



# 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箇所のうち、3箇所をご紹介します。(そのほかの4箇所については、4月号を参照ください。)

※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「<sup>にっぽんりふ</sup>日本美しの森 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『日本美しの森 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



写真

左上：中部局／黒部ダムから見た紅葉 右上：四国局／四万十川の源流点  
下：九州局／仲間川展望台からの眺望



# 御前沢風致探勝林

富山県立山町

## エメラルドグリーンの湖面と 色鮮やかな紅葉を楽しめる遊歩道

### 概要

御前沢風致探勝林は、富山県の東部にある黒部峡谷の上流、標高1,500m付近にあり、黒部ダムの建設によって生まれた黒部湖の両岸に設定されています。

中部山岳国立公園内にあり、黒部湖の両岸にそそり立つ立山連峰と後立山連峰の雄大な姿が望めるほか、堤高186m、堤長492mの力強いアーチを描く巨大な黒部ダムとエメラルドグリーンの湖水、急峻な岩山や森林が一体となった素晴らしい眺望を堪能できます。

黒部ダムは、富山県と長野県を結ぶ山岳観光ルートである立山黒部アルペンルート上の観光拠点の一つでもあり、令和6年には約82万人の観光客がこのルートを訪れています。

### 楽しみ方

御前沢風致探勝林には、ブナ、ネズコ、コメツガ、ヒメコマツなど多様な樹種からなる森林内を散策できる遊歩道が整備されています。黒部ダムの堰堤からケーブルカーの駅につながるトンネルを抜け、湖沿いの道を歩いた先では、カンバ谷と呼ばれる谷に架かる吊り橋からの眺めを楽しめます。吊り橋を渡った先にはブナやクロベの原生林が広がっており、巨木の迫力を体験できます。春には新緑が楽しめるほか、秋には山頂の雪の白、中腹の紅葉の赤、麓の葉の緑が並ぶ「三段紅葉」の色彩も魅力的です。遊歩道は高低差が小さいため、高齢の方や小さなお子様連れでも無理なく森林浴を楽しむことができます。

日本一のドーム型アーチ式ダムである黒部ダムは、堰堤の高さが日本一であることに加え、約2億t（東京ドーム161杯分）の水を貯水（総貯水容量）することができ、6月26日から10月15日の間は観光放水が行われています。毎秒10t以上の水が霧状となり放水される様子は壮観で、晴れた日には放水に美しい虹がかかる光景も楽しめるかもしれません。堰堤の脇にあるレストハウスでは「ダムカレー」を味わうこともできます。



湖畔の紅葉



### アクセス

#### 富山駅から

富山地方鉄道または車で立山駅へ、約1時間  
ケーブルカー・バス等を利用し、約2時間～2時間半

#### 長野駅から

特急バスで扇沢駅へ、約1時間45分（車では約1時間20分）  
電気バスで16分

#### 参考URL

黒部ダム公式サイト

<https://www.kurobe-dam.com/>



立山黒部アルペンルート

<https://www.alpen-route.com/index.php>



# 不入山風景林、四万十 源流の森風致探勝林

高知県津野町

## 四万十川の源流を有する 登りごたえのある山

### 概要

いらすやま  
不入山風景林は、高知県中西部に位置する標高1,336mの不入山を中心とした約242haの森林です。年間降水量が3,000mmを超える四国でも有数の多雨地域にあり、ヒノキ、ツガ、コウヤマキなどの針葉樹とブナ、アラカシ、ミズメ、ケヤキなどの広葉樹からなる針広混交林が広がっています。「不入」という山の名は、かつて土佐藩が樹木の伐採や立ち入りを禁じていた「御留山」であったことが由来と言われています。

不入山の東斜面には、「日本最後の清流」といわれる四万十川の源流点を囲む四万十源流の森風致探勝林があります。196kmの幹川流路延長をもつ四国最長の河川である四万十川の源では、樹齢200年生を越える樹木が生い茂る中、岩々から染み出すように水滴があふれ出ています。

### 楽しみ方

不入山には初心者から上級者まで楽しめる複数のハイキングコースがあり、登山口から1、2時間程度で山頂まで登れます。春には、美しく山を彩るアケボノツツジやヒカゲツツジ、シャクナゲなどが楽しめるほか、秋には、紅葉も楽しむことができ、四季を通じて風光明媚な景色を満喫できます。また、コースの一部には急勾配の岩場やロープを伝って登る場所もあり、登頂した時の達成感はひとしおです。頂上からは、鳥形山や四国カルスト、太平洋が広がる眺望を堪能できます。

また、不入山の東側にある登山口には「四万十川源流の碑」があり、苔むした岩の間を流れる水の音に耳を澄ませながら渓流沿いの遊歩道を25分ほど登れば、長い年月を経て森林が育んだ水が湧き



シャクナゲの花

出る源流点を目にすることができます。

なお、不入山周辺にはトイレがないため、最寄りの「道の駅」などのトイレをご利用ください。



四万十川源流の碑

### アクセス

#### 四万十川源流の碑まで

#### 愛媛県松山市方面より

JR松山駅から 車で約2時間30分

#### 高知県高知市方面より

高知自動車道 須崎西ICから車で約50分

#### 参考URL

津野町観光サイト「津野ぶら」

<https://town.kochi-tsuno.lg.jp/tsunobura/>



高知県奥四万十エリアの魅力発信サイト

「奥四万十時間」

<https://okushimanto.jp/archives/20992>



四国森林管理局 四国の山々たんね歩記

「不入山」

[https://www.rinya.maff.go.jp/shikoku/policy/business/invitation/attach/pdf/yamaaruki\\_irasutomap.kochichuseibu.no.3-9.pdf](https://www.rinya.maff.go.jp/shikoku/policy/business/invitation/attach/pdf/yamaaruki_irasutomap.kochichuseibu.no.3-9.pdf)



四国の山々たんね歩記「不入山」

# 西表自然休養林

沖縄県竹富町

## 亜熱帯の濃厚な森が織りなす 自然の宝庫

### 概要

沖縄本島から約400km離れた位置にある西表島は、日本最大規模のマングローブ林をはじめとする亜熱帯の原生林を有しており、イリオモテヤマネコやカンムリワシなどの希少種が生息するなど、生物多様性を保全する上で重要な地域であるため、島全体の約7割が世界自然遺産に登録されています。

西表自然休養林は、西表島の東部の仲間川地区、中央部のヒナイ川地区、北西部の浦内川地区に位置しています。これらのエリアは、雄大な自然が見られることから、多くの観光客が訪れています。

### 楽しみ方

仲間川地区では、大富遊歩道の入口より約3.6kmの位置にある仲間川展望台から、日本最大級のマングローブ林や蛇行する仲間川の眺望などを楽しむことができます。

ヒナイ川地区では、日本の重要湿地500に選出されているヒナイ川をカヌーで渡るカヤッキングが人気で、1年を通して温暖な西表島では秋でもカヤッキングを楽しめます。カヌーでヒナイ川を進めば、県内最大落差55mのピナイサーラの滝を間近で感じることができます。

浦内川地区では、全長約18km（11本の支流を含めると約39km）を有する県内最長の浦内川で遊覧船等によるクルージングを満喫し、下船後は亜熱帯の原生林の中でトレッキングをするといった体験が楽しめます。上流部まで行くと日本の滝100選に選出されているマリウドゥの滝やカンピレーの滝など雄大で迫力がある大自然を見ることができます。

なお、ヒナイ川地区と浦内川地区は、竹富町長への立入承認申請が必要となる「特定自然観光資源」に指定されているため事前に申請を行っていただきますようお願いします。



観光客に人気のカヤッキング



ピナイサーラの滝



カンムリワシ

### アクセス

空路等で石垣島に到着後、石垣港離島ターミナルから高速船で西表島仲間港へ（約50分）

西表島仲間港から路線バスまたは車で西表自然休養林へ（仲間川地区：約5～20分、ヒナイ川地区：約55分、浦内川地区：約60～80分）

### 参考URL

竹富町観光協会

<https://www.painusima.com/>



石垣島観光ポータルサイト

石垣島ねっと 西表島

<https://isigakizima.net/ritou/iriomote/>



竹富町自然観光課（立入承認申請）

<https://www.town.taketomi.lg.jp/topics/1724675844/>

