

## 玉原高原

在沼田市北邊角落的玉原高原位於武尊山（Mt. Hotaka, 海拔 2158 公尺）山腳下，為火山形成的高原，最高海拔 1600 公尺。

一年四季，熱愛大自然的人們皆會來到玉原高原。從五月到十月下旬，登山客們會來到鬱鬱蔥蔥的玉原濕原，走上架高步道橫渡棲息著數百種動植物的多樣化的生態濕地。

### 動植物

其中值得矚目的濕地植物包括水芭蕉（沼澤燈; *Lysichiton camtschatcensis*），雪融後便會綻放如白色百合狀的花，通常花期為四月下旬至五月期間；還有在六、七月開出紫色花朵的檜扇菖蒲（鬃毛尖鳶尾花，山鳶尾，*Iris setosa*），以及紫紅色花朵狀似紅三葉草的田村草（偽泥胡菜，*Serratula coronata*），在八月至九月密集開花。至於濕地動物則有會在五月至六月至樹上產下白色卵泡的森樹蛙，以及體長為 13~15 公分的黑蝶螈，為夜行性兩棲類。

### 登山路線

從最近的停車場出發即可徒步輕鬆到達濕地，平均花費一小時就能走完一周，不需要登山裝備。

而路程較長且具有挑戰性的路線，起點從停車場開始，接著上坡進入森林。這個路線有陡坡，雨後可能會有泥濘，路程約為三小時。雖然辛苦，但走上這條路線可以慢慢體驗玉原櫟木林的寧靜。這座森林曾在二十世紀初期遭到砍伐，在 1940 年代之後因為放任生長，其山林風光得以成功恢復。