

妙高戸隠連山国立公園

2015 年に指定された妙高戸隠連山国立公園では、1000 万年にわたる地殻運動によって生み出された多様な自然の景観が見られます。この地には活火山の妙高山と焼山、かつての海底火山によって形成された戸隠連峰、そして数万年前の黒姫山の噴火で流れ出した溶岩が近くの溪谷を埋めたことよりできた野尻湖があります。

人類史上、この公園の場所では、仏教、道教、日本固有の神道の要素を含む修験道が行われていました。山岳信仰というさらに古い信仰もありました。これは、戸隠山と飯縄山を対象にしていたもので、戸隠神社の基礎をなしました。

公園の冬

豊富な年間降雪量によって、妙高戸隠連山国立公園は、さまざまな冬のアウトドアアクティビティを行うことができます。

スキーとスノーボード

戸隠スキー場の 20 キロメートルに及ぶコースはあらゆるレベルのスキーヤーとスノーボーダーに対応し、子供用のエリアもあります。スキー場で一番高い地点である瑠璃山の山頂からは周辺の山々と大地を 360 度に眺めることができます。

クロスカントリースキー

34 キロメートルに及ぶコースは、鏡池、小鳥ヶ池、みどりが池を繋ぎ、戸隠連峰の全貌を眺めることのできる開けた平原を走り、深い戸隠の森から奥社の神社まで続いています。

スノーシューで戸隠の深い積雪の上を歩けば、夏の間は生い茂る植物で近づくことができない公園の場所にも行くことができます。

地殻運動によって遥か昔にできた温泉が沢山あります。これらの温泉は特に冬場に人気がありますが、一年を通して人々が訪れています。

春、夏、そして秋

春と秋の穏やかな天候と涼しい夏の気候のお陰で、戸隠では冬の雪の季節以外でも多くの楽しみがあります。

遊歩道を進めば多くの見どころに出会います。五社巡りとは、宝光社から奥社までの戸隠五社を訪れる 10 キロメートルのルートです。その他のルートでは、森林や湿地の中を歩いて戸隠森林植物園に通じています。途中、小鳥ヶ池とみどりが池を通り、鏡池に至りますが、そこでは晴れた日に戸隠連峰の 5 つの山頂が湖面に鏡のように映る様子を見ることができます。

バードウォッチング

公園では、渡り鳥と留鳥合わせて 100 種類以上の鳥を観察することができます。その中には、オオルリやライチョウといった鳥も含まれています。オオルリは日本三鳴鳥のひとつです。火打山に棲息するライチョウは、日本で最も北にいるライチョウです。

戸隠連峰のハイキングは人気がありますが、登山スキルに合ったコースを選びましょう。戸隠山の地形は険しく、危険性もありますが、飯縄山への登山道はあらゆるハイカーに向いています。公園内には日本のツキノワグマが生息しており、ハイカーは常に注意を払う必要があります。

宿泊施設は戸隠スキー場の近くと、中社や宝光社の近くにあります。戸隠牧場の近くにある戸隠キャンプ場ではキャンプも可能です。