



Tomoko Suzuki Family
KAMIKOCHI
GUIDE BOOK

上高地の魅力は
いつでも 誰とでも
どんな目的でも
それぞれに楽しめる



＼ 鈴木ともこさん一家の /
上高地案内ブック

上高地へ出発！

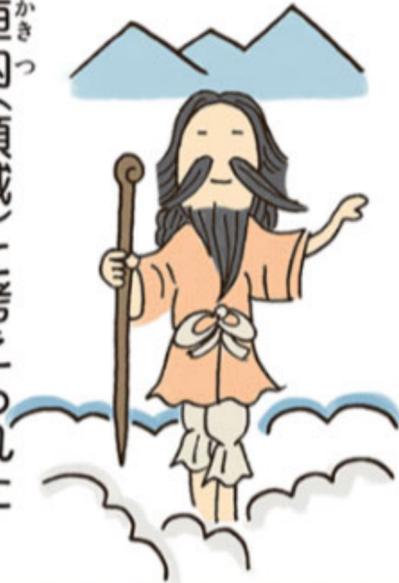


上高地

3000m級の山々が
目の前に広がる景勝地

古くは「神垣内」と表記され

イメージ



神の垣内(領域)と考えられた
神秘的な場所である

今は

特別名勝

特別天然記念物

国立公園(の特別保護地区)

にも指定され

多いときは

年間**150万人**が訪れる

日本を代表する
山岳観光地である



私は山登りが大好きで

鈴木ともこ
と申します

山登りの
マンガなどを
描いております



上高地には
何度も訪れているけれど



今回は改めて

その大自然を

じっくり

満喫すべ



山奥の別天地

交通路が整っているため
わかりにくいのだが

上高地に続く道は
案外険しい



ふもとの新島々しんしましま駅から
V字に切り立った川沿いを



標高にして
6250mも登っていきな

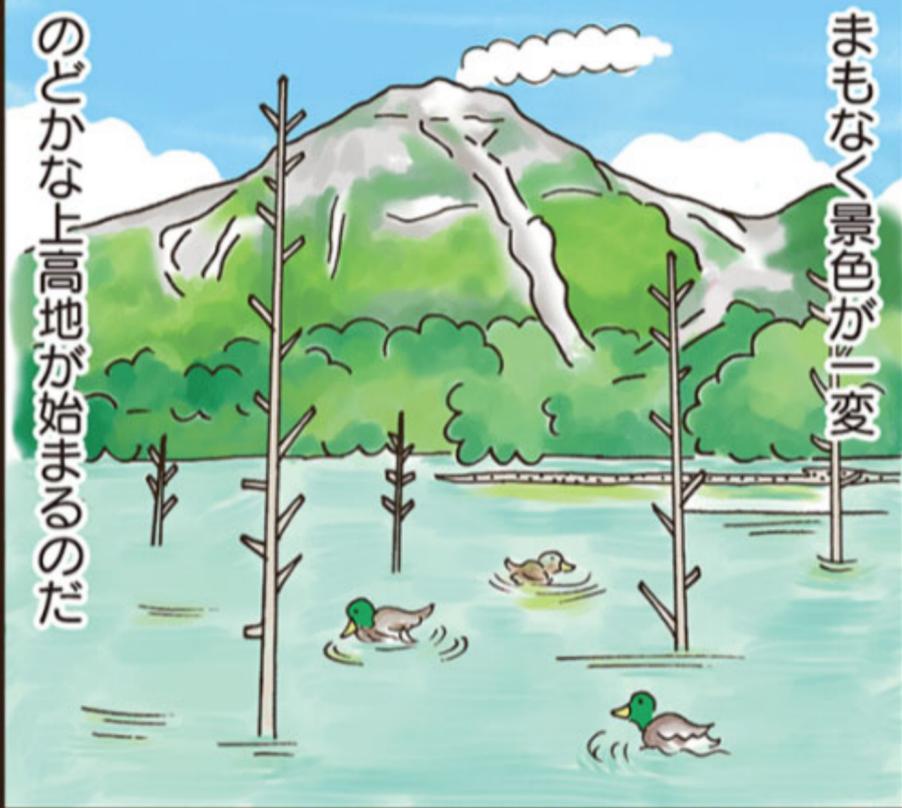
そして最後に
2つの長いトンネルに入り



かま
釜トンネル&
上高地トンネル

トンネル内で
17503m(一)登るよ

まもなく景色が二変



のどかな上高地が始まるのだ

ここから直線距離で
10km先まで
ほぼ真っ平ら



幅は1km

今ココ
たいしょういけ
大正池

上高地は山奥に隠された
平地なのである

今回はそのうちの8km
 大正池から徳沢までを
 のんびりハイキングする予定



今回のプラン

- 徳沢に泊まる
 1泊2日のハイキング
- 1日目
 大正池〜徳沢
 (約3時間)
- 2日目
 徳沢〜
 バスターミナル
 (約2時間10分)
- (日帰りもできるコースです)



のんびりスタート

スタートは大正池

これを見ると
「上高地に来た」
って思うね

うん

名所メモ

- ・大正時代に一晩でできた天然ダム湖
- ・上高地の入口にある
- ・かつては今の10倍(?!）の大きさだったらしい
- ・土砂の流入により年々小さくなっている
- ・水没した森の木々が今も立ち枯れて残っている

名所①
大正池

大正池をつくった立役者は
後ろにある火山・焼岳やけどだけ

噴火に伴う泥流が
川をせき止めた

ドッカン

こんにちは!
やまでしゅ

息子・
やまちゃん

神様とか
見えてる
のかな?
「神の垣内」
だから

カモに
挨拶してる
だけじゃ
ない?

どっちに
しても
感性が
すごい!!
天才!!

この2日間で
どれだけ
成長するか
楽しみだね!

…え…
うん…

by 親バカ

歩き始めは森の中

整備された木道に行く



途中砂礫で埋まった谷を抜け

せんじょうざわ 千丈沢



20分で
ひっそりした
池に到着

名所②
たしろいけ 田代池

名所メモ
・森に突然広がる浅い池
・底から水が湧き出ている
・土砂の流入により
年々小さくなっている
(昔は周りの湿原も
全部池だった)

とても
絵になる
風景で



1つ1つの自然を
じーっと見ていたくなる



これ
トリカブト
かな？



確かめる
いい方法が
あるよ



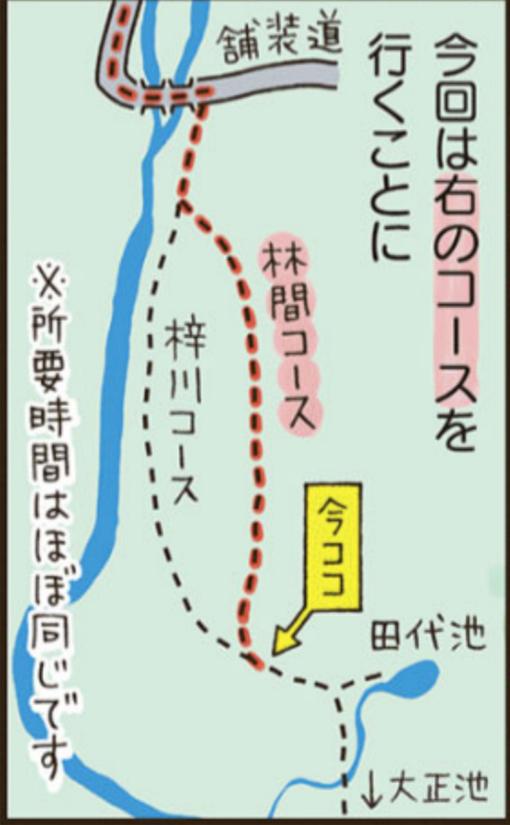
あとで
うちの
母ちゃんに
味見させて
みよう

今のための注

- ① トリカブトは猛毒です
- ② 上高地で植物採取は厳禁です



再出発すると
コースは一時的に分岐





一時的に舗装道に抜け出る



気持ちのいい森を
22分進むと



赤さび色の川を
見ながら

ミニ名所メモ
鉄やマンガンが
溶けているらしい川

「ミニ名所」は
私の独断選定 &
独断ネーミング
です

ミニ

名所③

赤さび川

発見難易度★



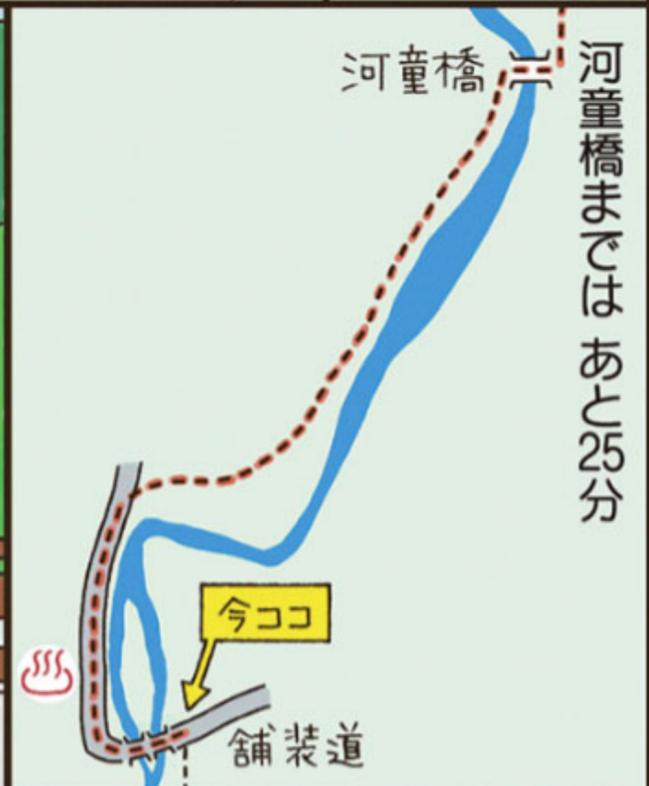
撮影スポットになっている
2つの橋を渡って

名所メモ

- ・隠れ人気スポット
- ・穂高連峰や焼岳の眺めがよい
- ・河童橋よりも人が少なく思う存分撮影できる

名所④

たしろばし ほたかばし
田代橋・穂高橋



河童橋まではあと25分

河童橋

今ココ

舗装道

また大正時代の一時期には
なんとここまで大正池が
広がっていたのだそう



2000年前(江戸時代)には
すでに温泉宿があり

当時はここが
上高地で最もにぎわう場所
だったという



対岸にある

上高地唯一の
温泉エリアへ

温泉ホテルが
2軒あります

上高地温泉

本当に
大きなダム湖
だったんだね

40分以上
歩いて
来たのに
すごいなあ

当時の風景に思いを馳せつつ

わくわく！
ユケモモ
ジュース
飲もう

ここでちょっと一休み

ごほうびが
あるから
がんばれる
ね

ね

川の音をBGMに
再出発

かすみぞわだけ
霞沢岳

ろびやくせん
六百山 ↓

対岸の山々を眺めながら
4分ほど行くと

ウエストーン碑

名所メモ

- ・イギリス人宣教師
ウエストンのレリーフ
- ・ウエストーンは日本アルプスを
世界に紹介した人物
- ・上高地には登山のために
何度も訪れている

名所⑤

ウエストーン碑

こんにちは！
やまでしゅ

国際交流
してるっ！！

天才！！
by 親バカ

…え！？
そういうこと
なのかな…？

ちなみにレリーフが
埋め込まれている岩は

やっぱり
いいなあ！
この岩は

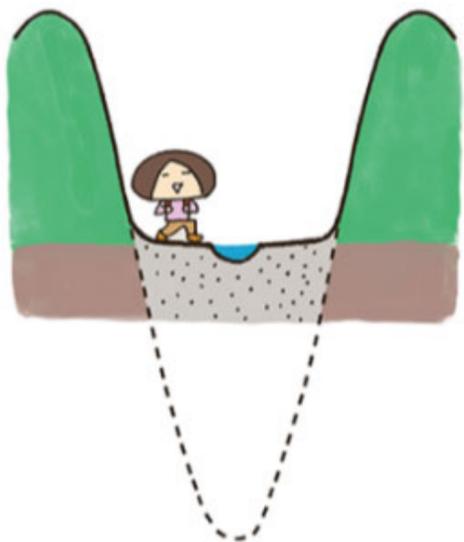
地学マニア垂涎の逸品

「地表面に露出した
世界一新しい花崗岩」
だそうです

何かが
…の？

2万5千年の造成地

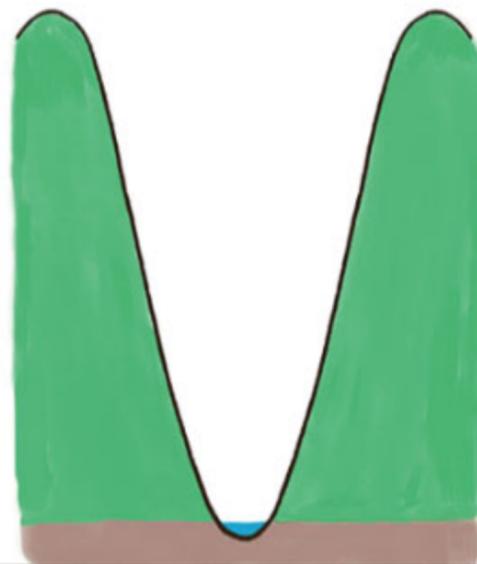
一体何があつたのか？



それが今は
こんなふうに平らな地面



ところで
山奥の平地・上高地も
大昔はV字の谷だった
と考えられている



上高地のつくり方

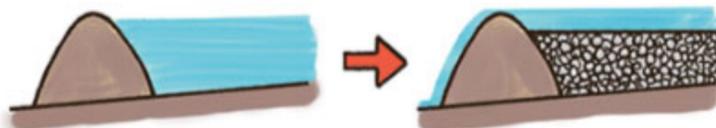


実は大正池のでき方と
ほとんど同じである

- ①2万5千年前に
焼岳火山群
(焼岳の仲間達)が
噴火活動をはじめ



- ②「天然ダム湖ができては
土砂で浅くなる」



を繰り返す

- ③2万5千年かけて
10km上流まで
ほぼ真っ平らに
埋め立てた

山奥にこんなに
広い平地は
めったにありません

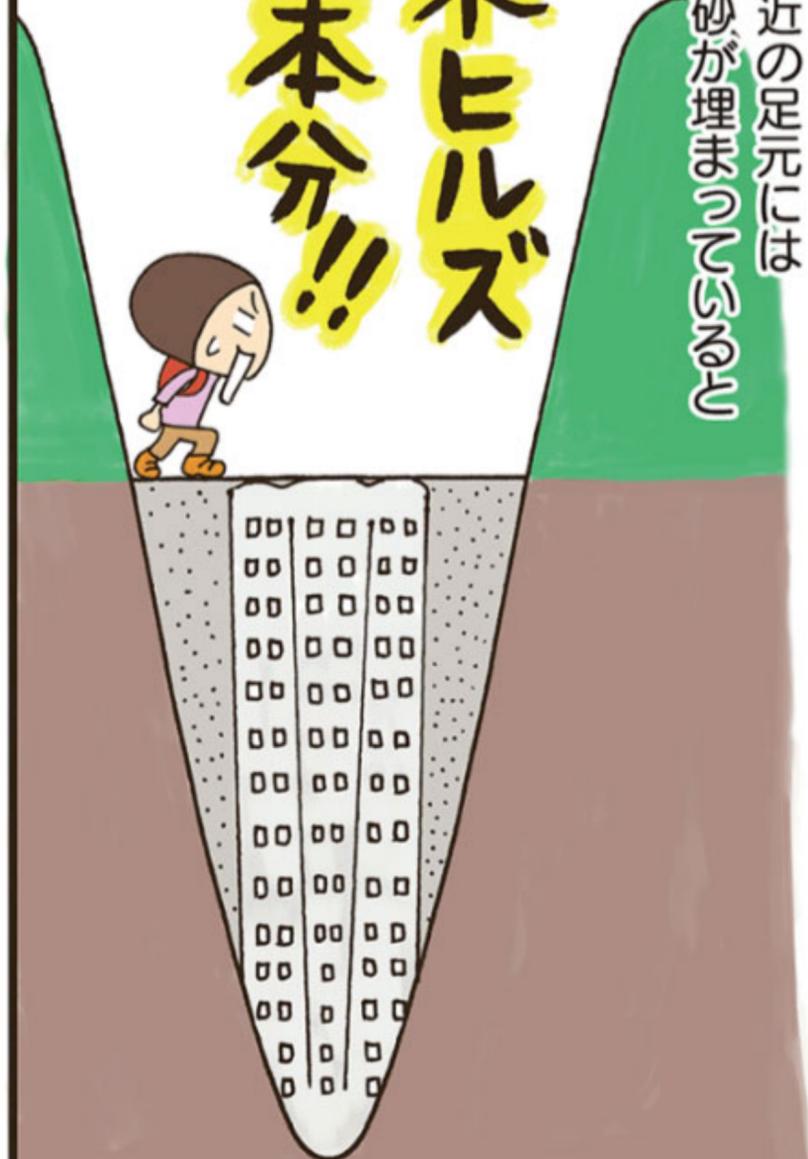
焼岳火山群



現在 河童橋付近の足元には
240mもの土砂が埋まっています
考えられている

六本木ヒルズ

一本分!!



ウエストン碑から20分で
その河童橋に到着

奥穂高岳
だけ
ほたか
まく
六

名所メモ

- ・上高地のシンボリックな橋
- ・周辺は上高地銀座と呼ばれるほどにぎわう
- ・(ホテル&山小屋が5軒ある)
- ・初めて橋が架けられたのは明治24年
- ・名前の由来は謎(諸説あり)
- ・穂高連峰の眺めが素晴らしい



名所⑥
河童橋



よくし
歩いた
ごほうびに
何か食べよう

…え…
もう!?

ここでも一休みするんですよ



森の名所

「ゆく河の流れは
絶えずして
しかももとの
水にあらず」

上高地を流れる川を
見ていると
ついこのフレーズを
思い出す

by 鴨長明



みっ！
みっ！

↑水のことです

そして梓川以上に
キレイなのが

水って
こんなに
キレイ
なのか！
と思う

平地の中央を
とうとうと流れるのは梓川あずさがわ
ものすごく美しい川で

今ココ
河童橋

大正池

河童橋からすすべの所にある
清水川しみずがわ

名所メモ

- ・梓川に注ぐ支流
- ・湧き水が水源なので濁ることがない
- ・年間を通じて6.5℃
- ・多くの施設はこの川の水を飲み水に利用(上流で取水)
- ・川床には清流だけに育つ梅花藻ばいかもが揺れている

ずーっと見ていたくなる

清水川を過ぎると

道は森の中に入っていきな

名所⑦
清水川

和むね

ね

1分でロマンターセンター

上高地の自然に関する
展示などがあります



ちなみにこのお土産は
ユニーク……！

河童の涙
上高地に
捨てられた
ビンの破片



1000ピース
ジグソーパズル
1/25000地形図！

天然樹液
キャンディー
個性的な
味わい……

忍耐力
要求度
ナンバラー



1分で小梨平野営場

テビンや大浴場
もあります



そしてこの先
一般的なガイドブックには
出ていないが
ミニ名所のラッシュが続く

6分ほど
川(梓川の支流)が
接近してくると



まるで冷蔵庫のように
冷えた穴が現れる
冷たい
ね

ミニ名所メモ
・小さな風穴
・年間を通じて1.1℃

名所⑧
石の冷蔵庫
発見難易度★★

あら
何が
あるの？

上高地にも
風穴がある
んです

勝手に
ガイド

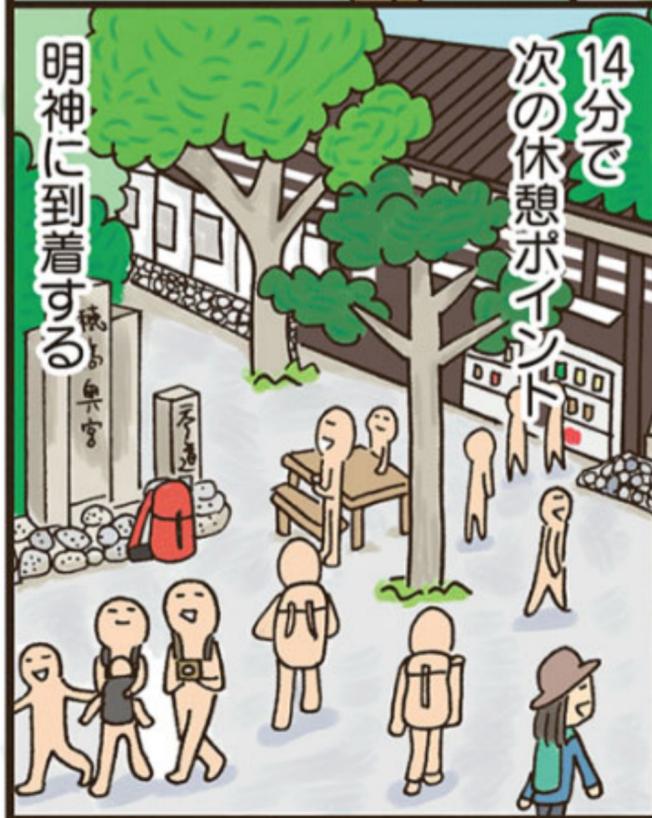
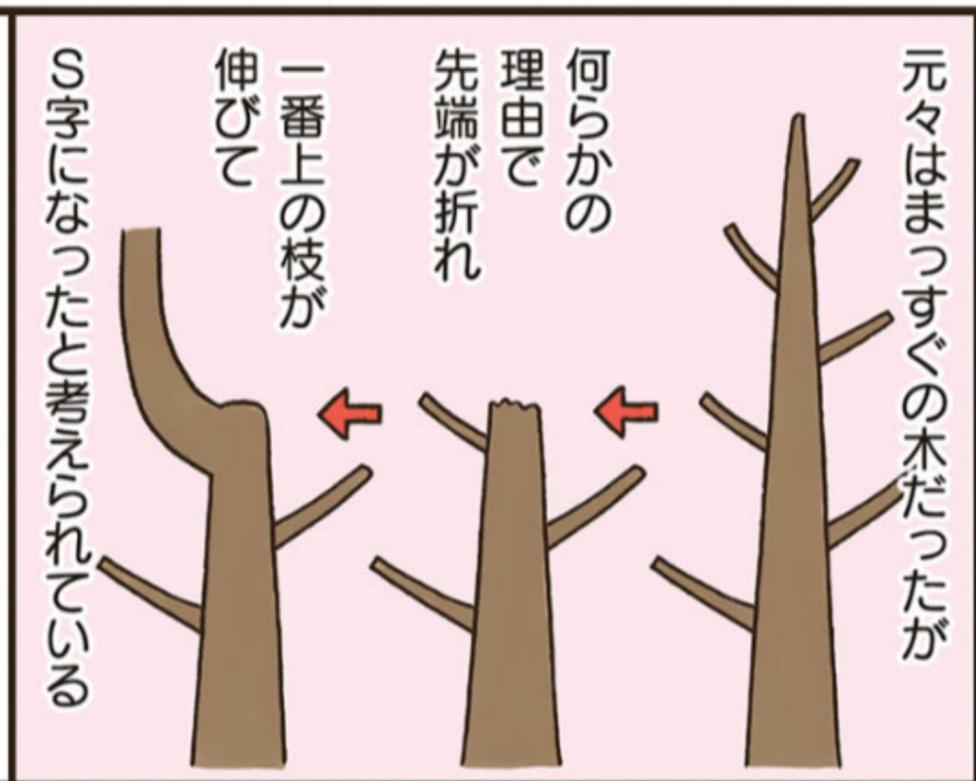


そこから10分進むと
S字に曲がった大木

ミニ名所メモ
・樹齢250歳くらい
の
ご長寿カラマツ
・左右に若い木を従え
3人で並ぶ姿が
水戸黄門のよう

名所⑨
黄門カラマツ
発見難易度★





上高地の奥へ

いつ頃から上高地に人が訪れるようになったのかはわかっていないけれど



3000~4000年前にはもう
 杉人(きまどり)を中心
 たくさん
 にぎわっていたとい

その頃の中心地は河童橋ではなく
 上高地温泉でもなく
 ごご明神

松本藩の役人小屋などが
 建ち並んでいた



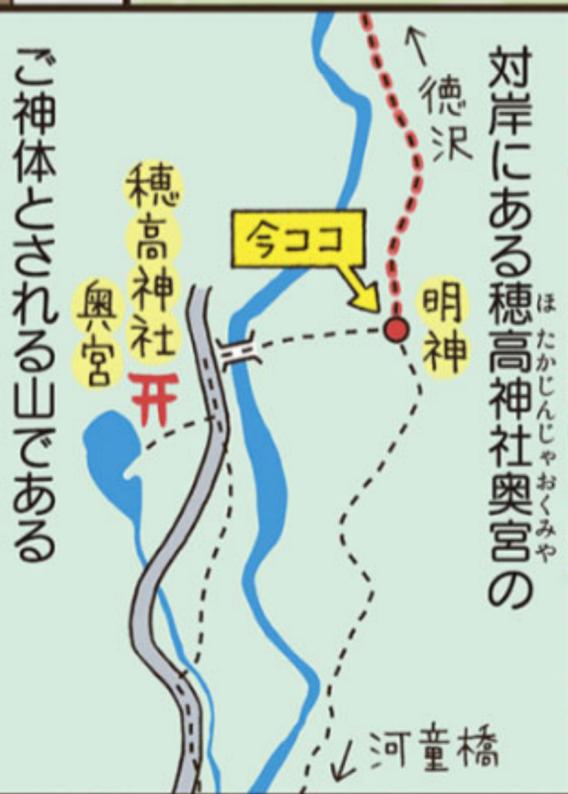
今は山小屋が軒あり



ハイキングを楽しむ人で
 にぎわっている



そして今も昔も
 目を奪うのは
 鋭い明神岳
 切っ先のように



対岸にある穂高神社奥宮の
 穂高神社
 奥宮
 今ココ
 明神
 徳沢
 河童橋



対岸には明日行くので
 あと1時間
 がんばろう
 ガンパロー
 今日はひとまず徳沢へ向かう

明神から先は

「奥上高地」と呼ばれる
静かなエリア

道はおおむね川から離れ
深い森の中に続く

7分で

徳本峠とくほんとうげへの分岐

「徳本峠」ミニ知識

- ・釜トンネルかまの完成(昭和2年頃)までこの峠を越える山道が上高地へのメインルートだった
- ・所要時間は9時間
- ・明治時代にウエストンらも歩いたため
- 「近代登山発祥の道」とも呼ばれる

なお江戸時代は

上高地で働く杣人とふもとの恋人が夜な夜な落ち合う

「愛の道」でもあったという

愛は強し!

やっぱり
すごいな
ここは

そして22分――

まさに神秘的と呼ぶに
ふさわしい池が現れる

名所メモ

- ・森の中にひっそり広がる湧き水の池
- ・底から湧き出る様子が見える
- ・晴天時の湖面はまるで鏡
- ・枯れ木が水没している

不規則で乱雑にさえ思える
1つ1つの要素が

息を呑むほど
美しく
配置されている

いるね
山の神様

名所⑫

ふるいけ
古池

古池から19分で
いったん視界が開け



正面に三角形の山&

左にゴツゴツの山を眺めると



目的地はあと一息

再び森の中に入って12分



徳沢に到着

2軒の山小屋と
キャンプ場があります

本日の宿は徳澤園
とくさわえん



個室のある立派な山小屋で



キレイなお風呂にも入れるし



温泉ではありません

おいしいご馳走も
味わえる！



幸せ

山の中とは思えないほど
リラックス



なお徳澤園前の広場
(キャンプ場)は



かつて牧場だったところ

昭和初期まで

徳本峠を越えて
連れてきた(！)
牛や馬が

放牧されていたそう……！



イメージ

山の神の庭園

翌朝9時

明神に向かって
出発

—の前に
ソフトクリームを
食べる我が家……



朝の上高地を歩くのは
とても贅沢

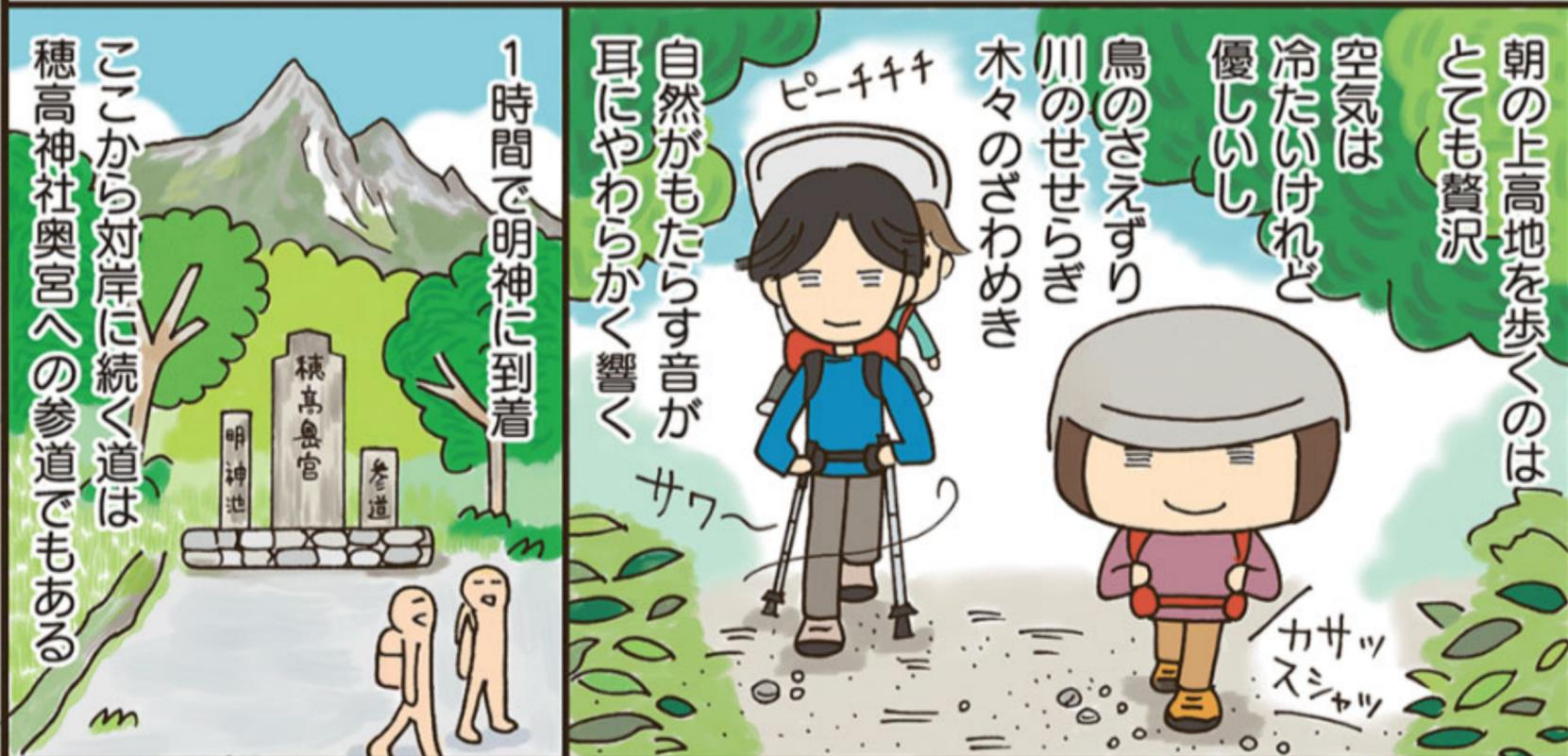
空気は
冷たいけれど
優しいし

鳥のさえずり
川のせせらぎ
木々のざわめき

自然がもたらす音が
耳にやわらかく響く

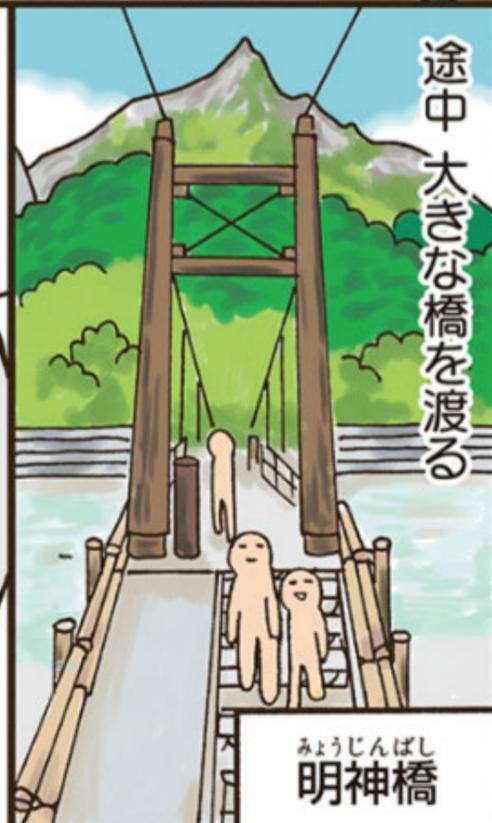
1時間で明神に到着

ここから対岸に続く道は
穂高神社奥宮への参道でもある



途中大きな橋を渡る

みょうじんばし
明神橋



おしゃる
さん!

ホントだ
何してるん
だらうね?

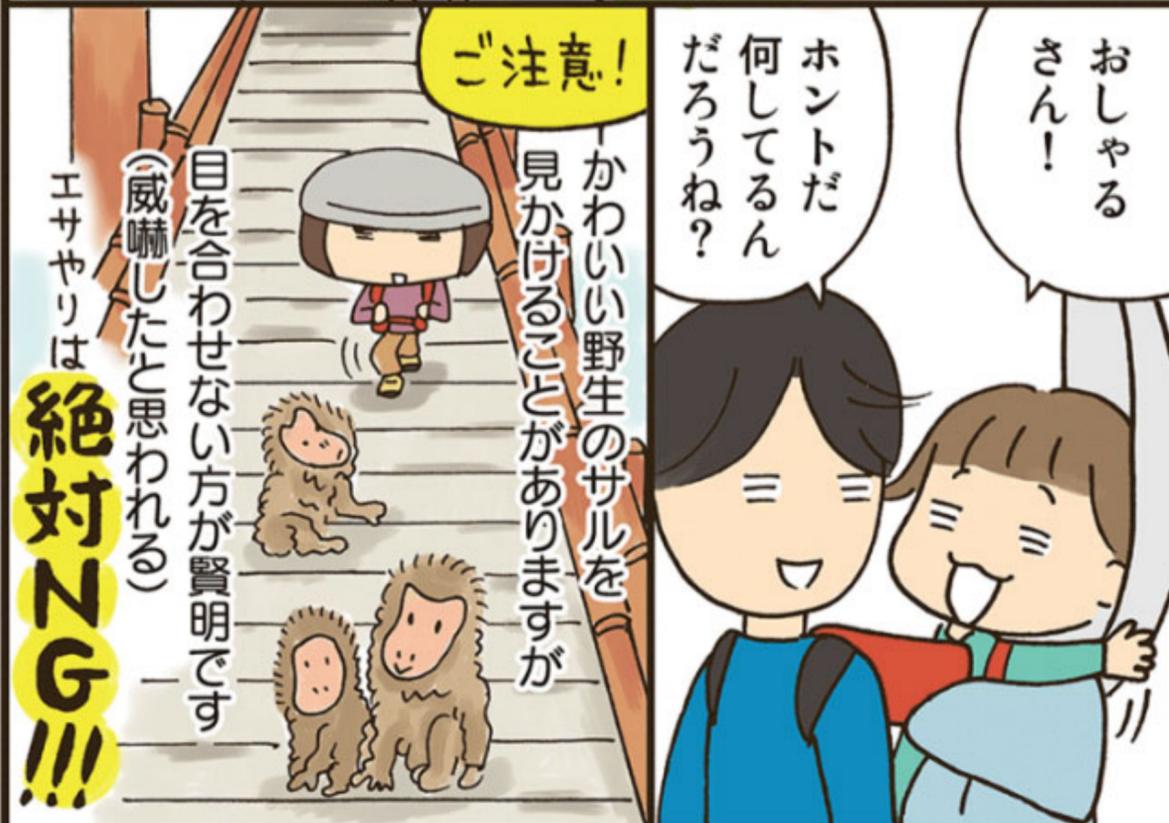
ご注意!

かわいい野生のサルを
見かけることがあります

目を合わせない方が賢明です
(威嚇したと思われる)

エサやりは

絶対NG!!!



8分で右岸着

脇道に入り鳥居をくぐると

穂高神社奥宮

名所メモ

- ・奥穂高岳(または明神岳?)に降臨したとされる神様を祀る神社(上高地⇨神降地との説も)
- ・日本アルプスの総鎮守
- ・本宮は安曇野市穂高にある

山小屋も2軒あります

名所⑬

穂高神社奥宮

境内には大きな池が広がっている

名所メモ

- ・大小2つに分かれたひょうたん型の池
- ・かつては3つ目の池もあったが土砂の流入で今はハッキリしない
- ・底から水が湧き出ている
- ・拝観料(300円)が必要

名所⑭

みょうじんいけ
明神池

まるで神様がつくった庭園のような風景

美しすぎるっ!!

山小屋でちよつと休憩し

チーズの燻製

イワナの塩焼き

ごちそうたまでした!

by 親バカ

嘉門次碑に挨拶して再出発

嘉門次とは

- ・明神池の畔に暮らしていた猟師
- ・通称「上高地の主」
- ・ウエストンの登山ガイドを務めたことで有名

水辺のハイキング

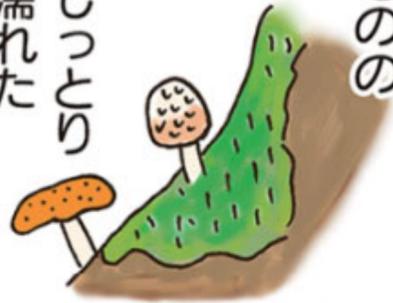
いよいよ
ここから河童橋までが
最後の行程！

足元は少し悪いものの

静かな清流を
またぐような
木道



しっとり
濡れた
木とキノコ

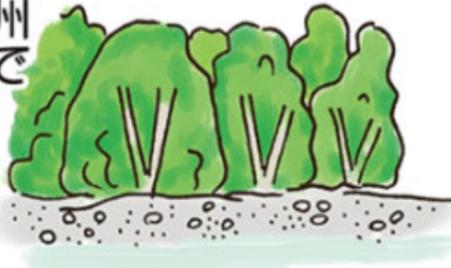


苔むした森を
激しく
流れ落ちる沢



水と森をダイナミックに
感じられるコースが続く

中州で
たくましく育つ
ケシヨウヤナギ



一步踏み入れると

心も体も澄ん



わあく
キレイ

涼しい

大自然の中だと
みんな表情が豊かになる



ん

気持ちいい！
これが本物の
大自然だよ

きつと息子は

覚えていないだろうけど
何かを感じてくれたら
いいなあと思う



あの……

今
すっごい
寝てます
けど……



爆睡

ベビーキャリアはおんぶに近く
わりとよく寝ます

水の中にはイワナが泳いでいる



上流を向いて
エサが流れてくるのを
待っていること多し

——といつても

たぶん純粹種ではなく雑種

実は大正時代までの漁で
イワナは激減してしまい
カワマスやブラウントラウトを
放流していた時期があるのだ

なお江戸時代は「魚七分に水三分」と表現されるほどイワナがいたという
うじゃうじゃ
気になる光景である……怖い？

47分で
今にも動き出しそうなの
イチイが現れ

名所⑮
歩くイチイ
発見難易度★



さらに14分行くと
ただぼーっとしてゐるのが
至福の場所——

岳沢湿原に到着

六百山

名所メモ

- ・2つの沢が流れ込むエリアにできた湿原
- ・沢に向かって設置されたテラスが人気
- ・立ち枯れた木や六百山の眺めが素晴らしい
- ・マガモやオシドリが多い

投げ銭は絶対NG!!!

名所⑯
岳沢湿原



ここから河童橋まではあとわずか

すぐに上高地の千手観音(に)に会うと

名所⑰
千手観音イチイ
発見難易度★

よほど日の光を求めたんだろうねえ

イメージ



ぬおー



15分で行く

にぎわう河童橋に帰還

ウェルカム to 上高地！



ここで
家族写真
撮ろうよ

そんな
ポーズで
いいの？

河童橋で
記念写真を撮って



途中郵便局に立ち寄り

この消印は
オリジナル風景印です



帰るの
淋しい
ね〜

バスターミナルへ向かう



よーしっ！
買うぞ〜！

キラキラ

お土産を物色し



ゴリラ岩に
別れを告げる

ミニ名所メモ

- ・ゴリラに見える山
(六百山の一部)
- ・ただし午前中は光の加減で
ゴリラに見えない
- ・焼岳とは反対方向にある

ミニ
名所⑱

ゴリラ岩
発見難易度★★



6分でバスターミナル着

焼岳と

あのゴリラ
みたいなの山
何みたい？

ゴリラ？

すっごい
クリエイイ
ティブ!!
天才!!
by バカ親

インチキ
したよね
今……

あ〜
幸せ♡

きつと今日もまた
私にとって特別な日
なるのだと思う

ソフト
クリーム 河童焼 ビール

私が幼かった頃に
河童橋で撮った
1枚の写真がある

今の私より
若い母と

うんとスリム
だった父と
私と弟



自然の移ろいは
とてもゆっくりなので

この風景が昨日のこのように
思い出を残しておいてくれる

大自然の中で切り取った瞬間は
そこが美しいままである限り
決して色褪せることはないのだ

毎年
同じ写真を
撮りに来るのも
いいかもね

そうだね

やまちゃん
がグレても
抱っこして
撮ってね

えっ!?

みんな
welcome!

ウエルカムトウ上高地

きつと誰にとつても
人生の特別な日
が待っている場所なのだ

