志賀高原の自然の魅力を探索しましょう

参加費無料

＜ネイチャーガイドウォークのコースご案内＞

志賀高原は上信越高原国立公園の核心部で志賀山一帯は特別保護地区に指定されています。標高 1500ｍの場所に低火山が数多く凸凹の地形で、その斜面と多雪を利用して戦後にスキーと温泉で発展した場所です。豊かで多彩な自然環境が存在しています。そこで生育・生息している生き物たちをウォッチングしてみませんか。思わぬ発見に出会うかもしれません。

●散策道コース（ファミリー向け）

①奥志賀白樺苑コース（3.5 ㎞　1 時間 30 分　標高差 50m）

ペンションより白樺やブナ林をぬけて森林浴をしながら気軽に奥志賀の自然に触れられる。折り返しの白樺池周辺では様々な湿原植物やトンボ、チョウがみられる。

②琵琶池・水無池周遊コース（7 ㎞　2 時間　標高差 70m）　出発地「蓮池」までバスで 30 分

バリアフリーに整備され琵琶周遊歩道で誰もが気楽に自然を満喫。自然保護センターで自然の仕組みや見どころをチェック。豊富な湿性植物とヤマツツジの一沼も近い。

③東館山高山植物園コース（リフト利用　1 時間　標高差 520m）　出発地「高天ヶ原」までバスで 15 分

高天ヶ原からリフトで 2030mの山頂に。山頂からは志賀高原のほぼ全域が眺望。山頂に広がる 10ha の高山植物園には志賀高原に自生する数百種の高山植物があり、季節の様々な高山植物が楽しめる。

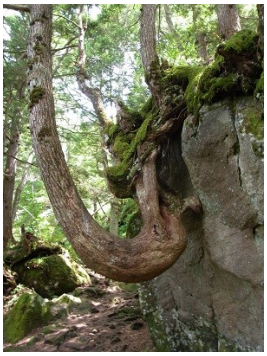
●探勝道コース（一般向け）

④しなの木・せせらぎコース（4 ㎞　2 時間）　出発地「プリンスホテル西館」までバスで 10 分

ゲレンデの斜面林を抜けながら途中全国 1.2 を争うしなの木の巨木に会い、雑魚川沿いの木道をいくつもの湿原の花々を愛でながらの高天ヶ原まで散策。原種イワナの魚影もみられる。

⑤志賀自然探勝コース（5.5 ㎞　2 時間 30 分　標高差 160m）　出発地「蓮池」までバスで 30 分

湿原植物の田ノ原湿原、緑に映える木戸池、ツガ・クロベの原生林、ヒカリゴケなど魅力たくさんの“特別保護地区”を巡る。途中の信州大学自然教育園の高山植物のロックガーデンも見どころ。



⑥奥志賀渓谷探勝コース（4.5 ㎞　2 時間）出発地「大滝入口」まで車で 15 分

信濃川に向かう雑魚川中流沿いを遡上する渓谷コース。ブナ・ミズナラの原生林、川沿いのシオジ、ハンノキ河畔林、様々なカエデなど積雪地帯の森を楽しむ。大小様々な滝や流れに浸食され露出した川底のグリーンタフ（緑色凝灰岩：志賀高原を底で支える 1500 万年前の海底堆積層）等見どころも多い。

⑦カヤノ平ーブナ林・湿原コース　（5.3 ㎞　2 時間 30 分）出発地「カヤノ平案内所」まで車で 25 分

志賀高原の北に広がる標高 1400～1700mの高原カヤノ平、その大半を占めるブナの原生林と北側の低地の北ドブ湿原の湿性植物を巡る。キヌガサソウ、ニッコウキスゲの群落や日本一美しいと言われるブナ林を探勝。

⑧池めぐりコースー四十八池・大沼池（10.3 ㎞　4 時間　標高差 200m）出発地ほたる温泉までバス乗継 1 時間

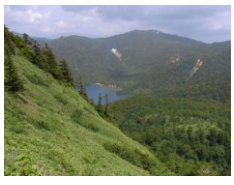
大小様々な湖沼、湿原、亜高山針葉樹林帯など志賀高原を代表する“特別保護地区”を巡るトレッキングコース。湿性植物が咲き乱れる四十八池、コバルトブルーに輝く大沼池など見どころがたくさん。

●登山コース（健脚向け）

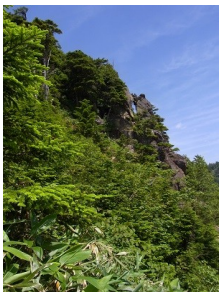
⑨焼額山ーお花畑・探蝶コース　（9 ㎞　3 時間 30 分　標高差 400m）

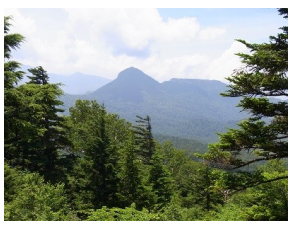
ペンションから展望の開けたゲレンデ草原・お花畑を登り、オオシラビソの林を抜け山上の別天地　高層湿原と稚児池へ。ゲレンデのお花畑を一ノ瀬に向かって下山。お花畑ではヤナギラン、ヨツバヒヨドリ、クガイソウの群落と、それに群がるアサギマダラを始め様々な山のチョウに出会える。片道をゴンドラリフトを利用する軽々登山も可能。

⑩志賀山登山コース（12.6 ㎞　5 時間　標高差 300m）出発地「ほたる温泉」までバスで 1 時間



志賀高原の山々を一望でき数々の湖沼を見下ろせる魅力のコース。稜線の鞍部では高山植物が楽しめる。⑧池めぐりコースの途中で別れて志賀山・奥志賀山を縦走し四十八池へ下山し、池めぐりコースに合流する。裏志賀山から見下ろす神秘的な大沼池、池塘が点在する箱庭のような四十八池が美しい。





●その他　岩菅山・笠ヶ岳・本白根山登山、まがたまの丘　等

詳細はお打合せの上ご案内します。

＊表記（歩行時間）は標準時間につき、ガイドウォーク時は1～2時間増になります。

＊志賀高原でのコースは、殆ど出発地点と到着地点が違いますので、その移動にバス代（一日乗り放題の得々切符1000円）、ゴンドラ・リフト代等がかかります。

２０１８年１月　　NPO 法人　山の自然学クラブ