

上ノ原お散歩マップ

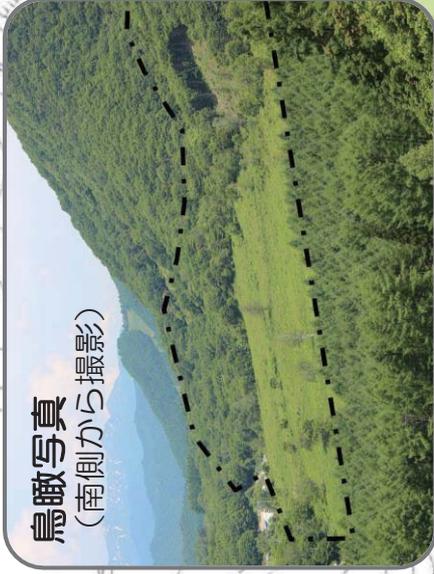
上ノ原「入会の森」は、利根川の源流域に位置する広葉樹の森とススキ草原。四季折々の自然の姿や、谷川連峰を望む景色の美しさが自慢です。この「うえのはらお散歩手帳」には、上ノ原での時間をちよっと楽しくするための手がかりを集めてみました。上の原でおもしろいにおもいに過ごしてみませんか。

利用の約束ごと

- 上ノ原の自然や地元の方、安全のため、以下のごとくに気をつけて楽しんでください。
1. ゴミは全て持ち帰る
 2. 山菜やキノコ、野草などはむやみに取らないようにする
 3. 外来動植物を持ち込まない
 4. 安全には自分で十分注意する(体調、事故、クマなど)
 5. 火の用心、煙草のポイ捨て禁止

鳥瞰写真

(南側から撮影)



ナキイナゴ

ススキなどの背の高く明るい草地に見られ、上ノ原にも多い。オスの翅は短い。



エンハルゼミ

頭と背中緑色の爽やかな4cmほどのセミ。ヨキヨキッ…ヨキッガッ…と鳴く。



キバツノトンボ

黄色と褐色のまだらの翅、黒い毛がフサフサの体、突き出した触覚がチャージャーミン



アオバホンハムシ

山地の開けた草地に生息する。翅は金緑色。上ノ原には普通に見られる。



ヤマモユ

翅を広げた大きさが15cmにもなる夜行性のガ。表面には目玉模様と二色の直線。



オオカツオウムシ

象の鼻のような突起が特徴的。ハナウドなどゼリ科の植物の葉を食べる。



ルリボシカミキリ

黒の斑点のある水色の体が目立つ。広葉樹の枯れ木や伐採木に集まる。



シラキトビナフシ

樹の小枝のようなナフシの仲間。背中に赤紫の縦帯があり、前脚付根が黄褐色



(体にとまってくる虫たち)

汗のミネラル分を求めてハチやチヨウウがとまることがある。刺されることもある

昆虫観察を楽しむ

上ノ原の昆虫調査では、1200種以上の昆虫が確認されている。昆虫類の多くは食草や食樹に好みがあるが、上ノ原では山地森林に囲まれて広大な草地在り、樹林性と草地性の種が混生するため、多様な種を見ることが出来る。人間による草原や森林の管理も多様な環境を作り、昆虫類の生息に一役買っている。昆虫と植物をセットで観察するのも面白い。

なお、上ノ原ではみなかみ町昆虫等保護条例により昆虫採集は原則禁止されている。



ナワシロイチゴの花にヒメシジミが集まる（7月頃）



ヒメシジミ（交尾）

山地高原に見られる絶滅危惧種の小さな蝶。翅の表面は金属光沢のブルーで裏面にはオレンジの筋が入る。上ノ原には多数見られる。



トラマルハナバチ

胸は黄褐色の長毛に覆われる。腹の後半部の毛は黒。

ノアザミ 6～7月頃

春から初夏に咲くアザミ。花の下半分は触ると粘る。



イチモンジセセリ

翅の裏面の白い点が一列に並ぶのが特徴。

ノハラアザミ 7～9月頃

夏から秋のアザミ。花の下半分は粘らず斜め上に尖る。



ミドリヒヨウモン

翅を広げて7cmほど、表は橙に黒斑点、裏に白筋数本

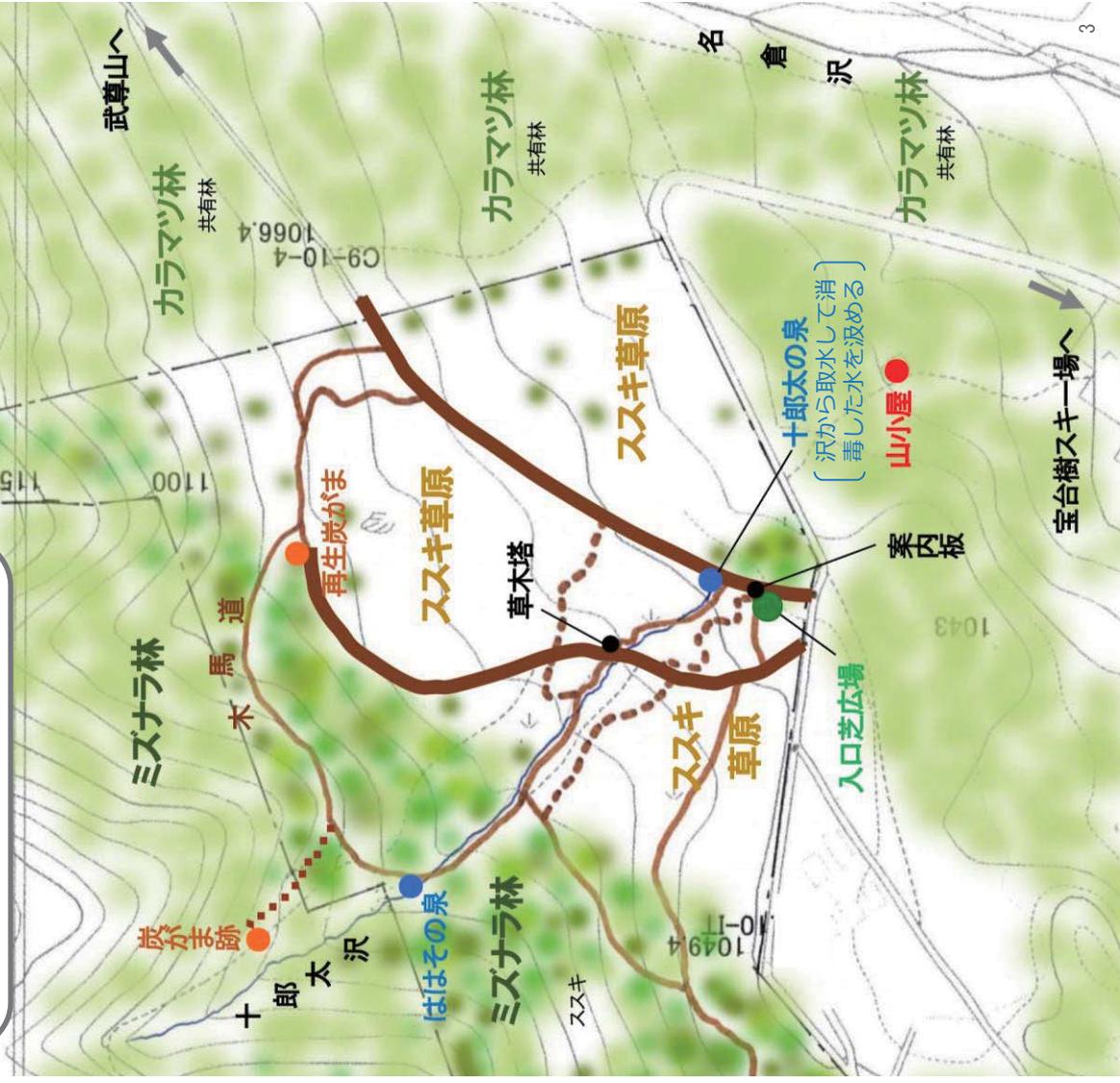
ヨツバヒヨドリ 7～8月頃

白～桃色の花を傘状につける。葉は3～4枚輪生する。

上ノ原「入会の森」概要

- 標高：1,050～1,220m
- 総面積：約21ha
- （ススキ草原11ha、ミズナラ林10ha）
- 年平均気温：8.7℃
- 年間降水量：1,800mm
- 積雪量：約2m
- その他、地域指定など：
 - ・生物多様性保全上重要な里地里山
 - ・ふるさと文化財の森
 - ・みなかみ町昆虫等保護条例指定地

※細い道の位置は管理状況等により変わることがある



どう過ごそうか、上ノ原



草原と、

草原の開放感を満喫

見渡しのよい広々とした空間。吹き渡る風に草花がそよぐ。遮るもののない大空を、綿雲がゆっくりと泳いでいく。そんな様子をほんやりと眺めるもよし、広場でお弁当を食べたり運動するのちよし、あるいは散策路をぶらぶら歩いてみて、花々や昆虫たちとの出会いを楽しむもよし。草原は、気持ちのいいところだ。



4 様々な花や生き物が見られる



入口の広場は草丈が低くてくつろげる

動物たちとの出会い

上ノ原は広大に広がる山・森と人の住む世界の境界部であり、多くの野生動物が生息している。ガサゴンと音がすれば、それは哺乳類かもしれない。直接会えることはあまりないが、フンや足跡などを見つけてくれる。特に春から夏にかけては、旅鳥も含めて様々な鳥たちはその姿をよく見せてくれる。特に春から夏にかけては、旅鳥も含めて様々な種類の鳴き声を聞くことができるだろう。写真の3種のほか、ホオジロ、ヒガラ、ヤマガラ、ホトトギス、ツツドリ、ハチクマ、オオルリなどが見られる。



ニホンカモシカ



ニホンアナグマ



ニホンザル



ハイタカ



モズ



イカル



ツキノワグマの爪痕

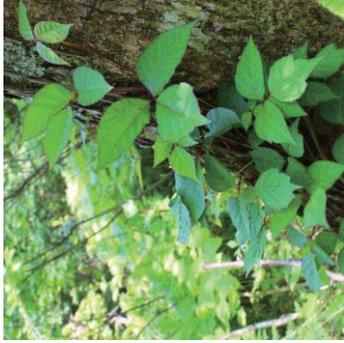


ニホンモリカゴボシジカの糞



雪上に残る足跡

要注意な植物



ツタウルシ

触るとかぶれて困る。樹などに巻く鳥状の植物で、3枚セットの葉っぱが目印。



ハクバブシ

毒で有名なトリカブトの仲間。甲冑のような妖精のような不思議な形の花。



ヒメジヨオン

外来種。本来の動植物に悪い影響を与えてしまつとよくない。他の外来種もある

森を歩く

すぐそばに感じる、森の息づかいに癒される

散策路を歩き、森に一步入ると、ひっそりとした雰囲気満ちている。落葉樹の明るい森は、晴れの日には木漏れ日が揺れてきらきらと輝く。沢を流れる水音や、風にそよぐ葉のざわめきが聞こえる。泉や木々の陰から、ここで暮らす動物たちの気配が感じられる。森の中では癒しの時間が流れている。

フキ・4月頃。



白い殻を割って生えたよ
うなタマゴタケ。7~8月

ワラビ・6月頃。



ウワバミソウは茎を炊く
など。別名ミズ。6月頃

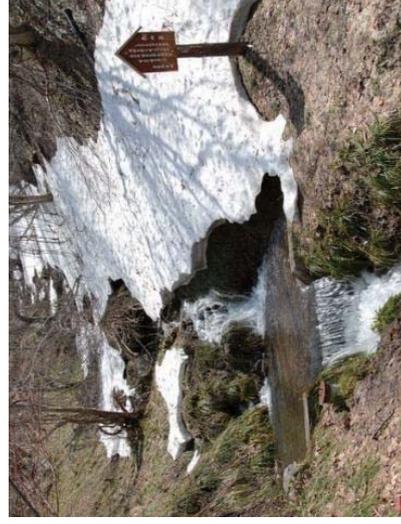
ナワシロイチゴ・8月頃



オオバクロモジの枝を煮
出して作るお茶は香り良

コラム：食べられる植物など

上ノ原には山菜や果実など食べられるものも生えている。ただしむやみに採るのは慎もう。有毒のものもあるので要注意。山菜やキノコは地元民宿で食べられることが多い。



雪解け水を集める「ははその泉」



森の中にも散策路が整備されている

「野焼き」のこと



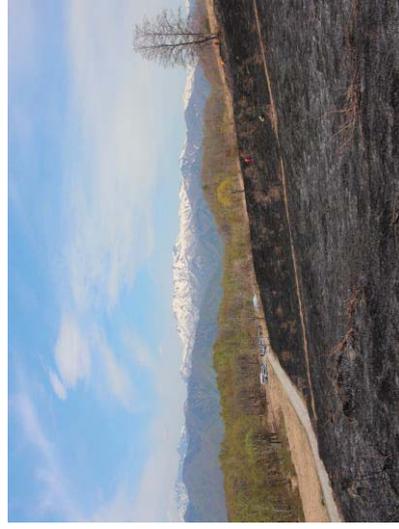
4月の終わり頃、上ノ原の野焼きが行われる。枯れた草原に火をつけて燃やすのだ。炎が音を立てながら斜面を駆け上っていき、よく燃えると迫力がある。

野焼きの後には真っ黒な「未黒野（すぐろの）」が一面に広がる。折り重なっていた草木が焼けることで、今年のススキが背を伸ばすことができる。野山を燃やすなんて…と思われるかもしれないが、野焼きは草原をそのまま維持していくために必要な営みなのだ。

上ノ原の野焼きは、1965年頃を最後に行われなくなっていたが、2004年から再開されている。イベントに申し込めば見学することもできる。



春・野焼き前の草原とアカイタヤの花



野焼きのあとの未黒野（すぐろの）

森の樹や草の花



タチツボスミレ 5月頃
茎は地上で枝分かかれし、葉の先は少しとがる。草原にも生える、よくあるスミレ



フデリンドウ 5月頃
10cmほどの背の割に大きな花をつける。ははその泉のそばなどに咲く。春の妖精



フタリシスカ 6月頃
2～数本の花の穂を、静御前の亡霊2人に例えたという。林床に点々と見られる。



ウリハダカエデ 5月頃
芽が開いてクルッと巻き、小さな黄色い花が垂れ下がる。樹皮はウリ状の縦縞。



ウワミズザクラ 5月頃
葉をつけた枝の先に白い花を房状につける。桜っぽくないが桜の仲間の樹木。



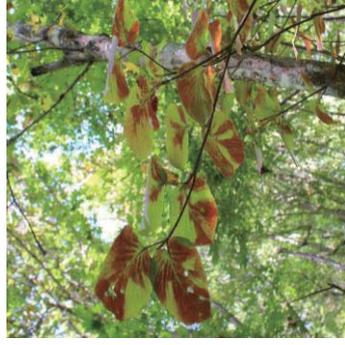
ヤマジノホトトギス 8月頃
紫の斑点が鳥のホトトギスに似る。花びらは反り返らない。葉は毛深くサラサラ



オオバクロモジ 5月頃
黄色く小さな花を葉の陰に束状につける。枝は良い香り。高級川揚枝の材料



ミスナラ 花：5月頃
縦に深く割れた幹と粗いギザギザの葉。どんぐりは縄文時代は主食だったようだ



オオカメノキ 花：6月頃
別名ムシカリ。亀の甲羅のように丸い葉、アジサイのような白い花。写真は紅葉

草原の夏～秋の草花



ヤマハナ 8月頃
白い花をつける高さ60cmほどの多年草。茎も葉も白い粉をまとったよう。



ヤマユリ 8月頃
大きな花を咲かせて目立つが数は少ない。強い芳香がある。



ミヤマシシウド 8～9月頃
高さ1～2mになり、緑の草原から頭一つ抜け出して白い花を傘状に咲かせる。



キンミズヒキ 8～9月頃
高さ40～90cm。黄色の花を穂状につける。葉は羽状に分かれ、たねはトゲトゲ



ハンゴンソウ 8～9月頃
2cmほどの黄色の花をたくさん傘状につける。葉は羽状に深く切れ込む。



アキノキリンソウ 8～9月頃
高さ30～80cmの多年草。黄色の花を房状につける。葉は卵状楕円形。



ノコギンコ 8～9月頃
上ノ原で一番よく見られる高さ0.5～1mの野菊。花は2.5cmほどで薄青紫色。



オヤマボクチ 9月頃
4～5cmほどの花は付け根側はトゲトゲ。葉の裏に密生する綿毛は昔火口にされた



ツリガネニンジン 8～9月頃
薄紫の釣鐘状の花を何段か輪生させる。葉も3～4個が輪生。切ると乳液が出る。

かつて上ノ原の野焼きは「雪間を焼く」といって、雪がまだらに解けた時分に行われていた。周囲に燃え広がらないようにするための知恵だ。

防火のための工夫は他にもある。夏の間に草原の周りを刈って草を減らしておく。そして、野焼きの前に燃料となる枯れ草をよけて防火帯を作っておくのだ。もちろん、消火部隊も待機し、火の付け方、燃やし方、消し方、それぞれに技術がある。大勢の協力や確かな技術があっじめて安全に野焼きを行える。



「雪間を焼く」野焼き



野焼き前の防火帯づくり



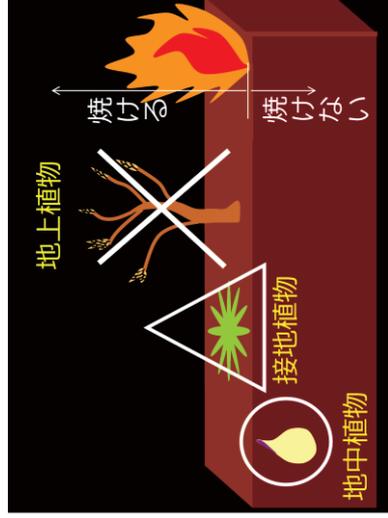
夏の草刈りも重要な作業

コラム：野焼きと生き物たちの関係

上ノ原の草原は、何もしないでおくと樹木が入り込み、森林に移り変わっていく。そうすると、草原の明るい環境を好む動植物は生育できなくなってしまう。

野焼きを行うと、樹木は焼けて大きなダメージを受けるが、地中の根茎や根は焼けず、草への影響は少ない。そのため、樹木の生育が抑制され、草原が維持される。

また、地上に積み重なる枯れ草がなくなること、太陽の光が地表に届きやすくなることも、草原の植物の芽吹きや生長の助けになると言われている。



焼いたところ 焼いていないところ

草原・森林と人のくらし



茅刈りと茅（かや）の活用

ススキが十分に成長し、黄金色に色づいた秋、10月下旬ごろになると茅刈りが行われる。一面に広がる草原から茅（ススキ）を手作業で刈り取っていく。

茅（かや）は「刈屋根」がなまったのが由来とも言われ、昔は屋根ふき材などとして集落の大事な資源だった。近年は需要が減ったが、上ノ原の茅は今でも地元藤原集落の諏訪神社、旧雲越家住宅や、近隣の重要文化財などの屋根ふきに使われている。

刈った茅はすぐに使えるわけではなく、乾燥させるために「ボッチ」にして1か月ほど立てておき、しっかりと乾いたら運び出される。



8 秋晴れの空の下に並ぶ茅ボッチ



茅ぶき屋根のふき替え作業

草原の春～夏の草花



エゾアイスマシレ 4～5月頃

アオイは葵。葉先が丸くフタバアオイに似る。春一番に咲き始めるスミシ。



ミツバツググリ 5月頃

3枚セットの葉が特徴的。高さ10～30cmと小さいが、草原のそこら中にある。



ニリンソウ 5月頃

沢合いや湿った斜面に広がる。一つの茎に二輪の白い花が時期をずらして咲く。



ニガナ 6～7月頃

ちぎると苦味のある乳液が出る。花びら5～7枚。花びらの多いハナニガナと混生



ヤマオダマキ 6～7月頃

花の後ろに突き出た距と色合いが特徴的。距の中の蜜をどんなな虫が吸うのだから



トリアシシヨウマ 7月頃

3枚セットで平らに広がる葉が緑の少ない春の草原で目立つ。花の穂は大きく見事



オカラノオ 7～8月頃

日当たりの良い草原に生える。穂の先は垂れ下がり、虎の尾に見立てられた。



カセンソウ 7～8月頃

茎は細いが固く、4cmほどの大きな花をつける。葉脈が隆起して目立つ。



ホタルブクロ 7～8月頃

紫の4～5cmほどの鐘型の花をつける。中に蜜を入れて遊んだともいわれる。

草花を楽しむ

草原は一面の花畑ではないが、季節ごとに様々な花に彩られる。少し目を凝らして見たり触れたりすれば、小さくてもきれいな花や変わった形・手触りの葉っぱなど、様々に楽しめます。じっくりと観察してみるのもいいし、ぼんやり歩きながら眺めても、目当ての花を探してみてもいい。できるだけ傷つけないように野の草花を楽しもう。

草原の代表的な草花（秋の七草、絶滅危惧種）



オミナエシ 8～9月頃
黄色く小さな花をたくさん集まって咲かせる草原の絶滅危惧種。葉は対になって付き、羽状に裂ける。秋の七草「女郎花」

オミナエシが点々と咲く秋の草原（8月末）

上ノ原では秋の七草のうち萩の花（ヤマハギ）、尾花（ススキ）、女郎花（オミナエシ）がみられ、付近には葛花（クズ）もある。他の3種も含め、秋の七草は草原の花なのだ。



ヤマハギ 8月頃

マメ科の木本植物で、蝶型の紫の花をつける。葉は3枚組。秋の七草「萩の花」



ススキ 穂：9～10月頃

上ノ原の草原の主役。光る穂が美しい。小さく地味な花は8月頃につく。



スズサイコ 7月頃

星型・黄褐色の小さな花をつける草原の絶滅危惧種。果実は細長く伸びる。

森の資源の活用

草原の茅だけでなく、ミズナラ林も里山として地元の人々に利用されてきた。伐採された樹は主に炭焼き窯で焼いて炭にされた。その他、キノコを栽培するためのほだ木などに使うこともできる。運搬のために昔は木馬というそりが使われ、その道を木馬道といった。木馬道は復元整備されて今は散策路に使われている。

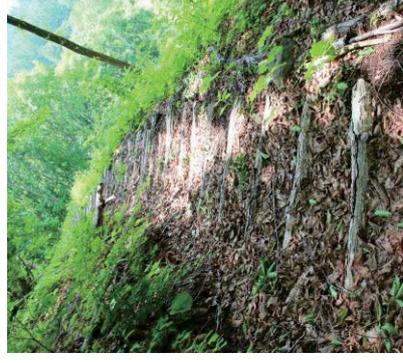
上ノ原の森を歩いていると、一つの根本から何本もの幹が伸びる「株立ち」の樹をよく見かける。ミズナラなどの樹は伐られた後に根本から何本も萌芽・再生するので、利用されていた森では株立ちの樹形になることが多い。



ミズナラ林の伐採作業



林内には株立ちの樹が多い



復元整備された木馬道

コラム：集落の「入会地」だったかつての上ノ原

上ノ原は、茅ぶき屋根の材料にするススキを刈るための茅場として、みなかみ町藤原集落の人たちの「入会地」として共同で利用されてきた土地だ。

武尊山の火山活動でできたなだらかな地形の上ノ原には、かつて200haに及ぶスギ草原が広がっていた。しかし今では、ゴルフ場が作られたり、放置されて森林に戻ったりした結果、約11haのみが残っている。隣接するミスナラ林には炭焼き窯の跡が残っており、草原も森も地域の人の暮らしと密接に関わっていたことがうかがえる。



上ノ原の土地利用の変化



1976年頃の上ノ原

四季の景色を見に行く

春は新緑、夏は草原の花々、秋は紅葉、冬は雪景色をはじめとして、上ノ原は四季折々様々な景色を見せてくれる。自然がつくり上げるからこそ、時期や場所など思い通りに行かないが、その分思いもかけない景色との出会いもある。ここに載せたのはそのほんの一部なので、ぜひ自分の好きな景色を探してみてください。



雪国の遅い春、ミズナラ林の樹木たちが一斉に芽吹き、まさに「山笑う」(5月頃)



春は樹の花が多い。広い道のそばに立つオヤマザクラは見応えあり(5月頃)



草原が一面の緑となる頃、タニウツギの花が点々と咲いて彩りを添える(6月頃)



新緑と木漏れ日が美しい、隣接するカラマツ林の林道。武尊山へと続く(6月頃)



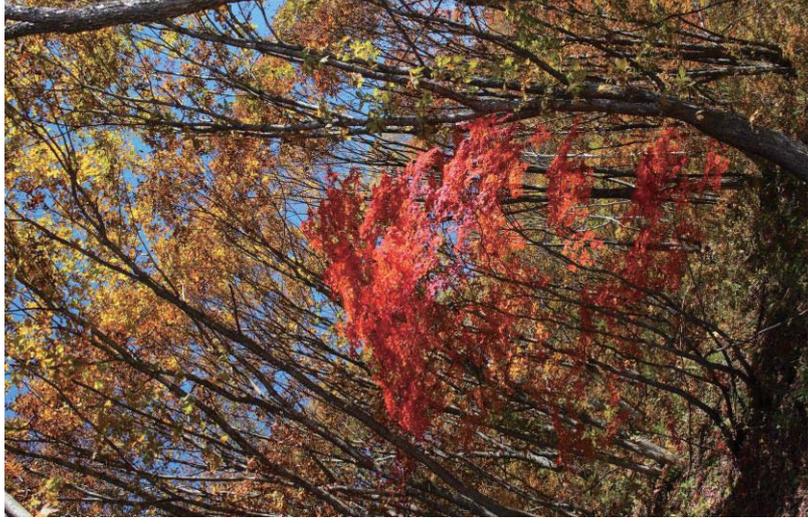
林内や湿った場所にまとまって生えるヤマアジサイ。ここでは青～淡紫色(7月頃)



初夏～秋にかけて草原の花盛りの時期。散策路沿いに様々な花が入り交じる(8月頃)



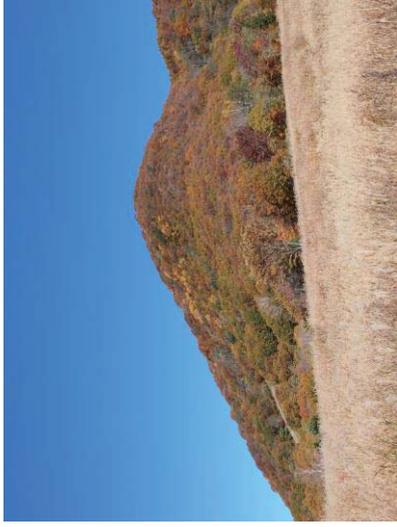
秋の色になり始めた草原と、一足早いヤマウルシの紅葉が青空に映える(9月頃)



秋の林内には、ミズナラの金色、ハウチワカエデの赤色が輝く(10月頃)



穂の開いたススキ原は金色の野のよう。カラマツ林も黄葉しはじめている(10月頃)



秋晴れの下、ミズナラ林の紅葉(10月頃)



一面の雪原と雪の谷川連峰は壮観(冬季) 11