

自然ガイド片手に
歩いてみよう！
おすすめエリアを
イラスト地図で紹介します。

信州自然ガイド No.9

中央アルプス 千畳敷～極楽平

ゆっくり花を眺めながら、往復 2 時間コース

三ノ沢岳
2847m

このコースには、中央アルプスの高山植物の特徴や魅力がギュッとつまっています。カール側の雪田(多雪地)から稜線の風衝地(少雪地)にかけての高山植生の移り変わりをお楽しみください。

a. 風衝草原
風当たりの非常に強い風衝地にできる乾性のお花畑。コマウスユキソウやコケコゴメグサなど中ア特有の高山植物が多く生育

七曲(島田娘)
2858m

階状構造土：土壌の凍結と融解により縞状に植生と裸地が並ぶ



コマウスユキソウ：中ア固有種。エーデルワイスの仲間です



コケコゴメグサ：中ア固有種。砂粒のように小さい！



ハハコヨモギ：中アと南アにだけ生えています

b. 雪田草原
くぼ地などで雪が遅くまで残る「雪田」のまわりにできるチングルマやアオノツガザクラなどの湿性のお花畑



チングルマ：草本のように見えますが実は小さな木です。



アオノツガザクラ：釣鐘型の花にヒメマルハナバチがよく訪れます。

c. 亜高山高茎草原
シナノキンバイやミヤマキンボウゲ、モミジカラマツなど花が大きく色鮮やかな高山植物が群生するお花畑



シナノキンバイ：ミヤマキンボウゲとならぶ高山のお花畑の代表選手。



クロユリ：両性花と雄花があり、花を覗き込むとわかります。

d. ハイマツ林
森林限界より高いところに広がる常緑針葉低木林



ハイマツ：ホシガラスによって種子が運ばれます。

千畳敷駅
2612m



12月



8月



「温暖化影響モニタリング(高山帯)」の一環で、千畳敷ロープウェイ駅舎には、国立環境研究所と長野県環境保全研究所が共同でインターバルカメラを設置しています。極楽平の画像がインターネットでご覧いただけます。
<http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/mountain/station.html?id=7>

中ア：中央アルプス
南ア：南アルプス

(作：尾関 雅章・陸 育／自然環境部)