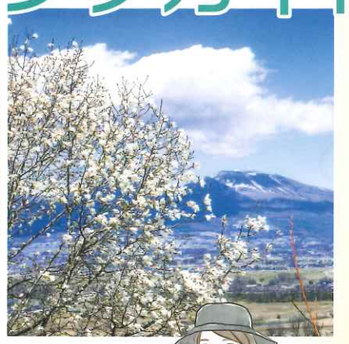
虚空蔵山 Guide of trekking
トレッキングガイド

頂上から道の駅ヘルシーテラス佐久南



春の頂上から望む浅間山

Q&A

水分などまめに取りましょう
靴はジョギングシューズで
服は長袖・長ズボンがおすすめ！

持ち物 雨具（上着等）・携帯電話・ゴミ袋・日焼け止め・タオル・飲み物・軽食・手袋・ポール等（あれば）

- □帽子 / 日差し・風・防寒
- □軍手 / 手の保護と防寒
- □長袖のシャツ / 気温差対策・防虫対策
- □厚手のズボン / 靴と靴下の間が開かないように
- □水 /1ℓ 程度
- □厚手の靴下 / 靴ズレ防止の為
- □底の厚いシューズ / くるぶしまであると良い

1等三角点

通常見晴らしの良い場所に設置されるため高山の山頂付近に設置されている場合が多い。このため1等三角点を山頂に持つ山の踏破を目標とする登山愛好者も多い。場所によっては、公立学校などの公的建造物の屋上に設置されている場合もある。1等三角点の設置間隔は40km、必要に応じて約25kmの補点が設置される。
全国に約1,000点。柱石の一辺は18cm、破壊や破損に備えて、柱石の直下には2枚の盤石も埋設されている。測量法で定められている測量標の一分類であり、永久標識に分類される。

〈周辺の１等三角点〉

蓼科山	2,530m
武石嶺	1,973m
八風山	1,315m
四方原山	1,631m
赤岳	2,899m

馬頭観世音は観世音菩薩の化身で、六観音の一つ。忿怒相をもち、人身で頭が馬のものと馬の頭飾りを戴くものとがあり、馬頭は諸悪魔を下す力を象徴し、煩悩を断つ功徳があるとされる。しかし一般には馬の無病息災の守り神として信仰される。また八大明王の一つとして馬頭明王、あるいは馬頭大士の形でも信仰されている。

登山道の大桜とレンギョウ

四季を彩る美しい花々

フデリンドウ

漢字名：筆竜胆
花期：3～4月
草丈：8cm前後
生育地：野山の草地
日当たりのよい草地などに生え、春に咲くリンドウ類はどれも小さいが、フデリンドウもかがんで見るような小ささ。花は茎の上に数個かたまってつき、日が当たると開き、陰ると閉じる。蕾の形が筆に似ていることが名前の由来。

ユキノシタ

漢字名：雪の下
花期：5～6月
草丈：25cm前後
生育地：石垣・山地の湿った所
湿った場所に生え、山間の沢沿いや半日陰などで見られる。横に這う枝を伸ばしてふえ、葉が地面をおおうように広がる。花は変わった形だが、白地に濃いピンクの斑点があり、よく見ると美しい。

ホタルブクロ

漢字名：蛍袋
花期：6～7月
草丈：60cm前後
生育地：草地・野山の林のふち
花はピンクや白色で、ふっくらとした眺めの釣り鐘形。萼が５つに分かれその間が反りかえる。
山地咲くヤマホタルブクロは反りかえらない。

ギンラン

漢字名：銀蘭
花期：5～6月
草丈：20cm前後
生育地：野山の林の中
林の中に生えるランの仲間で、派手さはないが、清楚な白い花をひっそりと咲かせる。花は完全に開かず半開状態のことが多い。葉は茎を抱くようにつく。

ママコナ

漢字名：飯子菜
花期：6～8月
草丈：30-50cm前後
生育地：山地の林縁
山地の林縁などの乾いた場所に生育する半寄生植物。花弁に2つ並んだ白い膨らみが米粒のように見えること、または、若い種子が米粒に似ていることが和名の由来の説となっている。

ツリフネソウ

漢字名：釣船草
花期：8月
草丈：40-80cm前後
生育地：水辺やや湿った半日陰
その花が帆掛け船を釣り下げたような形をしていることや花器の釣舟に似ていることが名前の由来と考えられている。花の形はキツリフネに似るが、色が赤紫色。

オカトラノオ

漢字名：丘虎の尾
花期：6～7月
草丈：50 - 100cm前後
生育地：野山の林の中
白色の小さな花を茎の先に総状につけ、下方から開花していく。花穂の先端が虎の尾のように垂れ下がる。

マムシグサ

漢字名：蝮草
花期：6～8月
草丈：50 - 60cm前後
生育地：山地や原野の湿った林床
この模様がマムシに似ていると考えられたところからこの名がつけられた。秋田県では「ヘビノバッコ」とも呼ばれている。球根毒性を持つ。

アマドコロ

漢字名：甘野老
花期：4月
草丈：40-80cm前後
生育地：山地などに自生
ナルコユリと良く似ている。花は鐘形で色は白く、先の方は緑がかっている。花と花柄のつなぎ目は、突起状にならない（ナルコユリは緑色の突起状になる）。

ノブドウ

漢字名：野葡萄
花期：7～8月
果期：10～12月
草丈：つる性
生育地：道端・藪・林のふち
巻きひげでからみついて伸び、小さな花を多数つける。実はピンク、白、瑠璃色などがとりどりにつく。

ツリバナ

漢字名：吊花
花期：6～7月
果期：2-3m前後
生育地：山地の林縁
今年枝と前年枝の間にある芽鱗痕わきから、長さ2.5-5cmになる1対の集散花序を垂れ下げる。果実は蒴果で9-10月に紅色に熟す。

ママコノシリヌグイ

漢字名：石実皮
花期：7～10月/果期：9～11月
草丈：つる性
生育地：草地・河原
茎などに鋭い下向きの棘があり、ほかのものにからみつく。葉は三角形で葉柄は葉の裏につく。花はピンク色、実よりも花が目立つ。