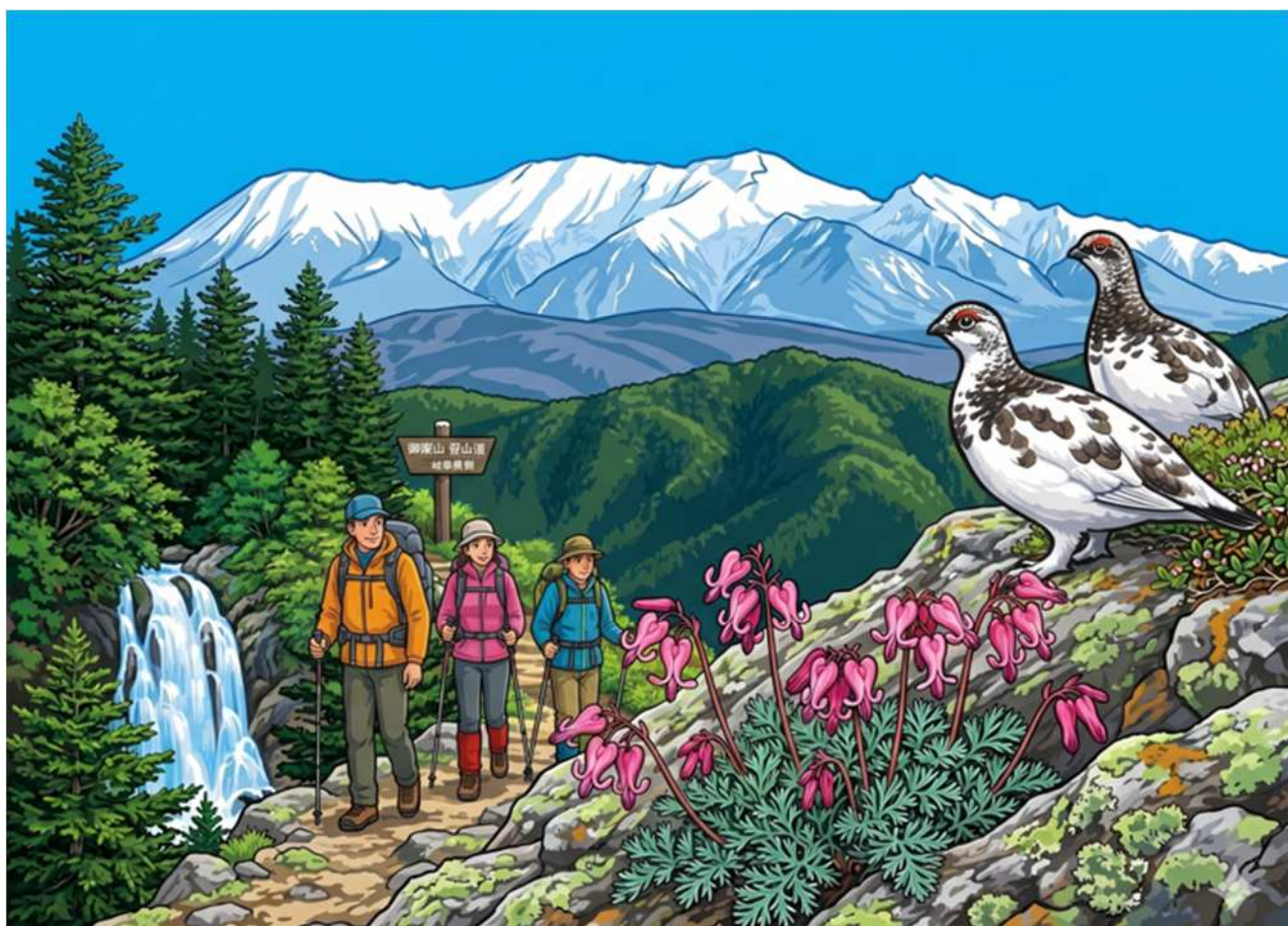


御嶽山国定公園指定記念誌



御嶽山国定公園

Ontakesan Quasi-National Park



下呂市 高山市

■御嶽山国定公園の新規指定にあたって

下呂市長 山内 登

御嶽山の西麓に位置する下呂市は、古くから修験者や登山者が集う「西の玄関口」として歩んできました。

標高 3,067mの独立峰が抱く希少な高山植物やライチョウの生息地、そして山腹から山麓へと続く連続的な植生の変化は、まさに国家級の自然遺産です。また、当市域には、火山活動が作りだした溶岩台地が広がり、がんだて公園等の柱状節理や、数々の滝という世界に誇れる峻険かつ神秘的な景観が広がっています。

今回の指定は、明治期より続く御嶽講の信仰をはじめ、地域が守り抜いてきたこの霊山の価値が、公に高い評価を受けた瞬間であり、深い喜びを感じています。

一方で、私たちは 2014 年の噴火という峻烈な試練を体験しました。自然への畏敬の念をもち、その厳しさと恵みの双方を正しく理解し、火山防災という備えを万全にすること。この山のすべてを未来へ引き継ぐことこそが、我々に課せられた使命です。

今後は、国定公園という新たな価値をまちづくりの柱に据え、遊歩道等の基盤整備による安全性向上と適切な管理による自然保全体制の構築を両立させてまいります。

さらに、日本三名泉である下呂温泉や、隣接する高山市、長野県の木曾町・玉滝村とも連携し、この地を訪れる方々と御嶽山の豊かな物語を分かち合えるような受け入れ体制を整えていきたいと考えております。



高山市長 田中 明

高山市は岐阜県の北部、飛騨地方の中央に位置します。北東には槍ヶ岳、穂高連峰、乗鞍岳などの飛騨山脈(北アルプス)、西には白山連峰、南には御嶽山を擁しており、日本有数の広い面積を有する市です。

御嶽山は古くから山岳信仰の対象であり、貴重な高山植物が群生し、ライチョウやオコジョなどの希少種の生息地としても知られています。

しかし、国内の標高 3,000 メートルを超える山々の中で唯一、国立公園の指定を受けておらず、国による公園指定を心待ちにしておりました。この度、関係各位のご尽力により御嶽山が国定公園に指定されたことに、心より感謝申し上げます。

御嶽山の国定公園化は、ブランド力の向上だけでなく、長野県側自治体や岐阜県、下呂市と連携した広域観光ルートの形成を通じた観光振興・交流人口の増加が見込まれます。さらに、国による支援・規制を活用した自然環境の保全・活用や火山防災の推進、そして自然景観や文化資源が全国的に評価されることにより、地域住民の郷土愛や保全意識の向上も期待しています。

この指定を大きな機会と捉え、御嶽山が持つ比類なき魅力を広く発信するとともに、美しい景観と貴重な自然を地域の皆様とともにしっかりと守り、次の世代へ確実に引き継いでまいります。

今年8月、本市で「第10回『山の日』記念全国大会」を岐阜県とともに開催します。大会を通じて、御嶽山をはじめとする山々の恩恵に改めて感謝し、自然と共生する本市の姿を全国へ向けて発信してまいります。



■目次

- 御嶽山国定公園の新規指定にあたって …P1
- 1. 御嶽山国定公園の概要 …P3
 - (1)御嶽山国定公園の指定理由 …P3
 - (2)30 by 30 から見た御嶽山の価値 …P3
 - (3)国定公園のエリア …P4
 - (4)国定公園の事業計画 …P4
- 2. 標高 3,000mの火山の独立峰 ～圧倒的なスケールを誇る火山景観～ …P5
 - (1)御嶽山の峰と火口湖 …P5
 - (2)火山の形成と溶岩流 …P7
 - (3)御嶽山の滝 …P10
 - (4)御嶽山の温泉 …P13
- 3. 山麓から山頂まで連続的につながる植生 ～日本列島の縮図を歩く～ …P14
 - (1)植生の垂直分布 …P14
 - (2)御嶽山に登る ～登山口から飛騨頂上を経て剣ヶ峰～ …P17
 - (3)高山植物の宝庫・北御嶽 …P23
 - (4)氷河期の生き残りライチョウ …P25
- 4. 火山防災 …P26
- 5. 人と山が紡ぐ文化と癒し …P27
 - (1)御嶽信仰と歴史 …P27
 - (2)エコツーリズム …P29
 - (3)飛騨御嶽高原高地トレーニングエリア …P31
 - (4)御嶽山麓の特産 …P32
- 6. 御嶽十二景 ～悠久が織りなす、天空の峰～ …P33
- 7. 御嶽山の四季と気象現象 …P35
 - (1)御嶽山の四季 …P35
 - (2)御嶽山の気象現象 …P36
- 位置図 …P37
- 御嶽山へのいざない …P37

1. 御嶽山国定公園の概要

(1)御嶽山国定公園の指定理由

国定公園は、自然公園法に基づき、国立公園に準ずる優れた自然の風景地を保護し、その利用を促進するために指定される公園です。

環境大臣が指定し、都道府県が管理の主体となって自然保護地区が設定されます。

御嶽山国定公園は、標高 3,000m超の火山の独立峰が持つ雄大な景観と高い学術的価値が評価され、令和8年4月10日、「御嶽山国定公園」として新たに指定されました。これにより、全国の国定公園は58公園となりました。

御嶽山国定公園の指定理由

■独特な火山地形と景観

約78万年前から続く活火山であり、カルデラ、火口湖、溶岩流の柱状節理（巖立）など、特徴的で雄大な景観を形成している。



■多様な自然植生と連続性

山頂から山麓にかけて、亜高山帯の針葉樹林から高山帯のハイマツ林まで、連続的に自然植生の変化が見られる貴重なエリアである。



■山岳信仰と文化的景観

古くから山岳信仰の対象として親しまれ、独自の文化・信仰的景観が形成されている。



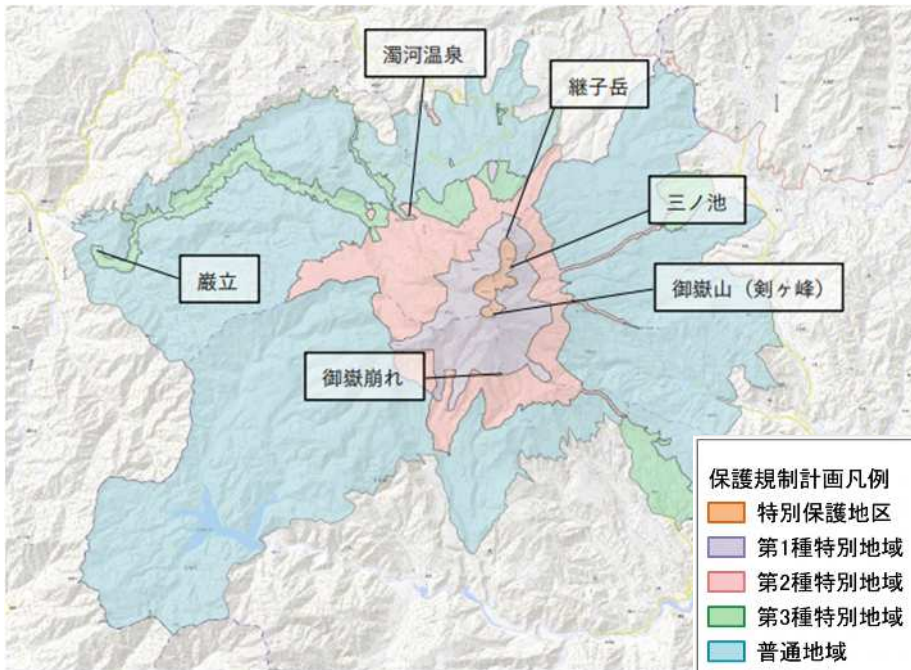
(2)30 by 30 から見た御嶽山の価値

「30 by 30」は、国連の生物多様性条約第15回締約国会議(COP15)で採択された、2030年までに地球上の陸地と海洋の30%以上の保全・保護をめざす国際目標です。

御嶽山国定公園の指定は、世界がめざす環境保全目標に貢献し、貴重な自然の未来を守ることに直結します。また、質の高い自然体験活動（エコツーリズム）を通して、自然を愛するファンを増やし、保全への意識を醸成します。



(3) 国定公園のエリア



◆国定公園総面積
28,275 ha
(うち岐阜県 9,489ha)

◇特別保護地区
164 ha
山頂一帯の火山地形、
高山植物の群生地

◇特別地域(第1・2・3種)
6,285 ha
亜高山帯針葉樹林、溶岩
流が形成した滝など

◇普通地域
21,827 ha

(4) 国定公園の事業計画

■利用施設計画

火山などの自然景観や山岳信仰などの文化景観にふれあうための登山道、探勝路の整備、園地や休憩所、宿舎等の整備を推進します。

野営場、運動場、宿舎等の整備により、自然体験の多様なニーズに対応します。
火山防災に配慮した利用の推進のために、避難小屋を整備します。

■自然体験活動計画

質の高い自然体験活動の促進に係る方針として、活火山が育む自然資源を体感できる自然体験活動、エコツーリズムの提供や、生態系保全への配慮を行います。

御嶽山国定公園の事業計画

(1) 利用施設計画 インフラの整備

安全で多様な楽しみ方ができる環境を整えます

① 景観と文化の融合

登山道・探勝路 火山景観

景観や文化を訪ねる登山道・遊歩道

園地・休憩所

登山口や園地の休憩所

② 多様な宿泊・アクティビティへの対応

宿泊・野営場(キャンプ場)

山小屋 キャンプ

現代のレジャーニーズに対応

スポーツ合宿(運動場)

③ 火山防災の強化

避難小屋

シェルター機能

2014年の噴火の教訓を踏まえ、登山者の命を守るための整備

アラミド繊維

シェルター

(2) 自然体験活動計画

① エコツーリズムの提供

ii ガイドツアー

火山の成り立ち 高山植物
火山 信仰の歴史

② 生態系保全との両立

ライチョウ

オーバーツーリズムの防止

希少な動植物

マナー啓発

生息環境を守る

2. 標高 3,000mの火山の独立峰 ～圧倒的なスケールの火山景観～

(1)御嶽山の峰と火口湖

御嶽山（標高 3,067m）は岐阜県と長野県にまたがる活火山の独立峰です。山頂部は南北に約 3.6km の長さがあり、王冠状に峰と火口湖を連ねています。

火山としては富士山に次いで日本第二位（山の高さとしては第 14 位）の高さを誇り、ひとつの山体では日本一大きな広がり（南北約 20 km、東西約 15 km）を持ちます。



■剣ヶ峰(標高 3,067m)

一ノ池火口の外輪山で、御嶽山の最高峰です。剣ヶ峰の南には地獄谷噴火口があるため、立入規制が行われています。頂上には御嶽神社奥宮が建ち、数々の霊神碑が並びます。

なお、岐阜県側の最高地点は外輪山の西側（3,050m）です。



■摩利支天山(標高 2,959m)

賽の河原のカルデラを囲む外輪山で、東西に長く伸びます。

西端の摩利支天ピークは飛騨側からよく目立つ大きな峰で、東端のアルマヤ天ピークは木曽の開田高原からよく見えます。

その中間を飛騨頂上から剣ヶ峰に向かう登山道が越します。



■継母岳(標高 2,867m)

一ノ池外輪山の外側に鋭くそびえる岩峰です。かつては登山道がありましたが、現在は崩壊して登れません。

継母岳は古期御嶽山の山体の上に噴出した火山の一部で、御嶽山の中では最も古い山体であるといわれています。



■継子岳(標高 2,859m)

御嶽山の北端にあり、四ノ池火口の外輪山です。山頂一帯は高天原と呼ばれる別天地で、砂礫地にはコマクサの大群落が広がります。

継子岳の噴火は新しく、谷川に侵食されていないため富士山に似た形をしており、「日和田富士」と呼ばれています。



■飛騨頂上(標高 2,811m)

御嶽山飛騨側登山道の頂上で、五ノ池、四ノ池、三ノ池を見下ろす主稜線の小ピークに祠があります。五の池小屋が建ち、御嶽山北部探勝のベースになっています。

飛騨頂上付近は御嶽山最大のコマクサ群生地です。



■一ノ池(標高 2,980m)

剣ヶ峰直下に円形の火口底を持ち、直径 300mで北東に傾斜しています。北東部の火口壁は欠けて、すべて二ノ池に注いで水を留めません。

高山帯で昼夜の寒暖差が激しく、土中の水分が凍結や解凍を繰り返してできる亀甲砂礫現象を見ることができます。



■二ノ池(標高 2,905m)

一ノ池の下にあって、2014年の噴火前には神秘的なコバルトブルーの水をたたえた日本最高所の高山湖でした。

現在は火山灰に埋もれて水を留めていません。付近に二ノ池山荘と二ノ池ヒュッテが建っています。



■賽の河原

石と草地の混じる平原で、かつて摩利支天の山頂が大噴火で吹き飛んで陥没した際にできたカルデラ原です。

御嶽信仰では、先祖の霊が集まる場所とされ、至るところに小石でケルンが詰められ、地蔵が祀られています。

カルデラ原の西端には日本最高所の滝があります。



■三ノ池(標高 2,720m)

摩利支天山の東崖下にある御嶽山最大の火口湖です。南北に長く、直径 400mで水深 13mに及びます。酸性の水は腐ることがなく、ご神水として信仰の対象になっています。

融雪期に冰山が浮かぶ「ドラゴンアイ」が人気です。



■四ノ池(標高 2,700m)

三ノ池から溶岩丘を隔てて北に隣接する楕円形の火口です。火口壁の東側が欠けて水を留めず、滝になって落下します。

直径 800mの四ノ池は、小川が流れる湿原地帯で、高山植物のお花畑が広がる別天地です。



■五ノ池(標高 2,800m)

飛騨頂上直下にある爆裂火口で、底が浅いため、満水時は飛騨側に流出し、湯水時には涸れてしまいます。

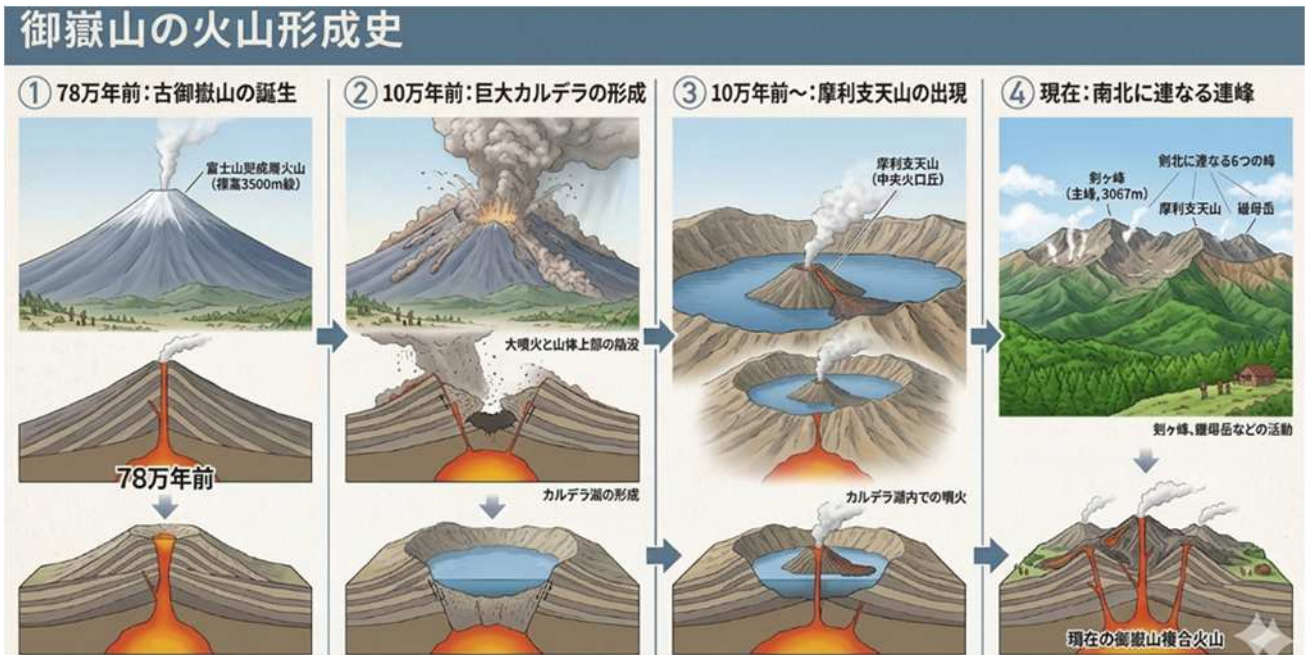
五ノ池畔に広がるお花畑は御嶽山有数の高山植物の宝庫で、五の池小屋のテラスから観察することができます。

(2)火山の形成と溶岩流

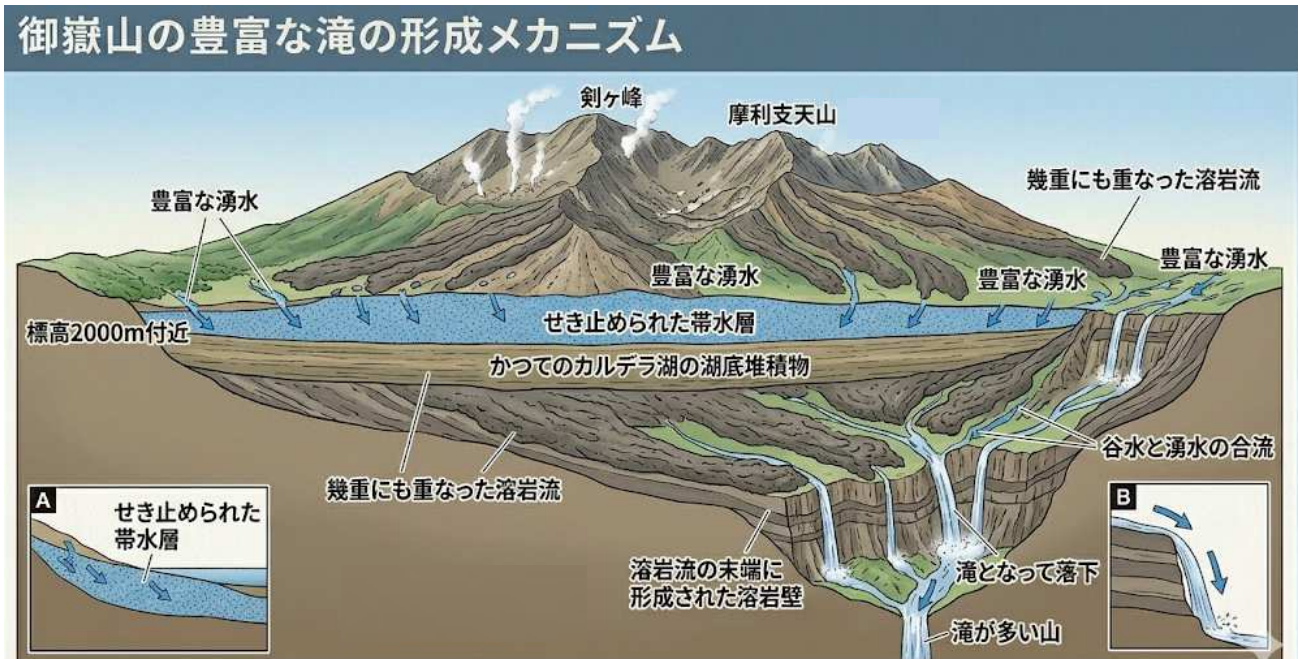
御嶽山は約 78 万年前頃に活動をはじめ、最初は標高 3,500mほどもある富士山のような単一の火口を持つ成層火山（古期御嶽山）であったと考えられています。

やがて、大噴火によって山中のマグマ溜りが空洞になると、山体の重さに耐えきれずに山頂部が陥没して、標高 2,000m付近に巨大なカルデラ湖を形成しました。

次に、カルデラ湖内に摩利支天火山が噴出し、南北に火口を移動しながら噴火を重ね、溶岩流を流出させていった結果、現在の王冠状に峰と火口を連ねる御嶽山ができました。



なお、かつてのカルデラ湖底に積み重なった古期御嶽山の残骸によって、標高 2,000mあたりに帯水層ができ、豊富な湧水を生じます。また、繰り返し堆積した溶岩流の末端は溶岩壁となって、流れる水を落とし、御嶽山に多くの滝をつくることになりました。





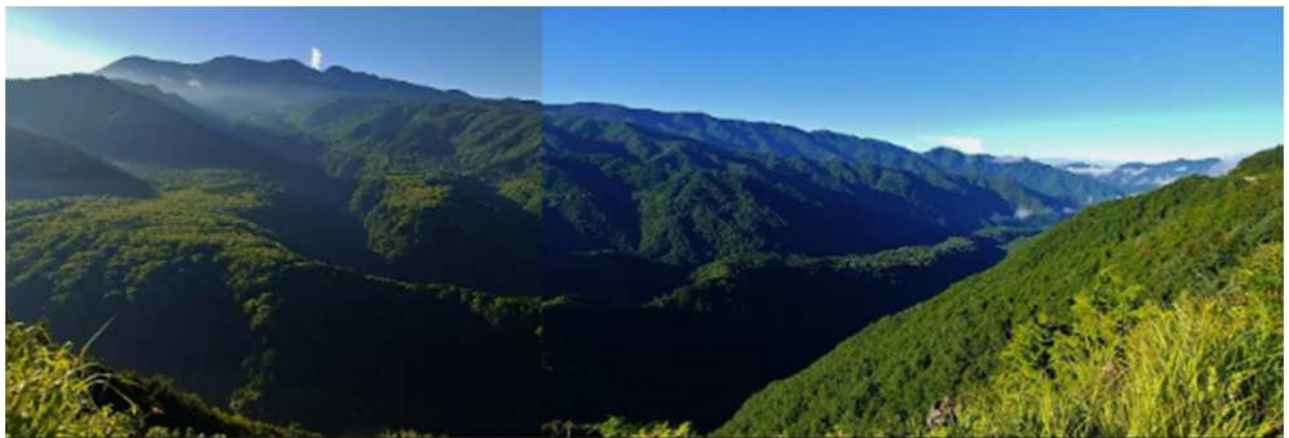
■長さ日本一の溶岩流(草木谷溶岩流)

約5万4千年前の摩利支天火山の大噴火は、溶岩が長さ15~17kmも流出しました。

その末端にある巖立は高さ70mも堆積した溶岩が、濁河川と榎谷の河川によって浸食されて露出した溶岩壁で、高温の溶岩が冷えた際に生じた柱状節理を観察することができます。

がんだて公園から遊歩道と御嶽山旧登山道をたどると、巖立の絶壁の上に平坦な森が続く原八丁の溶岩台地が広がります。

◆溶岩流展望台から見た草木谷溶岩流



◆巖立と草木谷溶岩流の模式図



◆がんだて公園 三ツ滝遊歩道から溶岩台地(原八丁)



溶岩流の末端(巖立)



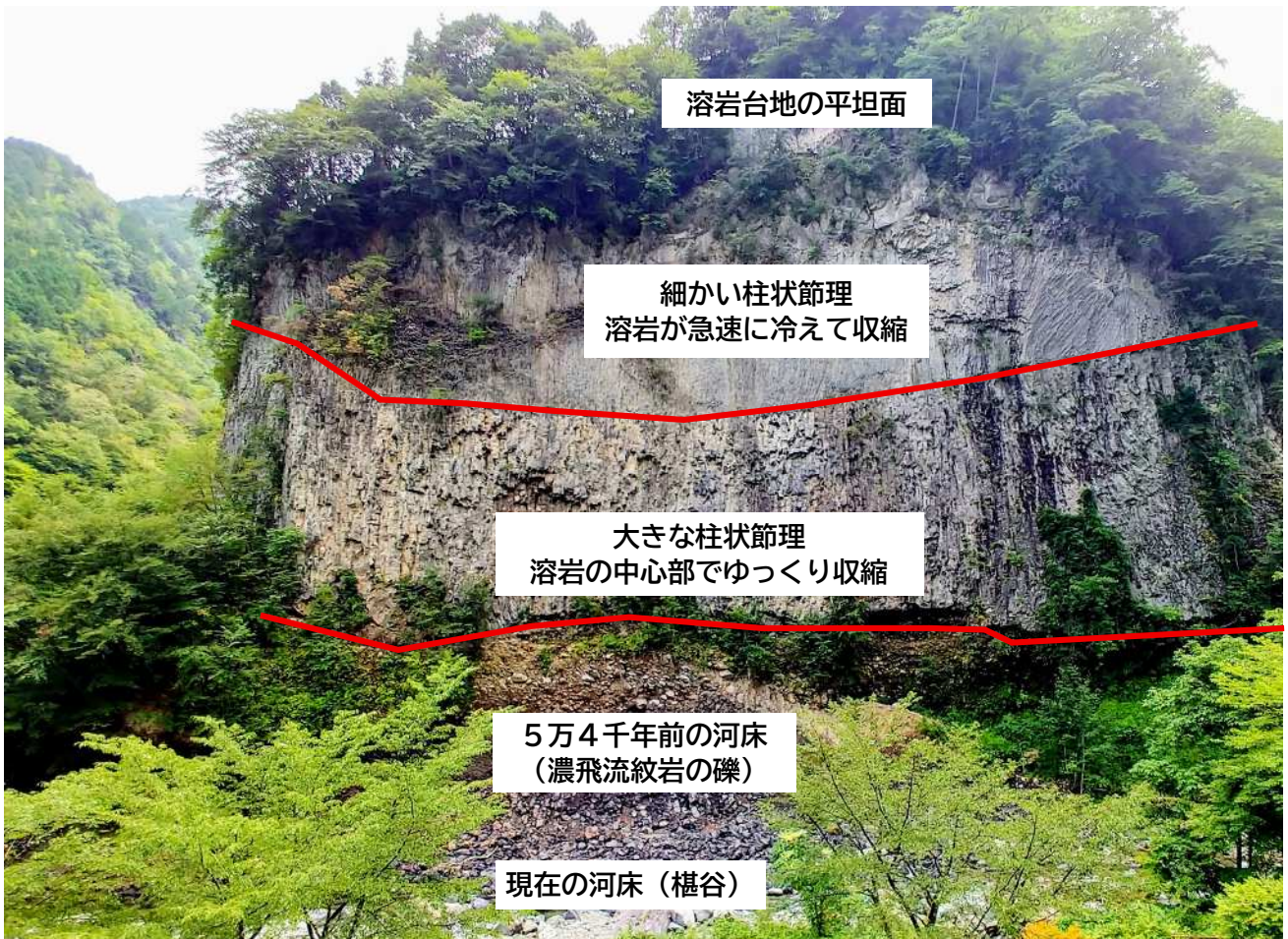
溶岩台地を侵食した榎谷



溶岩台地の平坦面(原八丁)



■ 巖立の柱状節理の観察



(3)御嶽山の滝

御嶽山は標高 3,000mの独立峰が周辺の湿った空気を遮るため、雨雲が発達しやすく、平均年間降雨量が約 3,600 mmにも達する有数の多雨地帯となっています。

それに加えて、水を貯えやすい山体と豊かな森林による水源涵養、積雪があり、豊富な水に恵まれた「水の山」です。

御嶽山には、溶岩流の末端に形成された滝が多く存在します。



飛騨小坂の滝めぐり

下呂市小坂町には、落差 5 m以上の滝だけで 216 ヶ所が確認されています。

遊歩道が整備されて誰でも訪ねることができる初級コースの滝から、険しい断崖絶壁に阻まれた秘境の滝、日本最高所の滝まで、さまざまな滝が存在します。

「NPO法人飛騨小坂 200 滝」は、中級から上級コースの滝めぐりガイドツアーを開催しています。持続可能なサステナブル・ツーリズムの国際指標を取り入れて、世界の旅行者から選ばれる地域をめざす「NEXT GIFU HERITAGE～岐阜未来遺産～」の第一号に選ばれました。

■巖立峡周辺の滝めぐり(初級コース)

がんだて公園から三ツ滝までは約 600mで、遊歩道が整備されています。

林道又は御嶽山旧登山道の原八丁をたどれば、あかがねとよ、唐谷滝を周遊できます。



三ツ滝(落差 22m)※合計



あかがねとよ(落差 14m)



唐谷滝(落差 15m)

■根尾の滝(初級コース)



根尾の滝(落差 63m)

小坂地域の滝では最大で、日本の滝百選にも選ばれています。

がんだて公園から榎谷林道を進み、あかがねとよ、唐谷滝を過ぎると、林道ゲートの駐車場に遊歩道の入口があります。ここは御嶽山旧登山道の一部で、御嶽山二合目の碑が佇んでいます。

急坂を下り、濁河川を吊り橋で対岸に渡って川沿いに遡ります。溶岩壁に柱状節理が発達し、巨大な溶岩壁に岩穴が開いた「あまどり岩」などの見所があります。

根尾の滝まで約 1 時間を要し、健脚向けです。

■濁河温泉周辺の滝めぐり(初級コース)

標高 1,800mの濁河温泉周辺には数々の滝が存在します。

温泉街からは緋の滝、白糸滝を手軽に眺めることができ、御嶽山登山口から橋を渡って遊歩道を500mほど進むと、神秘的な仙人滝があります。

濁河温泉は、草木谷と湯の谷が白糸滝で合流する際に、それぞれの谷水に含まれる温泉成分が化学反応を起こして青白く濁ることからその名がつけました。



緋の滝(落差 20m)



白糸滝(落差 15m)



仙人滝(落差 30m)

■材木滝(初級コース)

標高 1,700mの御嶽濁河高地トレーニングセンター入口から材木滝探勝路があります。

兵衛谷にかかる滝で、柱状節理が発達し、剥がれ落ちた溶岩が材木のように見えることから、その名があります。滝の周囲には温泉成分が堆積した温泉華が見られます。

また、遊歩道の途中には温泉の成分が棚田状に堆積した石灰ドームがあります。材木滝周辺では温泉が自然湧出する貴重な光景を観察できます。



材木滝(落差 23m)



材木滝の温泉華



温泉湧出地(石灰華)



■冬の滝めぐり

冬になると、御嶽山の滝は氷瀑に姿を変えます。

神秘的な雪の森に分け入る冬の滝めぐりガイドツアーは雪山を歩きとおす体力を必要としながら、満足度の高いアクティビティとして人気があります。

氷が安定した時期には、滝が凍って氷柱になった裏側に回り込むこともできます。

高山市の滝と湖



■胡桃大滝

胡桃大滝(落差 43m)

胡桃島キャンプ場付近の県道沿い林道ゲートから林道を約2 km 下ると、眞俣谷にかかる滝を見上げる観瀑台があります。

かつて、深山幽谷のこの地に白蛇の化身とされた胡桃の大木があり、きこりが斧を入れたところ、突然の雷雨とともに胡桃の木が龍となって天に昇っていったという伝説からその名があります。



■杣ヶ池(小三郎池)

標高約 1,300mの日和田高原は、摩利支天火山溶岩が堆積したなだらかな地形で、杣ヶ池、ちんまが池の沼や湿原があります。

杣ヶ池は樹林に囲まれた周囲 1 kmほどの神秘的な沼で、500mほど離れたちんまが池は乾燥した湿原になっています。

■民話 杣ヶ池

むかし、日和田の小三郎という若者に恋焦がれた「ちんま」という娘は、杣仕事に行く小三郎を追い、イワナに姿を変え、川に浸けた弁当箱の中に潜んだ。

杣仕事を終えた小三郎は、弁当箱の中のイワナを見つけると、思わず飲み込んでしまった。

そのとたん、雷鳴が響いて豪雨が襲い、小三郎は龍の姿になって天に昇っていったという。山中には2つの池ができ、村人は杣ヶ池、ちんまが池と呼んだ。



(4)御嶽山の温泉

温泉は火山である御嶽山の恵みです。

下呂市には濁河温泉、湯屋温泉、下島温泉からなる飛騨小坂温泉郷があり、高山市には秋神温泉、くるみ温泉があります。

濁河温泉には温泉の自然湧出地がいくつかあり、湯屋温泉でも大洞川から炭酸泉が自然湧出する様子を見ることができます。



■日本有数の高所温泉：濁河温泉

カルシウム・ナトリウム－炭酸水素塩泉・硫酸塩泉
51.3度

標高1,800mに位置し、通年営業する温泉街としては日本有数の高所にあります。マグマを熱源とする高温の温泉で、鉄分を含むため茶褐色に濁ります。

濁河温泉は、草木谷と湯の谷という温泉成分を含む谷が合流して、化学反応で青白く濁る様子に由来します。



■日本一の炭酸泉：湯屋温泉・下島温泉

含二酸化炭素－ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉など
10度～23度

地中のマグマに含まれる二酸化炭素は、高温状態では逃げてしまいます。湯屋温泉と下島温泉は、御嶽山の熱源から離れており、約7,900ppmという高濃度の炭酸が溶け込んだ鉱泉として湧いていると考えられます。



■鉱泉料理

湯屋温泉と下島温泉は飲泉が許可されています。

炭酸成分を体内に取り込むことで、胃腸を整え、健康維持や疲労回復につながるとされ、鉱泉粥や鉱泉しゃぶしゃぶ、鉱泉湯豆腐などの料理があります。

また、飲泉場では炭酸泉を飲んだり、ペットボトルに汲んで持ち帰ることができます。

■秋神温泉・くるみ温泉

含鉄－カルシウム－炭酸水素塩泉など 12度

高山市朝日町秋神地区にある2つの温泉で、鉄分が多く、湯は薄茶色に濁ります。

標高1,000mの自然の森林が広がり、冬の冷え込みを活かした「氷点下の森」で有名です。

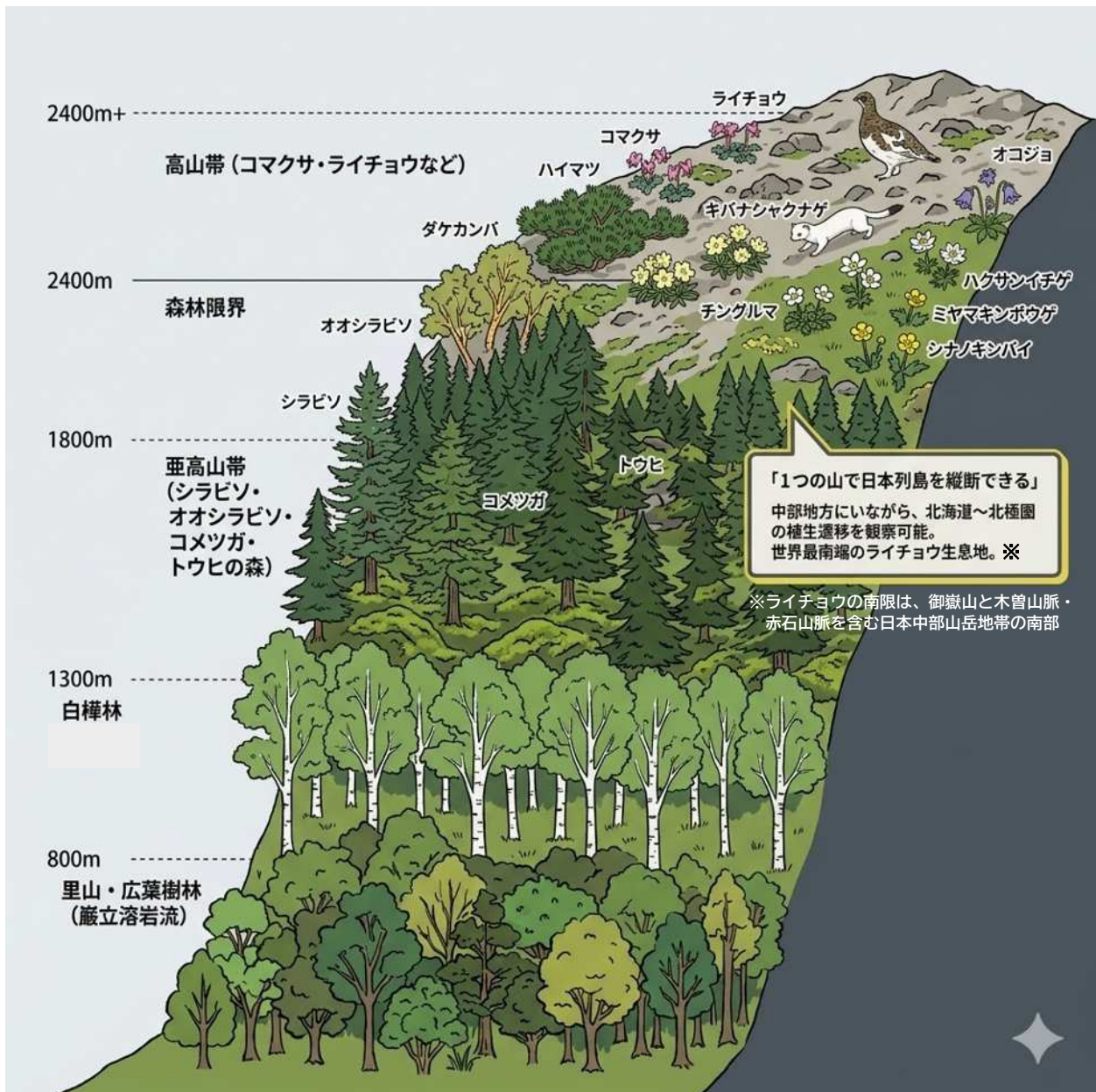


3. 山麓から山頂まで連続してつながる植生 ～日本列島の縮図を歩く～

(1) 植生の垂直分布

御嶽山は日本列島のほぼ真ん中に位置しており、山麓から山頂までの標高差が約 2,500mもあるため、比較的温暖な気候から北極に近い寒帯のツンドラ気候まで、高さによってさまざまな気候にわかれています。

植物の生態が標高に応じて異なることを「垂直分布」といい、御嶽山は日本中部から北極圏までの自然を凝縮した山です。



■木曾五木

御嶽山周辺の気候は、良質な木材の生育に適しており、江戸時代に木曾を治めた尾張藩は、ヒノキ、サワラ、コウヤマキ、アスナロ、ネズコの五種の樹木を「木曾五木」として手厚く保護しました。また、天領であった飛騨地方の山林は、幕府が管理しました。

■巖立溶岩台地(原八丁)の二次林(標高 800m)



巖立は約5万4千年前に噴火した摩利支天火山の溶岩流が15~17kmも流れて固まったものです。

その後、長い時間をかけて濁河川と椹谷が溶岩台地を侵食し、高さ70mの大岩壁をつくりました。

巖立の岩壁の上は原八丁と呼ばれる台地です。溶岩は熱いときには溶けて流れるので、でこぼこに穴が開いたりしても、ほぼ平原になっています。

そこに植物が生え、ブナ林になり、麓の人々に炭焼きに利用されるコナラの雑木林(二次林)や、田畑の肥料として利用される草地になりました。ブナ林や雑木林は5万年分の落ち葉を堆積させ、溶岩台地はふかふかの地面になっています。

原八丁の御嶽山旧登山道をたどると、希少な湿原植物が群生するどんびき平(中崎湿原)の高層湿原があり、どんびき(ヒキガエル)が繁殖期に集まることに由来します。

■日和田高原と秋神の白樺林(標高 1,300m)



日和田高原や秋神川上流には、白樺林が続く気持ちのいい高原風景が広がります。

白樺は北欧やロシア、カナダなど北の寒い地方に生える樹木で、日本では北海道のほか御嶽山など中部地方の標高が高くて、気温が低く、積雪があまり多くない場所で見られます。

白樺は「陽樹」といい、日光のあたる明るい場所を好みます。白樺が大きく育った林の中では、小さな白樺の木は日光が足りずにもう育ちません。

そこでは暗い場所でも育つ「陰樹」の針葉樹の木が育ち、やがて針葉樹が大きくなると、白樺林は完全に終わり、暗い森に変わっていきます。

白樺は、種を綿毛に乗せて遠くに飛ばし、大きな樹木が倒れたり、山火事で森がなくなった場所があると、そこで根を張って最初に森をつくります。

森林伐採などで人間の手が入った開発地に新しく生まれたのが白樺林の風景です。

白樺林の林床にはレンゲツツジ群落があり、6月頃に鮮やかな朱色の花が咲きます。

より高地には白樺に似たダケカンバが生え、標高2,400mあたりの森林限界では、針葉樹林とハイマツの移行帯に、風雪に耐えて曲がりくねったダケカンバ林があります。

■濁河温泉・胡桃島の亜高山帯の森(標高 1,800m)



御嶽山の標高 1,500~2,400mには亜高山帯の針葉樹の森が広がっています。

地球全体が寒冷化した氷河期に、北から寒帯の植物や動物が生息を広げ、地球が温暖化すると標高が高い山に逃げ込んで生き残りました。

巨大な針葉樹ではシラビソ、オオシラビソ、トウヒ、コメツガなど、北海道の森や、タイガと呼ばれるシベリアやカナダの森林と同じ風景が見られる場所です。

また、御嶽山は火山なので、御嶽山の登山道を進む地面はゴツゴツした溶岩の塊で覆われています。

噴火直後には、岩には植物が生えませんが、御嶽山にたくさん降る雨がコケを育て、そのコケが養分になって小さな草木を育て、やがて岩のくぼみに腐葉土がたまって、溶岩の上に大きな針葉樹の森が育ちました。

御嶽山登山道や原生林遊歩道を歩くと、森のなかを鮮やかな緑色のコケが覆い、幻想的な光景が広がります。

また、ゴツゴツした溶岩の穴には、ヒカリゴケが妖しく光っている様子が見えます。

■多様性に富んだ日本の森



スイスアルプス、ロシアやカナダのタイガの森は、氷河期に大陸規模の巨大な氷河(氷床)に完全に飲み込まれました。ヨーロッパ大陸では、東西に延びるアルプス山脈に行く手を阻まれて多くの種が絶滅しました。

氷河期が終わって再び森を形成したのは、過酷な環境に耐えられるマツ属やトウヒ属の限られた樹種のみでした。そのため、見渡す限り同じ種類の木が並ぶ、構造の単純な森が広がりました。



一方、氷河の影響が限定的な日本列島の山岳地帯では、植物が絶滅を逃れる「避難所」が各地に存在し、多くの種類の樹木が共存する多様性に富んだ森が残されました。

また、森の多様性は、樹木の足元にササやシダ、さまざまな固有種の草花が茂る林床にも表れます。

氷河期を生き残った日本の山岳地帯は、世界的にも貴重な「生物多様性のホットスポット」です。

(2)御嶽山に登る ～登山口から飛驒頂上を経て剣ヶ峰～

御嶽山の各登山道（飛驒小坂口、胡桃島口、日和田口）では、植生の垂直分布を観察できます。飛驒頂上までの日帰りも可能ですが、山頂部の山小屋で宿泊すると、より自然を体感できます。

■濁河温泉から飛驒頂上(飛驒小坂口登山道) 上り3時間 35分/下り2時間 35分



濁河温泉→湯の花峠

距離:2.2km

上り:1時間 20分/下り:1時間

濁河温泉街の奥に登山届ポストがある駐車場があります。原生林遊歩道の途中から登山道に入り、シラビソやコメツガが茂る苔むした森を歩きます。急登が続き、目の前の景色が開けると湯の花峠です。



湯の花峠への新登山道(バリエーションルート)

令和8年度に、登山道の下部から湯の花峠までの尾根道を行く新登山道が開設されました。

現在のところはバリエーションルートとなっています。



湯の花峠→のぞき岩

距離:1.2km

上り:45分/下り:35分

湯の花峠では谷間に湧く温泉の硫化水素臭が漂います。樹林帯の尾根道をたどり、胡桃島からの道と合流するとのぞき岩です。



のぞき岩→お助け水(森林限界)

距離:1km

上り:40分/下り:25分

のぞき岩避難小屋から標高が上がるにつれて、樹木が低くなってきます。足元にはゴゼンタチバナなどの垂高山帯の草花が咲きます。



お助け水(森林限界)→飛驒頂上(五の池小屋)

距離:1.1km

上り:50分/下り:35分

お助け水は針葉樹林が終わる森林限界です。

風雪で曲がりくねったダケカンバ林を抜けると、登山口の濁河温泉から白山まで一気に見晴らしが開け、高山帯の開放的な風景が広がります。ハイマツの樹間にはキバナシャクナゲやコケモモなどの花が見られます。

継子岳に続く稜線や摩利支天山を見上げながら、ジグザグに高度を上げ、雷鳥岩をトラバースすると五の池小屋まであと少しです。



飛驒頂上(五の池小屋)

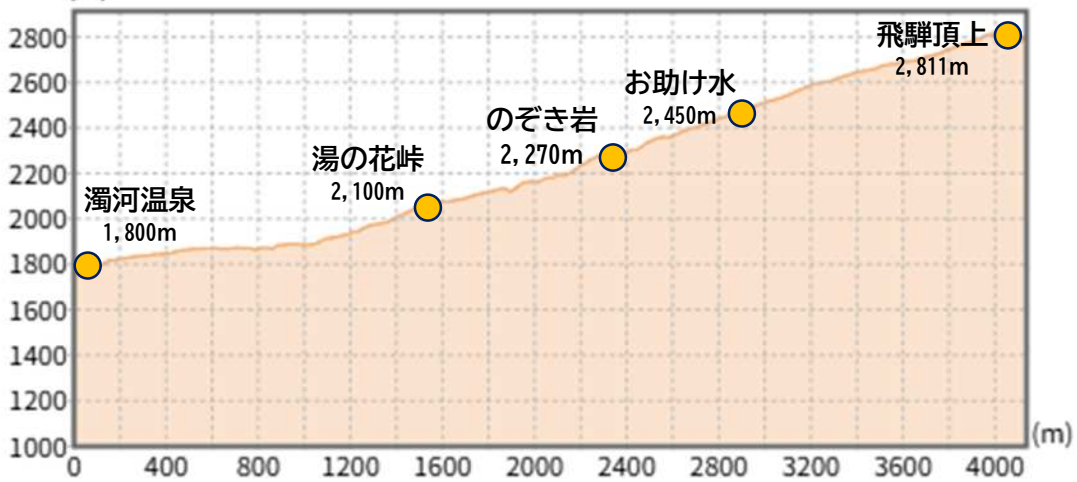
飛驒頂上付近の砂礫地は、日本有数のコマクサ群落です。山小屋近くでは、7月終わりから8月はじめに一面のピンク色に染まります。

運がよければライチョウの姿も見るすることができます。

濁河温泉から飛騨頂上へ



(m) 登山ルート高低図





■胡桃島キャンプ場から飛驒頂上(胡桃島口登山道) 上り2時間 50分/下り2時間

のぞき岩で濁河温泉からの登山道と合流します。

比較的なだらかな登山道で、胡桃島キャンプ場に前泊して早朝から登山するのが人気です。



胡桃島キャンプ場

登山口は標高 1,850mの胡桃島キャンプ場の奥にあります。

日帰り登山の場合は、キャンプ場の手前にある登山者用駐車場を利用し、管理人に駐車した旨を伝え、登山届をポストに投函して出発します。



胡桃島キャンプ場→飛驒小坂口合流→のぞき岩

距離:2.8km

上り:2時間/下り:1時間 30分

ダケカンバ林から、森林伐採後に再生したオオシラビソ林を進み、ゆるやかな傾斜の道を上っていきます。

急な坂道は一箇所だけで、原生林に入り、小川を渡るとしばらくして濁河温泉からの飛驒小坂口登山道と合流します。のぞき岩はすぐ近くにあります。

のぞき岩からは樹林帯の尾根道を進み、お助け水、ジグザグを経て、飛驒頂上に至ります。距離 1.1km、上り 50分、下り 35分。
(濁河温泉からの登山案内を参照)



■日和田口から飛驒頂上

日和田高原から継子岳へ直登するルートです。

背の高い笹藪や終盤は斜度がきついガレ場、浮石等により危険性が高く日帰りは困難であるため胡桃島登山道をご利用ください。



日和田口→継子岳→飛驒頂上

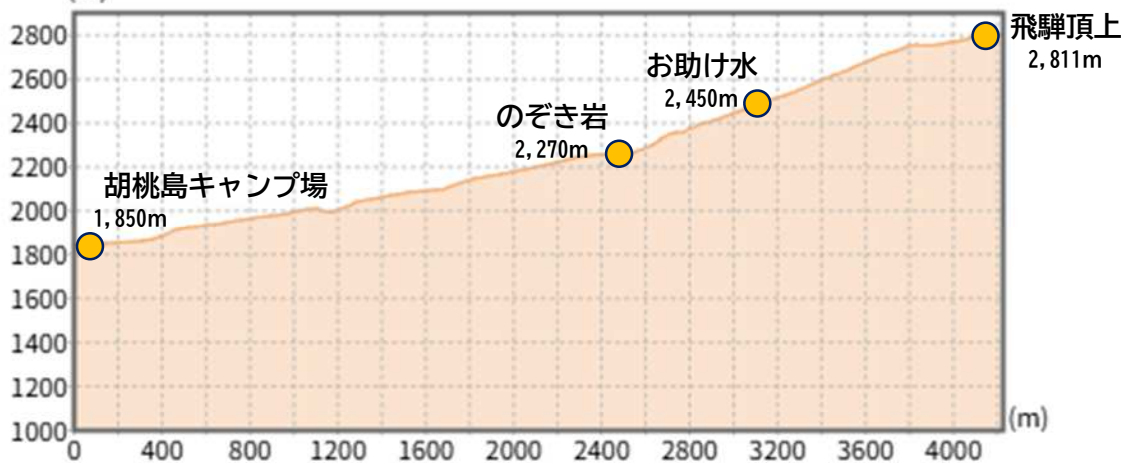
距離:6.2km

上り:5時間 40分/下り:4時間 20分

植生が「山地帯→亜高山帯→高山帯」へと連続的に変化するのが特徴です。比較的湿潤で自然度の高い植生が残っています。



(m) 登山ルート高低図



P 御嶽山の登山者用駐車場

■濁河温泉市営駐車場(第1) 駐車台数:35台 トイレあり

濁河温泉街の最上部、登山口にありますが、シーズン中は早朝から混雑します。

■濁河温泉市営駐車場(第2) 駐車台数:30台 トイレは約1km手前の県道三叉路付近

濁河温泉街の入口にあり、近くの原生林遊歩道からも登山道に入れます。登山届はWEB提出で。

■胡桃島キャンプ場 駐車台数:5台 トイレなし

キャンプ場の入口に登山者用駐車場があります。駐車台数が少ないので注意。

■飛騨頂上から剣ヶ峰へ 上り2時間/下り1時間 30分

飛騨頂上経由で剣ヶ峰までは山頂部での山小屋泊りを計画するとゆっくり歩けます。



飛騨頂上(五の池小屋)→摩利支天乗越

距離:0.8km

上り:40分/下り:30分

五の池小屋から急な斜面を上り詰めると摩利支天乗越に出ます。稜線を西に行くと摩利支天山です。北に継子岳、南に剣ヶ峰を一望します。



摩利支天乗越→二ノ池(二の池ヒュッテ)

距離:0.7km

上り:25分/下り:30分

摩利支天乗越から白竜避難小屋を経て賽の河原に下り、カルデラ原を横断して、剣ヶ峰直下の二ノ池に向かいます。火山岩が点在する荒涼とした砂礫地帯で、青紫色のイワギキョウの花が咲いています。



二の池ヒュッテに上り返すハイマツの丘では、ライチョウの親子の姿をよく見かけます。

また、飛騨頂上から白竜避難小屋までは、摩利支天山の東斜面をトラバースして、三ノ池を見下ろしながら歩くルートもあります。



二ノ池(二の池ヒュッテ)→剣ヶ峰

距離:1km

上り:50分/下り:30分

二ノ池畔を抜けて、木曾側の黒沢口登山道と合流し、剣ヶ峰への急坂を上り詰めます。赤茶けた火山の風景が広がります。



剣ヶ峰

剣ヶ峰直下には複数のシェルターと慰霊塔があり、そこから急な石段を上ると、霊神碑と御嶽神社奥宮社務所がある広い山頂です。

御嶽山の山頂部の全容と、飛騨山脈(北アルプス)、木曾山脈(中央アルプス)から恵那山、白山まで360度のパノラマが広がります。

■御嶽山の自然探勝のベース

◆御嶽五の池小屋

飛騨頂上の五ノ池畔に建つ北御嶽探勝のベースです。
下呂市小坂町落合



◆御嶽山二の池ヒュッテ

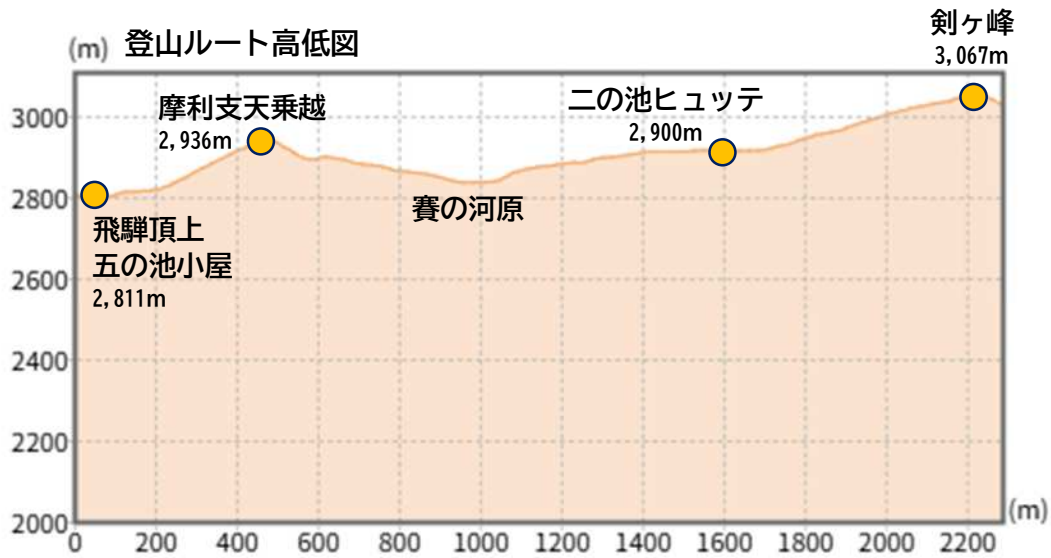
標高2,900m、剣ヶ峰に近い登山道の要所です。
下呂市小坂町落合



飛騨頂上から剣ヶ峰へ



国土地理院の地形図を AI で立体化したイメージ図



剣ヶ峰から木曾山脈（中央アルプス）・赤石山脈（南アルプス）のパノラマ

(3)高山植物の宝庫・北御嶽

御嶽山の北側、飛騨頂上から三ノ池、四ノ池、五ノ池、継子岳にかけては、緑豊かで、高山植物のお花畑が広がり、ライチョウも多く見られる別天地です。

■飛騨頂上～継子岳のコマクサ群落



飛騨頂上から継子岳山頂にかけての砂礫地には、日本有数のコマクサ群落が広がります。

コマクサは「高山植物の女王」と呼ばれ、開花期は斜面がピンク色に染まります。

■継子岳



飛騨頂上から30分の継子岳では、南に剣ヶ峰まで御嶽山の全容を望み、北には乗鞍岳や槍ヶ岳、穂高連峰、笠ヶ岳などの飛騨山脈（北アルプス）を一望できます。

稜線上には高天原のハイマツ原や、石柱が針の山のように林立する不思議な光景があり、広い山頂から継子Ⅱ峰を経て四ノ池へと周回することができます。

■三ノ池



三ノ池は神秘的な水をたたえる火口湖で、御神水として信仰の対象になっています。

飛騨頂上から火口丘をぐるりとお鉢巡りして、水辺に近づくことができます。池の畔は開田口頂上と呼ばれ、長野県の開田高原キャンプ場と、御岳ロープウェイ黒沢口の八合目女人堂からの登山道が合流します。

■四ノ池



四ノ池は水を留めませんが、火口内に小川が流れ、湿原に高山植物のお花畑が広がる別天地です。小川は火口壁の縁から幻の滝となって落ちていきます。

飛騨頂上と継子岳から周回することができます。御嶽山のなかでも特に静けさを持った場所です。

■五ノ池



五ノ池は浅く、春先には雪解け水で満杯となって流出し、夏には水が縮小して、池の畔は色とりどりの高山植物のお花畑となります。

隣接する五の池小屋に宿泊すると、カウンターのある展望テラスから五ノ池と摩利支天山を見渡すことができ、のんびり高山植物を観察するのにぴったりの場所です。



継子岳から飛驒山脈（北アルプス）のパノラマ

■五ノ池周辺の高山植物



របាណាចាក់ណាហ្គេ



ចីងហ្គុលហ្គេ



ហាក់សាន់ឆីហ្គេ



ហាក់សាន់ប៉ៅហ្វូ



ឃីហ្វុកិយ៉ូ



មីយ៉ាម៉ាគីណ៍ប៉ៅហ្គេ



ឆីណាណ៍គីណ៍ប៉ៃ



កូអ័ណ៍យុរិ

(4)氷河期の生き残りライチョウ

御嶽山は国の特別天然記念物で絶滅危惧種に指定されているライチョウの生息地です。

日本には 2,000 羽程度が生息しているとされ、御嶽山での生息数は 70 羽程度と比較的個体数が安定しています。

標高 2,500m以上のハイマツ帯や岩稜帯に縄張りをつくります。7～8月は子連れのリョウチョウが見られ、11月～4月は純白の冬毛に換毛します。

ライチョウは氷河期に南へ生息域を広げ、温暖化とともに日本中部の山岳地帯に逃げ込んで生き残りました。主にヨーロッパ、ロシア、カナダなど北方に生息するライチョウの仲間のうち、御嶽山は世界最南端の生息地のひとつ※だといわれています。

地球温暖化によって分布域を喪失するおそれがあり、また、本来は高山帯にいないはずのキツネやカラスなどの外敵が脅威になっています。

※ライチョウの南限は、御嶽山と木曾山脈（中央アルプス）・赤石山脈（南アルプス）を含む日本中部山岳地帯の南部。



■オコジョ

オコジョは、中部以北の山岳地帯に生息するイタチ科の小型の肉食動物です。

夏は茶色、冬は尻尾の先が黒い真っ白な毛に生え変わるため「山の妖精」とも呼ばれます。愛らしい見た目に反して非常に獰猛なハンターで、ノウサギやネズミを襲います。

■熊に注意

御嶽山はツキノワグマの生息地です。入山には熊対策をしっかりとしましょう。



4. 火山防災

■2014年の御嶽山噴火

平成26年（2014）9月27日11時52分に発生した御嶽山噴火は、山頂付近にいた登山者58名が亡くなり、5名が行方不明という戦後最大の火山噴火災害になりました。

水蒸気爆発で吹き飛ばされた噴石が降り注いだことが大きな被害につながりました。



■御嶽山の火山防災

御嶽山では活動火山対策特別措置法に基づき、岐阜県、長野県と両県の地元市町村が御嶽山火山防災協議会を組織しています。

御嶽山の想定火口流域や噴火に伴う現象（噴石、火砕流、火砕サージ、融雪型火山泥流）の影響が及ぶ範囲について、火山ハザードマップや火山防災マップを公開しています。

剣ヶ峰、飛騨頂上などへの避難シェルターの設置、山小屋の屋根を耐衝撃性のあるアラミド繊維で補強するなどの対策が進められています。



■御嶽山の立入規制区域

御嶽山では、気象庁の噴火警戒レベルに応じて立入規制区域が設けられています。

火口から500mの範囲に位置する剣ヶ峰には、二ノ池（黒沢十字路）からの立入規制があり、入山できる期間が定められています。立入禁止の期間に入ると災害対策基本法に基づき罰せられます。

入山規制が緩和された期間でも、剣ヶ峰への登頂にはヘルメット着用が必要です。



■御嶽山は活火山です。登山を楽しむために以下を徹底しましょう。

- ①火山情報の確認：気象庁の噴火警戒情報などを必ずチェックしましょう。
- ②登山届の提出：登山計画を立て、登山届を必ず提出してください。
- ③登山装備の徹底：剣ヶ峰（立入規制区域）の登頂時にはヘルメットを着用しましょう。
登山靴、防寒具、非常食、熊鈴などを完備しましょう。
- ④無理のない計画：自身の体力と体調に合わせたレベルを選びましょう。

5. 人と山が紡ぐ文化と癒し

(1) 御嶽信仰と歴史

御嶽山は木曾川水系の水源であり、濃尾平野からは北の空に大きく見えることから、古代から「水分神」の山として崇敬されてきました。

そのため人が登った記録も古く、飛鳥時代の大宝2年（702）に修験道の創始者・役小角が開山したと伝わっています。

御嶽山は修験者たちから、「王御嶽」「王嶽」と呼ばれ、百日間の厳しい修行に耐えた者だけが登山を許されていました。江戸時代の天明2年（1783）、尾張の修験者・覚明行者は、神官の反対を押し切って、水行だけの簡単な精進で木曾黒沢口から御嶽山に登り、一般の人にも登山が開かれました。次いで、江戸の普寛行者が木曾王滝口から御嶽山に登山道を開きました。

御嶽信仰は御嶽山そのものを崇め、人の死後に魂が御嶽山に還ると説きます。江戸後期には、登山や参拝の案内をする「先達」が全国を回って御嶽信仰を人々に勧め、地域ごとに「講」というグループを組んで、集団登山が一大ブームとなりました。

明治5年（1872）に修験道は廃止されて複数の神道教団に再編されますが、鉄道が発達して木曾まで簡単に行けるようになると、御嶽信仰はますますさかんになりました。

■ 御嶽山飛騨側の歴史

古くは修験者が長旅を経て、御嶽山を初めて望む場所に「御嶽四門」と呼ばれる遥拝所が設けられ、飛騨と信州の国境にも長峰峠の菩提門（西門）、拝殿山の修行門（南門）がありました。

里山の上から、奥山にひときわ高くそびえる御嶽山の姿は崇高で、御前山（萩原）、下呂御前山（下呂）など、遥拝所と思われる山名が残り、仏ヶ尾山（萩原）には「御嶽大神、白山大神」と記された石碑があります。

木曾黒沢口から御嶽山を開いた覚明行者は、飛騨小坂口の開山をめざしましたが、山中で亡くなりました。江戸時代には山深い飛騨側の信仰登山は広がりませんでした。

明治18年（1885）小坂町の有志が寄付金を集め、小坂口登山道を開きました。

明治21年（1888）に朝日村の谷口直吉が濁河温泉に「嶽の湯」を開業、翌年に摩利支天山の山頂に神社を建立、のちに五ノ池畔に移転して飛騨頂上とするとともに、五の池小屋の前身となる籠堂を建設しました。

戦後になると、森林運搬の主役であった森林鉄道に代わって山岳道路が建設され、昭和32年（1957）に久々野駅から秋神経由で濁河温泉までの定期バス、昭和34年（1959）に御嶽開発道路（廃道）を経て飛騨小坂駅から濁河温泉までの定期バスが運行しました。これにより、濁河温泉に旅館が次々に開業し、飛騨側からの登山者が一挙に増えました。



■日和田高原の石仏

日和田高原は、信州との境にあり、江戸時代には木曾とのつながりが深い馬大尽・原家の財力と指導力により600体もの石仏が祀られ、信仰の対象となってきました。

その多くが馬頭観音像であり、古くから木曾馬と人が家族のように同居してきた日和田の生活をいまに伝えています。



■一位森八幡神社社叢

一位森八幡神社の起源は、養和元年（1181）、木曾義仲が飛騨に侵攻してきた時に、源氏の氏神である八幡大神を日和田に勧請し、戦勝祈願をしたと伝わります。

樹齢600年以上、幹周り3mを超えるご神木をはじめ200本余りのイチイの原生林は国指定天然記念物です。



■馬大尽・原家屋敷跡

日和田の豪農・原家は、木曾馬を飼う小作農家を取りまとめて「馬大尽」と呼ばれました。

明治時代の最盛期には、木曾馬1,700頭を飼い、馬市が開かれる木曾福島まで他人の土地を踏まずに行けたという大地主でした。

現在は屋敷跡に宝来門だけが残されています。



■木曾馬から飛騨牛の里へ

木曾馬は日本在来馬で、強健でおとなしい性格から、軍馬や農耕馬として大切にされました。

日和田では、御嶽山麓の牧場で木曾馬の飼育が盛んに行われましたが、戦後に農業機械の発達によって姿を消していきました。

現在では、岐阜県のブランド牛・飛騨牛（ひだうし）が飼育されています。

飛騨では、春から秋にかけて高原の牧場に牛を放牧し、冬は畜舎で育てる「夏山冬里」方式での飼育が行われています。牛たちが広大な牧場をのびのび駆けまわり、牧草を食む自然な飼育が、牛の健康増進やおいしい肉質づくりに役立っています。



(2)エコツーリズム

自然環境のほか歴史文化等を観光の対象としながら、環境の保全性と持続可能性を考慮する旅行のあり方を「エコツーリズム」と呼びます。

また、その考え方に基づいて行われるツアー、体験プログラムが「エコツアー」です。

- ◆自然・歴史・文化など地域固有の資源を生かした観光を推進する。
- ◆地域資源が損なわれないように、適切な管理に基づく保護・保全をはかる。
- ◆地域資源の保護と観光業と地域振興が結びつくことにより、旅行者への持続可能な地域資源の提供と、地域の暮らしの安定、地域資源が守られていくことにつながる。



■NEXT GIFU HERITAGE～岐阜未来遺産～ 小坂の滝めぐり

「NPO法人飛騨小坂200滝」は、中級から上級コースの滝めぐりガイドツアーを開催しています。持続可能なサステナブル・ツーリズムの国際指標を取り入れて、世界の旅行者から選ばれる地域をめざす「NEXT GIFU HERITAGE～岐阜未来遺産～」の第一号に選ばれました。

冬には、神秘的な雪の森に分け入る冬の滝めぐりガイドツアーを実施し、雪山を歩きおす体力を必要としながら、満足度の高いアクティビティとして人気があります。



滝めぐりガイドツアー



溶岩台地の森のんびりハイキング



冬の滝めぐり

■日和田高原の石仏めぐり

日和田高原は52ヶ所、600体もの石仏が祀られた素朴な信仰の里です。地元の方による案内板や石仏めぐりルートの整備が行われ、5月～10月には石仏めぐりガイドツアーが開催されています。



■秋神温泉氷点下の森

秋神温泉は標高1,000mで盆地状の地形から、冬の寒さが厳しい土地です。極寒を利用して、森に水を吹きかけ、冬の風物詩「氷点下の森」をつくりだし、夜のライトアップが行われます。

秋神温泉旅館の敷地は、「秋神自然散歩村」と名付けられ、宿泊客が春から秋まで山野草や野鳥観察など、自然の森の探索を楽しめます。



■キャンプ場



◆のほほんパークひだおさか(飛騨小坂ふれあいの森キャンプ場)

湯屋温泉や下島温泉に近い、コテージのキャンプ場。
下呂市小坂町湯屋 273-1



◆胡桃島キャンプ場

標高 1,850m、原生林に囲まれた天空のキャンプ場。
コテージあり。御嶽山への登山口になっています。
高山市朝日町胡桃島



◆日和田高原ロッジ・キャンプ場

御嶽山と乗鞍岳を望む標高 1,300mの白樺林に囲まれた
ロッジとキャンプ場。高地トレーニングにも利用されます。
高山市高根町留之原 1742-1



◆くるみ温泉&キャンプ

標高 1,000m、くるみ温泉に隣接した秋神川の畔のキャンプ場。
コテージ、バンガローあり。
高山市朝日町胡桃島 8



◆飛騨高山新くるみランド EV オートキャンプ場

標高 1,000m、キャンプサイトとEVサイトを備えたキャンプ場。
高山市朝日町胡桃島 122-1



■管理釣り場

自然の河川でイワナ、アマゴ、ニジマスの渓流釣り体験ができます。
釣った魚を調理してもらい、味わうことができます。

◆川の家おさか(RIVER HOUSE OSAKA) 下呂市小坂町大洞 2340-5



◆小黒川釣場 下呂市小坂町落合 2024



■鈴蘭高原カントリークラブ

標高 1,300mの鈴蘭高原にあり、御嶽山、乗鞍岳を一望できるリゾートゴルフ場です。
高山市朝日町西洞 1628-1



(3) 飛騨御嶽高原ナショナル高地トレーニングエリア

御嶽山の濁河温泉（標高 1,800m）から日和田高原（標高 1,200m）にかけてのエリアは、国のナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設（NTC）に指定されています。

トップレベルの選手から一般まで幅広いアスリートが高地トレーニングによる競技力向上に励んでおり、オリンピックをはじめさまざまな国際大会で成果を生み出しています。

■高地トレーニング

御嶽山の気圧が低く、酸素濃度が薄い高地環境でトレーニングすることによって、血液中のヘモグロビン量が増えて酸素運搬能力が向上し、心肺機能が強化されるほか、筋肉をつけ、持久力を高める効果を得られます。

高地トレーニングでは、長期の高地滞在と、中高度または低地でのトレーニングの組み合わせが理想的ですが、御嶽山は標高 1,800m～1,200mの広大なエリアにさまざまな宿泊・トレーニング施設が配置され、効果的な競技力向上に励むことができます。



施設名称	標高	施設概要
御嶽濁河高地トレーニングセンター	1,700m	体育館・トレーニングルーム・宿泊 170 名
御嶽パノラマグラウンド	1,700m	400mトラック×6レーン
濁河温泉クロスカントリーコース	1,700m	一周 1,300m×幅2m
飛騨高山御嶽トレーニングセンター	1,200m	体育館・トレーニングルーム・宿泊 28 名
飛騨日和田体育館	1,300m	体育館・グラウンド
日和田ハイランド陸上競技場	1,300m	400mトラック×6レーン
池ヶ原クロスカントリーコース(かがり火)	1,400m	一周 2,000m×幅2m
池ヶ原クロスカントリーコース(ちんまヶ池)	1,400m	一周 1,500m×幅2m
ウッドチップランニングコース	1,800m/2,200m	一周 1,000m/一周 400m×幅3m
鈴蘭高原カントリークラブ芝生コース	1,300m~1,400m	ゴルフ場営業時間前に芝生コースを開放

■高地トレーニングを活用した健康づくり

一般の方でも、高地に滞在して、医・科学的にリスク管理された運動と食事を行うことにより、さまざまな健康増進効果が期待できます。

御嶽山には温泉浴・森林浴などの素晴らしい健康環境が揃っており、県民市民の健康づくりへの活用に向けて研究が進められています。



(4)御嶽山麓の特産

■下呂市小坂町

◆えごま

「えごま」は飛騨では「あぐらえ」とも呼ばれる伝統食材で、五平餅などで人気があります。最近では抗酸化作用が注目される健康食材です。

◆アマゴ・イワナ

御嶽山の清流で育ったアマゴ・イワナを加工した「一夜干し」「甘露煮」「小坂スモーク」「骨酒」などの商品が販売されています。

◆鉱泉粥

湯屋温泉の炭酸泉で炊いた鉱泉粥は、「寒中に食べると風邪をひかない」といわれ、旅館の朝食などで提供されますが、レトルトパックのお土産として購入することができます。

■高山市朝日町

◆よもぎ

春採りのよもぎ団子、よもぎ五平餅などの商品があり、そのなかでも、岐阜県推奨土産品「元祖飛騨よもぎうどん」は人気があります。

◆美女餅

もち米ではなくコシヒカリで作られてきた棒状の餅で、飛騨高山の風土と飛騨人の暮らしが生み出す本物の商品として、「メイドバイ飛騨高山」に認定されています。

■高山市高根町

◆タカネコーン

寒暖差が激しい高地で栽培されるため、糖度17度のメロンのような濃厚な甘さがあり、現地や限られた場所だけで手に入る幻のトウモロコシです。

◆すな(酸菜)

高根の日和田周辺に伝わる、塩を使わない乳酸菌発酵の赤かぶの無塩漬物です。酸味の強いさっぱりとした味わいで、健康効果のある「高根株」乳酸菌や GABA を含みます。

■道の駅



◆道の駅南飛騨小坂はなもも

清流小坂川沿いにあり、喫茶では鉱泉粥などが食べられます。
下呂市小坂町赤沼田 811-1



◆道の駅ひだ朝日村

広い芝生広場や屋内多目的施設、古民家などの施設があります。
高山市朝日町万石 150



◆道の駅飛騨たかね工房

タカネコーンやすななどの特産品が揃っています。
高山市高根町中洞 767-4



6. 御嶽十二景 ～悠久が織りなす、天空の峰～



■古子の紅梅

人里から御嶽山を眺められない下呂市のなかでは、数少ない展望スポットです。古子の紅梅は、樹齢700年の八重咲の紅梅で、御嶽山の残雪によく映えます。

下呂市小坂町赤沼田



■日本一溶岩流展望台(御嶽パノラマライン)

県道441号濁河温泉線（通称：御嶽パノラマライン）は高度感のある道路です。「日本一溶岩流」の看板がある待避所（展望台）から溶岩流の全容を見渡せます。

下呂市小坂町落合



■大平展望台(御嶽パノラマライン)

県道441号濁河温泉線の中に東屋が建つ大平展望台があり、御嶽山を真正面に眺められます。

下呂市小坂町落合



■御嶽パノラマグラウンド

濁河温泉にある御嶽濁河高地トレーニングセンター、御嶽パノラマグラウンドからは、継子岳から摩利支天山にかけての稜線が大きく見えます。

下呂市小坂町落合



■濁河温泉

御嶽山登山口のある濁河温泉は、標高1,800mで日本有数の高所にある温泉地です。稜線まで手が届きそうな近さに見えます。

下呂市小坂町落合



■白草山

下呂市乗政地区の白草山は、御嶽山国定公園の南端に位置し、御嶽山の眺めがよい笹原が広がります。御嶽山南面の噴火口を間近に見ることができます。

下呂市乗政



■鈴蘭高原展望台

標高1,300mの鈴蘭高原の展望台で、真正面には大きく御嶽山が裾野を広げ、北には乗鞍岳から笠ヶ岳まで飛騨山脈（北アルプス）の山々が見えます。

高山市朝日町西洞



■日和田高原望岳の森

標高1,400m、飛騨日和田体育館の裏手に広がる自然散策路から眺める御嶽山は、継子岳が北側の峰を隠して富士山のように見え、「日和田富士」と呼ばれます。

高山市高根町小日和田



■留之原開拓

日和田高原の留之原開拓からは、継子岳が富士山のように見えます。北に御嶽山（継子岳）、南には乗鞍岳という2つの3,000m峰を同時に眺められます。

高山市高根町留之原



■チャオ展望台(飛騨御嶽尚子ボルダールoad)

日和田高原と濁河温泉を結ぶ県道435号御岳山朝日線の駐車場から、継子岳と乗鞍岳を望みます。

高山市高根町留之原



■飛騨御嶽尚子ボルダールoad

県道435号御岳山朝日線は、御嶽山と乗鞍岳を交互に眺めながら走る絶景のドライブルートです。

高地トレーニングのランナーに注意。

高山市高根町留之原



■胡桃島キャンプ場

県道435号の途中に位置する胡桃島キャンプ場は、標高1,850mの天空のキャンプ場。針葉樹林の上にそびえる御嶽山を眺めることができます。

高山市朝日町胡桃島

7. 御嶽山の四季と気象現象

(1) 御嶽山の四季

■春

御嶽山の春の訪れは遅く、5月の連休も雪の中です。やがて、三ノ池を覆う残雪が縁から解け始め、池に氷山が浮かんだ「ドラゴンアイ」が出現します。

この時期は雪山登山の装備と経験が必要です。三ノ池は信仰対象として尊重しましょう。



■夏

梅雨明けとともに待望の夏山シーズンが幕を開けます。

御嶽山の北側は、お花畑に高山植物が咲き競い、ライチョウの親子が遊ぶ別天地です。神秘的な火口湖やカルデラ原をめぐる変化に富んだ風景も魅力です。



■秋

9月中旬を過ぎると、高山帯のナナカマドが真っ赤に紅葉して見ごろになります。

御嶽パノラマライン沿いでは、濁河川の峡谷まで黄や紅の錦秋に包まれる景色が見事です。

尚子ロード沿いでは、カラマツが黄葉し、どこまでも黄金色の波が打ち続きます。



■冬

10月初旬ころ、山頂に初雪を見た御嶽山は、11月には濁河温泉にも降雪をもたらし、早い冬がやってきます。

凍り付いた滝をめぐる冬の滝めぐりなど、厳しい季節ながら、その美しさも格別です。



(2)御嶽山の気象現象

■ご来光

山小屋に泊る楽しみがご来光。木曾山脈（中央アルプス）の稜線越しに、空気の澄んだ早朝にだけ富士山が頭を出します。



■雲海

御嶽山の朝は雲上の世界です。はるか雲海の向こうに、島のように飛騨山脈（北アルプス）などの峰々が浮かびます。



■虹と彩雲

午前10時くらいから霧が湧き出し、お昼ころには山頂部が雲に包まれて夕立があります。

雲が晴れると山の上から大きな虹が見えることもあります。

滝に西日が差し込む時間には、水しぶきに虹がかかります。

彩雲は雲の水分が光を屈折させて虹色に輝く現象です。



■ブロッケン現象

木曾側から霧が湧く夕方、西日が霧をスクリーンにして、自分の影が虹の中に映る「ブロッケンの妖怪」が出現します。



■夕陽

はるか西に鯨のように横たわる白山連峰の稜線に夕陽が沈み、やがて、眼下に高山市や飛騨市方面の街明かりが光ります。



下呂市

農林環境部環境エネルギー課

下呂市小川 2390 番地

電話(0576)26-5011



高山市

森林・環境政策部環境政策課

高山市花岡町2丁目 18 番地

電話(0577)35-3533



発行:令和8年6月