

旅たび

季節のウォーキング

出かけよう 「きっかけウォーキング」

ウォーキングには、生活習慣病予防をはじめ、様々な効果があります。心肺機能が高まり、血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力アップにいい、体脂肪が減りダイエットに効果的、などメリットがいっぱい。しかも、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。

厚生労働省がすすめている「健康日本21(第二次)」での1日の目標歩数は、成人男性で9000歩以上、女性で8500歩以上。でも、「平日は仕事が忙しくて歩く時間がない」という人も多いはず。そこでお勧めしたいのが、休日の軽いウォーキングです。健康づくりをかねて家族みんなで楽しめます。まずは「歩きかけ」を作り、よさを知ることからスタートしましょう。



ミズバショウをはじめとする高原植物の宝庫 群馬・尾瀬ヶ原

群馬、福島、新潟三県の県境に位置し、ミズバショウの群生地でも知られている尾瀬。尾瀬ヶ原周囲を至仏山、景鶴山といった山々に囲まれた一大高層湿原です。ミズバショウの季節から草もみじが赤く色づく秋まで、自然の美しさを満喫できます。



ミズバショウのシーズンは 5月下旬～6月上旬頃

尾瀬ハイキングのスタートは鳩待峠。初級者には、山ノ鼻に向かう片道3.3kmのコースがおすすめです。手軽なコースですが、シーズンにはミズバショウの群生を見ることができ、尾瀬らしさを満喫できます。

コースの入り口に、靴底についた汚れをとるマットが敷いてあります。外来植物の種子を尾瀬の生態系にもちこまないためのものです。マットで靴底の土を払ったら、さあ出発です。

山ノ鼻までのなだらかな 坂道を下っていく

石の多い坂道を15分程度下ると、尾瀬の象徴ともいえる木道が



コース入り口にある立て札。尾瀬は国立公園なのです。

鳩待峠のスタート地点にある山小屋。飲みものなどを調達してさあ、出発。



湿原を荒らさないため、木道の上を歩きます。



Information 立ち寄り温泉

尾瀬温泉戸倉宿戸倉の湯 かもしか村風呂屋



群馬県利根郡片品村戸倉266-1

(戸倉宿バス停「大清水」「富士見下」より沼田方面へ
徒歩1分、鳩待峠行きバス待合所徒歩1分)

T E L : 0278-58-7047

営業時間 : 8:00~21:00

定休日 : シーズン中は無休

入浴料 : 大人500円 小人300円

泉質 : アルカリ性単純硫黄泉

足元に目をやると、ワタスゲやシヨウヨウバカマが可憐な花を咲かせています。夏にはニッコウキスゲやキンコウカ、オセミズギク、夏の終わりから秋にはサワキキョウやエゾリンドウなどを楽しむことができます。



あらわれ、道も平坦になって歩きやすくなります。木道の下は湿原です。湿原は踏みつけに弱いので、木道、登山道以外は歩かないようにしましょう。

鳩待峠から30分ぐらい歩くと、ひとつふたつとミズバショウの可憐な花があらわれはじめます。みずみずしい木々の緑の中、沢のせせらぎ、ウグイスやカッコーの声も聞こえてきます。山ノ鼻に着くまでに4本の川を渡ります。



尾瀬植物研究見本園 では自然観察を

山ノ鼻の少し手前でミズバショウの群生があらわれます。澄んだ水の中、木道を覆うように咲き乱れ、ほとんどの人が足を止め、感嘆の声をあげていきます。

鳩待峠から約1時間で山ノ鼻に到着です。山ノ鼻には山小屋やビジターセンターがあります。広場の丸太のテーブルでひと休みしたら、左手奥の「尾瀬植物研究見本園」へ行ってみましょう。

ここは周囲約1kmの湿原地帯で植物の宝庫。残雪を抱く至仏山と白樺の林を眺めながら、のんびり巡ってみましょう。ところどころに見える白い一群はみごとなミズバショウの群生です。

鳩待峠へ戻る道は上りです。木道をすぎると、石の多い急な上り坂になります。ここは頑張つて歩きましょう。山ノ鼻から約1時間30分で鳩待峠に到着です。

鳩待峠からマイクロバスで戸倉に戻つたら、日帰り温泉に立ち寄るのもおすすめです。山歩きの疲れをゆつくり癒して帰路につきましよう。

アクセス : JR上越線沼田駅から戸倉または大清水行きバスで1時間40分「戸倉」下車。鳩待峠行きマイクロバスに乗り換え25分、終点下車。車の場合は、関越自動車道沼田I.Cから国道120・401経由約37km、戸倉の有料駐車場に車を止め(マイカー規制日)、鳩待峠までマイクロバスまたはタクシー利用。なお、関東圏からは旅行会社からバスツアーが多く出ているので、これを利用すると便利。

コース : 鳩待峠→(1時間)→山ノ鼻→尾瀬植物研究見本園(30分)→山ノ鼻→(1時間30分)→鳩待峠

距離 : 約7.6km

所要時間 : 3時間

(時間のめやすは一般的な成人のもの・休憩時間等は含まず)

歩数の目安 : 10,000歩

山ノ鼻から足をのばし、牛首分岐で電宮方面へすすみ、尾瀬ヶ原湿原を眺めながら電宮〜ヨッピ吊り橋〜牛首に戻るコースも平坦で歩きやすくおすすめです。

※下記のホームページでは開花状況や交通規制等の情報をチェックできます。

片品村観光協会 <http://www.oze-info.com/~info/oze/>
(財)尾瀬保護財団 <http://www.oze-fnd.or.jp>



ワンポイント
アドバイス

ミズバショウのシーズンは、まだ残雪が多く、気軽なコースとはいえ、濡れた岩場や木道、雪のぬかるみといった変化に富んだ道を歩きます。スニーカーなどではなく、トレッキングシューズで足元を固めましょう。山の天気は変わりやすいので、レインウェアも忘れずに。休日は非常に混雑するので、平日がおすすめです。