

2023年8月3日(木) 4日(金)

美ヶ原 (2034 m)

～Report by 高橋(雄)～

今回のハイキングは、急遽思い立って実行したもので、クマさん会としての企画ではなかったが、今後の参考になると思われるのでレポートします。

東京は連日 35℃を超える酷暑。私はその暑さに耐えかね、避暑目的で7月28・29日で麦草峠(2127m)からにゅう(2352m)中山(2496m)を周ってきた。その時の白駒池周辺の苔の森の気温は16℃で、実に快適だった。それに味を占めて、他に避暑で手軽なハイキングができる場所はないかとwebをあたっていたら、

<https://life-info.link/summer-resort/#kgt4>

の中で美ヶ原を見つけた。美ヶ原は過去にドライブで寄ったことはあるが、ハイキングをしたことはない。美ヶ原のてんきとくらすを見たら、8月3日4日がA。ならば行ってみよう！ということで、クマさん会のLINEで急遽呼びかけた。泊まる場所は一泊12000円前後とお手頃な山本小屋 <https://utsukushigahara.com/>を見つけた。温泉で、松本駅からの送迎もある。しかし、8月3日は一人で泊まる設定はなく、二人から。そこで池戸さんに電話で打診してみたら、OKとなった。かくしてGO！

8月3日(木)



山本小屋の送迎バスは松本駅14:30発なので、東京出発は遅くてOK。

11:22 私はあずさ17号に立川から乗車。

11:30 八王子で池戸さんが乗ってきて

合流。

車内で弁当を食べ、

13:35 松本着。

山本小屋の送迎バスはバスターミナルからではなく、近くのアルピコプラザホテル前から14:30に出る。

それまで同ホテルのロビーで涼んでいた。

14:30 山本小屋の送迎バスが定刻で発車。25人ぐらい乗れるマイクロバスだが乗客は我々二人と関西から来たおばちゃん3人組の計5人のみ。おばちゃんたちはず〜っと大声でしゃべりっぱなし。いかにも関西(*_*); 15:50 山本小屋着。温泉に入ることもできたが、我々は美ヶ原高原美術館～牛伏山に行ってみることにした。



GPS
01:41

距離
5.1 km

↑ 登り
129 m

↓ 下り
128 m



グラフを拡大

歩くペース **0.6~0.7** (とても速い)

※ヤマブラ掲載の「山と高原地図」標準コースタイムを「1.0」としたときの倍率（全コースのうち47%の区間で比較）[\[注意事項\]](#)



16:00 山本小屋を出て美ヶ原高原美術館へ向かう。美ヶ原高原美術館の入館は 16:30 まで。30 分しかない。牛伏山経由だと遅くなるので車道を速足で歩く。道路脇にはハクサンフウロ、ハナチダケサシ、ヤマハハコなどが咲いていた。



16:25 美ヶ原高原美術館着。入館 5 分前で間に合った。しかし 17:00 閉館だそうで、受付嬢に聞いたら 30 分では半分しか見れないという。でもせっかく来たのでチケット 1000 円を購入して入館。



見るべきところを受付嬢に教えてもらい、
まずは最も高いところにあるヴィーナスの
館へ。
館内には様々なヴィーナス像がある。

ヴィーナスの館の屋上は美ヶ原高原美術館の最高点。八ヶ岳方面の山々が見えた。



あとは屋外の展示物を見ながら下っていく。





17:00 美ヶ原高原美術館を閉館時刻で出て、牛伏山に向かって木道を登っていく。美ヶ原高原美術館は牛伏山の斜面の一部に作られており、それに平行した木道を登り返す。(GPS 軌跡参照)

17:22 牛伏山 (1990m) 頂上。



牛伏山で咲いていた花



マツムシソウ



マルバダケブキ



コオニユリ



17:50 山本小屋に戻って、
18:00 夕食。



夕食はジンギスカンを選んだ。
(他は牛すき焼きか、鴨すき焼き)
五平餅、お蕎麦もついて、しこたまお腹に納めて大満腹。



夕食後は温泉。私は夕食がお腹いっぱいだったので、お腹が少し落ち着くのを待ってから入った。
標高2,000メートルの美ヶ原高原で唯一の温泉、しかも展望風呂。浴槽は山小屋とは思えない大きさ。洗い場もシャワーつきで確か5つはあったと思う。
他の客は夕食前に入ったようで、誰もおらず、貸し切り状態でゆ〜っくり入れた。
(写真は山本小屋のHPから)

温泉からあがってTVを見ながらしばしまったり。

部屋のTVはなんと室内アンテナ。すぐ近く的美ヶ原山頂の王ヶ頭にTVの送信塔が林立しており、室内アンテナでバッチリ受信できていた。



惜しむらくは、我々の泊まった部屋は携帯の電波状況が悪く、食堂ではWifiがあったが、部屋までは届かず、外部との連絡やwebが全くできなかった。

依って(酔って)9:30に就寝。気温は20℃。都会の熱帯夜を逃れ、まさに避暑ですやすやと眠れた。

8月4日(金)



朝5:00に目が覚めた。
外へ出てみるとちょうどご来光。



気温は18℃。



振り返ると山本小屋の上には月が。



展望風呂は5:00から入れる。朝日を浴びながらゆったり浸かる。

朝食は7:30から。時間があるので、また外に出て散歩。西～北方向には北アルプスの連山がずらり。

上手く写真が撮れなかったが、常念以北は立山、劔岳、鹿島槍、五龍、白馬、火打、妙高に至るまで確認できた。



東方向には雲海の彼方に八ヶ岳～南アルプスが見えていた。但し富士山は残念ながら霞の彼方。

雲上の牧場では牛がのんびり朝ごはん。



7:30 我々も朝ごはん。

洋食。パン、濃厚な牛乳、スープがお替り自由。



朝食後は支度を整えて、
8:16 山本小屋の前でスタート写真。

本日のコース (GPS 軌跡)

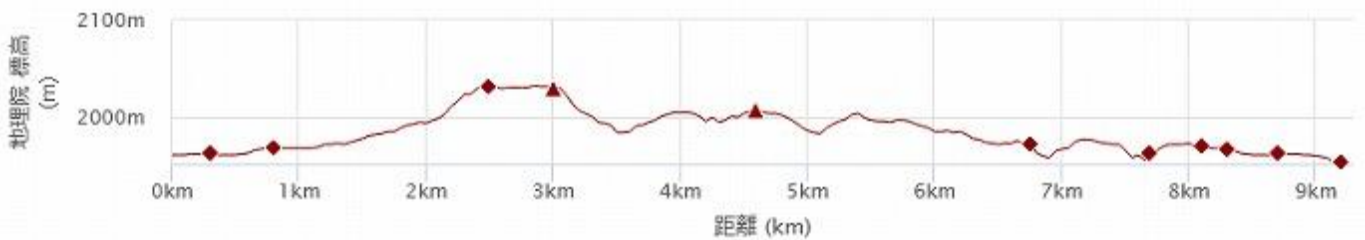


GPS
03:02

距離
9.2 km

↑ 登り
150 m

↓ 下り
171 m



歩くペース **0.9~1.0** (標準)

※ヤマブラ掲載の「山と高原地図」標準コースタイムを「1.0」としたときの倍率 (全コースのうち71%の区間で比較) [\[注意事項\]](#)



歩き始めてすぐの牧場に、ポニーがいた。
えさのニンジンが1カップ100円。



もちろん、買ってあげた。
ポリカリおいしそうに食べていた。



近くで咲いていた花



ウツボグサ



エゾカワラナデシコ



ウツクシシャジン



10分歩いて
8:26 美しの塔。美ヶ原のシンボルだ。



花の数が増えてきた。ノアザミの群生。



塩くれ場から王ヶ頭へ、牧場の間の緩やかな道を登っていく。↓エゾカワラナデシコ



ハクサンフウロの群生もあちこちにあった。



山頂手前の看板

花はさらに増えてきた



ミヤマシシウド



マルバダケブキ



コオニユリ



コウリンカ



ノジギク



ニッコウキスゲ

9:20 美ヶ原頂上、王ヶ頭（おうがとう）。2034m。



ここからは360度の大パノラマ、中央アルプス・御嶽山・乗鞍岳・北アルプス・浅間山・赤城山・蓼科山・八ヶ岳・富士山・南アルプス等、全てが見渡せるはずだが、だいぶ雲が湧いてきていて見えにくかったのは残念。次回行くときは、見通しのきく6時ごろにここに立ってみたいと思った。



王ヶ頭から一旦下って王ヶ鼻に向かう。次から次へと花が出てくる。



キオン



ヒメシャジン



コキンレイカ

すでに目にした花の群生も。



マツムシソウの群生



マルバダケブキの群生



9:51 王ヶ鼻 2008m

[王ヶ鼻の観光情報](#)



王ヶ鼻から王ヶ頭へちょっと引き返す。
↓マルバダケブキの群生越しの王ヶ頭





10:09 王ヶ頭には登り返さずに、下の巻道に入った。

すると、電気柵に囲まれて保護された広いお花畑があった。圧巻だ。



これでもかっ！ どうだまいったか！ といわんばかりの花。



ヤナギラン



アキノキリンソウ



クガイソウ



シュロソウ



ヤマホタルブクロ



ミヤマウスユキソウ



ノアザミ・キアゲハ



ヤマオダマキ



イブキボウフウ



アワモリショウマ?



シャジクソウ?



カニツリグサ?



電気柵のお花畑を過ぎると笹原となった。



が、キオンの群生が現れたりした。



10:48 烏帽子岩。バックは王ヶ頭。



イブキジャコウソウ? の群生があった。



11:00 百曲がり園地

11:09 塩くれ場

ここで朝来た道と合流し、美しい塔から山本小屋へ、牧場の間の平坦な道を戻った。



11:25 ゴール!

山本小屋のとなりの売店で乾杯。

鹿肉カレーで昼食。美味しい!



山本小屋から松本駅への送迎バスは 13:00 発。

それまでに温泉で一風呂浴びたかったが、風呂は塩素注入中とかで残念ながら入らせてもらえなかった。

13:00 までのんびり過ごし、その後マイクロバスに揺られて 14:25 松本到着。

14:50 松本発のあずさ 38 号で東京へ。池戸さんは八王子で乗換、私は立川で乗り換えて帰宅した。

美ヶ原はその名のとおり、花いっぱい美しい草原で、涼しくて、高低差も 100m 前後のお手軽で、大満足の避暑ハイキングでした。 お疲れさまでした。