

# WALKING MAP

## 善五郎の滝と一の瀬園地 5 kmコース

【 散策時間の目安 約180分 】

～気楽に歩ける散歩道～



休暇村乗鞍高原

長野県松本市安曇4307

TEL 0263-93-2304

### ⑨ 野鳥と木の実

乗鞍高原にはたくさんの野鳥が生息しています。ウグイスやカッコウの囀りは美しく、訪れた多くの人を癒してくれます。また、秋になると、ナナカマドをはじめ、ズミ、オオカメノキ、ウワミズザクラなどの木々が小さな実をつけます。これらの実は、秋から冬にかけて鳥たちの大切な食料になります。いつも綺麗な水が流れていて、昆虫も木の実も豊富な乗鞍高原は鳥たちにとっても素晴らしい土地なのです。

### ⑩ 牛留池

休暇村乗鞍高原のすぐ近くに牛留池があります。東屋からは乗鞍岳が一望でき、鏡のような水面に、逆さ乗鞍を見ることもできます。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表情を楽しめます。近くには、幹が一回転しているゴヨウマツがあり、“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きましょう。

### ⑦ あざみ池

池は、その周辺から流れ込む土や砂によって、少しずつ埋め立てられ、やがて沼から湿原へと変化します。あざみ池は、こうした変化の途中段階にあり、池の中心近くまで地上の植物がかなり入り込んでいます。5～6月にはミツガシワの花が咲き、モリアオガエルの生息地にもなっています。



### ⑧ 林床の花

鮮やかなピンク色が美しいベニバナイチヤクソウや、白い花が清楚でかわいいツマトリソウ。葉が6枚の個体のみ花をつけるゴゼンタチバナなど、暖かくなってくると、木道沿いにたくさんの草花を見ることができます。群生しているものから、ひっそりと咲いているものまで様々です。見落とさないように、足元にも注目しながら歩いてみてください。



ミツツルソウ



ベニバナイチヤクソウ



ツマトリソウ



ゴゼンタチバ

## ① 善五郎の滝

落差 21.5m、幅 8m の迫力ある滝です。水量の多い日にはマイナスイオンのシャワーが私たちを癒してくれます。滝が東を向いているため、朝日を受けて綺麗な虹が現れることもあります。滝名の由来は、善五郎という村人が、獲物の大イワナに滝つぼへ引き込まれたという話からきています。



## ② 滝見台

善五郎の滝から少し上に歩くと、滝見台があります。滝見台の眺めは抜群で、善五郎の滝と、乗鞍岳を同時に望むことができるため、人気のシャッタースポットとなっています。



## ③ オルガン橋

小大野川の渓流が、段々になった岩の上を流れており、オルガンの鍵盤のように見えることからこの名がついています。渓流の迫力を楽しむことができます。



## ④ 白樺林

白樺は荒れた土地のパイオニアです。昔広大な牧草地だった乗鞍高原には、多くの白樺が生育しています。真っ白な木肌は美しく、高原を代表する樹木となっています。また、4月の芽吹く直前の白樺に、小さな穴をあけると、樹液が採取できます。栄養たっぷりの白樺樹液はかすかな甘みがあり、お肌にも良いとされています。



## ⑤ ネイチャープラザの瀬

一の瀬園地にある食堂で、ソフトクリームが名物。一の瀬園地は、約 60 万㎡の広大な草原で、水芭蕉やレンゲツツジなどの群生地があり、季節ごとに様々な花が楽しめます。四季を変えてお越しいただいても、それぞれの美しい風景が楽しめます。



レンゲツツジと乗鞍岳



水芭蕉

## ⑥ スモモ

春一番に咲くのはスモモの花です。桃に比べて酸味が強いことからこの名がつけました。一の瀬園地には特に多くのスモモを見ることができます。赤色の実食用にされており、昔の人々が、おやつに食べたスモモの種を捨てたことから増えたと言われています。

