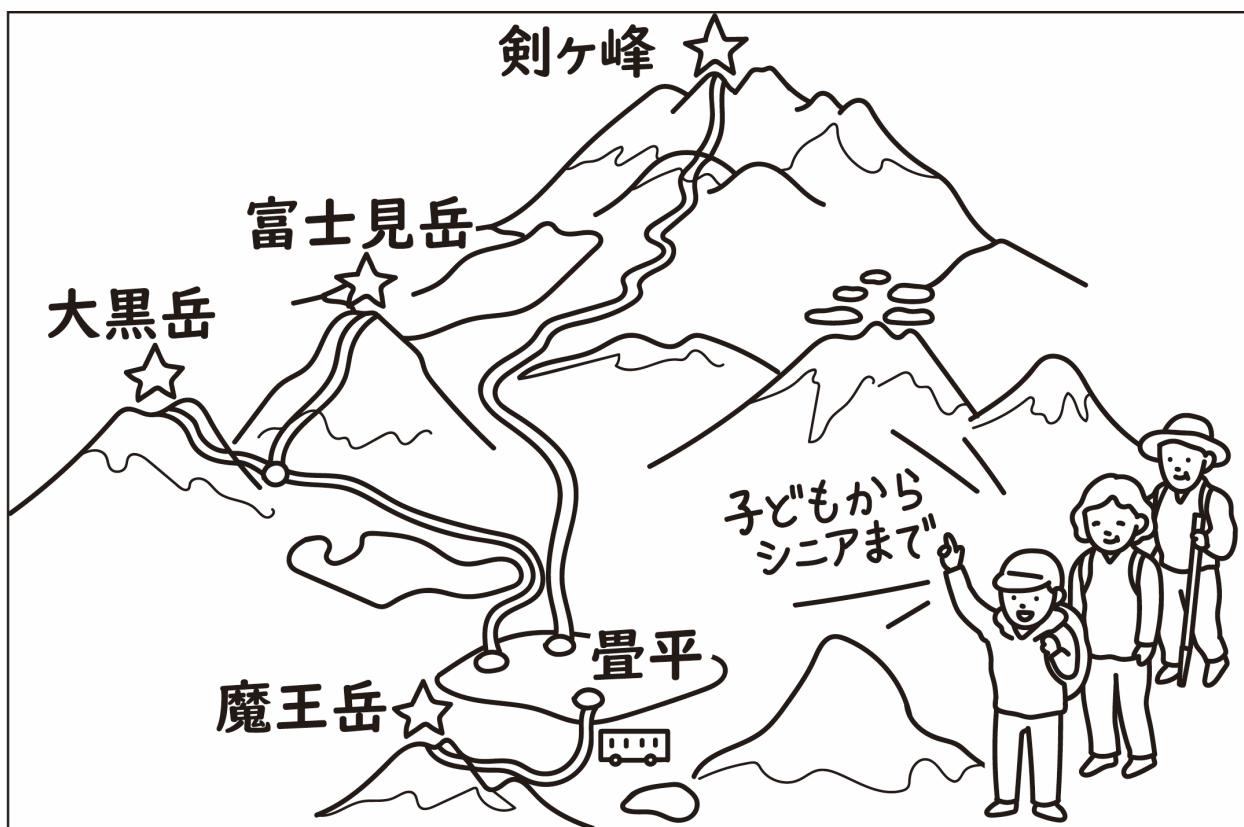


山麓からの登山道と石仏

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。畳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。畳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畳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、畳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、畳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、畳平のバス停「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

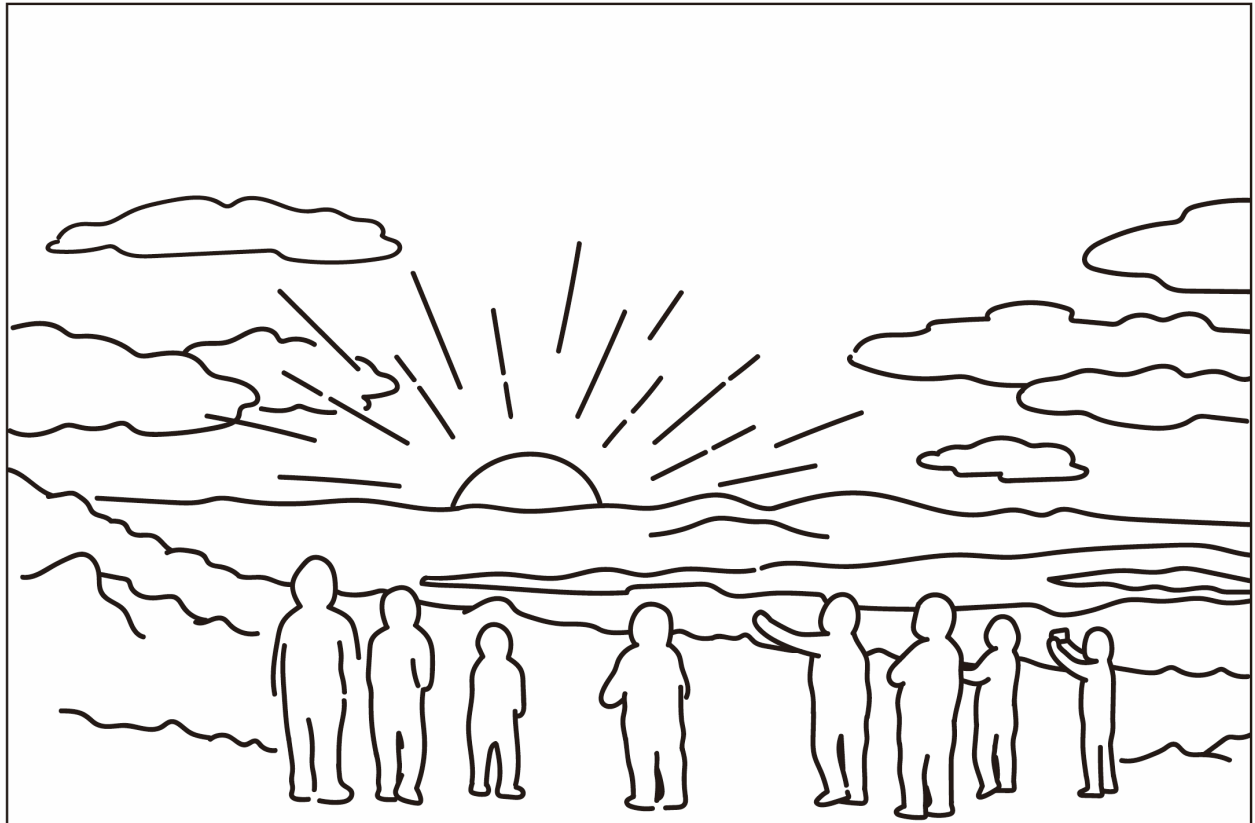
3-①：一気通貫の観光ルート「乗鞍ライチョウルート」 (乗鞍スカイラインと乗鞍エコーライン)

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。



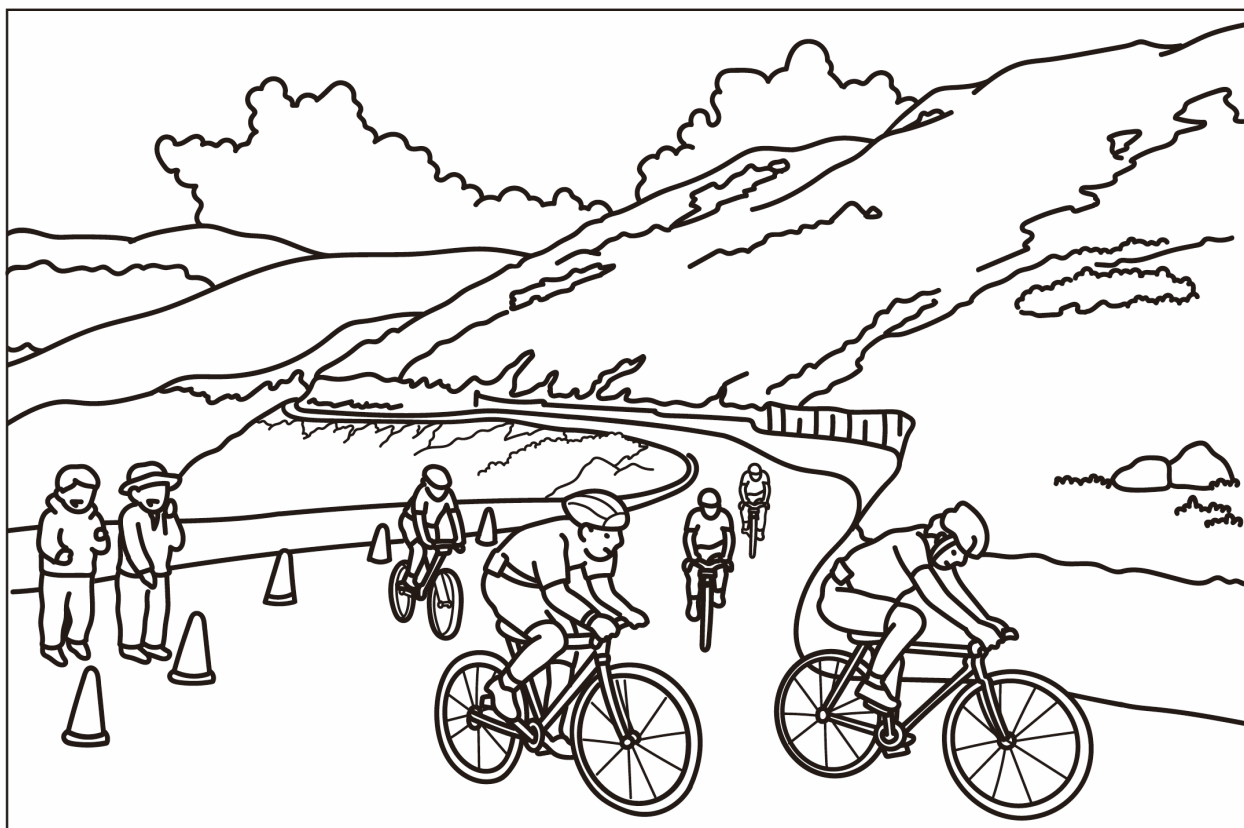
ご来光 通常の高山帯とは異なり、バスで気軽にアクセスできるのが乗鞍岳のご来光の大きな魅力。体力に自信のない方にも、子連れのファミリーにも特別なご来光体験への扉が開かれている。また、ブロッケン現象とは太陽の光が背後から当たり、前の雲（霧）に自分の影が映っているとき、影の周りに虹のような光の環が現れること。ドイツ最高峰の山の名前が由来で、その神秘的な光景は、あたかも阿弥陀如来が背にする光のようにも見えるため、霊山で厳しい修行を積んだ修験者は「阿弥陀如来が姿を現した」と悟りを開いたと言われている。乗鞍岳の稜線では、運がよければ上昇気流に吹き上げられた霧でブロッケン現象を見ることができる。

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でのヒルクライムに挑戦することができる。

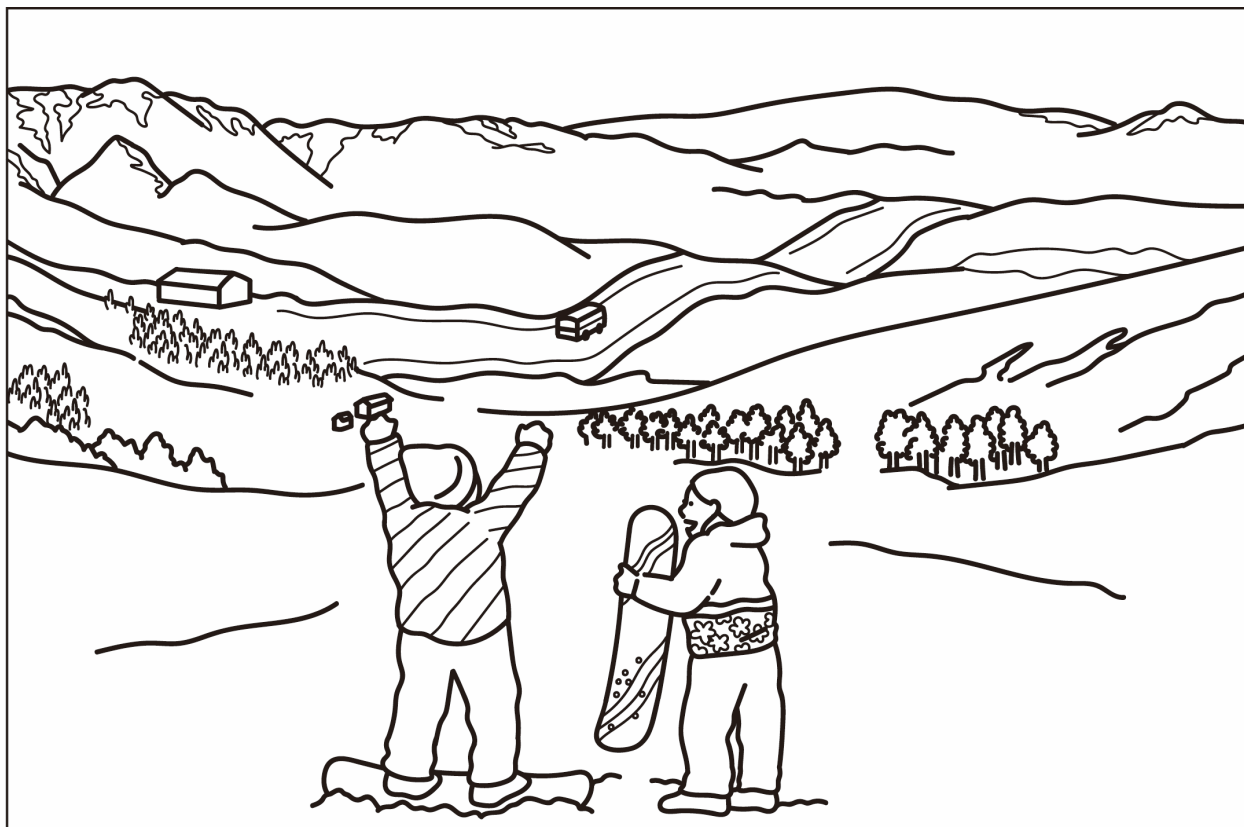


乗鞍ヒルクライム 昭和 61（1986）年に誕生したヒルクライムレースの草分け的大会で、令和 7（2025）年に 40 回目を迎える。ゴール標高 2,720m は自転車レースとしては国内最高所を走る大会で、毎年 3,000 人を超えるヒルクライマーたちがエントリーし、長野県側の乗鞍エコーラインを乗鞍観光センターから岐阜県との県境までのコース（全長 20.5km、標高差約 1,250m）を駆け上がる。

3-④：大雪溪と春スキー・サマースキー

春山バスで乗鞍ライチョウルートを登っていくと、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。



乗鞍大雪溪 肩の小屋直下にある広大な雪溪で、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溪に繰り出したい。

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。

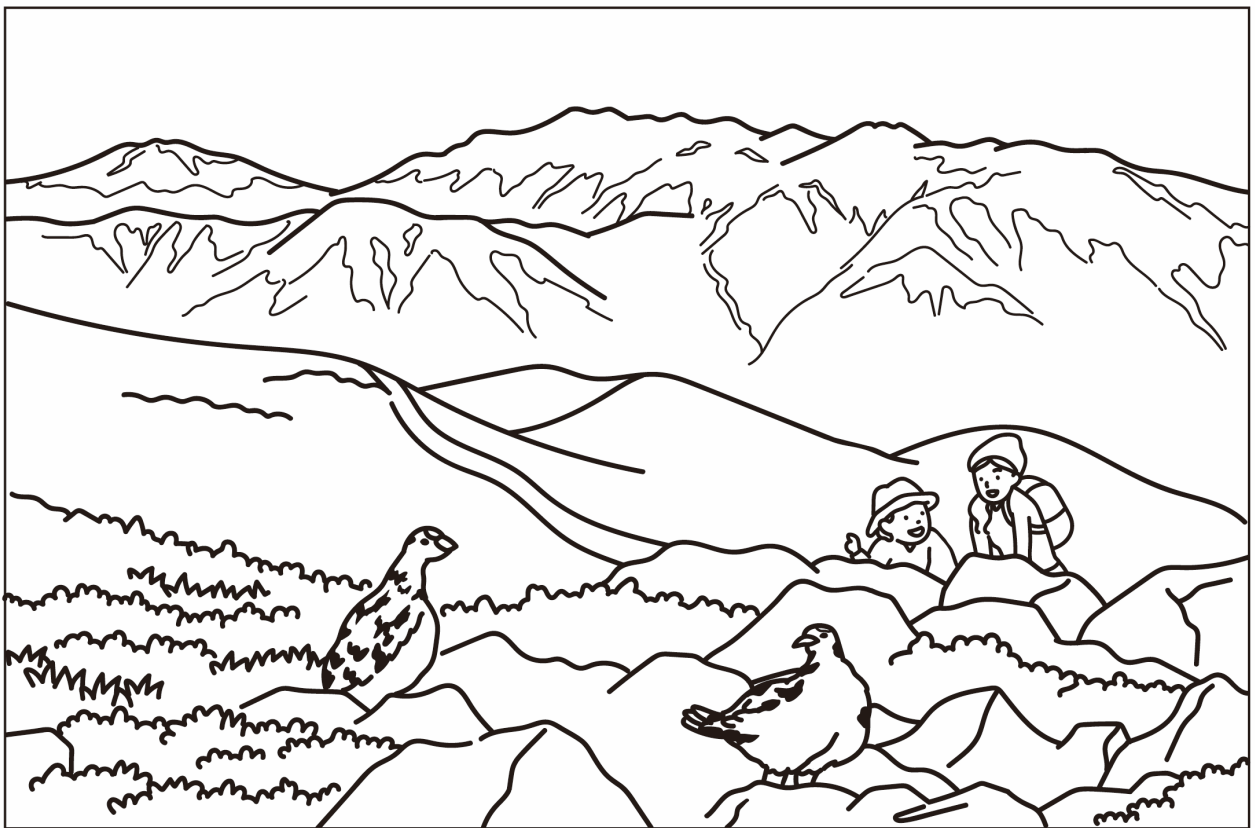
4-①：乗鞍岳で出会えるかもしれない、神の鳥ライチョウ

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、**乗鞍岳では昼間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。**

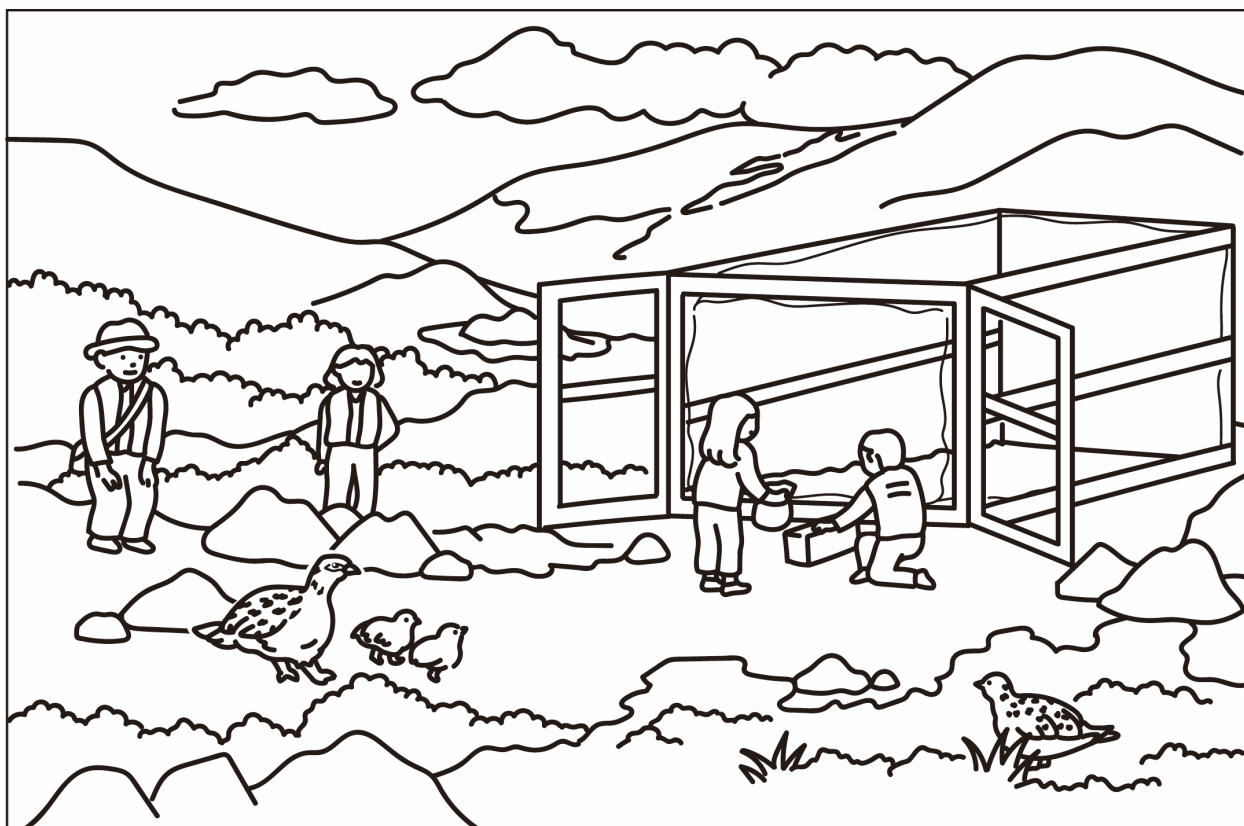


人を恐れない日本のライチョウ

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。

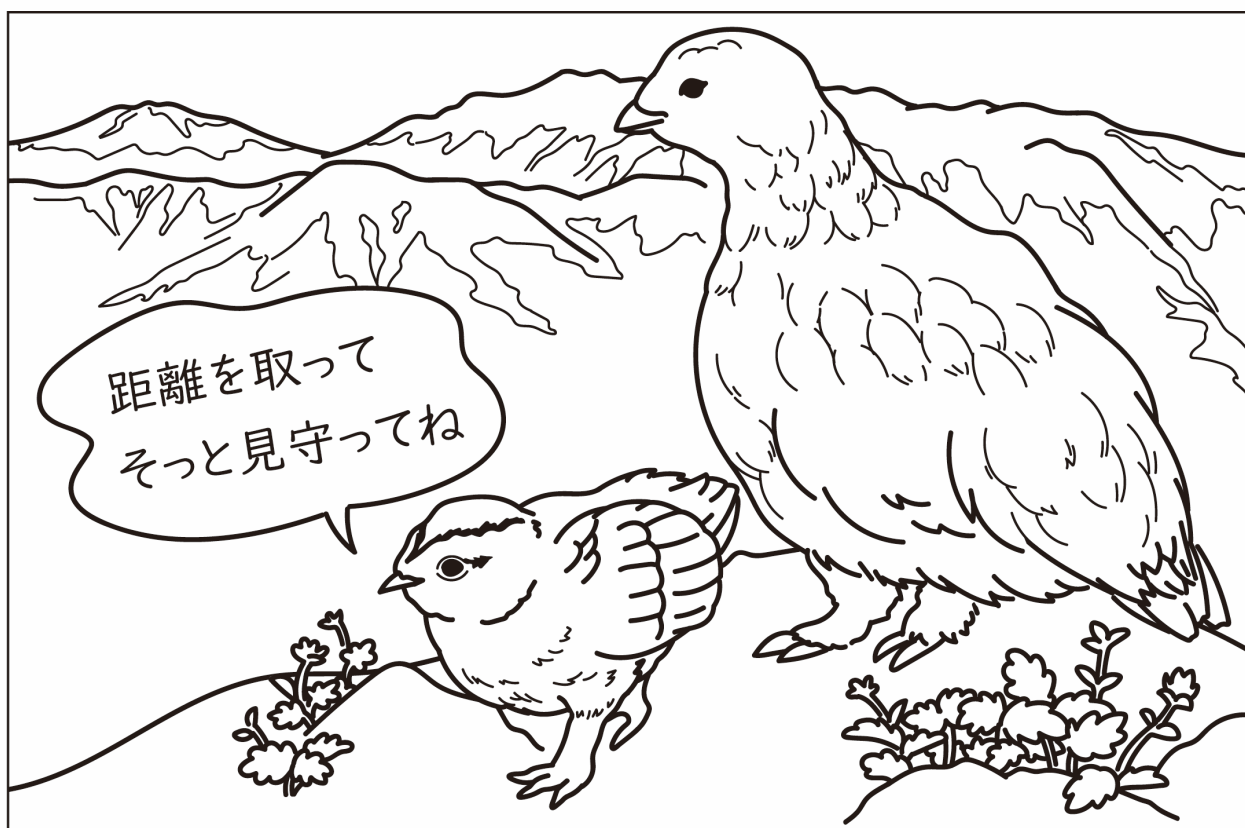


環境省ライチョウ保護増殖事業

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 カ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。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と学んだ上でライチョウ観察を楽しみたい。

Kita Alps Traverse Route

「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集 -乗鞍岳エリア編-

2025 年 3 月

環境省信越自然環境事務所 中部山岳国立公園管理事務所

〒390-1501 長野県松本市安曇 124-7

TEL 0263-94-2024

FAX 0263-94-2651