



とうみ 信州東御・湯の丸高原花めぐりウォーク

2019.07.21 8km ゆったり～5.6km

コース

往路	富士宮駅＝甲府南IC＝双葉SA(WC)＝長坂IC＝八千穂高原IC＝佐久小諸JCT 6:00 7:15～30 ＝小諸IC＝道の駅雷電くるみの里(WC)＝湯ノ丸スキー場P(WC・体操) 9:30～50 10:20～10:40
ウォーク	湯の丸スキー場P(スタート)・・・湯の丸高原・・・池の平湿原P(昼食・WC)・・・池の平湿原 10:40 12:20～13:00 ・・・三方ヶ峰・・・見晴岳・・・池の平湿原P(ゴール・WC) 13:50 14:40～14:50
復路	池の平湿原P＝小諸IC＝佐久小諸JCT＝八千穂高原IC＝ 14:50 ヤマホ青果びっくり市(WC)＝長坂IC＝双葉SA(WC)＝甲府南IC＝富士宮駅 16:30～16:50 17:30～45 19:00

湯の丸高原駐車場付近には飲料の自販機がありますが、池の平湿原にはありません。水は売っています(150 円)が、あらかじめ持参する方がよいでしょう。

湯の丸高原

上信越高原国立公園に属し、湯の丸山の東側、浅間連峰の西側に位置する、長野県東御市と群馬県吾妻郡嬬恋村にまたがる、標高1800～2000m の高原地帯である。気候は、亜高山帯で湯ノ丸高原一帯は、別名「花高原」と呼ばれている。スキー場など各種レジャー施設があり、6月下旬ごろは国の天然記念物である、60万株のレンゲツツジ大群落が一斉に咲き、冬は湯の丸スキー場として、観光客が多く訪れ、賑わいを見せている。

池の平湿原

池の平湿原は標高2000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原である。池の平周辺の浅間山麓一帯の地域は、温暖な里山から、一気に標高2000m超の山頂へと急峻な地形になっている。そして内陸性気候ということから昼夜の気温差、年間の気温差がとても大きく、特色ある気候条件にある。そのため里山に生息する動植物から、本来ならば3000m級山岳地帯に見られるような高山性の動植物までが、この狭い一帯に混在し生息している。6月はイワカガミ、ハクサンシャクナゲ、7月にはレンゲツツジ、アヤメの大群落、8～9月にはヤナギラン、ノアザミ、マツムシソウ、リンドウなどの草花が咲きほこる。見晴岳、三方ヶ峰の南斜面には、“高山植物の女王コマクサ”の群落(6月下旬～7月)も見られる。また、ウメバチソウ、モウセンゴケ、ワタスゲなどの湿性植物の観察ができる。野生動物も、オコジョ、ニホンカモシカ、ノスリ、ハヤブサなどが生息し、木々の間には多くの野鳥がさえずり、また花を求めて集まるベニヒカゲやミヤマモンキチョウ、ミヤマシロチョウなどの貴重な高山蝶も見られる。

コースの概要

湯の丸スキー場駐車場でバスを降りてトイレと体操を済ませてウォークスタート。**ビジターセンター**横から、**ながつがの森**、**池の平歩道**を経て**池の平湿原駐車場**まで歩きます。スキーゲレンデに沿った道で標高差は300mほどあります。急坂ではありませんが、足に不安のある方は普通コースメンバーが出発後、駐車場から**湯の丸キャンプ場**を通過して木道を一周して駐車場に戻り(歩行距離約2km)、**池の平湿原駐車場**までバスで移動して昼食になります。普通コースメンバーは**池の平湿原駐車場**に到着したら昼食・トイレタイムになります。午後は全員で**池の平三方歩道**と呼ばれる緩やかな下り坂を20分ほど下り、その後は右回りに木道を歩きます。コケモモ、アヤメ、マツムシソウ、ウメバチソウなどの花々を見ながら**鏡池**まで歩いて一休み、その後はアップダウンを繰り返しながら**三方ヶ峰**から**見晴岳**まで歩きます。**三方ヶ峰**からの眺望は素晴らしく、また、コマクサの群生もみられます。コマクサの最盛期は6/末ですが、7月でも楽しむことができます。見晴岳からの眺望を楽しんだ後は少し戻り、左折して**雲上の丘**、**雷の丘**を経て**池の平湿原駐車場**に戻りゴールです。**雲上の丘**からは**池の平湿原**の全容を見ることができます。**鏡池**から**三方ヶ峰**を経由して稜線を歩くコースはアップダウンがありますので足に不安のある方は途中で引き返して湿原を中心に高原植物を楽しみながら散策してください。

- * 杖をお持ちの方はお使いください。
- * 往路で寄る道の駅「雷電くるみの里」は江戸時代に活躍した力士、雷電為衛門がこの地出身であることと、くるみが名産であることから名づけられました。トイレ休憩なので長い時間は取れませんが店内を覗くことはできます。
- * バスは昼食場所の池の平湿原に待機しますので、昼食を含む不要な荷物はバスに残しておくことが可能です。



次回申込 (バス・昼食場所で) 女神・白樺・蓼科 三湖一周ウォーク

☆期 日 8月25日(日)
☆集 合 富士宮駅南口 6:00
☆参加費 5,000円
☆切 8月20日(火)

参加者の皆様へ

- ・ 無断で単独行動をとらないようにしてください。
- ・ 主催者は、歩行中の事故について傷害保険に加入している他は応急措置以外の責任は負いません。
- ・ スタート前には必ずトイレを済ませてください。
- ・ 一般道を横切の場合は役員の指示に従ってください。
- ・ 体調が悪くなったら遠慮せずに役員に連絡ください。
- ・ 高山植物は採取不可です。ご注意ください。

緊急時連絡

鈴木 寛 090-7308-1056
佐田徳子 090-4183-8330