



特集

# レクリエーションの森 へ出かけよう!!

日本の国土の多くは、豊かな森林につつまれています。  
林野庁では、みなさまに広く森林に親しんでいただけるよう、優れた自然景観を持ち、森林浴や自然観察など自然とのふれあいに適した国有林を「レクリエーションの森」に設定しています。  
その中から特にお薦めする7箇所を、今月号と9月号の2回に分けてご紹介します。

※記事で紹介した施設やイベントの営業・開催状況については、事前に主催者のウェブサイト等でご確認ください。

ウェブサイトでは『日本美しい森 お薦め国有林』の見どころや魅力あふれる映像をご紹介します!

レクリエーションの森のうち、特に景観が優れた93箇所を『にっぽんうつく日本美しい森 お薦め国有林』に選定しており、こちらからご覧になれます。

◀レクリエーションの森：林野庁



ドローンによる空撮映像はこちらをご覧ください。

◀ドローン空撮映像：林野庁



# 白金自然休養林

北海道美瑛町

## 今なお白煙を上げる十勝岳とその泥流跡地に広がる雄大な自然

### 概要

北海道の中央に鎮座し、2,000m級の山々が連なる大雪山系。その南西部に位置する十勝岳連峰の主峰である十勝岳(2,077m)は、今なお白煙を上げる活火山です。度重なる噴火の歴史を物語る火口群や泥流跡地は、学術的にも極めて貴重なものとして知られています。

この十勝岳の中腹、標高約500m~1,000mにかけて広がる白金自然休養林では、過去の火山活動による泥流跡地に自然再生したアカエゾマツやダケカンバなどが混在する森林を見ることができます。

### 楽しみ方

白金自然休養林の面積は約946haで、緑豊かな針広混交林が広がっています。林内には「原生林歩道(1,900m)」、「ウグイス谷歩道(3,100m)」などの遊歩道があり、野鳥のさえずりを聞きながら森林浴、自然観察、ハイキングなどを楽しむことができます。

十勝岳山麓の静かな林内に佇む国設白金野営場にはテントサイトとケビンなどがあり、木漏れ日が揺れる非日常空間の中で思い思いの時間を過ごすことができます。

また、近隣には多くの観光客や登山者が訪れる「白金温泉」のほか、人気スポットの「白金青い池」や潜流瀑で有名な「白金白ひげの滝」があり、車で容易にアクセスできます。

さらに、本野営場から約5kmの場所にある「十勝岳望岳台」(標高930m)からは十勝岳の噴煙、美瑛岳、美瑛富士など山並みの山岳美を眺望できるとともに、十勝岳山頂を起点に美瑛岳方面や富良野岳方面の縦走登山にもチャレンジできます。



国設白金野営場と場内のケビン



写真 上:「十勝岳望岳台」より十勝岳を望む 下:原生林歩道

### アクセス

#### 公共交通機関の場合

旭川駅→(JR 富良野線:約35分)→美瑛駅  
旭川空港→(ふらのバス:約15分)→美瑛駅  
美瑛駅→(道北バス:約30分)→白金温泉バス停

#### 自動車の場合

旭川北IC→(約1時間10分)→白金温泉  
旭川空港→(約45分)→白金温泉

### 参考 URL

美瑛町観光ポータルサイト  
<https://www.biei-hokkaido.jp/ja/>

国立大雪青少年交流の家  
<https://taisetsu.niye.go.jp/>



白金白ひげの滝

# 高野山風景林

和歌山県高野町

## 霊場高野山の森

—世界遺産を形づくる高野六木の天然林—

### 概要

和歌山県北部に位置する高野山風景林は、1,000m級の山々に囲まれた標高約800mの平坦地に広がる森林で、高野龍神国定公園にも指定されています。高野山は、平安時代の初期に弘法大師（空海）によって開かれた真言密教の聖地であり、100以上の寺院が密集する、日本では他に例を見ない宗教都市です。

高野山はその歴史的・文化的価値から、ユネスコ世界文化遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を構成する資産として登録されており、平成27年には開創1,200年というメモリアルイヤーを迎えました。現在では参拝客や観光客が数多く訪れる国際的な景勝地となっています。



写真 上：高野山風景林遠景 下：森林セラピーロード

### 楽しみ方

風景林付近には樹齢300年を超える針葉樹の天然林が広がり、2.5kmの「森林セラピーロード」では、高野六木と呼ばれるスギ・ヒノキ・アカマツ・モミ・コウヤマキ・ツガが混在する高野山特有の森林を散策できます。特に、日本の固有種であるコウヤマキが群生する区域は「高野山コウヤマキ希少個体群保護林」として指定されており、学術的にも貴重な植生が維持管理されています。

また、セラピーロードの入口には、かつて女人禁制であった時代に、女性が祈りを捧げられるお堂として建立された「不動坂口女人堂」があります。この女人堂は、高野山で現存する唯一の女人堂であり、国内でも貴重な文化財となっています。こうした史跡や森林を巡りながら、宗教都市の歩みと、それを支えてきた豊かな自然の歴史を併せて体感することができます。



コウヤマキ希少個体群保護林とコウヤマキ

### アクセス

#### 公共交通機関の場合

- ・JR大阪駅→(JR環状線・特急こうや：約100分)→極楽橋駅から徒歩約20分
- ・JR大阪駅→(JR環状線・特急こうや、高野山ケーブルカー：約110分)→高野山駅
- ・高野山駅→(南海りんかんバス：約15分)→金剛峯寺前バス停から徒歩約40分

#### 自動車の場合

京奈和自動車道 かつらぎ西ICから約45分  
大門南駐車場（無料・200台）**駐車場無料**  
※駐車場から大門バス停まで徒歩で移動（約10分）し、バスへ乗車して金剛峯寺前バス停で下車（約10分）

### 参考URL

一般社団法人高野町観光協会  
<https://www.koya.org/>



不動坂口女人堂

# 屋島風景林 飯野山風景林

香川県高松市・丸亀市・坂出市

## 瀬戸内の多島美と、 歴史・文化が満喫できる展望台

### 概要

香川県の北部に位置する屋島風景林と飯野山風景林では、雨風により柔らかい花崗岩層が先に削られ、硬いサヌカイト層が残る差別侵食によって形成された、他の地域ではなかなか見られない独特の山体が見られます。

屋島は、讃岐平野からそそり立つ屏風のような形となっており、頂上が平らなメサ地形と呼ばれる地形となっています。かつては独立した島でしたが、江戸時代の塩田開発等により埋め立てられ、陸続きとなりました。

一方、絵本に出てくるおむすび山のような円錐形（ビュート地形）をした飯野山は、その姿から「讃岐富士」と呼ばれて親しまれています。

### 楽しみ方

どちらの風景林も平野部から頂上まで高低差が300～400m程度で、片道約40分程度で登ることができる幅広い層の方々を楽しめる山となっています。

屋島山頂からは桃太郎の鬼ヶ島のモデルとされる女木島をはじめ、瀬戸内海の島々や行き交う船を見渡すことができます。屋島は源平合戦の「屋島の戦い」が行われた場所でもあり、四国八十八ヶ所の札所「屋島寺」や、山上にある新屋島水族館（現在リニューアル工事のため、高松市内で「市場水族館」が臨時開館中）など、多様な歴史と文化、学びの機会に触れることもでき、訪れる人々を楽しませてくれます。

また、飯野山山頂からは讃岐平野を見渡せ、春先には山や裾野に広がる地域特産の桃の花を楽しむことができます。

さらに飯野山では、過去の大雨等で荒れた登山道の整備のために登山者がふもとから土石を持って登り、被害箇所に戻す「一日一石運動」の活動が行われています。環境保全活動に協力



屋島から見渡す瀬戸内海



写真 上：屋島 下：朝焼けの飯野山

### アクセス

#### 屋島風景林

公共交通機関の場合

高松駅から琴電利用で約30分

自動車の場合

高松中央ICから車で約20分

#### 飯野山風景林

公共交通機関の場合

JR坂出駅からバスで約1時間

自動車の場合

坂出ICから車で約20分

### 参考 URL

「屋島」の公式観光情報サイト

- all YASHIMA <オール屋島>

<https://www.yashima-navi.jp/jp/>

飯野山 - 丸亀市公式ウェブサイト

<https://www.city.marugame.lg.jp/page/3063.html>



しながら体力づくりにもなる「一石二鳥」の活動ですので、ぜひご参加ください。

山頂からの眺望を楽しんだ後には、周辺の讃岐うどんの名店での、登山後の一杯をご堪能ください。



飯野山の環境保全活動

# 宮崎自然休養林

宮崎県宮崎市

## 海・山・川が織りなす景勝地

### 概要

宮崎市南部に位置する宮崎自然休養林は、宮崎市の中心部から南に約16kmと市街地からアクセスしやすく、<sup>ぼろいし</sup>双石山系と<sup>とくとそ</sup>徳蘇山系、これらの山系に挟まれた加江田溪谷に広がるシイ類、カシ類、タブノキ等の常緑広葉樹の天然林を中心に構成されています。また、標高509mの双石山は原生的な照葉樹林が残る場所として、国の史跡名勝天然記念物に指定されています。さらに、<sup>れきかん</sup>砂岩や礫岩の地層が長年侵食されて生まれた奇岩や岩壁がそびえ立ち、独特の景観を呈しています。

この溪谷の風景がドイツのライン溪谷に似て美しいことから「日向ライン」と呼ばれていることもあり、毎年5月にはトレイルランニング大会が開催されるなど、広く市民に親しまれています。



写真 上：双石山から望む宮崎市街地 下：迫力満点の鏡洲万葉の滝

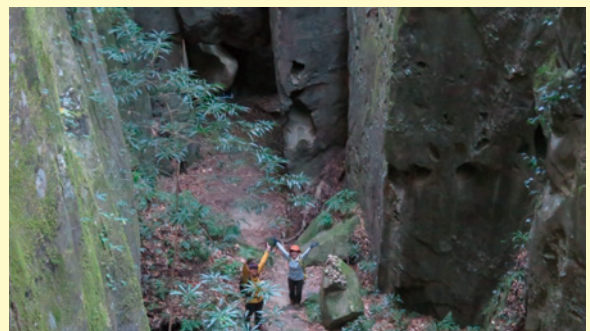
### 楽しみ方

宮崎自然休養林には、溪谷沿いのハイキングから岩場を進む山歩きまで多様なコースが用意されています。植物相も豊かで、宮崎県を中心に自生するキバナノホトトギスや薄紫色のヒユウガギボウシといった花々のほか、アオゲラやアカショウビンなどの野鳥の鳴き声も楽しめます。溪谷沿いのコースには、林業が盛んだった往時を偲ばせるトロッコ軌道跡が残るほか、透き通った水面が美しい「ひょうたん淵」や、硫黄分を含む冷泉が湧出する「硫黄谷」があり、川の流れと周囲の緑を間近に感じながら散策できます。

天狗の鼻に見える「天狗岩」や、四方を巨大な岩壁に囲まれた「空池」など、ユニークな奇岩が多く見られるほか、展望所からは宮崎市街や日向灘を一望できます。ほかにも、耳の難病に御利益があるとされる磐窟神社や、「田畑に撒けば豊作となる」との言い伝えがある御神水「九平の権現水」が引かれた姥ヶ嶽神社など、地域の歴史や信仰を今に伝える名所も残っています。さらに、休養林の近隣の青島にある巨大な洗濯板のように見える奇岩が並ぶ「鬼の洗濯板」や、「宮崎市自然休養村センター」の温泉を巡るのもお勧めです。



特徴的な奇岩 天狗岩（巨岩地帯）



四方を大岩に囲まれたくぼ地 空池（巨大な岩の壁）

### アクセス

#### 🚗 自動車の場合

JR 宮崎駅・宮崎空港から車で30～40分

（丸野駐車場（約100台）を無料で利用できます）

🆓 駐車場無料

### 参考 URL

林野庁 九州森林管理局ウェブサイト  
宮崎自然休養林「日本美しの森 お薦め国有林」  
<https://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/kanri/rekumori/miyazaki-sizen.html>



宮崎市ウェブサイト 宮崎自然休養林の紹介  
<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/culture/tourism/1286.html>



宮崎市観光サイト 加江田溪谷（宮崎自然休養林）  
<https://www.miyazaki-city.tourism.or.jp/spot/10134>

