

山を歩こう



さわやかな初夏がやってきました。

山々の緑が深さを増すこの時期は、日も長く、自然の中を歩くのに最適です。

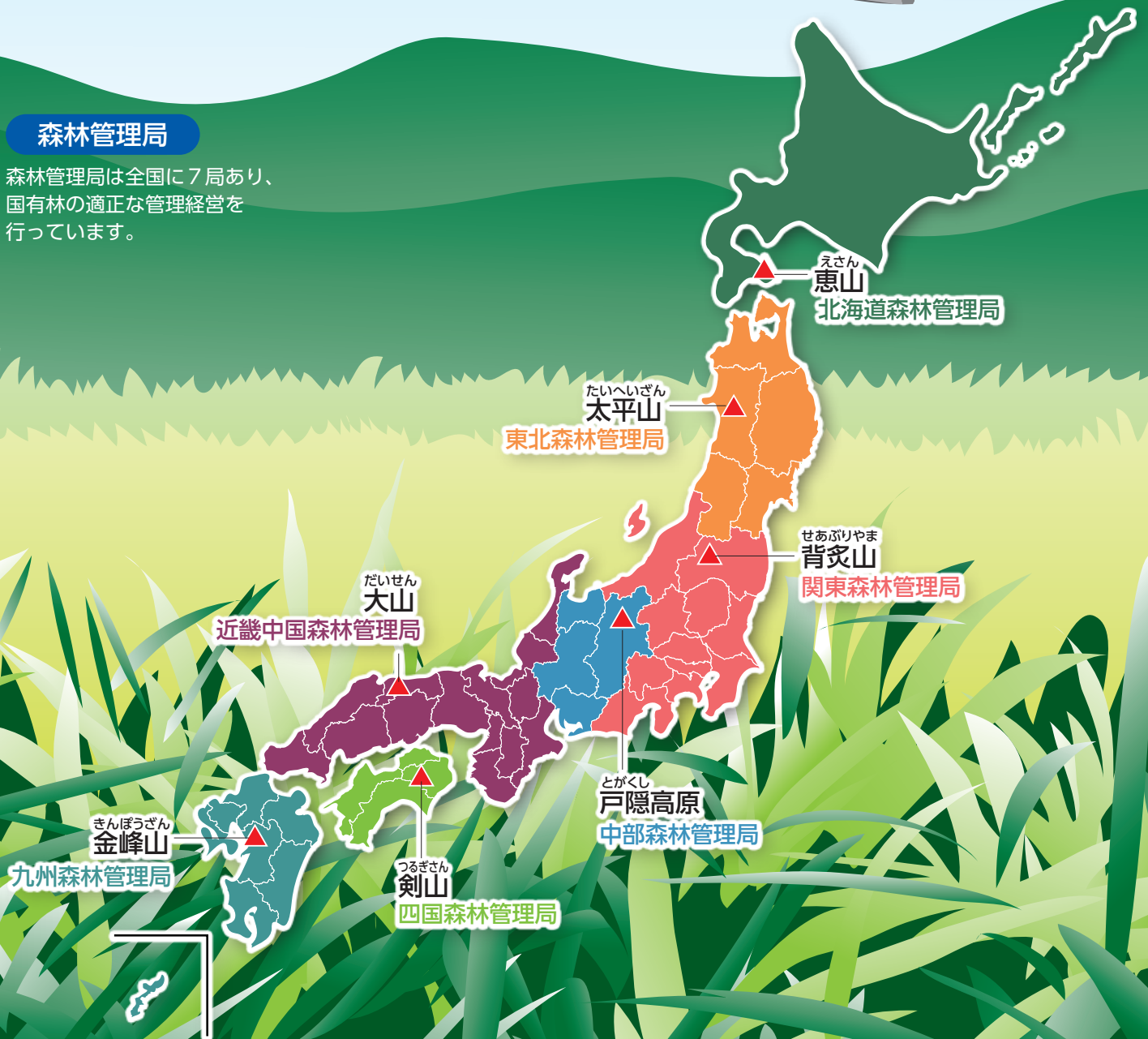
今回の特集では、全国7か所にある森林管理局がお勧めする山の情報をご紹介します。

澄んだ空気の中、季節を感じる山歩き、あなたも楽しんでみませんか。

特集でご紹介しているのは、この時期、景観等が楽しめるポイント例です。
実際に山を歩く際には、事前に地図やガイドブックでコースを確認してください。

森林管理局

森林管理局は全国に7局あり、
国有林の適正な管理経営を
行っています。



活火山と高山植物の宝庫 「恵山」 えさん



噴煙たなびく秀峰・恵山の登山は、噴気を間近に感じながら、数多くの高山植物と津軽海峡など壮大なパノラマを楽しむことができます。

函館市の東部亀田半島に位置する標高618mの活火山・恵山は、複数の噴気口や火山噴出物、奇岩が広がり独特の景観を作り出しています。

駐車場から山頂まで整備された約3kmの登山道からは、奇岩が織りなす景観や噴気を見ることができ、活火山を体感できる登山として親しまれています。

標高1,000m以下の低山ながら、コケモモ、ガンコウラン、ミネズオウ、インソツジなど約60種の高山植物が数



登山道沿いの奇岩景観



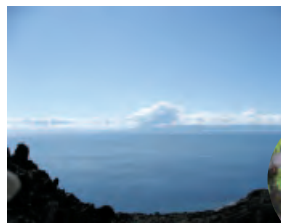
登山道沿いの噴気と津軽海峡



火口原駐車場から秀峰恵山を望む



登山道沿いのコケモモ



恵山頂上からの太平洋・津軽海峡・下北半島の壮大な眺望

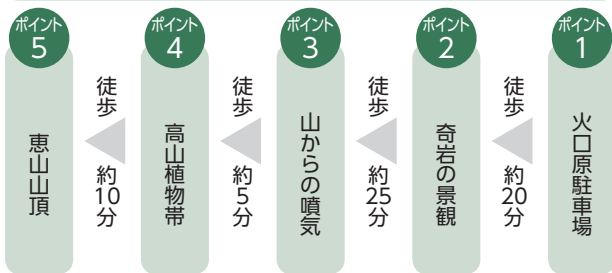


登山道沿いのガンコウラン

多く自生している、登山道沿いで身近に楽しむことができます。

恵山の山頂からは、東に日高山脈、北は有珠山・昭和山、西に函館山、南は太平洋・津軽海峡を隔てた下北半島などのパノラマが広がり、見渡す限り絶景です。

ルート



アクセス

路線バス：JR函館駅から恵山登山口バス停まで約1時間50分、恵山登山口バス停から火口原駐車場までタクシーで約15分

車：JR函館駅から火口原駐車場まで約60分(約50km)

車：函館空港から火口原駐車場まで約60分(約50km)

山のプロに学ぶ山歩き

1

揃えておきたい服装と持ち物

服装と装備

山や森林には、色々な障害や危険が潜んでいます。これらから身の安全を確保するために、服装や装備を万全にしておきましょう。



ポイント・服装

- ・肌を露出させない(基本は夏でも長袖シャツ)。
- ・袖・裾(手首・足首)は締める。
- ・日よけや小雨を避けるための帽子は必需品。

靴

山歩きに適した登山靴やトレッキングシューズがお勧めです。新品の靴は靴擦れを起こすことがあるので、履き慣れたものを使うか、事前に十分に履きならしをしましょう。

ザック

両手が使えるよう、荷物は背負うタイプのザックで持ち運ぶようにしましょう。

雨具

天気予報の降水確率が低くても、念のために用意しておきましょう。レインウェアは、防寒着としても役立ちます。

医療品類

傷や虫さされの薬、テーピングテープや包帯等を用意しておきましょう。

食料

保存が利いて、調理不要の食料は万一の際の非常食としても役立ちます。

ライト

両手が使えるヘッドランプが便利です。予備の電池等も用意しておきましょう。

地図

コースや所要時間等が記されている地図や地形図を用意しておきましょう。

その他

水筒、腕時計、手袋、タオル、着替え、ロールペーパー、携帯電話、緊急連絡先のメモ 等

山を歩こう

四季折々の自然景観が 楽しめる「太平山」 たいへいざん

太平山の麓に広がる森林は、天然秋田杉に出会える憩いの森です。

秋田市の中心街を流れる旭川の源流部に位置する太平山では、春はブナの新緑、秋はカエデの紅葉が溪流に映え、四季折々の優れた自然景観を楽しむことができます。

太平山の山麓に広がる仁別にべつ自然休養林は、「仁別国民の森」の愛称で県民から親しまれており、登山、森林浴、遠足などで賑わっています。

一帯は日本三大美林として有名な「天然秋田杉」の古里で、その姿を間近に見ることが出来ます。



秋田杉の中に建つ仁別森林博物館

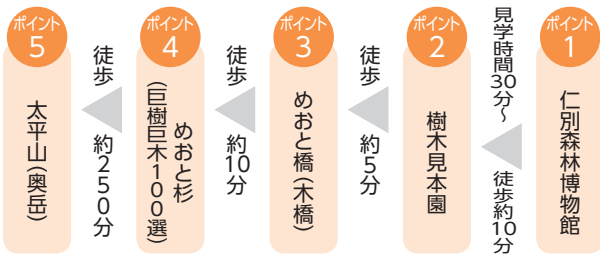


仁別自然休養林を流れる清流旭川（秋田市の水源）



太平山

ルート



アクセス
 車：JR秋田駅から約50分
 車：秋田自動車道秋田中央ICから約50分
 公共交通機関はありません。秋田市仁別集落から林道を約9km進んだ森の中にあり、降雪期は通行止めになります。

歴史の先にある自然 「背炙山」 せあぶり

背炙山（標高835m）は、貴重な動植物や涼風薫る滝などにも出逢える、大閩・豊臣秀吉がその景観をたたえた山です。

日本森林浴の森100選に選出された背炙山は、会津若松市の東部に位置し、カタクリ・カワセミなどの動植物が多く生息しています。

遊歩道は15本あり、山頂付近は、キャンプ場などがある背炙山公園となっていて、山頂からの猪苗代湖を望む景色は一見の価値があります。

豊臣秀吉が奥州仕置きの際、会津に向かう途中立ち寄った高原は関白平と呼ばれています。八重の桜の鶴ヶ城などを堪能した後は、その歴史を育んだ自然も体験してはいかがでしょうか。

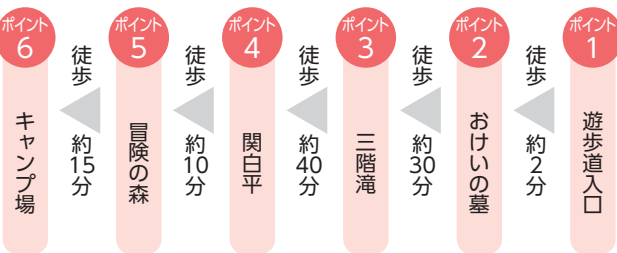


背炙山公園広場



植生の様子

ルート



アクセス
 車：JR会津若松駅から約25分
 車：磐越自動車道会津若松ICから約35分



関白平より猪苗代湖を望む

長野の奥座敷 とがくし 「戸隠高原」



長野市の北部に位置する標高約1,100mの戸隠高原は、市内から車で60分ほど。自然を満喫できる、長野市の奥座敷として親しまれています。

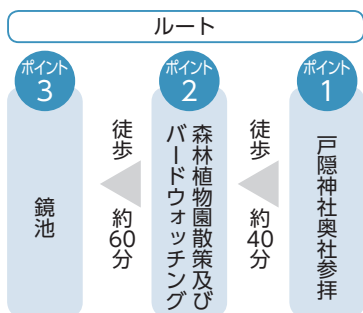
戸隠山の東麓に位置する戸隠高原は、湿原地帯から乾燥地帯に生息する幅広い動植物が四季を通じて観察できます。樹木の種類はもちろん林床の植物、野生動物の種類が豊富で、特に野鳥は34科103種が確認されています。

戸隠神社奥社に隣接する戸隠森林植物園は約70ヘクタールの広大な自然園となっており、植物が豊富で、野鳥の宝庫でもあり、森林浴とともに植物観察やバードウォッチングが楽しめます。



戸隠連邦とそばの花

また、森林植物園の一部には車椅子用の歩道及びトイレも整備されています。



森林植物園のミズバショウ



鏡池に映る戸隠連峰

アクセス
 路線バス : JR長野駅から約70分
 車 : JR長野駅から約50分
 車 : 上信越自動車道信濃町ICから約30分

山のプロに学ぶ山歩き

2

山歩きの注意点



山の道は必ずしも歩きやすいように整備されているとは限りません。安全に歩くため、以下に注意しましょう。

- ①常に足場を確保して歩く(不安定な姿勢を避ける)。
- ②歩くときは、お互いに十分な間隔を保つ。
 - ・枝や笹の跳ね返りに注意。
 - ・丸太の栈道や橋等を渡る時は一人ずつ渡る。
- ③隠れた障害物に注意
 笹や雑灌木等で見えない障害物にも要注意、常に先を予測して歩きましょう。
 - ・浮き石、根株、ハチの巣、倒木等に注意。
 - ・ハチを発見したら、近くに巣がある可能性があるため近寄らないように注意する。
- ④石を落とさないように歩く。
 - ・浮き石に注意。
 - ・特に下りで、駆け降りたりして落石を誘発しないように注意。
 - ・もし石を落としたり、すぐに大声で知らせる。
- ⑤危険の少ない(楽な)ルートを通る。
- ⑥風の強い時は、落下の恐れのある枯れ枝等に要注意。

■山に入る前に

山歩きの前に、次のような準備をしておきましょう。

- ・目的地の情報収集(下調べ)
 ルートの確認(地図、ガイドブック等)
 目的地周辺の交通・施設等の確認(アクセス、休憩所、トイレ等)
- ・打ち合わせ
 持っていくものの分担や確認
 必要な道具等の準備(前日までに)
- ・予定の報告
 計画を立てたら、ルートや参加者、予定時間等をまとめ、家族や周囲の人と共有しておきましょう。万一、事故があった際の資料になります。また、登山口に登山届ポストがある場合は、登山計画書を作成して投函しましょう。

山を歩こう

さんいん 山陰が誇る絶景 「大山」 だいせん



伯耆富士として知られる大山は、中国地方の最高峰。野鳥保護区、自然林の保護区にも指定され、貴重な動植物が息づいています。

中国地方の最高峰である大山は、鳥取県西部に位置し、日本海が一望できます。しかも、春はダイセンキャラボク、秋は紅葉で山全体が赤いじゅうたんのような景色を見ることができま。八合目付近には、自生したダイセンキャラボク純林があり、新緑の姿を楽しめます。

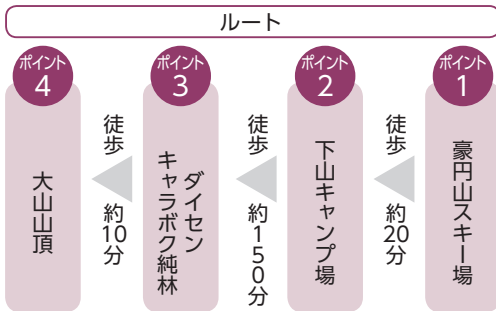
夏山登山道入り口に位置するレクリエーションの森では、登山も兼ねたキャンプを楽しむため、オンシーズンは大勢のアウトドア客で賑わいます。また、近くには阿弥陀堂などの文化財があり、散策だけでも大山周辺の歴史と町並みを十分に味わえます。



レクリエーションの森の林内状況



レクリエーションの森内でグリーンシーズンにドックランで楽しむ風景



アクセス
電車：JR米子駅下車45分(豪円山スキー場まで)
車：米子自動車道米子ICから15km 約25分(豪円山スキー場まで)



レクリエーションの森から大山を望む

豪円山スキー場は、平均斜度6度の「だいせんホワイトリゾート豪円山エリア」で、ファミリーグレンドとして人気があります。グリーンシーズンには広々としたドッグランが開設され、思いきり走り回る愛犬たちと楽しいひとときを満喫できます。

西日本第二の高峰の 新緑と山岳美「剣山」 つるぎさん



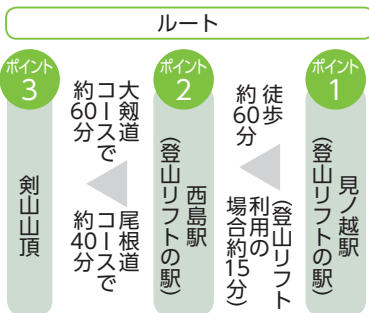
剣山からの眺望と稜線に連なる高峰の山岳美は、登山者に大人気です。山麓には水源の森百選の「剣山水源の森」も。

西日本第二の高峰、剣山(1,955m)を中心として、徳島県三好市、つるぎ町、那賀町にまたがる山岳部に剣山自然休養林があり、剣山からの眺望と稜線に連なる高峰の山岳美を誇ります。天気の良い日には、山頂から南に太平洋、東に紀伊半島、北に瀬戸内海を隔てて中国山地、西には石鎚山を望むことができます。また、夏は登山リフトを使えば気軽に登ることができるため、多くのビジターで賑わいます。

アカカンバ



剣山山頂から見た次郎笈(じろうぎゅう)



剣山観光登山リフト (4月上旬～11月中旬運行)

アクセス
車：徳島自動車道美馬ICから国道438号線を南下。徳島市方面から国道438号線を西進。(所要時間：約120分)



ウッドデッキが設けられている剣山山頂



都市近郊で自然を満喫 「金峰山」 きんぽうざん

金峰山は、絶好の眺望と市街地から一気に自然に浸ることができ、休養の場。夏目漱石の「草枕」に登場する「峠の茶屋」もあります。

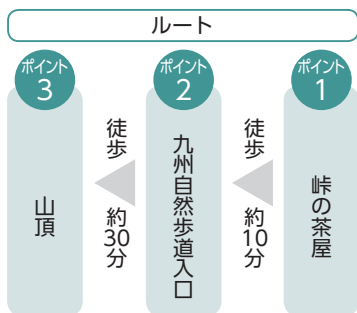
金峰山は、熊本市の西方約5kmに位置する、熊本市民に昔から親しまれている行楽地です。

まとまった二重式成層火山をなす山塊で、二の岳、三の岳とともに、熊本平野に突こつとした絶好の眺望と手近な森林景観として親しまれてきました。

山頂からの眺望は素晴らしく、東から南に熊本市の全景を見渡せ、遠くは九州山脈の連山を望め、西に目を移せば有明海の湾奥と島原半島の普賢岳ふけんだけ、天草諸島の島影まで見渡すことができ、夜は熊本市街の夜景を一望できます。



山頂からの眺望（有明海から普賢岳）



九州自然歩道入口



都市近郊林金峰山の遠望

アクセス

車：熊本市内から峠の茶屋まで、距離15km、所要時間約25分

山のプロに学ぶ山歩き

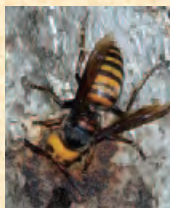
3

危険・有毒な動植物への対応

動物編

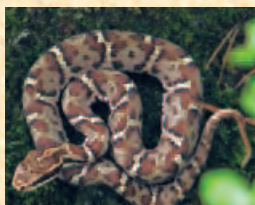
①ハチ（スズメバチ、アシナガバチ等）

- ・ハチの攻撃を受けやすい黒色の衣服を避ける。
- ・ヘアスプレー、香水等の化粧品をなるべくつけない。
- ・襲われたら、首から上を衣服等で隠し、肌の露出を少なくして屈む。



②マムシ、ハブ、ヤマカガシ

- ・咬まれたら、慌てて脈拍を上げないようにする。
- ・傷口より心臓に近い方をタオルを裂いたものなどで巻いて締める。
- ・落ち着いて速やかに血清を保管している病院へ。



③ヤマビル

- ・袖、裾を締める。
- ・ヒル避けスプレーを使用する。
- ・台所洗剤（液体）を登山靴などの上から足首に塗る。

④ダニ、ツツガムシ

- ・手袋、長袖、長ズボン、長靴下等を着て、襟首や

危険・有毒な動植物への対応

袖口、裾からダニが入り込まないようにする。

- ・休憩のとき、自分の衣服を叩いてダニを落とす。
- ・なるべく地面に直接腰を下ろさないように心がける。
- ・ダニが付着していないかお互いの服装（頭部・耳・首の周り）を点検し合う。
- ・帰宅したら、早めに風呂で念入りに体を洗い流す。
- ⑤ヒグマ、ツキノワグマ
 - ・グマが出没した場合は、予定を変更して退避する。
 - ・退避するときは、絶対に横を向いたり、背を見せないこと。
 - ・団体のときは、1人で飛び出して逃げない。

植物編

①ウルシ（ツタウルシ、ヤマウルシ）

- ・できる限り触れない。手袋を着用する。
- ・洗顔、手洗いをする。
- ・痒くても搔かないこと。かぶれる人は、触れた日は熱い風呂に入らないこと。



②ノイバラ（サルトリイバラ、ノイバラなど）

- ・長袖シャツ、皮手袋等を着用する。