

今回は、「上高地」を紹介します！！



■上高地とは？

長野県中西部、北アルプス南部に位置し、穂高連峰を背に清流・梓川と上高地のシンボル河童橋の絶景で有名です。

静かで幻想的な大正池と明神池、高山植物に恵まれた岳沢湿原や徳沢など、見所満載の日本屈指の山岳リゾートです。

■おすすめシーズンはいつ？



























観光できるのは4月下旬～11月15日。

5月下旬～7月中旬…穂高連峰に残雪があり、新緑と青い梓川のコントラストの絶景です。

10月上旬～下旬…美しい紅葉を楽しめます。

■アクセス

●電車

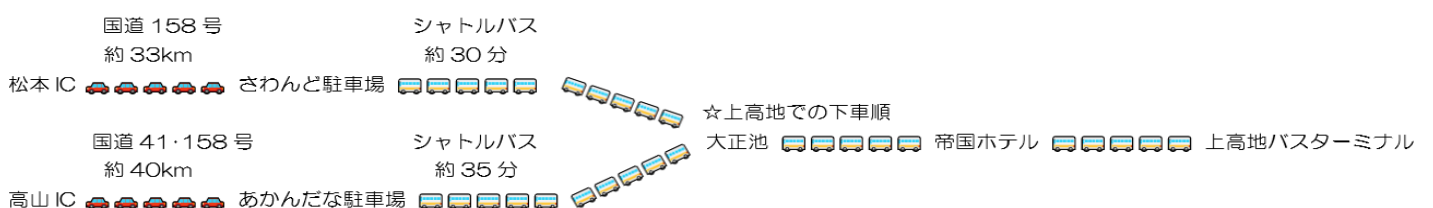
特急あずさ 約2時間30分 新宿    	松本電鉄 約30分 松本駅    	アルピコ交通バス 約1時間 松本電鉄新島々駅     	上高地
特急あずさ 約2時間30分 新宿    	徒歩 約3分 松本駅    	直行便アルピコ交通バス 約1時間45分 松本バスターミナル     	上高地

●マイカー

上高地へは年間を通してマイカーでは入れません。

自家用車(レンタカー、自動二輪を含む)は、釜トンネルより通行禁止のため、

松本市方面からは「さわんど駐車場」、高山市方面からは「あかんだな駐車場」からシャトルバスまたはタクシーなどをご利用ください。



★上高地バスターミナルから帰りの路線バスに乗るには整理券が必要のため、到着したらすぐにバスターミナルの窓口で入手してください★

■服装

上高地は標高 1,500 メートルの山岳地です。ふもとの松本市街地(標高約 600m)と比べ、平均気温が 5 度～10 度程下がります。

特に春先、秋口などには、最低気温が氷点下となることもあり、ゴールデンウィーク頃までと 10 月以降は積雪することもありますので、

防寒の準備が必要となります。

また、夏でも最低気温が 10 度を下回る時がありますので、**簡単に脱いだり着たりできる重ね着をおススメ**します。

山の天気は変わりやすいので、散策の際には雨具があると安心です。

●早春・晩秋(4～5 月中旬・10～11 月)

この時期は雪が降ることもあります。平地の冬の服装でお越しください。フリースやダウンジャケットの上から風を通さない上着を着るのがおススメです。

【服装例】フリースまたはダウンジャケット、ウィンドブレーカー、厚手のズボン、毛糸などの手袋・帽子、暖かめの靴

【気温】4 月 7.4 度／10 月 12.7 度

●春・秋(5 月中旬～6 月下旬、8 月中旬～9 月下旬)

朝晩は霜が降りることもありますので、**お泊りの方は上着を忘れずにお持ちください**。また春は日差しが非常に強くなりますので、

日焼け対策をしっかりとってお越しください。

【服装例】薄手のフリース、ウィンドブレーカー、歩きやすい長ズボン、つばのある帽子、薄手の手袋、スニーカー等の歩きやすい靴

【気温】5 月 14.3 度／6 月 17.1 度／9 月 17.3 度

●夏(7 月上旬～8 月下旬)

晴れた日中は Tシャツでも大丈夫ですが、朝晩や天気の悪い日は気温が下がりますので、**薄手の上着をご用意ください**。

また、むしよけスプレーがあると快適です。

【服装例】長袖のシャツ、ウィンドブレーカー、歩きやすい長ズボン、キャップ、スニーカー等の歩きやすい靴

【気温】7 月 21.2 度／8 月 21.4 度

●雨の日

上下が分かれるタイプのカッパが便利です。キャップがあると、フードをかぶっても視界がそれほど悪くならず快適に歩けます。

カッパと折り畳み傘の併用をおススメします。

【服装例】トレッキングシューズや長靴など、防水できる靴があると快適です。スニーカーの場合は防水スプレーなどをご利用ください。

■主要観光スポット

●大正池

焼岳の噴火した際熔岩や泥流によって梓川が堰き止められて一夜にして出現しました。面積が徐々に小さくなっており対策で毎年削っています。

雨上がりの朝の大正池は霧が立のぼり幻想的です。夜の星空と大正池もおススメ。



●田代池・田代湿原

穂高の山並みを眺めるには最も適した場所という人もいるほど。土砂によって流れがせき止められてできた浅い池です。

夏はイチヨウバイカモや周辺のニッコウキスゲ、コケモモ。5月の新緑や10月の黄葉、晩秋の霧氷もおすすめの光景です。



●ウェストン碑

河童橋から徒歩 20 分。日本近代登山の父である、英国人宣教師ウォルター・ウェストンのレリーフがあります。ウェストン祭は毎年 6 月の第一日曜日に開催。

近くにウェストン園地があり、日よけや雨よけになる東屋もあり休憩に最適の場所です。



●河童橋

上高地のシンボル。上高地銀座。橋の上から岳沢、穂高連邦、反対側に焼岳が望める絶景ビューポイントです。



●岳沢湿原

六百山の眺めがひときわ見事。サワラやチョウセンゴヨウなどの原生林に囲まれた透明度の高い小さな湿原。湿原の上にはウッドデッキがあり絶好の写真スポット。正面に六百山を望めます。



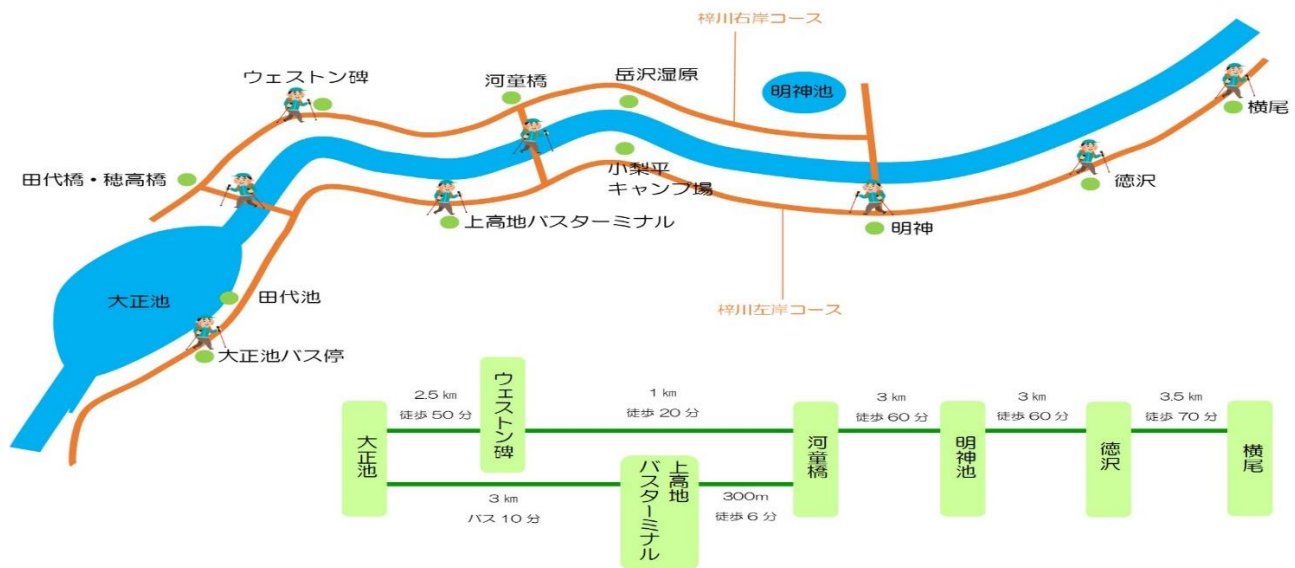
●明神池

神秘的な静けさを漂わせる明神池は、穂高神社の神域で古くは「鏡池」とも称され、早朝は晴れの日も雨の日も、もやが出やすいところです。

穂高連峰の最高点・奥穂高岳の頂上には嶺宮も造営されています。



■おススメ散策コース



●大正池⇒河童橋コース 所要約 1 時間 10 分 3Km

各所に木道が敷かれ、道しるべなども充実。**アップダウンもほとんどない初心者向けコース**です。

スタート地点の大正池ホテルから田代橋までお店はありません。穂高橋から河童橋までは右岸道沿いの宿泊施設に食事処・売店が点在しています。

トイレは田代橋、ウェストン園地、河童橋、上高地バスターミナルで、チップ制です。

※逆コースの場合、大正池からのシャトルバスが満席で乗れない可能性が高いので注意です！

バス停大正池下車 大正池 約 22 分
 田代池・田代温泉 約 18 分
 田代橋・穂高橋 約 4 分
 ウェストン碑 約 17 分
 河童橋

●河童橋⇔明神コース 所要2時間25分 約 9 km

多少のアップダウンはあるが大半は舗装されています。往路で梓川の右岸道、復路で左岸道の両側を歩きます。

上高地を独り占めできそうな静かなコースです。道中に売店や食事処はありません。

スタート地点以外で食事がとれる所は明神エリアの山小屋や山荘です。トイレは河童橋、穂高神社奥宮、上高地明神館、小梨平で、チップ制です。

上高地バスターミナル 約 5 分
 河童橋 約 10 分
 岳沢温泉 約 60 分
 穂高神社奥宮 約 4 分
 明神池 約 4 分
 明神橋 約 4 分
 コース折り返し！左岸へ
 明神広場で休憩 約 50 分
 梓川左岸道 約 12 分
 小梨平 約 12 分
 上高地バスターミナル

■一口メモ

●明神の先、徳沢は、明神から更に約 70 分かかります。5 月中旬～6 月上旬に白い絨毯を敷いたようにニリンソウが咲き誇ります。

お出かけのかたは時間配分を確認したほうがよさそうです。その先の湊沢(からさわ)まで行くには途中で 1 泊が必要です。(2 日間で 31.2 km)

ニリンソウは河童橋付近や明神付近の林床にも群落をつくります。

●上高地バスターミナル周辺も、眺望がよく、山岳グルメやスイーツがあるので、河童橋周辺のみ観光目的でも楽しめます。バスターミナルからすぐの上高地インフォメーションセンターでは季節の花や歩道情報も確認でき、休憩もできます。