

奧日光徒步指南地圖

中禪寺・湯元溫泉周邊

- 戰場高原自然研究路路線
- 小田代高原路線
- 湯之湖一周路線
- 西之湖・千手之浜・龍頭瀑布探勝路線
- 湯之湖路線
- 切割湖・刈割湖路線



【詢問・情報服務】
〈社團法人 日光觀光協會〉
TEL.0288-54-2496
FAX.0288-54-2495
〒321-1404日光市御幸町591
日光郷土中心內

「日光觀光協會官方網頁」
氣象・自然・交通・歷史・文化・觀光設施滿載。
<http://www.nikko-jp.org>

〈東武日光車站內觀光案内所〉
TEL.0288-53-4511

〈日光市役所日光総合支所觀光課〉
TEL.0288-53-3795
FAX.0288-53-3096

①戰場高原自然研究路路線

戰場高原



戰場高原是400公頃的濕草原。平均標高1400公尺。可以看見100種以上的濕草原植物。在本州裡少數的濕草原。這個濕草原是男體山噴火溶岩流出所形成的湖。現在留著寬敞的湯川。6~8月有高山植物亂放。秋天的紅葉。野鳥的叫聲。享受大自然的醍醐味滿喫。傳說這裡的男體山神和群馬縣赤城山的神。為了爭領土打戰的場地。所以稱之為戰場高原這就是它名字的由來。



1 湯瀑布

湯瀑布是和華嚴瀑布。龍頭瀑布並列為奧日光三大名瀑布。位於湯之湖南端。高度70公尺的瀑布。最大寬幅是25公尺。從湖潭直下。在附近有觀瀑布台。可以觀賞到瀑布動人的迫力。也是戰場高原徒步路線的起點。有很多徒步旅行者來到旅遊。是非常熱鬧的。



2 小瀑布

懸掛在湯川的瀑布以湯川起點和終點的有名的是湯瀑布和龍頭瀑布。還有個較小景觀很美的小瀑布。落差只有5公尺。跟周圍的森林很融入有著掛簾型的稱呼。那種白讓人印象很深刻。在新綠時期。紅葉時期都無法取捨。



3 小田代橋

是架在湯川上在光德入口處的分叉的木橋就是小田代橋。這個橋的週邊。可見到許多倒塌的樹。直徑大概有1公尺左右。舊的樹被青苔覆蓋。倒塌的樹和別的樹連接而成的。釀造出被植物掩埋的密林景色。



4 青木橋

青木橋是架在湯川上的橋。是自然研究的重要位置。從橋上眺望湯川也很美麗的。橋本身也融入周圍的景觀裡是非常美麗的。有大的榮梨木。榮梨木在開花時真的是非常綺麗的。從泉門池可以穿過小田代高原的。可是又很想順便繞道到此地。還有在大榮梨木開花時格外的美麗。



5 湯川

湯川是湯之湖南端的湯瀑布流到龍頭瀑布經過地獄川流入中禪寺湖的菖蒲之浜大約12.4公里的短河川。位於戰場高原的西側。南北蛇行自然流下。能享受到用魚耳釣河鱒的樂趣。



6 赤沼

由於「神戰潭」以前是這裡的沼澤。沼澤被兩軍的的血染紅了。所以取此名。現在這個沼澤已變為濕草原。赤沼正好是在戰場高原的入口處。乘坐公車或徒步旅行者請在此下車。進入「戰場高原自然研究路」很方便。



7 石楠花橋

從湯瀑布開始到湯川經過戰場高原到龍頭瀑布。石楠花橋位於戰場高原往龍頭瀑布的途中。從龍頭瀑布大概10分鐘左右。這裡的週邊都是石楠花也可以看到水楠樹等等。也有低公害公車的站牌。



②小田代高原路線

小田代高原



小田代高原是在湯川週邊2公里範圍的草原。有水楠樹林圍繞著。寬度有戰場高原的4分之1。草原有金鳳花(6~7月)。穗吹下野(7~8月)。日光薊(7~8月)群落。從初夏一直到夏天都可以看到花。秋天意味深長。1棵白樺樹(以上照片)稱之為「小田代高原的貴婦人」。以他作目標不段的搶鏡頭。

8 小田代高原展望台

從小田代高原展望台。可以一眼就可看到小田代高原「貴婦人」的絕景。向東看的到水楠樹。山毛榉林。向西有落葉松林。北側有水楠樹林等等。在後面有旋轉式的出入口。從這出去有休息處。廁所。低公害公車站牌。



9 泉門池

泉門池是在往戰場高原自然研究路的路上。位於戰場高原的西邊。湧出乾淨的水所形成的池塘。清澈的水和池塘邊倒塌的枯木。形成不可思議的氣氛。給人感受到不是這個世界的印象。可以觀賞到真鴨。從這裡想到青木橋的話。可以利用往赤沼方面的道路。



③湯之湖一周路線

10 湯之湖



湯之湖是三岳噴火岩漿流出，三岳溶岩一直流到湯川停止所形成的壅止湖。標高有1478公尺，寬闊有3公里，繞一圈大約需1小時。湖的周邊有糊空木、大龜木、鵜松、樺木等等闊葉樹跟米姆木、常綠喬木等等針葉樹的原始森林。有舉手可得變化豐富的大自然能滿足你。兩岸邊的湯瀑布旁邊有東石楠花叢。在5~6月時能欣賞到開花期。湯之湖的周邊野鳥很多。冬季時在湖面，可以欣賞到真鴨、王冠鴨、熊貓鴨、緋鳥鴨等。

11 湯瀑布上

湯之湖的水是往湯瀑布流下。這路線的南邊最主要的景點是可以觀賞到湯瀑布。下來動人的力量所以稱之為湯瀑布上。感受到奧日光的大自然。5~6月時落口處週邊開滿東國三葉躑躅花(東國三葉杜鵑花)。可感受到奧日光的大自然。從這裡到瀑布壺的觀瀑台往返大約20分鐘。



12 兔島

是湯之湖唯一的半島。因跟兔子的耳朵很像。所以取此名。半島底下有兔島濕草原。蓮華躑躅花(蓮華杜鵑花)、棉苔、蔓苔、桃。長在這裡。在紅葉的時期。半島全面染上美麗的色彩。是隱密的名所。



④西之湖・千手之浜・龍頭瀑布探勝路線

13 西之湖



從「西之湖畔入口」公車站。經過寬廣的白樺樹林道直走15分鐘左右就是西之湖。途中經過架在柳澤川上的紅色吊橋。渡過橋後有大的水樺森林。步行道延續到西之湖。位於中禪寺湖的西岸。千手之浜最裡面寬約1.5公里左右的小小的神秘湖。古時曾經是中禪寺湖的一部分。經由土砂的堆積等等獨立行成了遺留湖。谷地夕毛木沿著湖畔邊立著。這種樹浸水很強。這附近的水位升降很激烈。只有西之湖才可見到的。奧日光的祕境。只聽得到自然的聲音。沉靜的環境是最大的魅力。可以聽得到。風的聲音。小鳥的鳴叫。注意傾聽還可以聽得到鹿的鳴叫聲。

14 千手之浜

位於中禪寺湖的西端。南北2公里的渡浜。曾經在勝道上人建造觀音堂時就有了。從中禪寺湖往男體山看去。可欣賞到男體山雄大的景色。還有200年樹齡的水樺樹和春榆樹森林等自然豐富的環境。6月是九輪草的開花期。有很多遊客到來。現在一般車輛是進不去的。除了徒步以外。也可乘船來訪。



15 赤岩

位於中禪寺湖附近的纜車穿越峭壁的登山道上。會看見湖畔邊突出的大岩石。那就是赤岩。岩石可容站立5~6人的寬度。是很好的觀景點。從赤岩展望台。可以觀看到中禪寺湖的另一面。也可以遠望到在千手之浜。還有在附近能欣賞到紅八重花。白八重花。



16 龍頭瀑布

是奧日光三大名瀑布之一。從男體山上噴出的溶岩落下。經過210公尺流到龍壺附近。碰到大岩石分為二。樣子看起來很像龍的頭。這是名字的由來。在春天和秋天。週邊的杜鵑花。紅葉非常的美麗的。



⑤切割湖・刈割湖路線

17 湯元溫泉

在湯之湖的北岸開發的溫泉街。湯元溫泉有很古老的歷史。往回算大約1200年前。於延曆7(788)年勝道上人開發日光時發現溫泉。取名藥師湯開始流傳下來的。泉質是硫磺泉(硫化水素型)。從這裡往光德。中禪寺方面送溫泉。



18 日光山 溫泉寺

日光山溫泉寺是。世界遺產日光山輪王寺的別院。本尊佛是琉璃光如來佛。原本是供奉在溫泉神社祀拜。於昭和47年颱風的災害。現在放置在溫泉寺本堂。在北邊泉源。是從湯之平濕草原引接過來的溫泉。一般的觀光客也可以利用很罕見的寺廟。若是事先預約也可以住宿。



19 切割湖・刈割湖

神秘之湖。切割湖・刈割湖。是從三岳噴火岩漿流出到沼澤停止所形成的壅止湖。湖水沒有流出口。湖的長直徑是。切割湖約400公尺。刈割湖約600公尺。水深都有15公尺。名字分成2個。兩方的湖是連在一起的。



20 涸沼

涸沼和名字一樣。沒有水的沼澤。從山王巔徒步15分鐘。是徒步路線的休息場所。利用的人很多。有山環繞著而形成盆地形狀的草原。在初夏時有各種各樣的高山植物開花。因為地形的關係。和普通的紅葉相反。從山下開始變色。



21 山王巔

山王巔位於東邊山王帽子山跟西邊三岳。大概中間的位置。可以從山王巔的展望臺瞭望到男體山的正面。從此地到光德為止都是下坡。從登山到往下走會經會看到針葉樹林。徐徐前進會看到水樺木。岳樺木等等。闊葉樹出現。



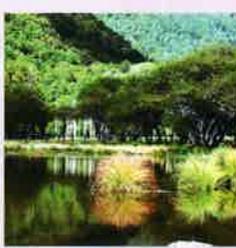
22 光德牧場

光德牧場是範圍有3萬平方公尺的牧場。有牛跟馬在放牧。隨時都有新鮮牛奶可以喝飲用。濃厚的冰淇淋很有名。有住宿設施。溫泉。公眾廁所。停車場完備。好比小規模避暑勝地在此。徒步路線的據點。



23 光德沼 光德入口

光德沼是在逆川上游範圍約300公尺。深度有1公尺的小沼澤。從山裡湧出水成為水源給人冰冷清涼的印象。週邊有很多甜實的大樹。在6月中旬時可以觀賞到白色花的綺麗。還有在沼澤的中央部份有叢草。草添加景點。



⑥中禪寺湖展望路線

●半月嶺路線
●茶之木平~明智平路線

24 明智平展望台

乘坐明智平纜車上去就是明智平展望台。是日光最好的展望地點。西側分別可以瞭望到中禪寺湖。華嚴瀑布。男體山等等雄壯壯觀的景緻。還有東側。有切立的斷崖。連接著屏風岩等跟遙遠的連山。是日光最美的絕景。



25 茶之木平

位於中禪寺湖的南岸。往半月山徒步登山路線的途中。於標高約1600公尺地點的展望地。是可以眺望到中禪寺湖的全景的地方。非常受喜好的。這一帶是自然植物園。



26 半月山展望台

半月山展望台。明智平展望台都並列在日光少數的絕景中。正面是男體山。眼前看下去是中禪寺湖。左前方是戰場高原。再裡面看過去有日光白根山等等。絕色的風景滿喫。



27 狸窪

狸窪是面對中禪寺湖畔的砂浜。是掛在腰上的好岩石。也是欣賞絕景休息的好地方。湖面的高度觀看男體山。會傳達另一種感動。從這裡沿著中禪寺湖走。到義大利別莊紀念館公園大約20分鐘。



28 義大利大使館別莊紀念公園

義大利大使館別莊是在昭和3年建造的。歷代的大使們一直使用到平成9年為止。現在本官邸。有整備。往昔國際避暑地歷史的歷史的介紹。別莊還殘留著當時的景緻。避暑地興盛於明治中期到昭和初期的中禪寺湖很相似。從這裡能觀賞到中禪寺湖美麗的風景。



29 日光山中禪寺 立木觀音

立木觀音是中禪寺的本尊佛。有著千手觀音的別名(重要文化財產)。千手觀音是男體山的本地佛(本來的姿態)。中禪寺是勝道上人於784年建造的寺廟。是世界遺產日光輪王寺的別院。本殿的本尊是。勝道上人使用桂之立木親手雕刻流傳下來的千手觀音。也稱之為立木觀音。也是板東三十三所觀音靈場的第十八番札所。傳說此尊立木觀音是上人在西之湖上時從水中出現金色的千手觀音的樣子。後自己親手用桂花立木雕刻成的。



情報發信設施

日光湯元遊客中心

日光湯元遊客中心。是提供來訪日光國立公園的奧日光地域。接觸自然必要的情報和細節的設施。遊客中心提供的情報中會讓你更融入大自然。

●TEL.0288-62-2321



檜木縣立日光自然博物館

檜木縣立日光自然博物館。是奧日光情報發信基地。提供最新自然的情報跟觀光情報。其它等等指南。配合各種活動。是自然體驗活動的據點。能讓你愉快的學習到奧日光的自然和歷史。

●TEL.0288-55-0880





各位徒步旅行者們

- ①這指南地圖是介紹基本路線.根據天候.輕鬆愉快的選擇行程配合自己的腳力來.縮短路線或變換路線等等.
日光有很多陡險的山.特別提醒你在登山前.事先了解路線請勿逞強.
- ②在冬季時.因下雪結冰的關係.有些設施會關閉或縮短營業時間(包含廁所.停車場).請留意.
- ③低公害公車.遊覽船等等.根據季節.星期行駛時間有所不同.請注意.
- ④請準備充分時間出門.特別是在夏季的午後.常常會打雷.下陣雨.希望你提早行動.
- ⑤山中的天氣變化很大.請注意.在正夏時.早晚溫差很大.必需準備防寒用具.
- ⑥奧日光是月輪熊生息地域.熊的活動時間大都在傍晚或早晨.入山時需特別小心.為了必免遇到熊.請準備鈴鐺等等.讓熊知道有人.熊就不會靠近.
- ⑦請勿餵食野生猴子.
- ⑧在山裡特別要注意蜜蜂.若是看見很多蜜蜂時.蜂巢在附近的可能性很大.最好的方法就是靜靜的離開現場.
在野外山裡行走時.最好避免穿黑色衣服或帽子.
- ⑨請勿把植物帶回家
- ⑩請把垃圾帶回家

①戰場ヶ原自然研究路路線

距離:6.3公里 所需時間:2小時35分鐘

湯瀑布入口 → 泉門池 → 青木橋 → 赤沼分岐 → 石楠花橋 → 龍頭瀑布

戰場ヶ原自然研究路路線.是奧日光中心的徒步路線.全程路線平坦.能讓你愉快散步.儘情的欣賞濕草原的植物跟水邊的水鳥.從湯瀑布入口公車站開始到豪快湯瀑布的觀瀑台(瀑布壺)間約5分鐘.從那一直沿著湯川走.可以變換往赤沼的分差口路線.紅葉期是在10月上旬~中旬.



⑤切割湖・刈割湖路線

距離:9.6公里 所需時間:4小時20分鐘

湯元溫泉 → 小嶺 → 切割・刈割湖 → 涸沼 → 山王嶺 → 光德 → 光德入口

爬上逆路的山王嶺後.一路就很輕鬆.是穿越亞熱山帶的針葉樹林的路線.有很多急坡請小心腳步.從小嶺可以眺望到湯之湖絕色美景.在光德溫泉有牧場.豐富的自然鳴喚.在樹木的清香中享受野鳥的鳴叫聲.初夏時.往刈割湖下坡到附近可以聽到駒鳥的叫聲.從光德入口~光德溫泉的公車班次很少請注意.



②小田代高原探勝路線

距離:7.2公里 所需時間:2小時20分鐘

赤沼 → 石楠花橋 → 小田代高原展望臺 → 泉門池 → 光德入口

戰場高原自然研究路路線配合別的路線.以湯瀑布.龍頭瀑布等等為起點.終點也可以.還有和戰場高原一樣.也可以從赤沼車庫的發着所乘用低公害公車.這裡是濕草原可市比較接近草原.在雨較多季節時一時會呈現「小田代湖」的景象.讓人感受到不思議的大自然滿喫.



⑥中禪寺湖展望路線

距離:11公里 所需時間:4小時55分鐘

明智平 → 明智平展望臺 → 茶之木平 → 半月山 → 半月山展望臺 → 半月嶺 → 狸窪 → 中禪寺溫泉

是很長又有很多上下坡的路線.早上早一點出發給自己充裕時間.茶之木平有很多分叉路必需小心.往茶之木平方向.推薦你沿著湖邊走的路線.途中過馬路一直走道半月嶺.半月嶺前面有木製的展望臺.從這裡可以眺望到絕色美景.從半月嶺到狸窪都是下坡.還有中禪寺湖畔的路途中會經過義大利大使館別莊紀念公園.經過中禪寺往溫泉街的路線.杜鵑類.山毛櫸等紅葉大概在10月左右.



③湯之湖一周路線

距離:2.9公里 所需時間:1小時10分鐘

湖畔前 → 湯瀑上 → 免島濕草原 → 湯元溫泉

平坦短程路線.雖說是徒步但比較像朝晚散步的路線.特別是在5月~6月份開滿美麗東石楠花等等.還有湯之湖的周邊有鷺鳥.四十雀.啄木鳥類等等.水邊還有黃鸝.真鴨等可見.冬季時有候鳥飛來.是有名的釣魚勝地.也可以租小船從湖面愉快的觀賞周圍景觀.

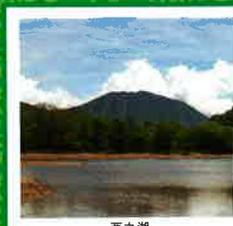


④西之湖・千手之浜探勝路線

距離:7.0公里 所需時間:2小時50分鐘

西之湖入口 → 西之湖 → 千手之浜 → 赤岩 → 龍頭瀑布

從「西之湖畔入口」公車站.途中渡過紅色的吊橋.約走15分鐘後一直直走就是西之湖.從千手之浜.可以觀賞到男體山的絕景.在6月分能欣賞到美麗的九輪草.是非常有名氣的場所.路線全程比較平坦好走.在新綠和紅葉時期是非常美麗的.慢慢享受豐富變化的美景.



登山路線

⑦男體山登山

所需時間:登山3小時30分鐘 所需時間:下山2小時30分鐘

二荒山神社中宮祠 → 四合目 → 八合目 → 男體山頂上 → 二荒山神社中宮祠

從每年5月5日的開山祭一直到10月25日的閉山祭止.開門大概5個半月左右.途中在8分高處有龍尾神社.山頂有奧宮殿.從登山口到山頂.標高差是1200公尺左右.距離4000公尺時間大概是3~4小時左右.是訓練腳程的險路.



⑧白根山登山

所需時間:8小時25分鐘

湯元溫泉 → 前白根山 → 五色沼避難小屋 → 白根山 → 彌陀之池 → 五色山

是上坡路線湯元滑雪場出發.第2電梯小屋附近的木道入山.登山口走大約3小時左右就會到達前白根山山頂.往下可看見五色沼.五色山往國境平分差口往湯元方面下山.

