

Joshin'etsukogen National Park

## Yunomaru-Takamine Highland: Ikenotaira Wetland Area Guide

上信越高原国立公園 湯の丸・高峰高原  
池の平湿原エリアガイド



The Ikenotaira Wetland is located in the eastern part of the Yunomaru Highland, which also encompasses the adjacent peaks of Mt. Sanbōgamine and Miharashi as well as the nearby mountains of Higashi-Kagonoto, Nishi-Kagonoto, and Mizunoto. Several trails lead to the summits of these mountains, which are ideal for short daytrips. Many of Ikenotaira's rare alpine species, which are seldom seen outside of remote elevations, can be viewed from a wooden boardwalk that protects the ecosystem from foot traffic. From the northern end of the boardwalk, a short climb of about 15 minutes leads to the summit of Mt. Sanbōgamine (2,040 m). From there, it is a 30-minute hike to Miharashi Peak (2,095 m).

A trail that leads to Mt. Higashi-Kagonoto (2,228 m), Mt. Nishi-Kagonoto (2,212 m), and Mt. Mizunoto (2,202 m) is accessible from the parking area. It takes about 40 minutes to reach the summit of Higashi-Kagonoto, where the trail splits. From this point, going westward to Nishi-Kagonoto takes about 30 minutes, and the eastward course to Mizunoto takes roughly 40 minutes. Excellent views of the region—including Mt. Asama, the Central and Northern Japanese Alps, and even distant Mt. Fuji—are visible from the summits of Mt. Sanbōgamine, Miharashi Peak, and Mt. Higashi-Kagonoto.

池の平湿原（いけのたいらしづげん）は湯の丸高原（ゆのまるこうげん）の東側に位置する。三方ヶ峰（さんぼうがみね）と見晴岳（みはらしだけ）が隣接しているほか、近くには東麓ノ登（ひがしかごのと）、西麓ノ登（にしかごのと）、水ノ塔（みずのと）の山々もある。これらの山々へは複数の登山道が延びており、日帰り旅行には最適である。湿原にある希少な高山種の多くは、標高の高い場所以外ではめったに見ることができない。ここでは、生態系を踏み荒らされないように作られた木製の遊歩道からそれらの植物を観察することができる。遊歩道の北端から15分ほど登ると三方ヶ峰（2,040 m）の頂上に着く。そこから見晴岳（2,095 m）へは30分の道のり。東麓ノ登山（2,228 m）や西麓ノ登山（2,212 m）、水ノ塔山（2,202 m）へと続く登山道は駐車場からアクセスしやすい。東麓ノ登山山頂までの所要時間は約40分で、そこから登山道は分岐する。分岐点から西に進むと西麓ノ登山まで約30分、東に進むと水ノ塔山まで約40分の道のりである。三方ヶ峰、見晴岳、東麓ノ登山の山頂からは、浅間山（あさまやま）、中央アルプス（ちゅうおうあるぷす）、北アルプス（きたあるぷす）、さらには遠く離れた富士山（ふじさん）など一帯の素晴らしい景色を望むことができる。