

こころが整う日本の滝 3巻

八雲 禰宜

『こころが整う日本の滝』は段ボール通販の【アースダンボール】を応援して
います。

滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

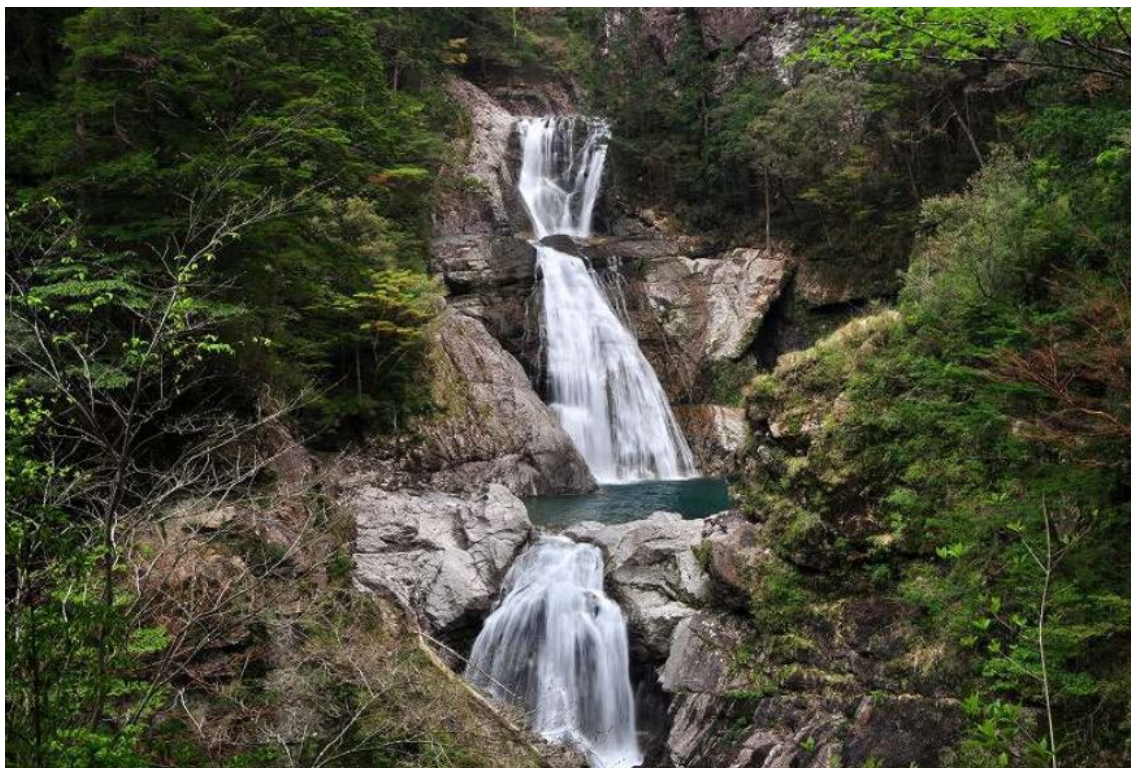
『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。

七ツ釜滝(三重県大杉谷)の地図とアクセス方法は?日帰り or 宿泊?



七ツ釜滝という名前の滝は全国にいくつか存在しますが、今回は三重県の大杉谷という渓谷にある滝を紹介します。滝までのアクセス方法や、大杉谷にあるその他の滝や登山の注意点などを調べてみました。

七ツ釜滝はどんな滝?

七ツ釜滝は三重県の大杉谷(三重県多気郡大台町)にある滝で、その名の通り多くの釜を有す段瀑で落差は120mあります。滝壺はエメラルドグリーンでとても綺麗です。大杉谷を代表する滝で、全体は展望所から一望できないほどのスケールの大きな滝です。この滝は、富山県の黒部渓谷、新潟県の清津峡とともに日本三大渓谷の一つとされる大杉谷にある七ツ釜滝ということで、登山口から約7km、宮川の渓谷の断崖に設けられたトレイルは危険な箇所がいくつもあり、毎年のように滑落死亡事故が発生していて、所要時間も4~5時間かかると言われる危険な場所です。2004年に鹿児島県に上陸した台風21号の影響で、大杉谷は斜面の大規模な滑落や吊り橋の喪失などで、壊滅的な被害を受けてしまいました。現在は登山道も開通しているそうです。

七ツ釜滝へのアクセス方法は？

JR 紀勢本線三瀬谷駅からバスで（町営バス終点大杉下車）大杉から船（観光船または徒歩 180 分）で登山口まで。もしくは、紀勢道大宮・大第 IC から車で（下車後観光船か徒歩 180 分）で登山口までとなっています。登山口から七ツ釜滝までの道のりは上記でも触れたとおりかなり険しい道になっています。登山届けの提出が必要なくらいなので、正直観光という気軽な気持ちで行くような所ではないと感じました。ある程度登山経験がある方か、滝巡りが好きである程度の険しい道になれている方、体力に自信のある方にしかお勧めできないスポットだと思われます。そして日帰りするのはかなりの体力が必要になります。ネットで所要時間を調べているとだいたい山小屋までで 5 時間程度と書かれていますが、慣れない人だと 6～7 時間かかる場合もあるそうです。実際に七ツ釜滝に行った人のブログを読んでいると、日帰りできなくはないが、帰りは特に集中力が切れやすいので注意が必要だと書いてありました。時間に余裕を持って計画を立てて、必要なら宿泊も考えた方が良さそうです。

桃の木小屋について

宿泊をオススメしましたが、七ツ釜滝やこの大杉谷を巡るなら山小屋である桃の木小屋に宿泊されることをオススメします。七ツ釜滝へ向かう途中にある山小屋なので、行く途中に立ち寄り、荷物を預けて身軽になってから滝まで向かうとだいぶ楽です。素泊まりは 5500 円、一泊二食で 9000 円、お弁当をお願いすると 1000 円、日帰りの休憩でフリードリンクサービス付で、環境保全費として 500 円かかりますが、とても良心的なお値段だと思います。売店や石けんなどは使えませんが、温かいお湯で体を流すこともでき疲れを癒やすことができます。基本的に大部屋のようですが、プラス料金を支払えば個室の部屋に宿泊することもできます。

七ツ釜滝へ行くための注意事項

まずは何度もお伝えしていますが、大変危険な登山道です。毎年、登山道の開山日と閉山日があり、それは積雪等の気象状況によって変更されます。行かれる際は公式の HP などでもシーズンの期間をしっかりと調べてから出かけるようにしてください。登山ルートは事前に調べておきましょう。登山の装備は、雨具、地図、コンパス、ヘッドライト、手袋などが必要になります。携帯電話も通じなくなるので注意が必要です。そして大杉谷の登山銅は 1 日の日照時間が短いため、常に自分の現在地と目的地を把握して到着遅れが発生しないようにペース配分が必要です。山小屋や登山バス乗り場への到着が遅れそうな場合は近くの登山者に伝えるなどしてください。予定時間に到着できず、連絡が付かない場合に緊急事態と判断され警察や消防、救助隊に通報されてしまう場合があるそうです。

大杉谷にあるその他の滝を紹介！

まずは千尋（ゼンピロ）滝です。三重県側から入山すると最初に見ることができる滝で、落差135m、大杉谷の中で最大の落差を誇っています。頭上から降るようなシチュエーションが印象的です。

続いては猪ヶ淵です。溪谷の奥にニコニコ滝を見ることができる恰好のビューポイントです。ニコニコ滝はストレートの2段滝でとても優美な印象です。続いては落差40mの光滝です。裾が広がり見応えがあり、滝壺の形成を見ない豪快な滝です。岩盤で砕け散った水が飛沫になり虹が架かりやすいのが特徴です。

続いては吊り橋に隠れるようにたたずむ滝でその姿の通り隠滝という滝です。落差は25m、下りルートで見るとは振り返る形になるので注意が必要です。最後は深く巨大な滝壺が印象的な堂倉滝です。落差は20m余りですが水量が多く、ロケーションも抜群！周囲の新緑や紅葉とともに季節を楽しむことができます。

大杉谷登山以外に楽しめるスポットは？

体力に自信が無い・・・という人や滝以外にも楽しみたいという人は山の幸や川の幸を楽しむのはどうでしょうか？まずは清流茶屋です。地元の漁業組合直営の鮎料理店で、鮎の塩焼きはもちろん、鮎の刺身など他では食べることが出来ない料理を楽しめます。オープン前から行列ができるほどの人気店で鮎やアマゴのつかみ取り体験やバーベキューなども楽しめます。

続いては登山は無理だけど滝を楽しみたい！という人にお勧めの滝です。落差が六十尋（90m）ある事から名が付いたという六十尋滝です。垂直に落ちる滝の飛沫は迫力満点です！是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか？他にも遊覧船や、キャンプ場、溪流釣りも楽しむことができますよ。登山が苦手でも楽しめるスポットが盛りだくさんです。

七滝

七滝という名前の滝は全国に何カ所かあるようです。今回は秋田県にある日本の滝100選にも選ばれている七滝を紹介したいと思います。一体どんな滝なのでしょう？周辺の施設や開催されるイベントなど調べてみました。

七滝はどんな滝？

七滝（ななたき）は秋田県鹿角郡小坂町にある滝で、十和田山根の杉沢山の山麓を源流とし、七滝沢を通過して小坂川（米代川水系）の上流・荒川川に合流する地点にあります。七滝という名の通り、7つの滝によって約60mの落差を落下しています。滝の周辺は公園として整備されていて、滝壺まで遊歩道と橋が架かっているため、山を登ったり沢を歩いたりしなくても滝のそばまで近づいて観賞が出来ます。紅葉の季節になるととても綺麗な景色を楽しむことができます。滝と聞くと山奥にあったり、立ち寄りにくいイメージもあるかもしれませんが、この七滝は近くに神社や道の駅などもあるので比較的気軽に立ち寄れるスポットではないかと思います。

七滝へのアクセスは？

公共の交通機関を利用する場合は、JR奥羽本線大館駅から車で40分、JR花輪線十和田南駅から車で25分です。車で行く場合は東北自動車道小坂ICから車で10分ほどの場所に位置しています。七滝の向かいに道の駅があり、こちらの駐車場を利用できるようです。トイレも完備されているので安心です。上記でも紹介しましたが、公園として整備されているので、ゆっくりと散歩しながら滝の近くまで行く事ができます。ちなみに道の駅からでも滝は見る事ができますよ。

道の駅さか七滝について

上記でも紹介しましたが、七滝の向かいには道の駅があります。こちらは年中無休で、営業時間は朝9時から夜6時までです。ただし、滝の茶屋孫左衛門・レストランは11月中旬から4月中旬まで冬期休業になるので注意が必要です。こちらではブランド豚「桃豚」の直営店があったり、地元の農産物などを手頃な価格で購入できるということでも人気のお店です。ヤマブドウのソフトクリームや、ラーメンなどが美味しいと評判で、レストランからは七滝を眺めながら食事をする事ができます。観光のついでに立ち寄りやすいですし、休憩にも利用しやすい、お土産を買うのにもいいと思います。

七滝周辺のその他のスポットは？

紅葉の季節に特にオススメしたい観光スポットは十和田湖です。展望台から見る紅葉は

カエデやナナカマド、ブナ、ナラ、マツなど混生した原生林が緑や黄色、紅など色とりどりに染まってとても綺麗ということでした。夏は避暑地としても利用できますし、近くには宿泊施設が多数あるので、是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

続いては小坂鉄道レールパークです。廃線となった小坂鉄道の線路や車両を利用して「観て、学んで、体験できる」レール遊びの複合施設です。レールバイクや観光トロッコの体験乗車、全国でも貴重な車両の見学、機関車などもあり、鉄道好きな人や、お子さんなども喜ぶ施設だと思います。鉄道好きでなくても楽しめるし口コミでも評判でした。

続いては十和田湖畔温泉です。こちらは宿泊施設もあり、価格が安くいいところが多いと評判でした。

※七滝周辺のオススメグルメは？

まずは上記でも触れた、道の駅こさか七滝にある滝の茶屋孫左衛門です。山葡萄のソフトクリームや、特製七滝肉ラーメンなど、季節に合わせたメニューが豊富で、人気のお店です。続いてはちょっと変わったメニューがある奈良岡屋です。何が変わっているのかというと、ラーメンの上にカツ丼の具が乗っているというものです。実際に食べた人によると、ラーメンもカツ丼の具も美味しい！でも一緒にする意味はちょっと分からないとコメントされていました。確かに・・・でもちょっと気になります。このお店は他のいろいろなメニューも美味しいということなので立ち寄ってみたいですね。興味がある方は是非カツ丼ラーメン？を食べてみてください。

七滝周辺で開催されるイベントは？

まずは十和田湖で4月下旬から11月上旬頃までやっている十和田湖ランチクルーズです。ランチ付で十和田湖をクルーズできるもので、最大乗船人数が13人と小型船なので、小型だからこそ入れる入り江や船長オススメスポットを周りながら美味しいランチを楽しめます。

続いては10月7日から9日まで開催される本場大館きりたんぽまつりです。こちらは秋田県大館市で開催されるきりたんぽの本場である地元をPRするまつりで、地域の食や歴史や芸術を楽しむことができます。毎年家族連れで賑わうお祭りで、人気はきりたんぽの1万本焼きや、比内地鶏の千羽焼きが味わえます。

続いては同じく大館で開催される大館薔薇祭りです。面積約2300平方mもある石田ローズガーデンで開催され、約500種類の薔薇を一気に楽しむことができます。秋に咲く薔薇の見頃に合せて開催される大館薔薇祭りはきりたんぽまつりと同じ日程で開催されま

す。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中、少し大人なバラ園を楽しむことができます。薔薇にちなんだお菓子の販売や、薔薇の写真展などもあるそうで、カップルや夫婦で行ってみるとよいでしょう。

三本滝

長野県にある三本滝はどんな滝なのでしょうか？アクセス方法や周辺の施設、周辺の滝めぐりや、オススメグルメ、三本滝のある松本市でオススメのお土産などを調べてみました。

三本滝はどんな滝？

三本滝（さんぼんたき）は長野県松本市安曇地区にある滝で小大野川、黒い沢、無名沢の3本の河川の合流地点の直近にあるため、「三本滝」という名称通り、3本の滝が横に並んでいます。長野県指定の名称であり、日本の滝100選にも選ばれています。日本には他にも3本の滝が並ぶ様子を見ることができる場所がありますが、季節や水量によって左右することが多いですが、この三本滝は安定して3つの滝を見ることができます。向かって左側が水量の少ない糸を引いたような繊細な滝で、「無名沢の滝」と言います。落差はおよそ60m。

続いて真ん中にある滝は「本沢の滝」で勢いのある直瀑、昔修験者が修行した場所として伝えられています。落差はおよそ50m。向かって右側にあるのが「クロイ沢の滝」落口は小さいものの、三段に流れ落ち、黒い岩肌を優美に伝いながら流れ、裾が広がっています。落差はおよそ50m。

三本滝へのアクセス方法は？

長野道松本ICより国道158号、県道乗鞍岳線経由1時間20分、三本滝入口駐車場より徒歩20分です。バスは三本滝バス停が最寄りのバス停になっています。駐車場は約100台ほど止められ、駐車場にはトイレも併設されています。遊歩道は吊り橋を渡った先で大きな岩と水で足下が滑りやすい箇所があったりするので、小さなお子さんなどは足元に注意が必要です。雨天時には水量が増えるので特に注意しなければいけません。三本滝は6月から11月上旬までの観光期間になっています。5月下旬まで残雪があるので滑りやすいところもあるようです。冬の間、氷瀑を見ることができるようですが、行く際は冬山装備が必要ですし、道に迷いやすく危険なので経験のある人しかお勧めできません。

三本滝周辺のオススメスポットは？

まずは乗鞍高原です。中部山岳国立公園内に位置していて、標高1500mから一の瀬園地、水芭蕉群生地、いがやレクリエーションランドなどがあります。5月の新緑、クーラーいらずの避暑地、ご来光バス、夏でも天然行きが残っているので春山スキーやサマースキーを楽しむことでも有名です。乗鞍岳山頂では7月上旬から高山植物が咲き始め、秋は白樺峠で「タカの渡り」観察スポット、紅葉は9月下旬に山頂付近から始まり、10月下旬にか

けて高原まで降りてきます。スキーシーズンはさらさらのパウダースノー、ウインタースポーツが楽しめます。温泉は4種類もあり、日帰り温泉もあります。

後は、この高原には三本滝以外にも滝があるので滝巡りをすることも出来ます。

1つは善五郎の滝です。標高1525mの所にあり、落差21m幅8m、幅いっぱい平均して水が落ちる端正な泣きです。落口の様子に特徴があり、東向きであるため、朝日に輝き虹を見ることができます。春夏秋冬人気のある滝ですが、冬は氷瀑になるので、スノーシューなどで見学に行くこともできます。

2つめは番所大滝です。こちらは標高1248mのところであり、小大野川に掛かる幅15m、落差40mの大滝です。黒い岩を流れゴツゴツのした岩肌にあたり霧のように流れ落ちる様は他の滝に内荒々しさを感じることが出来ます。三本滝と合せて訪れたいですね。

三本滝周辺のおすすめグルメは？

まずは三本滝へいく出発地点にある三本滝レストハウスです。こちらは乗鞍山頂へ行くためのシャトルバスのバス停もあるので、登山の方や散策のお休み所として観光客の人が多く利用する施設です。おすすめは長野県郷土料理の山賊焼きが食べられます。さくっとした衣にジューシーな鶏もも肉、醤油ニンニク風味がとても美味しいそうです。他にもカツカレーやラーメンなどとてもメニュー豊富なので滝の散策で疲れたらこちらで休憩するのがおすすめです！

つづいては三本滝のある松本市のおすすめグルメを調べてみました。まずは信州サーモンや信州名物馬刺しなど信州名物がいただける卯屋（うさぎや）です。他にもお宝珍味というメニューもあり、いなご、ザザムシ、蜂の子、かいこのさなぎなどの虫料理もあるそうです。ちょっと怖いですが、珍味好きな方はチャレンジしてみてもいいかもしれませんね。

続いては松本市内で山賊焼きを食べるならここ！松本からあげセンターです。こちらは信州リンゴをつかった秘伝のタレに漬け込み注文してから揚げてくれるので揚げたてを食べることができます。テイクアウトも出来るそうです。

松本市のおすすめのお土産を紹介！

まずは信州・安曇野の美しい山河をイメージして作られた銘菓、あずさです。キューブ型のスポンジ生地をホワイトチョコレートでコーティングしてアーモンドスライスを載せたプチケーキです。とても可愛らしくて地元の厳選素材を使って作られているのでお土産にもぴったりです。

つづいては、長野県を代表する漬け物、野沢菜です。信州土産と言えばこれ！ですね。特にオススメは水城漬け物工房の野沢菜で、しゃきしゃきとした食感が特徴でとても美味しいそうです。最後に紹介汁のはてまりやというバウムクーヘン専門店で購入されているてまりんというお菓子です。小布施名産の栗を使用した栗あんがたっぷり入ったバウムクーヘンで、幸福の手まりをイメージした可愛らしい見た目のバウムで、贈り物やお土産に喜ばれること間違いなしです。

滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。