

# 信州自然ガイド No.12 信越トレイル

鈴木 栄治  
NPO法人 信越トレイルクラブ

総距離 110km!  
長野・新潟県境に沿う  
“ロングトレイル”



図1: 信越トレイル概要図110km

信越トレイルは長野と新潟の県境に沿いながら続く総距離 110kmのロングトレイルです。西の起点は北信五岳のひとつである斑尾山、中央には長野県最北に位置する天水山があり、東は花の百名山のひとつとして全国的に親しまれている苗場山頂が起点となっています。信越トレイルは 10 のセクションに区分されており、エリアは大きく関田山脈エリアと苗場山麓エリアの 2 つに分けられます。

関田山脈エリア（セクション 1～7）は、標高 1,000 m 前後の山並みの稜線に沿う形でトレイルが続きます。トレイル上は多いところでは積雪 8 m に及び、半年以上も雪に覆われる場所もある豪雪地帯です。長く厳しい冬を乗り越える原生に近い状態のブナ林が多く見られ、同時に多様な生態系が育まれています。またこの地は古くからの生活の場でもあり、かつて人々は薪や炭焼きに使うためにブナの木を利用してきました。切られた幹から新たな芽を出し、こぶ状の形に膨らむなどの奇形として成長した「アガリコ」は、ここに暮らす人々の生活が山と密接した関係であることを感じさせる存在といえます。

苗場山の北西に位置する苗場山麓エリア（セクション 8～10）は日本ジオパークにも指定されており、侵食された河岸段丘、火山活動による溶岩流出などによってその地形が形づくられ、ダイナミックな景観が広がります。ブナ林のほか、トチノキの巨木もみられます。秘境と呼ばれる「秋山郷」では、トチノキの実を食料に、木材はこね鉢などにして生活に役立ててきました。また日本海側の豪雪地帯に分布するユキツバキの南限ラインがトレイル上にあり、多雪地に適応したものだけでなく、太平洋岸側で多く見られる植物も自生しています。そのほか溶岩でつくられた台地のすき間（風穴）から噴き出す冷風による低温環境で育まれる植物（エソスグリなど）や、苗場山頂付近にひろがる高層湿原の植物など、多様な植生を楽しむことができます。

信越トレイルは山道だけでなく、林道や舗装路歩きもあり、広大な牧場や峡谷の集落を抜けながら進みます。トレイル上にあるテントサイトや周辺の宿泊施設に泊まり、地域をまたぎながら一気に 110km を歩くことはトレイル歩きの醍醐味と言えますが、セクションごとに季節を変え、四季の自然を味わいながら歩くのも魅力的です。

豪雪の自然の中でブナが育んできた多様な動植物、日本有数の規模をもつ河岸段丘の大地、幽谷の地形が独自の文化を生んだ秘境の集落。たくましく形作られたこの地域特有の自然や文化、その地域に暮らす人たちとのふれあいを肌で感じ、長く歩くことでそれらをより深く体感できるのが、信越トレイルの魅力です。



図2. ブナのアガリコ。  
ブナの強い生命力を感じさせる。