

人里離れた湖と湖岸のトレッキング：西ノ湖から千手ヶ浜と竜頭ノ滝へ

西ノ湖はかつて禅寺湖の一部でしたが、山腹の崩壊と土砂の堆積により、二湖は分断されました。

中禅寺湖が日本で最も有名な観光スポットのひとつになった一方で、西ノ湖はそれほどよく知られて

いないため、西ノ湖は静けさと孤独を好むハイカーにぴったりの湖です。西ノ湖は周囲約 1.5km の小さな

湖で、見えないところから出ている湧水と降雨によって貯水します。西ノ湖の浜辺の幅は水位によって

大きく変わります。森林には、下生えとこの地域の至る所を通る栄養豊富な溪流に育まれたカラマツ、

ミズナラ、ハルニレの大木から成る林冠が見られます。

このハイキングコースは、西ノ湖から中禅寺湖の西端に位置する千手ヶ浜へと続いており、日光屈指

の景勝地である千手ヶ浜からは、湖と湖を取り囲む山々の斜面、そして、遠くにそびえ立つ雄大な男

体山が見晴らせます。水平線の彼方には、海拔 1,269m で中禅寺湖の水が華厳ノ滝に流れ込んで

いる地点があります。

コースの終点は、奥日光三名瀑に数えられる竜頭 (Dragon's Head)ノ滝です。この滝の名称は、

大きな岩で溪流が二分されている様子が、竜の頭の形に似ていることからつけられました。

ハイキングコース

このコースの前半は難度の低いルートとされています。もともとひっそりしているこのコースは、起点へのアクセスが限られているために、さらに人気（ひとけ）が少なくなっています：道路は、自転車と定期運行の低公害バス以外の車両は進入禁止となっています。バスは赤沼自然情報センターから出ており、西ノ湖へと向かうハイキングコースは西ノ湖入口バス停（赤沼から 20 分強）を起点として延びています。そこからコースに沿って吊り橋を渡り、平坦な長い道が続く樹林帯に入って湖までは徒歩約 25 分です。西ノ湖からは、前項と同様のルートを通る千手ヶ浜までの道が続いています（約 50 分）。ゆるやかなコースをお求めの方は、そこから電気バスで赤沼まで戻ることもできます。もっと散策したい方は、ここから高低差があるため少し歩くのが大変な道を通して、中禅寺湖畔沿いに竜頭ノ滝へと向かいましょう（約 1 時間 40 分）。

コースの見どころ

このルートの目玉は、静寂と孤独、そして快適な散策路です。少なくとも、千手ヶ浜のあたりまでは。道中、立ち止まって西ノ湖の景観を楽しむ他、中禅寺湖の千手ヶ浜では設備（ピクニック用のベンチやテーブル）をご利用いただけます。このエリアは、5 月（シャクナゲ）、6 月（サクラソウ）、10 月（紅葉）になると植物鑑賞に訪れる人々で非常に賑わうのでご注意ください。クリンソウの咲く 6 月には、湖の対岸から観光客を乗せたボートが運航されます。千手ヶ浜から竜頭ノ滝までのハイキングコース上には、中禅寺湖や周辺の山々を一望できるポイントや、プライベートビーチが数多くあります。最も素晴らしい景色のひとつは、道が滝へと続く最後の上り坂に向かって湖畔から遠ざかる手前

にある赤岩からの眺望です。

コースのアドバイス

- バスの時刻表を確認しましょう。運行期間は 4 月末から 11 月末で、運行時刻は曜日や季節によって異なります。

- クマにご注意ください。クマは大抵攻撃的ではなく人間を避けますが、ハイキングの際は、自分が近くにいることをクマに知らせるため音を立てながら歩くことをおすすめします。

- コース起点までの道路は自転車の通行が許可されているため、E バイクの利用がおすすめです。

自転車で通行する際は、舗装道路から外れず、バスが通る時には自転車を道路脇に寄せてください。

- 指定のコースから外れないでください。

- 写真は好きなだけお撮りください：でも、残して帰るのは足跡だけにしましょう。