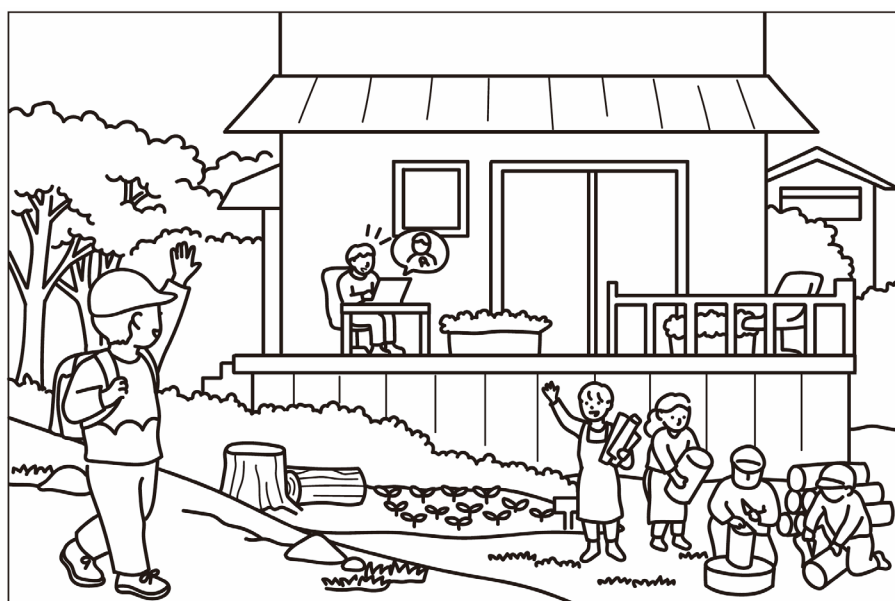


「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

乗鞍高原エリア編

～人と自然がつながる、サステナブルな暮らしを体験～



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

- 乗鞍高原に滞在して地域の方々とふれあいを通じて、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。

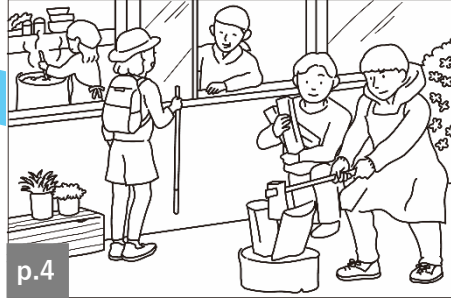
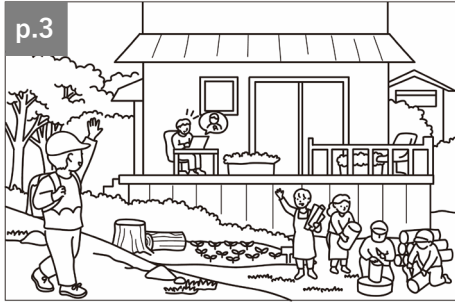
■この旅で出会える「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験

- ・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、サステナブルな観光地を目指して、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。
- ・乗鞍高原のサステナブルな暮らしは、先人たちが培ってきた自然と密接に関わる暮らしの知恵を大切にしながら、地域社会の状況やライフスタイルが変化する中で、これからの時代に合わせた自然との関わり方を模索していることが特徴。こうした古くて新しい乗鞍高原の暮らしをぜひ体験してみたい。
- ・また、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。多くの宿泊施設や飲食店で山菜・きのこの塩漬けや漬物、そば、高原野菜など、寒い地域ならではの食を味わうことができる。
- ・乗鞍高原では、地域を挙げて移住や2拠点生活（デュアルライフ）を支援している。人と自然との距離が近い乗鞍高原に長期滞在したり、春夏秋冬と季節が変わるたびに訪れたりすることで、雄大な自然に囲まれた生活ならではの、より細やかな自然の移り変わりを楽しむことができる。乗鞍高原では、地域の方々によって、草原景観の再生や間伐材の有効利用、外来種駆除、トレイルの整備などの様々な自然を守り引き継いでいくための活動が行われている。乗鞍高原に長く滞在していると、そのような活動に参加する機会も出てくるはず。ぜひ地域の皆さんの乗鞍高原への想いに触れてもらいたい。

■この旅にまつわるストーリー

- ①：雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし p.3
- ②：100軒100色、常連さんが集う宿 p.4
- ③：日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉 p.5
- ④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ p.6
- ⑤：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 p.7
- ⑥：満天の星空 p.8
- ⑦：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う p.9
- ⑧：一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦 p.10
- ⑨：山のご馳走の宝庫 p.11
- ⑩：国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号 p.12

■旅のイメージ 9月～10月、5泊6日を想定

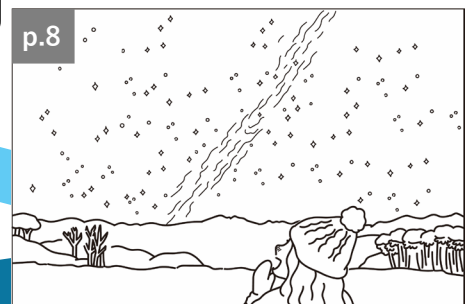
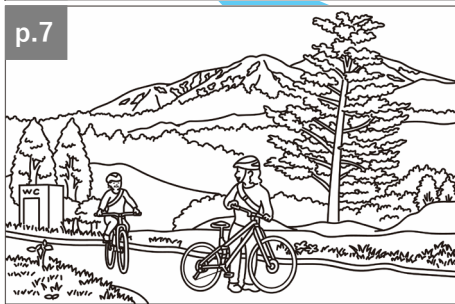


長期滞在者向けの宿に滞在し、乗鞍高原ならではのサステナブルな暮らしを体験する。

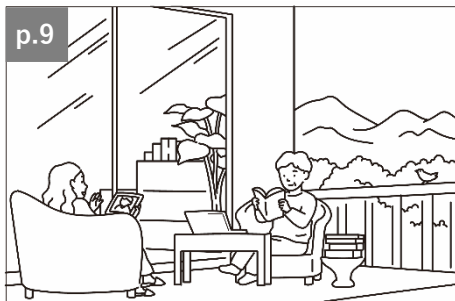


乗鞍高原の魅力は自然との距離が近いこと。仕事の合間に、仕事終わりに四季折々の自然の風景を楽しむ。

週末には地元ガイドの案内でアクティビティに繰り出しリフレッシュ。

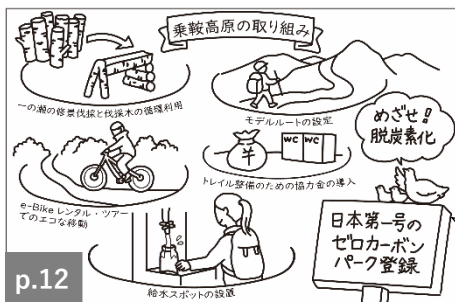
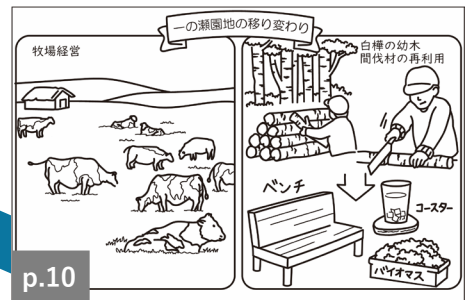


1～3日目



自然と調和のとれたノイズレスな空間で仕事や趣味など、自分がやりたいことに集中して取り組む。

一の瀬の草原再生活動への参加や昔ながらの食文化を知り味わうことで人と営みと自然との調和を感じる。



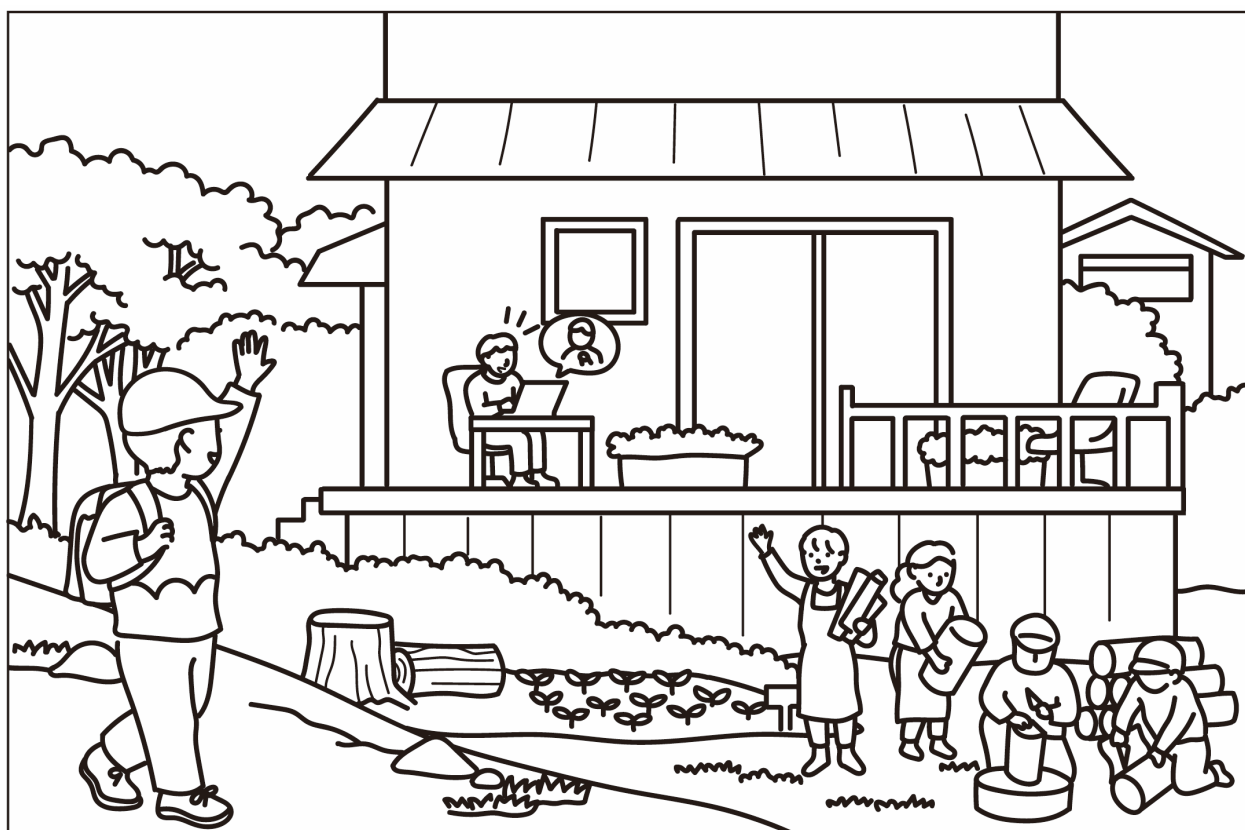
旅アト：乗鞍高原での暮らしで得た学びを自分の暮らしに取り入れて脱炭素に貢献する。



①：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。

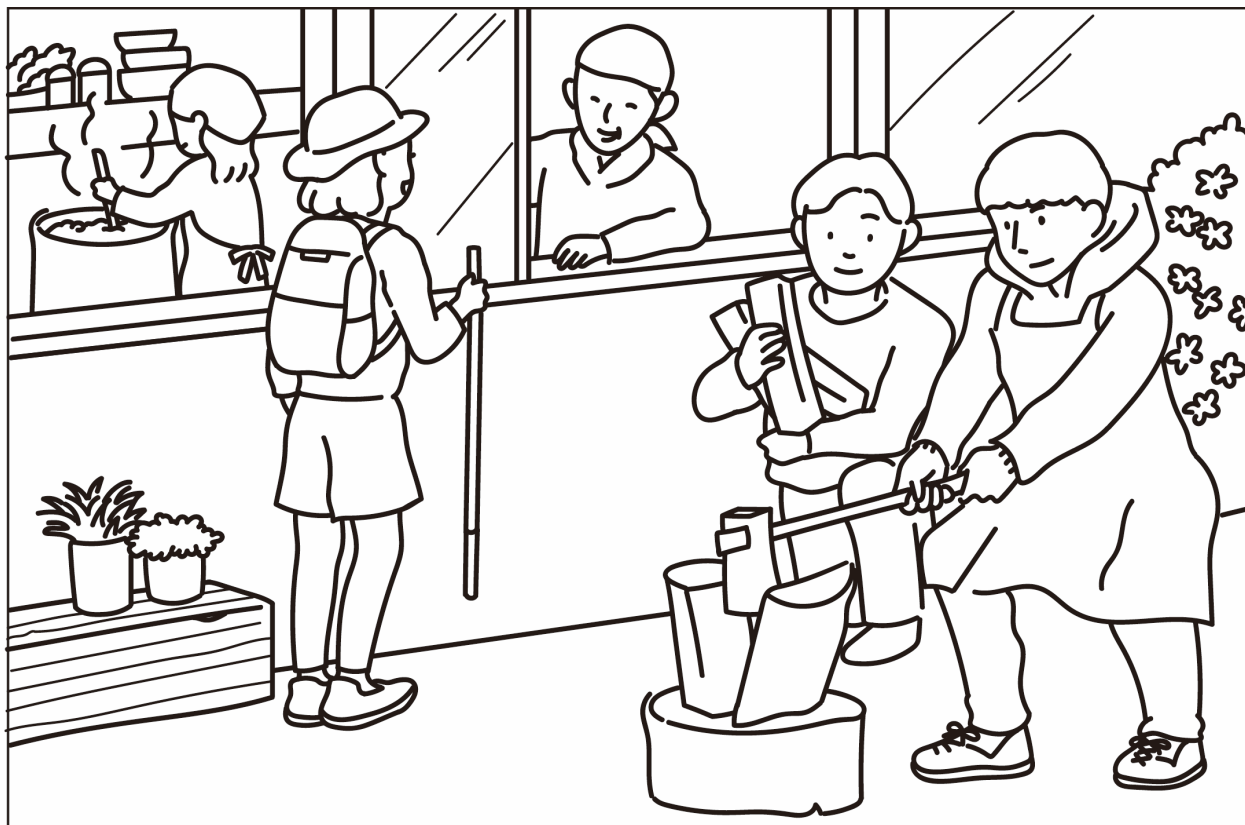


乗鞍高原コンシェルジュ

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。

②：100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：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。

④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ

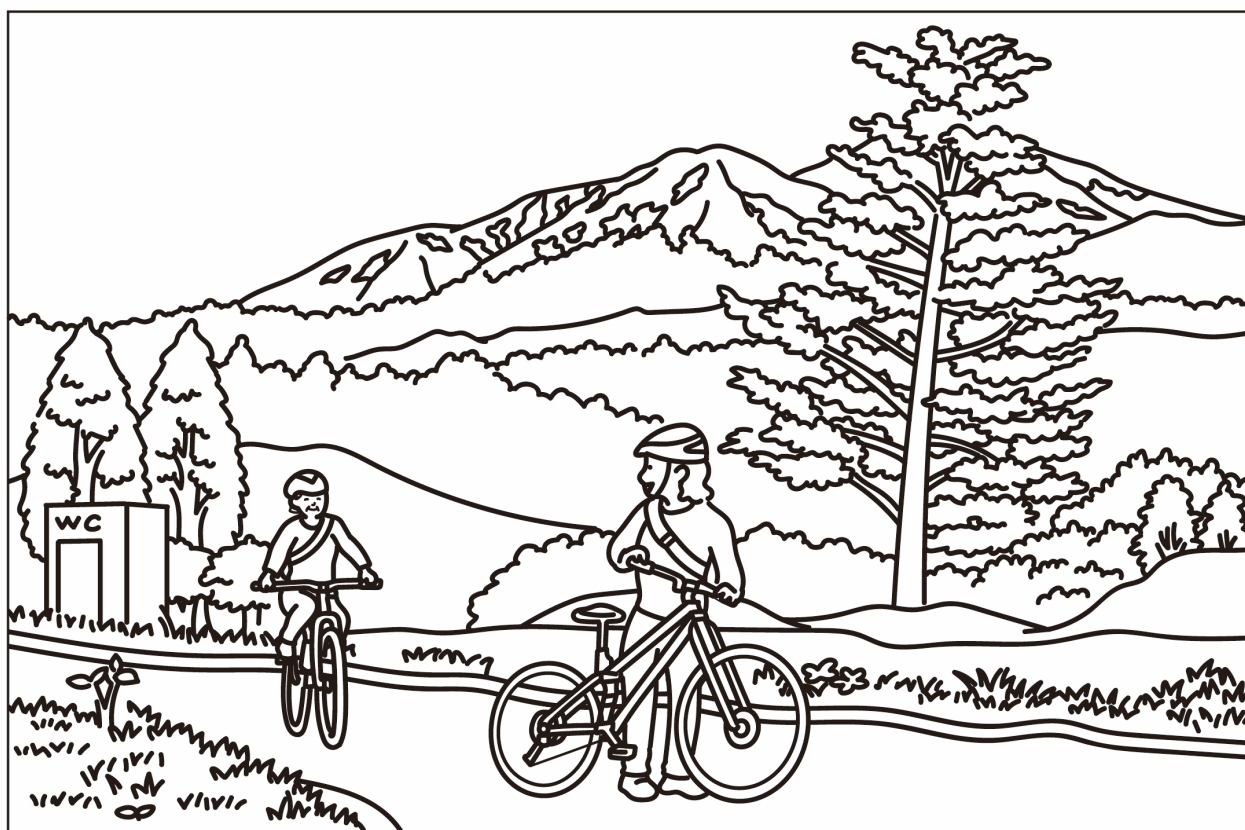
雄大な乗鞍岳の懷にフィールドが広がる乗鞍高原では、四季折々の高原内のトレッキング・サイクリング、真夏のシャワークライミング、真冬のスノーアクティビティといった様々なアウトドアアクティビティを楽しむことができる。静寂が広がり生き物たちの息吹を色濃く感じられる一の瀬、原生の雰囲気が漂う森、その時々で小さな宝物に出会えるトレイル、サイクリストが熱狂する乗鞍エコーライン、ふわふわのパウダースノーをゆったりと味わえるゲレンデなど、国立公園でも気軽に多様なアウトドアを楽しむための入り口が開かれており、乗鞍高原を知り尽くした個性豊かなガイドたちが旅行者の冒険をサポートするためにスタンバイしている。



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。

⑤：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。

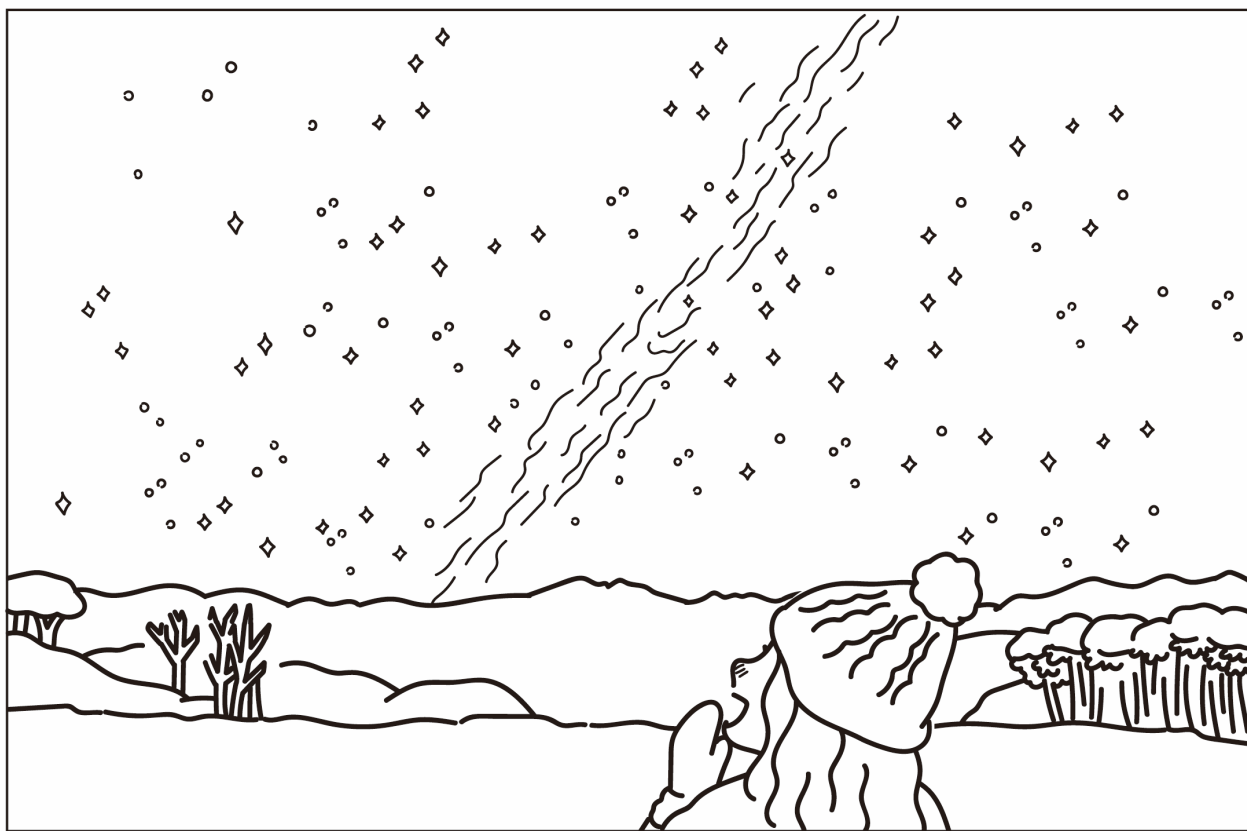


整備協力金 のりくら高原トレイルズは、地域の事業者や自治体が協力し合い、自然にやさしい形でウッドチップによるロード整備やバイクロードの整備などを日々行うことで維持されている。利用者はマナーやルールを守るとともに、整備協力金という形で利用料の支払いに協力し、持続可能な形でトレイルを楽しみたい。

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。

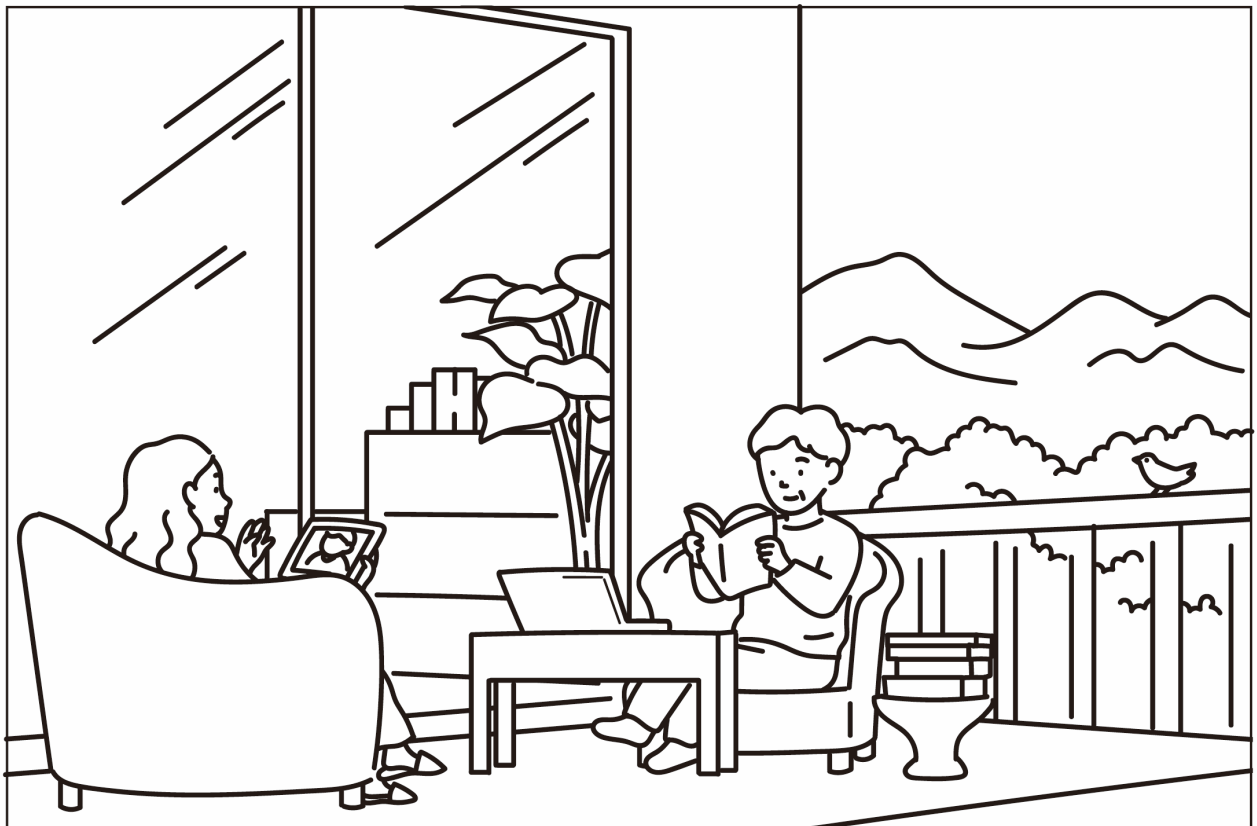


おすすめの星空観察スポット

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。

⑦：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。一歩外に出てみると、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。



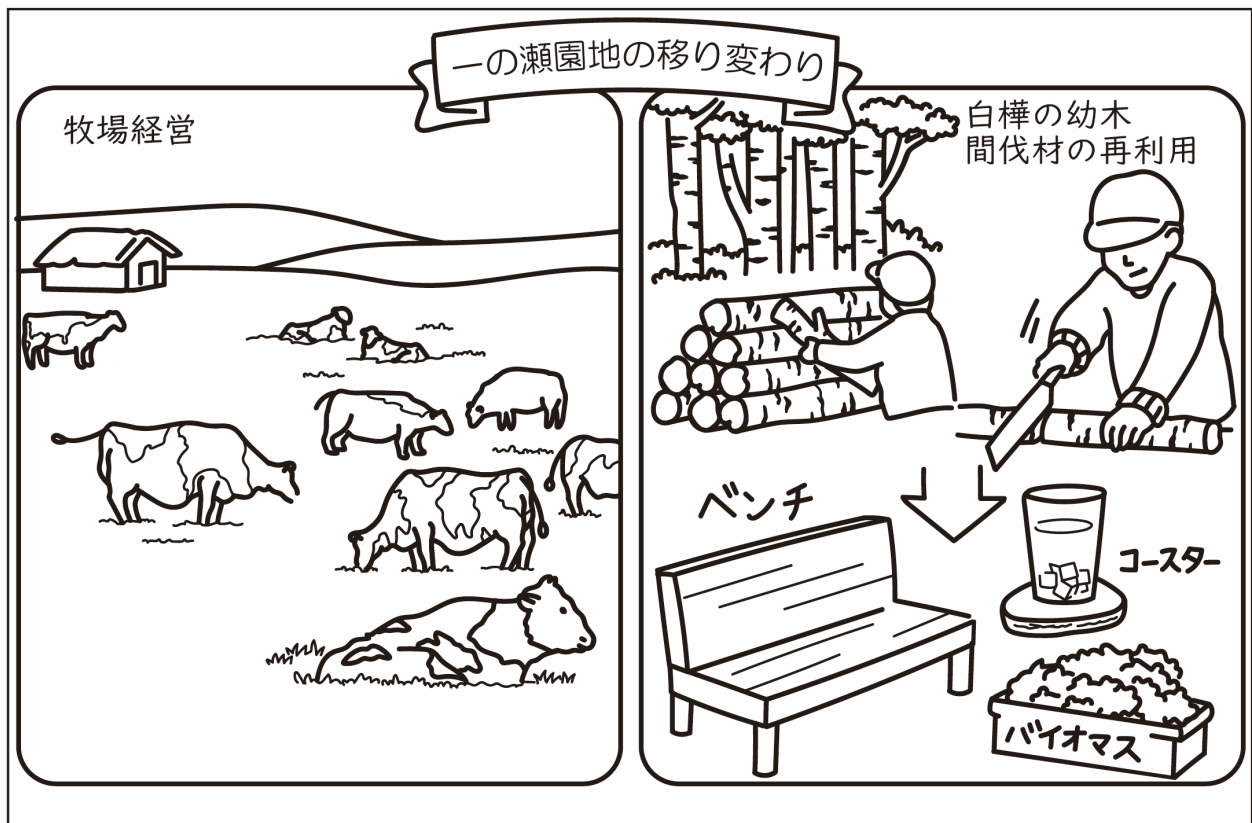
リトリート型ワーケーション 乗鞍高原のワーケーションは、リモートワークをするだけではなく、癒やしや自分と向き合い整えるという意味で「リトリート型ワーケーション」を推奨している。朝は、早起きをしてハイキングをしたり、瞑想やヨガをして自分の心や身体と向き合いながら1日をスタートさせることで、日中は自然と自分のコトに向き合う、充実した時間を過ごすことができる。かつて昭和の時代に都市部の学生が避暑を兼ねて勉強やスポーツの合宿を集中して行う「学生村」として発展した乗鞍高原の歴史ともつながっている。

⑧：一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。

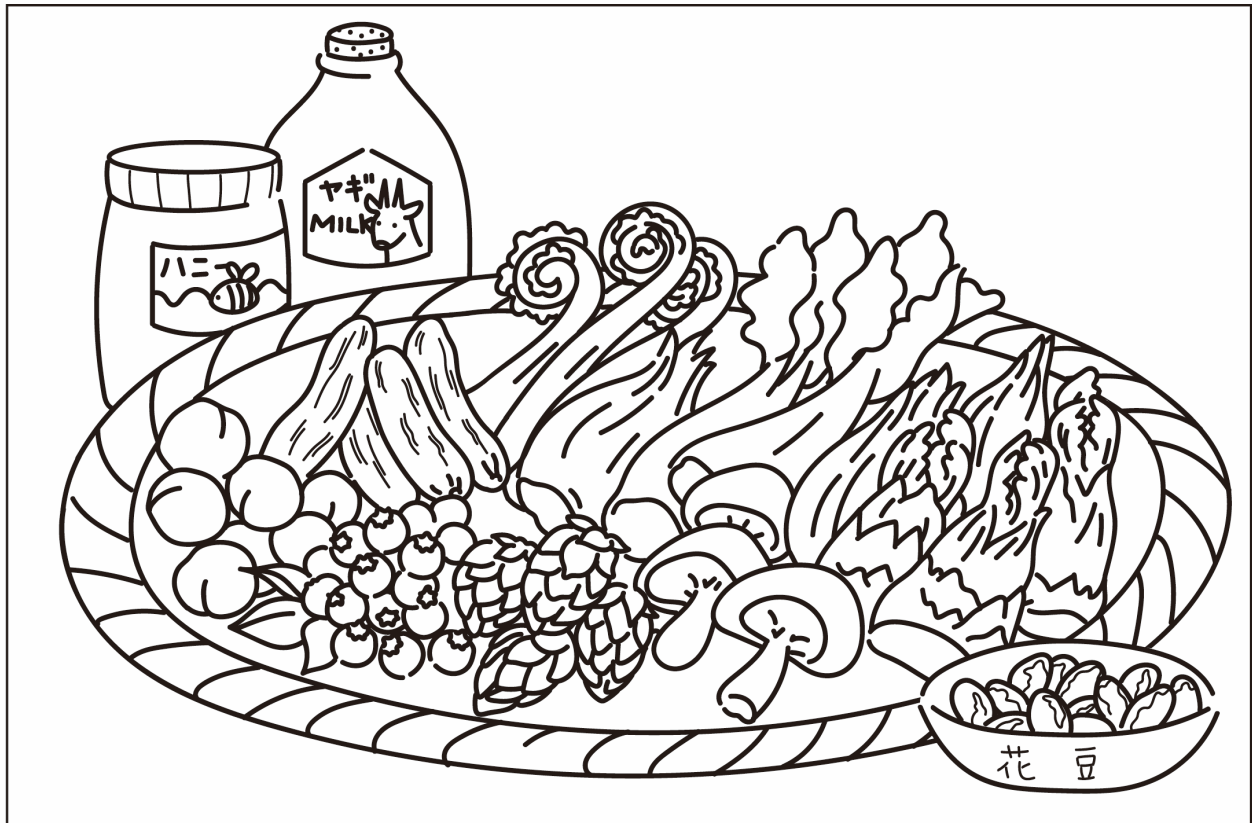
なお、平安時代の書物「延喜式」に記載の「大野牧」の所在地については諸説あるが、一ノ瀬牧場は大野牧の奥原だったのではないとも言われている。

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。



⑨：山のご馳走の宝庫

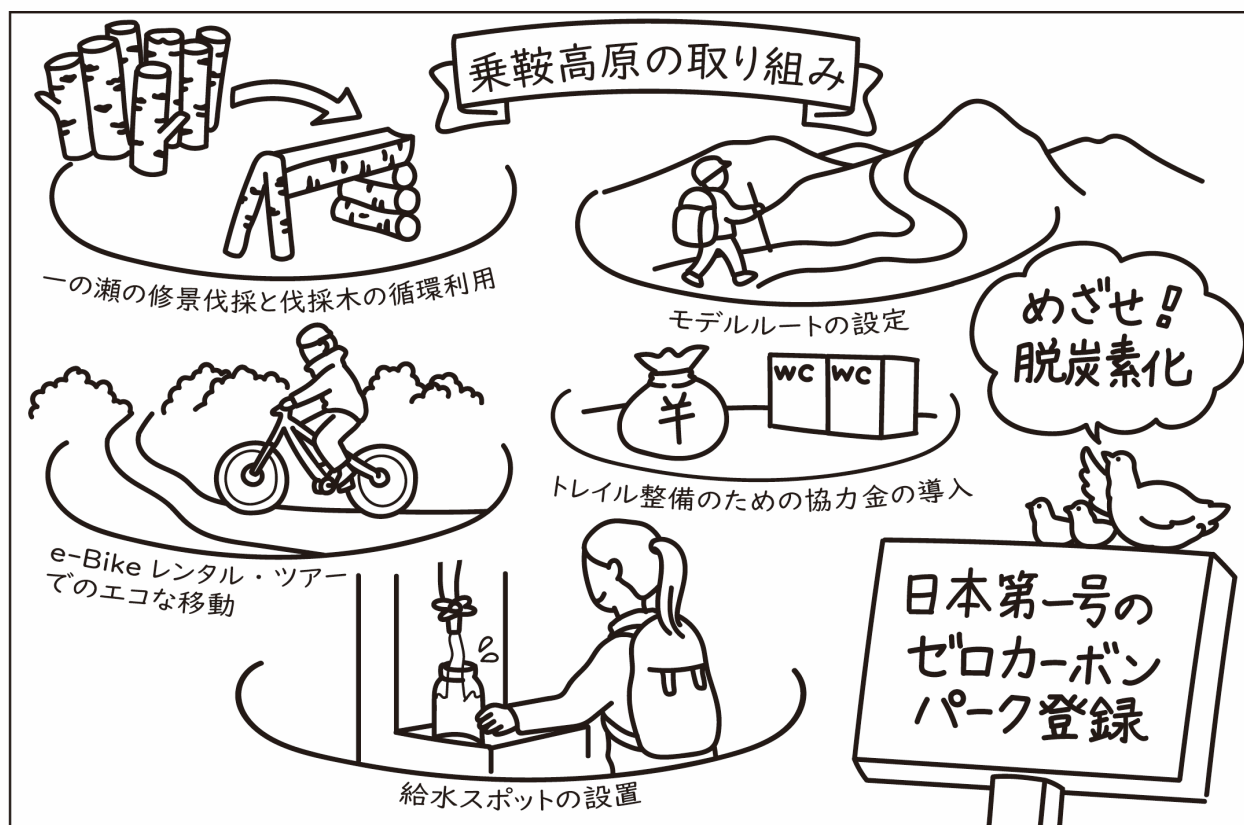
乗鞍高原には、昔から大切につないできた「おいしいもの」と地域に根差した「食文化」がある。そば、花豆、高原野菜、山菜、きのこ、果物、ヤギミルク、ハチミツなど、多くの宿泊施設や飲食店で、自ら山に入ったり、畑を耕して、手間や愛情をたっぷりかけた、この地ならではの山の恵みを味わうことができる。乗鞍高原では、長く厳しい冬を乗り越えるために、昔から様々な暮らしの知恵が育まれてきた。山菜・きのこの塩漬けや漬物づくりは各家庭のごく自然な季節仕事であり、こうした**保存食は、地産の食を1年中味わえる寒い地域ならではの食文化**となっている。また、実はカフェが豊富な乗鞍高原では、どのお店もこの土地ならではの個性的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、とおきの乗鞍の食を味わいたい。

⑩：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。



■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

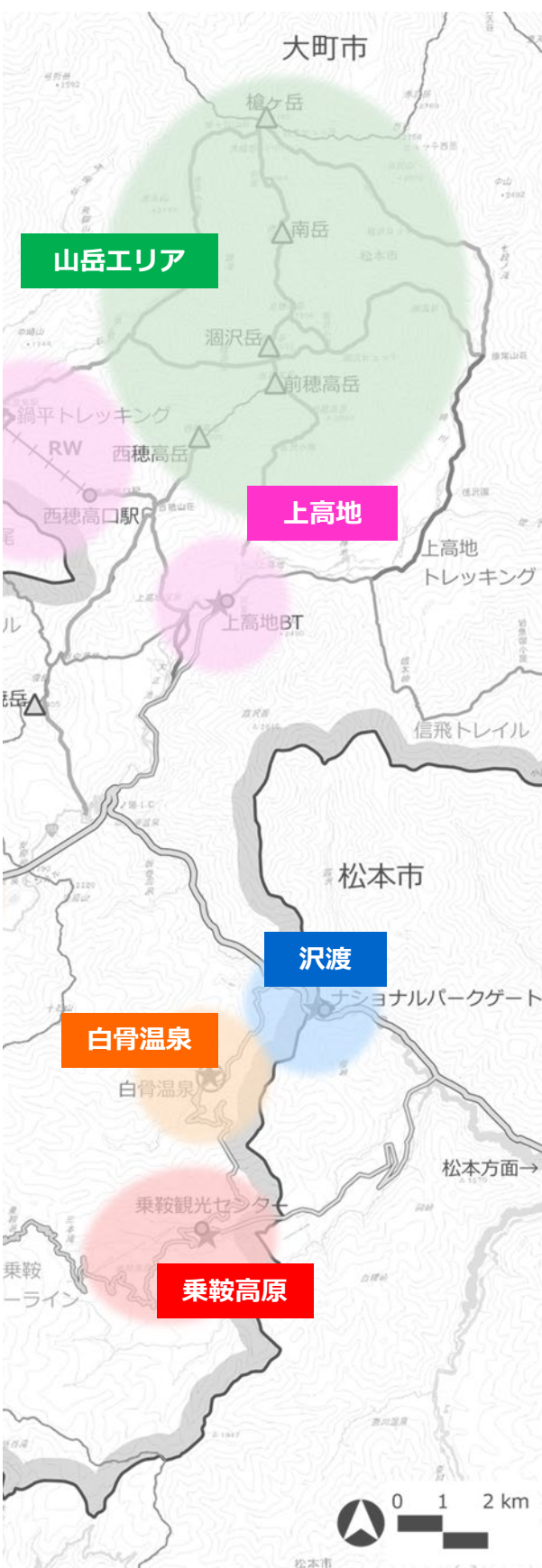
アクセス性の高い3,000m級の高山帯における

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。

【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。

※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 乗鞍高原エリア編

～人と自然がつながる、サステナブルな暮らしを体験～

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