

八岳普及

八岳是指横亘在山梨县与长野县之间的火山群，最高峰海拔 2899 米，是日本著名的旅游胜地之一，更是登山爱好者必登主要山脉之一。八岳并不是只八座山，而是由包括最高峰赤岳、中岳、硫黄岳、阿弥陀岳、横岳等群峰组成的山脉的总称。八，在日语中有无限，多之意，因山峰之多故而得名。

八岳是日本百座最著名的火山之一，也曾入选日本地质百选。生长着很多高原代表性高山植物，每年夏季，特别是六月下旬到八月下旬，当各类植物生长茂盛，各种野花灿烂开放，铺满整个山坡的时候，非常漂亮，这个季节登山观景的登山者络绎不绝。冬季，11 月到 5 月，各个山峰堆满了积雪，到处银装素裹。积雪融化而渗透到地下，不久又涌出清澈的泉水，这些泉水已于 1985 年被环境厅指定为“日本名水百选”。

八岳也是极适合天文观测的地方，据说曾有人在此地区看到过极光，非常奇妙。

本馆处于八岳北部，日本百名山之一的蓼科山的中腹～蓼科高原。从本馆徒步 15 分钟的地方就可以看见整个八岳山脉全貌。

本馆的水也是山间泉水，非常清甜，水龙头的水可直接饮用。



蓼科东急度假村(本馆所在地)/ 蓼科東急リゾート

<https://www.tateshina-tokyu.com/>

观光, 饮食, 体验综合型

蓼科高原作为日本的疗养胜地先驱, 广受日本人长久喜爱。夏有生机盎然的高山植物, 秋有层林尽染的红叶, 冬有银装素裹的雪世界, 春有残雪和新绿, 缤纷花朵弥漫, 四季分明皆与众不同。

其独特的地理结构, 可进行的户外活动多种多样。距离大都市东京, 名古屋近。是大都市人群人气的户外活动胜地。

以本馆所在地蓼科东急度假村为中心, 夏季户外, 高尔夫的球场有 6 处, 山中徒步路线无数。

冬季户外活动, 滑雪场也有多达 6 处、雪中徒步路线也很多处。

日本有名的东急集团的倾心开发的的高原度假村, 日本高原度假村的代表, 位于长野县茅野市的蓼科高原里的一角, 是深受日本人长久不衰热爱的人气避暑疗养胜地。

以「森林生活」为概念提供在森林中体验, 「在森林游玩」「在森林用餐」「在森林住宿」「被森林治愈」「在森林工作」为主题的综合度假村。

安静的大自然里, 集合了住宿, 会员制酒店, 约 2700 户别墅, 餐饮设施, 便利店, 高尔夫, 滑雪场, 以及多处游乐设施。



维纳斯之路(Venus Line)/ ビーナスライン

<https://www.venus-line.net/tw/>

连接蓼科高原, 白桦湖, 车山高原, 雾峰高原, 长达 75 公里, 平均海拔 1400 米的高原风景路线。无论行走中, 还是远观都是绝景不断。

是日本人之中人所皆知的排名前三的绝景之路、长久不衰被评为最值得一走的兜风路线

※下面的景点介绍按照从本馆出发的先后顺序而排列。



圣光寺/聖光寺

<https://iweb.ne.jp/syokoji/index.php>

丰田汽车为了许愿交通安全所建起的寺,位于标高 1200m 的高地,4 月下旬~5 月的黄金周时将有约 300 棵染井吉野樱同时盛开。



蓼科湖

白桦树, 落叶松, 蓼科山一带的山容近在咫尺, 美丽的天空。映射在湖面上形成一幅五彩缤纷的美丽画面

天气好的时候, 美丽的森林后面耸立着八岳连峰的雄姿。

悠闲的绕湖散步, 或者钓鱼, 划艇, 饮食等, 都是很是推荐的一处

夏季是避暑名所, 秋季是红叶名所



蓼科高原艺术之森雕刻公园 / 蓼科高原艺术の森 彫刻公園

结合 1250m 高原风情以及自然景观, 在公园内展有雕刻作品的户外美术馆。草原广场及森林约占地 3 万坪的园内展示着以北村西望作品为中心的约 70 件艺术作品。

免费入园。相邻蓼科湖, 是本馆极为推荐的悠闲去处。

苔藓之森&蓼科大瀑/蓼科大滝

停车场之后的游步道是一片翠绿青苔的原生林,此处一小角仿佛置身别的世界。

穿过这片清爽治愈的空间,在不知不觉之中,大瀑突然呈现在眼前。

秋季为红叶名所

周游一圈大约 30 分钟~1 小时



坪庭

<https://www.kitayatu.jp/toparea/>

乘坐 7 分钟空中缆车从山麓车站(标高 1,771m)前往海拔差 466m 的山顶(标高 2,237m)就到入口。是人气徒步北八岳的北横岳及缟枯山的必经之地。

远古以前,从横岳所喷出的熔岩凝固后形成的熔岩台形成的大自然的艺术庭园,庭园有着丰富的高山植物。

并且八岳连峰雄姿近在眼前,远景还能看到南阿尔卑斯山脉,富士山。

冬季寒冷季节,阳光照耀发出光辉的树冰更是营造出幻想光景的大自然艺术品。则是滑雪爱好者的沉迷之地,海内外游客慕名而至。

高原轻徒步型

周游一圈大约 30 分钟~1 小时

缆车费用:往返 2600 日元



女神展望台/女の神展望台

位于维纳斯公路标高 1700m 的展望台。

能将八岳、南阿尔卑斯的群山与八岳山麓的宽广森林一览无遗。



御泉水自然園

<https://whitebirch.co.jp/sizennenn-2/>

位于蓼科山的中腹的自然园, 丰富的高山植物, 种类多样的野鸟, 治愈的苔藓之森, 湿地。适合悠闲散步。

山景开阔之处, 设有天空阳台, 悠闲座椅, 云雾连峰, 女神湖尽收眼里。

是一处立即就能让您迷恋的地方。

高原轻徒步型

周游一圈大约 1~2 小时

门票: 600 日元

缆车(可选): 单程 900 日元 往返 1600 日元



白桦湖

在雾峰和蓼科山相夹的优雅的湖，维纳斯公路兜风的必经之地。



车山高原 skypark

<https://summer.kurumayama-skypark.com/lift#2022-unkai>

高山植物的圣地。可乘坐缆车至山顶，从山顶望出的 360 度全景亦可作为日本代表性的绝景。

夏季山顶徒步，冬季滑雪

高原轻徒步型

根据路线不同大约 30 分钟~3 小时

缆车费用：单程 1600 日元 往返 2400 日元



八岛湿原(雾之蜂)

<https://shimosuwaonsen.jp/yashima/marsh/>

是日本最具代表性的高原湿原, 珍贵的湿地动植物的黄金宝库。漫步在被誉为“地球之肾”的湿地, 感受自然界的鬼斧神工。丰富的动植物生态资源构成一幅幅优美的生态画卷。

湿原周游所时间约 1.5~2 小时。



美之原高原美术馆

<https://www.utsukushi-oam.jp/>

维也纳路线的终点站-美之原高原。而美之原高原美术馆, 是一座融合了高原自然而创作的野外美术馆。

自 1981 年维也纳路线开通时, 作为箱根雕刻之森美术馆的姐妹馆而诞生。

四周山峰耸立当中, 辽阔的高原草原里, 常设有约 350 座作品。

门票:1000 日元

童话之路

长野屈指的人气兜风公里。横断 2000 米级的八岳连峰的高原公路。最高经过点为 2127 米的麦草峠，为日本国道中第二公路经过点。

说起童话之路就会联想到德国中部地区的观街道。确实是这样，这条国道 299 号路线，因为与德国的童话之路的相似之处在于其丰富的观光资源而命名为长野的童话之路。只是，长野的童话之路是以自然风景为主。

横谷溪谷

横谷溪谷全长 6 公里，游步道修整完善、途中可观看乙女瀑，一枚岩，雾降瀑布，屏风岩，王泷等景观。横谷观音展望台可眺望横谷溪谷整体，从此处看的红叶为长野县内屈指可数的红叶观光点。整体走下来需要 2 小时。可分段行走。



北八岳苔藓の森 & 白驹池

<http://www.kitayatsu.net/>

踏入森林的瞬间便会被一片的青绿色青苔给夺去视线，这里是都市绝对体会不到的神秘疗愈世界。

穿过青苔森林，就到有名的白驹池，海拔 2115m，日本最高处的神秘湖。

绕白驹池行走有修整完好的游步道，随处可见到不同种类的青苔。其景观之规模与美，荣获日本苏苔类学会之「日本贵重青苔森林」殊荣。

红叶季特别早大约在 9 月中下旬，湖岸树木将染为一片鲜红，是倒映湖面的红叶圣地。

从停车场开始徒步以及绕湖一周，大约 1.5 小时~2 小时。

健走者可选择继续走到山顶高见石处，可见白驹池全景。建议准备好登山鞋等装备再考虑爬到山顶。

