初めての尾瀬　　2006.6.4～6

残雪の尾瀬 34km を歩く

6 月 4 日～6 日にかけて、クラブツーリズムの尾瀬沼と尾瀬ヶ原たっぷりハイキングに友夫婦と一緒に参加した。二泊三日の予定は雨を覚悟していたが、いずれもすばらしいお天気で尾瀬は迎えてくれた。

まずは吹割渓谷ハイキング

名古屋を 7.30 に出たバスは、中央道の諏訪から一般道で佐久まで走り上信越道に乗る。ここから藤岡 JCT を経て関越道を走り沼田で降りる。
そして 15.30 群馬県沼田市の吹割渓谷に到着。尾瀬を歩くまえの準備も兼ねて一周 50 分ほどのハイキングコースを回る。途中には浮島観音堂があって左甚五郎作の観音さんがある。ご利益を願って早速いつものお願いをした。こうした観光地に甚五郎の作品があるのは珍しいことだ。

吹き割りの滝

新緑とつり橋

つり橋で川を渡り千畳敷、吹割の滝を眺める観漠台を巡るコースは新緑に包まれて気持ちがよい。遊歩道もよく整備されていて歩きやすかった。

川原に下りて東洋のナイアガラとも呼ぶ滝のそばまで行くと、大きな岩が割れて水が流れ落ちる様は圧巻だ。多くの観光客が水の流れと、新緑をめでて川原の散策を楽しんでいる。一日目の万歩計は 10.600 歩を示していた。

ホテルの夕食後 尾瀬の説明会

吹割渓谷から 30 分ほど走ると尾瀬戸倉に到着する、宿はスキー場ゲレンデ前の大きな尾瀬高原ホテルだった。スキー客相手の宿が、夏の時期は尾瀬にやってくる団体客を迎え入れているのだ。
旅行社もいいところに目を付けたものだ、これならきっとお安い料金で交渉していることだろう。夕食前にお風呂へいくと、予期せず温泉だった。そして料理もこの地らしい山菜が一杯並び、満足できるものだった。そんな食事後に尾瀬に関するレクチャーがあった、尾瀬ガイドのかなり若いお姉さんだ。尾瀬に入る注意事項、つまりゴミは必ず持ち帰ること湿原に入らないこと。それと最も気になる「雪がどれくらい残っているのか」など歩行時の注意点、さらに水の確保できる所について話してくれた。それによると二日目は心配ないが、三日目は雪が残っているのでアイゼンが必要という。みんながアイゼンなんか持ってないけどというと、ガイド協会で貸してくれるというので一安心。明朝は 6.45 出発なので早く寝ることにし、もう一度温泉に入ってゆっくりと湯船に体を沈めると、落ち着いた気分に浸ることができた。

尾瀬の入り口 鳩待峠 からスタート

5.00 少し前に起きて三回目の温泉に入った、窓の外の緑も鮮やかで朝湯はまた一段と気分がよい。朝食はうまかったが普段どおりの量ですませる、食べすぎは禁物だ、そして 6.45 にホテルを出発。尾瀬はマイカー乗り入れが禁止されている、専用車で鳩待峠まで向かう。鳩待峠に 7.10 到着、駐車料金 2500 円の大きな看板が目に入る。全員ガイドの指示で準備運動をして体をほぐす。そしてトイレも済ませる、ここからトイレは 100 円程度の協力金がいる有料になるのだ。そしてガイドが全員の靴をチェックして、要注意者

には軽アイゼンを貸してくれた。私はウォーキングシューズが新しかったからかOKだったが、妻はアイゼン着用となった。

鳩待峠の尾瀬への入り口

新緑のブナ林を行く

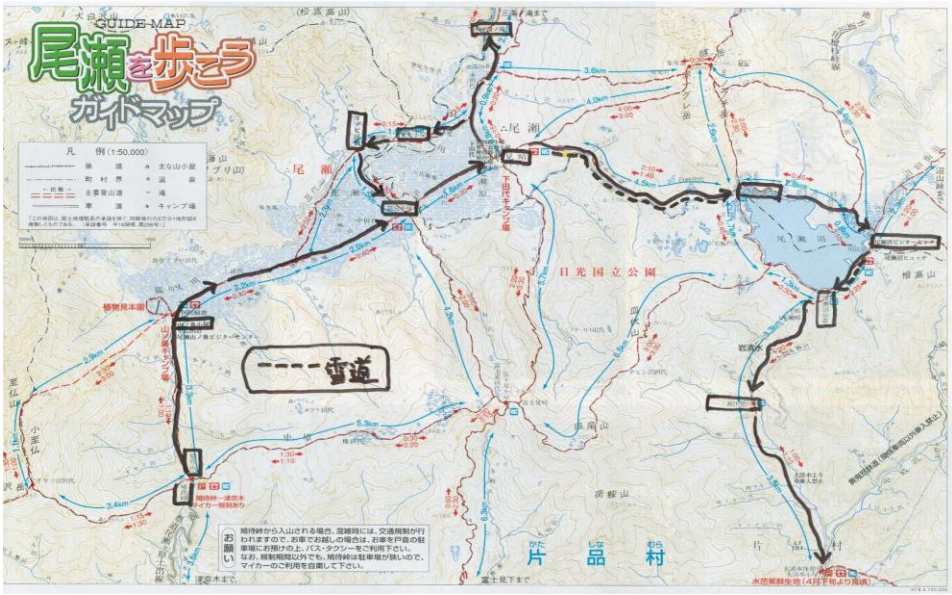
　２グループに分かれてそれぞれのガイドの先導で出発する、われわれのガイドは森田さん。あごひげをきれいにそろえている、しぶい男前である。
7.30 足ふきマットで靴底のごみなどを取り除いて、尾瀬ケ原に向かってスタートする。お天気はいうことなし!!

6月5日の予定　18.2km
7.30 鳩待峠--70分--→ 山ノ鼻 --40分--→ 牛首 --40分--→ 竜宮小屋 --30分--→ 12.00見晴 昼食.休憩 --60分--→ 平滑の滝 --60分--→ 東電小屋--15分--→ ヨッピつり橋 --30分--→ 竜宮小屋 --30分--→ 16.30見晴「桧枝岐小屋(ひのえまたごや)」

6月6日の予定　16km
5.30 桧枝岐小屋出発--130分--→ 沼尻 --60分--→ 尾瀬沼ビジターセンター--25分--→ 尾瀬沼山荘 --70分→ 一ノ瀬休憩所 --60分--→ 大清水休憩所

200メートルを下って尾瀬山ノ鼻へ

初めは石畳の道を下っていく、鳩待峠は 1591m だが山ノ鼻をはじめ尾瀬ケ原は 1400m ほどのため 200m ほど下がる。これが登りだととてもきつい、したがってコースとしてはこの方がよい。あちこちに雪の残るブナ林の新緑と頂に雪の残る至仏山(2228m)を見ながら歩く。



とても気持ちのよいハイキングコースである、樹林帯の中を歩くので森林浴の気分である。まだまだ快調に進みコースが平らな道になる、かなり歩いたなあと思う頃に山ノ鼻の山小屋が見えてきた。周りにはまだまだ雪が多く残っている。そんな景色の中を岩ツバメが飛び回っている。
予定通り 8.40 に到着した、トイレを済ませて腰を下ろす。まだスタートしたところだが、やはり腰を下ろすとほっとする。周りは雪景色で道の脇には大きな塊りになっている、6 月の平均気温は 12℃～13℃ということだったのでいつものウオーキングスタイルにベストを着てきたが丁度よかった。
15 分ほどの休憩の後牛首を経て竜宮小屋をめざし、いよいよ尾瀬ケ原を歩いて行く。

至仏山

山の鼻小屋に到着

尾瀬ケ原の生い立ち

高原湿原

尾瀬ヶ原は東西 6km、南北 4km の広さを誇る本州最大の高原湿原です。尾瀬ヶ原を取り囲む山々は火山活動を繰り返し、100 万年ほど前にはほぼ現在の姿になったという。そして燧ケ岳(ひうちがたけ)が噴火を始め、やがて只見川がせき止められて今の原型ができた。

その後コケ類などからなる泥炭が 8000 年もの時間をかけて堆積し、現在のような湿原になった。泥炭が 1mm 積もるのには 1 年を要するという。地理的には群馬県、福島県、新潟県にまたがっている。

池塘(ちとう)

湿原にある池を池塘という、これは川がせき止められてできたものと、へこみが発達してできたものがある。

拠水林(きょすいりん)

湿原を流れる川は、山からの土砂を堆積させる、この栄養分の豊富な土壌をもとに樹木が生育する。この林が川に沿ってあるため拠水林という。

このような湿原を守るため昭和 31 年に天然記念物に、昭和 35 年には特別天然記念物に指定された。

至仏山とシラカンバ

尾瀬ヶ原の自然に感激

雄大な景色

　山の鼻小屋を出るとすぐに木道が続く、でも広がる景色は枯れ草と黒褐色の汚い沼地が現われた。しかし少し歩いて分かったのは、汚いような色は枯れ草だけで脇を流れる水は透き通っているのだ。だから全体が汚いわけではなく枯れ草の部分のみが着色している。森田さんの説明では「あかしぼ」と呼ぶそうだが、原因は明確ではなく草の成分ではないかという。
しばらく歩くとあかしぼはなくなり、広い野原の中に木道がどこまでも続く雄大な風景になる。そして振り返れば、雪の残る至仏山が周りの茶色の世界を引き締めているかのようにそびえている。
山すそにはダケカンバの林、拠水林が続きいくつもある池塘の所々にシラカンバが一本あるいは二本とまるでアクセントのよぅに立っている。

水と花々

無数にある池塘と、水の流れは透き通ってとてもきれいだ。そんな流れにはミズバショウがとても似合う。竜宮近くのビューポイントは水の流れがいくつもあり浮島のよぅに水芭蕉がかたまっている。今年は雪解けが遅く花は三四分咲きといったところだった、場所によっては多く咲いており十分堪能できた。また流れの所々には岩魚やハヤの姿もよく見られた。

至仏山をバックにミズバショウ

リュウキンカ

ザゼンソウ

今回見られた花のなかで印象的だったのは、黄色が鮮やかなリュウキンカだ。所々でお花畑のようにかたまって咲いている。次はザゼンソウだ、木道の周囲に多く見られたこの花は真っ赤な覆いの中に花がある。
そしてガイドの森田さんに教えてもらい覚えたのが、ショウジョウバカマ、ヒメオウギアヤメ、ワタスゲなど。

鳥のさえずり

　そしてもう一つ、目に映る世界のほかに耳に入るのは鶯の鳴き声が「ホーホケキョ　ケキョケキョ」とどこまでも追ってくる。さらに気がつけば今度は「トーキョウトッキョキョカキョク」と、ホトトギスの鳴き声が交互に聞こえてくるのだ。
　山の鼻を出て牛首、竜宮では小休止をとった。木道脇の休憩コーナーはいずれも木のベンチが置かれており、腰を下ろして周りの景色を楽しむ。

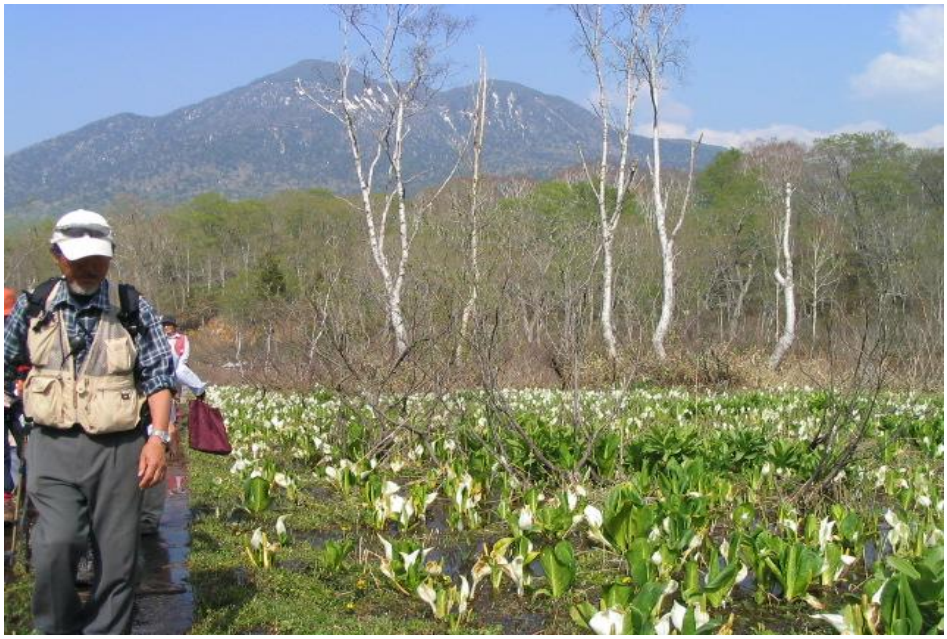
少し汗ばむていどですばらしいお天気だ、ニッコウキスゲの咲くころはお日様が照りつけ暑くてかなわないだろうと思われる。

雪が残りミズバショウの咲くころがやはりベストのようだ、と自己満足。山の鼻を 8.55 にスタートして 11.45 に見晴に到着、桧枝岐小屋の主が出迎えてくれる。ここまで極めて快調で腰の痛みもなかった。

山小屋ではお味噌汁のサービスがあり、ホテルで受け取った弁当とともにいただく。でも山小屋の食堂で食べるのではなく、景色を眺めながら屋外で食べたかった。 見晴で昼食. 休憩のあと午後は自由参加の形ではあったが、全員が参加して平滑の滝、東電小屋、ヨッピのつり橋を回る。明日 6 日は 5.30 に出発し尾瀬沼の北岸を通る、ここが雪が多く残っている難所だ。そして三平峠を経て大清水までかなりきついコースになる。

群馬、福島、新潟を歩く

ここまで歩いてきた山の鼻、牛首、竜宮は群馬県で現在地の見晴は福島県である。尾瀬の中の主要路が交差する中心地であり、山小屋も 6 軒ある。



ガイドの森田さんとミズバショウ

これから行く東電小屋の付近のみは新潟県にあり、三県を走破することになるのだ。昼食を済ませてリュックは部屋に置き、身軽ないでたちで12.30に出発する。当初の予定は三条の滝まで行くことになっていたが、雪が多くて行けないので手前の平滑の滝までに変更された。

出発して15分ほどで東電小屋へ行く分岐になる、この辺りの木道はかなり痛んだ所もある。水の中に直接敷かれた部分が多いのだ。しかしそれだけ水も多いのでミズバショウが多く見られた。そこから20分ほどで温泉小屋に着く。小休止の後出かけると、雪が多く残っている所が所々にある。それに木の根っこがあちこちに出ていたり、かなりの段差もありきつい。
そして13.40滝に到着した、しかし滝とは言うものの斜面になった岩盤の上を水が流れているだけなのだ。ちょっとがっかり、この少し下流には落差90mの三条の滝があるのだ。尾瀬の水は尾瀬沼から流れ出る沼尻川とヨッピ川が合流して只見川となり日本海へ注いでいる。

東電小屋の缶コーヒーは280円

来た道を戻り温泉小屋で小休止、なかなか疲れるさっそくベンチに腰を下ろす。上り下りがきつかったので腰が痛くなってきたのだ。このあと先ほどの分岐路まで戻り、10分も歩くと只見川に出る。只見川もここではただの小川でしかない。危なっかしい木造の東電橋を渡り新潟県に入る。この辺りは平らな道が続き楽なコースだ、ほどなくして東電小屋に到着。お茶だけは持参してきたがコーヒーの看板を見て無性に飲みたくなる。小屋に入ってみると、10分かかるというので缶コーヒーにした。下界では120円だがここでは280円だった、しかし、今日初めてのコーヒージョージアはうまかった。小休止の後きょう最後の目標であるヨッピのつり橋へ向かう。

アイヌ名が残るヨッピのつり橋

尾瀬にはアイヌ名が残っている、このヨッピがそうなのだ。この尾瀬はた

くさんの種類の植物があるが、この自然を守るために努力したのが平野長蔵という。彼は明治 43 年に沼尻に小屋を建て自然保護に尽くした。

只見川を渡る

ヨッピのつり橋

その意思は子供、さらには孫に引き継がれており見晴には長蔵小屋があり多くのハイカーに利用されている。そんな長蔵の活動する以前に、アイヌの人たちがこの尾瀬にはいたというわけだ。アイヌといえば北海道とばかり思っていたが、それだけではなかったのだ。東電小屋を出て 15 分ほどでヨッピのつり橋だ、ヨッピ川に架かるなかなか立派な橋である。これまで通ったコースでは鉄製の橋が三箇所グニャリと曲がって破損し、木製の橋に作り替えられていた。雪により破壊されるというからそのすごさにびっくりだ。そのわりにはこのヨッピのつり橋は大丈夫だったのかと思われた。
ここから 30 分で竜宮に出て、さらに 30 分ほどで見晴の桧枝岐小屋にもどったのは 16.30’万歩計は 27.784 歩だった。

あまりにひどい山小屋の夜

　さすがに山小屋だ-------食事のため席に着いたら身動きができないのだ。全員が食べ終わらないと奥の人は出られない、食事後に尾瀬のビデオを観賞する。これは尾瀬についてよく分かりとても良かった。
ところが、寝るのは 12 畳に 12 人つまり一人一畳。さすがにきついので 2 人は別の部屋にしてくれた。それでも布団は敷いても歩くスペースはない、夜

中に足を踏まれた。だが女性陣はもっときつくて 10 畳に 10 人で布団も重ねて敷いたという。これではタコ部屋だ、他の山小屋はどう見ても空いていた、山小屋同士で調整してもう少し何とかしてほしいものだ。料金は一人 8.500 円となっていたが、旅行社はいくらで契約したのだろう?? きっとかなり値切っているのだろう。夜は何もすることもないので 20.00 には寝たが、いびきのオンパレードで寝られたものではなかった。

5.30’アイゼンをつけて尾瀬沼へ向かう

出発まえの準備運動

ブナ林の雪

4.00 起床、4.45 食事をして出発の準備、5.10 には外に出て準備運動をして雪道の注意事項を聞く。ガイドの指導でアイゼンをつけて 5.30 出発する。沼尻までの 4.5km は雪の段小屋坂を登って、下るかなりの難コースである。予定では 2 時間 10 分を要する、山小屋を出るとすぐブナ林が続く。緑がとても美しいがすでに上り坂である。20 分ほどで木道はなくなり、いよいよ雪原の行進となる。

木道から足を踏み外したり、くぼみに落ちる危険があるので必ず前の人の足跡をたどって進む。所々に穴が開いている所がある、雪がいつ崩れるか分からないだけに要注意である。意外とすべるのは雪と木道の境だという。
アイゼンをつけた妻が言うには、靴がすっーと抜けないので大変だという。滑らない替わりにはそれだけ疲れるのだ、上りはつま先で、下りはかかとで踏ん張るようにすると滑りにくいのだ。私は靴に麻紐を巻いて滑り止めとし

たが結果はとてもよかった。そんな道中でガイドの森田さんにいろんなことを教わった。

① **春に新芽が芽吹く順番は**

桜---→ ブナ---→ シラカンバ---→ ダケカンバ---→ ミズナラ。今新緑がきれいなのはブナで、ダケカンバは葉っぱがなく茶色に見える。

② **ミズナラの知恵**

ミズナラは7年に一度大量の実をつける。これは落とした実をネズミに食べられてしまうので、食料不足でネズミが減りだす7年目にネズミが食べきれないほどの実を落として子孫を残すのだという。自然界のすごい知恵だ。

③ **ブナの見分け方**

普通葉っぱの葉脈は、葉の外形のとがった部分から出ている。しかしブナは外形の凹んだところから出ている。そういわれて見てみると間違いなかった。

そして奮闘努力のすえ雪の段小屋坂を越えて白砂湿原の木道が見えてきた。坂を下りた所でアイゼンを外す、時間は7.20’だった。
そこから25分くらい歩き、7.45沼尻の休憩所に到着した。尾瀬沼の静かな湖面が迎えてくれ、やれやれといった感じで腰を下ろして休憩。ここのトイレは200円だった。

桜の花と逆さ燧ケ岳のお出迎え

　沼尻を出て次は尾瀬沼に沿って、尾瀬沼ビジターセンターへ向かう。休憩所を出てしばらくすると、静かな湖面に向かいの山が逆さに映っているのが見えた。まだ朝も早いうちなので風もなくきれいに映っている。
そして途中では柱上木が見られた、これは倒れた木から芽が出て成長し年月が経て倒れた木が朽ち果ててしまう。すると根っこが二つに割れたようになったまま成長したものだ。大きな木ではコメツガの木も見られる。
そしてアジサイみたいな白い花のオオカメノキが、また浅湖(あさみ)湿原近くでは赤紫色の鮮やかなムラサキヤシマツツジの花が所々で見られた。

ビジターセンターの手前の湿原までくると、ぽつんと三本の唐松が立っている。尾瀬沼の三本唐松と呼ばれているシンボル的な木だ。

尾瀬沼の三本唐松

逆さ燧ケ岳

ビジターセンターで小休止すると、岩ツバメが飛んで桜の花が咲いていた。おそらくミネザクラと思う。そこから尾瀬沼山荘へ向かう途中まだ雪の残る木道を行くと絶好のビューポイントがあった。
向かいの燧ケ岳が静かな湖面に映っているのだ、さっそくファインダーをのぞき何枚かシャッターを押す。頂の雪がもう少し多ければ逆さ冨士にも引けをとらないと思った。そして尾瀬沼が見えなくなるポイント尾瀬沼山荘に9.40 到着した。

最後の難所 雪の三平峠を越える

9.50 尾瀬沼山荘を出発して、最後の難所である雪の三平峠越えである。ここは登りなのでアイゼンは使用しないとガイドの森田さんの指示。
しかし登り始めるとなかなかきつい登りである。滑るということはなかったが少し平坦な所では滑りやすく、友の細君はスニーカーだったためにすってんころりんと尻もちをついていた。
われわれはゆっくりゆっくりと登って行くのだが、その隣を山小屋の人らしき若者はおしゃべりをしながらすいすい登って行く。とてもついては行けないスピードだ。ゆけどもゆけども登りが続く感じでかなりきつかった。

「あと 30m」「あと 10m」と声を掛け合いながら頑張ってようやく峠にたどり着いた。そして下りは楽ではあるが、気をつけないとズルッーと滑りかねない、それに段差も意外と大きい。それに所々に梯子形式の階段がある、ガイドの森田さん曰く「これは若い人が設計したものだよね!!」お年寄りでは飛び跳ねるようにしなくてはいけないのだ。

歴史のある尾瀬沼山荘

雪の中を行く

　そんな下りの途中の岩清水で休憩、おいしい清水を飲むと生き返ったような気分だ。ペットボトルのお茶を清水に入れ替えて、最後のポイントとなる一ノ瀬休憩所に向けてスタートする。この辺りもオオカメノキやムラサキヤシマツツジの花が多く見られた。

　11.05 一ノ瀬休憩所に到着した、ここまでがハイキングコースでこの先は大清水まで林道を歩く。最後の休憩で、先ほどの清水を飲みながらお菓子を口に入れる。朝食からすでに 6 時間を経過しているので、お腹もすいておりお菓子がうまかったこと。立派な林道が一ノ瀬まできてストップしているが、隣の桧枝岐まで通す予定だったものが当時の大石環境庁長官がストップをかけたので、ここで途切れているのだという。そんないわくつきの林道をみんなかなりの早足で歩き通し、50 分で歩き大清水に 12.20 到着し無事に尾瀬のハイキングを終えることができた。今日の万歩計は 25.450 歩だった。

帰路は奥利根うどんの試食も

大清水から尾瀬高原ホテルに戻り 13.00 昼食、そのあとお風呂に入る。これがとてもよかった、疲れた足腰を四回目の温泉で癒してさっぱりした気分で 14.15 帰路につく。途中の沼田市で奥利根うどんの試食があった、太い麺でなかなか腰のあるものでうまかった。私好みだったのでわが家用と、留守中の面倒をみてくれた娘たちにお土産として買った。
このあとバスは佐久、諏訪 SA、恵那峡 SA に停車して 21.50 春日井に着いたここから名古屋駅までは時間がかかるので、バスを降り 22.01 の電車に乗った。金山で乗り換え大府に 22.39 着。大府からはタクシーで帰った。