

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

山岳エリア編

～挑戦と成長を通じて、自然の雄大さと尊さを知る旅～



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

- 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、壮大な大地の営みや、その尊さを感じる。

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

- ・本エリアは標高 3,190m の奥穂高岳を最高峰とする槍・穂高連峰のほか、常念山脈、西鎌尾根等の 3,000m 級の峰々で構成され、日本を代表する山岳景観を呈している。
- ・この山岳に、自らの力で挑むことで、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、登山を経なければ味わうことのできない体験を得ることができる。
- ・また、目の前に広がる風景について、造山から氷河による浸食等の地史、地史を反映した植生、気象などの観点から以下の体験等を通じて、その成り立ちを知ること、ダイナミックな大地の営みや、その大切さを実感することができる。
 - 山並みや登山道沿いの岩石等から、氷河による浸食や、世界的にも稀な急速な隆起など、本地域の地形の成り立ちや特異性を知る
 - 地形・地質、積雪深、標高差といった環境の違いに対応した様々な植物をみる
- ・森林限界を越える眺望の良い稜線を何日もかけて縦走できることは、世界的にも稀な体験である。また、エリア内に多くの山小屋が営業し、快適な寝床や温かい食事が提供され、安全登山を支えていることも本地域の特徴である。北アルプスの登山文化を支えてきた山小屋に宿泊し、その歴史や苦勞に思いをはせること、不便さも含め山小屋で過ごす特別な時間を楽しむことも本地域の登山の魅力の一つである。
- ・さらに、山岳信仰～生業～近代登山の歴史・文化を知ること、自然と密接に関わる日本の自然観に触れることができる。

■この旅にまつわるストーリー

- ①：近代登山の黎明 W.ガウランドとW.ウェストン p.3
- ②：仙人、獵師であり山案内人であった上條嘉門次 p.4
- ③：進取の精神が成し遂げた 100 年前の山小屋開拓 p.5
- ④：地質から見る槍穂高の生い立ち p.6
- ⑤：積雪深の影響を強く受ける高山植物 p.7
- ⑥：氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿 p.8
- ⑦：登山道の成り立ちと、これからの維持管理 p.9
- ⑧：深い谷の左右で異なる植生 p.10

■旅のイメージ 無雪期、上高地～氷河公園～槍ヶ岳～双六岳～新穂高、 3泊4日を想定

登山前の最終準備。上高地 IC や VC で山域の価値やルール、保全のための取組を知る。登山道等のリアルタイム情報を得る。

近代登山発祥の地としての歴史を学ぶとともに、近代以前の信仰登山、杣や猟など生業の場であったこと等、人と自然とが密接に関わる日本の自然観に触れる。(嘉門次小屋、ウエストン碑)



山小屋に宿泊。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。不便さを含め山小屋で過ごす特別な時間を楽しむ。

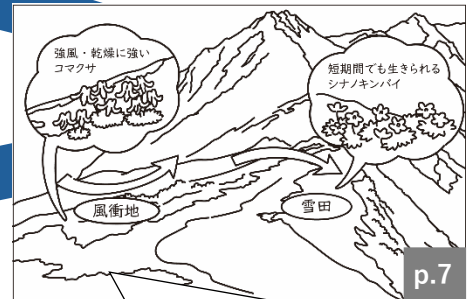
1日目



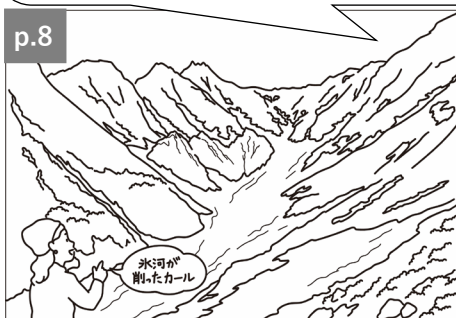
槍穂高が世界的にも稀な急速な隆起によって形成された過程について、登山道沿いの岩石や山並みを遠望することを通じて観察される地形・地質から学ぶ。(槍の穂先の傾き、花崗岩ベイベー等)

息をのむような圧倒的眺望、ライチョウや高山植物との出会いなど、自らの力で登らなければ味わうことのできない体験を得る。目の前に広がる風景について、造山から氷河の浸食等の地史、地史を反映した植生、気象との関係で成り立っていることを知り、ダイナミックな大地の営みやその大切さを実感する。

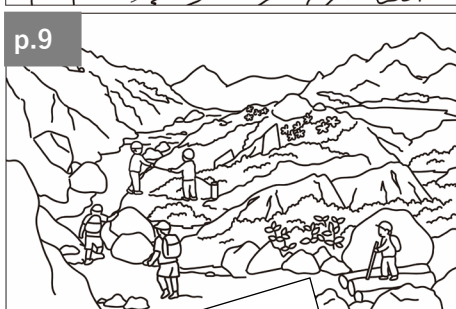
(氷河公園、槍ヶ岳、双六岳、鏡池等)



2～4日目



登るにつれ変化する植生の垂直分布を楽しむ。森林限界を越える眺望の良い稜線の縦走を楽しむ。高山植物の観察を通じて、積雪に適応する高山植物の生き方を学ぶ。



旅アト：自ら楽しんで好きになった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。(トレイルプログラム)

飛騨側に下山。わさび平でブナ林と溪流の雰囲気を楽しむ。雪の多い飛騨側で植生が異なることを知る。小屋で下山のご褒美を楽しむ。

①：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：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。



③：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たつも、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。



④：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。

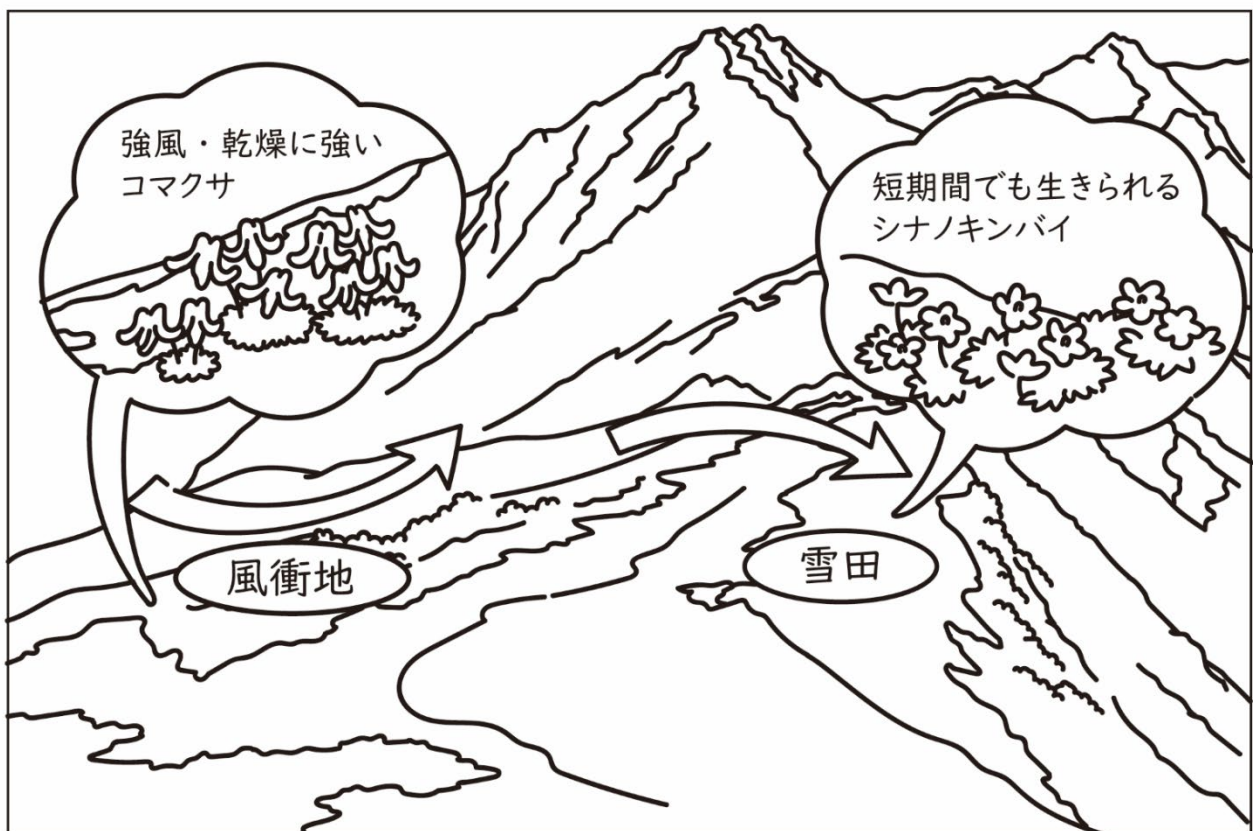


東に傾く槍の穂先 槍ヶ岳の先端は東に20度ほど傾いてお辞儀をしたようになっている。これは北アルプスが急速に上昇した際に信州側に傾いて隆起した傾動運動を示すものである。

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。

⑤：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。

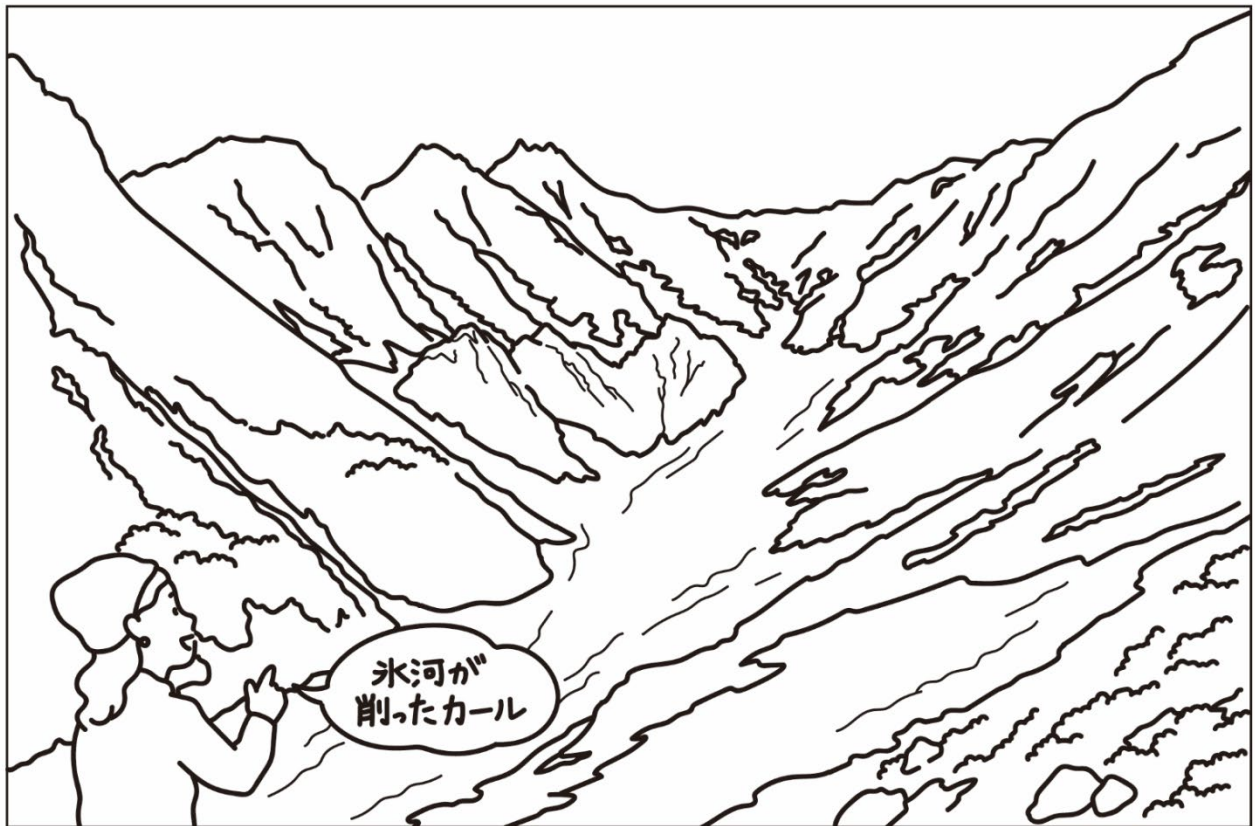
⑥：氷河が削り出した槍ヶ岳、穂高岳の雄姿

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。



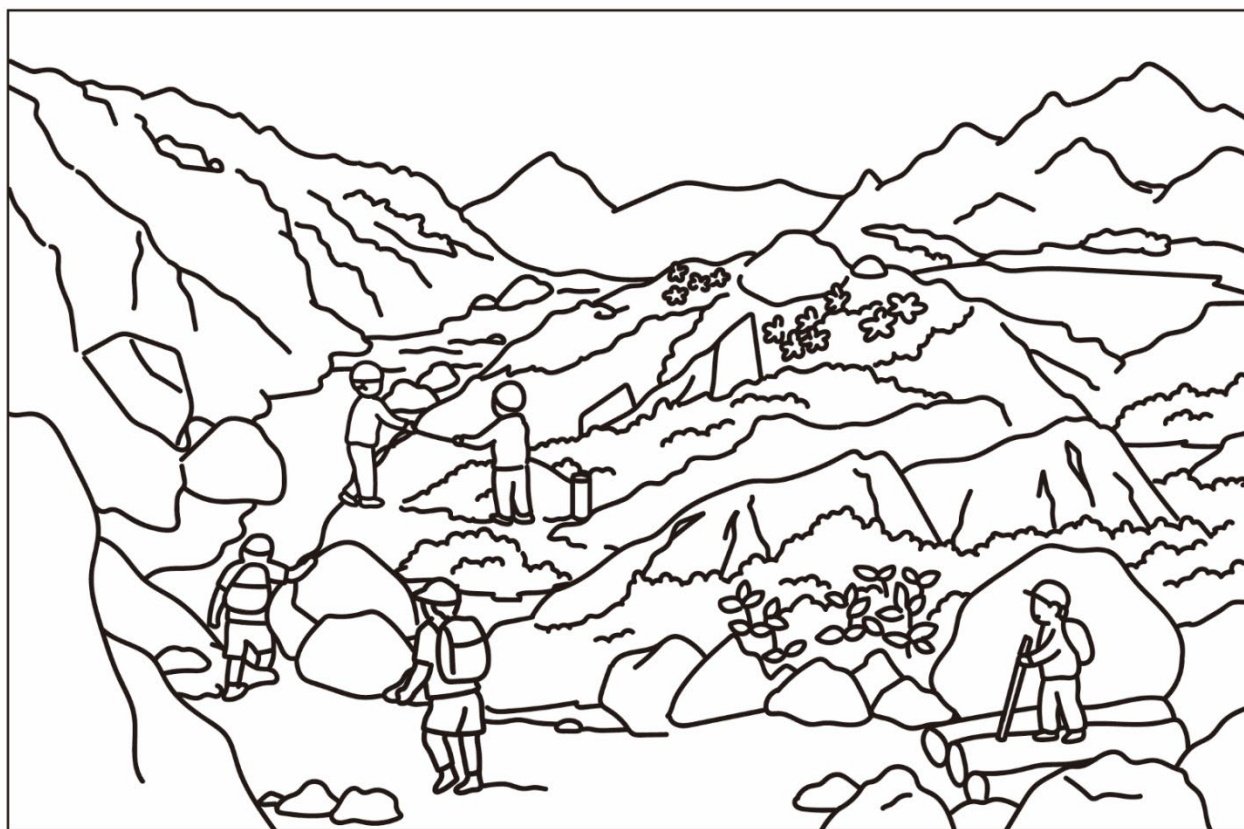
涸沢カール 涸沢ヒュッテ等からは、カール外縁である前穂高岳、奥穂高岳、涸沢岳、北穂高岳の切り立った岩壁からなる迫力ある景観を体感できる。また、涸沢小屋等の北穂高岳側に登ると、典型的な氷食山稜（アレート）である前穂北尾根を良く見ることが出来る。

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。

⑦：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。

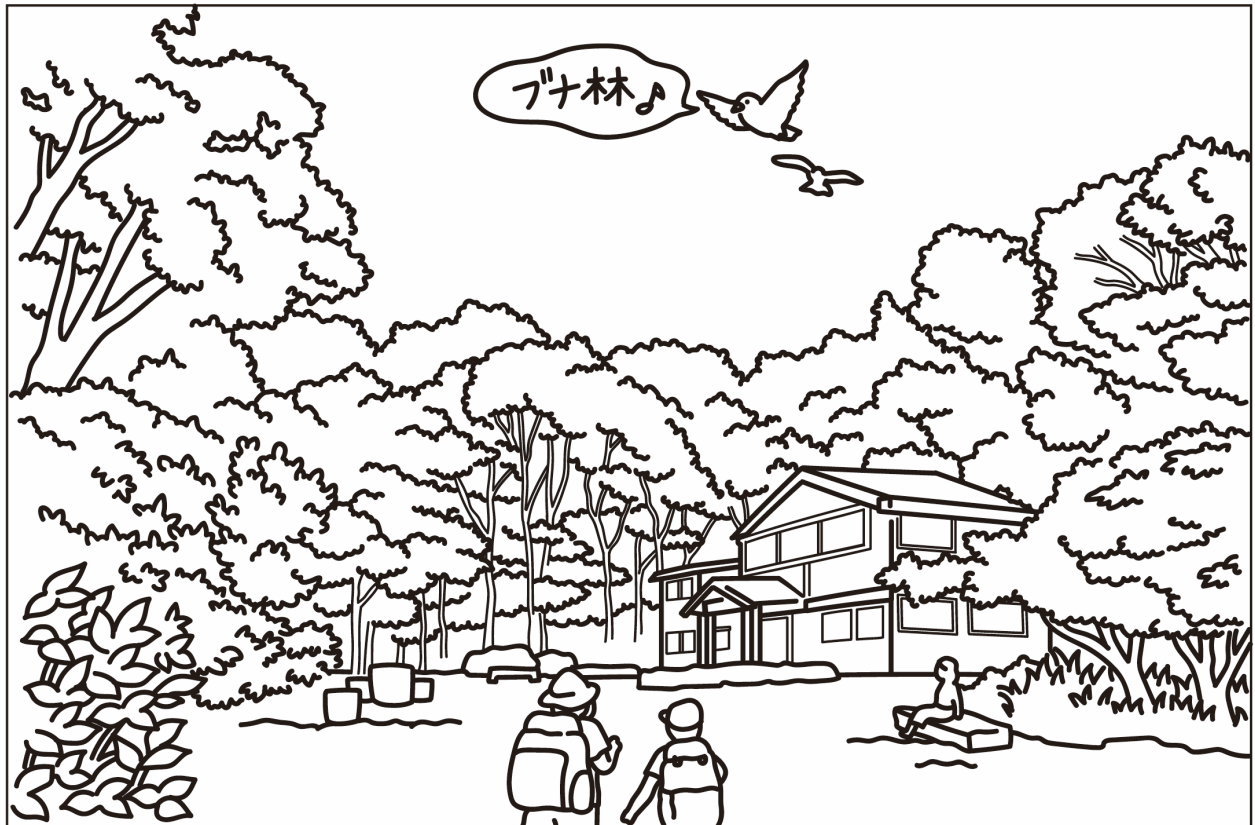


北アルプストレイルプログラム 持続的な登山道維持を実現するために、「登山道維持の現状を知る」「登山道に優しい登り方を心がける」「ルールやマナーの遵守、安全登山を心がける」「登山道維持のための協力金の支払い」「登山道整備イベントへの参加」「登山道の状況報告・共有」等の多様な参加方法を通して、登山者も一緒になって登山道維持を図る取組。

⑧：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ワ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 笠新道を通っ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。

■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、「悠久の時に刻む山壁」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】

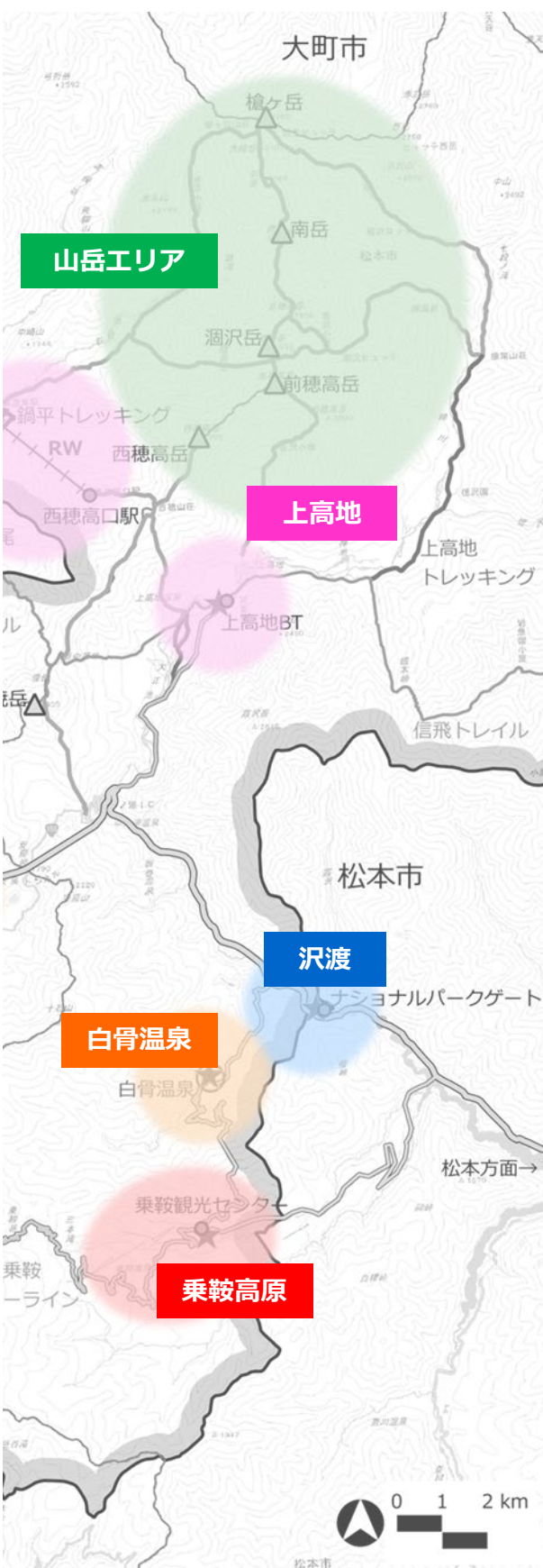
自然探勝

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。





【上高地エリア】

自然探勝

時代や国籍を超えて人々を魅了するエリア

○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。

【沢渡エリア】

ゲート

上高地や山岳エリアへ向かう準備を整え、フィールドへ向かう気持ちを高めるエリア

○沢渡ナショナルパークゲートをくぐり、上高地や山岳エリアへと向かう高揚感を味わう。

【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 山岳エリア編
～挑戦と成長を通じて、自然の雄大さと尊さを知る旅～

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