

## 森林與濕地的自然漫步：從湯瀑布到戰場原濕地

奧日光是廣受健行者青睞的旅行勝地，雖然這條路線距離不算短，行走起來卻很輕鬆，還能讓人置身多樣景觀之中。從壯觀的湯瀑布出發，沿著蜿蜒的湯川一路向前，穿過空氣清新的落葉樹林，最終到達開闊的沼澤盆地戰場原。戰場原海拔 1400 公尺，方圓約 4 平方公里，是日本最有名的濕地之一。大約 2 萬年前，附近的男體山（2486 公尺）噴發，熔岩流凝成的天然堤壩圍出了一座大湖。如今，為了保護這裡豐富卻脆弱生態系統，盆地裡搭起了供遊客穿越的木棧道。「戰場原」之名取自一場神話大戰，故事中，男體山之神化身為一條巨蛇，打敗了由西南 35 公里開外的赤城山之神變成的一條大蜈蚣。2005 年 11 月，包括戰場原、湯之湖與小田代原在內的 2.6 平方公里土地，以「奧日光濕原」之名被《關於特別是作為水禽棲息地的國際重要濕地公約》（又稱《拉姆薩公約》）登錄在冊。

### 健行路線

這條路線的起點是湯瀑布，除了佇足欣賞瀑布景色，也推薦在此購買飲料，以防途中口渴。這條長 6 公里多的健行路線全程都十分平坦，相當好走。路線的前三分之一路段都在濃蔭蔽日的森林裡，之後便是一段架設在戰場原濕地地面上的木棧道。因為濕地裡很少有樹木生長，因此大部分路段都暴露在陽光下。健行者可以選擇在赤沼路口折回，這裡有一個客運站。不過如果意猶未盡，也可以繼續前進，去看看大約 2 公里外的龍頭瀑布。從起點到赤沼路口需 2 小時，走到龍頭瀑布總共需要 3 小時。

### 路線亮點

這段健行旅途中可以反向見證從濕地到森林的演變過程。一路上，先看到的是水櫛（*Quercus crispula* var. *crispula*；櫛，音同「尤」）等高大樹木，然後是更年輕的白樺（*Betula platyphylla* var. *japonica*），最後抵達泉門池附近的過渡地帶。在過去漫長歲月裡，山坡侵蝕導致濕地的外緣被掩埋，濕地漸漸轉變為乾地，最後形成森林。擁有 100 多種植物的戰場原濕地，無疑是自然愛好者的樂園。在這裡可以看到生長在乾燥地帶、多癭結的三葉海棠（*Malus toringo*），以及亮紫色的日光野原薊（*Cirsium oligophyllum* var. *nikkoense*；薊，音同「紀」）。夏、冬兩個季節，這裡還是許多候鳥遷徙的中轉站，其中包括水生的鴛鴦（*Aix galericulata*）和色彩豔麗的黃眉姬鶉（*Ficedula narcissina*；鶉，音同「翁」）。如果想知道各季節有什麼動、植物，赤沼路口附近的一塊告示牌上有詳細說明。

## 路線 TIPS

- 這是奧日光最熱門的健行路線，因此，請做好路途擁擠的心理準備，尤其是在盛夏和秋天的旺季。
- 木棧道區域幾乎沒有樹蔭，如果遇到大熱天，建議戴上帽子遮陽。
- 健行時請不要離開步道和木棧道。森林和濕地的生態系統都很脆弱，容易受損，恢復很慢。
- 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。