

信州蓼科山に展開する素晴らしいコース。整備状況も素晴らしい。100点満点の満足がそこにはあった。

白樺高原  
長野県 No.6 JOA公認 No.317  
10 km 13 ポスト

## 蓼科の地

標高 2,530m、別名「諏訪富士」と称される信州「蓼科山」。その南麓に広がる立科町は、東西 9.9km、南北 26.4kmと南北に長い町で、砂時計を細長く引き伸ばしたような一風変わった形をしています。

砂時計の上部にあたる、町北部は長野新幹線や千曲川にも近く、稲作やりんご、畜産といった農業が盛んなところ。役場や学校もこちらに集中しています。

一方、南部は多くの観光客が訪れる高原地帯。女神湖、白樺湖、蓼科牧場、国際スキー場と、通年楽しめる一大リゾート地として人気を呼んでいます。

ちなみに、町名の「立科」と「蓼科山」の「たて」の字が異なるのは、昭和30年4月に芦田村、横鳥村、三都和村の3村が合併して新しい村（後に町へ昇格）が誕生する際、本来「蓼科村」と名付けたかったところ、「蓼」が登用漢字に含まれておらず、「蓼科山」も古くは「立科山」と呼ばれていたことから、やむなく「立」の字が充てられたことに拠るそうです。

## 期待が膨らむ白樺高原

オリエンテーリングコースが設置されているのは、町南部の高原地帯。国際スキー場をのぼりつめる設定で、高低差のある健脚向きです。現在のコースは96年に整備されたもので、3代目となります。

75年4月23日に開設された当初はコースも異なり、女神湖周辺の平地を一回りしていました。92年に大幅な変更がなされ、このコースを手直したものが現在のコースです。

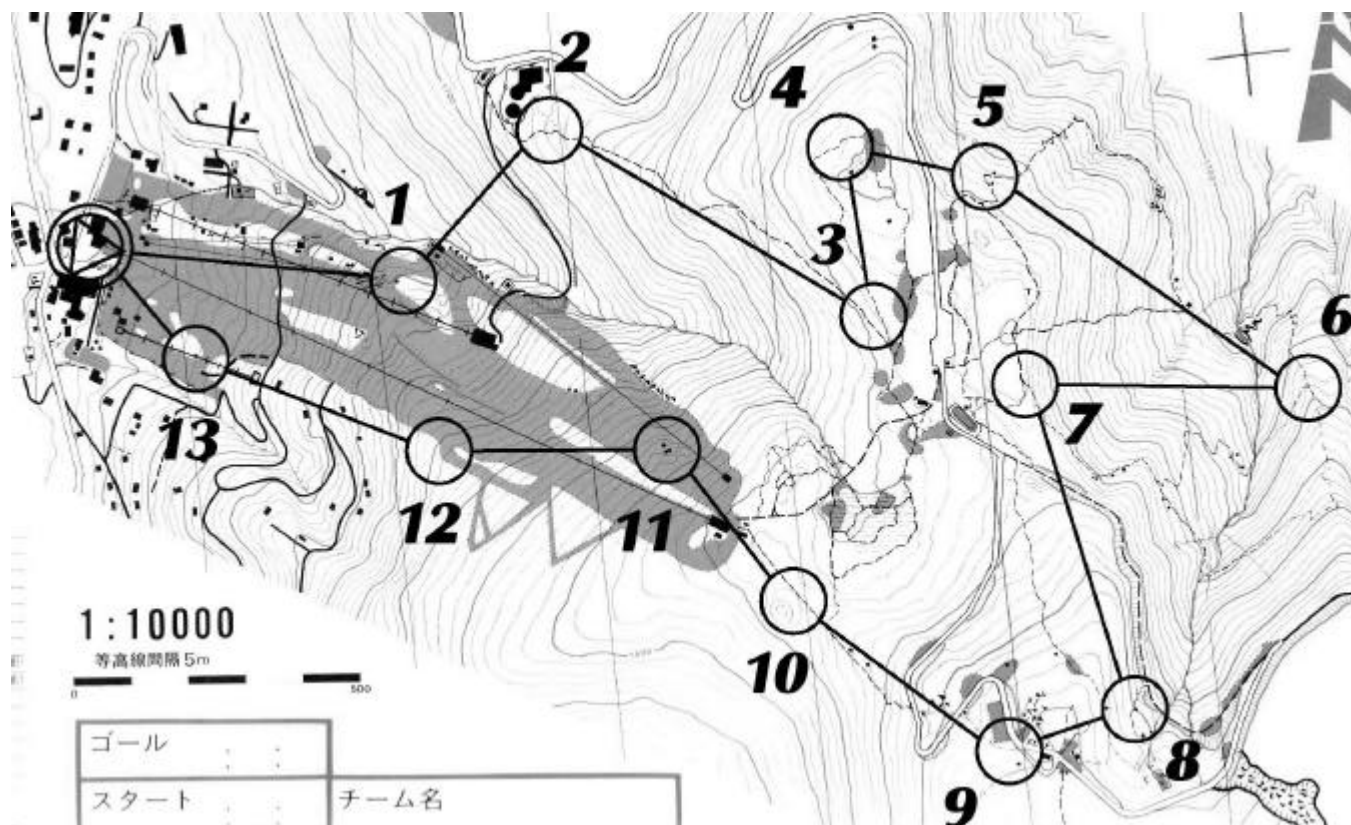
私にとっては、15年前に旧コースを踏破したきりでしたので、新コースは初の挑戦となりました。

現地へは、長野新幹線と小海線が交わる「佐久平」駅からJRバスもしくは千曲バスに乗り、「蓼科牧場」で下車。中央本線の「茅野」駅からも諏訪バスが出ています。バス停近くの白樺高原観光総合センターにある「観光案内所」がスタート地点で、マップとマスターを扱っています。

カウンターでマップを請うと「この春に点検して、全部のポストが揃っているのを確認してあります」と、嬉しい対応。ゴンドラリフト乗場前の案内板も管理良好で、すぐ横には「オリエンテーリング注意事項」という真新しい看板まで設置されています。歩き始める前から、期待は膨らむばかり。15年前、周辺には猿が散見され「襲われるから、決して目を合わせないように」と警告されたのが嘘のよう。一匹たりとも、その姿は見られません。

## スキー場と散策路

スタート直後、蓼科牧場とその先に続く国際スキー場へと向かいます。柵を階段で超え、牧場内へ。「ふれあい牧



場」と名付けられた入口付近には、牛がのんびりと草を食べています。林間学校なのか、小学生の一団も牛と戯れていました。そんな賑わいから1人離れて、スキー場を登り始める姿は、傍目には奇人と映ったかもしれません。視線は気にせず、徐々に勾配がきつくなるゲレンデを黙々と上り詰めると、牧場の西端の柵が現れます。ここにも入口同様の簡易階段があり、問題なく外に出ることが可能になっています。舗装道路を横切り、更に急坂の草原を登ると、第1ポストが草陰から顔を覗かせます。汗が出切る前の直登に、ここまで来るとさすがに息は絶え絶え。それでも、もうひと踏ん張りすると、スキー場から逃れる穏やかなルートが現れます。

第2ポストは、マップを横断する「夢の平林道」とリフト乗場を結ぶこのルートに北に向かいます。林間の砂利道で、一息つくには好適な区間です。林道に出る直前に「竜ヶ峯散策路」の入口があり、ここからはパーマメントコースのムード満点。分け入ると、静かな小道が続いています。道端にあるポストは難なくチェック。

散策路周辺にはダケカンバが数多く見られます。これは、古くから牧場として解放されていた山麓の草原への火入れが林に燃え移り、山火事となった焼け跡に植林されたもの。この一帯は幾度かこうした火災を繰り返しているようです。「御泉水小鳥の森」に近付くと、鋭角に折り返す「竜ヶ峯周路」側に第3ポストが置かれています。ポストの前には「これより先はオリエンテーリングコースとなります」という看板が、「御泉水自然園」を巡るハイカーに向けて設置されていました。

「竜ヶ峯周路」を一巡りする途中で第4ポストを確認し、「小鳥の森の径」へ歩を進めていきます。道端では弁当を広げて休憩する御夫婦も見られ、手ごろなウォーキングコースとして親しまれているようです。小鳥の森の「野鳥生息地帯」の外周路に入り、山を下ると、斜めに傾いた第5ポストが真正面に見えてきます。

## 溪谷ヘダイブ

この先は森閑とした深山気分が味わえるルートです。人とすれ違うことも全くありません。天然カラマツ樹林の中を歩き、「蓼仙の滝」を間近に見ながら本沢川を渡ると、一転急坂へと差し掛かります。つづら折りを過ぎ、直登していくと分岐脇で第6ポストが確認

できます。

92年に更新されたコースは、このまま尾根を上り詰めたのですが、ポスト位置変更のため、現在は下のルートも選択することができるようになりました。再び本沢川を渡り、巨大なヒキガエルとの邂逅を経て、「小鳥の森」に帰り着くと、分岐の第7ポストはもうすぐそこ。

「からまつ池」を掠め、しばらくは広々とした未舗装道路を歩きます。「蓼科山」への道標に従って小道に入ると、道端に第8ポストを確認。そして、沢沿いのやや不明瞭なルートを詰めると、「蓼科山七合目」に到達します。神社の前を過ぎ、道路から、狭い小道に入るとすぐに第9ポストが目にとまります。道路を短絡し、ゴンドラリフトに通じるルートが「蓼科山登山道」。OLコースもこのルートをたどり、リフトの「御泉水自然園」駅の手前、小さな丘の下で第10ポストは待ち構えています。

## グラススキー気分

駅に抜け出すと一気に視界が開け、眼下に広がるのはスキー場と女神湖の全景。転げ落ちるようにゲレンデを駆け下ると、第11ポストは岩陰に佇んでいました。驚いたことにこのポスト、開設当初の金属製のものが化粧直しされて転用されたもの。さすがに支柱の錆は目立つものの、三角頭は再塗装がなされ、まもなく30年を迎えようというのに立派に現役を続けています。12、13ポストも同様です。

ゴンドラリフトを仰ぎ見ながら、引き続き徒歩グラススキー。南側の林に沿って下って行くと、自ずと第12ポストへは導いてくれます。そして、最終ポスト。延々と続く急な下り坂に、膝はもうガクガク。最終盤だけに、ここは堪えます。ようやくならかな牧場まで下ってくると、岩に寄り添うようにしてあからさまに立つポストはどこからでも確認することが可能です。牧場の敷地内であり、放牧牛との間になんの隔たりもないところがユニークなポストです。

牧草に夢中な牛たちは、いくら近寄っても、頭を垂れて悠然としています。平和そのもの。柵を超えると、ゴールは目の前です。

終了後、15年前と同じく「あぜいりあ」というレストランに入り、トンカツ定食で遅い昼食。人心地ついて、家路に就きました。

コース、整備状況、マップの管理、いずれをとっても100点満点のコースです。オリエンテーリングとの出会いがこのようなコースであれば、その後もファンになってくれること請け合いです。以前はたくさんあった、こうしたコース。少しずつでも数を増やしていきたいものです。

(2004年6月22日 踏破)  
(大高竜亮)