

玉原高原

在沼田市辖区的北端，有一个火山形成的高原，位于海拔 2158 米的武尊山 (Mt. Hotaka) 山麓，海拔高达 1600 米。这里就是玉原高原。

这里全年都吸引着众多自然爱好者纷至沓来。每年五月到十月下旬，徒步旅行者们便会慕名而来，探索这片草木繁茂的玉原湿地。一条木质栈道蜿蜒穿过这片生态多样的湿地，数百种植物与动物在此繁衍生息。

动植物

这里生长着很多引人注目的湿地植物。例如：沼泽灯笼，其花朵呈白色，形似百合，通常在 4 月下旬至 5 月雪融后迅速绽放；山鸢尾，花朵为紫色，一般于 6 月至 7 月盛开；伪泥胡菜则是一种草本植物，长有类似红三叶草的红紫色密集簇生花朵，花期在 8 月至 9 月。在这片地区栖息的动物里，森林树蛙颇为独特，它会将卵产在白色泡沫囊中，从 5 月到 6 月，人们常常能看到这些泡沫囊附着在树枝上。另外，还有日本黑色蝾螈，这是一种多在夜间活动的两栖动物，体长可达 13 至 15 厘米。

徒步路线

湿地距离最近的停车场仅需步行一小段路，以正常的步行速度，绕湿地一圈大约一小时。游览湿地，无需特别的徒步装备。

从停车场出发，还有一条更长且更具挑战性的小路，一路蜿蜒延伸至山上。这条路线有些地方颇为陡峭，雨后还常常变得泥泞，全程走下来大约需要三小时。然而，沿着这条路线前行，你能深切感受到玉原古老山毛榉森林的静谧氛围。这片森林曾在 20 世纪上半

叶曾遭受砍伐，好在自 20 世纪 40 年代起，便不再受人为干扰，得以自然生长，如今已基本恢复如初。