

木曾川源流の里トレッキングガイド

A 水木沢天然林コース

■ 木曾川の水がうまれる涼風と緑が輝かしい天然林回遊

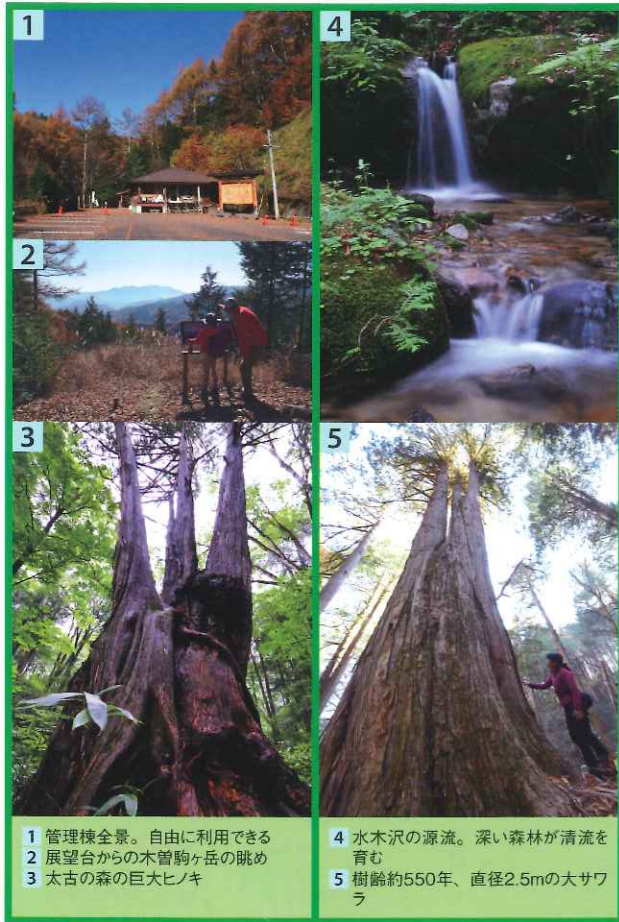
水木沢は笹川の支流のひとつで、木祖村の西側に位置する大笹沢山(2040m)の稜線近くから流れ出す長さ約2.5kmの小さな流れ。小支流でありながら、その流域には樹齢200年前後の木曾ヒノキ・サワラ・ネズコや亜高山性のウラジロモミの他、ブナ・トチノキ・ホウノキなどの広葉樹の巨木が多く育成しており、針葉樹と広葉樹が混交した大変貴重な天然林である。平成3年に当時の長野営林局(現中部森林管理局)と木祖村とで保存協定が結ばれ、「郷土の森」として約80haの国有林が公開されている。林内には「原始の森コース」と「太古の森コース」のふたつの遊歩道に加え、水木沢の源頭部まで散策できる「源頭の森コース」が開設されている。

管理棟から登り始めると左側は林内唯一のヒノキの人工林、右側は

天然林が見られ、対比してみるのも興味深い。「下の分岐」を右に行けば「太古の森コース」、左へ行けば「原始の森コース」。どちらのコースも約1時間で回ることができ、両方のコースを2〜3時間かけて8の字にトレッキングすることも可能。「源頭の森コース」は、水木沢の源頭部までの往復コースとなっている。

水木沢天然林までは、車であれば国道19号からは約20分、またはJR中央本線藪原駅からのバス(土日祝祭日運行)が利用できる。

- 注意**
- ・ペットの同伴は禁止します。
 - ・林内では禁煙とします。
 - ・熊除けの鈴をお持ちください。
 - ・携帯電話の通じない場所があります。



1 管理棟全景。自由に利用できる
2 展望台からの木曾駒ヶ岳の眺め
3 太古の森の巨大ヒノキ
4 水木沢の源流。深い森林が清流を育む
5 樹齢約550年、直径2.5mの大サワラ

1 水木沢天然林管理棟

天然林コースや里山歩きコース散策の際にスタート地点となる施設で、休憩など自由に利用できる。ここで散策用の杖や熊除けの鈴を借りることもできる。トイレ、駐車場完備(約30台)。

2 原始の森

このコースは谷を水木沢支流に沿って登り、稜線に出てから尾根を下るコース。コース内はサワラ・ヒノキ・ネズコ・ブナ・ミズナラなどの混交林に囲まれ、中でも推定樹齢550年の大サワラなど豊かな林層が展開する。またツルアリドオン・モミジガサ・ヤマアジサイなどの植物も豊富である。稜線から展望台まで上がると木曾駒ヶ岳ややぶはら高原スキー場が遠望でき、幻想的な森の中にあつて解放感あふれた一角となっている。展望台から床並沢へ下るコースが設けられている他、源頭の森コースへも稜線部から登ることができる。

3 太古の森

このコースはヒノキ・サワラ・ネズコなどに囲まれたコースで、木の根元が浮き上がった“根上がり”を多く見ることができる。足元にはショウジョウバカマやツルアリドオシの他、ヒノキやサワラの実生幼木を見ることができ、巨大ヒノキからしばらくは緩やかな登りとなり、階段のあるやや急なコースを登り切ると水平な広げて気持ちのよい森林鉄道軌道敷跡に至る。軌道敷跡を歩くと、大量の木材を運搬した時代が偲ばれる。

4 源頭の森コース

源頭の森コースは、原始の森コースの稜線部から入り、主に尾根を歩くコース。往復約3km、標高差約200m、時間は3時間ほどを要し、やや健脚向き。水木沢本流の水が生まれる(岩の表面を流れ出る)様子を観察することができる。コース内の道は他のコースと違って、落葉が積もって柔らかく、絨毯の上を歩く気分の道であり、途中で森林鉄道の軌道敷跡を見ることができる。

林内は、ヒノキ、ネズコ、ブナ、ミズナラなどの樹木が茂っており、根上がり、振じれ、曲がった木が多く、天然林の特徴を見ることができる。また、伐採後の朽ちかけた切株は異生物の出現かとも思わせる形相で、多様な自然の姿を実感することができる。

源頭の森コースのみの注意事項

- ・入林は5月中旬〜11月中旬まで、正午以降は入林禁止します。
- ・単独での入林は禁止します。
- ・このコースはやや健脚向きです。

日本遺産構成文化財

水木沢天然林(水木沢郷土の森)

木祖村を始め、長野県の7町村合同の「木曾路はすべて山の中〜山を守り 山に生きる〜(構成文化財38件)」が平成28年に日本遺産に認定された。水木沢天然林は現中部森林管理局と「郷土の森」として保存協定をしている。

●日本遺産とは、文化庁が観光資源の掘り起こしや地域活性化を目的に、テーマや地域ごとの有形・無形の文化財を認定したもの。

平成の名水百選

木曾川源流の里 水木沢

木曾川は全長229kmの日本有数の河川。その木曾川の源流のひとつである水木沢には樹齢300年前後の木曾ヒノキやサワラ、ブナなどの混交林が広がっており、きれいな水が一年中絶えることなく流れ出している。平成20年に環境省による「平成の名水百選」に選定された。選考理由は豊かな森に育まれた水木沢を地域一体となって保全活動に取り組んでいることが評価された。



観光情報 (一社)木祖村観光協会 ☎0264-36-2543 www.vill.kiso.nagano.jp/kankou
木祖村役場商工観光課 ☎0264-36-2001

交通情報 バス=おんたけ交通株式会社藪原営業所 ☎0264-36-2006
タクシー=やぶはらタクシー株式会社 ☎0264-36-2403

ガイドに関するお問合せ
NPO法人 木曾川・水の始発駅 ☎0264-36-2772
<http://www.482eki.com>

B 床並沢コース

■ 知る人ぞ知るいやしのスポット

床並沢は笹川の支流のひとつで、その上流部には知る人ぞ知る、落差約20mの「床並の滝」と一枚岩の上を約100mにわたって水が滑るように流れる「床並の平垂」がある。ここへは林道T字路から上がって行くルートと、水木沢天然林の展望台から下って来るルートがある。林道T字路からのルートは、林道ゲートがあるため徒歩でゆっくりと自然を楽しみながら訪れたい。

1 床並の滝

林道から沢側に「床並の滝」へ通じる道が付けられている。この道の突き当たりから岩伝いに滑りやすい岩場の道を鎖伝いに行くと滝の展望が良い場所になり、迫力ある景観が楽しめる。冷涼な空気を直接浴びることができ、夏は涼をとるのに最適な場所である。

岩場の道の途中には直径18cmほどの罅穴(ポットホール)が見られる。

2 床並の平垂

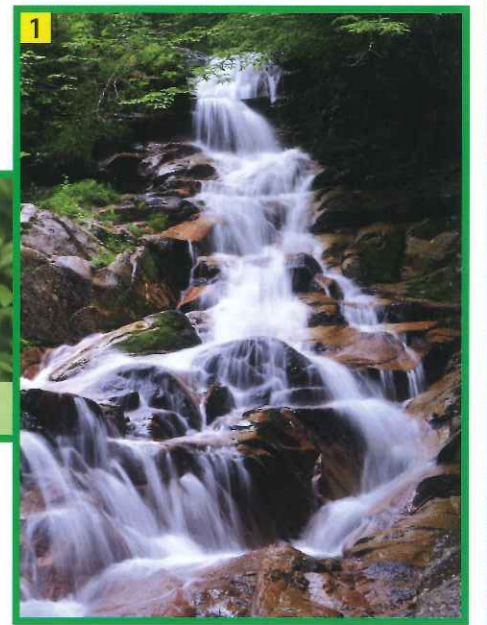
床並の滝の下流に「床並の平垂」があり、天然のウォーターライダーの様。タルは滝の意味、床並は床滑の意味で、滑らかな岩床であることから名付けられたものと考えられる。



水流により浸食された罅穴(ポットホール)が見られる



1 階段状に水が流れる床並の滝
2 林床に咲くホタルブクロ



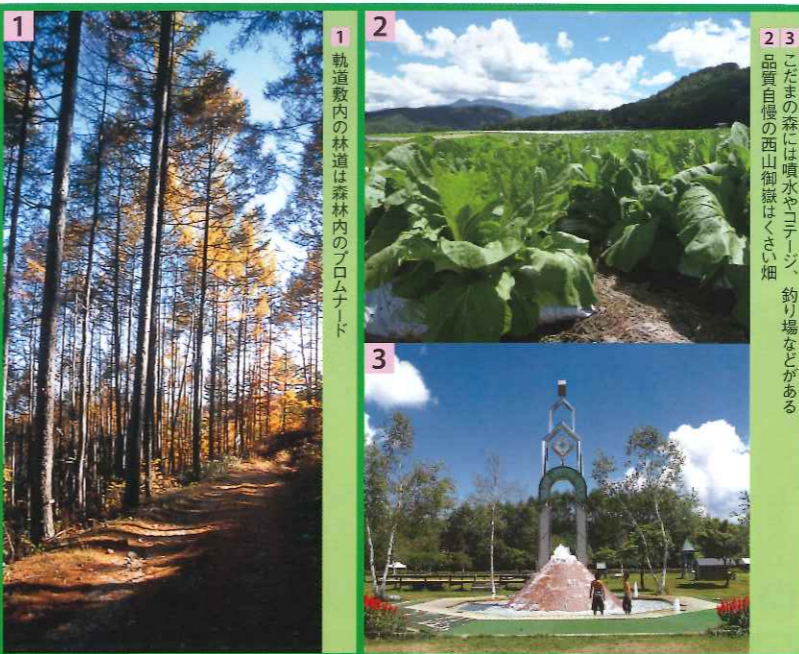
C やぶはら高原里山歩きコース

■ 森と高原野菜畑の中を爽快な風と共に

「木曾川源流・水木沢天然林」と「こだまの森」を結び約6kmのコース。起伏が少なく、初心者でも手軽に里山歩きを満喫できる。整然と立ち並ぶ針葉樹林からの木漏れ日は身体のスミズミにしみ入るようだ。また、台地に拓かれた耕作地に広がる高原野菜の緑は目に優しい。「歩く」と「緑を見る」のふたつを味わえる健康増進の道だ。このコースは、どちらからでもスタートできるし、途中を「A 水木沢天然林コース」の展望台〜「B 床並沢コース」経由とすることも可能だ。

「水木沢天然林管理棟」から舗装された車道をしばらく歩くと分岐点があるので、ここから舗装されていない林道に入る。幅広い緩やかな傾斜の林道は、かつて森林鉄道が通っていた所で、針葉樹の林の中を進む。やがて、「床並の滝」へと別れるT字路に出るので左へ進む。「森

林鉄道「奈良の平停車場跡」の台地をしばらく行くと、かつて農業用の耕作馬が行き来した「馬道」の坂を下り笹川のほとりに出る。ここから少し歩いて車道の上ると、「小木曾公園」へ出る。ここには「丸山馬頭観音堂」があるので、昔を偲びながら一息入れよう。「丸山馬頭観音堂」の横の坂道をしばらく上ると高原野菜の畑に出る。さらに林の中の沢を過ぎると西山の白菜畑が広がり、遠くに木曾駒ヶ岳を望む。景色を眺めながら車道を行けばゴールの「こだまの森」はもうすぐだ。こだまの森は、芝生のグラウンド、充実したキャンプ施設や屋外の遊戯施設などが完備され、スポーツとリゾートの両方を楽しめるアウトドアエリアである。釣り場やプールなどもあり、家族連れや団体にも最適なエリアである。



1 軌道敷内の林道は森林内のアロマノート
2 こだまの森には噴水やコテージ、釣り場などがある
3 品自慢の西山御嶽はくさい畑

1 森の道

かつて森林鉄道が通っていた軌道敷跡の道は屈曲し、ここをトロッコが走っていたことに驚きを禁じ得ない。起伏もあり運転には相当の技術を要したものと思われる。往時の状況と原始への回帰を図る今の森林とに時代の流れを感じる。このコースに多く見られるカラマツは、初夏の新緑と晩秋の紅葉が美しい。植物も四季を通じて豊富だ。

2 高原野菜畑の道

小木曾公園からの坂道を上ると高原野菜の畑に出て、さらに少し行くと木祖村で最も広い高原野菜の畑帯へ出る。西山の白菜畑だ。「御嶽はくさい」とブランド名を付けられたこの白菜は、大玉肉厚で甘みがあり、鍋料理や漬物の食材として人気が高い。中央アルプスを背景にした広々とした高原野菜の畑の中は、涼風もほほに優しく気分も爽快だ。

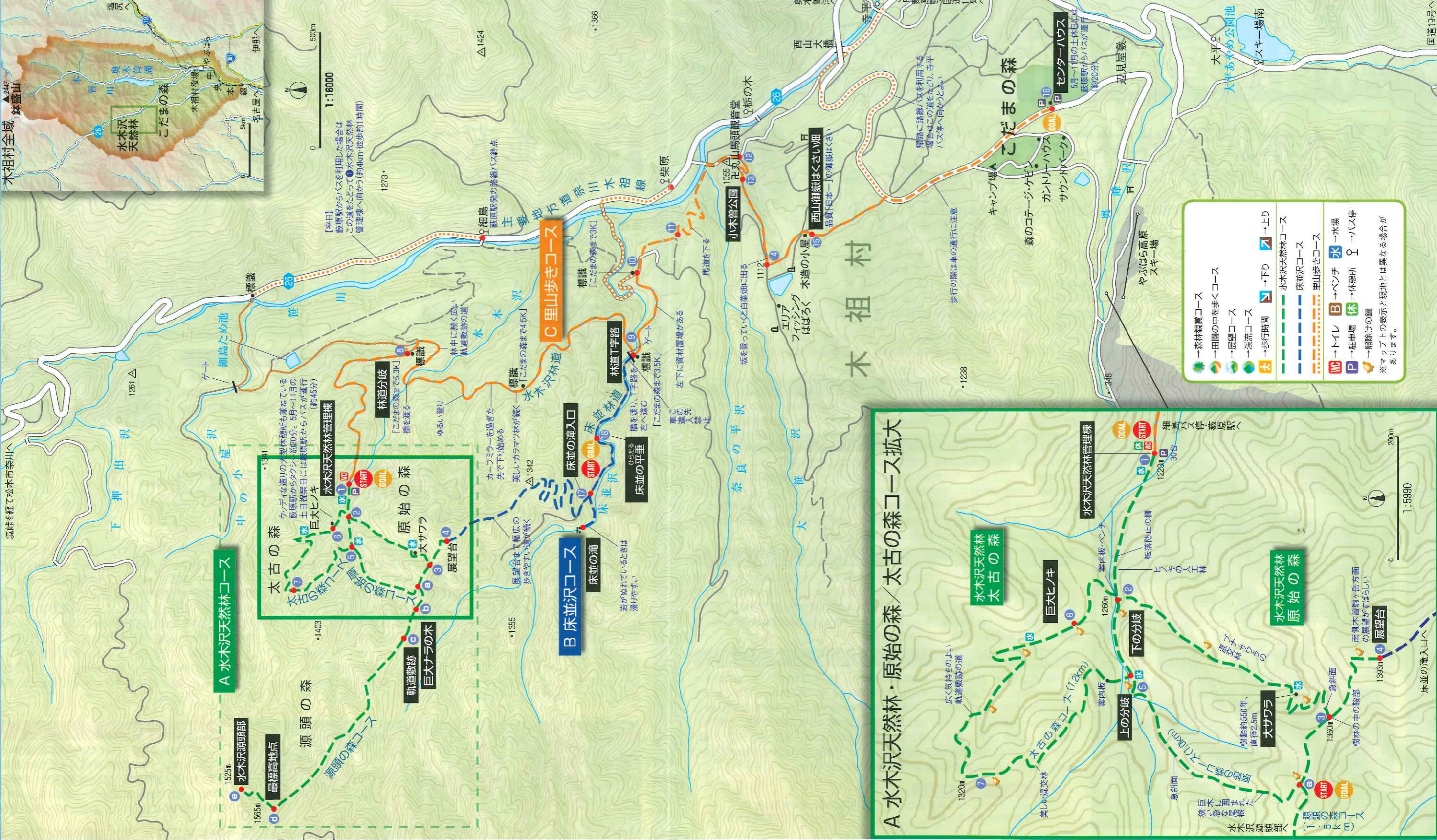
3 こだまの森

屋外スポーツ施設を集約した大規模な公園。キャンプ場やコテージなどの野営や宿泊施設、釣り場、プール、巨大迷路、遊具などが揃っている。特に夏期にアウトドアライフを楽しむには最適だ。管理棟には食堂もあり、白菜やトウモロコシなどの高原野菜も販売している。また、近くにはブルーベリー農園があり、ブルーベリー狩りも体験できる。

「長野県地域発元気づくり支援金」を活用しています。

木曾川源流の里トレッキングMAP

木曾川のながうまれる
源流の里
信州・木祖村



森林観察コース
→田園の中を歩くコース
→展望コース
→渓流コース
→歩行時間

水木沢天然林コース
→水場
→バス停

床並コース
→林休憩所

里山歩きコース
→トイレ
→ベンチ
→水場
→バス停

※マップ上の表示と現地とは異なる場合があります。

A 水木沢天然林・原始の森／太古の森コース

3.3 km 1時間45分

- 1 水木沢天然林管理棟 WC B 水 P
- 5分(300m) 標高差50m
- 2 下の分岐 B 水
- 15分(500m) 標高差100m
- 3 稜線のベンチ B
- 5分(200m) 標高差35m
- 4 展望台 B
- 5分(300m) 標高差40m
- a 源頭の森コースへの分岐 15分(400m) 標高差80m
- 5 上の分岐 水
- 5分(150m) 標高差20m
- 2 下の分岐 B 水
- 5分(100m) 標高差20m
- 6 巨大ヒノキ B
- 20分(600m) 標高差80m
- 7 軌道敷跡 B
- 20分(600m) 標高差70m
- 5 上の分岐
- 5分(150m) 標高差20m
- 2 下の分岐 B 水
- 5分(300m)
- 1 水木沢天然林管理棟 WC B 水 P

源頭の森コース

3 km 2時間

- a 源頭の森コースへの分岐 5分(150m) 標高差20m
- b 巨大ナラの木 5分(150m) 標高差10m
- c 軌道敷跡 60分(980m) 標高差150m
- d 最高地点 10分(220m) 標高差40m
- e 水木沢源頭部 40分(1500m) 標高差170m
- a 源頭の森コースへの分岐

B 床並コース

1.8 km 45分

- 4 展望台 B
- 30分(1100m)
- 17 床並の滝入口
- 5分(300m)
- 18 床並の平垂
- 10分(400m)
- 9 林道T字路

C 里山歩きコース

6.2 km 2時間

- 1 水木沢天然林管理棟 WC B 水 P
- 15分(900m)
- 8 林道分岐
- 40分(1800m)
- 9 林道T字路
- 10分(500m)
- 10 分岐
- 5分(200m)
- 11 馬道
- 15分(700m)
- 12 分岐
- 5分(200m)
- 13 小木曾公園 WC
- 10分(500m)
- 14 分岐
- 5分(200m)
- 15 西山御獄はくさい畑
- 15分(1200m)
- 16 こだまの森 WC B 水 P

