

WALKING MAP

三本滝と原生林の森

6 kmコース

〔 散策時間の目安 約180分 〕

- 自然を感じるウォーキングコース -



休暇村乗鞍高原

長野県松本市安曇4307

TEL 0263-93-2304

⑨ ゴゼンタチバナ

木漏れ日の差す林床に多く生育しており、ところどころに群生している姿を見かけます。ゴゼンタチバナには4枚葉のものと6枚葉のものがありますが、花を咲かせるのは、ほとんど6枚葉のものです。秋には真っ赤な実をつけます。



⑩ 牛留池

休暇村のすぐ傍に牛留池があります。東屋からは乗鞍岳が一望でき、ルリイトンボやモリアオガエルの生息地としても有名です。水芭蕉やミツガシワの群生地でもあり、季節によって違った趣を楽しめます。紅葉の時の景色は特におすすめです。近くには、幹が一回転しているチョウセンゴヨウマツがあり、“ねじねじの木”と呼ばれ親しまれています。



ねじねじの木

～ウォーキングについて～

- ウォーキングはひとそれぞれのペースで楽しむことが大切です。
- スニーカーやウォーキングシューズなどの歩きやすい靴を着用しましょう。
- ウォーキングによって生じる疲労を回復するためには、休息をたっぷりとることが大切です。
- こまめに水分補給を行いましょう。

⑥ 東大ヒュッテ

ここのヒュッテ（山小屋）は一般の方はご利用になれませんが、視界の開けた気持ちの良い空間が広がっており、ここからの乗鞍岳の眺めは最高です。また、孫市平のそばには展望台があり、一の瀬園地が一望できます。是非足を運んでみて下さい。



⑦ コメツガの根上がり

乗鞍高原には笹が密生しているため、笹が邪魔となって幼樹が育ちにくく、“根上がり”と呼ばれる現象が起きやすくなっています。子リスの径の途中には、根上がりで変わった形をしたコメツガを見ることが出来ます。



⑧ オオシナノキ

原生林の小道に入ると最初に出迎えてくれるのが、このシナノキの大木です。幹が空洞になっており、密かなシャッタースポットとなっています。長野県の古名を信濃と言いますが、今の長野市あたりにこの木が多かったため、その名がついたと言われています。



① 三本滝レストハウス

冬期間はMt乗鞍スキー場のレストハウスとして、ご利用いただけますが、グリーン期はトイレのみご利用いただけます。三本滝レストハウス前の駐車場まではマイカーで行く事が可能ですが、その先より乗鞍岳のマイカー規制区間に入ります。バス停は「三本滝入口」で降車ください。



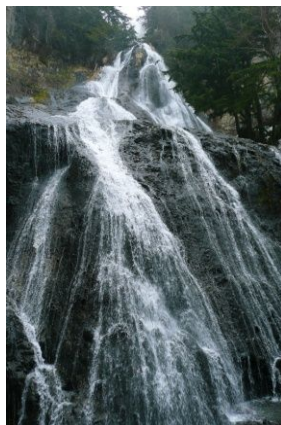
② かもしかの径

三本滝へと続く、シラビソやコメツガなどの針葉樹の広がる小道です。途中には“虹の吊り橋”がかかっており、溪流の美しさを堪能することができます。起伏の激しい所もありますので、足元には十分ご注意ください。



③ 三本滝

三本滝は“黒い沢の滝”“本沢の滝”、“無名沢の滝”の3つ滝の総称で、三本滝レストハウスから歩いて30分ほどで行くことができます。3つの滝それぞれに違った表情があり、日本の滝百選にも選ばれています。



④ 小リスの径

カラマツやシラビソなどの針葉樹の森となっており、地面はカラマツの落ち葉で、まるでふわふわな絨毯のよう。針葉樹林の中はひんやりとしていて、森林浴を楽しめます。秋にはカラマツが金色に色づき、とっても美しいです。



⑤ マイズヅルソウ

木道沿いには、たくさんのマイヅルソウをみることが出来ます。白い小さな花が咲き、秋になると赤い実をつけます。葉の模様が、羽を広げて舞っている鶴に見えることから、この名がつけました。

