

7 赤沢自然休養林 [上松町]

日本の森林浴発祥の地

上松町西部の標高 1,080 ~ 1,557m に位置する、樹齢およそ 300 ~ 350 年の木曾ヒノキの森で、日本三大美林の一つです。「森林浴発祥の地」として知られ、「21 世紀に残したい日本の 100 選」「環境省かおり風景 100 選」に選ばれました。



ヒノキ大樹
赤沢美林には、胸高直径 60cm を超す大樹が多くあり、その大きさを肌で感じることができます。(写真は胸高直径 89cm、樹高 35m、材積 9.29m²のヒノキ)

至 上松

駐車場料金所

赤沢森林資料館

バーベキューハウス

有料駐車場 (大型バス約 10 台、乗用車約 80 台)



赤沢森林資料館
林業にまつわる歴史と資料が展示されています。

御神木伐採跡
御神木とは、伊勢神宮の御神体を安置する器を造る木のことで、御榎木みまはじめぎと言います。その木を伐採する儀式(御杣始祭)が昭和 60 年 6 月 3 日にこの場所で執り行われました。

オオヤマレンゲ

mini 知識
「赤沢」は川底の岩が赤っぽく見えることが名の由来といわれています。



赤沢森林鉄道
かつて木曾を走った森林鉄道の保存を目的に運行が再開されました。現在でも当時のディーゼル機関車が動態保存されています。



森林散策ガイド
渓谷沿いに森林鉄道が走り、林内には 8 つの散策コースがあります。車イスでの利用可能なバリアフリーのコースも整備されていて、木曾ヒノキの森の中で、新緑、深流、紅葉と春から秋にかけて森林浴を楽しむことができます。

開園時期：4 月下旬 ~ 11 月上旬

- Access**
- ・ JR 中央本線上松駅下車 車で約 40 分 (定期路線バスあります)
 - ・ 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 68km
 - ・ 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で約 55km
 - ・ 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 65km

おすすめコースガイド

ふれあいの道/バリアフリーの木道で、車イスやベビーカーでも散策が楽しめます。(約 1.5km)

赤沢橋	中立橋	アスナ口橋	丸葉橋	香曇淵	丸山渡り
約 0.3km	約 0.3km	約 0.2km	約 0.5km	約 0.2km	
①	②	③	④	⑤	⑥

その他のコース

- 駒鳥コース/御神木伐採跡やヒノキ大樹を通るコースです。(約 1.3km)
- 向山コース/網状に伸びた樹木の根とオオヤマレンゲ(6、7 月)が見られます。(約 2.0km)
- 中立コース/天然ヒノキ林の自生のように観察できます。(約 1.4km)
- 冷沢コース/冷沢のヒノキは、散策コースの中で最も見応えがあります。(約 0.8km)
- 上赤沢コース/多様な樹種を観察するのに最適なコースです。(約 1.1km)
- 溪流コース/美しい溪流沿いを巡る初心者でも気軽に散策できるコースです。(約 1.5km)

※姫宮ルートは、コースガイドを省略しています。

