

ハイキング



国立乗鞍青少年交流の家

ハイキング

ハイキングは、自らの足で大自然の中を歩き自然にひたり限りない興味や期待の中で、様々な体験により感動を得ることが出来るプログラムです。

ここ乗鞍青少年交流の家周辺では、四季を通じて豊かな自然と高原に棲息する動物や亜高山帯に生育する植物との出会いが展開されます。

また、自然との触れ合いを通して、精神面のリフレッシュ・自然環境保護の意識と仲間との語らいの中から、仲間の再発見と仲間意識などを育むことができます。ハイキングは登山のように頂点をきわめることが目的ではなく、歩くことによって数々の過程を楽しむことができます。その目的も様々でハイキングのバリエーションは拡大されます。例えば、野鳥観察ハイキング・植物観察ハイキング・スケッチハイキング・写真撮影ハイキング・ナイトハイキング・肝だめしハイキングなどがあります。



ハイキングの計画と実施

計画実施上の留意点

(1) 計画に当たって

- ①目的を明確にします。
- ②コースを事前に調査すると効果的です。
- ③参加者の体力を考慮して、余裕をもった計画を立てます。(個人差に配慮が必要)
- ④所要時間は適当か検討します。(次のプログラムを考慮し無理のない計画)

(2) 実施に当たって

①安全を最優先します。

- ◇決められたコースを守ります。
- ◇天候を見きわめ無理な実施はさけます。
- ◇緊急連絡として連絡本部を設置(携帯用無線の借用)します。
- ◇牧場の境界鉄線・倒木・切り株等に注意します。
- ◇道路通行の際、交通ルールを守ります。

②環境保護に心がけます。

- ◇草木などは採取しません。
- ◇紙くず、弁当のから、空き缶などは持ち帰ります。

③的確な状況判断が大切です。

- ◇参加者の疲労を考慮し、速度・休憩等定めます。休憩は1時間に5～10分。
- ◇天候急変時は、強行せず引き返します。

(3) グループの編成

- ◇1グループ最低3人、平均20人、多くて50人が限界です。



◇1 グループにリーダー1人、人数が多い場合はリーダーの他にサブリーダー1人、ペースメーカー1人、医務係1人の編成が基本です。

◇歩行時の編成は原則として

<先頭>

<最後尾>

ペースメーカー ⇒ ペースが遅くなりそうな者 ⇒ リーダー ⇒ メンバー ⇒ サブリーダー ⇒ 医務係

※リーダーは疲労状況と予定時刻を考えて歩行ペースを指示します。

実施に当たって準備するもの

(1) 自分で準備するもの

◇服装

長袖 長ズボン 帽子 雨具 手袋 運動靴他



◇携行品

タオル ちり紙 新聞紙 ビニール袋
ビニールのふろしき 水筒 救急薬品
非常用食料等 そのほか考えられるもの

(2) 交流の家で貸し出しできるもの

◇携帯用無線

◇トランシーバー

◇簡易トイレ (ツエルト)

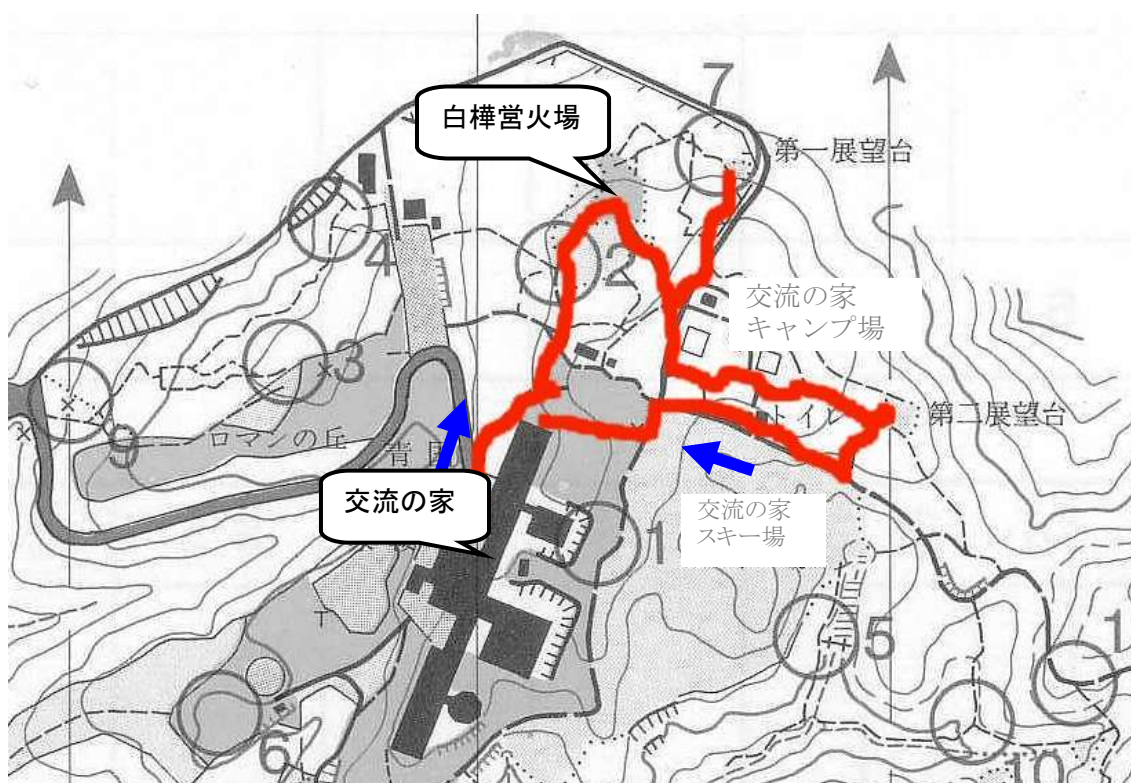


おすすめのコース紹介(所要時間と距離)

交流の家周辺コース (所要時間：30分～1時間 距離：1,100m)



出発 ← 200m → ← 200m → 休憩1 ← 300m → 休憩2 ← 400m → 到着
交流の家(1,510m) ⇒ 白樺営火場 ⇒ 第一展望台 ⇒ 第二展望台 ⇒ 交流の家



ローマンの丘が活気づくのが、新緑の時期(5月下旬～6月上旬)である。オオカメノキの白い花や林床にはツバメオモト、エンレイソウ、ユキザサ、チゴユリ、ベニバナイチヤクソウ等がいっせいに開花する。第一展望台から第二展望台にかけてヒノキ、サワラ、ウラジロモミ等の針葉樹やダケカンバ、シラカンバ、ミズナラ、コシアブラ、ミズキ、アズキナシ、ハリギリ、カエデ類等、樹種の違いを観察するのに最適のコースである。また白樺営火場周辺では、秋には様々なきのこ類や木々の鮮やかな色づきを楽しむことができる。

水源地探しと分水嶺コース（所要時間：2～3時間 距離：2,500m）

出発 ← 1,200m(50分) →
 交流の家(1,510m) ⇒ 小道を歩きながら水源地を探す ⇒ 日影峠(1,575m) ⇒
 ← 1,300m(60分) → 到着
 ⇒ 御嶽見晴台 ⇒ 分水嶺の尾根 ⇒ スキー場林間コース ⇒ 交流の家

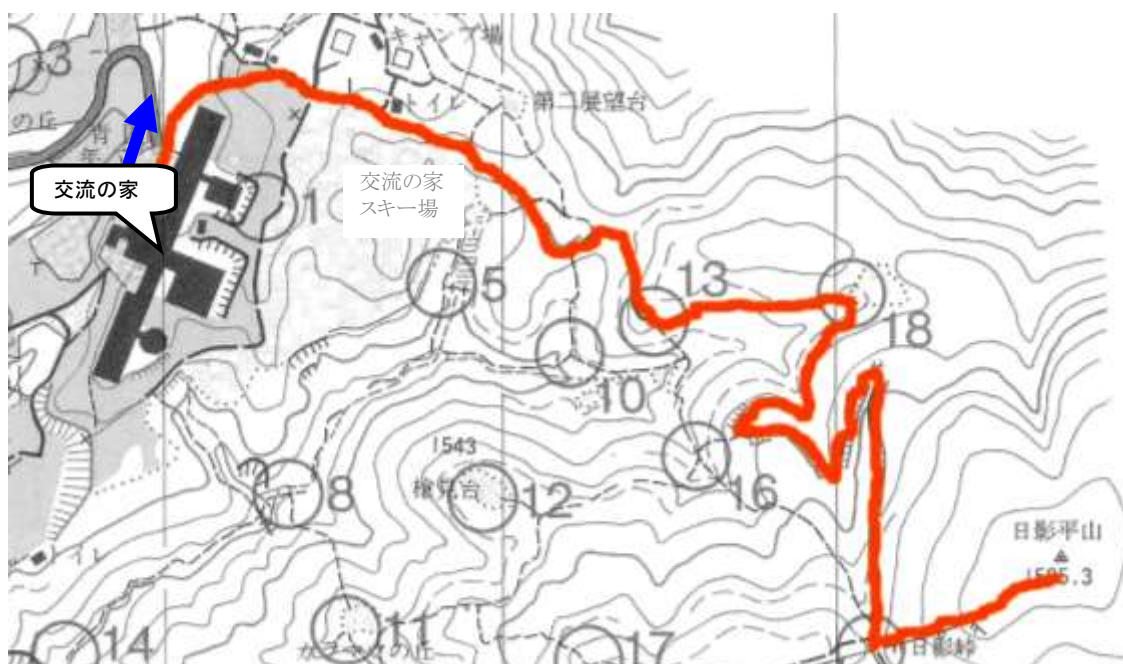


SDGsについて学ぶプログラムとして活用できる。分水嶺で日本海側へと流れる川の水源地を探し、山の森林資源を守ることが、海の資源を守ることにつながるという理解を促す体験活動ができる。実際に分水嶺の尾根を歩き、水源地を見つけることができるため、山の森林資源と海が水でつながっていることを理解できる。

日影平山往復コース（所要時間：1～1.5時間 距離：2,680m）

出発 ← 1,200m(20分) → ← 140m(5分) → 休憩1
 交流の家(1,510m) ⇒ 林道(車道) ⇒ 日影峠(1,575m) ⇒ 日影平山頂(1,595m)

→ 到着
 ⇒ 戻り ⇒ 交流の家



新緑の頃には、道路沿いの可憐な草花に出会う。また、一歩林の中に足を踏み入ると、林床には、マイヅルソウ・ベニバナイチヤクソウの群落が見られる。そして日影平山頂へ登ればコメツガ・ウラジロモミ・シラビソ・ヒノキ・サワラ・ネズコ・イチイ等が繁茂している。林床にはツルリンドウ・ツルシキミ・ツルツゲ・ツルアリドオシ等のツル性の植物が目につく。



カブト山コース（所要時間：2～3時間 距離：5,000m）

出発 ← 1,200m(20分) → ← 200m(4分) → 休憩1
 交流の家(1,510m) ⇒ 林道(車道) ⇒ 日影峠(1,575m) ⇒ 尾根 ⇒ 御嶽見晴台

← 1,200m(50分) → 休憩2
 ⇒ 尾根 (OLポスト 19 → 20 → 21 → 42) ⇒ カブト山(1,545m)

← 2,200m(50分) → 到着
 ⇒ スキー場林間コース ⇒ 交流の家グランド ⇒ 交流の家



アップダウンを繰り返し起伏に富んだコースは、植物の植生にも変化をもたらしている。おすすめの時期はやはり新緑の頃(5月下旬～6月中旬)である。オオカメノキの白い花やムラサキヤシオツツジの紅紫色の花はハイカー達の疲れを癒してくれる。途中ブナの大木等も目にすることができる。また、紅葉の時期には、カブト山から眺める周囲の山々はまさに絶景というにふさわしい眺めである。

カブト山からワラビ平経由コース（所要時間：3～4時間 距離：7,000m）

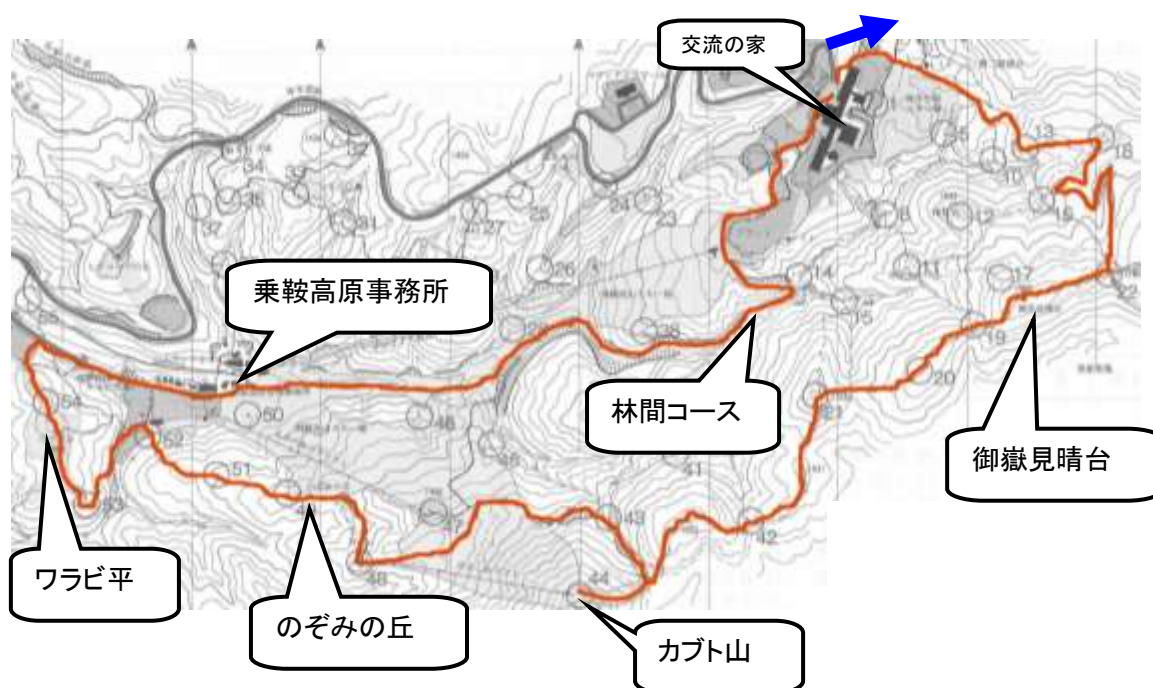
出発 ←———— 1,200m(20分) —————→ ←———— 200m(4分) —————→ 休憩1
 交流の家(1,510m) ⇒ 林道(車道) ⇒ 日影峠(1,575m) ⇒ 尾根 ⇒ 御嶽見晴台

 ←———— 1,200m(50分) —————→ 休憩2
 ⇒ 尾根 (OLポスト 19 → 20 → 21 → 42) ⇒ カブト山(1,545m)

 ←———— 1,100m(20分) —————→ 休憩3 ←———— 800m(25分) —————→
 ⇒ (OLポスト 43 → 47) ⇒ のぞみの丘 ⇒ 尾根 (OLポスト 49 → 51 → 52 → 53)

 ←———— 700m(15分) —————→ 休憩5 ←———— 1,800m(40分) —————→
 ⇒ わらび平(1,346m) ⇒ 乗鞍高原管理事務所 ⇒ スキー場林間コース

 →————→ 到着
 ⇒ 交流の家グランド ⇒ 交流の家



カブト山直下の崖には、5月下旬～6月上旬にかけムラサキヤシオ・ウスギヨウラク等のツツジ科の低木が彩りを添える。カモシカリフト乗り場からうぐいす谷を経由してのぞみの丘へと続く本コースは、起伏が有り、草原・丘・林・小川等変化に富んだコースといえる。また、春にはワラビ・タラ・ウド等の「山菜ハイキング」が楽しめるコースでもあり、ワラビ平はまさにワラビの宝庫である。ミズナラの大木の木陰・あずまやでの弁当の味はまた格別である。

花水木の広場からリスの広場経由コース

(所要時間：2～3時間 距離：4,300m)

出発 ← 800m(20分) → 休憩1
 交流の家(1,510m) ⇒ ロマンの丘 ⇒ 旧マウンテンスクール ⇒ 花水木の広場

← 1,600m(40分) → 休憩2
 ⇒ リスの広場 ⇒ ポンプ庫 ⇒ ハイランドホテル ⇒ 乗鞍高原管理事務所

← 1,800m(40分) → 到着
 ⇒ スキー場林間コース ⇒ 交流の家グランド ⇒ 交流の家



ロマンの丘中央部は御嶽山が望めるポイントである。花水木の広場よりリスの広場にかけて分布の上限でもあるアカマツ・ウラジロモミやオオカメノキ・ミズナラ・ヤマハンノキ等の広葉樹林、日本海要素のタニウツギが多く見られる。林床ではベニバナイチヤクソウ・バライチゴ・マルバフユイチゴ等の群生が目につく。林間コースが最もにぎわいを見せるのは7月中旬～8月上旬頃で、やや日陰で精一杯背を伸ばすトリカブトの一種やミヤマイラクサ・シラネセンキュウ・サラシナショウマの草本を見ることができる。時には崖をたくみに横切るニホンカモシカに出会うこともある。

枯松平山往復コース[軽登山] (所要時間：4～5時間 距離：8,100m)

出発 ← 1,200m(20分) → 休憩1 ← 450m(10分) →
 交流の家(1,510m) ⇒ 林道(車道) ⇒ 日影峠(1,575m) ⇒ 登山道
 ⇒ ブナの木平(1,580m) ⇒ 岩井谷乗越(1,525m) ⇒ 旧道分岐(1,580m)
 ← 1,400m(30分) → 休憩3 ← 到着
 ⇒ 枯松平山(1,694m) ⇒ 枯松平休憩所 ⇒ 戻り ⇒ 交流の家



新緑の頃(5月下旬)登山道沿いには雪解けを持ちわびたショウジョウバカマ・エンレイソウ・ツバメオモト・フモトスミレ・ミヤマスミレなどの可憐な草花がほぼいっせいに開花する。秋の紅葉時期(10月上旬)には、ダケカンバ・シラカンバ・ミズナラ・カエデ類の黄色、ナナカマドやツタウルシ等の紅色にヤマブドウの紫色、ウラジロモミ・チョウセンゴヨウ等の緑色が色どりを添えている。枯松平山周辺ではコメツガ・トウヒ・シラビソなどの樹種やゴゼンタチバナ・ツマトリソウ・バイカオウレン等の亜高山帯を特徴づける植物が見られる。

*休憩場所については、一例です。状況を見て臨機応変に対応してください。

*所要時間については、参考にしていただくための大まかな見込み時間です。

コースの休憩ポイント



番	名 称	備 考
①	ロマンの丘	 青年の像があり乗鞍岳を背に青年の家全景が見事である。隣接して自然観察コースがある。
②	第1展望台	交流の家から最も近い展望台。東に乗鞍、北に槍・穂高・北の俣岳・太郎・薬師が望める。 
③	第2展望台	 小八賀川の谷を通して北アルプスの大展望ができる。お勧めのスポットである。
④	日影峠	カラマツ・ダケカンバに囲まれ明るさをもった分水嶺の峠で広く、日影平山・乗鞍岳・カブト山へと道が分かれる。 
⑤	日影平山	 日影平の盟主 1,596m 3等3角があり、夏は木々が繁り、夏は残念ながら眺望がきかない。
⑥	旧道分岐	登山道の歴史を感じさせるスポットである。さて、あなたはどちらの道を選択されますか。 
⑦	枯松平山	 亜高山性針葉樹で枯松平を隔てて丸黒山の西斜面が美しく見える。

⑧	枯松平休憩所		誰もが休憩したくなるポイントである。あずまやでは、思わず横になりたくなる。トイレ休憩の場所として奥に移動式トイレを設置する場所でもある。
⑨	カブト山		スキー場の最上部で、リフトの終点でもある。北アルプスの大展望台は頂上にあり、広く200名は休憩出来る。昼食場所に絶好である。
⑩	ワラビ平		元牧場であった丘で、芝地はわらびの宝庫である。御嶽の姿が最も立派に美しく眺望できる場所である。
⑪	乗鞍高原管理事務所前広場		小梨広場と呼ばれ、コナシの木があり運動広場やキャンプ場がある。近くに馬頭観音があり、小川が流れている。トイレ・電話・自動販売機がある。
⑫	市営せつ城グラウンド		広いグラウンドにはフェンスが張っており、ソフトボール・サッカーができる。また、テニスコートもある。休憩所・トイレあり。
⑬	元マウンテンスクール前広場		前庭と舗装道路は休憩に絶好の場所である。交流の家と乗鞍岳の展望は絶好である。また秋の紅葉の時期は素晴らしい。
⑭	花水木の広場		交流の家と乗鞍岳を眺めながらの小休止。休日にはお弁当を食べる家族連れの姿を見ることがある。
⑮	リスの広場		白樺・ダケカンバ・ハンノキ等様々な樹木が観察でき、時々カモシカに出会うこともある。立派なトイレが設置してある。

おもな山々



名 称	標 高	名 称	標 高
乗鞍岳(剣ヶ峰頂上)	3,026m	中 岳	3,100m
丸 黒 山	1,956m	大 喰 岳	3,100m
枯 松 平 山	1,694m	槍 ケ 冊	3,180m
日 影 平 山	1,595m	抜 戸 岳	2,813m
カ ブ ト 山	1,545m	笠 ケ 岳	2,898m
御 嶽 山	3,063m	双 六 岳	2,860m
焼 岳	2,455m	三俣蓮華岳	2,841m
前穂高岳	3,090m	黒部五郎岳	2,840m
奥穂高岳	3,190m	薬 師 岳	2,926m
洞 沢 岳	3,103m	白 山	2,702m
南 岳	3,033m	【参】乗鞍青少年交流の家	1,510m

飛騨乗鞍高原の主な植物



名 称	科	名 称	科	名 称	科
タ ラ ノ キ	ウ コ ギ	フクオウソウ	キ ク	ト リ カ ブ ト	キンポウゲ
コ シ ア ブ ラ		センボンヤリ		ウマノアシガタ	
ハ リ ギ リ		ノ ア ザ ミ		ヤマオダマキ	
オオヤマザクラ	バ ラ	ノリクラアザミ	ヤ ナ ギ	シ シ ガ シ ラ	ウラボシ
アズキナシ		フ キ		ミヤマノキシノブ	
ウワミズザクラ		アキノキリンソウ		ヤ マ ウ ル シ	ウルシ
ナナカマド		ヤ マ ナ ラ シ		ツ タ ウ ル シ	
ミヤマザクラ	ユ リ	オオバヤナギ	イチャクソウ	タ ケ カ ン バ	カバノキ
ツクバネソウ		ギンリョウソウ		シ ラ カ ン バ	
ウリハタカエデ	カ エ デ	ウメガサソウ	ユ リ	ヒカゲノタチカズラ	ヒカゲノタチカズラ
ヒトツバカエデ		ツバメオモト		ヒカゲノカズラ	
ア オ タ モ	モクセイ	マイズルソウ		ト チ ノ キ	トチノキ
ミヤマイボタ		ユ キ ザ サ		ツルリンドウ	リンドウ
オオカメノキ	スイカズラ	チ ゴ ユ リ		シナノキ	シナノキ
エゾニワトコ		ナルコユリ		ホ ウ ノ キ	モクレン
イヌツゲ	モチノキ	オオウバユリ	カ エ デ	ツ リ パ ナ	ニシキギ
ヒメモチ		エンレイソウ		ヒ ノ キ	ヒノキ
タニギキョウ	キキョウ	シロバナエンレイソウ		ミ ズ ナ ラ	ブ ナ
ツルニンジン		アサノハカエデ		ア カ ソ	シ ソ
シ ラ ビ ソ	マ ツ	エンコウカエデ	イラクサ	ラショウモンカズラ	
カ ラ マ ツ		ヤマイラクサ		キ ハ ダ	ミ カ ン
チョウセンゴヨウ		ウワバミソウ		ベニバナイチャクソウ	イチャクソウ
フモトスミレ	ス ミ レ	リ ョ ウ プ	リョウプ	ヤ ナ ギ ラ ン	アカバナ
ノリウツギ	ユキノシタ	ミ ズ キ	ミ ズ キ	ハシリドコロ	ナ ス
イワガラミ		クモキリソウ	ラ ン	チマサザキ	イ ネ
ヤグルマソウ		ネ ジ バ ナ		フユノハナワラビ	ハナヤスリ