

特集

夏は信州の山を遊びつくそう！

あなたは…



この遊び、なんだかご存じですか？

答えは「ジップライン」。

緑の濃さを、空の青さを、さわやかな風を、あなたの全身で感じることができる遊びです。

信州の山は遊びの宝庫。あなたも山の緑を感じながら、川のせせらぎを聴きながら、今年の夏は、信州の山でアクティブに過ごしませんか？

ジップラインとは、森の中にある木々をワイヤーロープでつなぎ、滑車を使って滑り降りるアクティビティです。

画像提供：斑尾高原ホテル・スキー場

「山遊び派」？

「川・湖遊び派」？

山遊び派のあなたは

こちらをクリック →



川・湖遊び派のあなたは

こちらをクリック →

信州の山 お役立ち情報

TOPIC ①

信州の山へ登山を計画中的あなたへ！

「信州 山のグレーディング」ができました。

長野県と長野県山岳遭難防止対策協会が協力して今年6月に作成した「信州 山のグレーディング」。県内約100の登山ルートが難易度を評価しているので、自分の体力と技術に合った山を見つけられます。登山を計画する際に、ぜひご活用ください。



信州 山のグレーディング →

TOPIC ②

信州の山に関する情報はこちらから

「信州の山ポータルサイト」で情報発信中！

「信州の山ポータルサイト」には、「山」に関する情報が満載。県内で開催される山関連のイベント情報や山に関わる県の施策などを随時更新しています。「信州の山」に関することなら、まずここをチェックしてみてください。



信州の山ポータルサイト →

信州の

山を遊ぼう!

特集

夏は信州の山を遊びつくそう!

マウンテンバイク ダウンヒル

よりアクティブに山を楽しみたい方は、でこぼこ道や山道を颯爽と下る「マウンテンバイク ダウンヒル」はいかがでしょう。マウンテンバイクで気持ちのよい汗をかけた後は、ゆっくり温泉につかるのも魅力的。

画像提供：富士見パノラマリゾート

▶▶体験レポートはこちら

登山・トレッキング

山のアクティビティの定番と言えば、「登山・トレッキング」。

3,000メートル級の山岳をがっつり登りたい方も、里山をハイキングしたい方も、多種多様な山が存在する信州なら、きっとご満足いただけます。

森林ヨガ

山が作る爽やかな空気と、木立が織りなす緑の中で行われるヨガ。

山のエネルギーをいっぱい吸い込めば、リラックス効果バツグン! 日ごろの心や身体の疲れを癒やすことができます。

画像提供：なべくら高原・森の家

スターウォッチング

信州の山は夜もおすすめ。澄んだ空に広がる宇宙は、息を呑む美しさです。涼しい高原に寝そべて、満天の星空を眺めてみませんか?



画像提供：南牧村役場

⇒信州のアウトドア情報は「ナガノアウトドアレジャーガイド goat」をチェック!

⇒信州の山遊び情報、観光情報は「さわやか信州旅.net」をチェック!

山遊びの達人から一言

富士見パノラマリゾート
マウンテンバイクインストラクター
さがら げん た
相良 元太さん

マウンテンバイクは、自動車やオートバイクと違って、自分の身体でどう車体をコントロールするかというのが醍醐味の遊び。身体の使い方の感覚が近い、スキーやスノーボードが好きな方にもオススメのスポーツです。

滑りやすい道や、切り株など、目まぐるしく変わるコースを走れば、日ごろの悩みを忘れて、目の前のことに集中できるので、ストレス発散にもなりますよ。自然豊かな信州へ、「非日常感」を味わいにぜひ来てください。



山での遊びはこんなところに気を付けよう!

備えあれば憂いなし!

山の天気は変わりやすいもの。日中は晴れて暑くなっても、夕方になるにつれて、半袖ではとても耐えられない気温になることも。さらに雨が降れば、低体温症になってしまうことだってあり得ます。備えあれば憂いなし! 必ず長袖などの防寒具を持って山に入りましょう。



「知って 備えて 安全登山」

登山は、万全の準備から始まります。長野県警本部では、今年度の夏山の情報をホームページで公開中。登山計画の際の参考として、ぜひご利用ください。

⇒平成26年長野県夏山情報



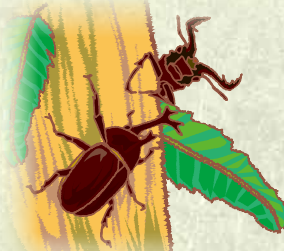
夏の山はクマに注意!

夏はクマにとって山のエサが不足する季節。さらに、交尾期なので、オスがメスを探して広い範囲を行動するため、いつもはいないところに出没することも。信州に生息するツキノワグマは、本来温厚で臆病な動物。鈴や笛を鳴らしたり、ラジオをつけるなどして、人間が近くにいることを、クマに知らせてあげましょう。



山の自然を大切に

美しく豊かな自然環境に恵まれた信州は生き物の宝庫でもあります。信州の山を楽しむ際は、ゴミの持ち帰りなどマナーを守って自然環境や生き物を大切にしよう心がけましょう。



やっぱり「川&湖遊び」も気になるという方はこちらをクリック →



信州の

川 & 湖を遊ぼう!

特集
夏は信州の山を遊びつくそう!

カヌー・カヤック

パドルとよばれる櫂を使って、川や湖をわたるカヌー・カヤック。湖をゆっくりと進むものから、流れの速い川を一気に下るものまで、さまざまなタイプの遊びが楽しめます。



画像提供:おんたけアドベンチャー

シャワーウォーキング & キャニオニング

ウエットスーツを着て、川を上ったり、下ったり、全身で川を楽しむことができるアクティビティです。穏やかな溪流、天然のシャワーのような滝など、変化に富んだ川を思う存分味わえます。



画像提供:アルプスぼうけん倶楽部

ウェイクボード



画像提供:白馬ライオンアドベンチャー

ボートにひかれて、水の上を滑るウェイクボードは、「水上のスノーボード」と言われています。ボートが作る波を利用して、ジャンプしたり、回転したりするのがこのスポーツの面白さ。気持ちの良い水しぶきを浴びながら楽しんでみませんか。

川原の露天風呂

栄村の切明温泉では、川を切り開いてつくられた露天風呂で、普段では得られない開放感を味わえます。温泉地数全国第2位を誇る信州。山で遊んだ後は、大自然の中の露天風呂でゆっくりくつろぐのはいかがでしょうか。



画像提供:栄村振興公社

川・湖遊びの達人から一言

白馬ライオンアドベンチャー

いな なが たけし
稲永 健さん

ラフティングやカヤックなどのアウトドア体験を提供していますが、川や湖で遊んでいると、お客様の顔がとも和やかに、自然な表情になってきます。

よく「アウトドアを全くやったことないのですが、大丈夫ですか。」というお問い合わせをいただくのですが、安全面でのケアは私たちガイドにおまかせください。むしろ、皆さんには「自分たちをもっと楽しませて!」というくらいの気持ちで来ていただければと思います。ぜひアウトドアの門をたたいてください!

⇒信州のアウトドア情報は「ナガノアウトドアレジャーガイド goat」をチェック!

⇒信州の川・湖遊び情報、観光情報は「さわやか信州旅.net」をチェック!

川・湖での遊びはこんなところに気を付けよう!

まずは情報収集を

出かける前に天気を確認するのはもちろん、川や湖に着いてからも、国土交通省水管理・国土保全局が提供する「川の防災情報」や県の「河川砂防情報ステーション」などで、レーダー雨量や水位を確認するようにしましょう。

⇒「長野県河川砂防情報ステーション」

急な増水に備えよう!

川に着いたら、上流・下流の様子を確認して、危険が無いかに注意しましょう。川原は増水した時は川底になります。特に中州にいると、増水時に取り残されることもありますので、遊ぶ際は注意が必要です。



ビーチサンダルは危険です!

ビーチサンダルは、もしもの場合に避難する際、とても危険です。川や湖で遊ぶときは、脱げにくく、ぬれてもいい運動靴などを選んでください。また、川に入る際はライフジャケットをきちんと着けましょう。

こんなときはすぐに高い所へ避難!

次のような現象を発見したら、土石流発生のおそれがあります。すぐに高い所へ避難してください。

- ①山鳴り(山全体がうなるような音)がする。
- ②水が急に濁ったり、木や土砂が流れてくる。
- ③雨が降っているのに、水かさが減っている。
- ④腐った土・火薬のようなにおいがする。



やっぱり「山遊び」も気になるという方はこちらをクリック



信州の山を 彩る人々



【「信州山歩き地図」作者】

中嶋 豊さん

平成26年度は、「信州 山の日」制定の年。連載企画「信州の山を彩る人々」では、信州の山に関わるさまざまな皆さんが、信州の山の魅力について語ります。

第3回は、長野県警山岳遭難救助隊第9代隊長としても活躍し、長野県警を退職後も信州のさまざまな山の登山口から頂上までのルートを描いた地図「信州山歩き地図」を描き続けている中嶋 豊さんからお話を伺いました。



信州
山歩き地図
とは

中嶋さんが約20年間にわたり描き続けている信州の山の地図。登山口から頂上までの登山ルートを分かりやすいイラストで紹介している。登山道の見どころやコースタイム、登山の際の注意点なども紹介しているため、信州の山を訪れる多くの登山者が参考している。地図は、中嶋さんのホームページで公開されているほか、「北信編・東信編」および「中信編・南信編」として冊子も刊行されている。

⇒中嶋さんのホームページ「信州山歩き地図」

備忘録として描き始めた地図が好評に

これまで、いろいろな山に登ってきました。自分が山に登ったことを形に残したいと思い、備忘録として、簡単な山のコースを描き始めたんです。最初は、鉛筆で線を描いていただけでしたが、そこへ岩や祠、大木などその山の特徴的なものを描き加えるようになりました。私が山岳遭難救助隊長だったころに、登山講習会で「私の山の楽しみ方」として、これまで描いた地図を紹介したところ、とても好評だったんです。コピーをくださいと言ってくれる人もいて、それじゃあもうちょっと続けようかなと思ひ、これまでずっと描き続けています。今では、地図を描くまでが登山。次に登る山を選ぶときには、地図を描くために意識的に登ったことなの

い山を選んでいるんですよ。

夢は日本百名山

「信州山歩き地図」を描き続けて、一番うれしかったのは、今まで蓄積してきた地図を本として出せたこと。この本は、地図の横に私の解説も載せているのですが、この解説を読んでもらえば、私が歩んできた山の人生が分かってもらえるように思います。

これからの夢は、日本百名山に登って、地図を描くこと。今だいたい33座を登っているので、あと三分の二。でも、百名山は地図も描きどころがいっぱいあるし、年齢も年齢なので、すべて登るのは難しいんじゃないかな。だから、あくまで目標ではなく夢として、でもいずれば…という思いがありますね。



描いた地図は430枚を超える。中嶋さんの地図が観光パンフレットに活用されることもしばしば。

元山岳遭難救助隊長として一言

今は遭難事故が増えていますね。山に登る人が、山や自然の本当の怖さを理解していないんじゃないかと思ひます。山ってというのは、いつ、どこで、何があるか分からないんです。滑って谷底へ落ちるかもしれないし、突然雷に打たれてしまうかもしれない。自分の技術や体力に合った山選びももちろん大切です。そして、山に行ったときは、「この辺りにはどんな危険があるのだろう。」と常に考えながら登るのが大事なんじゃないかなと思ひます。



信州の山に関する情報は「信州の山ポータルサイト」でCheck!

▶ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/yama/index.html>

うたで巡る #3 「木曾節」 信州の原風景

「木曾のナー なかのりさん」で始まる木曾節は、木曾谷の夏の風物詩として、昭和の初めから、歌い踊り継がれています。木曾町福島では、毎年8月1日から16日の間、この歌に合わせて踊る「木曾踊り」が町に活気を与えてくれます。町の中心部に灯りをともし、町民も旅人も、老いも若きも一緒になって、踊りの輪を作っています。ちなみに、歌の冒頭に登場する「なかのりさん」とは、その昔木材を木曾川で運搬した頃、真ん中のいかだに乗った人を「中乗りさん」と言ったというのが一番の有力な説なのだから。(詳しくは木曾町・[中善酒造店ホームページ](#)を参照してください。)



⇒木曾節について(木曾町観光協会)