

こころが整う日本の滝 5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。

不動七重滝

奈良県にある不動七重滝、一体どんな滝なんですか？滝までのアクセス方法や、滝の周辺オススメスポット、滝のある下北山村の特産品についてなど調べてみました。

不動七重滝はどんな滝？

不動七重滝（ふどうななえたき）は奈良県吉野郡下北山村にあり、吉野熊野国立公園の特別地域で、日本の滝 100 選に選ばれています。水量豊かな前鬼川の水が流れ、山裾を右巻に流れ落ちる姿はとても雄大です。本来は 7 段の滝ですが、ルートが困難で危険な為 3 段しか見ることができないそうです。紅葉の季節になると岩肌にとっても映えて彩りがとても美しいです。総落差はおよそ 160 m、関西随一の豪瀑で、上から 3 段目、落差 80 m ある部分が大滝と言われていて、続いて 4 段目、5 段目と小ぶりの滝と美しい滝壺が連続し、6 段目の滝は落差が 30 m あります。

不動七重滝へのアクセス方法は？

基本的には車で向かいます。国道 169 号線下北山村の北の玄関口、白い「前鬼橋」たもとの「前鬼口」から林道に入ります。そこから約 6 キロ進んだ所に「前鬼不動七重滝 森林浴歩道」という看板があり、こちらの林道脇に注射することが出来ます。（駐車は 3 台程度）登山道入り口の看板を 100 m ほど進むと、ガードレール越しに落差 40 m の 7 段目の滝と美しい溪流が望めるビューポイントがあります。そこからさらに 600 m ほど進むと滝を真正面から望める「展望所」があり、新緑や紅葉のシーズンには多くのカメラマンで賑わいます。こちらにも 6 台ほど駐車できるスペースがあるそうです。

さらに 100 m ほど進み、トンネルを抜けた地点にも 3 段目の「大滝」を斜め横から望めるスポットがあります。こちらは車から見ることが出来るポイントなので、足腰に自信の無い方でも不動七重滝を見ることができます。

続いては先ほど紹介した遊歩道入り口から滝の近くまで行く方法を紹介します。遊歩道入り口から階段状のジグザグ道を谷底まで降りていきます。（標高差約 100 m）そこから川沿いに歩いて行き、吊り橋を渡ります。そこから崖に見える急階段を 900 段上り下りしながら 15 分ほど進むと 3 段目の「大滝」を真横に見られる滝見台に到着します。晴れた日には大滝の中程で虹がかかるそうですが、谷が深いので午後 3 時ごろには日影になってしまうので注意が必要です。体力に自信のある方はぜひ近くで滝の水しぶきを浴びながら癒やされるのがオススメです。こちらの滝へ向かう林道は豪雨の後には必ずと言って良いほど通行止めになってしまうそうです。訪れる際はそういった情報を市町村のホームページな

どで調べてからお出かけした方がよいでしょう。

不動七重滝周辺のオススメスポットは？

まずは下北山温泉きなりの湯・きなり館です。こちらは日帰り温泉で、泉質はナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉です。リウマチや婦人病、自律神経失調症やうちみなどに効くとされています。内湯が2つにサウナと水風呂、露天風呂があり、休憩スペースも畳敷きの広い場所があるのでゆったりとくつろぐことができます。食事もすることができ、ダムカレーという名物カレーなども楽しめます。温泉の近くには下北山村スポーツ公園も併設されていて、沢山の遊具があったり、バーベキューが楽しめたりと家族連れにオススメのスポットもあるので、1日ゆっくり遊べる施設だと思えます。滝に行った後の疲れを癒やすだけで無く、このスポットだけでも十分楽しめます！

続いては明神池です。こちらは周囲を小高い峰に囲まれていて、注ぎ込む谷も出て行く川もない池ですが、常に水があり、どんな日照りの時でも今まで一度も干上がったことがないという不思議な池です。自然がいっぱいで、湖面に映る景色はとても綺麗でずっと眺めていたいほど。近くには池神社という所もあるので、ゆっくりと周囲を散策するのがいいと思います。池神社はパワースポットとして知られていて、いろいろな言い伝えや伝説がそう、運が良ければこちらの宮司さんから直接そんなお話を聞ける機会があるかもしれません。

不動七重滝周辺のオススメグルメは？

こちらの滝がある周辺はあまり飲食店がないようで、上記で紹介した温泉きなり館にあるきなり亭がオススメで、その他は不動七重滝のある上北山村の特産品を紹介したいと思います。まずは下北山村でしか栽培できないと言われている、「下北春まな」という野菜です。こちらは農薬を使わず有機肥料で育てた「下北春まな」はこの地域の気候でしか栽培できないそうで、2月に収穫した葉を塩と唐辛子で味付けした漬け物、「春まな漬け」がとても美味しいそうです。冷凍しておけば緑があざやかなまま1年中食べることができるようです。そしてこの下北春まなの漬け物でつくっためはり寿司は奈良の郷土料理で、きなり亭で食べることができます。

続いてはとち餅です。下北山村のとちもちも予約で売り切れてしまうくらい人気で、森の風味が口いっぱいに広がります。

続いては南朝みそです。大豆、米、塩、米麴のみで作ったさっぱりとした味わいが特徴で、魚との相性がとってもいいそうです。田楽味噌やゆず味噌をつくって野菜やこんにゃくにかけても引き立ちます。こちらはきなり館か全国発送も対応しているそうですよ。是非こちらを参考にしてお土産などを考えてはいかがでしょうか？

中の滝

奈良県の上北山村にある中の滝は一体どんな滝なのでしょうか？アクセス方法や、村のその他の滝の紹介、オススメスポットや村の特産品などを調べてみました。

中の滝はどんな滝？中の滝（なかのたき）は奈良県上北山村にある日本の滝 100 選にも選ばれている滝で、落差約 250 m という圧倒的なスケールの滝として知られています。滝には近づくことはできないので、大台ヶ原の大蛇ぐらからその荘厳な落流を遠望する事が出来ます。近くには西の滝も一緒に見る事ができ、この上北山村は滝が他にも沢山あるので、滝好きな方が滝めぐりに訪れます。なかでも中の滝は凄い絶景が見られることから観光客で賑わっています。

中の滝へのアクセス方法は？

国道 169 号線の新叔母峯トンネルの北川から県道 40 号に入り、約 20 km ほど走ると、大台ヶ原の駐車場に到着します。ここからは徒歩で遊歩道を歩き、シオカラ吊り橋まで向かい、シオカラ谷沿いの滝見尾根を下って行きます。駐車場から一時間程度で中の滝と西の滝を遠望できる場所に到着します。ここまでも十分滝を楽しむことが出来ますが、更に急な坂を下っていくと、落差 150 m とも言われている西の滝の前に出ることが出来ます。西の滝は日当たりの良い場所にあるので天気の良い日は滝に掛かる虹を見ることが出来るそうです。ここから差から大岩を超えながら川を上っていくと中の滝を下から眺められるスポットに到着します。滝下からは全景を見ることは出来ませんが、遠望では味わえない迫力を味わえるかと思います！しかしこちらのルートは大変危険で、笹が生い茂り、道がわかりにくいので、急な坂を登って帰らなければなりませんし、相当体力に自信のある人でないと難しいと思われれます。向かう場合は自己責任でお願いします。

上北山村の滝めぐり

中の滝のある上北山村は村全体がユネスコエコパークになっていて、世界でも有数の降雨のある大台ヶ原を抱え、その雨を源とする豊かな溪谷や河川が村全域をモザイク模様にかたどっています。特に大台ヶ原直下となる東の川水系には見学しやすいとされている大きな滝が点在しています。こちらでは上北山村でみることが出来る滝をいくつか紹介していきます。まずはくらがり又谷のの滝です。こちらは狭い溪谷の間を幾重にも落ちる滝で、大和の水にも選定されている美しい滝です。駐車場、トイレ、東屋が整備されているので気軽に訪れることが出来る滝です。

続いては大鍋小鍋の滝です。小さく、流れも緩やかな滝ですが、3 段滝となっていて、滝壺が大きなものや小さなものがあることを鍋にたとえて名前が付けられたと言われていま

す。秋の紅葉の季節が特に美しいとされています。

続いては国道425号の不動橋から見る事ができる不動滝と橋から離れると上の方に見える銚子滝です。こちらは桜の季節がとても見応えがあり、気軽に訪れる事ができる滝です。

続いては国道425号三重県境ちかくにあるかくれ滝です。落差105mを誇り、国道から100mほど歩くとみられる滝なので比較的気軽に迎えますが、滑りやすい足場なので注意が必要です。普段は直瀑ながら優しい感じの滝ですが、水量が多い時は人を寄せ付けなほどの滝になるので注意が必要です。

続いては上北山村でもっとも水量が豊かで迫力のある滝と言われている千尋滝です。道路から約20分ほどかかるのと、足場が滑りやすいので注意が必要です。

中の滝周辺のオススメスポットは？

まずは冬の時期に見られる樹氷です。中の滝の近くで、山を登っていくと見る事ができます。樹氷は冬ならいつでも見られるというわけではなく、気象条件が揃わないと見る事ができません。実際に行かれた方の情報を見てみるとだいたい1月から2月頃に訪れている人が多かったです。とても寒いなか登山をしなければいけないのでそれなりの装備などが必要になりますが、樹氷の景色は一見の価値ありです！

続いては旅の疲れを癒やしたい、小処温泉です。こちらは渓谷美を楽しみながら静養するのによい温泉と言われている、渓谷の岩をそのまま利用した自然岩風呂が名物です。木風呂と岩風呂の2種類（露天風呂あり）です。車で山奥まで入らないとたどり着けないので秘湯とも言われています。

上北山村の特産品を紹介！

中の滝のある上北山村の特産品を紹介します。こちらを参考にお土産を考えてみてはどうでしょうか？まずは溪流の女王と呼ばれているアマゴです。甘露煮や姿寿司などに加工されて販売されています。素朴な美味しさが好評で、観光客に人気のグルメです。

続いてはみぎさ寿司です。奥吉野上北山ならではの青々とした笹に包まれた鮭寿司です。他にも古くから伝わる伝統的製造方法にこだわって、添加物を一切使用しないで一つ一つ手作りしているこんにゃくも有名です。

続いては吉野杉箸です。樹齢80年から100年の吉野杉から杉板などで切り取った残り

の木材を利用して作られています。独特な香りを持つ風雅な高級すぎそげ箸なのでお土産にもオススメです。

最後は吉野鹿と吉野猪です。吉野鹿は脂身が少なくヘルシーな味わいで、くさみがまったくありません。吉野猪は豚と違い、天然の脂質を蓄え、とても香ばしい味わいを楽しめます。どちらも美味しいので訪れた際には是非味わってみてください。

丸神の滝

埼玉県唯一の日本の滝 100 選に選ばれている丸神の滝。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のスポットやグルメ、開催されるイベントなど調べてみました。

丸神の滝はどんな滝？

丸神の滝（まるがみのたき）は埼玉県秩父郡小鹿野町にある滝で、埼玉県唯一の日本の滝 100 選に選出されている滝です。落差は 76 m、うち一段目が 12 m、二段目が 14 m、三段目が 50 mとなっています。埼玉県民でもこの滝を知っている人が少なく、観光客が少ないので多くの自然が残されています。この滝は大量の水量が流れ落ちる迫力のある滝とは違い、少量の水が坂を静かに流れ落ちる滝で、とても繊細で美しい滝です。春は新緑、夏が一番水量が多く、秋は紅葉、冬は凍結した滝など四季を通じてさまざまな表情を見せてくれます。滝の一段目、二段目は離れた展望台からの遠望になり、だんだん目は間近で見ることができます。

丸神の滝へのアクセス方法は？

公共の機関で行く場合は秩父鉄道三峰口駅からバスで 47 分、滝前バス停から徒歩で 30 分。もしくは西武秩父駅から小鹿野町役場行きのバスで 40 分、小鹿野町役場から白井差口行きのバスに乗り換え滝前バス停下車になります。車の場合は県道 367 号線を使って向かいます。滝への遊歩道は東側と西側があり、駐車場は東側に近い方にあります。東側からだと徒歩 20 分ほどで滝に到着します。西側は休憩所があり、徒歩 25 分ほどで滝に到着します。どちらの道から行ってもぐるりと反対側の道に出ることができるので、ゆっくりと自然をたのしみながら散策するのもいいかもしれませんね！

丸神の滝周辺のおすすめスポットは？

まずはすぐ近くに両神山麓キャンプ場です。こちらは都心からも 2 時間くらいで行けるキャンプ場で、バンガローなども整備されています。食材を買って行けばあとはレンタルできるので気軽に訪れることができます。鱒のつかみ取り体験もあるので家族連れもおすすめです。

続いては道の駅両神温泉薬師の湯です。豊かな自然の中、良質な温泉でゆっくり静かにくつろげます。日帰り旅行者などダレでも気軽に利用できる所以滝を見た帰りに立ち寄るのにおすすめです。道の駅なので季節の新鮮な野菜や、手作りの工芸品が人気の農林産物直売所があります。お土産購入にもおすすめです。

続いては両神山麓花の郷 ダリア園です。こちらはダリアの季節、9月1日から11月3日頃までしか開園していません。関東最大のダリア園ということで、品種も本数も多く、園内の広さは1000平方m、でダリアの種類は300種類、約5000株のダリアを見ることができます。ダリアに興味がなくとも一度は見ておきたいです。球根の注文もできるようで、園内で気に入った品種を覚えておいて購入できるそうです。

続いては冬の季節に秩父を訪れるなら、丸神の滝と合せて立ち寄りしたい、尾ノ内氷柱です。尾ノ内沢から500mものパイプを引いて人工的に作った氷柱を見ることができます。規模は周囲150m、高さは60mにも及び、小鹿野を代表する冬の観光スポットとして人気です。地元の人たちの売店が出店されたり、期間中は甘酒の無料サービスも行われるほか、温かい郷土料理も人気です。1月中旬から2月下旬まで開催される氷柱ライトアップはとても幻想的で人気のイベントです。

丸神の滝周辺のオススメグルメは？

まずはこんにやく専門店、ふるさと両神 両神こんにやく専門店です。みそおでん食べ放題200円を筆頭に、わらじカツ、味噌ポテト、肉汁うどん、歩いて食べられるカツカレーなど地元メニューがリーズナブルに食べられます。そして併設されてるこんにやく売り場にはいろいろな種類のこんにやくが揃っていてお土産にもできます。

つづいては女子にオススメ！のMAPLE BASEです。日本に自生する28種類のカエデのうち、秩父地域には21種類が自生していて、10年ほど前から自生のカエデの木から樹液を採取する取り組みが行われ、秩父にメープルシロップの製造工場がオープンしました。このカフェではその工場で作った秩父産のブランドメープルシロップを使ったスイーツを楽しめます。メニューにはパンケーキや、カエデの樹液サイダーなど変わったものもあり、甘いものが好きな人には是非立ち寄ってもらいたいスポットです。

丸神の滝周辺で開催されるイベントは？

まずは11月3日に開催される両神ふるさとまつりです。小鹿野町ならではの秋の1日を満喫できるお祭りで、地元の特産品バザーや地元の人々による売店、有名歌手による歌謡ショー、民俗芸能、大道芸などが行われます。

続いては浅間神社秋祭り 浅間神社神楽です。浅間神社の秋季例大祭で、秩父市の文化財に指定されている浅間神社神楽が上演されるそうです。

続いては日本三大曳山祭の一つと言われ、300年あまりの歴史をほこる秩父夜祭です。12

月 2 日から 3 日に開催され、勇壮な屋台囃子を打ち鳴らし、国指定重要有形文化財に指定されている笠鉦 2 基と屋台 4 基の山車が町中で引き回されます。大祭のクライマックスには冬の夜空を彩る花火も打ち上げられます。この祭りはユネスコ無形文化遺産登録された 33 の祭礼の一つでもあります。

乙字ヶ滝

福島県にある乙字ヶ滝は一体どんな滝なのでしょうか？滝のオススメの撮影ポイントや、アクセス方法、周辺のスポットやグルメ、今後開催される予定のイベントなどを紹介します。

乙字ヶ滝はどんな滝？

乙字ヶ滝（おつじがたき）は福島県須賀川市と石川郡玉井郡の間を流れる阿武隈川にかかる滝で、日本の滝100選に選ばれています。名前の由来は水が乙字の形をして流れ落ちることにちなんでいます。また、乙字ヶ滝周辺では阿武隈川が「Z」もしくは「乙」の時に大きく屈曲して流れています。滝幅の広さが100mもあり、とても広いので「小ナイアガラ」とも呼ばれています。水量が多い時期は特に迫力があり、見物です。滝の近くには松尾芭蕉がこの滝を訪れたときに詠んだと言われている「五月雨の滝降りうづむ水かさ哉」の句碑があります。滝不動尊や聖徳太子石像などもあり、公園として整備されています。江戸時代には白川藩により、滝の下で村民が鱒や鮭、鮎などを捕ってよいとされましたが、初漁の魚は殿様に献上することになっていたそうです。こちらの滝は夕暮れの間が特に綺麗に見えるようで、撮影するとシルキーな滝を撮ることが出来ます。晴天の日でも少し太陽が山の端に隠れ始める時間帯だと雰囲気のある滝をみる事ができます。現在ではバス釣りする人もいますので、天気の良い日は観光客やバス釣りのお客さんで賑わっているようです。

乙字ヶ滝へのアクセス方法は？

東北縦貫自動車道須賀川ICから国道118号線経由、車で20分。あぶくま高原道路玉川ICから国道118号線経由、車で5分。福島交通バスで須賀川駅から竜崎、磐城石川駅線に乗車し、乙字ヶ滝バス停で下車のルートがあります。公園として整備されているので駐車場もあります。

※乙字ヶ滝周辺のおすすめスポットは？

まずは家族連れ、虫好きな人にお勧めのムシテックワールドです。こちらは昆虫をテーマに生態や原理を学習したり、先端科学を楽しく体験できる施設で、いろいろなワークショップや体験をすることが出来ます。昆虫にまつわることで無く、プラバンでキーホルダーを作ったり、スライム作りをしたりと、小学生くらいのお子さんが喜びそうな体験が日替わりで楽しめます。レストランもあり、1日楽しめる施設だと思います。

つづいては藤沼湖自然公園です。こちらは水と緑のふれあいランドなどがあり、アウトドア施設やパークゴルフ場で遊ぶことができます。あふれる緑、きらめく湖畔、美しい自然とのふれあいを楽しめます。

続いては和田大仏及び横穴墓群です。この大仏は阿武澄川西岸の丘陵岸壁に彫られた磨崖仏で、高さ3.6mの阿弥陀如来といわれていますが、保存状態がよくないので一説には大日如来ではないかという説もあるそうです。伝説によると大同3年に弘法大師が諸国行脚のときに彫ったといわれています。また古記によると乳不足の婦女子が大仏の乳部をけずり、粉を煮立てて飲むと乳が出るようになるという信仰があったそうで、この大仏の乳部も削り取られているそうです。なので乳の出ない女性に乳汁を授けると信じられていて女性の信仰が厚いといわれているそうです。

乙字ヶ滝周辺のオススメグルメは？

まずは夢・菓子工房かめまんです。創業以来受け継いできた玄米パン作りの初心を忘れず素材を厳選し、健康と美容にいいお菓子が楽しめるお店です。もちもちとした皮が地元の人たちにも愛され続けています。玄米パンをはじめ、洋菓子、和菓子など豊富な品揃えです。女性に大人気なのが「チーズグラタン」で健康と美容に良いそうです。長いロールケーキも有名で、こちらはテレビ番組でも紹介された商品でとても人気だそうです。

続いては地元の人を知る人ぞ知る穴場の名店、あじみ食堂です。店一番人気のメニューは塩タンメンだそうです。少しお店はわかりにくくて、入りにくそうなお店だそうです。一度食べたら忘れられないと評判の塩タンメンを是非味わっていただきたいです。

乙字ヶ滝周辺のオススメイベントは？

まずは日本三大火祭りとして知られている「松明あかし」です。五老山で行われていて、約420年前、伊達政宗との戦いで討死した多くの人々の霊を弔うために始まったとされているもので、若衆約150人が長さ10m、重さ3トンもある大松明や姫松明を担いで街を練り歩き、五老山を目指します。五老山に到着すると「松明太鼓」が打ち鳴らされる中、次々と松明が点火され燃え上がります。とても有名なイベントなので、会場へはシャトルバスが運行されるようです。日時は11月11日、点火は18時30分からとなっています。

続いては翠ヶ丘公園の紅葉です。こちらは日本の都市公園100選に選ばれている公園で、例年10月下旬頃から11月上旬ごろにかけて紅葉がピークを迎えます。広い敷地の各所で桜やモミジなどが鮮やかに色づき、赤や黄色、緑の綺麗なコントラストを楽しむことができます。町中にある公園なので気軽に行く事が出来ます。

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。