



活動の概要	① 高原と湿原・湖	(白樺湖～車山～霧ヶ峰～七島八島池)
	② ハケ岳周遊 A	(蓼科～横岳ピラタス～坪庭～北横岳七ッ池)
	③ ハケ岳周遊 B	(蓼科中央高原～麦草峠～白駒池～清里～富士見高原)
	④ 諏訪湖一周	(諏訪湖・間欠泉センター～諏訪大社下社～オルゴール博物館～万治の石仏～鳥居平やまびこ公園～釜口水門～小坂の観音～ガラスの里～諏訪大社上社)
	⑤ ビーナスライン	(白樺湖～霧ヶ峰～和田峠～扉峠～美ヶ原)
	⑥ 鹿嶺高原	
	⑦ 駒ヶ根高原	
	※バスは団体でチャーターしてください。	
対象	小・中学生以上（成人が同伴のこと） 家族・グループなど	
適した時期	春 夏 秋	

## 展開例

### ① 高原と湿原・湖(白樺湖～車山～霧ヶ峰～七島八島池)

一望さえぎるものもなく柔らかな起伏がどこまでも続く霧ヶ峰高原は、主峰車山（1,925m）から噴出した溶岩でできた広大な高原です。富士山をはじめ、ハケ岳・アルプス連峰など、中部山岳の各峰が一望できる。またここに発生する豊かな上昇気流は、グライダー場としても絶好ということで日本グライダーの発祥の地といわれている。

この高原の自然はすばらしく、6月初旬には緑の草原に真っ赤なレンゲツツジが咲き誇り、7月中旬からニッコウキスゲ、秋にはマツムシ草の大群落が咲き競う。

白樺湖畔（1,420m）は信州の高原ルートの十字路。諏訪と東信を結ぶ太い幹線・大門街道、ビーナスラインの美ヶ原とハケ岳山麓方面の東西・南北の交通の接点であり、観光の拠点でもある。湖は、もとは湿原地帯を農業用水源として造成された人造湖である。

八島湿原は標高1,640mにある貴重な高層湿原で、国の天然記念物である。湿原を一周するハイキングコースは約90分、湿原の全周と、それを取り囲むなだらかな山々がいつも見渡せる。湿原の南、旧御射山神社から車山湿原を経て、車山方面へのハイキングコースも、湿原入口から2時間半くらいである。

### ② ハケ岳周遊A（蓼科～横岳ピラタス～〈ロープウェイ〉～坪庭～北横岳七ッ池）

蓼科温泉プール平から車で10分くらいで横岳ロープウェイの山麓駅に着く。ここの標高は1,744m、標高2,240mの山頂駅まで全長2.2Kmを100人乗りのロープウェイで7分で運行している。夏のロープウェイの魅力は、北ハケ岳の山岳景観のハイライト、縞枯現象を簡単に間近にみられることである。山頂駅から降りると、そこは坪庭と呼ばれるところ。コメツガやハイマツ、シャクナゲなど、寒気のため大きくなれない高山植物が溶岩台地にへばりついている。山頂駅から10分ほどの縞枯山荘あたりまでが、遊歩道のような散策コースになっている。

③ ハケ岳周遊B（蓼科中央高原～麦草峠～白駒池～清里～富士見高原）

乙女滝をはじめいくつもの滝と、紅葉がすばらしい渋川の横谷峡、その入口・滝見平を中心に国道299号（麦草峠）沿いのあたり一帯が蓼科中央高原と呼ばれている。この蓼科湖畔から横谷峡入口までサイクリングで20分くらい、横谷峡入口にある蓼科グリーンバレーはホテルとスポーツ・レジャー施設、各種ショップを備えたところとして、夏シーズンは大勢の人が集まる。

標高1,300m付近のハケ岳の南山腹を取り巻く通称「鉢巻道路」沿いのあたりを富士見高原という。このへんはハケ岳保健休養地としてリゾート化し、そのセンターゾーンには、町とその管理会社が管理するスポーツ施設と、美術館やペンションビレッジがある。

④ 諏訪湖一周（諏訪湖・間欠泉センター～諏訪大社下社～オルゴール博物館～万治の石仏～鳥居平やまびこ公園～釜口水門～小坂の観音～ガラスの里～諏訪大社上社）

諏訪湖は、海に恵まれない信州で一番大きい湖としてみんなに親しまれている。春は水平虹で朝が明け、夏は湖上にうつる深緑を眺めながら、ボートや遊覧船が湖上を行きかい、秋には屋形船を繰り出してわかさぎ釣りを楽しみ、冬には湖面が全面氷結したら、家族連れでわかさぎの穴釣りもできる楽しい湖である。

諏訪湖間欠泉センターは世界第2位、日本一の間欠泉があり、近くに足湯がある。

諏訪大社は、市内中洲にある上社（本宮と前宮）と下諏訪町にある下社（春宮と秋宮）の二社を総称して呼ばれ、全国に一万社を越える分社を持っており、建御名方命を祭神として古事記の国ゆずりに源を発している。神社にまつわる祭事は数多く、なかでも7年に一度行われる「御柱祭」は天下の大祭として有名である。

万治の石仏は誰もが不思議に思うような奇異な形状の「石仏」で、半球状の巨大な自然石の上に不釣り合いに小さな頭が乗っている。春宮の石の鳥居を作るとき、この石にのみを入れたら、中から血が流れ出したので、石工は驚いてこの石に阿弥陀如来を祭ったと言い伝えられている。

鳥居平やまびこ公園は、広い緑の丘陵地にあり、公園の一角からは眼下に諏訪湖、その向こうにハケ岳・南アルプスと富士山も望める。ピクニック広場・溪流広場・トリムコース・サーキット遊具・花見広場などがある。

釜口水門は、諏訪湖唯一の水の出口、つまり天竜川の始点である。

⑤ ビーナスライン（白樺湖～霧ヶ峰～和田峠～扉峠～美ヶ原）

ビーナスラインとは、蓼科道路（茅野～蓼科温泉～白樺湖）と霧ヶ峰道路（白樺湖～霧ヶ峰～美ヶ原）の総称である。

⑥ 鹿嶺高原

長谷の東、標高1,850mのところであり、南アルプスの山々を身近に望み、草花が咲き乱れる自然豊富なところ。春のハイキング・夏のキャンプ・秋の紅葉などの行楽に人気が高い。

⑦ 駒ヶ根高原

中央アルプスの山裾にあって、宝剣岳を真正面にあおぎ見、反対側は天竜川を隔てて南アルプス連峰を望む。菅の台と称する一帯は森・川・池などいろいろある高原の自然と、各種宿泊施設と、光前寺や旧竹村家など由緒ある歴史文化財もあり、駒ヶ岳ロープウェイへ行く登り口でもあって、伊那谷では各シーズンを通じてもっとも観光客が多いところである。