

幽靜避世的湖岸健行之旅：從西之湖到千手之濱與龍頭瀑布

中禪寺湖現在是日本最著名的旅遊觀光地之一，但西之湖卻不算有名，因此，它成為了喜好幽靜獨處者心目中理想的健行地。西之湖曾經是中禪寺湖的一部分，後來因山坡坍塌，崩落的山石泥土將兩湖分隔開來。這是一座小小的湖泊，由暗泉和雨水匯聚而成，繞湖一圈也不過 1.5 公里左右，湖岸的寬窄則隨水位高低而變化。岸邊森林裡有較為低矮的植被，也有高大的日本落葉松 (*Larix kaempferi*)、水檜 (*Quercus crispula* var. *crispula*；檜，音同「尤」)、春榆 (*Ulmus davidiana* var. *japonica*) 連成的遮天林冠。這片森林在流淌穿行的山溪滋養下，蒼翠茂密。

這條健行路線從西之湖開始，途經日光最著名的景觀之一——中禪寺湖西端的千手之濱：湖面全景一覽無餘，群山斜插入水，遠處矗立著雄偉的男體山（2486 公尺）。地平線的盡頭便是中禪寺湖匯入華嚴瀑布之處，瀑布從海拔 1269 公尺的高處直墜而下。

龍頭瀑布是奧日光「三大名瀑」之一，也是這條健行路線的終點。龍頭瀑布的名字緣起於瀑布被一塊巨大的岩石分成兩股水流，形狀酷似龍頭。

健行路線

前往健行路線起點的道路只有單車和低公害客運能夠通行，這讓健行小徑更加幽靜。客運起點是赤沼自然情報中心，會在西之湖入口站（從赤沼出發，大約 20 多分鐘）停留，這裡是前往西之湖健行路線的起點。路線前半段的難度不大，出發後會經過一座吊橋，繼續穿過一條長長的林間平坦小道，就可以到達西之湖邊，大約需要 25 分鐘。從西之湖到千手之濱的路況與第一段類似，大約需要 50 分鐘。如果只想輕鬆散散步，可以在這裡搭乘低公害客運返回赤沼。但如果想繼續挑戰，建議沿著中禪寺湖畔行走，最終抵達龍頭瀑布。這段路線高低起伏，大約需要 1 小時 40 分鐘。

路線亮點

在抵達千手之濱之前，沿路都十分靜謐、僻靜，健行起來相當享受。可以隨意走走停停，一路欣賞湖畔美景，還可以在中禪寺湖千手之濱的休閒點（有野餐桌和長椅）小憩。但請注意，每逢 5 月（杜鵑花）、6 月（九輪草）和 10 月（紅葉），湖邊會擠滿賞花和賞楓的人群。6 月的九輪草 (*Primula japonica*) 花季期間，有渡輪從對岸發船，往返接送遊客。從千手之濱到龍頭瀑布，沿途可以欣賞中禪寺湖與周圍群山交相輝映的開闊景象，還有幾

處幽靜的湖岸沙灘景點。此外，從赤岩可以欣賞到路線上最美的景色之一。之後，健行路線便偏離湖岸，進入最後一段前往瀑布的上山路。

路線 TIPS

- 一定要注意客運時刻表。客運在每年 4 月底至 11 月底之間行駛，不同季節和一星期內的每天班次都不一樣。
- 小心，這裡可能有熊。牠們通常不會主動出擊，多半會避開來人，但還是建議行走時發出聲音，提醒牠們：有人來了。
- 通往健行路線起點的道路可以騎單車，更推薦電動單車。請一定沿著公路騎行，並注意靠邊避讓過路客運。
- 健行時請不要偏離路標所示路線。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。