

尾瀨簡介

尾瀨是尾瀨國立公園的簡稱。尾瀨國立公園位於日本最大島——本州島的中部，橫跨群馬、福島、新潟（潟，音同「戲」）和栃木 4 縣，擁有遼闊的山脈與眾多濕地。

得益于日本最嚴格的環境保護計畫的執行，尾瀨的自然環境幾乎沒有人類干擾的跡象，這裡的地形和野生生物保留了數千年來發展的多樣自然生態。

尾瀨是日本最大的高沼地之一，涵蓋西部尾瀨原與東部尾瀨沼兩大盆地。尾瀨原長 6 公里、寬 2 公里，平均海拔 1400 公尺；尾瀨沼則位於海拔 1660 公尺處，周長 9 公里。大約 200 萬年前，火山爆發的熔岩流造就了一個獨立的低窪地，繼而形成了這片高原。低窪地區逐漸演變為泥炭濕地，目前是大片濕生植物的家園，其中包括各種色彩繽紛的野花。

海拔 2000 公尺左右的群山圍繞著尾瀨原，其中最高的是 2356 公尺的燧岳。除了至佛山外，其他山峰皆由火山活動形成，如今覆蓋著茂密的森林。由於至佛山土質含有的礦物成分不太利於植物生長，此山的林線較其他山峰低，山友們在此能將向東蔓延的濕地全景一覽無遺。

尾瀨國立公園內沒有道路。公園的入口僅為幾條從山口延伸的森林小徑，這些小徑有的通向周圍山峰，有的連接前往濕潤地的下坡路。位於群馬縣一側的鳩待峠（音同關卡的「卡」）是最受歡迎的入口。山間的路標明確且路徑保養完備。濕地上縱橫交錯的木棧道，十分利於環境保護。公園內健行路線多樣，有一日往返路線，也有需在公園內過夜的較長路線。

尾瀨國立公園的開放時間為 5 月上旬至 10 月下旬，儘管不長，但在不同的海拔高度與天氣條件下，尾瀨依然會呈現出多樣的面貌。清晨隨著泥炭濕地上的霧氣逐漸散去，顯現周圍群山的輪廓，是難忘的體驗。尾瀨天氣多變，由晴轉陰或由陰轉晴可能都只在片刻間發生，也常有彩虹出現。有許多熱衷攝影的遊客，他們來此就是為了拍攝尾瀨多樣的自然景觀。

由於大量積雪與零下 10°C 的嚴寒，冬季期間公園不對外開放。此外，因海拔較高，即使夏季氣溫也鮮少達到 30°C，夜間則相當寒冷。

公園內有兩個遊客中心，知識豐富的工作人員會隨時協助遊客了解尾瀨國立公園的自然環境、野生動物生態與其他特徵，並提供園內山間路徑、木棧道路線，以及有關服

裝與裝備等實用性建議。園區周邊有 3 個露營地與 20 多間山屋，為登山者提供住宿、餐飲與盥洗服務。

多年以來，尾瀨一直是環境保護人士、山屋經營者、公園管理員，以及遊客等共同維護的重要地區。尾瀨國立公園將不斷守護當地環境，與遊客分享當地美景。