**尾瀬へのハイキングガイド**

尾瀬には、湿原に縦横に渡された平坦な木道から、森林限界よりも上まで続く急峻な登山道まで、どんな人も各自のレベルに合わせて楽しめるよく整備されたハイキングコースがあります。尾瀬は周囲を環状の山々に囲まれているため天気が非常に変わりやすいことを常に心に留めておいてください。朝は完璧に晴れて暖かくても、午後までには霧が出て寒くなることがあり、またその反対の場合もあります。尾瀬を訪れる際は、着心地の良い適切な衣服を着用し、雨具や上着を持参しましょう。

**着るもの**

**帽子**

標高が高い場所では日差しが強いので、つば付きの帽子をおすすめします。

**肌着**

素早く乾く軽量の合成繊維やウール製のもの。

**長袖シャツ**

素早く乾く素材のものをおすすめします。

**靴下と靴**

厚手の靴下および丈夫で快適なウォーキングシューズ。登山にはハイカットのハイキングブーツ。

**バックパック**

サイズはハイキングの距離とテントを利用するかによって変わります。レインカバーの装着をおすすめします。

**ハイキング・パンツ**

軽量の合成繊維製長ズボン、または短いズボンの下にタイツ。

**持ちもの**

重ね着できる暖かい服（フリース、ダウン、または合成繊維製シャツ）

防水のジャケットとパンツ

飲料水

ゴミ袋

**尾瀬の山小屋**

尾瀬国立公園には20棟以上の山小屋があり、登山者に二回の食事と温かい風呂付きの宿泊場所を提供しています。大抵の日本人登山者は夕方までに到着して朝早く出発するため、山小屋では食事の時間が早めであることを知っておきましょう。朝食は通常午前6:00に出され、夕食は午後5:00か5:30です。これらの山小屋は何世代にもわたって同じ家族によって操業されており、山小屋のスタッフは尾瀬の歴史や自然をはじめとしてこの国立公園についての豊富な知識を持っています。山道の整備にも携わっており、訪問者にハイキングや気象状況に関する最新の情報を伝えることができます。全ての山小屋は地下水を汚染しないトイレの設備など、自然保護のための厳しい基準を遵守しています。利用者は、持ち込んだゴミを全て持ち帰ることなどを通して山小屋の取り組みに協力してください。

山小屋に一、二泊することで、登山者は尾瀬の手つかずの自然環境に対するより深い体験と理解を得られます。最も素晴らしい時間帯である夕方には太陽がこの地域を暖かな光で満たし、太陽が沈むと空気は急激に冷えます。光害がほとんどない尾瀬は、夜空を眺めるのに日本で最高の場所の1つです。早起きの人は湿原を覆う霧がゆっくりと上がり、高原の周りの山々が姿を現す様子を楽しむことができます。

特にピークの季節には山小屋は混雑する可能性があるので、十分な余裕を持って事前に予約をしてください。

**おすすめのハイキングコース**

尾瀬国立公園の湿原や山林の間を縦横に通る道を使って、自分に合ったハイキングコースを計画することができます。以下の2つは、湿原周辺の日帰りハイキングと、至仏山登山を含む2日間にわたるハイキングのサンプルコースです。

**サンプルコース1**

**森林地帯の素晴らしい景色と高地の湿原**

***渓谷の壮大な景色を楽しみながら山林を抜けて湿原まで下って戻ってくる初心者向きのコース***

ルート：鳩待峠 – 山ノ鼻 – 竜宮十字路 – ヨッピ橋 – 鳩待峠

合計時間：6時間

レベル：簡単

**詳細**

このコースでは、最後に公園入口まで戻ってくる際の上り坂を除いて、下り坂か平坦な木道を歩きます。最初の1時間は山ノ鼻までの下り道です。山ノ鼻にはビジターセンターや山小屋、キャンプサイトがあります。そこから、歩道は周囲の山々や池、湿原に咲く季節の花の素晴らしい眺めを楽しめる広い湿原の一帯に続きます。途中所々に休憩エリアがあり、ベンチを備えた木製のデッキで何か食べたり、足を休めたりすることができます。このコースは湿原を周回するルートをたどりますが、竜宮十字路で引き返してより短い距離を歩くこともできます。

**サンプルコース2**

**蛇紋岩の登山道を登る**

***ルートに至仏山の急峻な坂道が含まれる経験豊富な登山者向けのこの2日間のコースでは全方位に広がるパノラマの景色が望めます***

ルート：鳩待峠 – 山ノ鼻 - 湿原散策 – 至仏山 – 鳩待峠

合計時間：2日間（1日6時間）

レベル：簡単（1日目）、厳しい（2日目）

1日目はサンプルコース1と同じ旅程をたどります。山ノ鼻か竜宮十字路にある山小屋の1つで必ず宿泊の予約をしてください。2日目は早朝に起床し、山ノ鼻の登山道起点に向かいます。急峻な登山道を登って森を抜けると、森林限界の上に出ます。足元の蛇紋岩は非常に滑りやすく、特に濡れている時は注意が必要です。また、風が強くなることがあるので、ご注意ください。至仏山からは、高原に広がる湿地帯とこの地域一帯を取り囲む火山を一望できます。下山時には尾根沿いのルートを通り、鳩待峠に降ります。