

## 妙高戸隠連山国立公園の紹介

妙高戸隠連山国立公園へようこそ。2015年3月に誕生したこの公園は、新潟県と長野県の県境にまたがる39,772ヘクタールの山地と高地を有す。国立公園の面積は比較的小さいものの、火山や非火山の様々な地質学的プロセスを経て形成された山の密度と景観の多様性で知られている。公園内には、ブナやシラカンバの森、花咲く湿原、轟々と流れる滝、周囲の山々を映し出す湖など、数多くのハイキングコースがある。雪が降ってハイキングシーズンが終わると、公園内にはスキー場やスノーシューのコース、氷に覆われた湖などが点在するワンダーランドとなる。公園内には、神社、寺院、博物館、工芸品工房、温泉などがあり、さまざまな楽しみ方ができる。

## 豪雪地帯

妙高・戸隠地区は、日本有数の豪雪地帯である。大陸本土から吹いてくる冷たい風が、日本海上の暖かく湿った気団にぶつかり、水分を含んだ空気が妙高戸隠連峰にぶつかることで凝縮し、雪となって降り積もる。雪解け水は清らかで豊富な水資源となり、この地域の動植物や人間の生命を育んでいる。

## 豊かな植物

公園内には、草原から、何世紀にもわたってミズナラやブナが生い茂る（鬱蒼とした）森など、多種多様な生態系が存在する。また、豪雪のおかげで、ハクサンコザクラのような通常は標高の高い場所に生息する希少な高山植物が生息している。夏には高地の湿原に花が咲き乱れ、高山蝶が集まる。

## 多様な野生生物

公園内にはツキノワグマが多く生息しており、冬には深い雪の中にカモシカの足跡が見られる。池や緩やかな流れの小川には、モリアオガエル、クロサンショウウオ、アカハライモリなどの両生類が生息している。ライチョウのような絶滅危惧種は、保護された環境に依存して、脆弱な個体数を維持している。

## 自然に寄り添う暮らし

妙高・戸隠地区では、古くから山の厳しさが生活の基調となっている。山岳信仰や修験道との結びつきも強く、それは関山神社の火祭りなどにも見られる。食文化もまた、山の環境を反映している。低地では山からの豊富な水が稲作を支え、戸隠の冷涼で稲作が難しい標高の高い地域では厳しい気候や風土に耐えることができるソバが栽培されている。また、山で育った竹を利用した籠細工などの手工芸品も盛んである。

## 火山性の山と非火山性の山が隣り合っている

妙高・戸隠エリアには、火山性の山と非火山性の山が密集している。国立公園の多くの壮大な山頂は、キャッチフレーズの「一目五山」を生み出した。この地域の複雑な地質と地形は、ここに住む人々を含め、多くの生物を支えている。

## 日本の国立公園とは？

日本では 1957 年に自然公園法が制定され、自然の景観美を保護し、生物の多様性を保全し、国民の健康、娯楽、文化を促進することを目的としている。この点で、日本の国立公園は、世界の国立公園と似ている。しかし、他国の国立公園とは異なり、日本の国立公園の多くは広大な荒野ではなく、何世紀にもわたってそこに存在してきた地域社会を含んでいる。

20 世紀初頭、日本が国立公園を作り始めたとき、適地の多くはすでに所有または居住されており、政府は単に住民全員を移住させることはできなかった。国立公園を作るためには、まず保護したい自然の景観を特定し、次にその地域の民間、自治体、国の土地所有者と協力して、共同利用と保護のシステムを構築しなければならなかった。その結果、日本の国立公園は、貴重な自然の保護区であると同時に、土地とそこに住む人々の調和のモデルとなっている。

## 妙高戸隠連山国立公園の設立

1956 年、妙高戸隠エリアは、7 年前に設立された上信越高原国立公園に属していた。しかし、この両地域は地理的につながっておらず、地域的・地形的な特徴も大きく異なっていた。そのため、これらの違いを認識し、2015 年に「妙高戸隠連山」は独自の国立公園に指定された。

## 季節ごとの活動

四季折々のアウトドア活動やイベントが行われている。春には珍しい野花在咲き乱れる森林地帯や湿地帯には、キャンプ場や無数のハイキングコースがある。野鳥観察では、キビタキのような渡り鳥の夏の訪問者を含め、100 種以上の野鳥を観察することができる。野尻湖では、カヌー、カヤック、釣りが人気で、3 月には 2 年に 1 度、野尻湖畔で化石発掘が行われる。冬はスノースポーツやワカサギ釣りなどが楽しめる。

## 「一目五山」とは？

公園を訪れると、「一目五山」というキャッチフレーズを耳にすることがある。この言葉は、特定の 5 つの山や場所を指しているわけではなく、5 という数字も「たかさんの」という意味合いをもつ。これは、妙高戸隠連山国立公園の密集した峰々を、無数の視点から眺めることができることを表現した言葉である。