

草津白根 [万座 鹿沢]



草津白根

万座
まんざ
鹿沢
かざわ

美しい季節の装い

草津白根の四季.....2
◆「金メダル」、草津白根山のプレゼント 萩原 健司.....2

上信越高原国立公園

草津白根地域のプロフィール.....10
◆草津白根へのアクセス.....11

上信越高原国立公園

草津白根地域索引図.....12

草津白根地域の案内役

草津白根パークサービスセンター.....14
◆草津天狗山ネイチャーセンター.....15

火山の驚異を体感

白根山を訪ねる.....16
緑が進出する白根山／白根山に登ろう
◆白根山の成り立ち.....16
◆信仰の山と硫黄採掘.....17

美しい池と湿原をめぐる

弓池自然探勝路を歩く.....18

コマクサに出会う

本白根山コースを歩く.....20
春遅い本白根山／いざ中央火口へ／寄り道して遊歩道最高地点へ／展望所地点を経て、鏡池へ／終点の山頂駅に向けて
◆コマクサ.....20

高山植物の宝庫

芳ヶ平コースを歩く.....22
白根山麓からアプローチ／渋峠からアプローチ
◆芳ヶ平分岐から草津へ.....22
◆ミヤマモンキチョウとクロマメノキの保護.....23

静かな散策が楽しめる

殺生河原周辺を歩く.....24
武具脱の池周遊コース／シャクナゲコース／小殺生～万代釜～石尊山コース
◆シャクナゲの大群落.....24

日本を代表する名湯

草津温泉に泊まる.....26
湯畑周辺／西の河原周辺／草津のイベント
◆特色ある草津の温泉施設.....26
◆草津ビジターセンター.....27
◆関東随一のスキー場.....28
◆時間湯.....29

標高1800mの避暑地

万座を訪ねる.....30
神秘に包まれた万座／豊富な温泉成分と名湯めぐり／周辺の遊歩道／カラマツ天然母樹林
◆毛無峠.....31

ミズナラの森で森林浴

鹿沢園地自然探勝路・清流の小径コース.....32
◆鹿沢インフォメーションセンター.....32
◆村上山.....33
◆休暇村 鹿沢高原.....34

ポイントガイド

湯ノ丸高原・野反湖を訪ねる.....35

草津白根の可憐な植物たち

花図鑑.....36

草津白根の哺乳類

動物図鑑.....42

草津白根でバードウォッチング

野鳥図鑑.....43

温泉がもたらした繁栄とその道程

草津の歴史を知る.....44
温泉と人々の営み／上信越高原国立公園指定の頃

主要機関・交通機関・観光問い合わせ一覧.....48



弓池自然探勝路 (一周約1.5km / 約30分)



青緑色の弓池と湿原が広がり、その向こうに本白根山が眺められる。しばし眺望を楽しんだら、目の前の道を下って行こう。

右手に、明治三十五年の噴火でできた爆裂火口跡がある。周辺はコムススキ、イタドリ、ミネヤナギ、ダケカンバなどが多く目につく。これらはパイオニア植物といわれ、荒地にいち早く生育する植物である。これらの植物が定着し、繁茂するようになると落ち葉などが堆積して土壌が増加し、また風の影響が弱まるので、ほかの植物も生えるようになる。白根山湯釜の中腹にもこのような状況がよく見られる。

ミネヤナギ

3 弓池湿原

この周辺には大きく分けて三つの湿原があり、もっとも大きいのは池の西側にあるこの弓池湿原である。ほかに、これから向かう蓬萊岩の南側の「楢円火口跡湿原」と「笹の原火口跡湿原」がある。これらは爆裂火口の上に形成された湿原で、高層湿原である。ミ



ナナカマドの実

4 コケのカーペット

このあたりには、湿原の風景には欠かせないミズゴケ、モウセンゴケなどの大群落が見られる。春には緑黄色のじゅうたんとなり、見事な眺めが楽しめる。

また、一面に黄褐色の草紅葉となる秋も素晴らしい、感動ものである。



6 褐色の水

ササは、数十年に一度しか花をつけないといわれている。よく観察すると、小さくて目立たないが、美しい花である。



ササが侵入する木道

5 ササの侵入

湿原の水位が下がって乾燥化した場所では、チシマザサなどが侵入してくる。このあたりでもササが多く目につくのは、かなり乾燥化が進んでいる証である。



さらに歩いて行くと、水が流れ出ているところがある。泥炭に含まれる鉄分が酸性の水で酸化鉄となるため、茶色っぽく見える。しかし、冬になると透明な水になる。

1 火口湖周辺の植生

白根山と道路をはさんで反対側にあるのが、弓池と弓池湿原だ。ここには池と湿原を一周できる自然探勝路が整備されており、気軽に歩くことができる。

白根山の噴火の名残をとどめる景観や湿原特有の植物などが見られ、ハイキングコースとしても最適だ。草津白根パークサービスセンターで情報を仕入れてから、歩いてみよう。

探勝路入り口に立つと、眼下に

2 湿原の中のナナカマド



湿原をめぐる周回コースに入ると右手にあるのが、大きなナナカマドの木。六月に白い小さな花を

7 厳しい気候に生育ハイマツ



ここでは湿原の南面に位置し、ササやハクサンシャクナゲ、ハイマツなどで覆われている。これも湿原の宿命として、いずれは高木が育つようになり、ついには森となってしまうだろう。

ハイマツは高山帯を代表する樹木で、雪に覆われて冬の気候の厳しさに耐えるために地面を這うように生育する。ゴヨウマツの仲間、種子はホシガララスなどの野鳥によって運ばれる。

8 見事なワタスゲ群落

蓬萊岩からの道と交差するあたりに、見事なワタスゲの群落が見



9 弓池とヤチボウス

丁字路を左折して、弓池のほとりて小休止しよう。

弓池は、爆裂火口に水がたまってできた火口湖である。大きさは直径約百三十メートル、水深一・六メートル。水質は弱酸性（pH四・三）で、明治三十五年の爆発以前は、飲料水として利用されていたこともあった。

池に魚類の姿はないが、水生昆虫のゲンゴロウやミスズマシなどが生息している。また、季節には愛らしい二〜三組のカルガモの親子が見られる。

また、岸辺の湿地に所どころ草が盛り上がった部分がある。ヤチボウスといわれるもので、「谷地



ヤチボウス

10 蓬萊岩

坊主」と書く。坊主頭に似てかわいらしいが、スゲ類の株が盛り上がったもので、水草ではない。



丁字路に戻って、ここから弓池の外周を歩くことになる。右手にそびえる蓬萊岩は、ごつごつとした険しい岩肌を見せているが、四季折々に美しい景観をつくる。

弓池の北側から眺めると、ちょうど水の上に浮かんでいるようにも見える。蓬萊岩を背景に池と湿原が絶妙のバランスで配置され、優雅な日本庭園を思わせる。

また、蓬萊とは、中国の伝説で「東の海にあって仙人が住む不老不死の地といわれる霊山」とされる。ここに屹立する蓬萊岩も、その姿からイメージされたものである。

木道を進んで行くと、右手に湿原が見えてくる。「楢円火口跡湿原」と呼ばれ、縦百三十一メートル、横三十一メートルの細長い火口跡である。小さな池塘が二〜三個あり、

11 楢円火口跡湿原

木道を進んで行くと、右手に湿原が見えてくる。「楢円火口跡湿原」と呼ばれ、縦百三十一メートル、横三十一メートルの細長い火口跡である。小さな池塘が二〜三個あり、



リンドウ

12 道端の花々

夏はワタスゲ、サギスゲの見事な群落が見られる。

また、この湿原のさらに南側に「笹の原火口跡湿原」があるが、現在は全面にササが生い茂り、もはや湿原とはいえない状態となっている。



楢円火口跡湿原

そろそろコースも終わりに近づいてきた。木道が切れて坂をほんの少し上がると、舗装された道路に出る。この道は、白根山のレストハウス前から本白根山のロープウェイ山頂駅まで運行するシャトルバスが走っている。

ここから左に五分ほど歩くと、終点の草津白根パークサービスセンターだ。逢ノ峰西麓にあたるこのあたりの道沿いには、春から秋まで、ミネヤナギ、アカモノ、ハクサンオミナエシ、コケモモ、アキノキリンソウ、リンドウなど、季節の花々が目を楽ませてくれる。

