



特集 森の色

あなたの好みの旅、みつけませんか



朝の色、夜の色、夏の色、秋の色。
 森の色は千差万別。
 あそこの森の色、こっこの森の色と
 場所によってもちよつと違う。
 「森は森」。
 そんなふうにはひとまとめに見えていませんでしたか？
 木々も、草花も、人と同じように
 今を懸命に生きる生命体。
 人がそれぞれ違うように
 植物たちもみんな違う。
 森をアグレッシブに遊ぶことも楽しいけれど
 ときに立ち止まって植物の声なき声に
 耳を目を、そつと傾けてみませんか。
 森を色でみる、その新しい価値観は
 いつもの風景をがらりと変えてくれるはずですよ。

写真：小菅神社奥社参道



「森の色から知る、森のこと」



表紙：なべくら高原の色いろイロ

秋号 / 目次

- 1 連載 会ってかし！いいやまのかお
- 2 巻頭特集 「森の色 色から知る、森のこと」
- 9 森林セラピー®基地いいやま
- 12 信越トレイル 苗場山まで延伸！
- 13 飯山旅々。秋のおすすめ旅
- 14 連載 いいやま うまいもの

「飯山旅々。」とは
 信州、飯山の地元密着型の
 旅のプランを届けるウェブ
 サイトです。その数多ある
 旅を、背景にある物語とと
 もに知ってほしいという思
 いから、本誌「飯山旅々。」
 は生まれました。登場する
 のは、旅のプランで会いに
 行ける場所や人。飯山の温
 もりを、紙の手触りととも
 にお届けします。みなさん
 の、旅のきっかけになりま
 すように。

会ってかし！いいやまのかお

⑤ 森林セラピーガイド「森の案内人」
 清水八郎さん



ガイド中にもたまに楽器を吹くと、サン
 ボーニヤを吹いてくれた清水さん。長野市
 出身で、飯山とのお付き合いは約15年。山
 歩きが好きだったことから新聞で見つけた
 「森の案内人」に応募したのがきっかけ。
 森林セラピーのガイドでは、森の中で「癒
 されてもらう」「五感を使って歩く」こと
 を目的に、相手の気持ちに寄り添うことを
 大切にしているそう。「癒された」という
 声を聞くとうれしい」と清水さん。心理カ
 ウンセラピーの資格も取り、森を訪れる人の
 「癒し」のために熱心に活動されています。
 ●飯山の森のなかで会えます。ガイドをお願いしたい
 ときは、「なべくら高原・森の家」へご連絡ください
 聞き手・書き手 水野友理奈



斑尾高原のミツガシワとリュウキンカ



上から新緑が芽吹くめずらしい風景がみられる沼の原湿原。合間に赤くみえるのは春に色づく「春紅葉」

葉緑素（クロロフィル）が青と赤の光を吸収し、緑だけを跳ね返すことから、葉は緑に見えるのも。葉が緑に見えるのは、エネルギーを蓄えている証でもあるのです



四季で見る、森の色



「森の色」と聞くと、少しだけ心にときめきが生まれませんか？森の色は、植物が生き抜くために必要な色。森を色から見る楽しさを、お伝えします。

森の色は、1日のなかでも変わりますし、標高や木々の種類、地形などでも変わります。でも、まぶさ浮かぶのは「四季」の色ではないでしょうか。単に四季といってもそこには雪国らしい力強い色が満ちています。

春 — 目覚めの色

冬を耐えてきた森が一齐に芽吹くとき、生命の力強さや喜びにあふれます。「今年も同じ場所に、同じ色の花が咲いてくれてありがとう」、そういう気持ちになる季節。雪国いやまだからこそ、その喜びは一層です。

早春に群生して咲く小さな花も特徴的。芽吹いた木々に遮られる前に花を咲かせ、受粉までして生命をつなごうとする小さな花の知恵です。

そんな春の花に白や黄色が多いのは、明るい色味で受粉を助ける昆虫がみつけやすいから。木々が茂る頃には花の姿がみえなくなるその深さも印象的です。

春の色といえば「春紅葉」があります。紅葉というと秋のイメージですが、春のブナやイタヤカエデなどは芽吹いたばかりの葉が赤くなるのです。一説には新葉を紫外線から守る役割があるとも。秋とは異なるやわらかな赤。春のいつときだけの特別な色です。

夏 — たくましく成長する色

夏は植物がもつともエネルギーを蓄えるとき。雪国はなおさらで、葉っぱを最大限に広げて光を浴びて光合成をします。植物は、年中エネルギーを補給できるわけではないということを知っています。冬をどう生き抜くかを考え、限られた夏の時間を精一杯生きようと、気力をみなぎらせているのがよくわかります。

それは雪国の人が冬に向けて保存食をつくる姿と重なります。人は人の知恵を、植物は植物の知恵を存分に発揮して今を生きているのです。

よく晴れた夏の日中は頭上を見



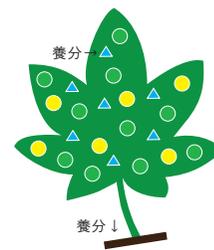
⑥日に当たった糖が反応してアントシアニン（●赤色のもと）という色素をつくる



④葉にわずかに残ったクロロフィルがなお養分をつくる
⑤行き場のない養分が糖になる



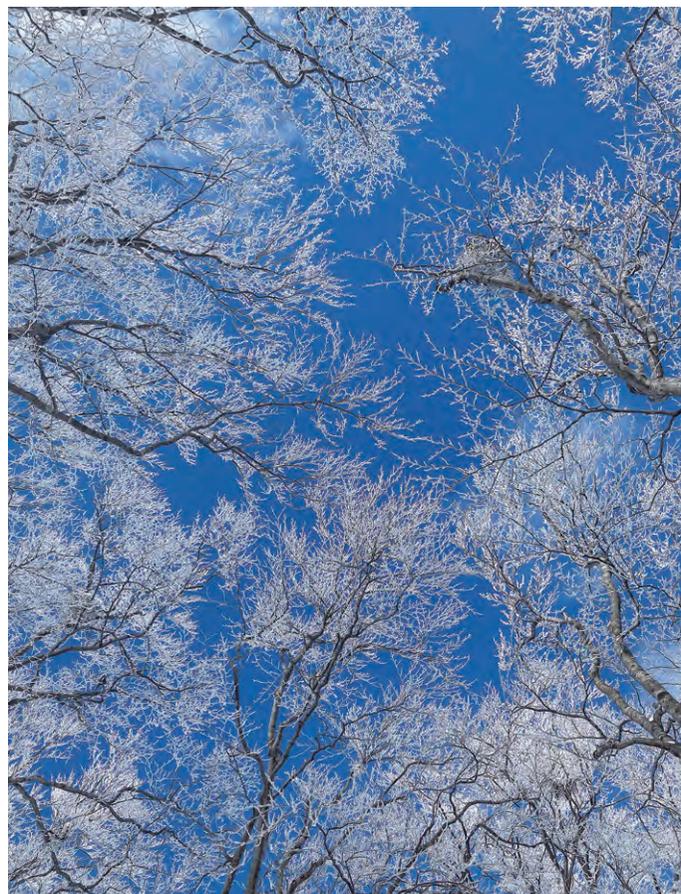
②葉の付け根に壁（離層）をつくって水分や養分の行き来を止める
③葉にカロチノイド（●黄色のもと）が残る



～秋：光合成でクロロフィル（●緑色のもと）が養分（▲）をつくる
秋～：①クロロフィルを分解し、（●）葉に蓄えた養分を木の幹に回収する



月明かりの冬の夜、枝ぶりも、その影も、水墨画の世界



晴れた青空、白い雪を載せた小枝、雪国の束の間の喜びの風景



ブナの葉は赤くはならず、黄色や茶色に色づきます



斑尾高原のトレッキングの拠点でもある赤池の周辺に広がるブナ林

上げてみてください。逆光のなか、葉の重なりが自然のグラデーションをつくる様子がまた美しいものです。

秋

— 1年の輝きの色

秋は、木々が眠りにつく前、集大成として山肌を錦に染めあげてくれます。あとは散りゆくのみ。飯山には人工的に植林した杉林などの常緑の針葉樹林もあります。昔からナラ類を主体とした落葉広葉樹の森が多く、その紅葉はとくに見事です。

なぜ落葉広葉樹は紅葉して落葉するかというと、冬は葉が光合成でつくるエネルギーよりも、木が葉を養うエネルギーの方が大きくなるので、木々は葉を落とす休眠に入ります。とくに雪国の冬は雲が厚く太陽の光が少ないうちに、雪が積もって折れやすくなったりと、葉があることでさまざまなマイナスが生まれてしまうということもあります。

落葉前、葉に蓄えた養分を木に移して休眠の準備をする過程が、紅葉という現象です（図1紅葉のしくみ）。葉が美しい赤になるのは、葉にわずかに残った葉緑素（クロロフィル）が最後の力を振りしぼってつくった養分の名残なのです。少しでも多く光合成をして栄養を幹に届けたいという葉の必死の願いが紅葉という形。木々が生き抜く術を存分に発揮する姿であると思うと、ただ美しいと愛でるだけではなく、愛おしく思えてきます。

冬

— 静かに眠る色

そして迎えた冬。モノトーンの世界のなかで静かに耐え忍ぶときがあつてこそ、はじめて春夏秋の色が引き立つというものです。その色は、夜の森の色に通じるところもあります。



早春、ブナの根本だけ雪が融ける根開けの頃、頭上には新緑が芽吹く

森の色、色々



水に映る揺らいだ緑の風景は幻想的

カラマツと落葉広葉樹の紅葉が美しい北竜湖



冬と夜は、水墨画の世界

森は1日のなかでも色を変えますが、夜は月明かりで木がシルエットを浮かび上がらせ、まるで水墨画のような世界を生み出します。モノトーンといえども月の満ち欠けで影の強さが変わります。季節でも異なり、葉を落とした冬の夜は、雪原に木々の躯体がより凛として映ります。

水がつくる幻想的な光芒

一転、夜明けの頃は霧が巻いた森に光が斜めに入り、光芒と呼ばれる光の筋が森をさらに神々しい色に包みます。飯山の象徴的な森といえば、根明けの森に新緑が芽吹く風景ですが、空気中の水蒸気が雪で冷やされ霧となりやすく、光と霧が競演するその幻想的な風景が見やすくなります。

川面に映り込む植物の色というのも見逃せません。川の色と混ざり合うような独特の色合いはぜひみてほしいです。

雨の日がつくる、森の生き生きとした色も必見です。たくさん水を集めようと葉は輝きを増し、湿ったところが好きな苔は一段と鮮やかな色を放ち、まるで植物や動物が喜んでるのがわかるよう。雨上がりに太陽が差し込む明るさも格別。葉についた水滴がキラキラとして、森の鮮やかさが一層増します。雨降りも、森にとっては、いい天気です。

北竜湖

湖畔には広葉樹と針葉樹の両方が広がり、針葉樹の多くは植林されたカラマツです。落葉松と書くように針葉樹でも落葉する松で、秋には美しい黄金色に色づきます。見頃は落葉広葉樹より少し遅い11月上旬。風のないよく晴れた日の朝は、湖面に映り込む鏡池が楽しめます。

小菅・瑞穂地区

森を背負って里の広がる地域なので、里の色、森の色のコントラストを楽しんでほしいエリア。県天然記念物の樹高36mの「神戸の大イチョウ」の芽吹きから黄葉までも見ものです。秋には色づくとともに葉を落とし、地元では「大イチョウが葉を落とすと雪が降る」と言われています。

なべくら高原

秋にはブナの黄色や茶色に加え、楓の赤が入ってともきれいで。紅葉のみならず、春の新緑に

根明けや冬の森など、飯山を代表する、雪国らしい森が広がります。

斑尾高原

北竜湖畔同様、カラマツの植林も多いエリアです。ここでぜひ体験してほしいのが沼ノ原湿原の季節の変わり目です。通常、新緑は標高の低いところから高いところへ、紅葉はその逆になります。沼ノ原湿原はそれぞれ逆の現象が見られます。その仕組みは沼ノ原が小さな盆地地形を形成するため。冷たい空気が沈み、暖かい空気が上がるのです。

植物は生まれる場所を選ばず、一歩も動くこともできません。そのなかで、環境を受け入れ、ただ自分が自分としてあるために力強く生きていて、観察すると「水がほしい、光がほしい、栄養がほしい」と、メッセージを発していることに気づきます。純粹で真っ直ぐなその姿は、たくましく、健気。森を訪れ、そのエネルギーをぜひ受け取ってみてください。

1日で変わる、森の色



神戸の大イチョウ

森の色を摘む「草木染め体験」



季節や時間という刹那で移りゆくさまざまな美しい森の色を、記憶だけではなく手もとに残せるのが「草木染め」です。草や葉によっても、その組み合わせでもニュアンスが異なります。人工的なものとは異なりやわらかく、淡い仕上がりが。森を歩いて色を摘んでみませんか？



草木染め体験
4～11月 10時～13時30分～(約90分)
料:1600円
なべくら高原・森の家が提供するパンダなどを染める体験プログラム。お電話でお申し込みください。 0269-69-2888

森は水を蓄え、清浄な空気をつくり、多様な生き物を育むなど、わたしたちの暮らしを支えてくれる存在です。森が担う役割はさまざまですが、健康な身体や心をつくる手助けをしてくれる癒しの場所としても知られています。

「森林セラピー®」とは、そんな森が持つ力を科学的な根拠で裏付けした森林浴のこと。森林セラピー®を楽しむ「森林セラピー®基地」は全国各地で認定されていますが、飯山市は日本で最初の基地のひとつとして認定を受け、先進的に癒しの森づくりに取り組んできました。飯山で行われた日本医科大学の調査では、森林浴がストレスを解消し、がん抑制につながることを立証しています。

飯山の森林セラピー®基地は、3エリアがあり、それぞれに森を歩ける「森林セラピー®ロード」が整備され、「案内人」が配られています。はじめてでも、歩ける場所ばかりです。スニーカーで、気軽に訪れてみてください。



森林セラピー® 基地いいやま

「森を歩いたら癒された気がする」。いえいえ、気のせいではありません。森は本当に人の心と身体を癒してくれるのです。



1 なべくら高原エリア

メインセンター：なべくら高原・森の家

樹齢200年にもなるブナの天然林が残るエリア。雪をしのいでそびえるブナの森や、丁寧に整備され、車椅子でも楽しめる里山の森などが広がります。



2 まだらお高原エリア

サブセンター：まだらお高原 山の家

標高1,000m、総延長約50km・20数本ものコースがあり、時間・体力・コンディションなどに応じて花咲く湿原、ブナの森、神秘的な湖畔などが選べます。

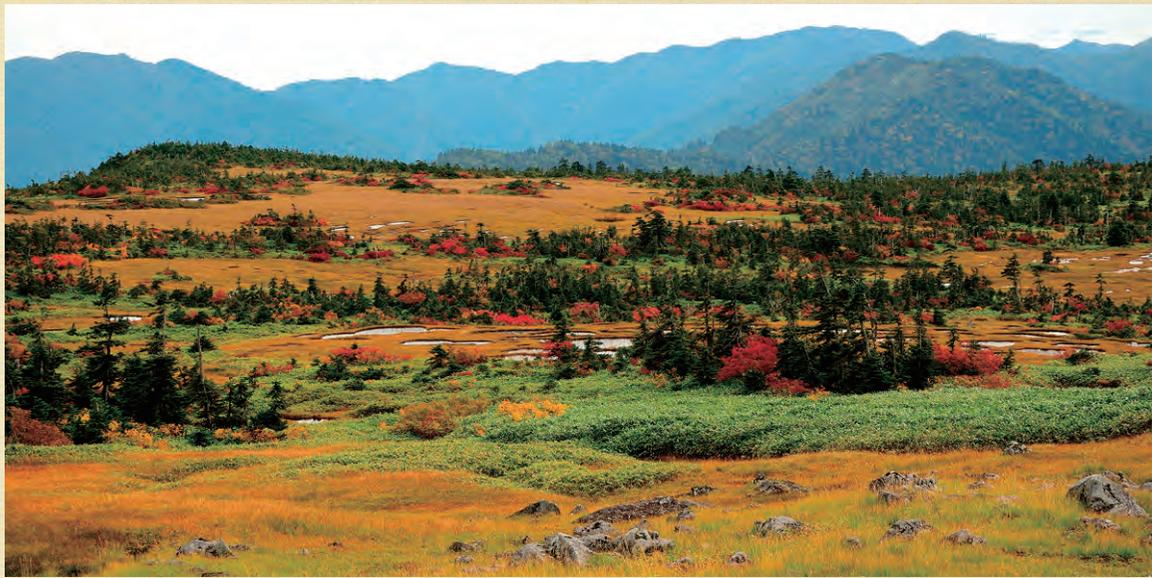


3 小菅・北竜湖エリア

サブセンター：文化北流館

小菅神社の参道にそびえ立つ樹齢300年の杉並木が圧巻の修験の山道や北竜湖周遊の道など里の趣と合わせて楽しめるエリアです。





信越トレイル 苗場山まで延伸！

2021年9月、110kmのロングトレイルに

信越トレイルとは、信越県境に連なる関田山脈の尾根沿いにつくられたトレイルのこと。日本のトレイル文化の土台を築いたともいわれる信越トレイルは、日本にロングトレイルを広めた第一人者・故加藤則芳さんが構想段階から携わり、地域の人の思いを集めてつくりあげたものです。構想に着手したのは2000年のこと。08年には80kmが開通し、運用がはじまって以来、地元可愛され、そして国内外からも多くの人が訪れるトレイルとなりました。

しかし、加藤さんの信越トレイルの構想はそれだけにとどまるものではなく、当初から東は苗場山、そして西は雨飾山や白馬岳まで、信越県境を貫くロングトレイルを目指していたといえます。その計画が、21年9月、いよいよ現実のものになります。これまでの「斑尾山」「鍋倉山」「天水山」から南東に進み、栄村の集落「結束」「小赤沢」などを通して「苗場山」まで結びます。山中のみならず、どこかな集落を歩いて地元の人と触



れ合ったり、とき牧場の隣を歩いたり、歩きながら自然にくわえて人の暮らし・文化を体感できるのは、まさにロングトレイルならではの醍醐味です。

そして、延伸したら終わりはありません。トレイルは常に整備を続けていくことにこそ意味があります。さらに加藤さんの思いにあった「さらなる夢」を目指して、信越トレイルはこれからも成長し、その先へと続いていきます。

「森林セラピー@基地いいやま」ではさまざまなプログラムをご用意しています。



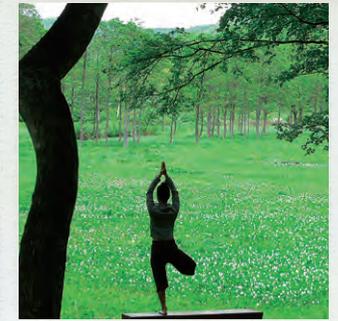
ハーブ摘み

摘んだばかりのフレッシュハーブを使ってハーブティーを作ったり、穏やかな時間



野菜収穫

水に恵まれた飯山は良質な野菜の宝庫。季節の野菜でデトックス



森林ヨガ

同じヨガでも森のエネルギーをいっぱい吸い込めば、心も身体もリラックス



森林セラピー散策

研修を重ねた森の案内人が安全に楽しくさらに知的好奇心も満たしてくれます



ノルディックウォーキング

フィンランド生まれのエクササイズ。手軽で効果的な有酸素運動です

「森林セラピー@基地いいやま」このほかにもさまざまなプランをご用意してお待ちしています。詳しくは公式サイトをご覧ください。
www.iiyama-therapy.com



