

改訂版 木曽路 Map ナチュラルトレッキング

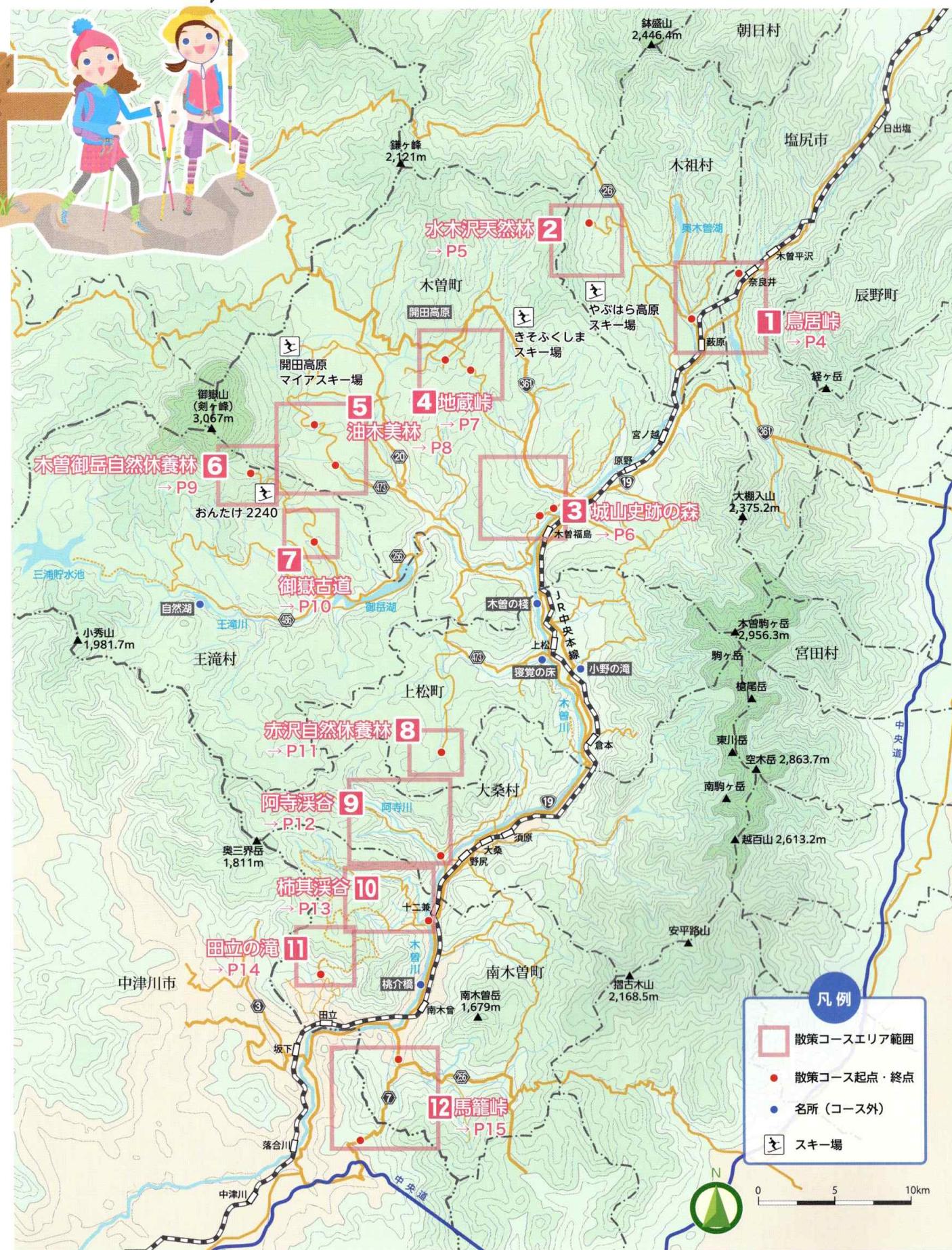
木曽ヒノキの森を歩いてみませんか



まず、どこから
始める??

はじめは、ラクな
コースがいいかな

木曽路エリアマップ



もくじ



木曽の自然

森の力でココロもカラダも リフレッシュ 2

- ・四季の美しさは格別
- ・木曽の森の魅力
- ・木曽の木や花
- ・五感を使って森をランプリング

◎木曽五木

◎木曽の森 DATA

上：御嶽山／下：阿寺渓谷



木曽の散策路ガイド

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1 鳥居峠 | 4 |
| 奈良井宿と藪原宿を結ぶ峠道は、自然と歴史の名所 | |
| 2 水木沢天然林 | 5 |
| 木曽川の源流に育まれた、樹齢 200 年を超す森を満喫 | |
| 3 城山史跡の森 | 6 |
| 戦国時代の山城は、絶好の景観地 | |
| 4 地蔵峠(開田高原) | 7 |
| 歴史ある旧飛騨街道の峠道は、景観も魅力 | |
| 5 油木美林 | 8 |
| 木曽ヒノキの大天然林と勇壮な滝 | |
| 6 木曽御岳自然休養林 | 9 |
| 古くからの信仰の地で、高山の風を満喫 | |
| 7 御嶽古道 | 10 |
| 歴史が香る山麓の道 | |
| 8 赤沢自然休養林 | 11 |
| 日本の森林浴発祥の地 | |
| 9 阿寺渓谷 | 12 |
| 森林(もり)が生み出すエメラルドグリーンの清流 | |
| 10 柿原渓谷 | 13 |
| 壮大な自然が造りだす美しい渓谷 | |
| 11 田立の滝 | 14 |
| 豊かな自然の中に、個性豊かないろいろの滝 | |
| 12 馬籠峠 | 15 |
| 石置が残る歴史の古道、中山道木曽路を歩く | |



赤沢自然休養林



ナチュラルトレッキング

Q & A

トレッキングって
何をするの?

山歩きのことだよ。
登頂を目指すことを目的にする登山に対して、
トレッキングは山頂にはこだわらず、山の中を
歩くことを目的にしている言葉。ただし、結果的に
は山頂を通過することもあるけどね。

ランプリングについて
教えてくれる?

歩くことが目的じゃなくて、趣味をするために歩い
たり、何かしながら歩くということ。自然観察や史
跡めぐり、写真撮影のために歩くとかね。
歩く速度は、楽に会話ができる程度で、ランブリン
グをする人をランブラーと言うんだよ。

どんな準備を
すればいいのかな

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| ・トレッキングシューズ | ・タオル(汗拭き、防寒) |
| ・ザック | ・時計 |
| ・長袖のシャツ(着替え) | ・非常食(チョコレートや
飴など) |
| ・帽子 | ・救急薬品(絆創膏、虫
除けなど) |
| ・手袋 | ・地図 |
| ・雨具(レインウェア、折
りたたみ傘) | ・その他(ビニール袋、
レジャーシート
など) |

マナーを守って、
気持ちよく歩きましょう!

- | | |
|--|-----------------------------|
| | 自然を大切にしましょう。 |
| | 植物を採取したり、
傷つけないようにしましょう。 |
| | ゴミは必ず持ち帰りましょう。 |
| | 林道、歩道以外の立入りはやめましょう。 |
| | 歩きタバコ、タバコのポイ捨ては
やめましょう。 |
| | 焚き火はできません。 |

森の力でココロもカラダもリフレッシュ



赤沢自然休養林



四季の美しさは格別

西は御嶽山(3,067m)、東は木曽駒ヶ岳(2,956m)など中央アルプスに囲まれた木曽川、奈良井川の流域が「木曽」です。四季おりおりのはっきりした違いを楽しめる、自然豊かな地域です。

このようなことから、木曽では針葉樹の大径木がまとまっている森林が今でも見られます。また、豊かな環境に育まれた水が流れる渓流や滝と森とが、美しいコントラストを見せてくれます。

さらに、鳥居峠や馬籠峠には中山道の、地蔵峠には旧飛騨街道の石畳の路跡があり、人々の歴史を感じながら森林を散策することができます。

木曽の木や花

木曽の随所に木曽ヒノキを中心とした木曽五木、ヒメコマツ、ウラジロモミなどの針葉樹と、ブナ、コナラ、トチノキなどの広葉樹が見られます。木曽御岳自然休養林などの高山帯ではシラベ、トウヒなどの木々が見られます。

また、阿寺渓谷のハナノキ、赤沢自然休養林のオオヤマレンゲ、場所によってはアカヤシオやコブシ、長野県の準絶滅危惧種に指定されているササユリなどの花々も見ることができます。



油木美林

春の芽吹きや新緑、秋の紅葉など、森には魅力がいっぱい。五感を使って歩こうよ!



木曽の森の魅力

木曽の総面積のうち93%が森林で、そのうち50%を天然林が占め、森林全体の62%が国有林です。

18世紀初め、尾張藩が森林資源保護のため、当地の木曽五木(ヒノキ、サワラ、アスナロ、ネズコ、コウヤマキ)の伐採を禁止(1871年の藩有林廃止まで継続)したため、現在多くの針葉樹が残っています。

●五感を使って森をランブリング

木曽の自然の中をランブリングすると、知らず知らずのうちに五感を使った森林セラピーを体感することができます。

【聴く】 鳥のさえずりや木の葉のふれあう音、滝の音、せせらぎの音など

【触る】 木の幹や木の実、木の葉、落ち葉、渓流の水など

【見る】 森林・渓流の景観や草花、野鳥、森林鉄道跡、星空など

【嗅ぐ】 木や花の香り、フィトンチッドなど

【味わう】 わき水や木の実、きのこ、山菜など

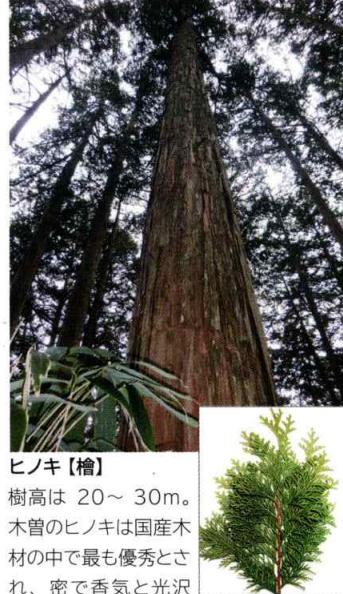


樹齢100年を超える巨樹も見られます

木曽五木

江戸時代が始めた頃、街づくりや城づくりに大量の木材が必要になって、森林の木がたくさん伐られちゃった。それで、保護が必要になったのね。

ためになるね



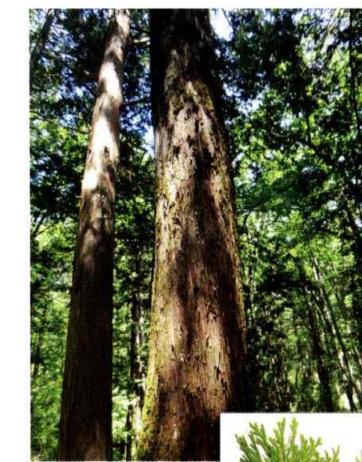
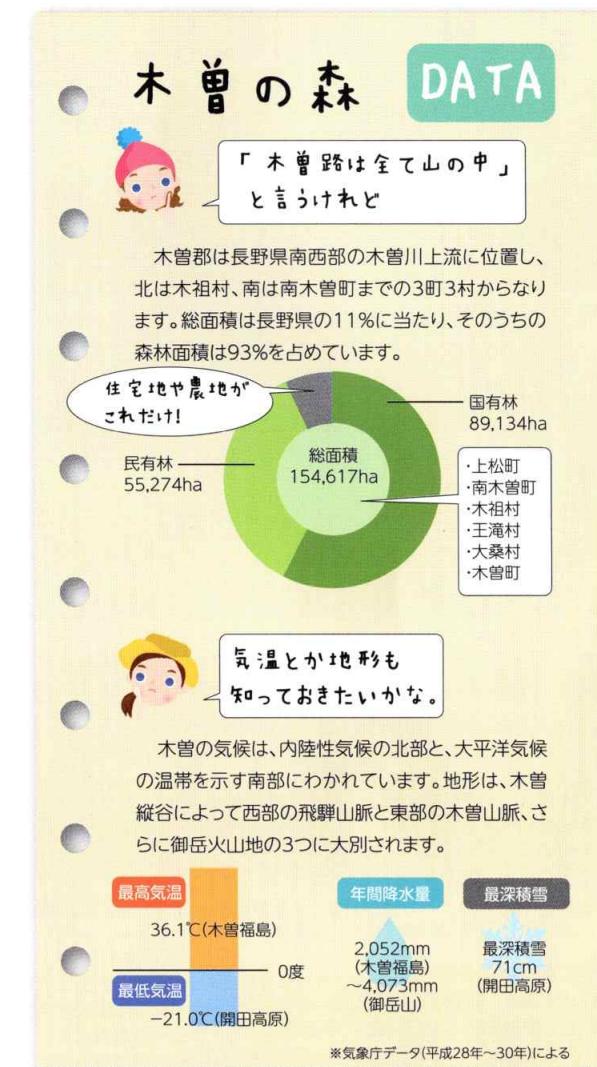
ヒノキ【檜】
樹高は20~30m。木曽のヒノキは国産木材の中で最も優秀とされ、密で香氣と光沢があります。法隆寺の五重塔に用いられているように、堅牢で腐朽にも耐えます。



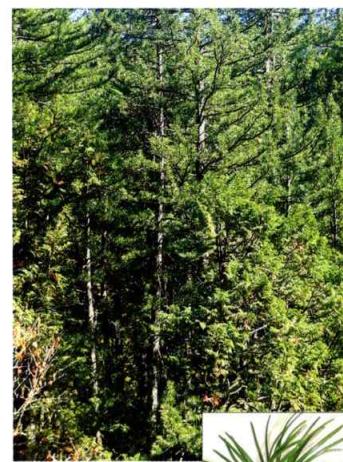
サワラ
樹高は30~40m。日陰に強く、渓地や窪地によく生育します。材質は耐湿性に富むので、家具や建具のほか、桶の材料に適しています。



アスナロ
樹高は30~40m。日陰に強く、生長が旺盛で、木材は水に強く船材にも使われます。名前の由来は「明日はヒノキになろう」という意味。別名ヒバ。



ネズコ
樹高は20~30m。黒部渓谷によく見られることが、クロベの名でも呼ばれます。材には独特の芳香があり、黒褐色の光沢があります。用途は建具や下駄など。



コウヤマキ
樹高は30~40m。高野山によく見られるのが名前の由来。一属一種で日本特産。峰筋や岩石地に多く生え、材質は水にとても強いので、船や桶に使われます。

1 鳥居峠

【木祖村、塩尻市】

奈良井宿と藪原宿を結ぶ峠道は、自然と歴史の名所

かつて鳥居峠は、中山道の藪原宿と奈良井宿を隔てる旅人泣かせの難所でした。峠付近から御嶽山を望むことができます。霧囲気のよい石畳の道を歩けば、芭蕉などの歌碑や石仏に出会えます。



峠付近のトチノキ群生地

峠付近には数十本のトチノキが群生しています。その中には「子産みの柄」と呼ばれているものがあります。



峰の茶屋からの

眺め



奈良井宿

鳥居峠の北側、奈良井川沿いに昔の情景を残したままの町並みが約1kmにわたって見られます。日本最長の宿場で、昭和53年に重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。



※鳥居峠内のトイレは冬期間閉鎖します。※奈良井駅から薮原駅へ歩くことも可

Access

- ・JR 中央本線~~ダ~~原駅下車（~~ダ~~原駅から歩く場合）
 - ・中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で~~ダ~~原駅まで約 31km
 - ・中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で~~ダ~~原駅まで約 24km
 - ・中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で車で~~ダ~~原駅まで約 75km

ヒノキ、サワラ、ネズコなどのほか、ブナやトチノキなどの巨木が多いのも見どころ。展望台から眺める木曽駒ヶ岳も絶景です。また、森の中の水源は「平成の名水百選」に選定されています。

【木祖村】水木沢天然林 2

木曽川の源流に育まれた、樹齢 200 年を超す森を満喫



水木沢郷土の森

国と地元市町村が協定して地域の自然・文化のシンボルとしての森林（国有林）を保護し、併せて地域の振興に資することを目的としています。

Acc

- ### Access
- ・徒歩の場合は、JR 中央本線藪原駅から夏季休日便でバスが運行。
「水木沢」停留所で下車
 - ・車の場合は国道 19 号から管理棟まで約 20 分
 - ・中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 41km
 - ・中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で約 34km
 - ・中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 85km



じょう やま 3 城山史跡の森 【木曽町】

戦国時代の山城は、絶好の景観地



紅葉ヶ丘から木曾駒ヶ岳を眺望

権現滝コース途中の紅葉ヶ丘には地元高校生が作成したベンチが設置しており、木曾駒ヶ岳方面及び木曽町の町並みがよく見えます。

森の代表的な花

mini知識
室町時代後期、木曽氏十八代領主義康によって詰城が築かれました。現代では木曽町福島の背景林として親しまれています。道中には権現滝や、御嶽山を展望できるポイントも魅力。

Access

- JR 中央本線木曽福島駅下車
- 中央自動車道塩尻I.C.より国道 19 号経由で約 45km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で約 32km
- 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で車で約 60km

おすすめコースガイド

- 城山史跡コース**／途中樹木の名前の解説板があり、森に親しみながら歩くことができます。(約 3.0km)
- 山村代官屋敷** 約 0.6km
紅葉ヶ丘から約 0.5km
福島城跡 約 1.2km
泉の森 約 1.8km
木曽義仲由来の権現滝を経由。
- 他のコース**
 - 大樹の森コース**／この森の最高峰「児野山」から福島城址に連なる尾根道。けもの道で、人の手が加えられていない。(約 2.1km)
 - 演習林コース**／日陰を好む植物が多く見られます。平日は高校生の実習があるため、立入禁止です。(約 1.2km)
 - 権現滝コース**／権現滝を経て御嶽山に通じる修行の道。200 年を超える針葉樹や広葉樹の天然林を見ることができます。(約 3.6km)
 - 試験の森コース**／国内や外国の樹木の生長試験、耐寒試験などが行われています。(約 0.5km)
 - 興禪寺山尾根コース**／木丸、二の丸、三の丸から分かれた尾根は東へ続きます。尾根から人工林や天然林が見られます。(約 1.4km)
 - 水辺のコース**／黒川の清流や黒川渡ダムの湖面に沿った平坦な道です。黒川渡より奥は林道。(約 1.2km)



木曽義仲公の墓

治承 4 年(1180 年)木曽地方で旗揚げ。源平争乱期、栗津ヶ原(現:滋賀県大津市)で討ち死。享年 31 歳の短い生涯でした。

Access

- JR 中央本線木曽福島駅下車
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で車で約 45km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で車で約 32km
- 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で車で約 60km

名前の由来にある地蔵は、峠の難所であった当地の人々の安全を願い享保十三(1728)年に建てられました。道中には唐沢の滝や、地蔵峠展望台からの御嶽山の展望などのビューポイントがあります。

【木曽町】地蔵峠(開田高原) 4

歴史ある旧飛騨街道の峠道は、景観も魅力

観光案内所 木曽馬の里 入口

乗馬センターで乗馬できます。

木曽馬

木曽馬の里 P

古屋敷

開田高原末川

地蔵峠展望台

縁結びの木

小作の男と地主の娘の悲恋伝説があり、二人が抱き合ったまま離れずそのまま木になったといわれています。

地蔵峠 (標高 1,335m)

地蔵峠展望台まで 0.6km

唐沢の滝

高さ 100m、旧飛騨街道の名所の一つになっています。

展望台から御嶽山を眺望

日本在来馬の木曽馬は、一時は絶滅寸前にまでなったんだよ。
戦国武将も乗っていたんだって。
私も乗りたい!

石造りの水路

末川から地蔵峠間にあり、いにしえの風情があります。

おすすめコースガイド

- 旧飛騨街道地蔵峠越コース**／木曽馬の里から二本木の湯までの峠越えコースです。

Access

- JR 中央本線木曽福島原駅よりバス停「木曽馬の里入り口」又は「古屋敷」下車
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で車で約 56km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で車で約 42km
- 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で車で約 74km

あぶら き ひ りん
5 油木美林 【木曽町】

木曽ヒノキの大天然林と勇壮な滝



約48haに渡る木曽ヒノキの天然林は、尾張藩が保護してきた樹齢300年を超える大樹の林です。落差40mの百間滝や、こもれびの滝、不易の滝なども見どころ

木曾御岳自然休養林 6

【王滄村】

古くからの信仰の地で、高山の風を満喫



※御岳登山口は、他に長野県側では黒沢口、門田口、岐阜県側では小坂口などがあります。

- ・JR 中央本線木曽福島駅下車、「田の原天然公園」までは車で約 75 分
 - ・夏～秋に木曽福島駅よりバスが運行。
 - ・中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 87km
 - ・中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で約 74km
 - ・中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 92km

木曽の散策路ガイド

7 御嶽古道

歴史が香る山麓の道



古道遊歩道（二合目）
樹下に碑が点在し、江戸時代の面影を残す
旧街道です。



新滝参道
天然のヒノキやサワラがうっそ
うと生える静かな遊歩道。



Access

- JR 中央本線木曽福島駅下車、「田の原天然公園」までは車で約 40 分
※夏～秋に木曽福島駅よりバスが運行
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 71km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361, 19 号経由で約 58km
- 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 76km

上松町西部の標高 1,080 ~ 1,557m に位置する、樹齢およそ 300 ~ 350 年の木曽ヒノキの森で、日本三大美林の一つです。「森林浴発祥の地」として知られ、「21世紀に残したい日本の 100 選」「環境省かおり風景 100 選」に選ばれました。

8 赤沢自然休養林

日本の森林浴発祥の地



森林散策ガイド

渓谷沿いに森林鉄道が走り、林内には 8 つの散策コースがあります。車イスでの利用可能なパリアフリーのコースも整備されていて、木曽ヒノキの森の中で、新緑、渓流、紅葉と春から秋にかけて森林浴を楽しむことができます。

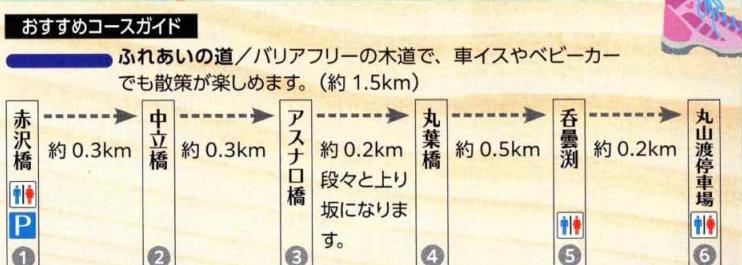
Access

- JR 中央本線上松駅下車 車で約 40 分 (定期路線バスあります)
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 68km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361, 19 号経由で約 55km
- 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 65km

※姫宮ルートは、コースガイドを省略しています。



御神木伐採跡
御神木とは、伊勢神宮の御神体を安置する木のこと、御植代木と言います。その木を伐採する儀式（御始祭）が昭和 60 年 6 月 3 日にこの場所で執り行われました。



その他のコース

- 駒鳥コース／御神木伐採跡やヒノキ大樹を通るコースです。（約 1.3km）
- 向山コース／網状に伸びた樹木の根とオオヤマレンゲ（6、7 月）が見られます。（約 2.0km）
- 中立コース／天然ヒノキ林の自生のようすが観察できます。（約 1.4km）
- 冷沢コース／冷沢のヒノキは、散策コースの中で最も見応えがあります。（約 0.8km）
- 上赤沢コース／多様な樹種を観察するのに最適なコースです。（約 1.1km）
- 渓流コース／美しい渓流沿いを巡る初心者でも気軽に散策できるコースです。（約 1.5km）

9 阿寺渓谷【大桑村】

森林が生み出すエメラルドグリーンの清流



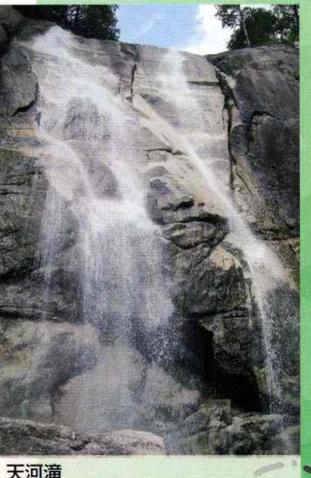
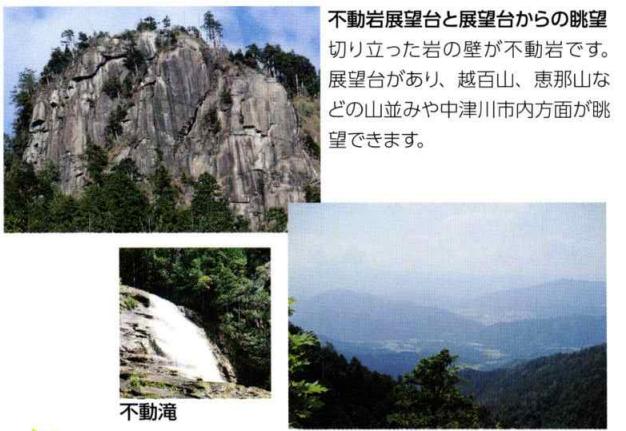
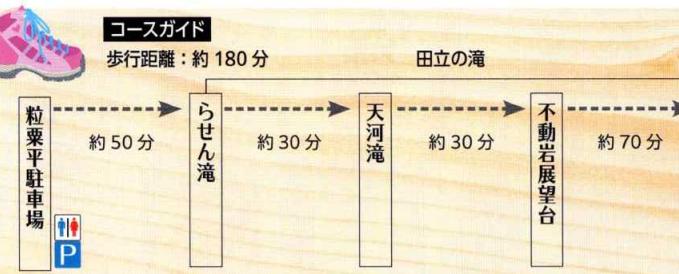
木曽五木などの森に囲まれた阿寺渓谷は、その透き通るようなエメラルドグリーンの色彩が魅力。周囲の緑や紅葉とのコントラストも見事です。ぜひ、一度は目にしたい名勝です。

10 柿其渓谷【南木曽町】

壮大な自然が造りだす美しい渓谷



ただち 11 田立の滝

【南木曽町】
豊かな自然の中に、個性豊かないろいろの滝天河滝
田立の滝群の主瀑。切り立った花崗岩のてっぺんから 40 m の高さを落ちています。不動岩展望台と展望台からの眺望
切り立った岩の壁が不動岩です。展望台があり、越百山、恵那山などの山並みや中津川市内方面が眺望できます。

- Access**
- JR 中央本線坂下駅からタクシーで約 20 分
 - JR 中央本線南木曽駅からタクシーで約 30 分
 - JR 中央本線田立駅から徒歩で約 1 時間 30 分
 - 中央自動車道中津川 I.C. より約 22 km

らせん滝、霧ヶ滝、天河滝、不動滝など、無数の滝を総称して「田立の滝」と呼ばれます。昔は雨乞いの滝と呼ばれ、入山は禁じられていました。天然林に囲まれた景勝は、平成2年に「日本の滝100選」に認定されました。

妻籠宿から馬籠宿に至る中山道沿いの散策路です。情緒ある遊歩道は気軽に歩けるハイキングコースとして人気。道中には男滝・女滝やサワラ大樹などの見どころも。

まごめ 馬籠峠 12

【南木曽町、中津川市】石畳が残る歴史の古道、中山道木曽路を歩く





林業遺産選定事業

日本各地の林業は、地域の森林をめぐる人間の営みの中で編み出され、明治期以降は海外の思想・技術も取り入れつつ、大戦期の混乱を経て今日に至るまで、多様な発展を遂げてきました。日本森林学会では、100周年を契機として、こうした日本各地の林業発展の歴史を、将来にわたって記憶・記録していくための試みとして、「林業遺産」選定事業を開始しました。

2013年度林業遺産

林業遺産の対象

林業発展の歴史を示す景観、施設、跡地等、土地に結びついたものを中心に、体系的な技術、特徴的な道具類、古文書等の資料群を、林業遺産として認定します。

木曾森林鉄道

認定対象：

十王沢橋梁、鬼淵鉄橋、小田野橋梁、ポールドワイン蒸気機関車（小川森林鉄道 / 上松町）田島停車場跡地、大鹿渕橋（王滝森林鉄道 / 王滝村）第一阿寺川橋梁（阿寺森林鉄道 / 大桑村）

旧木曾山林学校にかかる林業教育資料ならびに演習林

木曾山林資料館、木曾青峰高校演習林
(木曾町)

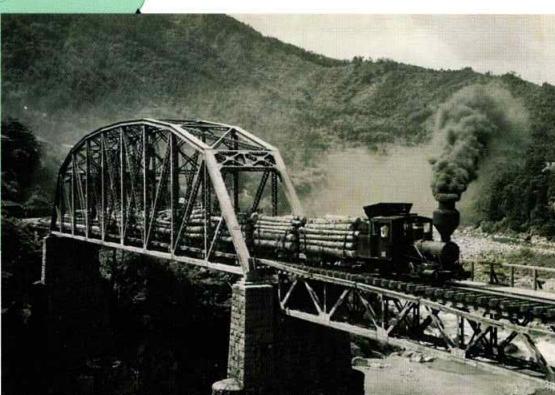
林業遺産位置図



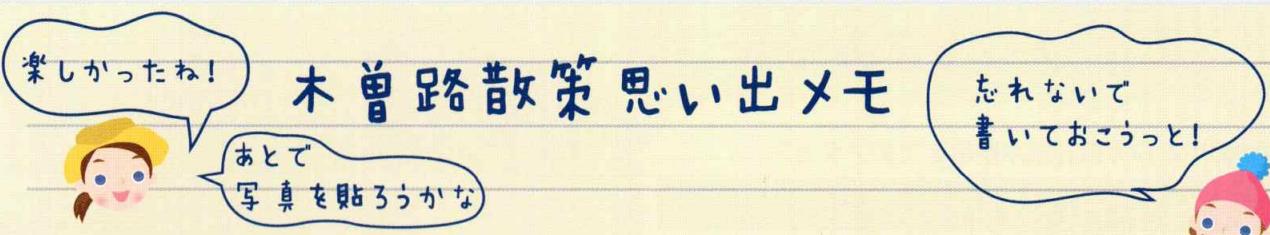
木曾森林鉄道は、大正初期から昭和50年まで、木曽地方で運用されていた森林鉄道の総称です。木曽ヒノキをはじめとする木材の搬出に用いられ、歴史と規模の大きさ等から、国内の森林鉄道の代表的存在でした。

日本の森林鉄道としては、最後まで運用されていたことから、木曽地方では多くの鉄道施設跡を見ることができます。

また、山村における生活の足としても運用され、地域の人々の記憶に強く残っています。



鬼淵鉄橋を渡るポールドワイン蒸気機関車



木曽路 アクセスガイド

主要都市からの長野県木曽町までのアクセス

J R で

- ・新宿——中央本線——**塩尻**——中央本線——**木曽福島**
121km(特急で2時間24分) 42km(各駅停車で45分)
- ・名古屋——中央本線——**木曽福島**
132km(特急で1時間35分)
- ・長野——中央本線——**木曽福島**
118km(特急で1時間30分)

車で

- ・東京——中央道——**塩尻 IC**——R19——**木曽福島**
約193km 約45km
- ・東京——中央道——**伊那 IC**——R361・R19——**木曽福島**
約205km 約32km
- ・名古屋——中央道——**中津川 IC**——R19——**木曽福島**
約70km 約60km
- ・長野——長野道——**塩尻 IC**——R19——**木曽福島**
約71km 約45km

木曽福島駅から

- ①鳥居峠.....15km
- ②水木沢天然林.....27km
- ③城山史跡の森.....2km
- ④地蔵峠.....15km
- ⑤油木美林.....20km
- ⑥木曾御岳自然休養林.....42km
- ⑦御嶽古道.....26km
- ⑧赤沢自然休養林.....23km
- ⑨阿寺渓谷.....28km
- ⑩柿其渓谷.....31km
- ⑪田立の滝.....46km
- ⑫馬籠峠.....38km

*木曽福島駅からマップ箇所最寄の駐車場等までのおおよその距離です。

<お問い合わせ>

木曽森林ふれあい推進センター

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島 5473-8 TEL0264(22)2122

木曽森林管理署

〒399-5604 長野県木曽郡上松町正島町1丁目4-1 TEL0264(52)2083

木曽森林管理署 南木曽支署

〒399-5301 長野県木曽郡南木曽町読書 3650-2 TEL0264(57)2400



※宿泊等詳細につきましては、各市町村または観光協会等にお問い合わせください。

※このマップは中部森林管理局のホームページからダウンロードできます。

※散策に当たっては、現地の規則等に従ってください。