

VOL.

3



秋に楽しむ “美しい森”

木々の葉が色づく秋 大自然が織り成す絶景を堪能

素晴らしい絶景や動植物の観察、野外スポーツを大自然で満喫！

特に景観が優れた「日本美し（にっぽんうつくし）の森 お薦め国有林」の中から、
秋に訪れたい魅力あふれる全国の森林スポットをご紹介します。

林業

地域

美しき森で
絶景を楽しむ



ハイキングで
美しい森を体感



絵画のように美しい
森と湖の世界へ



Information

「美しい森」を
空中散歩で楽しむ



美しい森で 絶景を楽しむ



森を抜けた先に広がる絶景、木々の間を吹き抜ける風の音、朝日に染まる山並み、夜空いっぱいの星々。日本には、労を惜しまず訪れる価値のある「美しい森」が数多くあります。

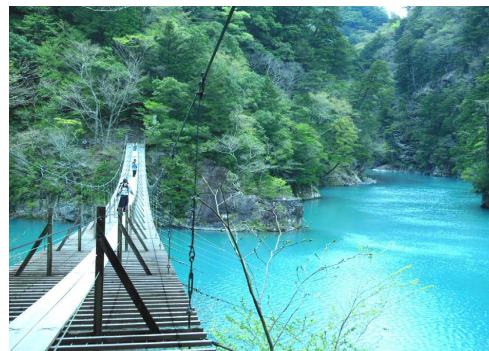
* * *

林野庁では、多くの人にもっと「森」に親しんでもらうため、全国の国有林の中から、自然と触れ合いながらハイキングや登山などが楽しめる森を「レクリエーションの森」に選定しています。その数は全国562カ所（2026年4月1日時点）。その中でも特に景観が美しく、人々を魅了する93カ所を「日本美し（にっぽんうつくし）の森 お薦め国有林」としています。今回は、その中から一度は訪れてほしい絶景の森を厳選してご紹介。雄大な山岳風景や原生的な森林、エメラルド色に輝く湖沼、神秘的な清流を抱く渓谷など、それぞれに異なる魅力をもつ森を、森歩きやハイキング、癒やしなどの楽しみ方とともにお届けします。きっと、訪れてみたい場所が見つかるはずです。この秋、美しの森で紅葉狩りを楽しんでもみませんか。そこには、まだ知らない日本の美しさが待っています。

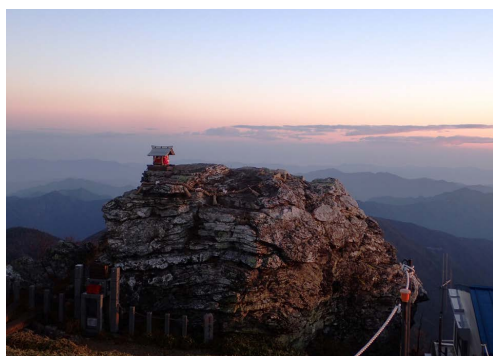
飛龍橋自然観察教育林（静岡県）

南アルプス南部の山々に抱かれた景勝地、寸又峡（すまたきょう）。「飛龍橋（ひりゅうきょう）自然観察教育林」は、その豊かな自然の中に広がる森です。エメラルドグリーンに輝く湖面に架かる“夢のつり橋”へと続く散策路の途中に広がり、遊歩道沿いではブナやヒノキなどの樹木、多彩な動植物を観察でき、森林浴にもお薦めです。周辺には寸又峡温泉があり、ハイキングの拠点に最適。また、大井川鐵道のSL列車や南アルプスあぶとライン（トロツコ列車）に乗車すれば、雄大な山岳風景を車窓から満喫。四季折々に表情を変える森と渓谷が織りなす絶景は、訪れる人を魅了します。

【所在地】静岡県榛原郡川根本町千頭【アクセス】〈公共交通機関〉大井川鐵道・千頭駅からバスにて約45分※大井川鐵道は、台風被害による不通区間があり、町営バスを運行（最新情報をご確認ください）〈車〉新東名高速道路・静岡SAから約52km、駐車場あり（繁忙期有料）【夢のつり橋利用時間】朝から夕刻まで（季節により変動があるため事前にご確認ください）



長年の隆起と浸食が生み出した、急峻なV字渓谷を夢のつり橋上から一望できます。写真提供：川根本町（上段）



朝焼けに染まる岩峰の先に立つ山小屋。眼下には四国山地の雄大なパノラマが広がります。

雲海と星を眺める／剣山自然休養林（徳島県）

「剣山（つるぎさん）自然休養林」は、西日本で2番目の標高を誇る剣山（1,955m）の山腹に広がる森。なだらかな山頂部に広がる笹原と、四国屈指の眺望が魅力です。見ノ越からは観光リフトが運行しており、気軽に剣山にアクセスできるため、登山初心者にも人気。整備された登山道や遊歩道では、ブナやミズナラなどの豊かな森の中でトレッキングを楽しめます。秋の紅葉はもちろんのこと、春から夏は高山植物、冬は樹氷と四季折々の自然も見どころ。条件がそろえば、幻想的な雲海が広がる絶景に出合えることもあります。山頂から四国第三の高峰・次郎笈（じろうぎゅう）へ続く稜線歩きも人気。登山やハイキング、星空観察、写真撮影など、多彩なアクティビティを満喫できます。

【所在地】徳島県三好市東祖谷菅生見ノ越【アクセス】〈公共交通機関〉JR徳島線・貞光駅から臨時バス（ハイシーズンのみ）にて約2時間〈車〉徳島自動車道・美馬ICから約43km、無料駐車場あり【開園期間】通年 ※剣山観光登山リフトは、4月中旬から11月末まで営業（事前にご確認ください）

美しい森を体感 ハイキングで



森から見る壮大な景色を楽しんだなら、今度は森の中へ入ってみましょう。森の中を巡る散策路を歩けば、季節ごとに表情を変える自然をより身近に感じられます。

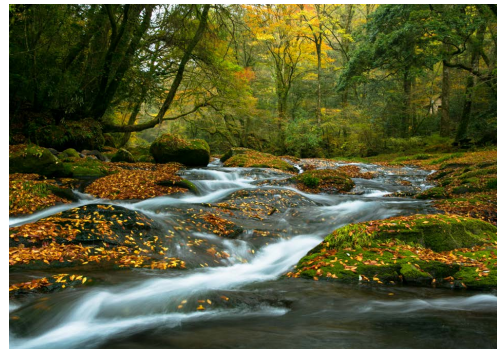
* * *

雄大な山々や湖沼、溪谷が織りなす景観は、「日本美しの森 お薦め国有林」の大きな魅力。しかし、森の価値は眺望だけではありません。森の中を歩けば、自然との距離がぐんと近づき、樹木の香りや野鳥のさえずり、足元に咲く草花など、森が育む多様な自然を身近に感じることができるでしょう。秋の鮮やかな紅葉だけではなく、春の新緑、夏の高山植物、冬の雪景色や樹氷など、季節ごとに異なる景観に出合えるのも森歩きの楽しみのひとつです。また、ハイキングとあわせて溪谷や湖沼を巡ったり、野鳥の観察を楽しんだり、温泉でゆったりと過ごしたりと、楽しみ方は様々。さらには、森林浴など自然の中で過ごす時間は、森が育む豊かな環境や生態系への理解を深める機会にもなります。ここでは、ハイキングを楽しみながら、森の多彩な表情に触れられるお薦めの森を紹介します。

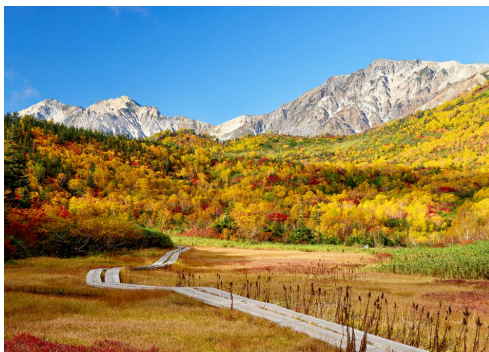
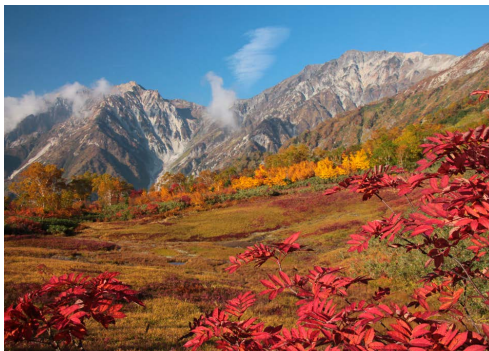
森と溪谷を歩く／くまもと自然休養林（熊本県）

「くまもと自然休養林」は、熊本市街地に近い金峰山地区と、阿蘇外輪山の伏流水が流れる菊池水源地区からなる自然休養林です。なかでも菊池溪谷は、日本名水百選にも選ばれた清流と豊かな森に恵まれ、森歩きと溪谷鑑賞を同時に楽しめる人気スポット。木漏れ日が差し込む遊歩道を歩けば、四季折々に表情を変える森と清流の景観を満喫できます。ハイキングとあわせて訪れたいのが、周辺に点在する溪谷や滝。雄大な自然景観と森林散策、溪谷鑑賞を一度に楽しめる、熊本を代表する自然フィールドです。

〔金峰山〕【所在地】熊本市西区河内町岳・玉名市天水町・玉名郡玉東町原倉【アクセス】〈公共交通機関〉市電・本妙寺電停前からバスで約 13 分、峠の茶屋バス停から徒歩 32 分 〈車〉九州自動車道・熊本 IC から約 50 分、無料駐車場あり【開園期間】通年 〔菊池溪谷〕【所在地】菊池市原・阿蘇市西湯浦【アクセス】〈公共交通機関〉菊池温泉からタクシーで約 30 分 〈車〉九州自動車道・植木 IC から約 50 分、無料駐車場あり【開園期間】4 月から 11 月



清らかな流れと深い森が織りなす菊池溪谷。ハイキングと溪谷鑑賞を同時に楽しめます。写真提供：菊池市



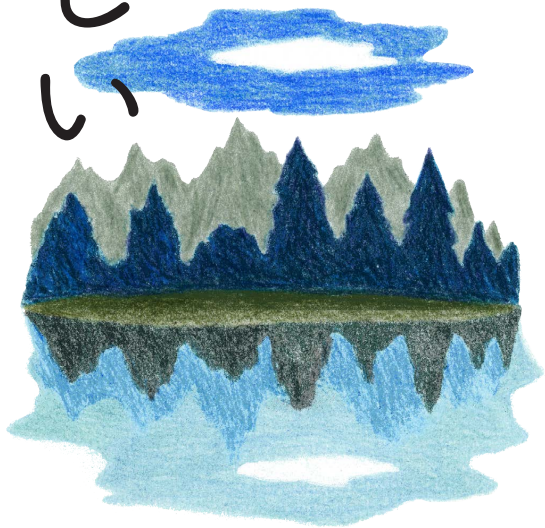
梅池自然園を代表する風景。木道が続く湿原の向こうに北アルプスの山並みが広がります。写真提供：小谷村観光連盟

ハイキング&温泉／梅池湿原風致探勝林（長野県）

北アルプス北部の山々に抱かれた「梅池湿原（つがいけしつげん）風致探勝林」。標高約 1,900m に広がる梅池自然園を中心に、国内有数の高層湿原や原生的な森が広がり、四季折々の自然を楽しみながらハイキングができます。木道（もくどう）が整備されているため初心者でも歩きやすく、秋の紅葉のほか、春のミズバショウや夏の高山植物など、季節ごとに異なる景観が見所。晴れた日には白馬三山をはじめとする北アルプスの雄大な眺望も楽しめます。散策の後は、麓にある温泉で汗を流すのもお勧め。北アルプスの絶景と高層湿原の自然、そして温泉を満喫できる、信州を代表する自然散策の地です。

【所在地】長野県北安曇郡小谷村・白馬村【アクセス】〈公共交通機関〉JR 長野駅からバスで約 85 分。梅池高原バス停からゴンドラ+ロープウェイ+徒歩で約 40 分 〈車〉上信越道・長野 IC から約 70 分【開園期間】梅池自然園は6月上旬から10月下旬 ※梅池ゴンドラリフト&梅池ロープウェイの運行状況は事前にご確認ください

森と湖の世界へ 絵画の ように美しい



森と湖が織りなす美しい景観を楽しむなら、湖畔の散策が
お薦め。静かな湖面に映る木々や山並み、季節ごとに表情
を変える自然の風景は、息をのむほどの美しさです。

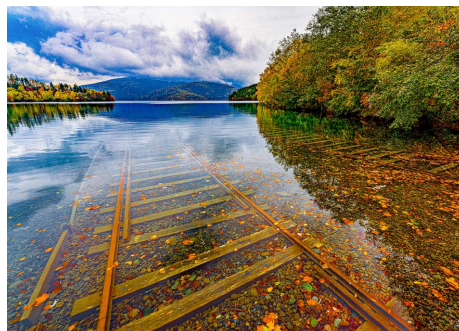
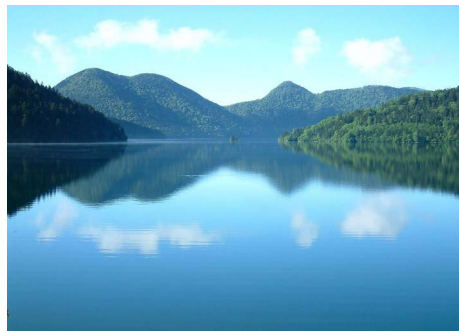
* * *

森の中では、吹き抜ける風や木々の香りを感じ、散策路の
先に広がる湖では、水辺ならではの開放的な景観や、野鳥
との出会いも楽しみのひとつに。季節が巡るたびに森を渡
る風の匂いも、湖面に映る景色も少しずつ姿を変え、訪れ
るたびに新たな発見と出合えるのも湖と森を巡る醍醐味で
す。湖とその周囲に広がる森は、多様な生きものを育む豊
かな環境でもあります。ゆっくり歩きながら自然に目を向け
ることで、森と水が支える生態系の豊かさや、森が果たす
役割への理解も深まることでしょう。「日本美しい森 お薦め
国有林」の中には、湖と森が織りなす、絵画のように美し
い絶景を楽しむ場所が数多く存在します。ここでは、水
辺の風景と森の魅力を満喫できるお薦めのスポットを紹介
します。

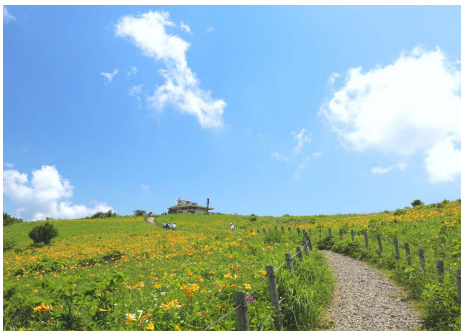
天空の湖／然別自然休養林（北海道）

北海道・大雪山国立公園内に位置する「然別（しかりべつ）自然休養林」は、北海道で最も標高の高い天然湖・然別湖を中心に、エゾマツやトドマツなどの針葉樹林が広がる自然豊かなエリアです。「天空の湖」とも呼ばれる然別湖は、澄み切った湖面に周囲の山々を映し出し、息を飲むほど美しい景観が広がります。カヌーや SUP（サップ）などのアクティビティも人気で、湖上から眺める森と山々の眺めは格別です。湖岸から湖中へ延びる“湖底線路”は、然別湖を代表する人気スポット。まるで湖の中へ続いているかのような幻想的な風景は、多くの人を魅了しています。散策を楽しんだ後は隣接する然別湖畔温泉でゆったりと過ごすこともでき、森と湖に囲まれた癒やしの時間を満喫できます。

【所在地】北海道河東郡鹿追町然別湖畔【アクセス】〈公共交通機関〉JR 帯広駅からバスで約 1 時間 40 分〈車〉道東自動車道・十勝清水 IC から約 1 時間、無料駐車場あり【開園期間】6 月上旬から 9 月下旬



湖岸から湖中へ延びる「湖底線路」。然別湖を代表する人気スポット。写真提供：鹿追町観光協会



標高約 1,500m に広がる野反湖。湖と山々が織りなす雄大な景観を楽しめます。

星降る湖畔の森／野反自然休養林（群馬県）

群馬県北西部に広がる「野反（のぞり）自然休養林」は、標高約 1,500m の高原にたたずむ人工の湖・野反湖を中心に、豊かな森と雄大な自然景観が広がる場所です。初夏にはノゾリキスゲが咲き誇り、秋には鮮やかな紅葉が湖畔を彩るなど、四季折々に森と湖が織りなす美しい風景を楽しめます。湖畔には散策路やハイキングコースが整備されており、湖を眺めながら気軽に自然散策を満喫できるのも魅力です。

夜には満天の星が輝くことでも知られ、静かな湖面に映る星空は幻想的。「星降る湖」とも呼ばれる野反湖ならではの光景が広がります。周辺には温泉地も点在しており、散策やハイキングの後に立ち寄れば、心身ともにリフレッシュできます。

【所在地】群馬県吾妻郡中之条町大字入山【アクセス】〈公共交通機関〉JR 吾妻線・長野原草津口駅からバスで約 1 時間 16 分〈車〉渋川伊香保 IC から約 2 時間、無料駐車場あり【開園期間】5 月上旬から 11 月中旬（積雪状況により変動）

イラストレーション＝水上多摩江

「美しい森」を空中散歩で楽しむ

森の姿は、上空から眺めることでまた違った表情になります。ここでは、本特集で紹介した「日本美しい森 お薦め国有林」のドローン映像をまとめてご紹介。山々や森、湖沼、溪谷が織りなす雄大な景観を、ドローン映像ならではの視点で体感してみてください。



飛龍橋自然観察教育林
(静岡県)



剣山自然休養林
(徳島県)



くまもと自然休養林
(熊本県)



桐池湿原風致探勝林
(長野県)



然別湖自然休養林
(北海道)



野反自然休養林
(群馬県)



この他にも「日本美しい森 お薦め国有林」は各地に点在しています。ぜひ林野庁ウェブサイトでご確認ください。

日本美しい森 お薦め国有林へ

