

こころが整う日本の滝 1 1 巻

八雲 禰宜

『こころが整う日本の滝』は段ボール通販の【アースダンボール】を応援して
います。

滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。

平湯大滝(岐阜県)の駐車場や行き方は?冬の氷瀑のライトアップについて



岐阜県、奥飛騨にある平湯大滝、どんな滝なんですか？
滝までのアクセス方法や冬の氷瀑ライトアップ、周辺の施設、滝で開催されるイベントやグルメについて調べてみました。

平湯大滝はどんな滝？

平湯大滝（ひらゆおおたき）は岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯（旧吉城郡上宝村）にある滝で、高原川（神通川の支流）上流の大滝川にあり、落差は64m、幅は約6mです。日本の滝100選や、岐阜県の名水50選にも選ばれている名瀑です。紅葉の名所でもあり、奥飛騨温泉郷の紅葉は飛騨・美濃紅葉三十三選にも選ばれています。また、冬季の厳冬期には氷結し氷瀑となり、毎年2月になると氷瀑がライトアップされて「平湯大滝氷結まつり」が開催されます。戦国時代に武田信玄の家臣、山県昌景軍が飛騨責めの最中に峠越えと披露と硫黄岳の毒ガスによって疲弊し、平湯大滝付近で動けなくなってしまったそうです。そのとき、一匹の白猿によって教えられた温泉に浸かり、疲労を回復したという伝説が伝えられているそうで、この時に入った温泉が現在の平湯温泉とされています。

平湯大滝へのアクセス方法は？

中部縦貫自動車道（安房峠道路）平湯ICより国道158号を通ります。駐車場は平湯大滝公園または平湯温泉、平湯バスターミナルなどを利用します。そこから徒歩になりますが、平湯バスターミナルからだと徒歩25分ほどで到着します。平湯大滝公園は現在閉園中ですが、滝を見ることはできるということでした。バスで行く場合は濃飛バス「平湯キャンプ場前（平湯温泉スキー場）」バス停より徒歩15分です。

平湯大滝氷結祭り

上記でも紹介しましたが、毎年2月に氷結した平湯大滝をライトアップするイベントが開催されます。来年、2018年は2月15日から25日まで開催予定で、ライトアップは18時から21時まで行われます。期間中は様々なイベントも開催されるので是非普段見ることのできない平湯の滝を見てみたいですね！イベント期間中は会場内で温かい飲み物の販売や、初日と期間中の土日には平湯大滝前の特設ステージにおいて、平湯温泉に古くから伝わる獅子舞の実演や、地元栃尾小学校による、「土地っ子宝太鼓」の実演なども開催されます（初日のみ）。また打ち上げ花火もあがるということで、夏とはまた違う花火を楽しむこともできます。祭り開催中は平湯バスターミナルからお食事処あんき屋までシャトルバスが運行しており、そこから徒歩で会場へ向かいます。奥飛騨の厳しい寒さと大自然が織りなす冬ならではの造形美を楽しんでみてください。

平湯温泉を紹介！

平湯大滝の近くには平湯温泉という温泉街があります。上記でも紹介した通りの伝説が伝わる古くからの温泉街で、26軒もの旅館や民宿に40以上もの源泉があり、古くから大名や歌人など数多くの人々に親しまれてきました。宿泊もオススメです。滝を見に行った後に日帰りを楽しめる公共の温泉も沢山存在します。こちらではそんな日帰りで利用できる

温泉を紹介していきます。

まずは、平湯民俗館に併設された露天風呂、平湯の湯です。新緑、紅葉、雪景色、訪れる時期によって装いを変える美しい自然を楽しむことができる施設で休日は基本的でないようなので、いつでも利用できます。

続いては神の湯と言われる秘湯です。こちらは平湯の中心街から離れた山中にある木々に囲まれた素朴な雰囲気のある温泉です。この温泉は上記でも紹介した白猿伝説でも知られる平湯温泉発祥の地と言われていて、沢山のひとが訪れます。

続いてはひらゆの森という泉質や温度の異なる 16 種類の露天風呂を備えた複合宿泊施設です。こちらは宿泊しない人でも露天風呂を楽しめ、施設内の食事処で手打ち蕎麦や飛騨牛の鉄板焼き、猪鍋など、飛騨の味覚を堪能することも出来ます。

最後は、平湯温泉街の中心、平湯バスターミナルから 100m ほどの場所にある足湯公園です。足湯には疲労回復の効果があるので、滝まで歩いて帰ってきた後に利用すると良いかもしれません。また、熱い温泉に入浴後、足湯に浸かると緊張していた神経が安定してリラックスできるそうなので、長旅のめに足湯はオススメです。

平湯大滝周辺のオススメ観光スポットは？

まずは 1995 年、ユネスコの世界文化遺産に登録された白川郷荻町合掌集落です。平湯大滝からは車で 1 時間半ほど掛かりますが、是非一度は見ておきたい、日本の原風景に出会えます。

続いてはツキノワグマや、ヒグマなど 100 頭あまりの熊を見ることができる奥飛騨クマ牧場です。それぞれに餌をおねだりする熊たちに餌をあげたり、小熊をだっこして撮影会など、ふれあえることもできます。人気のお土産は熊の油です。擦り傷ややけどに効果のあるものだそうです。

続いては飛騨大鍾乳洞です。こちらでは三億年前のサンゴや、200 年で 1m できる鍾乳石をみることができます。鍾乳洞の発見者、大橋外吉さんのコレクション館も隣接しています。

平湯大滝周辺のオススメグルメは？

まずは平湯温泉も近くにあるので温泉卵！と言いたいところですが、こちらでは「はんたい玉子」という玉子があります。これは黄身が硬くて白身が半熟という名物の温泉玉子です。お土産屋さんなどの店先で熱々を塩をかけて食べることが出来ます。とっても美味しいそ

うです！

続いては奥飛驒の豊かな自然に囲まれた古民家風のお食事処、あんき屋です。春夏秋冬、四季折々の風景と奥飛驒の田舎料理をゆっくりと楽しむことができます。また店頭で商品も販売しているのでお土産を買うにももってこいのお店です。

惣滝

新潟県にある惣滝はどんな滝なのでしょうか？近くにある天然温泉の情報や、アクセス方法、周辺のおすすめスポットなどを調べてみました。

惣滝はどんな滝？

惣滝（そうたき）は新潟県妙高市にある滝で、頸城山塊（くびきさんかい）妙高山を源とする太田切川の上流・大倉沢にかかっています。日本の滝100選にも選定されている名瀑であり、高さ80m、幅6mの直瀑で断崖の上部から勢いよく水が滑り落ちます。この断崖は切り立った輝石安山岩（つばめ溶岩）といって、節理が露わになっているほか、周辺では地層の褶曲も見られます。惣滝は燕温泉の温泉街から妙高山への登山道を進み30分ほど歩いたところにあり、滝の前には惣滝不動明王が祀られていて、行者の姿が今でも見られるそうです。

惣滝へのアクセス方法は？

鉄道を利用する場合は関山駅から燕温泉行きバスで25分、終点燕温泉で下車後、徒歩20分、車の場合は妙高高原ICより国道18号線経由17km、約25分です。惣滝までの道のりは、はじめは整備された遊歩道を歩いて行きますが、途中からかなり険しい道を行くこととなります。すぐ横が断崖のような箇所もあるようで、滑落すると危険です。靴は歩きやすい靴や登山靴などを使った方がいいでしょう。また、土砂崩れが起きやすい箇所もあるので、行かれる際は事前に地元の観光協会などに問い合わせしておく方がいいかもしれません。

惣滝周辺のその他の滝を紹介！

惣滝の周辺には他にも滝がいくつかあります。惣滝に向かう道中にある滝もあるので、滝好きな方は是非他の滝も見に行かれてはどうでしょうか？まずは、惣滝に向かう途中にあるそうめん滝です。燕温泉から妙高山登山道を3分ほど歩いた右手に見ることのできる滝です。高さ64m、幅はその名の通りそうめんの様に細い！m程度です。太田切川の支流にかかる三段滝で、最下段の滝は38mあるそうです。

続いてはそうめん滝からさらに惣滝に向かって約20分ほど歩いた場所にある権現滝です。高さ26mで、二段滝になっています。岩壁と岩壁の隙間を水が流れ落ちていきます。写真家の木田薫さんという方はこの権現滝について、「白い落水は風になびく白布のようなしなやかな姿をみせる」と評価されているそうです。

続いては惣滝よりも少し歩いた距離にある、光明滝と称明滝です。光明滝は高さ40m、

幅4mの滝で、細い水が小さな滝壺に落下しています。称明滝は高さ85m、幅は4m、水がばらけるようにして落下していて、水量は少なく、流れる水質のせいか、滝の流れる岩壁は茶褐色に染まっています。時間のある方はこの2つの滝まで足を伸ばしてみるのも良いと思います！

黄金の湯について

惣滝へ行く途中にある無料温泉の黄金の湯があります。お湯の周りに落ちる葉で黄金色に輝くといわれることから名付けられたそうで、この黄金の湯には多くの登山客や惣滝の観光に来た人たちが立ち寄ります。大きな岩で囲った露天風呂で、男女別々に入ることができます。白濁したお湯で硫黄泉特有の湯ノ花が多いそうです。ちなみに月曜日と金曜日の午前は清掃のため入れません。冬の時期、1月から5月までも閉鎖されるそうなので注意が必要です。せっかく行くなら紅葉の季節に行きたいですね！

惣滝周辺のオススメグルメは？

まずは宿としても営業されている花文です。燕温泉街にあるお店で、宿泊もできますし、温泉も湯量が豊富でとても新鮮です。料理で特にオススメなのが、ゴボウの葉をつなぎに使ったヘルシーな十割蕎麦です。ゴボウの葉と言われてもピンと来ないかもしれませんがこれがとても美味しく、ヘルシーなのにとっても美味しい！と評判の蕎麦です。立ち寄った際は是非食べておきたいちょっと変わった蕎麦です。続いては創業44年の和菓子店、さとう菓子店です。北海道小豆を使ったどら焼き（あんバター）がオススメのお店です。少し塩気を感じるバターと甘く素朴な味の小豆との相性が抜群で、スイーツ好きに是非食べていただきたいどら焼きです。

惣滝周辺のオススメスポットは？

まずは道の駅あらいです。高速からも国道からも利用できる道の駅で、広大な敷地には野菜の直売所や各種食事処、宿泊所、コンビニもあり、まるで一つの町のようになっています。特産品にはおこめ、野菜、蕎麦、かんずりに名物ラーメン、日本海の海の幸まで買うことができます。のどぐろの握りや、箱で海の幸が買えたり、かなりお得で嬉しい買い物ができるということで人気でした。妙高市の市役所の近くにあるのでアクセスも良いです。

続いては妙高高原（いもり池）です。イモリが多く住んでいたことが名前の由来といういもり池。周囲には遊歩道が設置されていて、小さいながらも妙高山の美しい姿を水面に映し出して、訪れる人を魅了します。春から秋にかけて沢山の観光客や絵画や写真の愛好家達で賑わいます。天然記念物に指定されているモリアオガエルの生息地、水芭蕉の群生地としても有名です。

特に紅葉のシーズンはとても賑わうようで、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。

払沢の滝

東京で唯一の日本の滝 100 選に選出されている払沢の滝。一体どんな滝なんでしょうか？滝までのアクセス方法や、周辺のおすすめスポット、おすすめグルメ、周辺のおすすめ紅葉スポットなどを調べてみました。

払沢の滝はどんな滝？

払沢の滝（ほっさわのたき）は東京都西多摩郡檜原村にある滝で、佛沢の滝とも表記されます。京都で唯一日本の滝 100 選に選出されている滝です。北秋川の支流のセト沢にある 4 段の滝で、落差は 4 段で約 60 m あります。遊歩道から訪れて見られるのは落差約 23 m の最下段のみだそうです。この滝の水は近隣の飲料水としても利用されています。滝が僧侶の払子を垂らしたように似ていることからかつては払子の滝とも呼ばれていたそうです。深い滝壺には大蛇が住んでいたと伝えられていて、冬期になると結氷し、檜原村では最大結氷する人当てる「氷瀑クイズ」も開催されるそうです。最近では全面結氷することは少なくなり、2006 年に 10 年ぶりに全面結氷した以来だそうです。檜原村で最大の観光名所で、毎年 8 月中旬には滝祭りが行われ、滝のライトアップが行われます。

払沢の滝へのアクセス方法は？

公共交通機関で訪れる場合は JR 武蔵五日市駅から西東京バス、「払沢の滝入り口」「藤倉」または「払沢の滝入り口経由」もしくは「安らぎの里経由」の「数馬」行きに乗車し、「払沢の滝入り口」バス停で下車します。乗車時間は約 25 分ほどです。車の場合は五日市方面からは檜原村に入って最初の信号（橘橋）を右折、お豆腐屋さんの脇を左折、少し狭い道なりに進むと右手に舗装された駐車場が現われます。駐車場は無料で、普通車 30 台・大型バス 3 台ほどのスペースになります。この駐車場やバス停から滝までは遊歩道を 15 分ほど徒歩で進んでいきます。遊歩道の途中には村の陶芸作家の作品を展示するギャラリー喫茶や、昔の郵便局の建物を利用したオシャレなお土産物屋さんがあり、滝だけでなく檜原村の文化を楽しめるスポットになっています。

払沢の滝のお祭りとは？

上記でも少し触れましたが、払沢の滝では夏と冬にお祭りが開催されます。まず、この檜原村最大の祭りと言われているのが、払沢の滝ふるさと夏祭りです。この祭りは郷土芸能の疲労や、特産品の販売などが行われ、8 月の中旬に 2 日間開催されます。打ち上げ花火は 2 日間とも行われ、とても迫力があります。夜には滝がライトアップされ、例年約 1 万人ほどの人が訪れ、東京都内で 10 位の人気を誇る祭りです。そして冬は上記で紹介した氷瀑クイズの他に、フォトコンテストも開催されます。フォトコンテストは払沢の滝をメインにテー

マに沿って写真を撮影するコンテストで、応募した作品はギャラリー喫茶やまびこに展示され、観光客が投票、審査が行われます。入賞者には食事券や宿泊券、特産品などの商品が贈られるそうです。是非挑戦してみたいはいかがでしょうか？

弘沢の滝周辺のオススメスポットは？

まずはこの檜原村には弘沢の滝以外にも沢山の滝があり、滝好きなら是非他の滝も巡っていただきたいと思います。いくつか滝はありますが、中でもオススメのものをいくつか紹介したいと思います。

まずは、天狗滝です。こちらは少しだけ登山するのですが、絶景を見ることができるので、登った甲斐があること間違いなし！黒い岩盤を滑るように流れ落ちるとも綺麗な滝を見ることができます。この滝は滝壺に入ることもできるので、夏に涼んだりするのにオススメです。続いてはパワースポットが好きな方にオススメな九頭龍の滝です。森に囲まれ、厳かな空間に落ちている滝で、竜神様を祀っている九頭竜神社の近くにあり、ここで滝行をされるかたもいるそうです。他にも全部で13もの滝を巡ることができます。是非お気に入りの滝を見つけてみてください。

弘沢の滝周辺のオススメグルメは？

まずは弘沢の滝入り口にある「檜原豆腐 ちとせ屋」です。檜原村の美味しい水で作る豆腐が大人気で、卵の花ドーナツや、豆腐などをテイクアウトして食べ歩きすることもできます。ドーナツなどを持って滝の前でゆっくりいただくのもいいかもしれませんね。

続いては、弘沢の滝駐車場の目の前にあるレストラン、「ヴィッラ・デルピーノ」です。檜原村や五日市の地元野菜をたっぷり使ったイタリア家庭料理を楽しむことができます。「ひのはらイタリアン」を食べることができます。予約すればディナーも食べられるそうで、シェフの方はもともとソムリエでもいらっしゃるそうで、ワインもとても美味しいと評判でした。

弘沢の滝周辺のオススメ紅葉スポットは？

まずは奥多摩湖の紅葉です。見頃は11月上旬から中旬頃で、東京都の水瓶と言われる奥多摩湖は湖の周りが山に囲まれているため、秋が深まるにつれ、湖面に映る見事な紅葉を見ることができます。

続いては御岳溪谷の紅葉です。秩父多摩甲斐国立公園でも特に美しい溪谷美で知られている御岳溪谷ではイチョウやモミジ、カエデなどの紅葉が楽しめます。見頃は10月下旬頃から11月下旬頃までで、11月には玉堂美術館前のイチョウがライトアップされたり、紅葉

のピークにはいろいろなイベントが開催されます。川の両岸は4 k mもの遊歩道が整備されていて気軽にゆっくりと紅葉狩りを満喫することができます。

早戸大滝

早戸大滝はいったいどんな滝なのでしょうか？アクセス方法や、周辺のオススメスポット、相模原市のオススメグルメなどを調べてみました。

早戸大滝はどんな滝？

早戸大滝（はやとおおたき）は丹沢大山国定公園内、神奈川県相模原市緑区、早戸川源流部の大滝沢にある落差約50mの滝です。日本の滝100選に選ばれているので名前はよく知られていますが、一方で幻の大滝と呼ばれていて、滝まで行く道のりがとても大変なため、早戸大滝を訪れる人は稀だと言われています。この滝は、言い伝えがあり、昔ある年の夏に日照りが続き農作物が枯れてしまい、困った村人たちが相談していたそうです。すると老人が、「滝にわらじと馬の骨を投げ込めば雨が降ると言われている」と言い、村人達は滝に言われたとおりの物を投げ込みました。すると急に雨雲が湧いて大粒の雨が降り、農作物も助かり、村人達は大喜びしたそうです。それから早戸大滝は昔から「雨乞の滝」とも言われるようになったそうです。

早戸大滝へのアクセス方法は？

所要時間は舗装路から砂利道になる駐車スペースから歩いて90分から120分程度だそうです。駐車場は無く、すこし車を停めるスペースがあるくらいなので、トイレなどは道中で済ませる必要があります。宮ヶ瀬湖畔の県道64号線を経由し、早戸国際マス釣り場から丹沢観光センター（閉鎖）を経由し、駐車スペースのある舗装路の終点まで車でいきます。簡単なアクセス方法を紹介しましたが、自然のものなので状況は変わっていきます。地物と方の話によると、雨が降ると勢いが凄く、流れが速くなると危険だそうです。天候には十分注意が必要です。日頃から山登りや滝巡りをしている方ならそれほど危険に感じない場所も素人が行くと危険です。そして川を渡ったり、川を下流から上流に遡ったりする区間があり、膝あたりまで濡れてしまう区間もあります。以前、こちらで遭難してしまったという人もいたようです。なので、しっかりと準備と心構えが必要な滝になっています。訪れるさいは自己責任でお願いします。

早戸大滝はヒルに注意！

早戸大滝の周辺はヤマビルというヒルが沢山います。夏は特に多く、気を付けていても気がついたらいろいろなところにくっついて血を吸われます。ヒルに血を吸われることで、命に関わることになるということはないということですが、血が止まらなかつたり、跡が残ったりすることがあるので、対策が必要です。そして、そのまま、ヒルを付けて下山してしまうとヒルの生息域を広げてしまうことになってしまい、それが地元では問題になっている

ということでした。ヒルには塩が有効ですが、ヤマビルファイターという市販のヒル除け剤を使うのもオススメです。

早戸大滝周辺のオススメスポットは？

早戸大滝の周辺はキャンプ場が多くあります。中でもいくつかのオススメのキャンプ場を紹介したいと思います。

まずは神之川キャンプ場です。こちらは神之川の河原に設けられた広大なキャンプ場で、車は300台も駐車できるそうです。こちらのオススメの理由はニジマス釣り場やイワナ・ヤマメの釣り場があることです。釣り竿をレンタルして魚を釣ることができます。水遊びもできるので、家族連れで遊びに行くにはピッタリだと思います。キャンプ場以外にもバンガローもあるので、キャンプが苦手な人でも気軽に宿泊できると思います。

続いてはこのまさわキャンプ場です。こちらは秘境と言われていて、松林の中の静かなキャンプ場です。人工の滝や、飛び込める場所、池で鮎のつかみ取りが出来るところや、子供の年齢に合わせて水遊びできる場所があります。

続いてはキャンプ場も近くにある、青根緑の休暇村 いやしの湯という温泉施設です。キャンプのお客さんなども多く利用する施設で、露天風呂もあり、特に源泉の浴槽が人気でとても温まるそうです。地元の人にも人気で、食事処は地元産の野菜などを使った料理を食べることが出来ます。

早戸大滝周辺のオススメグルメは？

早戸大滝周辺は山が多く自然がいっぱいの地域なので、この滝がある相模原市ならではのグルメを調べてみました。まずはにごみうどんです。にごみうどんは野菜を具とした汁で直接うどんを煮込んだ伝統料理です。名前の由来が、汁が濁ることからとも、煮込みうどんがなまったとも言われているそうです。

続いては津久井納豆です。津久井在来大豆を使った納豆で、大粒で大豆の美味しさを実感できる納豆です。阿久井湖観光センターやあぐりんずつくいで購入できるそうです。

続いては鮎料理です。鮎の解禁になると鮎料理を楽しめる飲食店があります。綺麗な清流で育った鮎をいろいろな料理にして食べることができますよ。

最後に、相模原市の藤野地区の特産品がゆずです。自然豊かな空気と太陽の光に育まれたゆずを厳選した製品がいろいろと販売されています。ゆず果汁入りのポン酢や、ゆずサイダ

一、ゆずこしょう、ゆずワイン、マーマレードなど様々です。お土産にもオススメだと思います。

ちなみに上記で紹介した温泉施設でもこのゆずを使った料理が食べられるようなのでこちらもオススメです。

滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。