

# 春&新緑の久万高原でLet'sウォーキング!

ウォーキングがブームになっている中、都市部ではまちの中を歩いたり、郊外の幹線道路沿いを歩いている方の姿もよく見かけますね。ウォーキングブームの中心にいるのは中高年の方々といわれていますが、ファミリー層や若い方々にもぜひ楽しくチャレンジしていただきたいものです。今回は、「家族でウォーキング!」をテーマに、久万高原で楽しく汗を流せるウォーキングコースをご紹介します。家族団らんのお弁当もってぜひ出かけてみてください!

## 山の花々や新緑の二オイを思いっきり吸い込んで面河溪ルート

### 久万高原の住人コラム

#### 高原の山菜を楽しむ

春。七草粥の頃。久万高原はまだ雪の中のことが多くて、はこべも、なずなも間に合わない。平地に遅れること2ヶ月くらいもあるから…。標高650mの我が家周辺は山野草が一気に芽吹く季節を迎える。

雪のあいだに顔を出すフキノトウを手始めにツクシ、ヨメナ、セリ、なずな、ヤブカンゾウ、ワラビ、ゼンマイ、それにタラの芽、筍などのほか、新緑の木々の新芽はどれも柔らかく美味しい。

長く厳しい、モノトーンの冬が続く久万高原では、待ちわびた春を人も自然も謳歌する。スーパーに買い物に行かない限り冬のあいだは漬物などの保存食が中心だった食卓に一気に登場するほろ苦い山菜が心に体に喜びをいっぱい運ぶようだ。

山里が、淡い色に染まる季節。幻想的な桜色の桃源郷に暮らす幸せを思う。

道草、摘み草はさっと茹でて水にさらしたあとお浸しや卵とじ、菜飯にしても鮮やかで美味しい。

特に寒さの厳しかった年の山菜は柔らかくてアクも少ないとか…。ワラビも風呂をたいたあとの灰でアクを抜き、刻んでとろろにするとかアツアツご飯で何杯もいける、この時期だけのご馳走。定番の天ぷらならアクも抜かずほろ苦い春を楽しめる。

お金で買えない贅沢な暮らしがここではいまでも変わらず続いている。

暮らしの達人の軒先には、春以降いろんな種類の山野草が煎じ薬として軒下に吊るされたり、酒に漬けることもある。春は冬から続く喜びの季節。(くまやまびと)

コース 3→4

コース 3→6

コース 1→2

コース 3→7

コース 3→4

コース 3→6

コース 1→2

コース 3→8

家族みんなで楽しく汗を流そう!

コース 3→7

コース 3→4

コース 3→6

コース 1→2

コース 3→8

『面河溪の醍醐味、奇岩を巡るコース』(45分)  
絶景、亀腹を見上げるとアケボノツツジ(4月中旬～下旬)の巨木があります。その下には純白のタムシバ(写真16)。国民宿舎面河から花崗岩をくりぬいたトンネルを抜け、鉄砲石川へ。キャンプ場に入り、川まで進むと、対岸の岩壁にはカエデのような形に電気石が結晶した「紅葉石」を見ることができます(写真17)。花崗岩の節理がつくり出したお月岩(写真18)、兜岩、鐘岩など、このルートでは変わった石の姿を楽しめます。

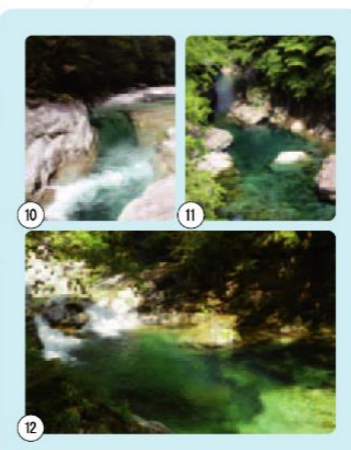


『面河溪から唯一石鎚山が見える展望台を目指すコース』(60分)  
パノラマ台から尾根筋を歩きます。国内では珍しいコウヤマキの林を抜け、約10分で展望台に到着。面河溪で石鎚山が見えるのはここだけです。小さいですけどね。亀腹の上のほそ〜い尾根を歩いてピークに。途中のヒカゲツツジ(4月下旬～5月上旬)の群落は見事です。下りはモミヤツガ、トチの巨木林の中をジグザグに一気に抜けていきます(写真15)。標高差はなんと約200m!滑らないように注意。

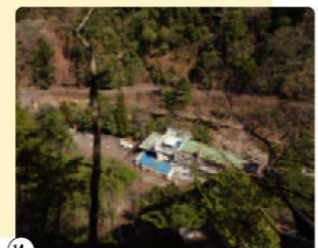


おすすめ!かなりハードなルートです

『面河川ブルーを満喫するコース』(往復60分)  
真っ白な花崗岩、黄金色に輝く新緑の緑、そして水の青。面河溪の春は秋では味わえない瑞々しい色彩にあふれています。水深や天候によって水の表情は七色に変化(写真10、11、12)。雪解けのこの時期、水は1年で最も透き通っています。紅葉河原と熊淵で本物の「水色」に出会えます。



『行かないきゃ損!面河溪を上から見下ろす最高のビューポイント』(30分)  
国民宿舎面河の裏から遊歩道を歩いてわずか10分ほどでパノラマ台に到着。五色河原にいる人が豆粒のように見えます。背後の鉄砲石川には巨大な岩壁が。このスケールは面河溪と言っても過言ではありません!恐ろしいまでの谷の深さを体感できるお薦めポイントです(写真14)。



『面河溪の入口、関門を味わうお手軽コース』(往復20分)  
関門駐車場に車を止めた後、博物館の下から遊歩道へ。5分も歩けば錦木の滝が右手に見えます。ここ関門は約1500万年前の石鎚の火山活動でできた地形で、垂直の断崖絶壁の底を歩きます(写真1)。巨大な節理(溶岩にできた規則正しい割れ目)の隙間には、アケボノツツジ(写真2)やヒカゲツツジ(写真3)が咲いています(4月中旬～下旬)。



『通天橋から見る絶景、面河溪の導入コース』(往復60分)  
博物館から車道脇を15分歩くと通天橋。途中2つ目のトンネルを抜けた右手側に大きなアケボノツツジがあります。見応えあり。通天橋から下流には関門の空船橋(写真4)、上流には巨石の転がる想思溪(写真5)。雨の日の新緑が最も似合う静かな風景です。道沿いのトサノミツバツツジやヒカゲツツジも美しいですが、春は新芽の展開と同時に咲く小さな小さな花をたくさん見ることができます。(シロモジ(写真6)、クロモジ(写真7)、アカシデ(写真8)、ツルシキミ(写真9)など。見ごろは4月中旬～下旬)。



### 面河山岳博物館へようこそ!

面河溪の新緑情報は博物館に聞いてみましょう。散策スポットや見所などを紹介します。博物館内の各種企画展もお楽しみに。

- 電話: 0892-58-2130
- 開館時間: 9時半～17時
- 休館日: 月曜日、祝日の翌日(12～3月は土日祝)
- 入館料: 一般300円、小中学生150円 ※夏季は特別料金

### ウォーキングの際の注意点など

面河溪や四国カルストは標高的にみて高地になりますので服装や持ち物などの一定の準備が必要です。山行きにおススメなものをご紹介します。

- 日帰りウォーキングの服装、持ち物など ※◎必携 ☑便利なもの
- ◎長袖・長ズボン ☑ジャンパー
  - ◎帽子 ☑本紙(地図)
  - ◎カッパ(雨具) ☑お弁当・お茶(水)
  - ◎ザック(30リットルくらい) ☑虫刺されの薬
  - ◎フリース

### 入山ワンポイントアドバイス!

- ゆっくり歩きましょう
- 周りの自然物に注意しましょう(落石、転倒などに注意)
- 雨天は思い切って中止しましょう
- 時々、歩いている場所を地図で確認しましょう
- むやみに遊歩道から離れないようにしましょう

### 知って得情報

- 5月になれば吸血昆虫のブユが発生します。お肌の露出部分を極力隠してください。
- 携帯電話の通話エリアについて、現在、面河溪の遊歩道では携帯電話等は不通です。このほか、四国カルストにおいても地形の状況によっては、不通のエリアがあります。
- 面河溪の自然や天候の諸情報は、お気軽に面河山岳博物館までお問い合わせください。
- 四国カルストも面河溪も自然公園です。植物などの採取はできません。

【監修】面河山岳博物館

### ウォーキング緊急時等の連絡先一覧

< 面河方面 >		
面河山岳博物館	久万高原町若山650-1	Tel.0892-58-2130
久万高原町役場	久万高原町久万212	Tel.0892-21-1111
久万高原町役場面河支所	久万高原町浪華2431	Tel.0892-58-2111
久万高原警察署	久万高原町久万542-4	Tel.0892-21-0110
久万高原町消防署美川支所	久万高原町上黒岩2923-1	Tel.0892-56-0303
国民宿舎面河	久万高原町 面河溪内	Tel.0892-58-2211
溪泉亭	久万高原町 面河溪内	Tel.0892-58-2511
< 四国カルスト方面 >		
久万高原町役場柳谷支所	久万高原町柳井川1923番地	Tel.0892-54-2121
姫鶴荘	久万高原町西谷8109番地	Tel.0892-55-0057
柳谷産業開発公社	久万高原町中津7027-2	Tel.0892-54-2518