

「レクリエーションの森」を楽しもう!!

日本の国土の多くは、豊かな森林に覆われています。林野庁では、国民のみなさまに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森林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。今回は、その中から特にお薦めする7カ所をご紹介します。

※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、事前にウェブサイト等でご確認ください。
※お出かけの際には、天候や服装などに注意するほか、新型コロナウイルス感染症対策に十分努めていただくようお願いいたします。

北海道森林管理局 根釧西部森林管理署
こんぶもり
昆布森シレパ自然休養林
北海道釧路町



尻羽岬からの厚岸湾



昆布森地区の沿岸部



見晴らしのよい来止臥野営場



尻羽岬の帆かけ岩



地名を解説した看板

概要

昆布森シレパ自然休養林は、道東の太平洋に面する釧路町の丘陵地にあり、西部の昆布森地区と東部のシレパ地区に分かれ、どちらも「厚岸霧多布昆布森国定公園」の区域に指定されています。自然休養林の林相はトドマツやミズナラを主体とする針広混交林で、内陸部は比較的緩やかな地形となっていますが、沿岸部は波の浸食により形成された切り立った崖地が連続しています。

アイヌ語のコンブ・モイ（昆布・入江）に由来する「昆布森」の地名のとおり、この地域では昆布漁が盛んで、沿岸部に集落が点在していたため、大正11年に土砂崩壊防備保安林と魚つき保安林に指定され、昭和42年には防霧保安林が追加指定されるなど、古くから住民生活や漁業を守るために森林が保全されてきました。

楽しみ方

両地区を結ぶ道道142号線（通称：岬と花の霧街道）沿いの展望地では、「トド岩」や「帆かけ岩」と呼ばれている奇岩や絶壁などの迫力ある景観が広がり、春から秋にかけてはエゾカンゾウなど海岸植生の花々と美しい調和を見せてくれます。また、「来止臥」や「知方学」などのアイヌ語由来の難読地名の読み方や解説をした看板が道路沿いの随所に見られ、景色を楽しむ以外にもアイヌ文化を学ぶことができます。

昆布森地区の来止臥野営場には、炊事場やトイレ、遊歩道があり、宿泊やデイキャンプを楽しむことができます。また、晴れた日には太平洋を一望できるほか、霧に覆われた日には幻想的な雰囲気を楽しめます。シレパ地区にも遊歩道が整備されているので、野鳥の美しいさえずりを聞きながら散策することができます。突端の尻羽岬は厚岸湾を挟んだ大パノラマが広がる穴場の景勝地となっています。自然休養林を満喫したあとは市街地へ移動し、地元の新鮮な海の幸に舌鼓を打つのも楽しみの一つです。

アクセス

【自動車】

昆布森地区 釧路外環状道路 釧路東IC（道道142号線経由：約40分）→来止臥野営場駐車場（無料）
シレパ地区 釧路東IC（道道142号線経由：約70分）→尻羽岬駐車場（無料）

参考 URL

釧路町観光ポータルサイト
<https://www.welcome-kushirocho.jp/>



北海道自然環境課（厚岸霧多布昆布森国定公園）
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/skn/environ/parks/akkeshi-quasi-nationalpark.html>



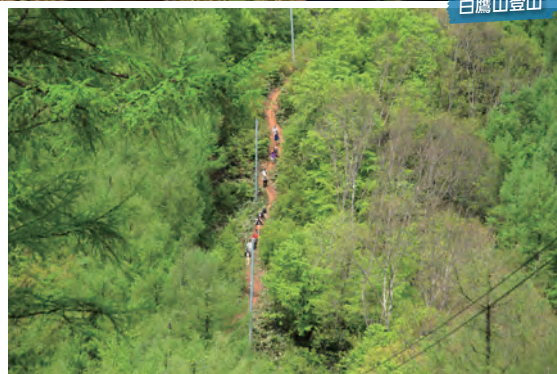
東北森林管理局 山形森林管理署
しら たか こくう ぞう さん
白鷹虚空蔵山風景林
やまのべ
山形県山辺町



水田越しの白鷹山



白鷹山登山



概要

白鷹虚空蔵山風景林は、山形県の山辺町・白鷹町・南陽市の境に位置する白鷹山（標高994m）の山頂付近に位置しています。山麓の丘陵地には爆裂火口跡である湖沼や湧水地が点在し、水田などに使われる農業用水の水源にもなっています。山頂の白鷹神社には虚空蔵尊が祀られており、古くから農業や養蚕などのための信仰の対象になっています。

白鷹山の命名の由来は、奈良時代に白い鷹が飛来し虚空蔵菩薩が現れたという伝説のほか、山容が翼を広げた鷹に見えるためと言われています。また、江戸時代の名君として名高い米沢藩9代藩主、上杉治憲が厚く信仰し、隠居後の号「鷹山」もこの山名に由来しています。

楽しみ方

白鷹山の登山コースは多数ありますが、風景林を通過する獄原コース（山辺町側）は、昭和天皇御成婚記念の美しい杉並木からはじまり、中腹からは新緑や紅葉が映えるブナをはじめとする広葉樹林帯の魅力を満喫できます。季節によっては、オオヤマザクラ、ミズバショウ、ユキツバキなどの綺麗な花々を目にすることができます。

山頂からは村山盆地を一望できるほか、月山、鳥海山、朝日連峰を見渡すことができます。

また、周辺地域には、山形県県民の森が設けられており、その中には大小10数個の湖沼を周遊できる遊歩道をはじめ、森林学習展示館、フィールドアスレチック、キャンプ場などが整備されており、お一人からご家族連れまで楽しめます。

アクセス

【公共交通機関の場合】

JR 山形駅（JR左沢線：約10分）→JR 羽前山辺駅（レンタカー・タクシー：約30分）→獄原登山口

【自動車の場合】

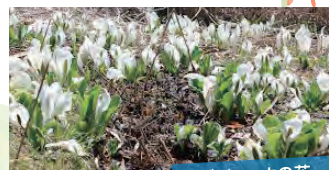
JR 山形駅（県道51号・県道17号線経由：約40分）→獄原登山口駐車場（無料）

福島JCT（東北中央自動車道：約60分）→山形上山IC（県道17号線経由：約40分）→獄原登山口駐車場（無料）



白鷹神社

写真提供：山辺町役場



ミズバショウの花

参考 URL

やまがた山（山形県みどり自然課）
<https://yamagatayama.com/hyakumeizan/no-014/>



やまがたへの旅（山形県公式観光サイト）
https://yamagatakanko.com/attractions/detail_99.html



山形県県民の森
<https://www.pref.yamagata.jp/140023/kurashi/shizen/sinrin/kemminnomori/kenminnomori.html>



芦ノ湖風景林

神奈川県箱根町



芦ノ湖と富士山



芦ノ湖風景林



概要

芦ノ湖風景林は、観光地箱根のシンボルともいえる芦ノ湖を取り囲むように位置し、湖の東側にある火口丘駒ヶ岳を中心としたエリアと湖の西側の外輪山のエリアからなっています。

駒ヶ岳（標高1,356m）は、神が宿る山「^{かみやま}神山」を崇め祀る古代山岳信仰の霊場であったといわれており、山頂には箱根神社元宮が祀られ、周辺には広葉樹の天然林が広がっています。

西側の外輪山の森林は、芦ノ湖周辺の景観を形づくる重要な場所に位置していることから、スギ・ヒノキ林の中に広葉樹を混植する取組を30年間続けてきました。現在では、ヤマモミジ等の広葉樹が程よく交じり合った多様で美しい姿となっています。



駒ヶ岳山頂の箱根神社元宮

楽しみ方

芦ノ湖風景林は、富士山や芦ノ湖と一体となって美しい景観を生みだしています。特に新緑や紅葉の時期に見せるコントラストや、富士山とともに芦ノ湖に映える木々の姿は秀逸です。

駒ヶ岳へは湖畔からロープウェイで手軽に登ることができ、山頂からは眼下に芦ノ湖、遠くは富士山、相模湾までのパノラマを一望できます。11～1月には雲海が見られることもあります。夏には、旅する蝶として有名なアサギマダラに遭遇するかもしれません。

また、芦ノ湖西岸沿いの遊歩道から到達できる湖畔の砂浜はとても美しく、絶好の撮影スポットとなっています。

箱根・芦ノ湖周辺は、年間を通じて非常に多くの観光者が訪れます。時にはそうした喧噪を離れ、風景林の中で自然と触れ合ってみませんか。



スギ・ヒノキ林の中の広葉樹

アクセス

【公共交通機関の場合】

新宿駅（小田急線特急：約90分）→箱根湯本駅（箱根登山バス：約30分）→元箱根港（徒歩：約30分）→芦ノ湖風景林

【自動車の場合】

東京（東名高速道路：約40分）→厚木IC（小田原厚木道路：約40分）→箱根IC（国道1号経由：約40分）→芦ノ湖園地駐車場（無料）他

参考 URL

箱根町観光協会
<http://www.hakone.or.jp/sp/>



神奈川県箱根・大涌谷情報
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/cnt/f532566/>

※火山性ガスにより閉鎖されているハイキングコースもありますので、こちらで最新情報を確認して下さい。



あも う 中部森林管理局 飛騨森林管理署

天生自然観察教育林

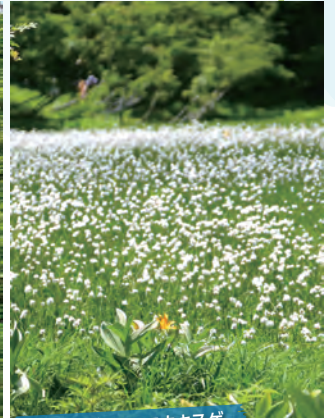
岐阜県飛騨市



ブナ林内の遊歩道



カツラ門



ワスゲとニッコウキスゲ

概要

天生自然観察教育林は、岐阜県北西部の飛騨市と合掌造りで有名な白川村の境に位置しています。この辺りは日本海型気候の植生で、亜高山帯はダケカンバ林、山地帯はブナ林がよく発達しており、落葉樹としてはミズナラやコナラ、常緑樹としてエゾユズリハなどが見られ、その多様な姿は自然観察に適しています。

また、教育林の区域内には、ブナやカツラの大木が林立する原生林をはじめ、ミズバショウやニッコウキスゲなどが咲き誇る高層湿原が含まれており、希少なホロムイソウやサンショウウオなど多様性に富んだ自然を目にすることができます。

天生の森は、岐阜県により、天生県立自然公園に指定されるとともに、ふるさとの誇りとなる地域資源として「岐阜の宝もの」にも認定されています。



天生湿原

楽しみ方

森の入口となる天生峠から南西端に位置する^{ちみ ぬかやま} 糶糠山山頂までは、子どもや高齢者の方でも歩きやすい登山道が整備されています。道の周辺には、人の手がほとんど入っていないブナやオオシラビソからなる天然林が広がっており、季節ごとに見せる様々な景色は、とても写真映えします。

道沿いにくつかある湿原では、雪解けの春から紅葉の秋までの間、季節の花々が途切れることなく咲き乱れるほか、途中にある「カツラ門」では門のようにカツラの大木が並んでおり、道行く人々を飽きさせません。また、10月上旬からはブナ、ナナカマド、カエデ、ウルシなどが色づき、美しい紅葉が目を楽ませてくれます。

天生の森は、いつ訪れても、誰と訪れても、そこに佇むだけで癒やされ、元気を与えてくれます。また、西側の麓には、世界文化遺産に登録されている合掌造りで有名な白川郷があり、自然を堪能した後に訪れてみるのもよいでしょう。

アクセス

【自動車】

- ・白川村方面から
東海北陸道 白川郷IC (国道360号線経由: 約40分) → 天生峠駐車場 (無料)
※2022年は天生峠白川側ゲートより通行止 (災害復旧工事のため)
- ・飛騨市方面から
JR高山本線飛騨古川駅 (国道360号線経由: 約60分) → 天生峠駐車場 (無料)
※11月初旬～5月末日まで冬期通行止め。

詳細の道路状況については、都度ご確認ください。
お問い合わせ先: 天生県立自然公園協議会事務局 (飛騨市河合振興事務所内) 電話0577-65-2221

参考 URL

飛騨の旅 (飛騨市公式観光サイト) 天生県立自然公園の特集ページ
<https://www.hida-kankou.jp/amou/>

グリーンサポートスタッフ ブログ

<https://www.rinya.maff.go.jp/chubu/hozen/gss/hida/amou/amou-top.html>



紅葉時期の天生峠駐車場

東山風景林・嵐山風景林

京都府京都市

清水寺からの東山風景林



写真提供：京都伝統文化の森推進協議会

嵐山風景林と天龍寺庭園



写真提供：天龍寺

概要

京都の市街地を取り囲むように存在する山々は、「京都三山(東山・北山・西山)」と呼ばれています。東部に位置する清水寺、南禅寺、銀閣寺などの背後にある東山の森林が東山風景林、西部に位置する天龍寺の背後にある西山の森林が嵐山風景林です。

これらの森林は、古都京都の景観を形づくる上で不可欠な存在であり、日本を代表する景勝地や社寺仏閣の借景林として古くから京都の人々に親しまれています。

京都三山は、かつてはアカマツが中心の森林でしたが、近年はカシやシイなどの常緑広葉樹への遷移が進んでいます。このため、古都京都に相応しい森林景観を目指して、市・寺社・NPO・学識者等と林野庁が連携し、常緑広葉樹の一部を伐採してヤマザクラやモミジを植えるなどの取組を進めています。

京都一周トレイル(東山コース)



写真提供：京都観光 Navi

楽しみ方

東山風景林には、地元団体が開設した「京都一周トレイルコース」が南北に縦断しており、古都京都の町並みを遠望しつつ、歴史や文化に思いを馳せながら自然探索やハイキングを楽しむことができます。

嵐山風景林は、桂川に架かる渡月橋や世界遺産に登録されている天龍寺の庭園(国宝)の借景林として有名です。庭園と一体のものとして四季折々の美しさを魅せる風景林を味わってみてはいかがでしょうか。

桂川に架かる渡月橋と嵐山風景林



アクセス

〈東山山頂公園〉

【公共交通機関の場合】

- ・京都駅(地下鉄烏丸線・東西線:約15分)→東山駅(京都一周トレイル経由:約30分)→東山山頂公園
- ・京都駅(地下鉄烏丸線:約5分)→四条(徒歩:約5分)→四条烏丸(京阪バス:約20分)→清閑寺山ノ内町(京都一周トレイル経由:約50分)→東山山頂公園

【自動車の場合】

- ・京阪第二道路 鴨川西IC(国道24号、国道1号線経由:約15分)→東山山頂公園駐車場(34台、無料)

〈嵐山風景林〉

【公共交通機関の場合】

- ・京都駅(地下鉄烏丸線:約5分)→烏丸御池駅(地下鉄東西線:約10分)→太秦天神川駅〔乗り換え〕嵐電天神川駅(京福電鉄嵐山線:約15分)→嵐山駅(徒歩:約5分)→嵐山風景林
- ・阪急梅田駅(阪急京都線:約35分)→桂駅(阪急嵐山線:約10分)→嵐山駅(徒歩:約5分)→嵐山風景林
- ・京都駅(JR嵯峨野線:約20分)→嵯峨嵐山駅(徒歩:約15分)→嵐山風景林

【自動車の場合】

- ・[名神方面]京都縦貫道 大野原IC→嵐山風景林(約8km)
- ・[福知山方面]京都縦貫道 沓掛IC→嵐山風景林(約8km)

石鎚風景林

愛媛県西条市



石鎚山北壁

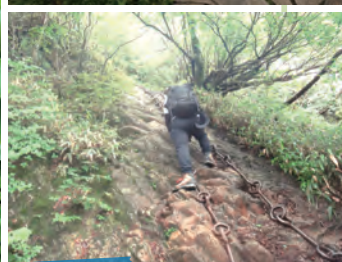


弥山からの紅葉の天狗岳

ホラ貝を吹く登拝者



ミヤマダイコンソウ



登山道の鎖場

概要

石鎚風景林は、西日本最高峰の石鎚山（標高1,982m）の北面（瀬戸内海側）の中腹に位置し、一帯は石鎚国定公園に指定されています。山頂付近からは、瀬戸内海や九州までを一望でき、初夏は新緑、秋はカエデやドウダンツツジなどの紅葉が美しく、年間を通じて多くの登山者、観光客が訪れます。風景林には石鎚山登山の主要ルートの一つが通っており、山麓から標高が上がるにつれて、暖温带林から亜寒帯林へと植生が移り変わる様子を目の当たりにすることができます。夏季にはシコクイチゲ、ミヤマダイコンソウといった希少な高山植物も山に彩りを添えます。

また、石鎚山は、古くから山岳信仰の対象として崇められており、毎年7月1日から10日の間に「お山開き」の神事が執り行われ、全国から多くの参拝者が登拝し、法螺貝や鈴の音色が山々に響き渡ります。

楽しみ方

石鎚山へはロープウェイを利用して、標高455mの山麓下谷駅しもだにから、標高1,300mの山頂成就駅じょうじゆまで約8分で上がることができます。途中、そびえ立つ瓶ヶ森びんがもり（標高1,897m）や瀬戸内海を遠望できます。

山頂成就駅の周辺では、通年で星空の観測ツアー、各種イベントが開催されているほか、スキー場もあるため、冬季にはスキー、スノーボードを楽しむことができます。

山頂成就駅から徒歩30分の所にある石鎚神社の成就社では、秋の「もみじ祭り」期間中に、餅投げや福木投げのほか、法螺貝吹鳴の体験会が開催されます。成就社から山頂までの登山道には、修験道ならではの岩場を鎖で登る「鎖場」が4ヵ所あります。それぞれ迂回路がありますので、自信のない方も安全に登頂できます。また、夜明けし峠から見上げる石鎚山の北壁、山頂（弥山）からの天狗岳の眺望は絶景で、おすすめの写真スポットとなっています。

登山ガイドツアーも多数あるので、初めての方でも安心して楽しめます。

アクセス

【公共交通機関の場合】

JR伊予西条駅（せとうちバス：約60分）→ロープウェイ前バス停（徒歩：約5分）→石鎚登山ロープウェイ山麓下谷駅

【自動車の場合】

松山自動車道 いよ小松IC（一般道：約40分）→石鎚登山ロープウェイ山麓下谷駅（駐車場有料）

参考URL

石鎚登山ロープウェイ株式会社
<https://www.ishizuchi.com/>



愛媛県公式観光サイト【いよ観ネット】
<https://www.iyokannet.jp/>



石鎚山系公式ウェブサイト
<https://ishizuchisankei.com/>



屋久島自然休養林

鹿児島県屋久島町



くぐりスギ



清流を湛える沢



苔むす森



屋久杉の切り株

概要

屋久島では、「ひと月に35日雨が降る」と言われるほど、一年を通じて多くの雨が降ります。屋久島自然休養林は、そのたくさんの雨によって育まれた美しい苔が地表を覆う原生林であり、樹齢数千年といわれる屋久杉の巨木が点在しています。自然休養林は、白谷地区（通称：白谷雲水峡）と荒川地区（通称：ヤクスギランド）からなり、どちらも毎年多くの人を訪れる観光スポットとなっています。

楽しみ方

白谷雲水峡は針葉樹・常緑広葉樹・落葉広葉樹が混生する地区で、雄大な滝と沢、苔が織りなす美しい原生の森林を楽しむことができます。散策コースが3つあり、体力や時間に応じて選ぶことができます。人気のある太鼓岩往復コース（約4時間）は、屋久杉の空洞をくぐって通れる「くぐり杉」をはじめ、深い苔で覆われた「苔むす森」、大きな花崗岩の上に登る「太鼓岩」など、数多くの見どころがあります。弥生杉コース（約1時間）は、道がよく整備されているため、体力に自信がない方でも安心して楽しむことができます。「森の巨人たち百選」に選ばれた弥生杉に出会えるため、屋久島の魅力を十分に感じられます。

ヤクスギランドはその名のとおり、多種多様でユニークな屋久杉を数多く鑑賞することができる島内随一の地区です。林内の緑鮮やかな苔、四季折々の豊かな植生、豊富な水を湛える清流などと相まって、神秘的な雰囲気漂わせています。また、藩府時代の屋久杉の切り株や、残っている木にも材質を確かめるために斧で穴を空けた「試し切り」の跡が見られ、森と人との関わりや歴史を学ぶこともできます。また、散策コースが5つあり、特に、ふれあいの径コース（約30分）と、いにしへの森コース（約50分）はきれいな歩道が整備されているので、屋久島の自然を手軽に楽しみたい方にオススメです。

アクセス

【公共交通機関の場合】

【白谷地区】宮之浦港（路線バス：約30分）→白谷雲水峡
【荒川地区】安房港（路線バス：約40分）→ヤクスギランド

【自動車の場合】

【白谷地区】宮之浦港（約30分）、屋久島空港（約45分）→白谷雲水峡駐車場（無料）
【荒川地区】安房港（約40分）、屋久島空港（約45分）→ヤクスギランド駐車場（無料）

参考 URL

屋久島レクリエーションの森保護管理協議会 HP
<https://y-rekumori.com/>



☆実際に森林にお出かけできないときは、ウェブサイトで楽しんでみませんか？
レクリエーションの森のうち、特に景観が優れた93カ所を『日本美しの森 お薦め国有林』に選定しており、これらの森林の情報をご覧になれます。

日本美しの森 お薦め国有林：
https://www.rinya.maff.go.jp/j/kokuyu_rinya/kokumin_mori/katuyo/reku/rekumori/



ドローンによる空撮映像



https://www.rinya.maff.go.jp/j/kokuyu_rinya/kokumin_mori/katuyo/reku/rekumori/190823.html