



カヤの平高原

「カヤの平高原」は、上信越高原国立公園の中心地。志賀高原の北側に広がる標高1,400～1,700mの高原です。自然休養林に指定されており、その面積は約1,450haと広大です。樹齢300年を超えるブナの原生林や高山植物の宝庫である事が特徴で、生物多様性が保たれています。またブナ林としては比較的平坦である事も特徴で、なだらかに続く遊歩道と樹相のコントラストが大変美しく、癒しの空間を皆様に提供しています。

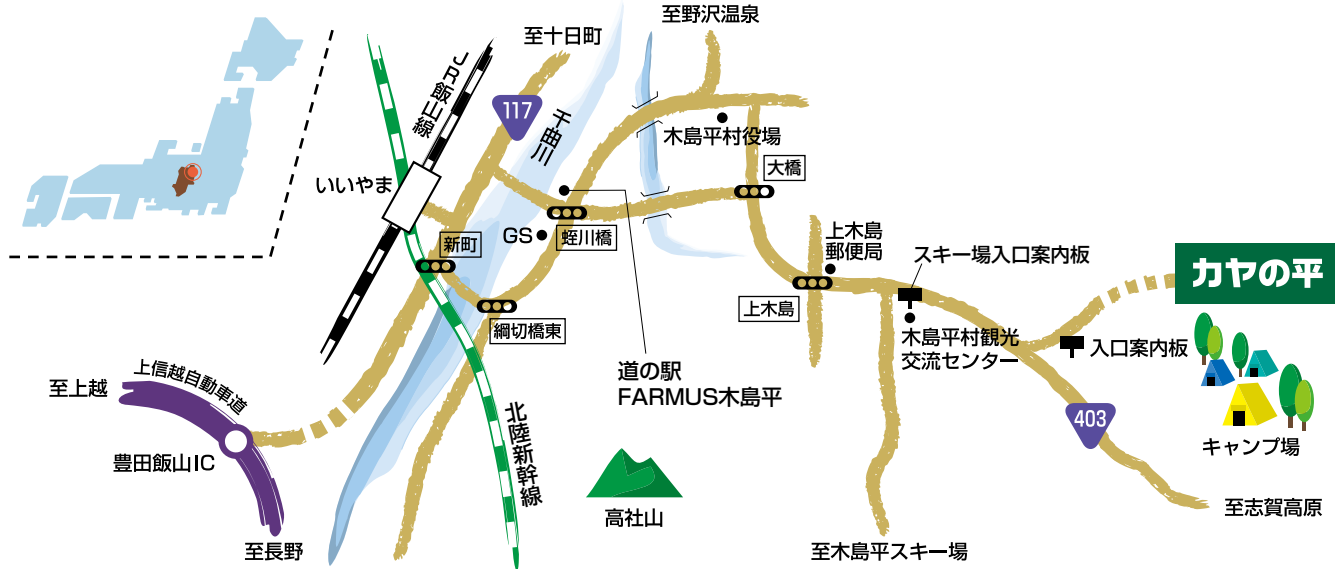
■カヤの平高原の施設

- カヤの平高原総合案内所
- カヤの平高原ロッヂ
営業期間：6～10月（年により変わります）
25名収容（5名×5部屋）
- カヤの平高原キャンプ場
営業期間：6～10月
常設テントあり（持ち込み可）
炊事場あり

山のマナーを守ろう

～自然と人間がうまくつきあっていくために～

- ゴミは全て持ち帰りましょう。
ビニールごみは分解されずに残ってしまいます。生ゴミは野生生物にとって本来の食性を狂わせエサとなってしまう恐れがあります。
- 遊歩道以外は立ち入らないでください。また、湿原、牧場内、立入禁止区域にも立ち入らないでください。
あなたの足元で懸命に生きている小さな生物がいます。一度壊されてしまうと、回復するまでに人間の命よりも長い年月がかかることがあります。
- 遊歩道内のオートバイ、自転車などの乗り入れは禁止です。
過度の踏みつけや騒音に脅え、命の危険にさらされる生物がいます。
- 植物採取、保護区内での魚釣り、鳥獣の捕獲は絶対にしないでください。
国立公園内において上記の行為をすると、法律により罰せられる事があります。あなたのその行為が貴重な自然資源を壊しかねません。
- イヌ、ネコなどペットを連れて遊歩道内に入ることはご遠慮ください（ただし、盲導犬・介助犬は例外です）。
犬、猫などの鳴き声やその姿を、小動物たちは脅威に感じることがあります。またペットの糞尿による病原菌などが、野生生物に悪影響を及ぼす危険性があります。



- 交通のご案内
- ◎電車をご利用の場合…長野駅からJR飯山線で約50分、飯山駅下車。その後タクシーで約55分。
 - ◎新幹線をご利用の場合…東京駅から北陸新幹線（はくたか号）で約1時間40分、飯山駅下車。その後タクシーで約55分。
 - ◎お車をご利用の場合…上信越自動車道・豊田飯山ICより約1時間（約30km）。

木島平村役場

TEL:0269-82-3111 FAX:0269-82-4121
<http://www.vill.kijimadaira.lg.jp/>
✉shokan@vill.kijimadaira.lg.jp



一般社団法人
木島平村観光振興局

TEL:0269-82-2800 FAX:0269-82-2939
<https://kijimadaira.org>
✉info@kijimadaira.org



ブナ原生林の特徴

カヤの平高原は、樹齢200～300年の大きなブナがたくさん見られる原生林が広がっています。灰白色の幹と濃い緑の葉とのコントラストやなだらかで歩きやすい遊歩道などから「日本一美しいブナの森」と言われています。ここでは、さまざまな動植物が協力し合ったり、競争し合ったりして、自然界のバランスを保って生きています。とても豊かな自然を育むブナの森の特徴をご紹介します。

「ブナ」はどんな木？

ブナ科の落葉広葉樹で、日本の温帯を代表する樹木です。北海道から鹿児島まで広く分布しています。日本には、ブナ（シロブナ）とイヌブナ（クロブナ）の2種類のブナがありますが、カヤの平高原のものは普通のブナです。ブナは昔、材木として役に立たない木と言われてきましたが、近年は自然界での大切な役割のために注目され、大切にされています。



■ブナの一生

誕生…ブナの実、動物に食べられたり、腐ったり、芽が出ても枯れたりしてしまうため、運良く生き残ったもの（1／100の確率くらい）が育ちます。

成長…若いブナは、親が倒れた後に太陽を浴びられるまでの間、日陰で待つことができます。日光に恵まれてからは大きく成長していきます。

老熟…主に枝を広げるスペースがなくなった時、日光に恵まれてからは大きく成長していきます。

枯死…寿命がきたブナは、主に風で枝や幹が折れ、最期をむかえます（立ち枯れ）。その後、菌類などに分解され、土となっています。

ブナの「実」



ブナの実の「かたち」

ブナの実、は、1つの殻の中に2つ入っていて、三角すいのような形をしています。これは高い所から落ちた時地面にささりやすくなるためと言われています。

ブナの実「おいしい」

ブナの実、は、小さな昆虫から大きなクマまで、さまざまな生きものに食べられます。脂肪分が多く、動物たちの貴重な食料になっているのです。

ブナの実の「ふしぎ」

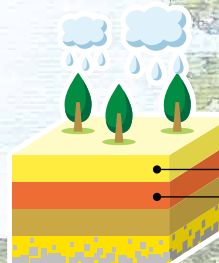
ブナは、およそ6～8年おきに大豊作になります。これは毎年たくさん実をつけるとそれを食べる動物が増えすぎてしまい、実を食べつくされてブナが子孫を残せなくなるからです。そのため凶作の年を作ると言われています。

ブナの森は「緑のダム」

ブナの森を歩くとフカフカしていますが、これはたくさん落ち葉や腐葉土があるためです。ブナの葉は少し硬く、分解されるまでに時間がかかります。そのため落ち葉の層がとても厚くなり、スポンジのように雨水を吸収します。ブナの森は水を蓄える力がバツグンで、それが時間をかけて浄化され、地下水になったり湧き水になったりします。木島平村のお米がおいしい大きな理由の一つは、カヤの平高原からの豊かな水です。※ブナは太木になると50～60万枚もの葉をつけ、秋に落葉させます。太木一本分、およそ8トンもの水を貯められると言われています。



■「緑のダム」のしくみ



- ①雨はまず、木々の葉によって勢いを弱められます。
- ②何層にも重なった落ち葉と腐植の層がスポンジのように雨水を吸収します。

落葉層
腐葉・腐植層

信州大学ブナ原生林教育園

ここでは信州大学を基にさまざまな調査・研究活動が行われています。また、解説板が設置されているのでカヤの平高原ブナ原生林の特徴を学べます。お気軽に散歩できる1周約700mのコースです。このあたりでは一番大きいと思われるブナの太木（600才くらい）もあります。その長い年月を感じてみましょう。



ブナの森の四季

春

Spring

「根開き」

春が近づき雪融けが進むと、樹木の根元の雪は周りの雪より早く融けます。主に日光により温まった幹の熱と、幹に反射した日光の熱によるものです。この時期のカヤの平高原では、さまざまな樹木の根開きが見られます。



夏

Summer

緑の楽園

カヤの平高原には、ブナの他にも、ミズナラの大木、シラカバ・ダケカンバ林、さまざまなカエデ類から、オオカメノキやノリウツギなどの低木まで、多様性のある森です。夏の深い緑の中で深呼吸…。



秋

Autumn



「キノコ」について

カヤの平高原には、さまざまなキノコが顔を出します。キノコ（子実体）は胞子を飛ばすために出てきます。キノコには、主に木や葉を腐らせるものと、木々と共生するものがあり、森には不可欠な存在です。他には昆虫から生えるキノコなど、カヤの平のキノコは多種多様です。



美しい「紅葉」

カヤの平高原では、9月下旬頃から紅葉が始まります。まずはウルシなどの低木から紅葉し、遅いのはカラマツです。赤・黄・茶などの色は、それぞれ色素の違いによるものです。ブナは、黄色や茶色に紅葉します。

冬

Winter

雪による「根曲がり」

積雪の斜面を降りる動きと下に沈む動きにより、木々の幹や枝は、曲がったり折れてしまいます。多雪地域の木々は雪に耐えられるしなやかさと弾力が必要です。カヤの平では複雑に曲がったおもしろい木を観察できます。



「地衣類と積雪深」

ブナの木々の幹には、黒いコケのようなものが付いていますが、これは地衣類と言います。地衣類は藻類と菌類の共生生物です。積雪によりはびこる事が多いため、最大積雪深の目安が分かります。カヤの平では主にブナにたくさん付いています。どのくらい高い所に付いているか見てみましょう。



「湿原」とは？

湿原は、低温で湿った所（湖沼など）に生えていた植物が腐らずに積み、長い年月をかけて陸地になっていく途中の草地。よっていずれは森林になっていきます。例）湖沼→湿原→森林 北ドブ湿原は約7ヘクタール、南ドブ湿原は約0.5ヘクタールの面積で、それぞれ特有の高山植物の宝庫です。



北ドブ湿原



南ドブ湿原

湿原の高山植物



ニッコウキスゲの群生



リュウキンカ



ワタスゲ



コバギボウシ



タデヤマリンドウ



トキソウ



マルバダケブキ



ミスバショウの群生



タムランソウ



ヤマトリカブト



ウメバチソウ

湿原の小さなハンター「モウセンゴケ」

モウセンゴケはとても小さな植物ですが、よく見ると茶色の毛からネバネバした液を出し昆虫を捕らえる食虫植物です。栄養が少ない湿原で生きるために手に入れた植物の“知恵”です。北ドブ湿原でよく見られます。昆虫を捕らえる様子を観察してみましょう。



美しい湿原がいつまでも続くように！

湿原におけるトラブル

- ①踏みつけによる荒廃。
- ②他の植物の混入。（人の靴などに付いて運ばれる）
- ③乾燥化（木道の吸収熱など）。
- ④人が捨てるゴミによる荒廃。

湿原の保護のためお願い

湿原は踏み固められてしまうと、二度と元に戻らず美しい植物たちが生えてこなくなる恐れがあります。湿原の中には絶対に入らないでください。