

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

新穂高温泉エリア編

～新穂高ロープウェイで出会う、
地形と標高差が描く生命のグラデーション～



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

○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。

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

- ・新穂高ロープウェイに乗り、一気に標高 2,000mの世界へ飛び込めば、日常から離れて、西穂高口駅の屋上から、西穂高岳、槍ヶ岳、笠ヶ岳などの北アルプスの山々を 360 度のパノラマで見ることができる。この景観は「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で 2 つ星として紹介されている。
- ・ロープウェイの車窓からはぜひ、笠ヶ岳の横縞模様を見てほしい。古い火山の内部を 1,000mの厚さで観察できる場所は世界的にも非常に珍しい。標高の上昇に伴い、短時間で体感気温が低下し、4 月は新緑のブナやミズナラ等の広葉樹林から雪の残るオオシラビソなどの針葉樹林へ、また秋は次第に樹木が赤や黄色に色づき、常緑の針葉樹林へと、植生が移り変わる様子が見られる。
- ・西穂高口駅（標高 2,156m）の周囲に整備された園地「頂の森」では散策しながら、北アルプスや笠ヶ岳の景観を楽しみ、オオシラビソなどの木々の香りを感じながら森林浴や高山植物の観察ができる。西穂高口駅に併設されたレストランでは樹林と北アルプスを眺めながら食事をすることもできる。
- ・ロープウェイのしらかば平駅（標高 1,308m）の周辺地形は河岸段丘であり、周囲の急傾斜の山々に比べると緩やかな斜面となっている。鍋平高原自然散策路では、ブナやミズナラ、シラカバなどの落葉樹林内の散策を手軽にゆっくりと楽しむことができる。
- ・新穂高温泉は露天風呂の数が多く、飛騨山脈の山々や、傍を流れる蒲田川や溪流の流れと水音、夜には満点の星空を楽しむことができる。新穂高温泉は 3 つの異なる源泉からなるので、宿を変えながら、それぞれの違いを楽しむこともできる。
- ・春と秋にはロープウェイの夜間運行で星空観賞に出かけることができる。季節を変えると、冬季には鍋平高原でのスノーシューハイクも楽しめる。
- ・ロープウェイ新穂高温泉駅の対岸、左俣谷沿いのわさび平では、右俣谷沿いとはまた異なる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を味わうこともできる。
- ・もしこれらの素晴らしい山々の景観に感動し、自分も山岳エリアの登頂に挑戦してみたいと思ったら、新穂高温泉を入り口とする山岳エリアには様々なコースがあるので、まずは周辺の鏡平へのハイキングや双六岳登頂から始めて見てはどうだろうか。

■この旅にまつわるストーリー

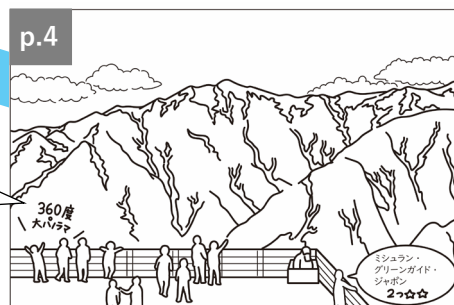
- | | |
|---------------------------------|-----|
| ①：飛騨の国一の山「笠ヶ岳」の成立をこの目で見る | p.3 |
| ②：ロープウェイで一気に標高 2000m の高所へ | p.4 |
| ③：土石流がつくった広大な河岸段丘・鍋平 | p.5 |
| ④：露天風呂からの雄大な眺めが魅力の温泉宿 | p.6 |
| ⑤：深い谷の左右で異なる植生 | p.7 |
| ⑥：3 つの異なる源泉を楽しむ | p.8 |

■旅のイメージ 4月もしくは9月下旬～11月上旬、1泊2日を想定

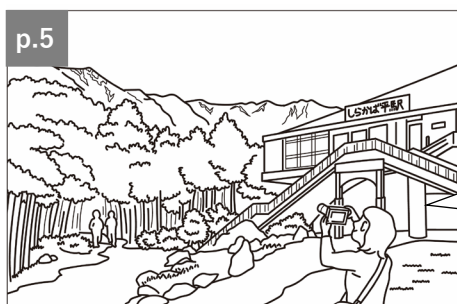


新穂高センターを訪れ、周辺地域の自然環境に関する知識、アクティビティの情報等を得る。その後、新穂高ロープウェイに乗って、西穂高口へ向かう。笠ヶ岳の横縞模様を見て、この地域の火山活動と造山運動の激しさに思いをはせる。短時間で移り変わる植生の変化を楽しむ。

1日目



西穂高口駅で下車し、屋上から雄大な北アルプスの景観を楽しむ。その後、頂の森を散策し、森林浴や高山植物の観察をし、食事や休憩時間を楽しむ。



しらかば平駅で途中下車し、鍋平高原自然散策路を歩き、周囲に比べて緩やかな斜面を生じさせた、河川の堆積作用の大きさに思いをはせ、ブナやミズナラ、シラカバなどの落葉樹林内の散策をゆっくり楽しむ。

夜には、新穂高ロープウェイの星空観賞便に乗り、満点の星空を堪能する。



宿の露天風呂から、飛騨山脈の山々や、傍を流れる蒲田川や溪流の流れと水音、夜には満点の星空を楽しむ。

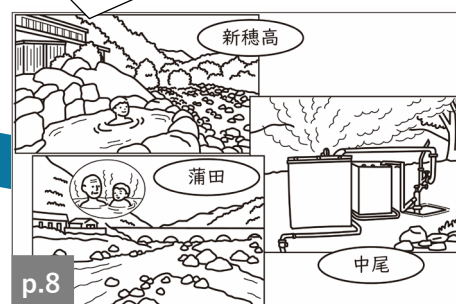


2日目



異なる源泉の日帰り温泉に入り、その違いを楽しみながら、焼岳の火山活動に思いをはせる。

わさび平小屋までトレッキング。わさび平で見事なブナの原生林の中を散策し、ブナ林からの美味しい湧き水を味わう。昨日歩いた鍋平高原自然散策路内との樹林の違いを感じてみる。



①：飛騨の国一の山「笠ヶ岳」の成立をこの目で見ると

笠ヶ岳は岐阜県内に所在する山の中で、山頂を他県と共有しない最高所の山であり、山体すべてが高山市奥飛騨温泉郷地内に含まれている。文字通り、「おらが国の山」であり、日本百名山にも数えられる。その形は笠の形をした独立峰の秀麗な山岳であり、見る人に感動を与える。

一方、笠ヶ岳はカルデラ火山でありながら、一般的なカルデラ火山とは違い、カルデラの周辺が浸食されてカルデラの内部が露出している。そのため、分厚い溶岩や火山の噴出でできた溶結凝灰岩が互層になっており、溶岩は節理面が発達し、垂直の岸壁となっている。新穂高ロープウェイから笠ヶ岳を眺めた際に見える明瞭な横縞模様は、複数回の噴火の跡を見ているのであり、古い火山の内部を 1,000m の厚さで観察できる場所は世界的にも非常に珍しいといえる。



新穂高ロープウェイ 日本唯一の 2 階建て Gondola。新穂高ロープウェイは、第 1 ロープウェイと第 2 ロープウェイからなり、麓の「新穂高温泉駅」を出発、「鍋平高原駅」で下車。徒歩 3 分の「しらかば平駅」から第 2 ロープウェイに乗り継いで「西穂高口駅」で下車。

北アルプス大橋 新穂高温泉中尾高原と鍋平園地を結ぶ全長 150m、高さ 70m の北アルプス大橋。錫杖岳や笠ヶ岳などの飛騨山脈（北アルプス）の雄大な風景が望めるこの橋は、サイクリングやドライブルートとしても人気。

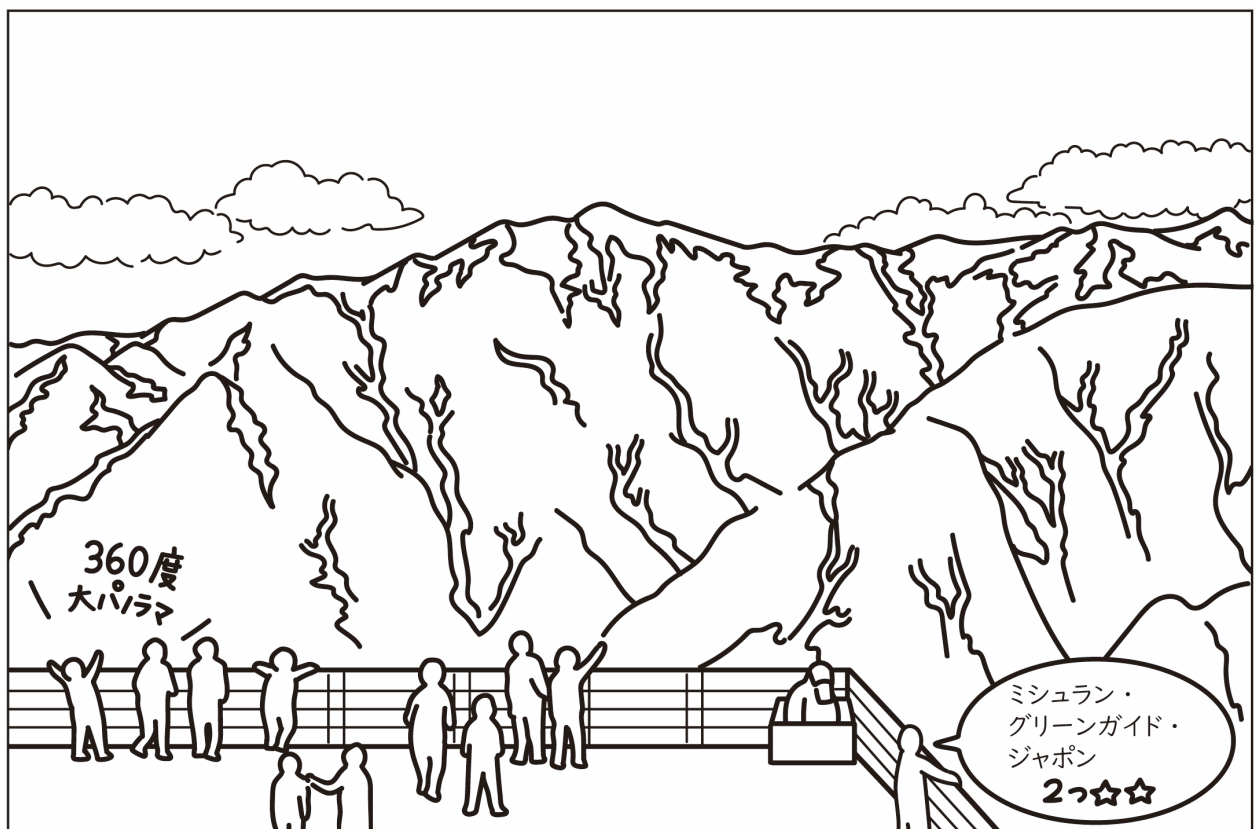
②：ロープウェイで一気に標高 2000m の高所へ

新穂高ロープウェイの終点、西穂高口の駅舎を出ると標高 2,150m の千石園地（頂の森）である。

西穂高口駅の屋上にある展望台は、西穂高岳、槍ヶ岳、笠ヶ岳などの北アルプスの山々を 360 度の大きなパノラマで見ることができ、ここからの眺望は「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で 2 つ星として紹介されている。

展望台周辺の白い岩石は「滝谷花崗閃緑岩」と呼ばれ、穂高連峰の凄まじい速さでの隆起と浸食を経て形成された若い深成岩であることが知られているので、探してみるのもいい。

ここから西穂高への登山は、亜高山帯の針葉樹林に囲まれた散策路を進んで行くが、先に進むと徐々に植生も移り変わり、山岳のエリアとなっていく。



新穂高ロープウェイ 西穂高口駅 新穂高ロープウェイの終点駅、標高 2,156m。地上 4 階建ての駅舎で、屋上は展望台となっている。車椅子の方もエレベーターを利用して展望台に上ることができる。春と秋には期間限定で夜間の星空観賞便が運航される。

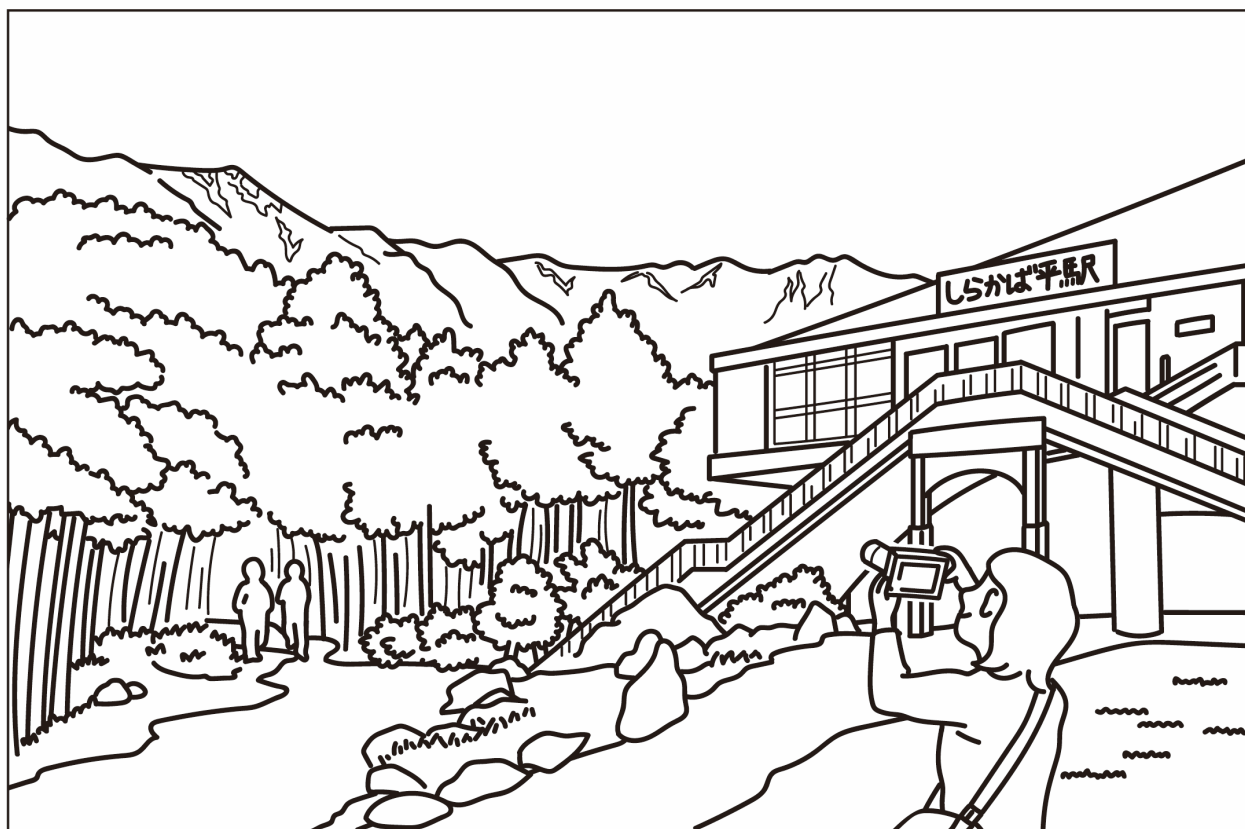
頂の森 頂の森は令和 6（2024）年 10 月にはリニューアルを終了し、登山客でなくとも絶景を楽しめる槍の回廊や森のテラスなど、大自然と触れ合える新たなスペースとして生まれ変わった。

滝谷花崗閃緑岩 約 120 万年前地下の深い場所で生成され、地殻変動により 6,000m 近く上昇したと考えられている。地表で見られる世界で最も若い花崗岩（通常地上で見られる花崗岩の生成年代は数百万年～1 億年前）といわれていた。ただし、現在は「黒部川花崗岩」が、およそ 80 万年前と最も若い花崗岩とされている。どちらの岩石も北アルプスの脅威的な隆起速度を物語っている。

③：土石流がつくった広大な河岸段丘・鍋平

鍋平高原駅、しらかば平駅周辺には、自然豊かな散策エリアが広がっており、鍋平高原自然散策路と南側に位置する鍋平園地ウォーキングロードがある。自然散策路は、ブナやミズナラ、シラカバなどの落葉樹林に囲まれ、樹林内の散策をゆっくり楽しむことができるコースである。散策路の途中には、槍ヶ岳や蒲田川対岸の笠ヶ岳山塊を望めるビューポイントもあり、北アルプスの雄大な景色に出会えるのも魅力である。冬季にはスノーシューを使ったハイキングコースとしても人気があり、雪に覆われた静寂の森を歩く特別な体験ができる。

一方、鍋平園地ウォーキングロードは、シラカバなどの広葉樹林やカラマツなどの針葉樹林が織りなす美しい景観の中を歩けるコースであり、春から秋にかけては山野草が彩りを添え、比較的高低差が少なく、整備された木道や東屋も設けられているため、四季折々の風景を楽しむことができる。



スノーシューハーフデーツアー 鍋平高原の森の中をガイドと巡るツアー。雪の積もった冬だからこそ、鍋平は周囲の険しい山腹とは異なる緩やかな斜面であることが感じ取れる。また、林床が雪に覆われていることから、森の中を比較的自由に歩いて回ることができる。ウェア、シューズなどレンタル一式セットの設定もあり、初心者でも参加しやすい。(1月初旬～3月初旬に実施)。予約制で、新穂高ロープウェイのホームページから申し込みが可能。

④：露天風呂からの雄大な眺めが魅力の温泉宿

新穂高温泉の宿の露天風呂からは、飛騨山脈の山々や、傍を流れる蒲田川や溪流の流れと水音、夜には満点の星空を楽しむことができる。このあたり一帯は北アルプス（飛騨山脈）の足下に当たり、その山々の間を蒲田川が深いV字形に谷を刻んでいる。

各宿はこの蒲田川沿いに湧き出した温泉群を活かした露天風呂を作っており、宿それぞれに異なる眺望と趣向を凝らした魅力的なものとなっている。



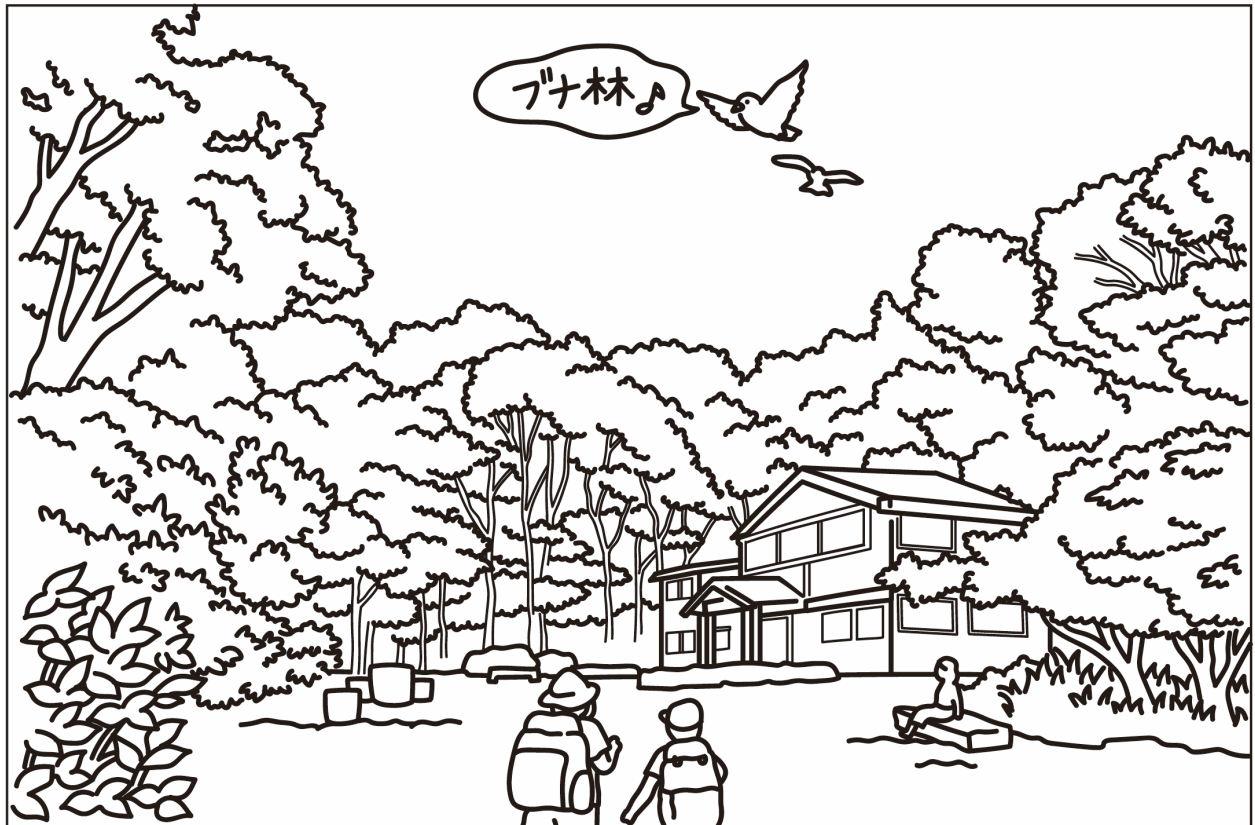
新穂高の湯 露天風呂天国の奥飛騨温泉郷を象徴するダイナミックな公共露天風呂。湯船のすぐそばを清流が流れ、心地よい湯浴みが楽しめる。

蒲田川沿いに湧き出す温泉 飛騨山脈一帯の雪どけ水や雨水は、地下に浸透して焼岳火山の熱源に熱せられることで、熱い温泉や蒸気として地中に貯留されている。蒲田川流域では、過去の火砕流や大量の土砂流出によって厚く土砂が堆積した地形が形成されており、この堆積物を蒲田川が浸食することにより、温泉の湧出口が川沿いに多く現れている。

⑤：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 笠新道を通し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。

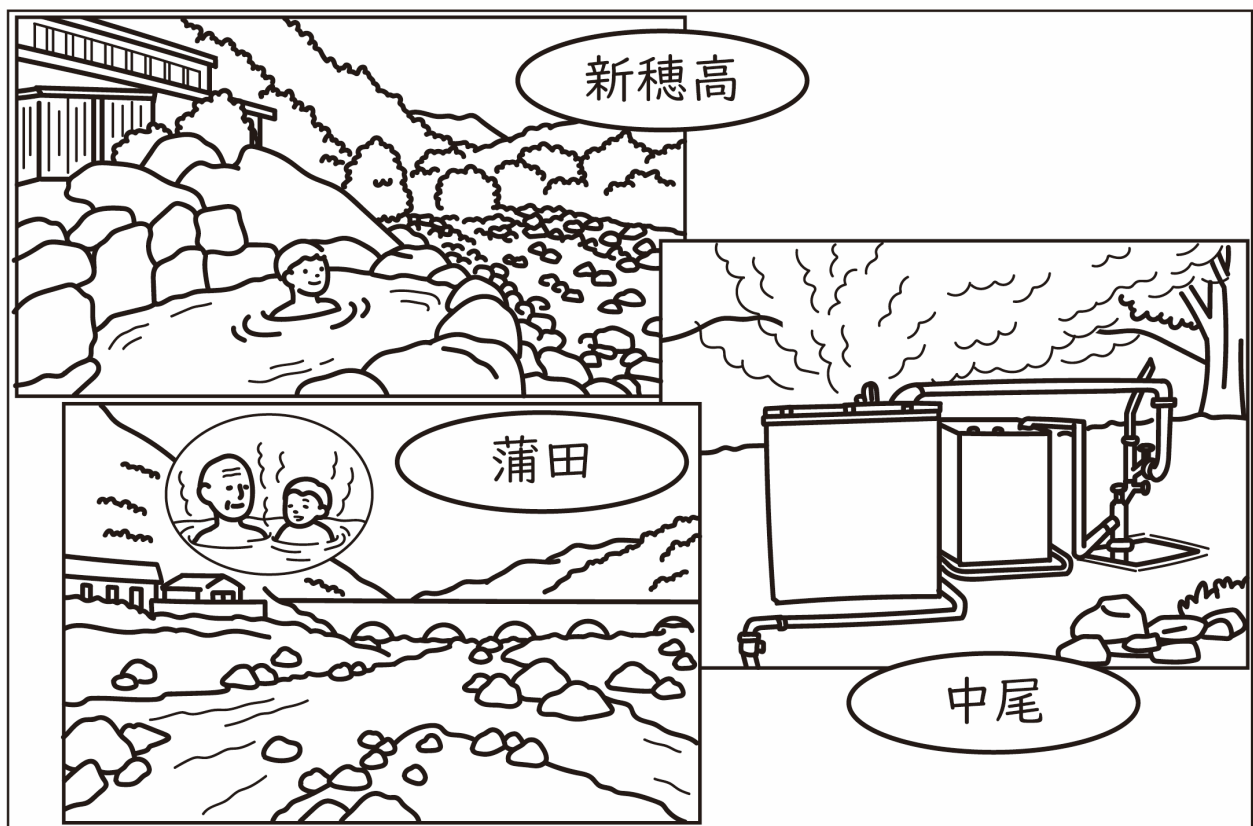
鍋平園地・鍋平高原自然散策路 新穂高ロープウェイ鍋平高原駅としらかば平駅の間に広がる鍋平高原内。落葉広葉樹の森の中をゆったり散策できる。

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。

⑥：3つの異なる源泉を楽しむ

新穂高温泉の源泉は、**新穂高**、**中尾**、**蒲田**の3つに分けることができ、それぞれに特徴があることから、それぞれの温泉宿に宿泊し、その違いを楽しむのもよい。

新穂高温泉は、**蒲田川**の川原から温泉が湧き出て、川沿いに数件のホテルや旅館などが立ち並んでおり、雄大な山々を眺めながら、野趣あふれる雰囲気を満喫できる。**中尾温泉**は昭和40（1965）年ごろ、ボーリング中に**水蒸気を噴出（蒸気泉）**したことから、大きな水槽に蒸気を入れ、各宿泊施設に配管しているもので、**源泉としては珍しいものである**。**蒲田温泉**は、天正年間（1573年～1592年）からの古い**温泉地**と伝えられているが、大正9（1920）年の洪水で温泉宿が流出した歴史がある。（3-③参照）昭和31（1956）年に新源泉を発掘し、温泉宿が再興された。



新穂高温泉エリア 新穂高温泉エリアは高山ICから国道41号、国道158号・国道471号を経て、車で約70分。源泉の温度も高く、湯量も豊富。無色透明の単純温泉、硫黄泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉など、種類も多い。

新穂高温泉 新穂高温泉エリア最奥部に位置する。蒲田川の上流、右俣谷・左俣谷が合流する地域で、この地域の河原からは温泉が湧き出て、石で囲った温泉は登山者などを癒していたという。

中尾温泉 中尾地区は蒲田川の南東岸の高台に位置する比較的新しい温泉であり、道沿いにたくさんの分湯槽が見られ、温泉の湯気が立ち上る温泉の風情を感じられるエリアである。

蒲田温泉 エリア内では蒲田川の下流部に位置する。温泉の地熱により早春でも、溪流魚が餌を追える程度に活動し始めるため、早春から溪流釣りが楽しめる場所として知られている。

■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、壮大な大地の営みや、その尊さを感じる。

【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。

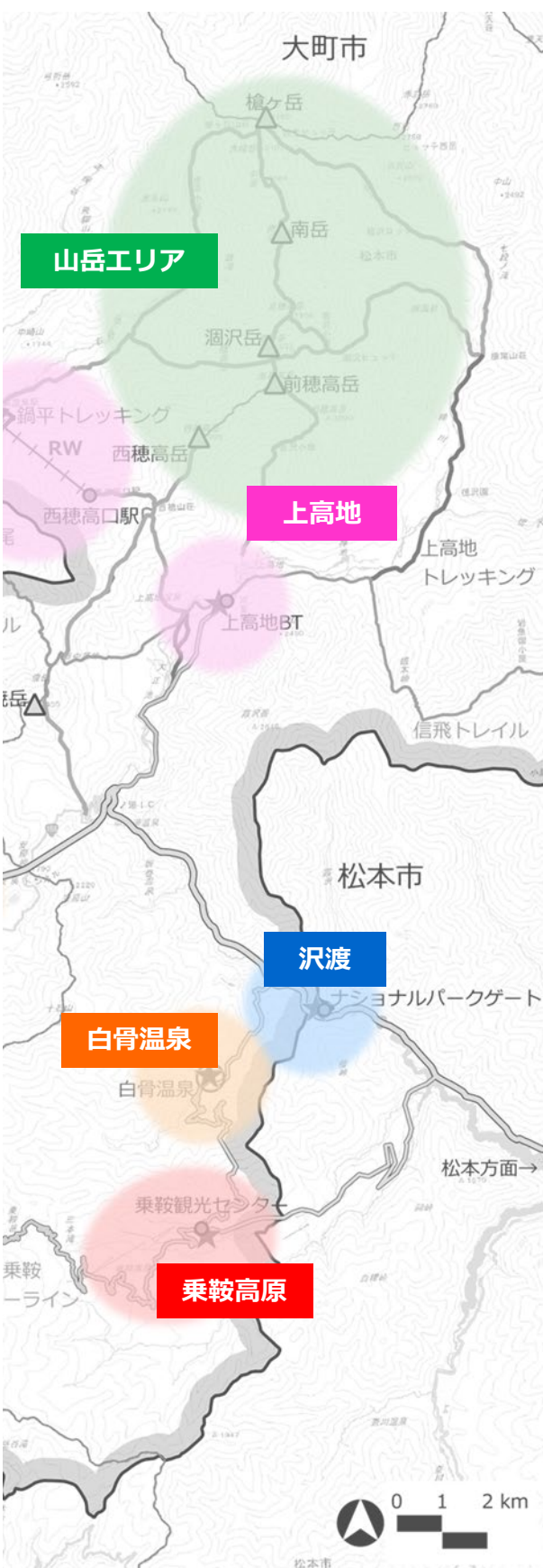
【乗鞍岳エリア】

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气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 新穂高温泉エリア編

～新穂高ロープウェイで出会う、地形と標高差が描く生命のグラデーション～

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