

ぐんまのアウトドアスポーツ②

「ぐんま県境稜線トレイル」



ロングトレイルとは

登山道やハイキング道、自然散策路などを歩きながら、その地域の自然や歴史、文化を楽しむために造られた道のことです。

ロングトレイルの発祥地である欧米には、3千キロを超えるコースもあり、世界各地から多くの人が訪れています。

日本にも昔から、熊野古道や四国八十八カ所の遍路道などを歩く文化がありました。近年、健康や自然への関心が高まる中、自然を楽しみながら歩くロングトレイルが注目され、国内でもさまざまなコースが整備されています。

ロングトレイルは、全ての道のりを一度に歩かずに、近隣の温泉地などで宿泊しながら一部の道だけを歩くなど、自分なりの楽しみ方ができます。

日本最長の稜線トレイル

本県と長野県、新潟県の県境には、100キロにわたる稜線があります。これは、みなかみ町土合の登山口から嬭恋村の鳥居峠を結ぶ山道で、途中には、谷川岳や白砂山、四阿山といった日本百名山やぐんま百名山に選ばれた山々が連なっています。

現在、稜線の一部に未整備区間があります。これを整備すること



ロングトレイルの魅力

プロトレイルランナーとして、世界中の山で活躍する鏑木さんに、ロングトレイルの魅力についてお聞きしました。



自然を満喫する

「登山は、頂上に行くという目的を達成することを意識しがちですが、ロングトレイルは、純粹に大自然の中にいる時間を楽しむことができます。日常生活を離れて山の中にいると、新しい発想や考えが思い付くことがありますね。」

また稜線ロングトレイルは、山の頂上をつなぐ峰を歩き続けるため、素晴らしい眺めを長時間楽しめること

いう魅力もあると思います。

欧米では山小屋の整備が進んでおり、1日の行程が組みやすいため、家族で山小屋に泊まりながら1週間くらいロングトレイルを歩くという楽しみ方もできるんです」

魅力溢れる山を楽しむために

「『ぐんま県境稜線トレイル』では、爽快感あふれる景色が楽しめる谷川岳や、手付かずの自然を味わえる白砂山、火山特有の岩場の景色が見られる草津白根山など、群馬ならではのさまざまな山の魅力を楽しむことができます。」

ロングトレイルは、整備だけでなく、適切に維持管理することが重要です。そのためには、地元の人や山を楽しむ人たちが、ロングトレイルを地域の資源として大切に思い、守っていくことが大切です。

また山は気象変動が激しく危険な所もあるので、歩く際にはしっかりと準備をして、安全に気を配りながら楽しんでほしいですね」

ワンポイントアドバイス

「山のグレーディング」を活用しよう

近年の登山ブームに伴い登山者が増加する中、山岳遭難事故の発生件数が増えています。

そこで県は、登山者が「自分の力量にあった山選び」をできるように、県内の主要な登山ルートを対象に難易度を評価して取りまとめました。

それぞれの登山ルートの評価など詳しくは、県ホームページ (<http://www.pref.gunma.jp/01/g3500213.html>) をご覧ください。

安全に楽しむために心掛けよう

登山では、難易度の高低に関わらず、天候の変化や事故、遭難、けがなどの恐れがあります。

安全に登山を楽しむために、山の難易度や季節に合わせた十分な装備を用意しましょう。また山に登るときには登山計画書を必ず提出しましょう。



問い合わせ先

「ぐんまマラソン」「ぐんま県境稜線トレイル」について…県庁スポーツ振興課 ☎027-226-3382  
「山のグレーディング」について…県庁観光物産課 ☎027-223-1197

☎027-897-2721 ☎027-224-8780  
FAX 027-223-1197