

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第34回)

### 初夏に訪れたい花の山

2018.04.20



上高地の河童橋と穂高の山々。新緑の季節は特に美しい

山の木々が葉を広げ、一斉に色づく今の時期。天気が安定し、天候も穏やかになることから、ハイキングに絶好のシーズンです。今回はこの季節ならではの花が楽しめる山を紹介します。

東日本からは上高地、琴平丘陵、檜洞丸、長九郎山を、西日本からは御在所岳、霊山、赤石山、大船山をピックアップしました。登山者の力量に応じた山の難易度を星(★1～3つ)で示しているのので、各自に見合った山にチャレンジできます。それぞれの花期(かき)に合わせて花と新緑を満喫しましょう。

#### ■上高地のニリンソウ:花期5月上旬～中旬

(長野県/初心者向き★☆☆)



上高地から徳沢の間でニリンソウの大群落が見られる

日本を代表する美しい山岳景観の上高地。5月中旬ごろから、ニリンソウの清楚(せいそ)な花が上高地の林床を覆うように咲きます。木々の新緑との色合いがとってもさわやかです。残雪が彩る穂高の山並みを見ながら徳沢あたりまで散策してみましょう。

バスターミナルから4時間程度で往復できますが、徳沢の山小屋に宿泊し、ゆっくり滞在するのがオススメです。宿探しをするなら公式サイトが便利。信州松本のバス会社アルピコ交通が運行している新宿や大阪・京都からの直行バスには、日帰り・宿泊プランがあります。5～6月のお出掛けならこちらも検討してみてください。

### ■琴平丘陵のシバザクラ:花期4月中旬～5月上旬

(埼玉県／初心者向き★☆☆)



琴平丘陵にある羊山公園はシバザクラの名所。後ろは武甲山

秩父の名山・武甲山の山麓にある起伏が穏やかな琴平丘陵では、ゴールデンウィークにシバザクラが見ごろを迎えます。

丘陵には全国区の知名度を誇る羊山公園があり、とっても色鮮やかなシバザクラを満喫できます。

西武秩父駅を起点に、秩父鉄道影森駅まで2〜3時間で歩けるハイキングコースはアクセスがよく、家族連れでも手軽に楽しめます。休日は大勢の人でにぎわい混雑しますので、平日に行くと比較的ゆっくり見られるでしょう。

### ■檜洞丸のシロヤシオ:花期5月中旬〜下旬

(神奈川県／中級者向き★★☆)… [続きを読む](#)