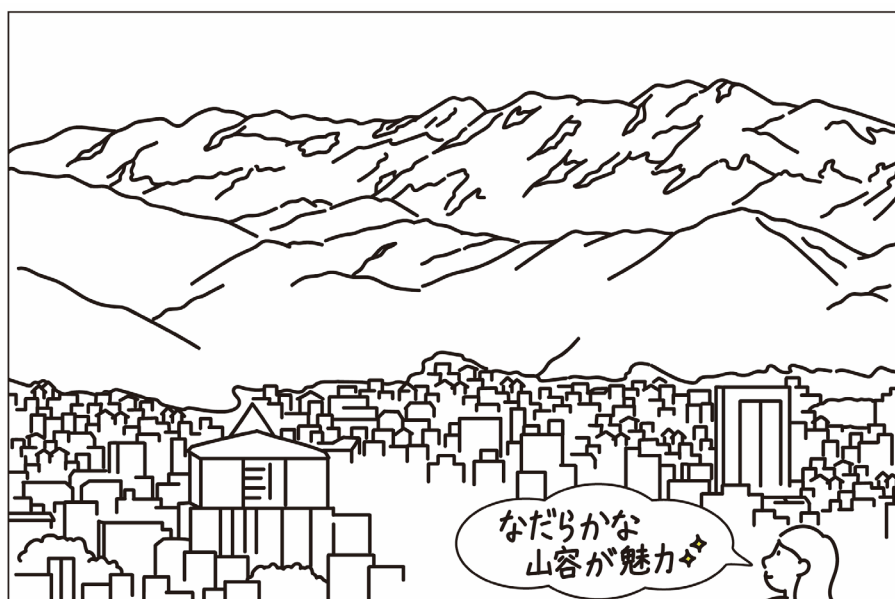


# 「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

## 乗鞍岳エリア編

～天まで届く道…3,000mの世界へ。雲上の自然に出会う旅～



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

- 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。

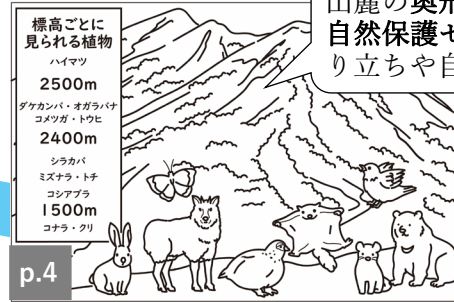
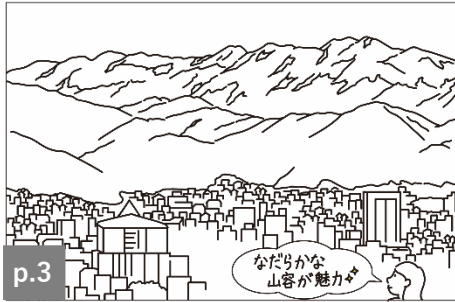
## ■この旅で出会える「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験

- ・乗鞍岳は 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、火口湖が点在し、ハイマツや高山植物群落と相まって優れた景観を呈している。
- ・軍用道路の建設計画から始まった乗鞍スカイライン・乗鞍エコーラインは日本一標高の高い山岳道路であり、通常では自力で歩くことでしか到達できない 3,000m 級の山岳エリアにバスでアクセスすることができ、広大なハイマツ群落や高山植物のお花畑など、3,000m 級の火山が織りなす美しい高山帯の景観を誰でも楽しむことができる。
- ・特に夜から朝にかけて、標高が高く、空気が薄くて澄んでいる乗鞍岳では、日没に沈む美しい夕日、満天の星空や神秘的なご来光などを見るチャンスがある。乗鞍岳を訪れる際は、ぜひ宿泊してとっておきの時間を過ごしてもらいたい。
- ・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、きれいな植物の垂直分布を見ることができる。標高 2,500m 以上の森林限界を超えると、そこには世界有数規模のハイマツ群落が広がっており、標高差によって変化に富んだ植生を棲みかとする多様な動植物が生息している。乗鞍岳畳平バスターミナルから少し歩いたところにある「畳平のお花畑」は貴重な高山植物の宝庫であり、木道も整備されていて歩きやすいため、じっくりと自然観察を楽しんでほしい。
- ・また、国の特別天然記念物であるライチョウは、乗鞍岳のシンボリックな存在である。日本のライチョウは、日本固有の文化的背景から人を恐れない習性を持ち、運がよければ乗鞍岳で観察することができる。乗鞍岳はライチョウの一大生息地であり、保護増殖の拠点でもあるが、ライチョウが絶滅の危機から脱するためには、登山者の理解と協力が欠かせない。ライチョウを観察する時は、「距離をとる」「そっと見守る」といった観察ルールを必ず守ることが大切だ。乗鞍岳への訪問を通じて、雄大な自然と人との距離についても一度考えてみてもらいたい。

## ■この旅にまつわるストーリー

- ①：乗鞍岳のたおやかな山の姿の生い立ち..... p.3
- ②：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..... p.4
- ③：一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） p.5
- ④：天空のお花畑と高山植物の女王コマクサ..... p.6
- ⑤：星空、ご来光、雲海…宿泊者だけのとっておきの体験..... p.7
- ⑥：日本一やさしい 3,000m 級の山への挑戦..... p.8
- ⑦：個性的な山上湖や火山弾などの痕跡が残る活火山..... p.9
- ⑧：乗鞍岳で出会えるかもしれない、神の鳥ライチョウ..... p.10
- ⑨：温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬..... p.11
- ⑩：心と体を整えるのりくら温泉郷..... p.12

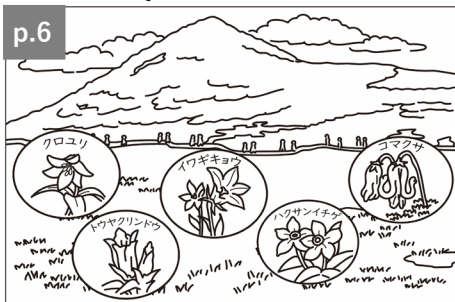
## ■旅のイメージ 7月、1泊2日を想定



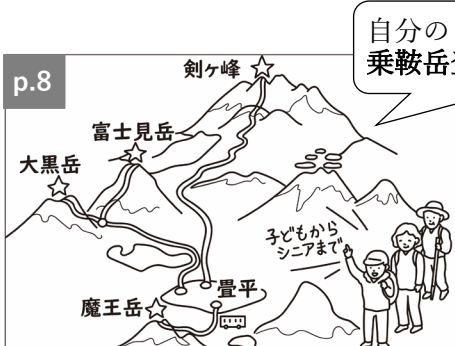
山麓の奥飛弾ビジターセンターや乗鞍自然保護センターを訪れ、乗鞍岳の成り立ちや自然環境等を学ぶ。

見頃を迎えた畳平のお花畑で高山植物をじっくり観察する。

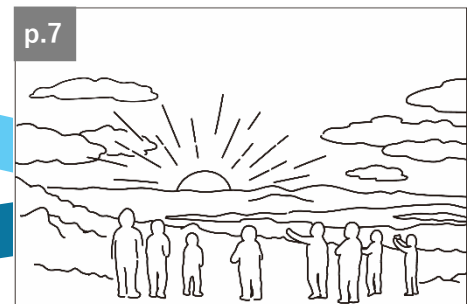
乗鞍ライチョウルートで一気に3,000m級の別世界へ！



1日目



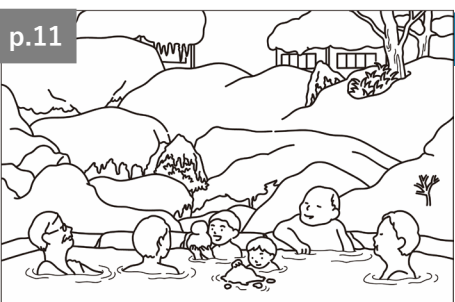
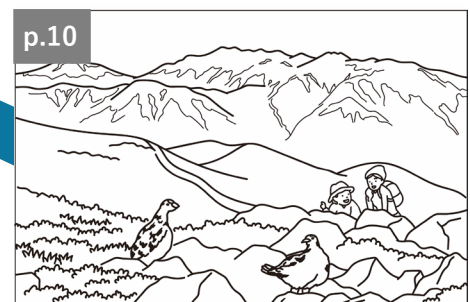
自分のレベルに応じて乗鞍岳登山に挑戦する。



星空、ご来光、雲海など、宿泊者だけが見ることができる乗鞍岳の素晴らしい眺めを楽しむ。

2日目

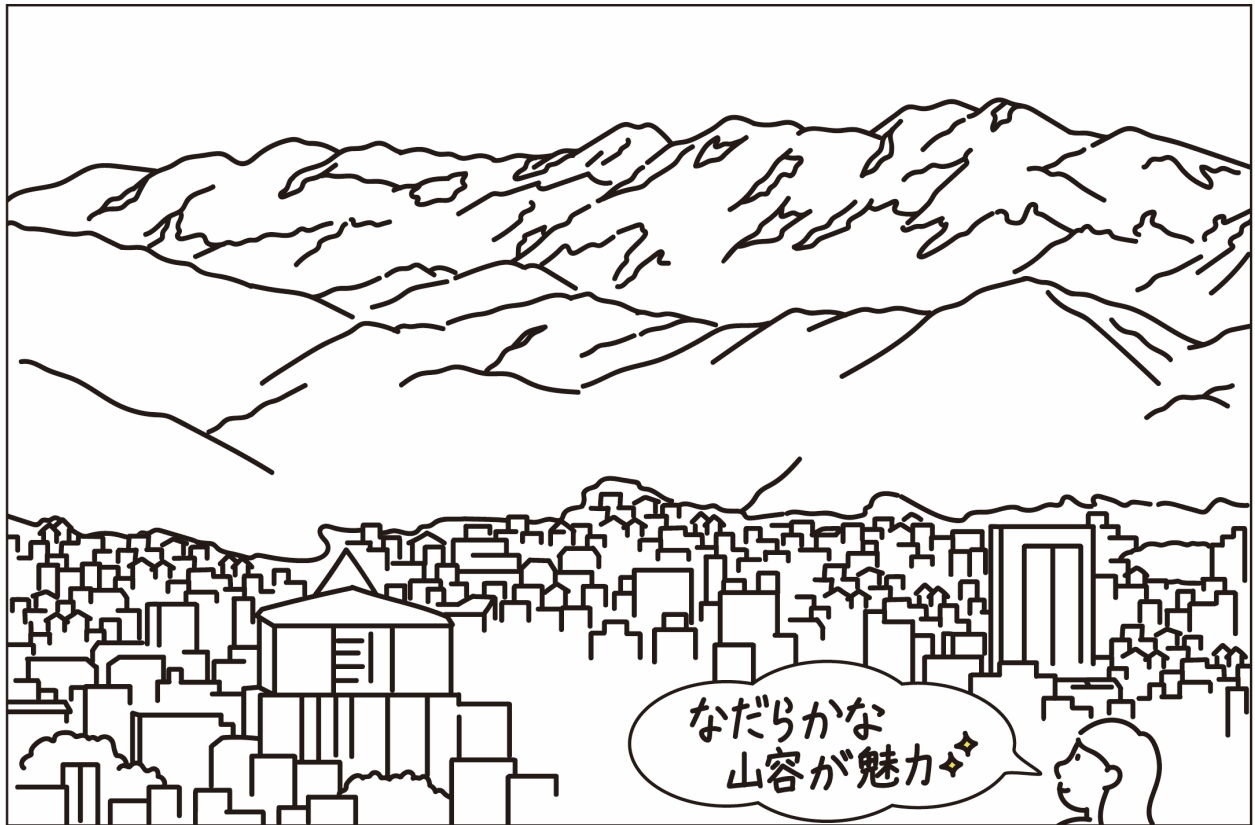
火口湖や火山弾など数千年前の火山の痕跡を観察する。運よくライチョウに出会えたときは、距離を取って静かにそっと見守ろう。



乗鞍ライチョウルートで山麓に下りた後、平湯温泉や乗鞍高原の日帰り入浴で登山の疲れを癒す。

## 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。



## ②：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。

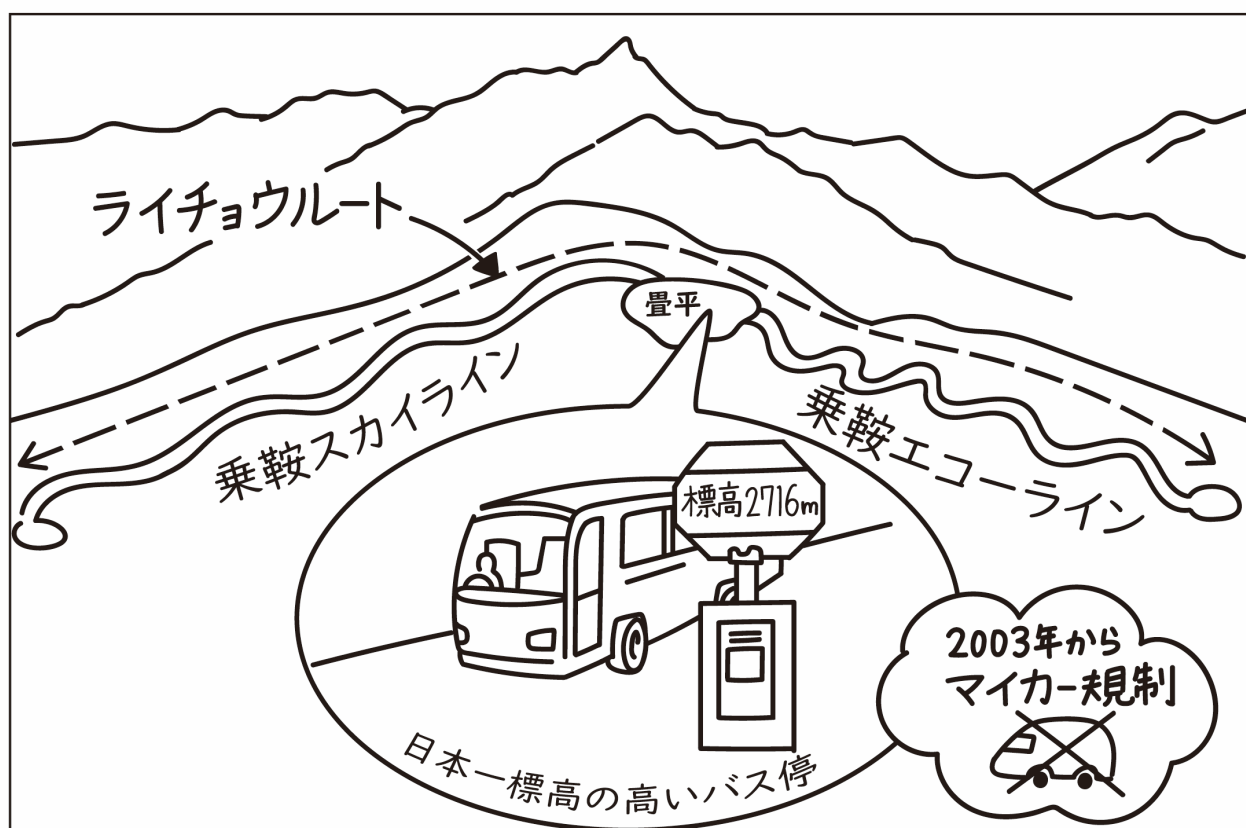


**ハイマツとホシガラスの関係** 高山帯に生息するハイマツの実（松ぼっくり）は、熟しても閉じたままで種子を外に出すことができないが、ホシガラスにはハイマツの実から種子を取り出して、のどに詰め込み地中に埋めて蓄える「貯食」という習性がある。埋めた種子は食料が少ない子育て期に使われるが、食べ忘れた種子の発芽によってハイマツは子孫を残すことができるといわれている。



### ③：一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)

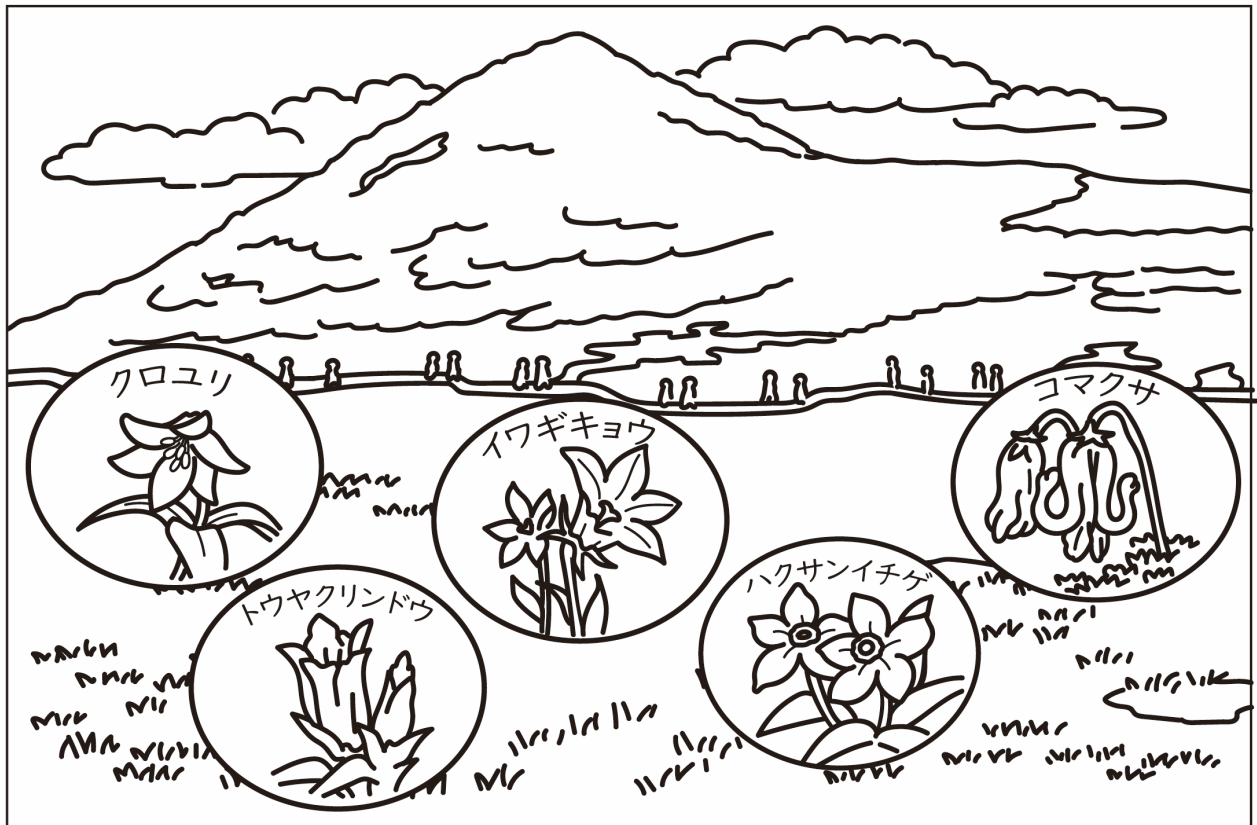
乗鞍ライチョウルートは長野県側の乗鞍エコーラインと岐阜県側の乗鞍スカイラインの二つの道路の一気通貫ルートの愛称であり、バス停「標高 2716m」は車で到達可能な日本最高所である。この2つの道路は乗鞍岳の山頂でつながり、両県側に双方向で通り抜けることで、異なる乗鞍岳の景観や麓地域の観光を楽しむことができる。現在の乗鞍スカイラインは、旧陸軍が飛行機のエンジンを開発する試験場を設置するための軍用道路として計画し、昭和 17 (1942) 年に開通した。間もなく終戦を迎えたため軍用道路として使用されることはなかったが、昭和 23 (1948) 年に岐阜県の県道となり、県道の大幅な改良が行われた後の昭和 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。



#### ④：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。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。

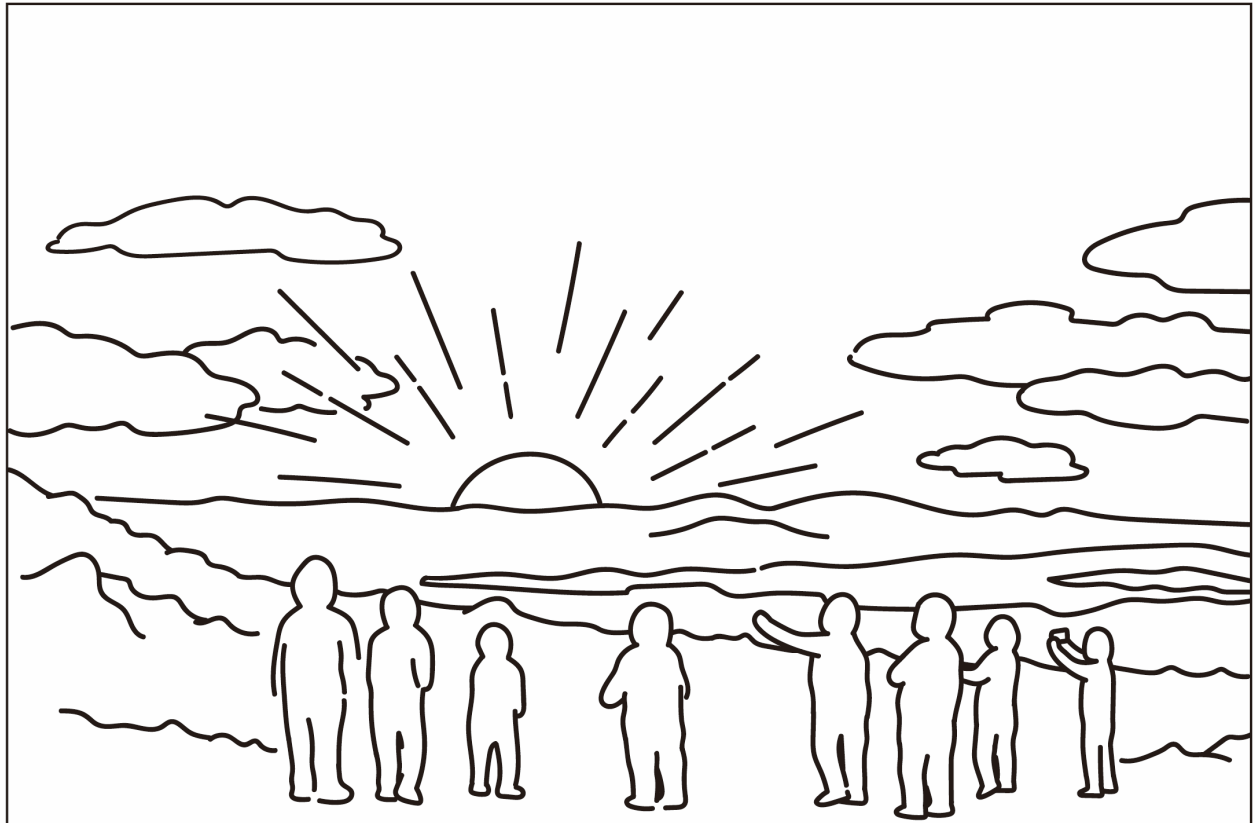
コマクサは凛々しく美しく咲く花と、他の植物が生育することができないような厳しい環境である砂礫地に生育することから「高山植物の女王」と呼ばれている。乗鞍岳では、鶴ヶ池周辺や富士見岳登山道・剣ヶ峰登山道周辺などの砂礫地でその群生を鑑賞することができる。



**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。

## ⑤：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。



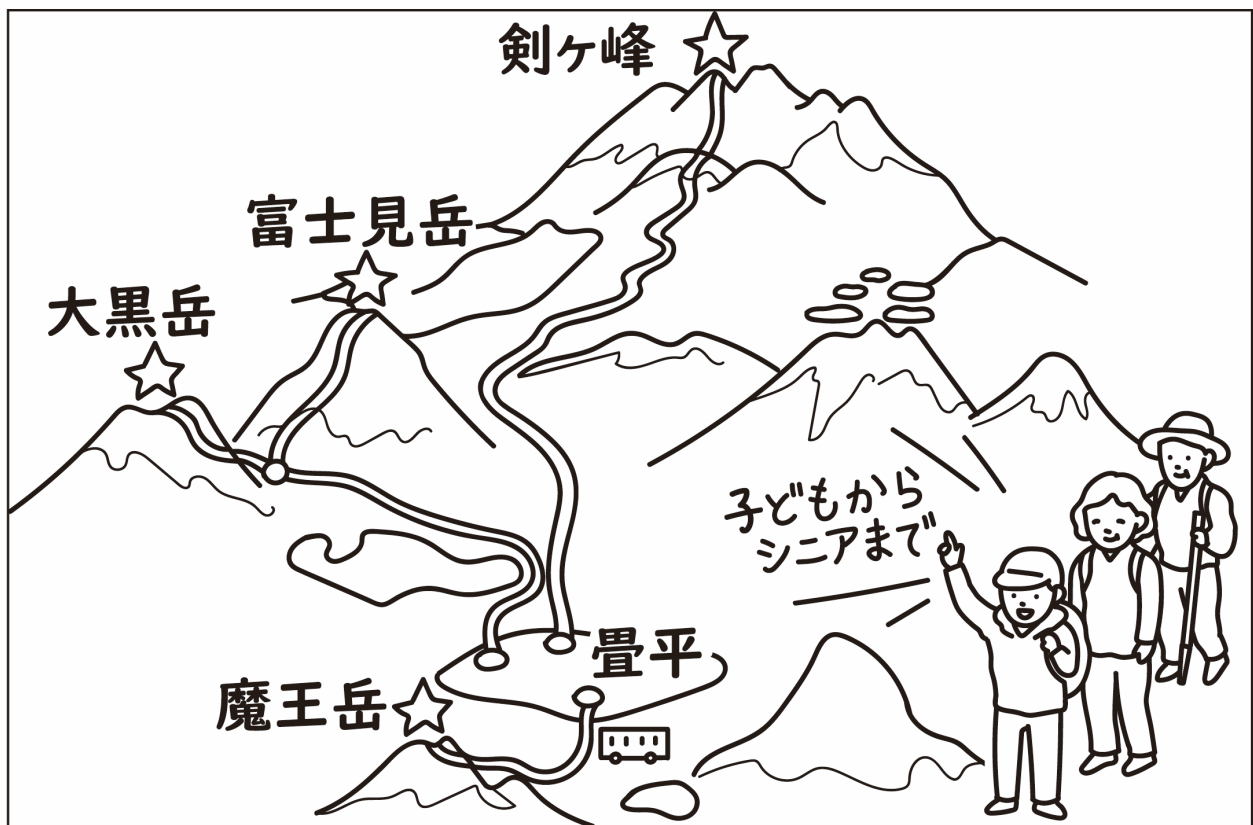
**ご来光** 通常の高山帯とは異なり、バスで気軽にアクセスできるのが乗鞍岳のご来光の大きな魅力。体力に自信のない方にも、子連れのファミリーにも特別なご来光体験への扉が開かれている。また、ブロッケン現象とは太陽の光が背後から当たり、前の雲（霧）に自分の影が映っているとき、影の周りに虹のような光の環が現れること。ドイツ最高峰の山の名前が由来で、その神秘的な光景は、あたかも阿弥陀如来が背にする光のようにも見えるため、霊山で厳しい修行を積んだ修験者は「阿弥陀如来が姿を現した」と悟りを開いたと言われている。乗鞍岳の稜線では、運がよければ上昇気流に吹き上げられた霧でブロッケン現象を見ることができる。

**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。



## ⑥：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。

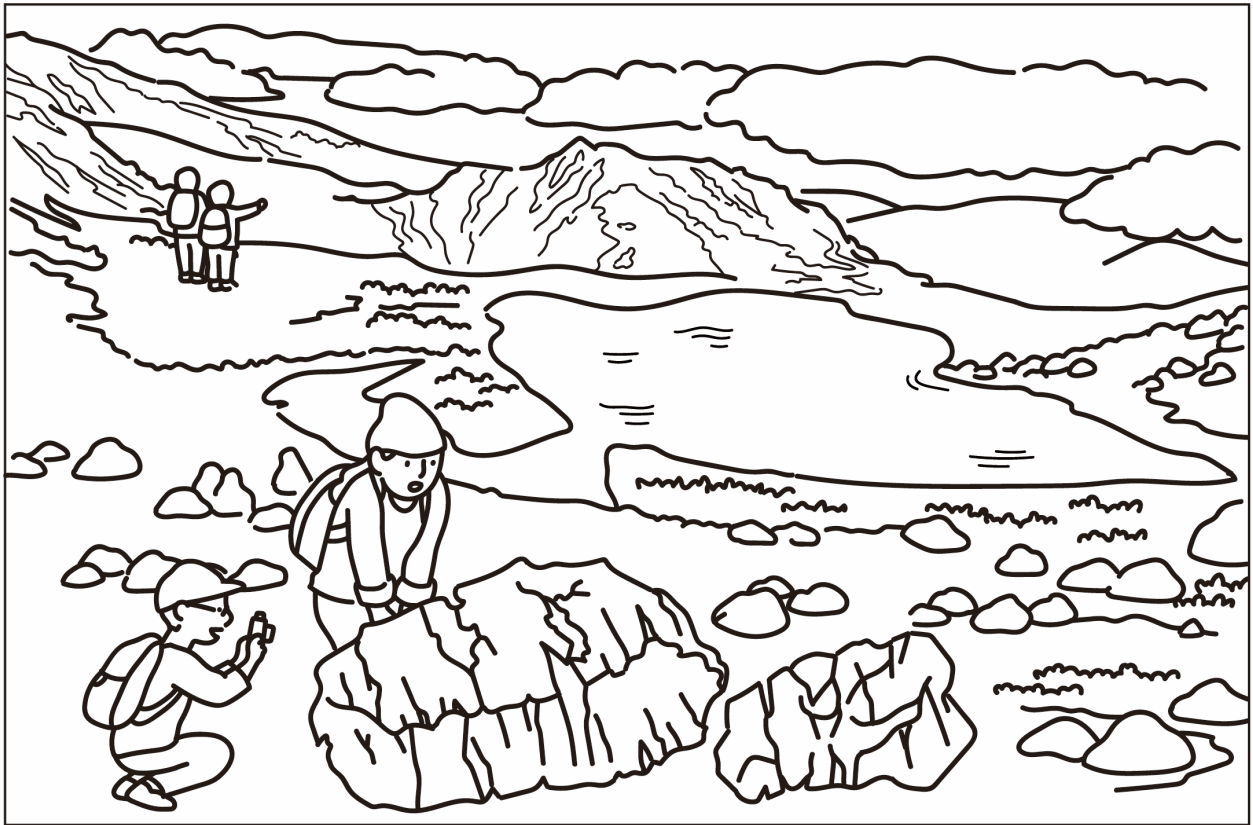
**登山初心者でも楽しめる乗鞍岳** 剣ヶ峰まで目指さなくても、畳平のバス停からすぐにアクセスできる山があるのも乗鞍岳の魅力のひとつ。富士見岳・魔王岳・大黒岳は、畳平からの標高差がそれほどないので、小さな子どもや体力に自信のない方も、気軽にチャレンジできる。

## ⑦：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。

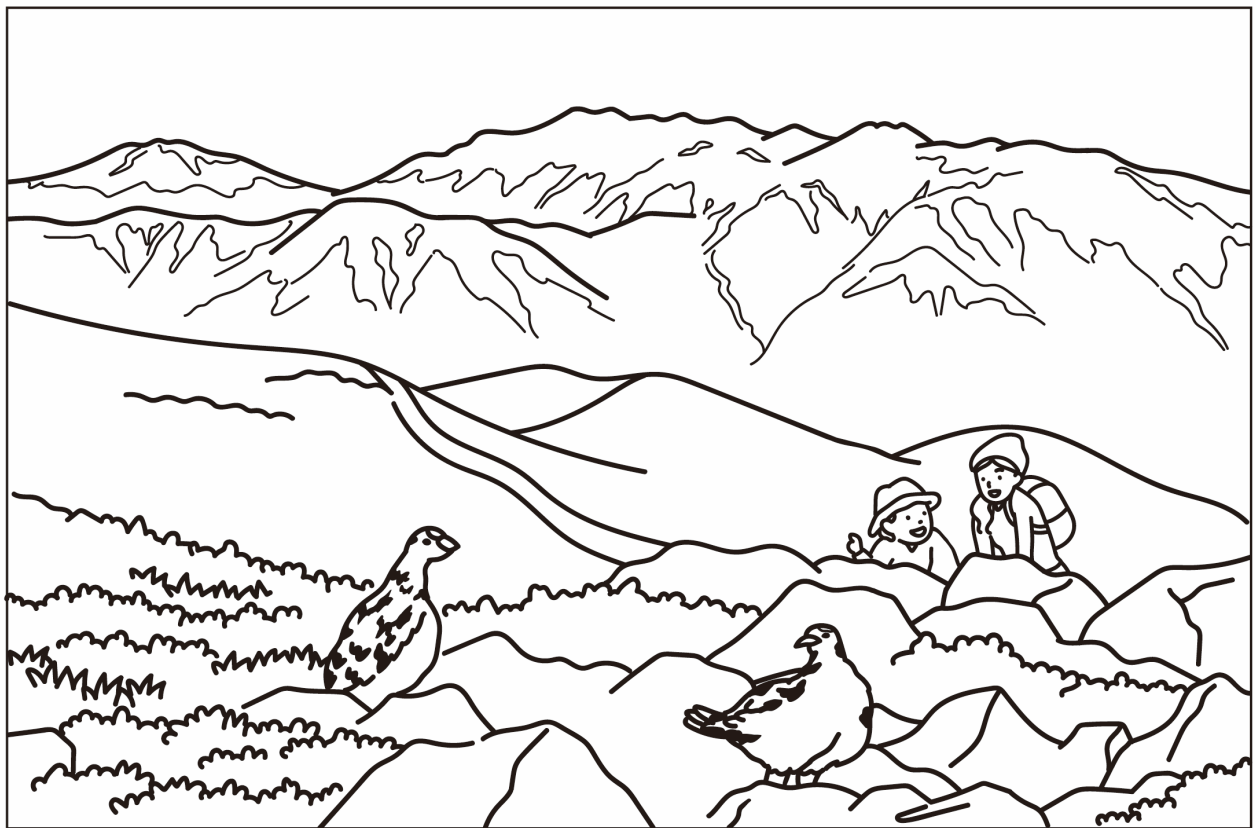
乗鞍岳は、気象庁が火山活動を 24 時間体制で監視している常時観測火山であり、登山の際には活火山であることに留意が必要である。



**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。

## ⑧：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。

## ⑨：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。

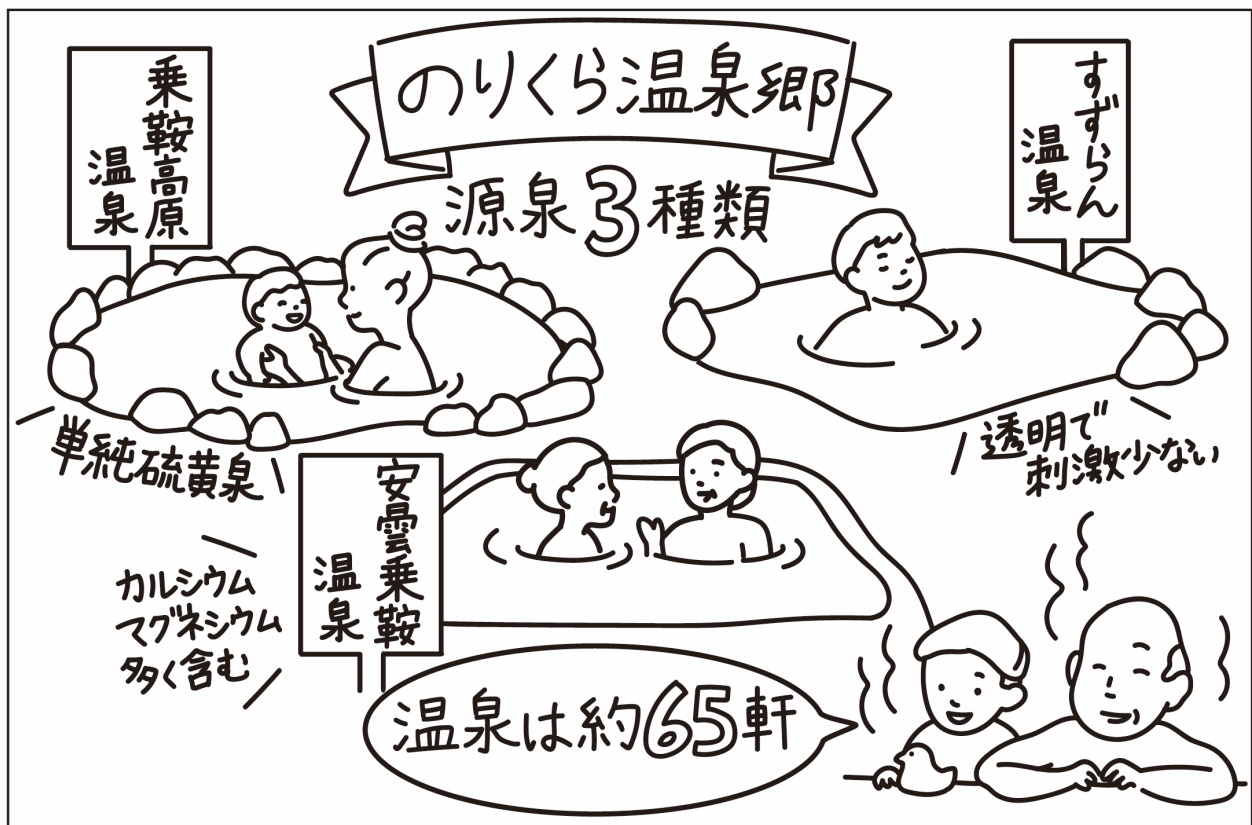
他より気温が低い傾向は夏も変わらず、近年全国的に夏の酷暑が深刻化する中、真夏でも熱帯夜となる日は限られており、避暑地としての魅力もある。



**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。

## ⑩：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能を持っている。「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。





## ■他のエリアの特徴と旅のコンセプト

### 【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。

### 【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】

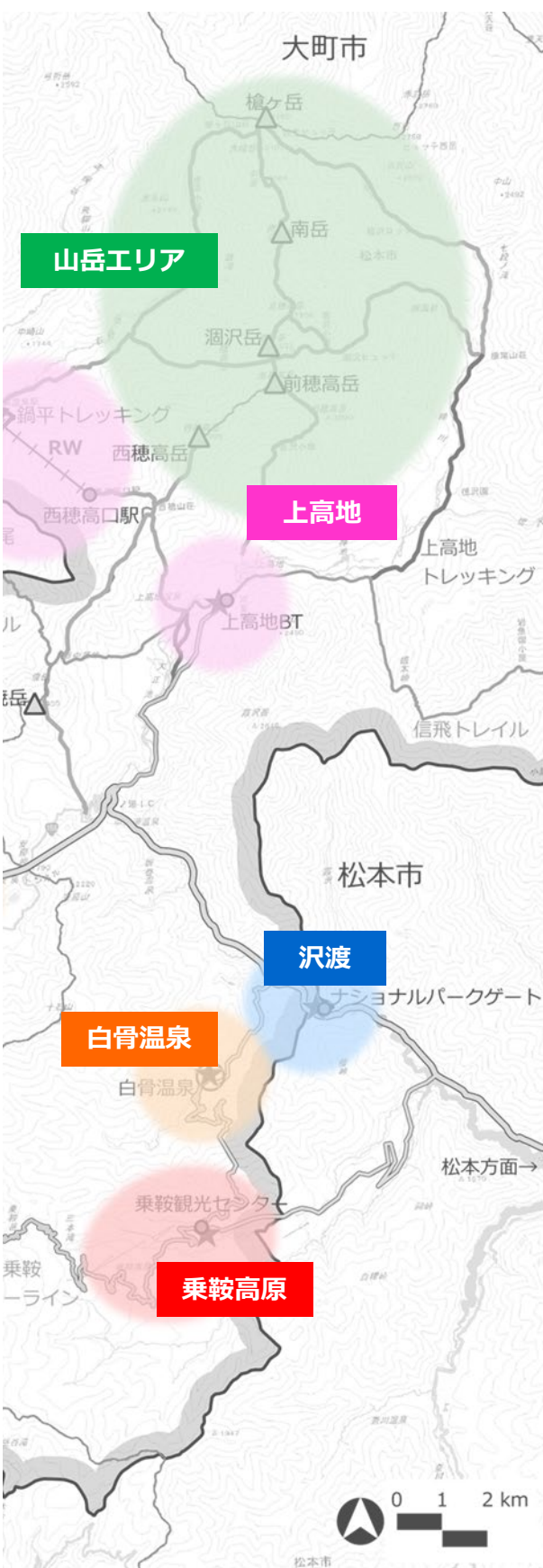
#### ゲート

#### 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。





## 【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 乗鞍岳エリア編  
～天まで届く道…3,000mの世界へ。雲上の自然に出会う旅～  
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