

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

上高地・沢渡エリア編

～唯一無二の景色と過ごす、特別なひととき～



Kita Alps Traverse Route は、北アルプスを横断し、松本と高山を結ぶ、多彩な魅力にあふれる旅のルートです。自然と文化が息づく地域をめぐりながら、本物の魅力と発見に出会えます。

美しい風景、歴史、温泉、登山など、多様な体験を通じて、それぞれの旅人が自分だけの物語を紡ぐことができます。

自然と共生するこの地ならではの価値を感じながら、あなただけの旅を見つけてください。

■旅のコンセプト

○上高地で唯一無二の景観を目の前に特別な時間を過ごす体験を通じて、自然環境の豊かさやカーレスリゾートの魅力に触れ、自然と人の共生のあり方を考えるきっかけを得る。

■この旅で出会える「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験

- ・上高地では、江戸時代から樹木の伐採制限をしたり、明治以降は国立公園、特別名勝、特別天然記念物の指定、マイカー規制の導入をしたり、古くから地域関係者の努力もあって、保全と利用のバランスを模索する取組が続けられてきた。
- ・マイカー規制については、上高地へ入る手段や時間が制限されることに不便さもあるが、制限があるからこそもたらされる体験も多い。
- ・沢渡ナショナルパークゲートをくぐり、車窓から梓川沿いの溪谷美を望みながら上高地へと向かえば、自然と高揚感を味わうことができる。
- ・上高地は、マイカー規制によりカーレスリゾートを実現することで、人々は喧騒から離れて安全に自然と向き合うことができる。さらに、夜間や早朝は全ての車の乗り入れが禁止されており、域外からの人の出入りもなくなるため、宿泊した人にしか味わえない静寂が広がる。
- ・日本を代表する圧倒的な山岳景観と美しい清流の中でゆったりと自然と向き合う時間は、唯一無二のリゾート体験である。
- ・焼岳の麓の大正池から槍ヶ岳の麓の横尾までの約10kmの区間、上高地は平坦な地形が続く、自由に蛇行する川により自然の河畔や湿地の風景が作られている。大正池～明神のエリアには遊歩道が整備されており、高低差が少ない歩道が続くため、ハイキングやバードウォッチングの自然探勝であるがままの自然風景を堪能してもらいたい。上高地ではプロのネイチャーガイドによるガイドツアーも充実しており、来訪者の新たな発見とさらに一段高い感動体験をサポートしてくれる。

■この旅にまつわるストーリー

- ①：東の玄関口・沢渡ナショナルパークゲート p.3
- ②：車窓から望む梓川沿いの溪谷美 p.4
- ③：目の前にそびえる北アルプスの雄姿と梓川の清流美..... p.5
- ④：湖が生んだ山岳地帯の平らな地形..... p.6
- ⑤：新たな上高地の魅力が見えてくる自然観察 p.7
- ⑥：梓川の変化とともに移り変わってきた多様な植生 p.8
- ⑦：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 p.9
- ⑧：上高地の魅力的な景観を特徴づける水..... p.10
- ⑨：地域関係者の努力により守られてきた”非日常”の空間..... p.11

■旅のイメージ 4月中旬～11月中旬、1泊2日を想定

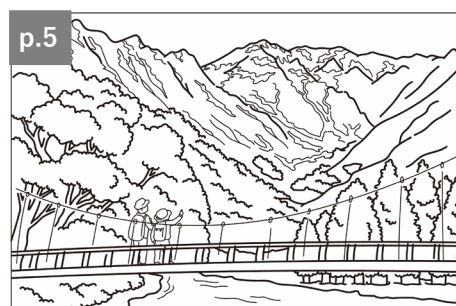


沢渡ナショナルパークゲートをくぐり、上高地への旅をスタートする。

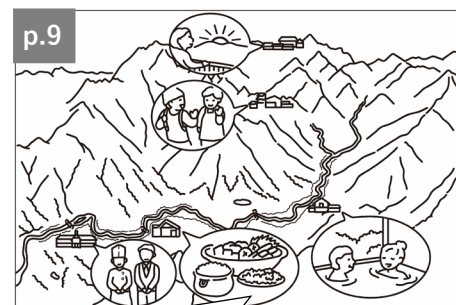
1日目



車窓から美しい梓川沿いの溪谷美を眺め、上高地到着に向けて気持ちを高める。



河童橋からの圧倒的な景観に息をのむ。



河童橋周辺の宿に宿泊し、山岳景観と清流を眺めながら、散策の疲れを癒す。



明神池まで散策を楽しみ、多様な植生の移り変わりを味わう。プロのネイチャーガイドによるガイドツアーに参加し、さらに一段高い感動体験を得る。

2日目



朝は早起きをして、大正池を訪れ、宿泊者しか味わうことのできない特別静かな空間を味わう。

①：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。

②：車窓から望む梓川沿いの渓谷美

中ノ湯～沢渡、白骨温泉周辺は、梓川および湯川が急峻な渓谷を構成しており、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。

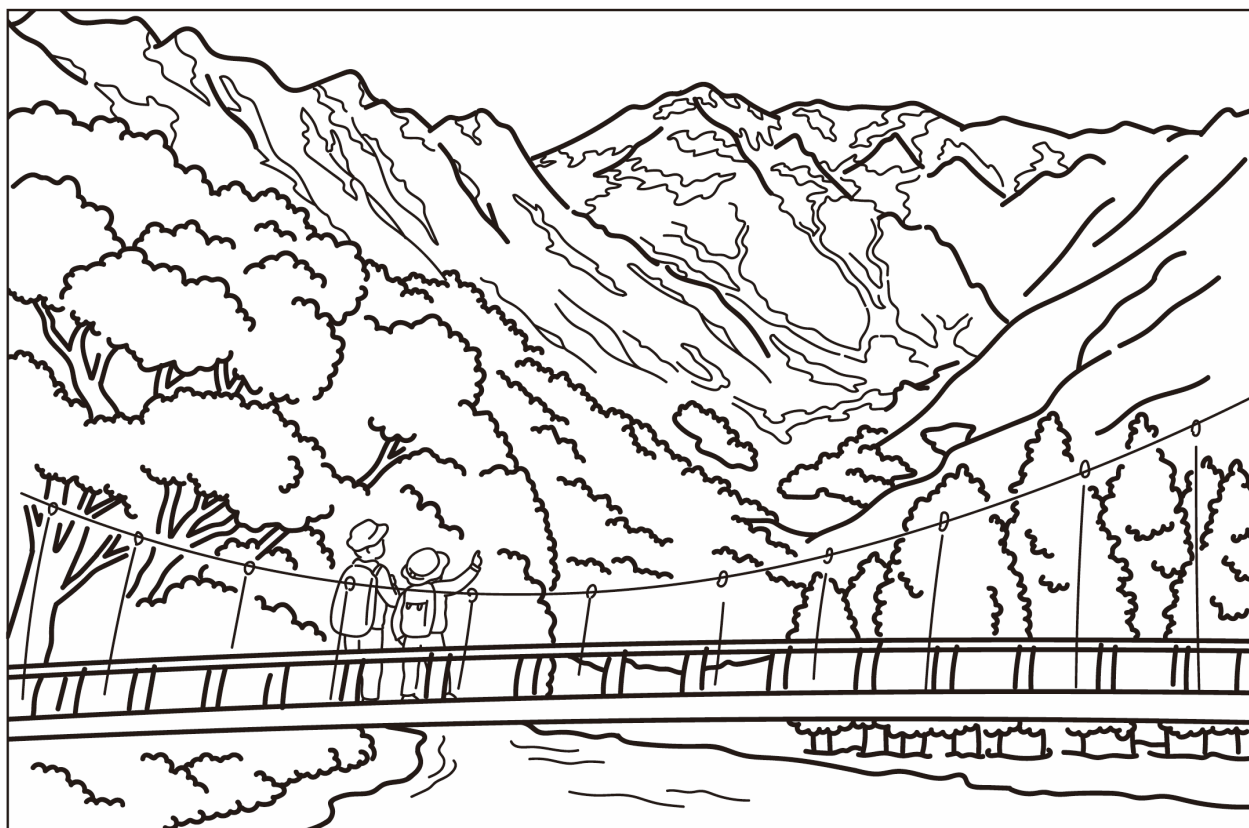


国道 158 号 国道 158 号は渓谷沿いを通っており、道路上からも梓川沿いの渓谷美を望むことができる。運転手はとてもよそ見をできないが、上高地へ向かう際はマイカー規制だからこそ、運転はプロに任せて、車窓からの景色をゆったりと楽しみたい。特に紅葉期は、山岳エリア（涸沢など）で9月下旬、上高地（大正池～横尾）で10月中下旬、中ノ湯～沢渡で10月下旬～11月下旬、沢渡から下流で11月上中旬に紅葉の見ごろを迎え、梓川の上流から下流にかけてどこかでその美しさを楽しむことができる。

③：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。

④：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。

⑤：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しかできない贅沢な自然観察である。

⑥：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。

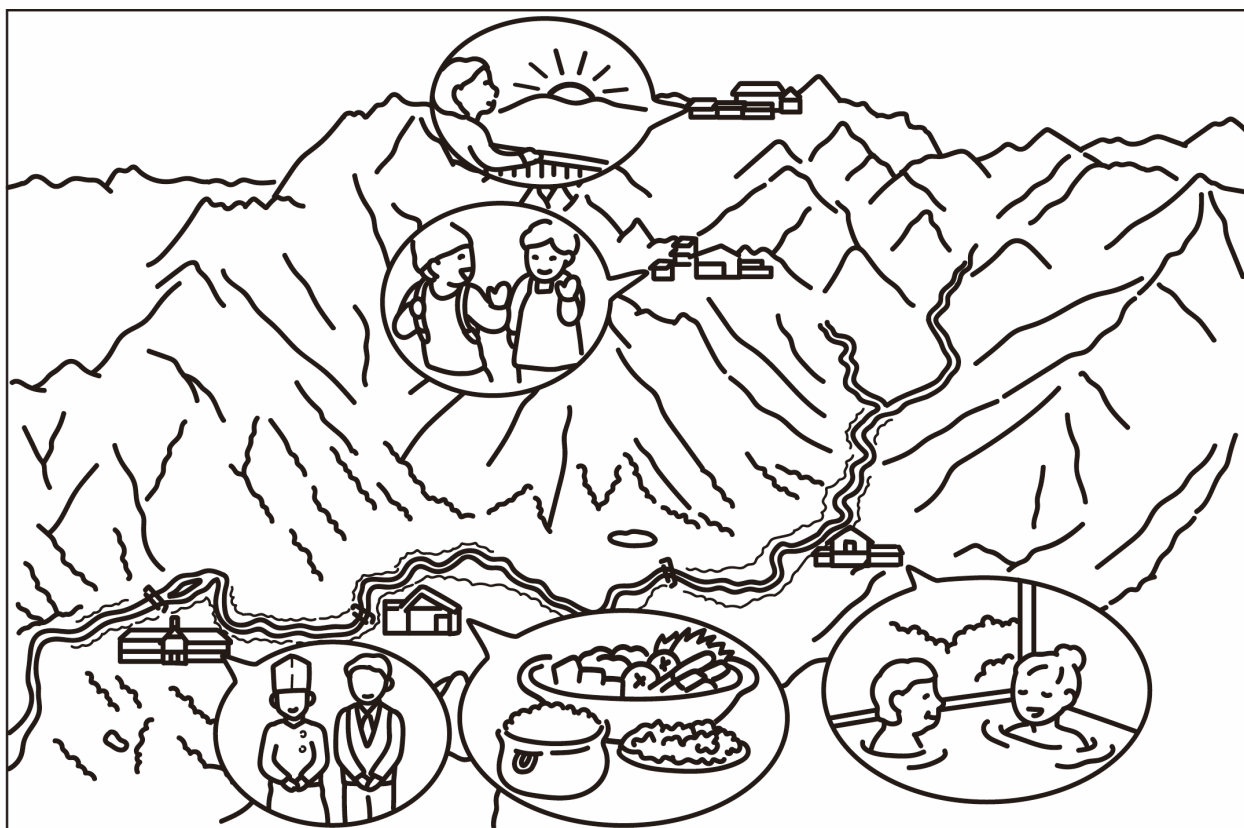
ニリンソウの群生 ニリンソウは山林のやや湿った場所に生育する。上高地では明神や徳沢に群生が見られ、上高地の春を代表する花である。白い可憐な花が一面に咲き誇る姿は圧巻で、これを目的に訪れる人も多い。花の見ごろは5月中旬～6月上旬。

⑦：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。



⑧：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。

⑨：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。

■他のエリアの特徴と旅のコンセプト

【新穂高温泉エリア】

自然探勝

北アルプスの玄関として

幅広いターゲットが登山や自然体験を楽しめるエリア

○新穂高の空中から、「悠久の時間を刻む山壁」と「標高差と地形が織りなす植生の変化」を見渡す。壮大な自然の営みに包まれ、大地が刻む時の流れに心と体をゆだねながら、自然とのつながりを肌で感じる。

【平湯温泉エリア】

ゲート

温泉街

北アルプスの自然と恵みに囲まれ、

この土地ならではの地域の暮らしを体験できるエリア

○日本を代表する北アルプスの山々を望みつつ、北アルプスの恵みである温泉に浸かりながら、地域の文化に触れたり、手軽に自然と親しんだり、山里ならではの暮らしに触れることで、リトリート体験を得る。

【乗鞍岳エリア】

自然探勝

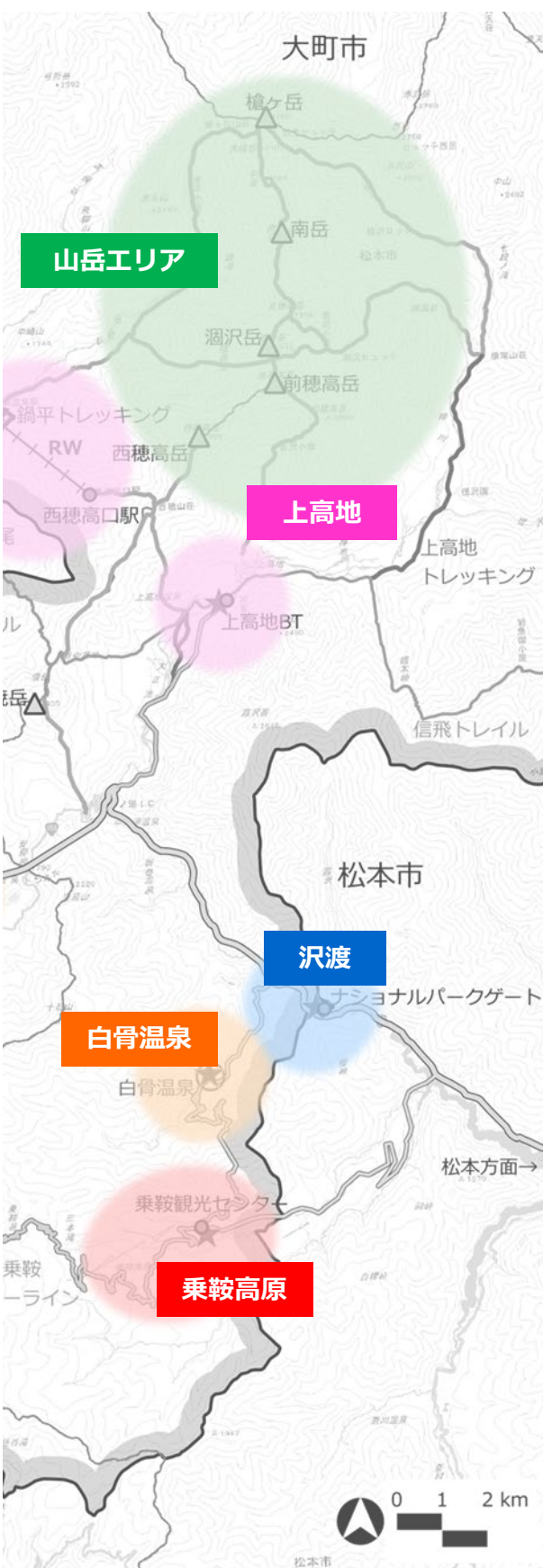
アクセス性の高い3,000m級の高山帯における

唯一無二の感動体験を提供するエリア

○日本一標高の高い山岳道路で乗鞍岳を訪れると、北アルプスをはじめとした雄大な眺めやご来光や満天の星空、高山植物のお花畑での自然鑑賞、自分のレベルに合わせた3,000m級の登山への挑戦など、3,000m級の別世界ならではの特別な体験をする。

○乗鞍ライチョウルートによって乗鞍岳を境に、長野県と岐阜県を一気通貫で通り抜けることで、両県側で異なる山麓から畳平までの自然景観や、それぞれの山麓地域での滞在を通じて、貴重な自然環境の成り立ちやその土地の歴史文化などの学びを深めるきっかけを得る。





【山岳エリア】

登山

登山を経なければ味わうことのできない 感動と学びの体験が得られるエリア

- 自らの力で日本アルプスの山々へチャレンジすることを通じて、他では得られない達成感を得るとともに、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、地史や植生など、その成り立ちを知ることで、壮大な大地の営みや、その尊さを感じる。

【白骨温泉エリア】

温泉街

「秘湯」を未来に継承し、 自然の中で健康を取り戻す体験に富むエリア

- 人里離れ、文人をして「五彩絢爛（けんらん）たる絶景」と評される自然に囲まれた、静かな温泉地である白骨温泉で、ゆっくりと自分だけの時間を過ごし、頭も心もリフレッシュする。
- 温泉に入浴し、飲泉し、温泉粥や地の食材を用いた食事を楽しむだけではなく、宿を拠点にトレッキングに繰り出し、心も身体も健康になる体験をする。

【乗鞍高原エリア】

アクティビティ

乗鞍高原を愛する人々とともに、 温故知新×サステナブルな滞在を満喫するエリア

- 乗鞍高原に滞在して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び、人と自然がつながる豊かな暮らしを体験することで、自らの暮らしぶりを見つめ直し、人と自然との関わり方を考えるきっかけを得る。
- 乗鞍高原の一の瀬の修景伐採、登山道やトレイルの整備、外来種除去など、持続可能な地域づくりの活動に参加することで、地域の方々の乗鞍高原に対する想いに触れて、この地域のファン（リピーターや移住者）になる。

※他のエリアの旅の提案をご覧になりたい方は、中部山岳国立公園管理事務所までお問い合わせください。

Kita Alps Traverse Route

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案 上高地・沢渡エリア編

～唯一無二の景色と過ごす、特別なひととき～

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