

癒しの森で体験する
新たな発見



「北八ヶ岳苔の会」主催の観察会、コケのスペシャリストが詳しく解説してくれる

白駒の池周辺はコマツガやシラビンなどの原生林に被われ、林床にはコケの旺盛な生育が見られます。その景観は規模と美しさの点で優れ、日本蘚苔類学会により「日本の貴重なコケの森」に選定されました。

Healing Spot 01
北八ヶ岳はコケの楽園

森に一歩足を踏み入れると一面に広がる青きコケに目を奪われる。それは都会では絶対感じることができない神秘的な癒しの世界...そのまま通り過ぎず、彼らの視線になって少しのぞいて見て下さい。きっと美しきコケの世界に魅了されるはず...

ようこそ北八ヶ岳
神秘的な「苔の森」へ

山小屋・関連施設情報



セイタイソウ
青苔荘 通年営業
収容人数/予約 200人/要予約
☎ 0267-88-2082 FAX0267-88-2078
090-1423-2725

山浦 清
〒384-0701
長野県南佐久郡佐久穂町畑3220-46
http://www.seitaisou.jp



麦草ヒュッテ 通年営業(不定休あり)
収容人数/予約 88人/要予約
☎ 090-4127-8282 FAX0266-78-2231
090-7426-0036

島立 正広
〒391-0301 長野県茅野市北山8241-1
http://www.mugikusa.com/
E-mail info@mugikusa.com



白駒荘 4月下旬~1月上旬
(冬期要予約)
収容人数/予約 200人/予約希望
☎ 0266-78-2029 FAX0267-88-2681
☎ 090-1549-0605

辰野 廣茂
〒391-0301 長野県茅野市北山6581
http://yachiho-montblanc.com
E-mail shirakomaso@yachiho-montblanc.com



高見石小屋 通年営業(不定休あり)
収容人数/予約 60人/予約希望
☎ 080-2188-4429

木村 託
〒391-0013 長野県茅野市豊平1935-1-204
http://www.takamiishi.com

白駒池駐車場 ☎ 0267-86-4202 南佐久北部森林組合
FAX0267-86-4230 〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬2766-3
4月下旬~11月上旬 http://hokubu-f.jp/shirakomanoike/
大型6台、普通車160台駐車可能

●苔の森ガイドをご希望のお客様は各山小屋へご相談ください。



北八ヶ岳苔の会 | <http://www.kitayatsu.net/>

■お問い合わせは各山小屋にご確認ください

後援：佐久穂町 小海町 ちの観光まちづくり推進機構

2022.08

北八ヶ岳
[麦草峠から白駒の池]
コケ
苔の森

Healing Spot



目を凝らすと
コケの世界がそこにある

麦草峠から白駒の池周辺の針葉樹の原生林には鮮やかなコケの楽園が広がっている

Healing Spot 03
高山の代表的なコケを知る

北八ヶ岳周辺にはイワダレコケやセイタカスギコケなど、日本の高山に見られる代表的なコケが生育しており、その生態を身近に観察することができます。

Healing Spot 02
林床にコケの大群落を見る

コケも四季で装いを変えます。春雪の下から顔を出すコケ。夏、鮮やかな新緑のコケ。秋、枯葉の間にのぞくコケ。冬、雪の白とコケの緑の対照。



イメージキャラクター
コケ丸

北八ヶ岳苔の会



原生の森で新たな発見！
白駒の池周辺で見られるコケを紹介



ムツデチョウチンゴケ (蘚類)
大型のコケで、葉に横じわがある。複数の胞子体をつける。腐植土や倒木に生える。



イワダレゴケ (蘚類)
体は階段状で一年に一段できる。岩や木の根元に群生する。名は岩から垂れるコケ。



クロゴケ (蘚類)
日当たりの良い岩の上に褐色の群落をつくる。胞子体の柄は4つに裂ける。



フジノマンネングサ (蘚類)
腐植土上に群生し、体は地下で逆アーチ状につながっている。上部は樹状になる。



ヨシナガムチゴケ (苔類)
二又状に分枝する。鞭状の枝が茎の腹側から出る。腐植土や岩上に生える。



セイタカスギゴケ (蘚類)
茎は高さ8~20cm。葉は細長い。日本最大のスギゴケ。林床に大きな群落をつくる。



タチハイゴケ (蘚類)
「立ち」「這い」コケ？ 葉には光沢があり、茎は赤い。腐植土や倒木に生える。



ホソバミスゴケ (蘚類)
森林生のミスゴケで各個体がゆるやかに接する群落をつくる。胞子体は球状。



チシマシツボゴケ (蘚類)
茎は長さ5~8cm。先端がしっぽの様に鎌形に曲がる。腐植土に生える。



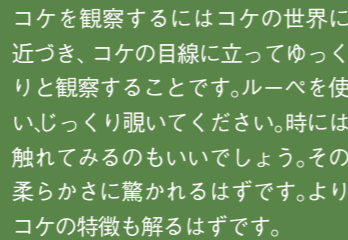
ミヤマチリメンゴケ (蘚類)
小型のコケで、茎葉は這い、規則的に羽状に分枝する。樹幹や腐植土上に群生する。

北八ヶ岳で学ぶ！ 発見 コケの観察ガイド



知る

コケはどんな生き物なのか？今まで気にしたことなかったでしょう。コケに興味がない人も、北八ヶ岳の森に足を踏み込めば、その美しさに心奪われるはず。まずは、一度体験してください。今までとは違った世界が見えてくるはずです。



触れる

コケを観察するにはコケの世界に近づき、コケの目線に立ってゆっくりと観察することです。ルーペを使い、じっくり覗いてください。時には触れてみるのもいいでしょう。その柔らかさに驚かれるはずです。よりコケの特徴も解るはずです。



残す

コケの種類は大変多く(八ヶ岳だけでも約500種)種類が判別できないコケもあるはずです。そんな時にはデジタルカメラで撮影しておきましょう。また、北八ヶ岳はコケと調和した景色も見られるのでシャッターチャンスは多いはず…

観察に必要な道具と装備

筆記用具
ルーペか虫眼鏡
デジタルカメラ
トレッキングの装備*

コケの目線になりルーペを目に近づけながら観察します

*コケをより深く観察するために時間をかけてゆっくり滞在したい方はトレッキングの装備を用意し、観察することをおすすめします。白駒の池~高見石周辺は登山ルートの一部にもなっており標高も2,000mを越えています。急な天候の変化や、足下も不安定な場所もあることをご承知ください。



山小屋おすすめ
北八ヶ岳
苔の森の
楽しみ方

早朝や雨の後はコケの緑が鮮やかです。いろいろなコケを見たかったら、日当たりや湿度の異なる森へ行きましょう。そして、気になるコケを見つけたら、近くでじっくり観察してください。ルーペや虫めがねを使うと、緑の絨毯にしか見えなかったコケも、枝分かれのしかたや葉の形など、種類ごとの個性が見えてきます。コケの名前を覚えるコツは姿や形だけでなく、何の上を生えているかを覚えることです。ただ、森の奥にはきつと珍しいコケがあるだろうと思つて、登山道はずれて森の中に入つてはいけません。道に迷つてしまえばかりではなく、実は登山道周辺がコケの種類が一番多く見られる場所だからです。白駒の池周辺は10カ所の森に名前が付けられています。それぞれの森には特徴があり、コケの種類にも違いが見られます。

白駒の池周辺で見られる動植物

花	鳥
■6月 コミヤマカタバミ・ウスギオウレン タケシマラン・ミツバオウレン コイワカガミ・マイヅルソウ ゴゼンタチバナ・タカネザクラ オサバグサ・コヨウラクツツジ クロマメノキ ■7月 ハクサンシャクナゲ・コイチョウラン ヤナギラン・マルバダケブキ オトギリソウ・ワタスゲ ■8月 ミヤマアキノキリンソウ ホソバウキミクリ (水草)	シジュウカラ・コガラ・ヒガラ キクイタダキ・ウン・ルリビタキ コマドリ・キセキレイ・メボソムシクイ
とんぼ	蝶
オニヤンマ・ルリイトトンボ アキアカネ・ホオグロトンボ	アサギマダラ・ルリタテハ キベリタテハ・クジャクチョウ ヒョウモンチョウ
動物	
ニホンジカ・ニホンカモシカ・テンヤマネ・リス・オコジョ	
原生林	
コメツガ・シラビソ・トウヒ ゴヨウマツ・オオシラビソ	
紅葉	
サラサドウダンツツジ (赤) ナナカマド (赤)・ダケカンバ (黄) オオバミネカエデ (赤)	

北八ヶ岳には大変貴重なコケが多く残っています。これらを後生に残す為にも決められた場所以外に立ち入ったり、採取することはやめましょう！