

こころが整う日本の滝 1 2 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。

松見の滝

青森県にある、松見の滝はいったいどんな滝なのでしょうか？松見の滝までのアクセスや駐車場、周辺のオススメ施設やグルメなどを調べてみました。

松見の滝はどんな滝？

松見の滝は青森県十和田市にある滝で、奥入瀬川の支流、黄瀬川の上流にあり、本流との合流点から約6.5 kmの国有林内に位置しています。滝は上下2段に分かれていて、上は白布、下はすだれを縦にしたような外観で、両岸に自生する松から「松見の滝」という名前になったと言われていています。落差は90 mで日本の滝100選に選定されています。とても綺麗な滝で、滝好きな人たちの間ではかなり有名な滝です。が、下記で紹介しますが、この滝までの道のりはとても長く、道も複雑なため、経験者の人と行った方がいいと言われていくくらいの場所です。冬場は積雪で見に行くことはできません。

松見の滝へのアクセスは？

八戸駅からバスで60分、バス下車後は徒歩で3時間ほどかかります。車だと国道102号線、黄瀬バス停から500 mほど先の左側の道路に入ります。目印は黄瀬公衆トイレという看板です。トイレから200 mほど入っていくと、車両通行止めになっていて、その付近に車を駐車する事ができます。車は4～5台駐車可能ですここからは徒歩になります。途中分岐点がいくつか登場し、そこには案内板も看板も一切ありません。出来れば経験者の人と一緒に行った方がいいですが、もし行けない場合は十分注意して行くようにしてください。そして駐車場ですが、実際行った方が車上荒らしに遭われたということだったので、車に貴重品を置いておかないように注意が必要です。

松見の滝周辺の観光スポットや施設は？

松見の滝の周辺では奥入瀬溪流と十和田湖でアウトドアツアーを運営しているグリランドというところがあります。こちらは3歳から参加できるボートツアーで、カヤックのレンタルなども出来ます。普段見ることができない川からの景色をゆっくり楽しみながら冒険のようなツアーをすることができます。秋には紅葉を楽しむことができ、オススメのアクティビティです。次に、千年の秘湯蔦温泉です。千年前に作られた100%源泉湧き流しのやさしいお湯を楽しむことができます。周辺は十和田樹海と呼ばれる樹齢数百年のブナ原生林に囲まれ、温泉の建物もトチノキやブナがふんだんに作られていて、とても雰囲気のある建物です。源泉の真上に温泉が作られているので、湯船の底からぶくぶくと生の温泉が湧き出てきているのが魅力です。宿泊もできるのでオススメの施設です。

続いては十和田神社です。

こちらはパワースポットとしても知られていて、小さめながらも歴史を感じる立派な建物で、とても落ち着く場所です。なかでも「占場」（うらないば）というところが有名で、十和田神社でおより紙というものをいただき、願い事をしながら「占場」で湖に浮かべ、引き込まれるように沈めば願いが叶うと言われていています。以前は徒歩で行けたようですが、現在は立ち入り禁止になっていて、遊覧船かボートで行かなければならないようです。しかし、実際に行った方たちでパワーを感じた！と感じた方も多いようで、近くまで訪れた際は寄ってみたいスポットだと思います。お土産ものなどを購入する際にオススメは道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」です。こちらは美しい景観を楽しめる広大なエリアに様々な施設があります。まずは公園やコニファーガーデン、芝生公園があり、ゆったり自然を満喫できたり、観光物産館や、ステーキやバーベキューを楽しめるお店、地ビールを楽しめるレストランなどがあります。青森名物のバラ焼きがとても美味しいという口コミがありました。

松見の滝周辺の宿泊施設は？

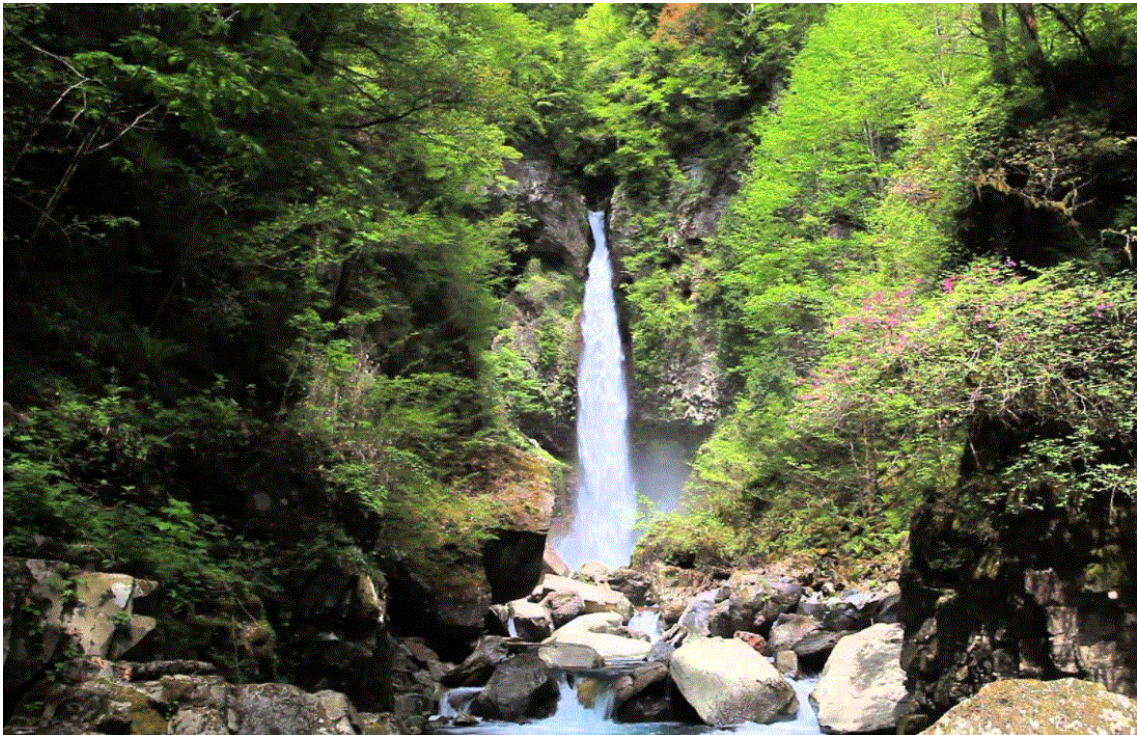
オススメの宿泊施設はいくつか紹介します。まずは星のリゾート奥入瀬溪流ホテルです。こちらは最高の景観を誇る、奥入瀬溪流の畔にあるリゾートホテルです。川のせせらぎを聞きながら入れる露天風呂の「八重九重の湯」ではすぐ近くの九重の滝を見ることができます。また「西の湯」というところは奥入瀬の自然を堪能することができ、四季折々の風情を楽しむことができます。星空を楽しめる温泉などもあり、一度は行ってみたい憧れの宿です。

続いては奥入瀬森のホテルです。こちらは口コミの評価がとても高く、このホテルの自慢は夕食の奥入瀬の自然の恵み万斉のオリジナルコース料理「奥入瀬森のキュージーヌ」が好評だそうです。露天風呂もあり、奥入瀬の風を肌で感じることができます。他にもカヌーで奥入瀬渓谷を楽しめるプランもあり、泊まるだけではなく、楽しめるアクティビティが満載です。

松見の滝周辺のオススメグルメは？

まずは石窯ピザ オルトラーナです。こちらはピザで有名なお店で、いろいろな種類のピザを食べるために多くの方が訪れているそうです。リンゴのピザや、サラダピザなどの変わり種からマルゲリータなどの定番までどれも美味しいと評判でした。そしてこのお店は食べ放題のビュッフェスタイルのお店で、ご飯やカレー、ミネストローネなどが食べ放題だそうです。続いては十和田湖にも近い、湖畔に位置するとの茶屋というお店です。名物グルメは天然のヒメマスを使った定食がオススメで、駅からもアクセスしやすいです。ただし、冬期は休業するので注意が必要です。

根尾の滝へのルートは通行止めによくある?アクセス(行き方)と駐車場について



岐阜県にある根尾の滝はどんな滝なのでしょうか?滝までのアクセス方法や、周辺のスポット、滝へ行くための準備についてなど詳しく調べてみました。

根尾の滝はどんな滝?

根尾の滝(ねおのたき)は岐阜県下呂市にある滝で、落差6.3m、幅約5mで日本の滝100選に選ばれている名瀑です。根尾の滝は飛騨川の支流、濁河川(小坂川上流)にあります。下呂市小坂地域には御嶽山を源とする河川が多数あるため、滝が多くある事で知られ、高さ5m以上の滝が200カ所以上あるといます。江戸時代から神秘的な美しさが知られており、貫名海屋らが絵を残しているそうです。

根尾の滝へのアクセス方法は?

国道41号小坂町交差点より岐阜県道437号湯屋温泉線、岐阜県道441号落合飛騨小坂停車場線(小坂森林鉄道廃線跡)経由でがんだて公園方面に向かい、林道で根尾の滝駐

車場に到着します。ここから遊歩道で徒歩60分です。公共交通機関を利用する場合は高山本線飛騨小坂駅より濃飛バス「ひめしゃがの湯」バス停で下車、ここから根尾の滝駐車場までタクシーで30分です。根尾の滝への遊歩道は非常に狭く険しいです。通行止めになることも多いのでお出かけの際は遊歩道が通行できるか自治体などのHPでチェックしてからお出かけされることをおすすめします。滝までの道のりは登山道を歩いて行くので、スニーカーまたははき慣れた靴と動きやすい服装で出かけてください。夏場は夕立が頻発するので雨具が必須です。

滝巡りをするための準備

上記でも紹介しましたが、小坂にある滝は標高700m～2100mに広がっていて1日の寒暖の差が大きく、夏でも10℃前後まで冷え込むこともあるそうです。山の天気は変わりやすいので雨に打たれることもあります。難易度があがると川の中を歩いたりするので足元が濡れる場合もあります。服装は夏でも長袖を着用し、肌着は速乾性のものが適しています。ズボンは膝がゆったりとしたものの方がいいようです。怪我防止に軍手も必須です。昼食が必要で、準備が必要ということでした。

小坂の滝巡りを紹介！

この根尾の滝周辺には上記でも紹介した様に200カ所以上の滝があります。がんだて公園から歩いて15分程度で味わうことが出来る三ツ滝や獣道を下ったり狭く深い谷の秘境で川を横断するような冒険コースまで様々なコースがあります。以下で紹介するコースは公式HPに詳しいコースが載っているのでチェックしてみてくださいね。

まずは里山ふれあいゾーンという初心者向けのコースから紹介します。こちらはコースはおおむね里山の近くで遊歩道が整備されたコースです。地図や案内板もあるのでガイドなしで自身で歩いて行く事ができ、お年寄りから子供まで幅広く滝巡りできるようになっています。三ツ滝コース、仙人滝コース、根尾の滝コース、材木滝コースがあります。

続いては奥山挑戦ゾーンです。こちらは奥山に位置していて人里離れた静けさとあふれる自然を満喫することができます。遊歩道は整備されておらず、地図などもないので必ずガイドが必要です。急斜面を登ったり下ったり、川の中をジャブジャブ進むなど冒険要素が盛りだくさんです。そのため、体力・脚力ともに必要で、中級者向け設定になっているので登山経験があるほうが望ましいということでした。更に難易度が高くなると秘境探検ゾーンとなります。こちらガイドは必須で、奥山挑戦ゾーンよりも過酷で、スリル満点の体験をすることができます。

根尾の滝周辺の温泉を紹介！

飛騨小坂は温泉、炭酸泉がわき出ています。この炭酸泉はすべて高濃度天然炭酸泉で、飲むことができる温泉です。昔から胃薬ともよばれるほどに実績がある温泉で、便秘症や消化器症などの改善に効果が期待されているそうです。是非温泉に立ち寄りたいですね！登山の帰りや日帰り入浴にオススメは露天風呂のみの温泉、市営露天風呂です。他にも濁河温泉に宿泊すれば温泉を楽しむことができますよ。

根尾の滝周辺のオススメグルメは？

まずは道の駅はなももです。名物のカレーやニンニクチャーハンなど、地元食材を使った喫茶メニューが人気で、モーニングでは 380 円でコーヒーとボリュームな朝食付で地元の人達に好評だそうです。外の売店ではエゴマダレの五平餅や醤油味のみたらし団子も地元の人や観光客に人気のグルメです。

続いてはサンマルティンです。こちらは飛騨小坂名物の支那中そばや地場産食材を使った野菜たっぷりのメニューを食べることができます。春はアマゴ・イワナの溪流釣り、夏は鮎の友釣りをガイドしてくれるそうです。

続いては五がつです。飛騨ケン豚のとんかつや地元産のぶなしめじを使用した鍋料理を食べることが出来ます。美味しい肴と美味しいお酒を楽しむことが出来るお店です。焼酎は芋が 200 銘柄、麦が 100 銘柄が揃っているということでした。

飛騨のオススメのお土産を紹介！

まずは見た目にも口にも美味しい「みずのいろ」という和菓子です。千錦玉と呼ばれる伝統的な和菓子を極力薄く水滴のような形に仕上げたもので、綺麗に並んでいると虹のようでとても綺麗です。今流行のインスタ映えするお土産だと思います。

続いては柿羊羹です。柿の自然なうまさを味わえる、目にも鮮やかな色つやで、独特な歯ごたえを味わえるちょっと変わった和菓子です。お茶請けにもぴったりのお土産です。

桑ノ木の滝

和歌山県にある桑ノ木の滝、一体どんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法や滝周辺のオススメスポット、オススメグルメなどを調べてみました。

桑ノ木の滝はどんな滝？

桑ノ木の滝（くわのきのたき）は和歌山県新宮市にある滝で、落差21m、日本の滝100選に選ばれています。高田川の支流にあり、ヤマグワが自生していたことから桑ノ木谷と名付けられたそうです。また高田川には20くらいの滝があります。

桑ノ木の滝へのアクセス方法は？

JR新宮駅から熊野交通バス高田行きで22分、相賀バス停下車ご徒歩約15分で桑ノ木の滝の遊歩道入口に到着します。こちらは駐車場やトイレはないので公共の交通機関を利用した方がよさそうです。滝までの遊歩道は整備されていてウォーキングを楽しみながら20分ほどで滝に到着します。まずはバス停を降りて進むと遊歩道の入口に看板があり、橋を渡ると案内板があります。そこを越えて更に進むと、相賀八幡神社が見えてきます。苔むした石垣の上に立つ、社殿の中には見上げる様に切り立つ大きな岩壁があり、これがご神体のように見えるという霊気溢れる神社です。そこを越えると次は吊り橋が見えてきます。この橋は狭くて揺れるので、渡るときは1人ずつが基本です。ちょっとしたスリルを楽しむことができますよ。ここからは遊歩道が続きます。比較的平坦な道が続き、苔むした道と木々の木漏れ日が気持ちいい道です。

続いては木で舗装された道を歩いて行きます。雨の日は滑りやすいので注意が必要です。少し歩くと桑ノ木の滝に到着します。滝付近は大きな岩が多く、足場が悪くなっています。岩の上は滑りやすくなっているので注意が必要です。比較的歩きやすい道になっていますが、やはりヒールなどではキツイので動きやすい服装、靴を用意した方が良さそうです。

桑ノ木の滝周辺のオススメスポットは？

桑ノ木の滝の近くにある雲取温泉（高田グリーンランド）です。那智山と熊野川の間位置する高田川の畔にあり、泉質はアルカリ性単純泉で神経痛や筋肉痛、関節痛等を和らげる効果があると言われています。緑に囲まれた岩組の露天風呂で、川のせせらぎと鳥の声に耳を傾けつつ、温泉を楽しむことができます。また、内湯の大浴場では天台烏薬を使った浴槽もあるそうです。立ち寄り湯なので滝を見た後にゆっくりと疲れを癒やすことができますね！

続いては熊野川船下りです。その昔、皇族たちが熊野本宮大社と熊野速玉大社を巡拝する際に利用した川下りを体験することが出来ます。道の駅「瀬峡街道 熊野川」から乗船し、熊野速玉大社近くの権現河原まで約90分間の川下りが楽しめます。

船の上からは葵の滝など、山を流れ落ちる名瀑を次々と見るができたり、釣鐘石という釣鐘形の岩の割れ目が今落ちそうに立っているそうです。また、船の上で篠笛演奏や語り部によって演奏を聴くことが出来る場合もあるそうです。

続いては川下りの終点にある熊野速玉大社です。熊野本宮大社、熊野那智大社とともに熊野三山を構成する大社で、神倉神社のゴトビキ岩に降臨した熊野権現を勧進するため、景行天皇の時代に社殿を造営したと伝えられています。境内には天然記念物に指定されている樹齢1000年のナギの巨木があります。平重盛お手植えのナギの木で、左右対称の葉の形から夫婦円満の御利益があるともいわれているそうです。

桑ノ木の滝周辺のおすすめグルメは？

まずは新宮駅の近くにある、徐福寿司です。創業から70年近く続く伝統の寿司を食べることが出来ます。昆布寿司、めはりずしなど地元で食べ継がれてきた郷土の味を昔ながらの製法で丁寧に作られています。看板メニューはさんま寿司、熊野灘で身の引き締まったサンマを柚子酢に漬けていて、こちらはテイクアウトもできます。他にも寿司弁当各種取りそろえられているので、滝へ向かう前にこちらでお弁当を買うというのもいいかもしれませんね。

続いては熊野の地酒と地元食材を使った料理とのマリアージュを体験できる、和美酒場くいしんぼうです。熊野ゆかりの日本酒、焼酎、リキュールなど湖西あるお酒と、ウツボ、サツキマス、生マグロ、アマゴなど他ではお目にかかれないご当地食材に一工夫加えた料理が楽しめます。オススメは勝浦港の生マグロや、熊野の海の幸や山の幸と日本酒を楽しめる熊野満喫コース、その時期で入荷した店主オススメの日本酒を飲み比べ3種セットにしたものなど、お酒好きな人は是非立ち寄りしたいお店です。

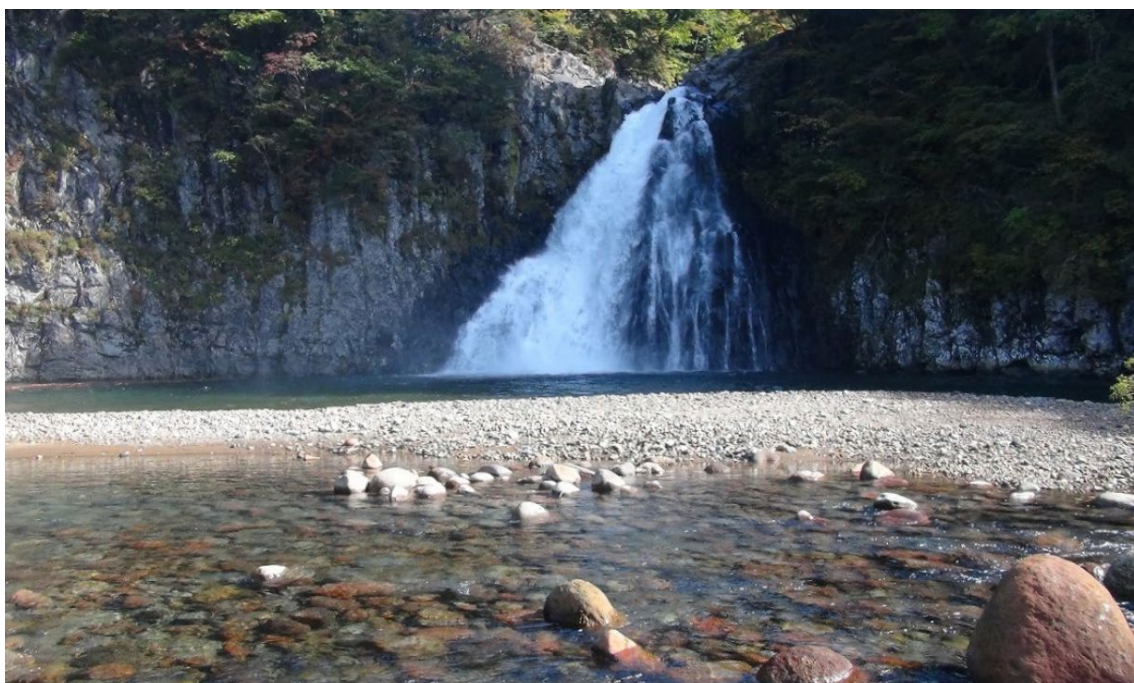
続いては新宮駅からすぐ近くの丹鶴商店街の入口にある、マジックピエロというクレープとバーガーのお店です。メニューがなんと250種類以上あるというこのお店のオススメは丁寧に手ごねした熊野牛バーガーと、ピエロオリジナルのもちもちクレープ生地です。ちょっとしたスイーツタイムにもがつつり食べたい時にも利用できるお店です。

新宮市のおすすめのお土産は？

桑ノ木の滝のある新宮市のおすすめのお土産を調べてみました。まずは柿の葉寿司です。柿乃肴という柿の葉寿司専門店がオススメで、サケと鯖の2種類があります。その日の朝

にすべて手作りされる柿の葉寿司、熊野速玉大社のすぐそばにあるのでお土産に是非いかがでしょうか？他にも削り立ての鰹節が購入できる土佐屋さんや、紀州南高梅など、熊野の名産品が数多く揃う熊野物産神倉本店などもあります。この土地ならではの土産を是非探してみてくださいね！

法体の滝の場所とアクセス(行き方)は?キャンプ場や紅葉の見頃について



秋田県にある法体の滝。一体どんな滝なんですか?滝へのアクセス方法や開催されるイベント、周辺のスポットなどを調べてみました。

法体の滝はどんな滝?

法体の滝(ほつたいのたき)は秋田県由利本荘市にある滝で、子吉川の上流である赤沢川にあります。法体の滝と甌穴(おうけつ)は1960年12月に名勝及び天然記念物第1号に指定されています。日本の滝100選にも選ばれています。元禄10年の絵図は「ほつたいの滝」と記されていて、滝の名前の起源は法体の空海が地元の村を訪れた際に不動明王が現われ、空海が滝に礼拝した事から来ていると言われていています。落差は57m、滝壺が広いことでも知られていて、映画「釣りキチ三平」のクライマックスシーンのロケ地として使われていた事もあるそうです。水の量が多く、豪快な滝としても知られていて、水の透明度も凄いとされています。

法体の滝へのアクセス方法は？

法体の滝へは由利高原鉄道矢島駅より車で40分です。駐車場は150台停められるそうです。法体の滝までのオススメのルートは下流にある林道の入り口まで車で向かい、そこから歩道を利用して滝まで行く方法です。向かう途中には展望台もあり、大自然の織りなすパノラマを観ることができます。

法体の滝のオススメ季節は？

まずは春です。春は雪解け水でいつもよりも水量が増し、普段からも迫力がある滝ですが、更に迫力を増した滝を見ることができます。

続いては秋です。イロハモミジ、イタヤ、カエデ、ツタ、ナナカマド、ブナなどが色づき、紅葉が楽しめます。見頃は10月上旬から下旬です。

上記でオススメのルートを紹介しましたが、紅葉を楽しみながら法体の滝を楽しみたい場合は法体の滝の上流部分にある玉田溪谷の散策路を歩くハイキングコースもオススメです。林道なので比較的足場もよいですが、斜面に面して狭くなっている部分もあるので歩行は注意して安全を心がけるようにしてください。

法体の滝紅葉祭りについて

毎年、法体の滝では紅葉祭りが開催されています。今年の開催期間は10月21日から29日まで、イベントが開催されるのは10月28日の10時から14時までで、場所は法体園地というところで開催されます。郷土芸能や、歌謡ショーなどのステージがあり、その後来場者歓迎抽選会も開催されるようです。その他にもきのこ汁が無料で先着200名に配られたり、小学生以下対象でイワナのつかみどりやうどんやそばのバザーもあるようです。

法体の滝周辺のスポットは？

まずは鳥海高原花立牧場公園です。こちらは「星の美しく見える高原」全国第2位になっている公園です。ジャージー牛の牧場があり、乳製品の販売や、アイス・バター作り、乳搾り体験（要予約）などがあります。ソフトクリームがとても美味しい！と評判なので立ち寄った際は是非ソフトクリームを味わっていただきたいです。

そしてログハウスや、コテージもあるのでゆっくり過ごすのもオススメです。星空を楽しむなら宿泊が良いでしょう。そして他にも小動物とふれあえたり、ゴーカート、パークゴルフ、恐竜村など家族連れで楽しめるスポットだと思います。年間を通して楽しめる広大なレジャー施設です。

続いては、道の駅清水の里・鳥海郷です。直売所やレストランがあり、法体の滝へ向かう

途中の分かれ道のところにある道の駅です。お土産を買ったり、休憩したりするのに良さそうな施設ですね。

法体の滝周辺のオススメグルメは？

まずは法体の滝前レストハウスすえひろです。こちらは景色が綺麗で、隠れ家的なレストランです。そばや郷土料理を楽しむことができます。鮎の塩焼きは串にささったものが食べられるようです。

続いては麺響松韻(めんきょうしょういん)です。地元で有名な煮干しラーメンのお店で、煮干しと魚粉、固めの自家製麺が特徴の人気店です。口コミも沢山あり、ラーメン好きには是非立ち寄ってもらいたいお店です。すごい行列ができるようなので、早めに行った方が良さそうです。

続いては、ちょっと一息、カフェ・カトルセゾンです。カトルセゾンはフランス語で「四季」という意味だそうです。その名前の通り、季節に合わせたフレッシュフルーツをふんだんに使ったタルトやケーキ、焼き菓子などが取りそろえられているお店です。また、フレンチトーストやサンドイッチなどの軽食からピザ、グラタン、オムライスなどのメニューを楽しむことができます。

法体の滝周辺で開催されるイベントは？

法体の滝のある由利本荘市で12月10日から17日まで開催されるハタハタ祭りです。道の駅「にしめ」はなますの里でハタハタの直売が行われます。イベント日にはハタハタの重量当てクイズや甘酒無料サービスなどの催しもあり、おいしいハタハタを楽しむことができます。

続いては12月16日から2018年の1月下旬頃まで開催される、イルミネーション旧鮎川小学校です。このイベントは旧鮎川小学校の校庭にあるぎんなんを一万個のイルミネーションで彩られるイベントです。歴史ある建物とともに、闇夜に浮かび上がる幻想的な景観を楽しむことができます。開催初日にはイベントが行われる他、16時55分頃に由利高原鉄道のおばこ号が通過するタイミングで点火式が行われるそうです。この旧鮎川小学校は現存する木造校舎として秋田県最大級のもので、国の登録有形文化財に指定されているそうです。

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。