南アルプス国立公園
冒険手帳
ぼうけんてちょう

はじめまして、
レンジャーです！
国立公園の自然を守り、
みなさんに楽しんでもらいながら
未来に伝えることが私たちの仕事です。
南アルプス国立公園は、日本で
ここにしかない自然がいっぱい！
さあ、いっしょに冒険しよう！



国立公園ってなんだろう？

国立公園ってなんだろう？
日本を代表する自然の素晴らしい場所が、34ヶ所指定されています。
森、里、川、海、いろいろな自然のなかで、きれいな景色やたくさんの生き物に出会えます。
自然のなかでたくさん遊んで、新発見をしましょう！



それぞれの公園でちがった体験ができます！
ぜひ、いろんな国立公園に遊びに行きましょう。



もくじ

04 南アルプス国立公園水の山へようこそ！
06 南アルプスで暮らす動物たち
08 南アルプスを彩る高山植物
10 南アルプスの森の景色
12 南アルプスは地形がすごい！
14 南アルプスにはどんな山があるの？
16 南アルプスにまつわる歴史や伝説
18 南アルプスのライチョウを守るために
20 南アルプスとニホンジカ
22 南アルプスで水と触れ合おう
24 南アルプスとユネスコエコパーク
26 四季で楽しむ南アルプス
28 南アルプスをもっと知りたいときは？



南アルプス国立公園　水の山へようこそ!!

南アルプス国立公園は山梨、長野、静岡の3県にまたがり、日本で2番目に高い北岳をはじめとする3,000m以上の山々が連なる国立公園です。夏に雨が多い南アルプスは、「雨の南アルプス」とも呼ばれています。ここに降った雨は、大井川、富士川や天竜川に流れ、私たちの生活に欠かせない豊富な水を提供しています。



南アルプス??
名前は聞いたことあるけど、
よく知らないというみなさん
がほとんどだと思います。
そこで、僕たちが、南アルプスの
魅力をお伝えします！

かわいい動物たちや
南アルプスにしか咲かない花！
この冒険手帳で南アルプスの
ことが好きになってくれれば
うれしいです！

南アルプスで暮らす動物たち

山深く原生的な森林には、30種類以上のほ乳類が見られます。
また、昆虫類も豊富で、高山性のチョウ類も多く生活しています。



森の中や草木の中にいることが多いので、
よーく目を凝らして探してみよう！

ライチョウ

生息地の世界的南限がこの南アルプス





ニホンカモシカ

広い範囲で生息している



コガラ

黒い帽子をかぶっている



ホンドオコジョ

夏は茶色、冬は白くなる



ルリビタキ

幸せを呼ぶ青い鳥!?

コラム❶



■南アルプスに生息する高山蝶

南アルプスには高山性のチョウが生息しています。大変貴重なチョウのため、長野県、山梨県では多くの種の捕獲が禁止されています。中でも、右の写真のクモマツマキチョウは環境省のレッドリストで準絶滅危惧種に位置づけられています。

■森を再生するホシガラス

ホシガラスの主な食べ物は木の実。
土の中や木の洞など森のあちこちに木の実を隠して貯めておく習性があります。食べられなかった木の実がやがて芽を出して成長することから「森を再生する鳥」としても知られています。



南アルプスを彩る高山植物

南アルプス国立公園では、数多くの高山植物を見ることができます。
その中には南アルプスの山々でしか見ることができないものもあります。
特にキタダケソウは世界中のどこを探しても北岳にしか生育していません。
どの花も標高の高い場所で生活しています。



キタダケソウ
北岳にしか咲いていない



タカネマンテマ
しましま模様が特徴的



チョウノスケソウ
須川長之助さんが発見



タカネビランジ
場所によって色が異なる



これらの花は氷河期時代から生育しているよ。
北極圏から移ってきた種もあり、南アルプスと氷河期は
深いかかわりがあるよ！

南アルプスが誇るお花畑



荒川岳のお花畑は南アルプスの中で１番面積が大きいと言われているよ。
お花畑にはどんな花が咲いているかな？



ハクサンイチゲ



ハクサンチドリ



シナノキンバイ



チングルマ

南アルプスの森の景色

山を登っていると森の景色がだんだん変化することに気づきませんか？
標高の違いにより、冬期の最低気温や降雪期間などが変わるため、
生育できる植物の種類に違いが生じます。



ダケカンバ（高山帯）

標高が高い場所に生えている木。幹が曲がっているのは、雪の重みのせいです。



ハイマツ（高山帯）

冬期、適度な積雪に覆われ芽が保護される場所に発達します。ハイマツの茂みはライチョウが天敵から身を隠す場所になっています。

シラビソ（亜高山帯）

亜高山帯を代表する高木針葉樹です。南アルプスの山小屋は、キレイなシラビソ林に囲まれたところがたくさんあります。





カツラ（低山帯、水辺の近く）

秋にはキャラメルのような香りがするので、いい香りがしたら周りを見てみましょう。黄色に色づいたカツラの木があるはずです。葉はハート型をしています。

ブナ（低山帯）

雄大で美しい姿から「森の女王」と呼ばれます。実は栄養価が高いため、クマなどの重要な食料です。



南アルプスは地形がすごい!!

貴重な動植物が生活する南アルプスですが、それだけではありません！
山そのものに大きな魅力が隠されています。
どんな魅力があるのか、探してみましょう!!

カールとは？
約２万年前に形成された氷河地形・周氷河地形を指すよ！



氷河があった頃、氷の移動によって削られてできたものです。スプーンで削ったように丸み帯びた緩やかな谷地形を指します。

仙丈ヶ岳や間ノ岳、荒川岳で見ることができるよ！

赤石岳や荒川岳で見ることができるよ！



切れ込んだＶ字谷

山は今も隆起し続けていて、崩壊しやすい稜線部や山腹斜面は、この地域特有の雨の多い気候の影響を受けて、Ｖ字の深い谷を形成します。

赤石岳や塩見岳で見ることができるよ！



赤い石の正体は?!

「チャート」といい、海中のプランクトンが堆積してできたものです。
これは、南アルプスがもともと海の底にあり、プレートの動きによって移動し、隆起したことを示しています。

コラム❷

■なだらかな仙丈ヶ岳とごつごつな甲斐駒ヶ岳

南アルプスのほとんどの山は、ずっと昔に海底でできた岩でくずれやすいため、仙丈ヶ岳のようになだらかな形になります。しかし、甲斐駒ヶ岳は南アルプスでは珍しく地下でマグマが冷え固まって盛り上がったため、ごつごつした形をしています。

なだらかな仙丈ヶ岳



ごつごつした甲斐駒ヶ岳





南アルプス国立公園にはどんな山があるの？

南アルプス国立公園は南北に細長く、「北部エリア」と「南部エリア」の２つに分けられます。それぞれのエリアでどんな山があるのか見てみましょう！
あなたが登った山、登ってみたい山はあるかな??

北部エリア

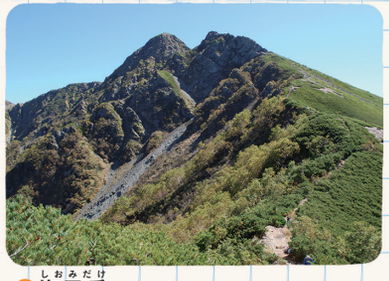
北部エリアは南アルプス山域内では比較的アプローチしやすく、初めて登る方でも挑戦しやすいコースがあります。シーズン中は多くの登山客でにぎわいます。



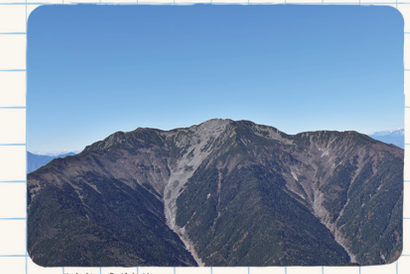
❶白峰三山 北岳・間ノ岳・農鳥岳から成る



❷鳳凰三山 地蔵ヶ岳・観音岳・薬師岳から成る



❸塩見岳 南アルプスの真ん中にある



❹仙丈ヶ岳 南アルプスの女王



❺甲斐駒ヶ岳（東駒ヶ岳） 南アルプスの貴公子



南部エリア

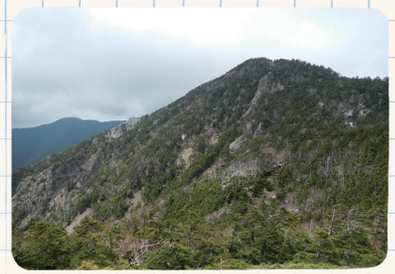
山容がとても大きく小屋の間隔が離れているため、登山者には相応の体力・装備が必要。反面、南アルプスの山域の中でも登山者が少ないため、静かな山歩きを楽しむことができます。



❻赤石岳 赤石山脈の由来となった



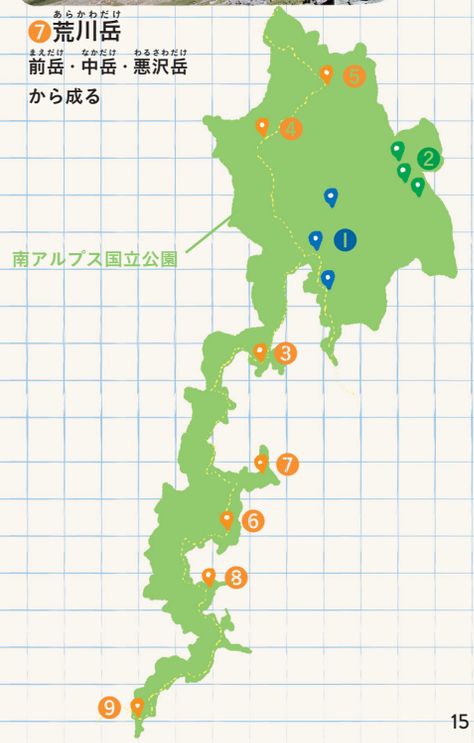
❽聖岳 日本最南端の3,000m



❾光岳 ライチョウの世界的南限



❼荒川岳
前岳・中岳・悪沢岳
から成る



南アルプスにまつわる歴史や伝説

南アルプス登山の歴史は平安時代、鳳凰三山へ修験者が登山したことが始まりと言われています。南アルプスの山々は、古くから信仰の対象となっていました。どんな歴史や信仰があるのか探してみましょう！



子授け地蔵

地蔵ヶ岳直下の「賽の河原」にあるお地蔵さんは、子授けのために地蔵ヶ岳に登拝した夫婦が、奉られている地蔵を１体持ち帰り、お願いがかなうと２体にしてお札の登拝をしたということで知られています。





駒ヶ岳信仰

甲斐駒ヶ岳は、古くから信仰の対象となっており、北杜市側の黒戸尾根ルートの途中にはほこらや石仏が置かれています。現在でも、白装束の信仰者が、ふもとの駒ヶ岳神社から山頂を目指す登山が行われています。

コラム❸

■広河原「蔓払いの儀式」

毎年６月下旬に広河原で開山祭が行われます。先駆者への感謝、入山者の安全を祈願するために開かれます。
儀式が行われる広場には、南アルプス林道開通に努力した天野久元山梨県知事（1892～1968）、旧芦安村長名取連一（1850～1923）、外国人として初めて北岳に登頂したイギリス人宣教師のウォルター・ウェストン（1861～1940）の功績が刻まれた碑が設置されています。



広河原にある碑



開山祭における蔓払いの様子

儀式では、明治時代の「山の案内人」をイメージした格好で登場する案内人が蔓の門を斧で切ります。蔓払いは登山道を切り開くこと、悪霊払い、山を清めることを意味します。

広河原へは山梨県の芦安や奈良田からバスや乗合タクシーで行くことができるよ。



南アルプスのライチョウを守るために

ライチョウに出会ったことはありますか？近年、南アルプス北部の白峰三山周辺では個体数が減少しています。ライチョウが将来にわたって生き続けられるようにするために、どんな取り組みがされているでしょうか？

ライチョウとは？

氷河時代の生き残りとよばれ、日本では南アルプスや北アルプスなどの標高が高くて気温が低い場所にしか生息していません。1700羽程度しか生息していない希少な鳥です。



メス



オス

夏の毛の色はオスは黒色、メスは茶色だよ。
これが冬になるとオスもメスも真っ白になるよ。



減少している原因はなんだろう？

地球温暖化により従来生息していなかったニホンザルやニホンジカなどが高山帯に上がってきて、ライチョウが食べる植物を食べてしまうこと、キツネやカラスなどが生息地へ分布を拡大しライチョウのヒナを捕食することなどが挙げられています。



ライチョウのヒナを守れ！

ライチョウは、ヒナの生存率が低いことで知られ、孵化してから1か月の間で半数が命を落とすと言われています。そのため、ヒナと母鳥を一時期間ケージ内で保護し、悪天候や天敵から守り、多くのヒナが育つように保護活動を実施しています。





ケージ内でヒナと母鳥を保護



日中は、外でお散歩！



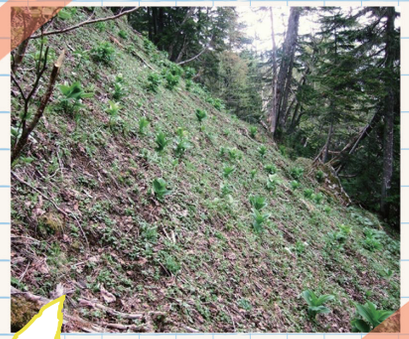
南アルプスとニホンジカ

かつて、南アルプスでは、素晴らしいお花畑が何ヶ所も広がっていましたが、
1998年頃からニホンジカが急激に増え、高山植物が食べられてしまい、
大きな問題になっています。シカが増加した原因と対策について考えてみましょう！

2006年



2007年





上の写真は、北岳の同じ場所の写真だよ。
たくさんあった植物がニホンジカに食べられて、
ほとんどなくなってしまいました。

ニホンジカ

食べ物は主に森の地面の近くに生える植物で、樹皮や落ち葉まで食べます。生まれた次の年から年に1頭のペースで出産ができ、高齢になっても出生率は下がりません。



高山植物を守るために

ニホンジカから高山植物を守るために、高さ２ｍほどの柵で囲っています。柵で囲ったところでは、植生が徐々に回復してきています。

柵があるとないとでは大違い!!



柵を設置している様子

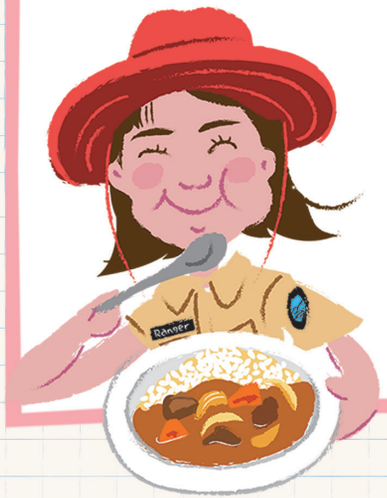


仙丈ヶ岳の様子
柵で囲っている右側は植物の丈が長い

コラム4

■ニホンジカ料理のススメ

増えた原因の一つとして、私たち人間がニホンジカを捕らなくなったことがあげられます。牛や豚を食べるようになって、ニホンジカを食べることが少なくなりました。しかし、最近ではニホンジカなどの野生動物を使った料理が注目を集めています！南アルプス周辺でもニホンジカ料理を提供する店が増えています。ニホンジカ料理を食べることで南アルプスのニホンジカ問題について考えてみよう！





南アルプスで水と触れあおう

南アルプスの山々には豊富に水が流れています。
山のふもとでの川遊びはもちろん、山へ入れば滝めぐりを楽しむことができます。

南アルプスの滝を巡ろう！

甲斐駒ヶ岳を源流とする尾白川渓谷や地蔵ヶ岳を源流とする精進ヶ滝、
櫛形山を源流とする瀬戸千段の滝など数多くの滝があります。



尾白川渓谷（北杜市）



瀬戸千段の滝（南アルプス市）



精進ヶ滝（北杜市）

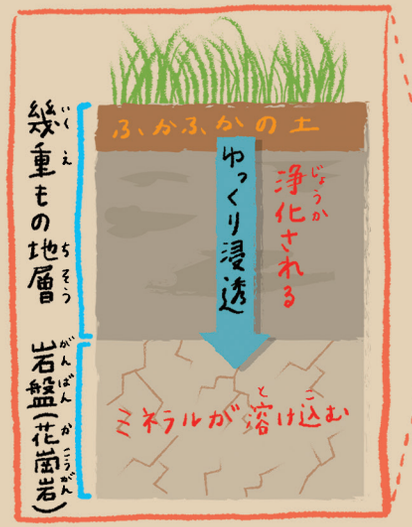


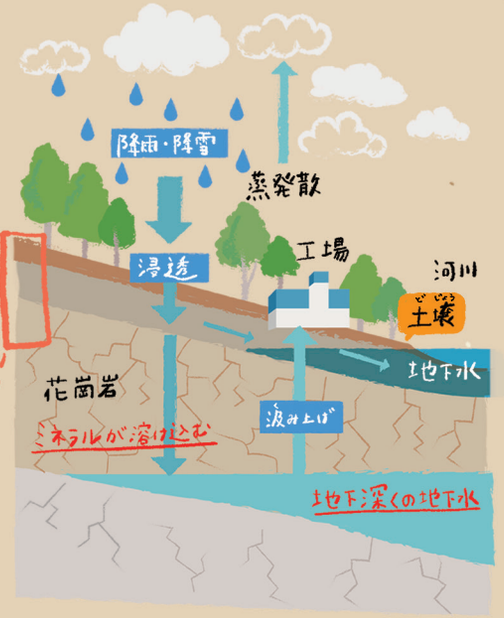
南アルプスの水を学ぼう！

南アルプスのふもとにある「サントリー天然水南アルプス白州工場」では、豊かな自然によって天然水が育まれていることを学べます。また、白州の大自然の中で、森と水の大切さを親子で体感できる自然体験プログラムもあります。

「南アルプスの天然水」ができるまで

山梨県の白州工場で地下深くから汲み上げる水の元は、南アルプスの山に降った雪や雨です。雪どけ水や雨は、長い年月をかけて山の地中深くに染み込み、自然にろ過され、すっきりとしたおいしい天然水になります。







南アルプスとユネスコエコパーク

南アルプスユネスコエコパークは生態系の保全と持続可能な利活用の調和を目的として、2014年6月に登録されました。
山梨県、静岡県、長野県の3県、韮崎市、南アルプス市、北杜市、早川町、飯田市、伊那市、大鹿村、富士見町、静岡市、川根本町の10市町村によって構成されています。

ユネスコエコパークの3つの機能

❶ 保存機能（生物多様性の保全）
❷ 経済と社会の発展（自然と調和した持続可能な地域発展）
❸ 学術的研究支援（科学的な調査や教育を支援）

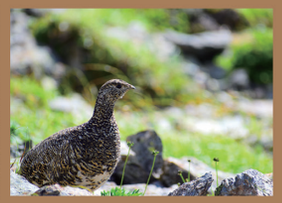
ユネスコエコパークの3つの地域

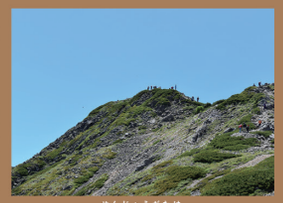


【核心地域】

原生的な自然環境や貴重な動植物が多くあり、適切に保護されています。


赤石岳


ライチョウ


仙丈ヶ岳

【緩衝地域】

環境教育、野外活動、調査研究活動や観光、レジャーに利用できる地域です。


ユネスコスクールの様子（南アルプス市）


甘利山のレンゲツツジ（韮崎市）


ジオエコツアーの様子（伊那市）

【移行地域】

人が生活して、自然と調和した農業や観光が行われている地域です。


大鹿農村歌舞伎（大鹿村）


下栗の里（飯田市）

四季で楽しむ南アルプス

南アルプスではこんな素晴らしい景色を見ることができるよ！

春



新緑鮮やかな登山道



桃の花と間ノ岳



サクラと仙丈ヶ岳 ©伊那市観光協会



残雪がある間ノ岳

秋



紅葉と富士山



冠雪した北岳と紅葉





紅葉した木々のトンネル



荒川岳のお花畑

夏



オヤマノエンドウ



ライチョウ親子



ひまわりと南アルプス



北岳山荘から見る富士山



厳冬期の北岳



夜叉神峠から見る白峰三山



冬

地蔵ヶ岳のオベリスク

南アルプスをもっと知りたいときは？

野呂川広河原インフォメーションセンター
南アルプス登山の玄関口としてシーズン中は多くの登山者で賑わいます。
登山道情報や天気予報が確認できます。
〒400-0241 山梨県南アルプス市芦安芦倉字野呂川入 1685
TEL 090-2673-2406（営業期間 6 月中旬～ 11 月上旬）
※電話番号は変更される可能性がありますので、最新の情報を以下ホームページよりご確認ください。
https://www.env.go.jp/park/minamialps/

南アルプス市芦安山岳館
南アルプスの自然や歴史・文化などの展示があり、
山岳関係の図書が充実しています。
〒400-0241 山梨県南アルプス市芦安芦倉 1570
TEL 055-288-2155
休館日　毎週水曜、年末年始（夏期は開館）
利用料　500 円

サントリー天然水南アルプス白州工場
南アルプスの豊かな自然から生まれる天然水の工場を見学できます。
場内には散策路が整備されており、バードサンクチュアリで野鳥の観察もできます。
〒408-0316 山梨県北杜市白州町鳥原 2913-1
TEL 0551-35-2211
営業時間　9:30 ～ 16:30（最終入場 16:00）
休業日　年末年始・工場休業日（臨時休業あり）

問い合わせ先

環境省南アルプス自然保護官事務所
〒400-0241 山梨県南アルプス市芦安芦倉 518 番地
南アルプス市芦安支所 2 階
TEL 055-280-6055　FAX 055-280-6056



～この冒険手帳は、サントリーが国立公園オフィシャルパートナーシップの取り組みの一環として作成・協力をしています。～