

## 日光ハイキング&温泉

日時： 6月25（土）～26（日）

集合場所&時間： 東神奈川駅 AEON 前、6：45 集合、7：00 出発

宿泊： 奥日光湯元温泉『かつら荘』

〒321-1662 栃木県日光市湯元 1067

TEL.0288-62-2571



### 費用

21,000 円

含む： 宿代（1泊2食）、往復の交通費

含まない： 横浜までの交通費、昼食、入館料、その他の個人出費

### 旅行行程

6月25日（土）

7：00 東神奈川駅 AEON 前出発（マイクロバス）

10：00 中継場所（道の駅日光ニコニコ本陣）着 お弁当など購入

10：30 道の駅出発

11：30 竜頭滝（ハイキング出発点）→戦場ヶ原（90分、途中昼食）→泉門池（30分）→湯滝（40分）→日光湯元（50分）

15：00 奥日光『かつら荘』着。自由時間。



6月26日（日）

8：00 朝食 食後、09：00 まで自由時間

10：00 『かつら荘』出発

11：30 『宇都宮餃子さつき』昼食

13：00 大谷資料館着（見学）

14：30 大谷資料館出発

17：00 横浜駅着

\* 上記行程は予定時間です。途中の交通渋滞等で変更となる場合があります。

\* 竜頭滝の到着時間、天候およびハイキングの進行状況により、コースを短縮する場合があります。

## 服装と持ち物について

ホテルに到着する前にバスを降車してハイキングするため、着替えなどを含め、荷物はリュック 1 つにすべて収まるようにしてください。ハイキング中、バスに預けた荷物は宿到着まで受け取ることはできません。



## 服装

虫刺されや日焼けを防ぐため、長袖、長ズボンが良いでしょう。日中の暑さと夕方の涼しさには重ね着で対応すると良いでしょう。天候の予測がつかない場合にはレインスーツなどの雨具の用意を。

## 靴

ハイキングは全行程約 10km、高低差 200m あります。ハイキングシューズがベストですが、ジョギングシューズなど歩きやすい靴ならば OK です。

## その他

疲労対策として、エネルギーを補給できるお菓子などを持参しましょう。チョコレートや飴、SOYJOY などが効果的です。



ご質問等ございましたら、お気軽にガイドのミヤガワまでお願いします。

メール：[hide3yosemite@ezweb.ne.jp](mailto:hide3yosemite@ezweb.ne.jp)

携帯： 090-9388-3790

## 戦場ヶ原ミニ知識

### 奥日光の地形

#### 中禅寺湖

日光の湖沼を代表する中禅寺湖は、7000年前の男体山の噴火によってできた火山性せき止湖で、周囲25キロメートル、最大水深163メートルである。また、規模の大きい自然湖のなかで、日本一の高さを誇る。中禅寺湖には、もともと魚がすんでいなかったが、明治時代になってヒメマス、ニジマスなどが放流され、いまでは日本有数の釣り場となっている。4月20日から9月19日までの解禁期間中は、大勢の釣り人でにぎわう。さらに、ここで育ったヒメマス、ニジマスなどの卵や稚魚は、全国の養殖場や河川湖沼にも供給されている。また中禅寺湖は、かつて外国人の別荘地として栄え、現在でもフランスをはじめとする大使館別荘に当時の面影をしのぶことができる。

#### 湯ノ湖

湯ノ湖はその北東にある三岳火山の噴火によってつくられた、周囲2.8キロメートルの小さな湖である。金精道路を車で登っていくと、途中の展望台から湯ノ湖が望め、この湖がせき止め湖であることを実感できる。

#### 男体山

標高2,486m。一等三角点「男体山」（標高2,484.2m）が設置されている。

日光市街地からいろは坂を登った、中禅寺湖の北岸に位置する。関東地方有数の高山であり、成層火山らしい円錐形の大きな山体は関東一円からよく望まれる。古くから山岳信仰の対象として知られ、山頂には日光二荒山神社の奥宮がある。

中禅寺湖、戦場ヶ原、小田代原は約7,000年前の男体山噴火により湯川が堰き止められてできた湖あるいは堆積地で、流出口には日本三大瀑布として知られる華厳滝や竜頭滝などがある。

従来、最後の噴火は約14,000年前だとされていたが、山頂の噴出物の調査により約7,000年前の噴火が正式に確認され、活火山に分類される可能性が出てきている

男体山という山名は、東北側の山続きの[女峰山](#)との対で付けられたものと考えられる。男女一対の山には、雄岳と雌岳を有する奈良の[二上山](#)、男体山と女体山が並立する[筑波山](#)など多くの例があるが、男体山と女峰山は、間に[大真名子山](#)、[小真名子山](#)という二つの「愛子（まなご）」を抱え、また男体山の北西側には[太郎山](#)を擁し、火山一家を成しているところが特徴的である。

## 日光白根山

標高 2577.6m で、関東以北の最高峰。栃木・群馬県境でドーム状の山容を見せる。白根山は、麓からその全容を間近にすることは難しいが、周辺の山に登るとひとときわ高く、豪快な峰をもたげているのが望める。ほかの白根山と区別するために日光白根山と呼ばれ、奥白根山の名もある。火山で、最後の噴火は 1889 年(明治 22 年)。往時の爆裂火口跡が山頂一帯に残っている。山頂には奥白根神社が祀られ、展望は 360 度である。

## 竜頭滝

この滝は早瀬のような滝で国道が渡る橋の付近から下の茶店のある観爆台まで、長さ 210 メートルに渡って続いている。観爆台から見ると、中央の岩が竜の頭に見えることから竜頭滝と呼ばれている。

## 湯滝

長さ 110 メートルの岩肌を水が真っ白な泡を立てて滑り落ちる、とても豪快な滝だ。三岳火山の噴火によって、川がせき止められて湯ノ湖ができたのだが、その湖からあふれ出ている水の流れがこの湯滝である。滝の下には観爆台があり、水しぶきがかかるほど間近に滝が見られる。

## 戦場ヶ原

湯川（湯滝の下流）が約 7000 年前の男体山の噴火で堰き止められた堰止湖であったのが、堆積によって湿原化したもの。2005 年 11 月、上流の湯ノ湖、湯ノ湖から流れ出る湯川、下流の小田代原と共に、2007 年**奥日光の湿原**として**ラムサール条約**登録湿地となった。

由来：

名前の由来は、神戦伝説「戦場ヶ原神戦譚」と呼ばれる伝説からきています。神代の昔、下野（しもつけ）の国（栃木県）の男体山の神と上野（こうずけ）の国（群馬県）の赤城山の神が中禅寺湖はどちらの領地に属するかという問題で戦った。男体山の神は大蛇、赤城山の神は大ムカデに姿を変えて戦った。劣勢であった男体山の神は鹿島大明神に相談し、奥州の弓の達人『猿丸』（男体山の神の孫）を紹介してもらう。助太刀に入った猿丸はみごと赤城山の神の化身大ムカデの左目を射抜き、戦いは男体山の神の勝利に終わった。この戦いがあったところが、戦場ヶ原。大ムカデの流した血がたまったのが、赤沼。勝負が付いたのが菖蒲ヶ浜。勝利を祝ったのが歌ヶ浜と呼ばれるようになったと言われている。

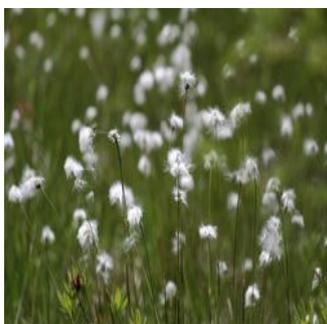
## 戦場ヶ原の花々 6～7月

### ニッコウキスゲ



ニッコウキスゲは日光市の花にもなっているユリ科の多年草で最盛期は6月下旬から7月中旬。まっすぐ60～80cmほど伸びた花茎の先に、ラッパ形の花をつけ、朝開いて、夕方にしぼむ一日花です。

### ワタスゲ



高山植物の一種であるワタスゲは、日本では北海道から本州中部にかけての高山帯から亜高山帯に分布しています。特徴的なのは「高山帯、亜高山帯の湿原」を生息地とすることで、ワタスゲが分布するのは高層の湿原。

日本だけでなく北半球に広く生育する植物で、北アメリカやユーラシア大陸の北部、イギリスにも分布しています。

### レンゲツツジ



蜜に毒を含む有毒植物で牛や馬が食べないこともあって、しばしば大群落を形成する。名の由来は、花と葉が輪状に並ぶ様子を蓮華（ハス）に見立てたものである。

### ノアザミ



茎の先に頭花を上向きにつけ、筒状花をたくさん咲かせる。花の下にある総苞片（花序全体を包む葉の変形したもの）が球形で、ねばねばするのが特徴である。花の色は紅紫色のものが多いが、白いものもある。

## アヤメ



茎先に花径5～8センチくらいの青紫色の花を1～3輪くらいつける。内花被片と外花被片が3枚ずつある。外側に3枚の大きな花びら（外花被片）が垂れ下がる。この花びらのつけ根の部分にある網目模様と黄色い斑が特徴です。

## ホザキシモツケ



北半球北部に広く分布し、北海道では普通に見られますが、本州では栃木県日光と長野県霧ヶ峰にしかありません。日当たりのよい湿原に生育し、奥日光の戦場ヶ原では群生しています。

## 日光湯元温泉

### 歴史

788年に、輪王寺を建立した勝道上人によって発見されたとされる。長く湯治場として発展していった。温泉寺も発見された時に建立されていたが一時期途絶え、昭和48年に再建されている。酸ヶ湯温泉、四万温泉とともに国民保養温泉地第一号指定の温泉地でもある。

### 泉質

硫黄泉（硫化水素泉質）

# 山の宿



- オススメハイキングコース
- ハイキング道
- バス停
- P 駐車場
- WC トイレ
- TEL 電話