

# 特集◆自然再発見！「信州の山岳高原の歩き方」

## ▶特集の趣旨

“自然の中を歩くたび、探し求めているものよりずっと多くのものを得られる”——自然保護の父として知られるジョン・ミュアアの言葉です。

信州には、標高3000mを超える高山帯から身近な里山にいたるまで、多様で魅力的な自然が広がっています。このような自然を味わうといえば、これまでは登山がその代表でしたが、最近では手軽なトレッキングも人気です。またエコパークやジオパークの認定・登録が県内でも進み、地域の貴重な自然を比較的小手軽に観察できるコースも増えています。

この特集では、こうした中から、研究所のスタッフが厳選した「信州の多様な自然を歩いて楽しめる」オススメの地域とコースを紹介します。みなさんも、ジョン・ミュアアのように、自然の中を歩いて、新しい魅力を再発見してみませんか。(浜田 崇)

**3 ページ**  
信越トレイル

**4 ページ**  
志賀高原  
ユネスコエコパーク

**6 ページ**  
里山歩き  
(研究所の講座)

- ①旭山 (長野市)
- ②かつら山 (長野市)
- ③富倉峠 (飯山市)
- ④千国街道 (小谷村)
- ⑤飯盛山 (南牧村)
- ⑥長峰山 (明科町)
- ⑦中綱湖～姫川源流  
(大町市・白馬村)
- ⑧焼尾峠(天龍村・南信濃村)
- ⑨塩田平 (上田市)
- ⑩鳥居峠(木祖村・檜川村)
- ⑪居谷里湿原 (大町市)
- ⑫菅平高原 (真田町)
- ⑬伊那谷の段丘(伊那市)
- ⑭小泉山 (茅野市)
- ⑮飯綱高原 (長野市)
- ⑯霧ヶ峰高原  
(諏訪市・下諏訪町)
- ⑰虫倉山 (中条村)

※市町村名は平成大合併前の名称のままです。

**6 ページ**  
自然史王国信州を歩く  
(研究所の講座)

- ①浅間山 (火山：小諸市)
- ②千畳敷 (高山：駒ヶ根市)
- ③阿寺溪谷 (溪谷：大桑村)
- ④地附山(地すべり：長野市)
- ⑤上高地 (名勝：松本市)
- ⑥逆谷地湿原(湿原：長野市)
- ⑦上田城址 (歴史：上田市)
- ⑧長峰山(安曇野：安曇野市)
- ⑨八方尾根(蛇紋岩：白馬村)
- ⑩入笠山  
(フォッサマグナ：富士見町)
- ⑪北横岳(溶岩流：茅野市)

**5 ページ**  
南アルプスジオパーク