

# Mount Rainier National Park

National Park Service  
U.S. Department of the Interior



## Mount Rainier (マウント・レーニア)

Mount Rainier National Park (マウント・レーニア・ナショナル・パーク)

Washington (ワシントン)

National Park Service (国立公園)

U.S. Department of the Interior (U.S. 内務省)

Mount Rainier へようこそ。ここは、深く茂る森や、花一面のまばゆい草原、広大な雪原、そして険しい氷河で有名な素晴らしい山です。晴れた日に訪れた方は、木々や土が放つ新鮮な香りや、滝の心の安らぐような轟く音、アメリカ北西部特有の鮮やかな緑を、ゆっくり楽しめるでしょう。

しかし、曇りの日が多いこの山では、霧や雪に覆われた山の姿を見ることが多いでしょう。それは、太平洋から非常に湿った空気が流れ込み、Mount Rainier の側面に当たり、山を越え東へ移動する際、標高の高い所で多量の雨や雪を降らせているからです。その大量の年間降水量 Longmire (ロングマイヤー) で約 87 インチ (2,200 mm)、Paradise (パラダイス) で約 126 インチ (3,200 mm) が、山頂を覆う 26 もの氷河や、ふもとの深い原生林を形成する Douglas fir (米松) や、western red cedar (米赤杉)、western hemlock (米梅) など全てを形造っているのです。山の肩にある亜高山帯や湿原では、豊富な水分、火山の土壌、強い夏の日差しが、地球上で最も美しいと言えるほどの、花が咲き誇る草原を生み出しているのです。

Mount Rainier は活火山として、美しく力強い自然を感じる存在です。この山が一角をなす山脈、Cascade Range (カスケード・レンジ) は、北アメリカプレートの西端付近に位置するため、何百万年もの間火山活動が活発です。今日見られる山の姿は、地学的には比較的若く、約 50 万年前に形成されたものです。Mount St. Helens (マウント・セント・ヘレンズ) や、他の Cascade Range の火山と同様に、Mount Rainier もいつか再噴火する可能性があります。火山学者たちは、噴火前には何らかの前兆現象が発生し、非難が必要な際には十分な時間があると予測していますが、一方で山全域において予測をしかねる土石流の発生の危険性も存在します。火山の危険をより良く理解するため、下記の「火山での危険」をご一読ください。

Mount Rainier National Park は、アメリカ国民やヨーロッパの高官、そして全国及び地元の科学者団体やビジネス団体の熱意と粘り強い支援により、1899年に設立されました。この公園の設立と保護にまつわる物語は、この公園を国の宝と考え、献身的にサポートする人々の力を表しています。

今日状況はより複雑になりましたが、この公園の保護に対する強い責務感は、今でもその献身的なサポートの力から生まれています。

## 園内紹介

**道路** 園内の道は原生林を抜け亜高山地帯へ通じています。主要道路は、南西部の入り口から南部へ、そして東部へと続いています。途中、北東部の Sunrise (サンライズ) へ曲がる道もあります。また北西部に別の道路が Carbon River (カーボン・リバー) へ通じています。これらの道は、自然への害を出来るだけ抑えるように設計されたため、道幅は狭く、特に高度の低い所では両脇に木々が生い茂っています。冬季になると、南西側の入り口から Paradise までの 18 マイル (30 km) の区間を除き、全ての道路が閉鎖されます。

**野生動物** 出会う野生動物は季節や高度によって異なります。夏季には、小動物では、リス科の chipmunk (シマリス) や squirrel (リス)、及び marmot (マーモット)、ウサギの仲間の pika (ナキウサギ/ハツカウサギ) などが見られます。鳥類では、カケスの仲間の Steller's jay (ステラズ・カケス) や gray jay (灰色カケス)、Clark's nutcracker (クラークス・ホシガラス) と呼ばれるホシガラスやワタリガラスの raven (レイバン) などがよく見られます。大型動物では、black-tailed deer (ブラック・テールド・ディア) を見かけるかもしれませんが、elk (ヘラジカ) や、black bear (クロクマ)、mountain goat (山山羊) はあまり出会えないかもしれません。elk は公園の東側で 9 月によく見かけられます。black bear は茶色や、黄褐色、金色で見かけられます。mountain goat は高地の崖付近で生活しています。

## 解説付きトレイル

当公園のトレイルは多岐にわたり、1 マイル (1.6 km) にも満たないトレイルや、9.3 マイル (15.0 km) にも及ぶ Wonderland Trail (ワンダーランド・トレイル) など、心地よく散歩出来るものから泊りがけのハイキングまで様々です。ここでは、どの年代の方にも適している短距離のハイキングコースをご紹介します。

### Kautz Creek Trail (カウツ・クリーク・トレイル)

このトレイルは Nisqually Entrance (ニスクォリー・エントランス) と Longmire の間に位置し、往復 2 マイル (3.2 km) のコースです。Kautz Creek と呼ばれる川に平行したコースで、ここは 1947 年に土石流が起こり、道路がセメントのような泥で 30 フィート (9 m) も覆われてしまった場所でもあります。雪の無い時であれば、車椅子で入ることもできます。

### Trail of the Shadows (トレイル・オブ・ザ・シャドーズ)

Longmire にあるこのトレイルは、Longmire 一家の屋敷であった場所を通り抜ける往復 0.7 マイル (1.1 km) のコースです。また、このトレイルから Rampart Ridge Trail (ランパート・リッジ・トレイル) という 4.5 マイル (7.2 km) の環状トレイルが始まり、このコースは中度の難易度となります。

### Nisqually Vista Trail (ニスクォリー・ヴィスタ・トレイル)

Paradise にある、1.2 マイル ( 1.9 km ) の環状コースです。下方の駐車場から始まり、野花の咲く草原を通り抜け、Nisqually Glacier ( ニスクォリー・グレイシャー ) と呼ばれる氷河を眺められるコースです。夏にはガイドツアーもご利用できます。

Grove of the Patriarchs Trail ( グローブ・オブ・ザ・ペイトリアークス・トレイル )

Ohanapecosh ( オハナピコッシュ ) 付近の往復 1.5 マイル ( 2.4 km ) のこのコースは、美しい原生林を通り抜け、Ohanapecosh River ( オハナピコッシュ・リバー ) と呼ばれる川を渡り、古代の巨大な木々の生える場所へ着きます。夏のガイドツアーもお尋ね下さい。

Emmons Vista Trail ( イモンズ・ヴィスタ・トレイル )

Sunrise にある、往復 0.5 マイル ( 0.8 km ) のコースです。Emmons Glacier ( イモンズ・グレイシャー ) と呼ばれる氷河や、素晴らしい山脈を眺めることができ、より遠くへと足を運びたくなるでしょう。他にも多くのハイキングコースがありますので、お尋ね下さい。

## 注意

ハイキングへ出かける際は、常に雨天への備えをし、9月～翌5月にかけては、雪と氷点下の気温への装備に万全を期して下さい。7月中旬～9月は通常トレイル上に雪は残されていませんが、標高の高い所では低い雲により道や山が見えにくくなる場合がありますので、地図、コンパス、救急セット、それに食料と水を余分に携帯してください。服と靴は歩くのにふさわしいものを装着して下さい。ジグザグの道を近道して横切ったりせずに、常にトレイル内を歩きましょう。Paradise と Sunrise エリアではトレイルから外れて歩くことは禁止されています。

## 登山

Mount Rainier の登山は危険を伴うため、適切な技量と登山用具、良好な健康状態を要します。高度 10,000 フィート ( 3,048 m ) 以上へ登る場合には登録と登山料が必要です。落石、落氷の危険がありますので、ヘルメットを着用し、一日のうち早い時間に登るようにしましょう。登山や氷河登山の経験のあまり無い方は、Mount Rainier 認定の登山ガイドと共に登山されることを強くお勧めします。詳しくはビジターセンターにてお問い合わせ下さい。

## 公園の保護

Mount Rainier National Park は、とても壊れやすい生態系を保護しています。1988年には、公園の96%が Mount Rainier Wilderness ( マウント・レーニア・ウィルダネス ) と呼ばれる原生自然地域として指定されました。毎年200万人近い観光客が訪れるこの公園の保護のために、次の規制を守ってください。

- 動物や鳥にエサをあげないでください。自然のエサ以外では健康を損なう恐れがあります。
- 植物や、落葉・落枝 ( 焚き木用も含む )、石、歴史的または文化的な物の採集、損傷、侵害は連邦法により禁止されています。

- キャンプの際は、自然への影響を常に最低限に抑えるようご協力をお願いします。ごみは持ち帰り、リサイクルできるものは公園内のリサイクル箱をご利用下さい。もろく弱い自然環境の場所や、使用者の多い場所は自然への影響がより大きくなります。現在もこれからもより多くの人々が楽しめるよう、公園保護のご協力をお願いします。

## 山のワンダーランド

### Longmire (ロングマイヤー)

ここは、James Longmire (ジェームス・ロングマイヤー) と彼の家族が1888年と1889年に Longmire's Medical Springs (ロングマイヤーズ・メディカル・スプリングス) を開発した場所です。現在では国立歴史地区に指定されています。1899年に当国立公園が設立された後、Longmire は公園の本部になりました。当初本部が設けられた建物には、現在、設立初期の物語を展示している博物館があります。National Park Inn (ナショナル・パーク・イン) は契約会社によって運営されており、一年中宿泊ができます。Nisqually Entrance から Longmire までの道は、世界で最も美しい林道のひとつです。

### Paradise (パラダイス)

かつて James Longmire の息子の妻、Martha (マーサ) が初めてこの場所の草原を見たとき、「パラダイスとはこういう場所に違いない」と感嘆の声を上げたと言われるように、Paradise はすばらしい景観と野花の草原で世界的に知られている場所です。ここは園内で最も多く人が訪れる場所でもあり、夏の間、特に週末は、駐車場を見つけるのが困難になることがあります。平日の早い時間帯に、可能であれば相乗りで来園することをお勧めします。この場所から長・短距離ともに素晴らしいハイキングも楽しめます。ここのビジターセンターは当公園ビジターセンターの本館であり、解説ガイドは夏季は毎日、冬季には週末と祝日にご利用できます。9月に入ると山の斜面は紅葉で深紅色に染まり、Labor Day (労働の日) を過ぎると訪問者は減っていきます。冬は平均680インチ(1,727cm)の降雪があり、ここは園内の冬のスポーツの中心地になります。Paradise Inn (パラダイス・イン) は夏季のみの営業ですが、道路は冬季でも通行可能です。スノーシューやクロスカントリースキー、チューブすべりなどが楽しめます。Longmire ではウィンタースポーツ用品の貸し出しもあります。

### Ohanapecosh (オハナピコッシュ)

Ohanapecosh は「端に立っている」と意味すると考えられ、川岸の Taidnapam (タイドナパム) - 別名 Upper Cowlitz (アッパー・カウリッツ) ネイティブ・アメリカン居住区 - にちなんで名づけられています。

Ohanapecosh は Douglas fir, western red cedar, western hemlock などの原生林に囲まれ、原生林の複雑な生態系を見ることが出来ます。ビジターセンターとキャンプ場は5月下旬~10月中旬までオープンしています。

### Sunrise (サンライズ)

標高 6,400 フィート (1,950 m) に位置する Sunrise は、車でアクセスできる園内の最高地点です。高原は野花で満ち溢れ、晴れた日には Mount Rainier や Emmons Glacier など、多数の Cascade Range 火山の素晴らしい景色を見晴らすことができます。Sunrise は 7 月 ~ 9 月下旬までオープンしています。

### Carbon River (カーボン・リバー) と Mowich Lake (マウウィッチ・レイク)

Carbon River はここで発見された石炭層から名づけられており、当公園の北西端に位置しています。園内で最も降水量の多い場所で、温帯雨林の良い一例として存在しています。Carbon River Road (カーボン・リバー・ロード) は、多数の洪水による被害を受け、車の通行が制限されることがありますので、事前にお問い合わせください。自転車や徒歩の通行制限は通常ありません。Mowich Lake へは別の道を使います。大自然を歩くトレイルや予約不要のキャンプ場があります。

### 来園

#### アクセス

Mount Rainier National Park は Washington 州の中西部に位置し、Seattle (シアトル)、Tacoma (タコマ)、Portland (ポートランド) から車で容易に來られます。

公園の南西端にある Nisqually Entrance は年間を通して開いています。Cascade 山脈の東側から來られる場合、夏季は東側から直接入園出来ますが、冬季は園内の東側の道が封鎖される為、西側へ遠回りして入園して下さい。

Carbon River エリアへは、Buckley (バックリー) から州道 165 号 (Wash.165) に入ります。Wilkeson (ウィルクソン) を通過後、分岐点があり、左へ入ると Carbon River Entrance と Ipsut Creek (イプサット・クリーク) へ、右へ入ると Mowich Lake へ到着します。

### 交通手段

飛行機、Amtrak (アムトラック) 鉄道、ツアーバスが Seattle, Tacoma, Portland や他の都市から運行しています。また下記の個人経営の運行会社も、春から秋にかけてバスやバンの運行サービスを提供しています。

Gray Line Tours (グレー・ライン・ツアーズ) 800-426-7532

[URL:http://www.nps.gov/mora/planyourvisit/directions.htm](http://www.nps.gov/mora/planyourvisit/directions.htm)

### 自転車・馬

自転車を使用する場合は狭い道を車と共有するため、常にヘルメットを着用して下さい。トレイルでの使用は禁止されています。乗用馬や荷馬が許可されているトレイルは、Laughingwater (ラフティングウォーター) と Pacific Crest (パシフィック・クレスト) に限定されています。詳しい規制についてはお問い合わせ下さい。

### 入園料

レクリエーション料として入園には料金が掛かります。殆どの料金は公園の維持管理費に充てられています。現在の個人入園料や、民間のツアーバスなどの入園料、年間パスについては当公園のホームページ [www.nps.gov/mora](http://www.nps.gov/mora) をご覧になるか、公園入り口でお尋ね下さい。

### 火山での危険

突発的な土石流や氷河が溶けて起こる洪水の危険があります。渓谷では特に十分な注意を払って下さい。大きな山鳴りが聞こえたり、水面が急激に上昇した時は、直ちに高所へ避難して下さい。下流へは逃げないで下さい。Longmire 及び全キャンプ場は洪水になる可能性があります。

### 施設案内、サービス業店、規則について

#### ビジターセンター

入園後はまず Longmire や Paradise, Ohanapecosh 又は Sunrise のビジターセンターを訪れましょう。夏季のトレイルガイドや解説ガイド、冬季のスノーシューガイドをぜひご利用下さい。

#### 宿泊

Longmire にある National Park Inn は年中無休です。Paradise Inn は夏季のみ宿泊のご利用が出来ます。ご予約は下記まで。  
Mount Rainier Guest Services, P.O.Box 108, Ashford, WA 98304  
電話：360-569-2275 ホームページ：[www.guestservices.com/rainier](http://www.guestservices.com/rainier)

近隣の町にはレストランや、宿泊施設、ガソリンスタンド、食料雑貨店、キャンプ用品店があります。

#### 障害者アクセス

限られた施設とトレイルでは障害者のアクセスが可能です。詳しくはお問い合わせ下さい。TDD 電話番号は 360-569-2177 です。

#### 冬季

悪天候の場合を除いて、Nisqually Entrance ~ Paradise 間の道路は一年を通して通行可能です。真冬の Paradise までの道のりは、大量の雪が積もる感動の景色が続き、Paradise ではスノーシュー、クロスカントリースキー、チューブ滑り（指定エリアのみにて）が楽しめます。旅行の準備には万全を期し、チェーンを忘れずに、安全運転、交通ルールを守りましょう。冬の間 Paradise への道路は夕暮れに閉鎖されるので、事前に閉鎖時間を確認しておきましょう。Paradise のビジターセンターは、10月中旬～翌5月初旬まで週末と祝日のみ開館しています。

#### 規則

- ペットは車の中にいる時以外、放し飼いにしないで下さい。ハイキングトレイルや雪の上など、ペットを連れての入山は禁止されています。
- 植物、落葉・落枝（焚き木用も含む）、石、歴史的・文化的な物の採集は違法です。多くの方々が楽しめるよう、野花は摘んだりせずそのままにしておきましょう。

- 鳥類を含め、野生動物を野生のままに残すために、エサをあげたり虐めたりしないでください。
- 山中でのキャンプには許可が必要です。
- 氷河登山及び10,000フィート(3,048m)以上の登山には登山許可証が必要です。
- 狩猟は禁止されています。銃器は弾丸を抜き、分解された状態でケースに収め、車の中に保管されなければなりません。銃器を持ち入山することは禁止されています。
- 道路外の運転・駐車はしないで下さい。
- 釣りをする場合はライセンスや許可証は不必要ですが、釣りが禁止されている場所や、フライフィッシングのみ許可されている場所がありますので、ご注意ください。

詳しくはこちらまで

Mount Rainier National Park, Ashford, WA 98304  
 360-569-2211, TDD 360-569-2177, [www.nps.gov/mora](http://www.nps.gov/mora)

