

# シナノキコース

**A**一の瀬ダイヤモンドゲレンデ---**B**一の瀬シナノキ---**C**境沢橋  
 全長2km 所要時間 約55分 標高差 約70m 遊歩道  
 ※逆コースも可能

# せせらぎコース

**D**高天ヶ原バス停---**E**橋の下をくぐる場所---**F**一の瀬ダイヤモンド湿原---**G**一の瀬寮前バス停  
 全長1.8km 所要時間 約45分 標高差 約60m 探索歩道  
 ※逆コースも可能 境沢橋まで行くとシナノキコースと接続します。



ダケカンバ・チシマザサの森からまたゲレンデへ。

長野県の天然記念物に指定されているシナノキの大木。全国でも1、2を争うとされる大木で、樹齢推定800年、樹高約23m、根回りは約10m。一見の価値があり!植生が豊かなコースで、様々な高山植物が楽しめます。

この地域は保護区で禁漁です。

イwanaを探すときは川下から上流を探す。イwanaは川上を向いて流れてくるエサを待っている場合が多い。



シナノキ

**one point**  
 「せせらぎコース」をダイヤモンドスキー場まで歩いたらゲレンデ中腹を斜め右へと登り、シナノキの森への入口の看板を見つけよう。帰りは境沢橋を渡ってせせらぎコースに戻り一の瀬スキー場へ。植生の異なる二つのコースを一気に回ってみよう。

- ←00分
- 📷 ビューポイント
- BUS バス停
- 🚻 トイレ
- 🏠 鳥居
- ポイント間の時間
- 🚶 トレーニングコース
- P 大型駐車場
- 🌋 温泉

このコースで出逢える  
代表的な花

他にも様々な花を紅葉の季節  
まで観察することができます。



ミズバショウ・5月中  
リュウキンカ・5月中  
エンレイソウ・5月  
コバイケイソウ・6月  
ハクサンチドリ・6月



ヒオウギアヤメ・6月  
サンカヨウ・6月  
ツバメオモト・6月  
テガタチドリ・6~7月モ  
ミジカラムツ・7月ヤナ



ギラン・8月~9月  
コバギボウシ・8月  
コオニユリ・8~9月  
その他



## お 勧 め プ ラ ン

# 「せせらぎコース・シナノキコース」



せせらぎコース+シナノキコース 湿原から草原へ、草原から森へ、そしてまた湿原をめぐる。

約1時間40分

