

こころが整う日本の滝 8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。

壇鏡の滝への行き方(アクセス)と駐車場は?島のおすすめ観光スポットも

トモ



隠岐の島にある壇鏡の滝は一体どんな滝なのでしょう?滝までのアクセス方法や島のおすすめ観光スポット、おすすめのグルメなどを調べてみました。

壇鏡の滝はどんな滝?

壇鏡の滝(だんぎょうのたき)は隠岐諸島の島後島にある横尾山を源流とする那久川のたきで、日本の滝100選に選ばれている他、滝からほど近い水源のわき水は壇鏡の滝わき水として名水100選にも選ばれています。また、日本の秘境100選や隠岐ジオパークを代表する滝として知られています。岩壁に立つ壇鏡神社の両側に落差約40mも雄滝と雌滝があり、雄滝は滝を裏側から見ることのできる「裏見の滝」となっています。地元では長寿の水、勝者(女神)の水、水難防止の水として名が知られていて、島の行事に出場する関係者は必ずこの水で清めて行事に挑むという習慣が続いています。ここには滝観音を祀る洞窟があり、滝に通ずる参道には老杉が天をおおい、神秘的な雰囲気になっています。水量は

比較的少ないが夏でも途絶えることは無く、溪流にはオキサンショウウオが多数生息しています。

壇鏡の滝へのアクセス方法は？

西郷港より車で40分。西郷港から県道44号線を通って向かいます。駐車場は10台ほど止められるスペースがあります。壇鏡の滝のある隠岐の島町に向かうにはフェリーが高速船、もしくは飛行機を使います。また、島内は路線バスもあるようですが、本数が限られているので、レンタカーか貸し切りタクシーを利用するのが便利ようです。

壇鏡の滝周辺のオススメ観光スポットは？

まずは壇鏡の滝のある都万地区のスポットから紹介していきます、1つ目は油井の池です。こちらは海拔約50mの所に円形で凹地状に広がっていて、中心部は直径250m程の湿性草原で貴重な動植物が多く生息しています。初夏から秋にかけて色とりどりのトンボが飛び交います。池を1周できる遊歩道が完備されているのでゆっくり観光することが出来ます。

2つ目は屋那の松原・舟小屋群です。屋那の松原は若狭国から隠岐にきた八百比丘尼が一晩で植えたという言い伝えがあり、日本の白砂青松百選にも選ばれています。その近くに20棟ほど残された舟小屋と高田山を望む風景は静かな漁村風景を佇ませています。近くの海岸では初夏から秋にかけて青白く光るウミホタルを観察することも出来ます。

3つめは那久岬です。高台に展望台からは島前を望むことが出来ます。夕暮れには水平線や島前の島々に沈む夕日がとてもロマンチックだそうです。

続いては港の近く、西郷地区付近のオススメスポットを紹介します。1つ目は隠岐モーモードームです。隠岐の伝統文化「牛突き」を見学する施設です。牛突きとは承久の乱で隠岐に配流となった後鳥羽上皇をお慰めするために行われたと伝えられ、800年近くの伝統があり、日本最古の歴史を持っているそうです。

2つ目は玉若酢命神社（たまわかすみことじんじゃ）です。延喜式に載るこの神社は島後では由緒ある神社です。本殿は隠岐にある神社の最古のもので、造営は1793年。素朴な中にも威厳のある建造物として観光客も多く訪れます。毎年6月5日に隠岐島後三大祭りの1つ、後霊会風流が行われます。

壇鏡の滝周辺のオススメグルメは？

壇鏡の滝のある隠岐の町は海に囲まれているので魚介類や隠岐牛などがオススメです。

まずはイカです。イカは1年を通して楽しめるそうですが、中でも初夏から秋にかけて捕れる白イカがオススメです。甘みが強く柔らかな食感が特徴で、とっても美味しいそうです。

つづいてはサザエです。旬は春から初夏で、特にさざえ井が有名なようです。隠岐の町だとさざえ村やあじゅまや、りょうぼといったお店で楽しむことが出来、卵とじサザエ井やサザエ天井などいろいろな種類をたのしめますよ。他にもお土産にオススメなのがサザエカレーのレトルトです。

続いては岩牡蠣です。隠岐の町では味乃蔵や、八百杉、さざえ村などのお店で食べることが出来、生で食べたり、焼いて食べたりするのがオススメです！隠岐の町には伝統料理もあります。せっかくなので隠岐の食材を使った独自の料理を楽しんでみてください。

・1つ目はえり焼き鍋です。シイラなどの魚のあらをふんだんに使い、醤油と酒、鷹の爪でピリ辛に仕上げた漁師が船上で食べていたというスタミナ料理です。

・2つ目は隠岐そばです。隠岐の冠婚葬祭に欠かせないという郷土料理で、つなぎを使わない十割蕎麦で風味が強いのが特徴です。だしも独特で焼いた鯖やあご（トビウオ）を使っていて、素朴で味わい深い島の味として親しまれています。隠岐の町では五箇創生館や味乃蔵で食べることが出来ます。

最後は昭和天皇が隠岐に行かれた際に召し上がった事で有名な焼きめし茶漬けです。三角に握ったおにぎりに醤油と味噌の中間の役割を果たす伝統的な「ごじょうゆ味噌」を塗ってじっくりと焼き、のりやねぎなどの薬味を入れてアツアツの煎茶をかけていただく料理です。っぱりしていて美味しいですよ！食べられるお店は隠岐観光協会に問い合わせが必要です。

大山滝

鳥取県にある大山滝、一体どんな滝なのでしょう？滝までのアクセス方法や滝周辺のオススメの観光スポット、オススメグルメやご当地ラーメンについて調べてみました。

大山滝はどんな滝？

大山滝（だいせんたき）は鳥取県東伯郡琴浦町野井倉にある滝で、日本の滝 100 選に選ばれています。中国地方一の高峰である大山の東斜面、烏ヶ山と三鈷峰の間にある地獄谷に位置していて、加勢蛇川（かせちがわ）上流にあります。滝は2段で構成された総落差42m、それぞれの落差は上段が28m、下段が14mあります。滝はかつて3段あったそうですが、昭和9年の室戸台風による洪水で2段になったそうです。そして2011年、また台風12号の影響で滝が崩落し、現在の形になったそうです。初夏にはわらび狩り、秋には薄野原散策・紅葉狩りとハイキングに適した遊歩道があり、水も綺麗なのでキャンプをする家族連れも多いスポットです。

大山滝へのアクセス方法は？

JR 浦安駅より車で20分、一向平（いっこうがなる）キャンプ場より徒歩60分です。一向平からの遊歩道は急なアップダウンがあったり、吊り橋を渡りながらの道のりになります。歩きやすい靴や動きやすい服装を準備して向かうようにしてください。なお、大山滝へ行く場合は登山届けを出す必要があります。なにかあったときの為に必ず提出するようにしましょう。体力に自信のある方は滝壺までロープを伝って降りていくことも可能なので、是非チャレンジしてみてください。ロープを伝う時に軍手などがあると便利ようです。

大山滝周辺のオススメスポットは？

まずは大山滝へ向かうときに目印にもなっている一向平キャンプ場です。こちらは約650坪の敷地面積をもち持ち込みのテントでの利用のみで営業されています。本格的なキャンプ場で、バーベキューだけでも楽しめます。川辺にあるので水遊びなんかも楽しめます。家族連れが多く訪れるスポットです。

続いては歓農園です。こちらはももやりんご、プルーンやぎんなんなどの収穫体験ができるスポットです。季節によって取れるくだものが違うので、是非好きな果物の季節に訪れてみてください。ちなみに7月は桃がとても美味しいですよ！予約も可能なので、混雑が予想される期間（大型連休など）は予約した方がいいかもしれませんね。

続いては鳴り石の浜です。ゴロタ石（礫石）と言われる楕円形の石が集積し、波の満ち引きに合わせて石がぶつかり合い「カラコロ」と心地よい音がする全国でも珍しい自然海岸です。

石が鳴ることから「よく鳴る、よくなる、良くなる、縁起の良い場所」と言われ、石に願い事を書いて海に投げ込むと願いが叶うとされています。天気の良い日は景色も綺麗で、特に夕方の時間、夕日を見るのがオススメですよ。

続いては船上山です。標高615mで、頂上まで約40分ほどでハイキングに最適です。頂上には屏風岩と呼ばれる高さ60～100mの垂直に近い断崖が続く雄大な山です。ダム湖周辺はダム湖に映る船上山が見られたり、絶景を楽しむこともできます。こちらは後醍醐天皇が隠岐の島を脱出して以後京都に帰還するまで80日あまりを行宮として過ごしたというゆかりの地で、国の史跡になっています。

大山滝周辺のオススメグルメは？

まずは高塚かまぼこ店です。地元では有名なかまぼこ専門店で、多くの人買いに訪れています。夏には限定かまぼこで、アゴ100%のものなどもあり、こちらはとても濃厚で人気の商品だそうです。

続いては桜花火というちょっとオシャレな居酒屋さんです。こちらは東伯牛を食べることが出来、料理も居酒屋ばくないオシャレなあじと盛り付けになっています。居酒屋なのにコース料理も予約できたり、本格的なカクテルも楽しめるので大人な皆さん。是非立ち寄ってみてはどうでしょうか？

続いては東伯プラッツというお店です。こちらは手作りビールや肉、野菜、果物など地元の美味しいものを味わえるスポットで、特に地ビールの東伯麦酒は地元の綺麗な水から生まれ、本場ドイツのマイスターから習得した本格派の味わいを楽しめます。また、ハムやローストビーフなどの加工品も購入することが出来ます。

続いては大山滝のある琴浦町の牛骨ラーメンが食べられるお店を調べてみました。まずはくつろぎ亭ひこべえです。こちらはお昼は定食で夜は居酒屋で刺身などが食べられるお店で、牛骨ラーメンだけでなく海鮮丼なども食べられます。牛骨ラーメンはあばらやすね骨を20時間以上煮込み、トッピングに牛肉と豚肉のしぐれ煮が使われています。

つづいては牛骨ラーメンたかうなというお店です。少し見つけにくい民家風の隠れ家的なラーメン屋さんです。牛骨ラーメンしょうゆ（極み白）は地元琴浦町産の醤油と鳥取県産の牛骨など、できる限り地元産にこだわったラーメンです。こちらの店は季節限定のラーメンもあります。牛骨ラーメンは他では食べられないのでいくつかのお店を食べ歩いてお気に入りのお店を見つけるのも楽しいかもしれませんね！

天滝

兵庫県養父市にある天滝という滝は一体どんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法やオススメスポット、オススメグルメなどを調べてみました。

天滝とはどんな滝？

天滝（てんだき）兵庫県養父市にある滝で、天滝溪谷という兵庫県最高峰の氷ノ山を源とする溪流天滝川に刻まれた谷で、滝と森林の景勝地です。氷ノ山後山那岐山国定公園の区域にあり、溪谷には天滝以外にも沢山の滝があるそうです。なかでもこの天滝は名高く、「但馬名三瀑」の1つとされ、日本の滝100選にも選ばれています。氷ノ山の東33kmに位置する落差98mの雄大な滝で天から降り注ぐかのような荘厳さからその名が付けられたとされています。弘法大師所縁とする伝承が残っていて、「大和長谷寺縁起」や「役の行者本記」などにもその名を残しています。また1996年度に放送されたNHK連続テレビ小説「ふたりっ子」のオープニングに登場した滝としても知られています。

天滝へのアクセス方法は？

JR山陰本線八鹿駅から全但バス「明延」・「大屋」活きで50分、「大屋」で乗り換えて「若杉」・「横行」行きで10分、「天滝口」下車で天滝までは徒歩60分です。車の場合は県道養父～波賀線でレストハウス天滝に向かい、こちらの駐車場を利用します。そこからは片道徒歩45分ほどで天滝に到着します。

天滝溪谷のその他の滝とトレッキングコースの紹介

まずは天滝に向かうまでに見られる滝を紹介します。順に、しのびの滝、連理の滝、岩間の滝。糸滝、久遠の滝、夫婦滝、鼓ヶ滝と7つもの滝群を見ることができます。滝好きな人は一気に沢山の滝を楽しむことが出来るので嬉しいスポットですね。春の新緑や秋の紅葉を背に落ちる滝や厳寒に一部凍る滝など、四季折々の表情を楽しむことができるので一度だけでなく、二度、三度と様々な季節を楽しむことが出来年間を通して多くの観光客が訪れています。こちらは滝の観光だけでなく、トレッキングコースとしても知られていて、澄み切った空気、青い空、小鳥のさえずり野辺に咲く山野草やブナの林を抜ける天滝、その先の俵石から杉ヶ沢高原まで行く事が出来ます。俵石は規則正しく俵を積み重ねたように見える事から名付けられたそうで、今から240万年以上前の火山活動で出来た溶岩が固まり今の形になったそうです。玄武岩から出来ていて、柱状節理というものだそうです。杉ヶ沢高原は標高720m～850mに位置し、中央に湿地があります。湿地植物も一部生育していたり、昔は地元の但馬牛の共同放牧場として利用されていたそうです。休憩所があるので登山の疲れを癒やす場として登山客の憩いの場となっています。トレッキングに向かう場

合は動きやすい服装や、装備を揃えて行く様にしてくださいね。

また2017年の台風18号の被害で登山道入り口部分が崩れ、通行止めになっていたようですが、現在仮復旧ということで入山禁止は解除されています。しかし、まだ完全に復旧しているわけではないので通行には十分な注意が必要です。

天滝周辺のオススメスポットは？

まずは観光の疲れを癒やしたい方にオススメの温泉、とがやま温泉「天女の湯」です。こちらは炭酸水素塩泉で、肌に潤いを持たせる成分である炭酸水素イオンを含んでいる温泉で、「美人の湯」と称されています。1階の森の湯は露天風呂になっていて、天然石を使った浴槽になっています。清らかな自然を全身に感じながらゆったりと疲れを癒やすことができます。2階にはサウナやジャグジーがあり、広大な眺望に包まれて温泉を楽しむことができます。休憩スペースやお土産コーナーもあり、温泉オススメの飲むヨーグルトがあるのでこちらもチェックしておきたいですね。

つづいては是非ほたるのシーズンに行きたい！ほたるの里です。こちらはホタルが住む豊かな自然を体験、学習することができる施設で、ホタルの他にもトンボの幼虫が育つ池や、ゲンゴロウ、イモリなどが住むカエルの池、昆虫の森や蝶の楽園などの施設もあります。宿泊や食事もできますし、ホタルの季節になると夜はホタルが沢山飛び交う、今ではなかなか見られない風景を楽しむことができますよ。

天滝周辺のオススメグルメは？

まずは天滝の登山道の入り口にある、レストハウス天滝を紹介します。こちらは地元産の食材にこだわり、旬の食材を選びすぐって使用されています。名物のおやきは餅米、栃の実、よもぎがすべて地元で取れたもので作られていて、お米も町内で自家栽培した有機栽培米だそうです。また、猪や鹿、鮎、ヤマメなど山や川の恵みも味わうことができます。定番メニューは鹿のロースト丼や、但馬牛、八鹿豚、猪肉を使ったハンバーグ定食、天滝滝登り天丼という大きな海老の天ぷらが乗ったものなどたくさんの美味しそうなメニューが揃っています。登山するときのお弁当も予約すれば食べることが出来ますよ！名産品なども販売されているのでお土産を買うのにも最適なスポットです。

続いては但馬牛を楽しめるお店、「やぶ牧場」です。但馬牛を使った鉄板焼きコースがオススメで、コースを頼むとシェフが目の前で鉄板で調理してくれます。他にも名物丼として「牛炙りとろ玉丼」というのがとてもオススメのようです！こちらは宿泊施設や温泉施設、お土産処もあるのでオススメスポットです！

姥ヶ滝

石川県唯一の日本の滝100選に選ばれている姥ヶ滝。一体どんな滝なのでしょう？滝までのアクセス方法や周辺のおすすめスポットや姥ヶ滝のある白山市のおすすめグルメなどを調べてみました。

姥ヶ滝はどんな滝？

姥ヶ滝（うばがたき）は、石川県白山市にある滝で、白山白川郷ホワイトロードの親谷の湯の向かいに見える滝です。滝が岩肌を削って数十丈の流れになって落ちる様が、まるで白髪の老婆が髪を振り乱したように見えることからこの名前が付いたとされています。平成2年に「緑の文明学会」「グリーンルネッサンス」などが選んだ日本の滝100選に選定されました。落差は111m、近くには他にも多くの滝があり、四季折々の溪谷美を楽しむことができます。温泉に入りながら滝を見ることができ、多くの観光客が訪れます。

姥ヶ滝へのアクセス方法は？

こちらは白山白川郷ホワイトロードを通過して、石川県中身や料金所から車で蛇谷駐車場まで約8分、姥ヶ滝までは徒歩で約15分ほどかかります。有料道路を通過していくので定期バスなどは運行していないようです。こちらの白山白川郷ホワイトロードは6月上旬から11月10日頃まで利用でき、その他の時期は冬期閉鎖されます。利用料金は普通自動車1600円、軽自動車1400円となっています。金沢駅から向かう場合は車で1時間半かかります。駐車場からの遊歩道は整備されていますが、急な階段があったりと少しキツイです。足腰に不安のある方は駐車場からや車道からも見ることができます。駐車場は大型バス3台と普通車35台ほどのスペースがあります。

姥ヶ滝周辺のおすすめの滝を紹介！

白山白川郷ホワイトロードには姥ヶ滝以外にも沢山の滝を見ることができます。その中でも姥ヶ滝と並んで観光スポットとして知られているがふくべの大滝です。白山白川郷ホワイトロードの中程に位置する大滝で、落差が86m、時には水しぶきが道路を覆うこともあるそうです。むき出しの岩に衝突するダイナミックな眺めに思わず歓声を上げる観光客も。この滝の上にもう一つ滝がある2段の作りからふくべ（ひょうだんの意味）と名付けられたそうです。他には、石川県側から入って最初の滝であるしりたか滝、こちらは秋の朝日が出る11時頃まで滝の中程で虹を見ることができます。

2番目に見える滝は赤石（あかち）の滝です。増水すると三味線の糸のように水流が3本に分かれることから別名「三味線の滝」ともよばれています。

3番目は岩底（かまそこ）の滝です。新緑の季節は水量が多く見応えがあり、紅葉の時期は素晴らしい色合いを楽しむことができるそうです。滝の上に大木を沈めてしまう底なしと言われている釜型の淵があることからこの名前が付いています。沢山の滝があるので、ゆっくりと観光しながらドライブを楽しむのもいいですね！

親谷の湯とは？

姥ヶ滝に行くなら是非立ち寄っていただきたい無料の露天風呂です。姥ヶ滝の向かいに位置していて、日本屈指の絶景露天風呂として知られています。2012年から温泉の自噴が停止してしまい長期休業中でしたが、2017年7月に5年振りに再開したそうです。温泉は混浴ですが、簡易の脱衣テントがあるので水着着用でも楽しめますし、温泉に抵抗がある方は無料の足湯も併設されているので是非利用してみてください。この親谷の湯は各種の病に効くと言われていて別名「ドスの湯」とも呼ばれているそうです。

姥ヶ滝周辺のおすすめグルメは？

姥ヶ滝のある白山市のおすすめグルメを調べてみました。まず、白山氏は醤油の醸造が盛んであり、石川県のおこめと白山から流れる美味しいお水で炊きあげたご飯に卵と地元の醤油で作った卵かけご飯がオススメです。特にお好み焼き屋さん若竹というお店の卵かけご飯が美味しいそうです。

続いては白山もんぶらんです。モンブランと言えば栗のペーストを使って作るスイーツですが、白山もんぶらんは白山で取れる食材と生クリームを使ったスイーツになります。お店によっていろいろな素材やデザインのもんぶらんがあり、白山もんぶらんと言っても一種類ではありません。いろいろなお店を巡って白山もんぶらんを楽しむのもオススメです。特にオススメが、食事処伝好（でんこ）というお店の「伝好の豆腐モンブラン」です。こちらのお店は豆腐を使った料理と蕎麦も楽しめます。

他にも石川県と言えば海の幸もおすすめです。ミシュランガイドで一つ星を獲得している志の輔というお寿司屋さんや、山さん寿司で提供される18種類のネタを使った海鮮丼なども食べておきたいですね！

姥ヶ滝周辺のおすすめスポットは？

まずは恐竜が好きな人にオススメ！化石発掘体験ができる白山恐竜パーク白峰です。小さい子供から大人まで一緒に発掘体験できます。恐竜博物館というと福井県勝山市のイメージが強いですが、気軽に発掘体験できるスポットというところのほうがオススメです。

続いては生きた昆虫が沢山展示されている石川県ふれあい昆虫館です。ガラス越しにミ

ツバチを見れたり、いろいろな種類のカブトムシなども見ることができます。昆虫好きな人は楽しいスポットだと思います。温室の中に綺麗な蝶達が飛び交う姿も見ることができます。

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。