

こころが整う日本の滝 6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。

## 仙娥滝

山梨県にある仙娥滝は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の歩き方、周辺のオススメスポットや、オススメグルメなどを紹介します。

### 仙娥滝はどんな滝？

仙娥滝（せんがたき）は山梨県甲府市の昇仙峡にある滝で、日本の滝 100 選に選定されています。滝の名前である「仙娥」とは中国神話に登場する月に行った女性嫦娥のことであり、ひいては月を意味する言葉だそうです。富士川水系の荒川上流にある山梨県を代表する景勝地の一つ昇仙峡の最奥部に位置します。昇仙峡のシンボルである覚円峰の麓にあり、地殻変動による断層によってできた滝です。花崗岩の岩肌をけずりながら落下している滝で落差は30m、オススメの季節は紅葉のシーズンで、10月末から11月下旬頃までとなっています。多くの観光客が訪れます。

### 仙娥滝へのアクセス方法は？

車で行く場合は東京方面からだと甲府南 IC から 45 分ほど、長野、名古屋、大阪方面からだと甲府昭和 IC から 35 分ほどで昇仙峡無料駐車場に到着します。無料駐車場は天神森市営駐車場か、県営グリーンライン駐車場、市営昇仙峡滝上駐車場があります。他にも駐車場を解放しているお店もありますが、駐車場に表記されている使用条件を読んで利用しなければならぬので注意が必要です。無料で一番滝に近いのは昇仙峡滝上駐車場のようですが、上流から下流に降りて、さらに上流に戻るのが結構しんどいという情報もあったので、歩くのがキツイ人は有料の駐車場に停めた方がいいかもしれません。紅葉シーズンは特に混み合い、無料駐車場が満車になることもあるので公共の交通機関を利用することもお勧めします。R.中央本線甲府駅で下車し、南口バスターミナル4番乗降口から昇仙峡行きのバスに乗車します。昇仙峡口、天神森、グリーンライン、滝上いずれかで下車します。滝以外も楽しみたい！という方は少し遠めのバス停で下車してゆっくり散策するのも良いかもしれませんね！

### 昇仙峡を巡るルートを紹介！

せっかく仙娥滝を見に行くなら昇仙峡を観光するのはいかがでしょうか？こちらではオススメのルートを紹介したいと思います。

- ・まずは軽めにお散歩コースです。

距離は片道1キロ、時間は約12分ほどで行けます。まずは昇仙峡滝上バス停か駐車場をスタートし、滝上エリアに向かいます。こちらは沢山のお店があり、お土産を買ったり、食

事ができるので、帰りに寄り道したいスポットです。そこから歩いて行くと仙娥滝を見ることができます。さらに先に進むと巨大な花崗岩に囲まれた天然アーチの石門が姿を現します。先端がわずかに離れていてスリリングな不安定さを満喫しここで折り返します。歩くのは苦手だけど名所は見たい！という人にお勧めのコースです。

・続いては、ハイキングコースを紹介します。

こちらは昇仙峡の玄関である長潭橋からスタートします。バス停は昇仙峡口、駐車場は天神森からスタートになります。そこから遊歩道を歩き、ユニークな名前の付いた奇岩や奇石を見ながら進んでいきます。そこから、カップルで渡ると愛が実るとされている昇仙峡の隠れスポットを通り、天鼓林という足を強く踏みならすと地中からぼんぼんと鼓の音に似た共鳴音が返ってくる不思議なスポットを歩きます。そこから羅漢寺を歩き、上記で少し紹介した日本一の溪谷美、昇仙峡の主峰である「覚円峰」を見ることができます。後は散歩コースで紹介した石門を通って仙娥滝に向かいます。距離は片道6キロ、時間は約1時間15分ほどです。車の場合は折り返す必要がありますが、公共の機関を利用した場合だとバス停からバスに乗って帰ることも出来ます。

ご自身の体力に合ったルートを選んで観光を楽しんでくださいね。

## 仙娥滝周辺のオススメスポットは？

まずは、大正8年にできた日本で4番目に古い動物園として知られている甲府市遊亀公園附属動物園です。昔ながらの動物園で、小さい子供でも歩いて見られるくらいの広さで家族連れにオススメのスポットです。ワラビーやレッサーパンダ、ペンギンなどもいるそうです。モルモットを抱っこすることもできるそうですよ。

続いては舞鶴城公園です。1600年築城されたお城で、桜の名所としても知られています。静かな雰囲気、ゆっくりとした時間を過ごすことができたり、ガイドを頼むと案内をしてくれたりもします。

次にアズベリーパークです。アットホームな雰囲気の洋食屋さんです。料理の写真をみるととてもボリュームのある料理で、美味しそうでした！

続いては、夢の菓子工房あっぷるです。常に新しい洋菓子を考え、目からも楽しく、食べて美味しいケーキ作りに工夫を凝らしているお店です。カスタードやフレッシュな生クリームたっぷりのモンブランやチーズケーキなど人気の定番ケーキが100円〜ととても価格がうれしいお店です。他にも約60種の生菓子や焼き菓子が店頭並びます。オススメは一口サイズの牧場チーズケーキがとっても美味しく、手土産にもぴったりです。

続いては奈良田本店です。甲府の郷土料理を満喫できる貴重なお店で、中でもほうとうは家庭的な味で美味しくてオススメです。郷土料理を食べたい！という方はこのお店がオススメです。



## 八ツ淵の滝

滋賀県で唯一、日本の滝100選に選ばれている滝、八ツ淵の滝。一体どんな滝なんでしょう？滝までのアクセス方法やルートを紹介、滝周辺のオススメスポットやグルメなどを紹介します。

### ※八ツ淵の滝はどんな滝？

その名の通り8つの淵が連なり日本の滝100選にも選ばれている名瀑です。それぞれ違った表情を持つ滝とそれを取り囲むように山ツツジやシャクナゲ、イワカガミなどの樹木が生い茂っています。

### 8つの滝の名称と特徴を紹介！

・1つ目は七編返し（しちへんがえし）淵です。上から見ると水流が七度回転して落ちていくように見えると言われています。

・2つ目は貴船ヶ淵です。八ツ淵の滝を代表する大滝で、船の形をした淵の右方に不動明王の岩があり、かつてはこの岩の前で雨乞いが行われたと言われています。

・3つ目は屏風ヶ淵です。別名・長瀬ともいい、周囲の岩石が屏風を巡らせた形に似ていることから命名されたそうです。

・4つ目は小摺鉢（こすりばち）です。四方を数個の大岩が取り囲む摺鉢状の淵です。広さは続いて紹介する大摺鉢の約10分の1です。

・5つ目は大摺鉢です。60坪ほどの広さの摺鉢型、滝は傾斜した岩石の上を滑るようにして流れています。淵の大岩に彫られている「八特」の元字は大正11年、現地を訪れた堀田知事が書き込んだものと言われています。

・6つ目は唐戸の淵です。滝は中規模ですが、細長い淵の水深は八ツ淵の滝の中でもっとも深いと言われています。

・7つ目は障子ヶ淵です。淵の周囲や底の岩石に障子の棧に似た線が入っているのが特徴です。

・8つ目は魚止の淵です。アメノウオ（アマゴ）などの魚が登ることの出来る最終地である

と言われることからこの名が付けました。淵の水深は浅いです。

## ハツ淵の滝へのアクセス方法は？

ハツ淵の滝へ行く場合は滋賀県高島市にある「ガリバー青少年旅行村」の駐車場を利用します。このガリバー青少年旅行村へはJR湖西近江高島駅下車後、高島市コミュニティーバスにて「ガリバー旅行村」行きに乗ります。ただし平日は運行していないので鹿ヶ瀬道バス停までの便に乗ってそこから徒歩約3kmとなります。

- ・車の場合は大阪から名神京都東IC、湖西道路経由R161北進。(2時間)
- ・京都からR1から湖西道路経由R161北進。(1時間20分)
- ・名古屋から名神米原JCTより北陸木ノ本IC、R303、R161南進。(2時間)

ガリバー青少年旅行村からは遊歩道が整備されています。登山道を500mほど上がったところに滝の登り口があり、ここから大摺鉢までの約1kmの登山道には野鳥や植物の観察ができるフィールドが広がっています。

## ハイキングコースを紹介！

こちらのハツ淵の滝は2つのルートがあります。魚止の淵方面、(魚止、障子、唐戸)のコースと大摺鉢のコースです。魚止の淵コースと大摺鉢コースの、大摺鉢から先の(小摺、屏風、木船、七編返し)のコースは岩場が崩落していて大変危険だそうです。滑落死亡事故も多発しているということだったので登山初心者の方は大摺鉢までのコースでハイキングを楽しんでください。そこから先に向かう場合は経験者でそれなりの装備が準備できる方のみが進む様にしてください。

## ※ハツ淵の滝周辺のオススメスポットは？

まずは最近テレビでも取り上げられているマキノ高原のメタセコイヤです。マキノピクランドからマキノ高原へ続く道路沿いに延長2.4kmに渡って約500本のメタセコイヤが植えられています。春の芽吹き、新緑、夏の新緑、秋の紅葉、冬の裸樹、雪花と四季折々に美しいメタセコイヤ並木とまっすぐに伸びる道路が創り出す対称形の整った景観は遠縁となる山々と調和し、訪れる人々を魅了しています。綺麗な景色はインスタ映えすること間違いなし！です。

続いては、生杉地区にあるブナ原生林です。こちらは滋賀県立自然公園第一種地域に指定されています。ブナの木はその山の豊かさのバロメーターでもあると言われていて、太古の姿そのままに四季折々の自然美に彩られています。ブナ林の新緑と紅葉は素晴らしく、紅葉は「日本紅葉100選」に選ばれています。

## 八ツ淵の滝周辺のオススメグルメは？

まずはキッチン四季というレストランです。こちらは気さくな奥さんと美味しい料理を作られるご主人の人柄も人気のレストランで、お二人に会うためにお店を訪れるという人も多いそうです。お店の裏には清流が流れていて、冬は雪遊びや夏は川遊び、遊び疲れたらデッキで一休みもできます。

続いては道の駅くつき新本陣です。毎週日曜日には午前中、朝市をやっていてとても賑わっています。地元の野菜などがリーズナブルな値段で買うことができます。鯖寿司などが人気で、また、鹿の肉や猪の肉入ったうどんなども食べられます。お店のレストランではバイキングもあるそうです。

## 高島市のお土産を紹介！

八ツ淵の滝のある滋賀県高島市のお土産を紹介したいと思います。まずは滋賀県と言えばですが、鮎寿しです。お酒が好きな人やお茶請けとして人気があります。ちょっとクセがある食べ物なので好き嫌いが分かれるかもしれません。そしてこの鮎寿しに合わせたいのが高島市の地酒です。酒造りに適した良質なお米と湖西の深い山並みの水を生かした地酒が多くあります。マキノの「竹生島」や今津の「琵琶の長寿」など、沢山あるのでお好みを見つきたいですね！スイーツ好きにオススメはとちもちです。昔懐かしいふるさとの味がとても美味しいですよ！最後は高島市内の特定の農園でしか栽培されていないアドベリーです。アドベリーを使ったスイーツやソフトクリーム、ドリンクなどは道の駅などで楽しむことができます。

## 八草の滝

和歌山県にある八草の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、周辺のオススメの温泉や観光スポット、オススメのグルメの食べられるスポットなどを調べてみました。

### 八草の滝はどんな滝？

八草の滝（はそのたき）は和歌山県西牟婁郡白浜町の大塔日置川県立自然公園内にあり、日本の滝 100 選にも選ばれています。滝は日置川峡の近くにある直瀑で、品瀬川滝とも呼ばれてきたそうです。かつては熊野街道の脇道として人々が滝の下を通っていたということでした。日本の滝 100 選の滝にしては水量も少なく、紹介されている遠望スポットからだとは少し迫力に欠けるのですが、滝壺まで行く事が出来ればとても良い景色を見ることができるようです。この情報については次のアクセス方法のところで詳しく紹介していきます。

### 八草の滝へのアクセス方法は？

まずは遠望できるスポットから紹介していきます。阪和自動車道南紀田辺 IC から約 9 km 南進し、国道 331 号線との分岐（岩崎交差点）を左折、国道 331 号線に入ります。約 1 km 東進、和歌山県道 221 号線との分岐を右方向へ。約 4 km 南進し、和歌山県道 37 号線との分岐を直進、そのまま 3 km ほど西進すると右手に滝の看板が見えてきます。看板の場所から対岸に八草の滝を遠望する事が出来ます。駐車スペースは看板の横に 1 台のみとなっています。

続いては滝壺まで歩いていく方法を紹介します。しかしこちらは整備されているわけではないですし、昔の道ではあるようですが、ほぼ何もないところを進んで行くこととなります。なので、ご自身でルートをしっかりと調べて、山登りの経験の無い方は行かないほうが無難です。まずは滝の看板のところから約 1 km 西進していくと、日置川を渡る橋があります。この橋を渡ってすぐの右の道に入ります。この道は未舗装の道なので注意が必要です。道を進むと途中で広場があり、ここからは徒歩になります。ここから先は自己責任で向ってください。すぐ近くが崖のようになっていたり、川のすぐ近くを歩くので濡れてしまう恐れもあるので、それなりの覚悟と装備は必要です。八草の滝は近くから見ると岩肌を伝って落ちてくる姿がとても綺麗で、遠望では味わうことが出来ない感動があります。しかし何度も言いますが、整備されていない道を行きますので自己責任です。また、1 人で行くのは大変危険なので行く場合は何人かで行った方が良いでしょう。

## 八草の滝周辺のオススメスポットは？

八草の滝がある白浜町は温泉がたくさんあります。まずは温泉をいくつか紹介していきます。1つ目は白良浜海水浴場内にあるプールのような露天風呂が特徴の露天風呂しらすなです。こちらは露天風呂ですが、水着が必要な温泉です。海水浴の後などに利用される方が多いようです。足湯だけでも楽しめるので、海を見ながら足湯を楽しむのもいいですね！

2つ目は湯崎の温泉街にある日帰り温泉、白浜温泉牟婁の湯です。こちらには2つの異なる泉質の温泉があり、一度に2つの温泉を味わえる贅沢な温泉として知られています。

3つ目は白良浜が見渡せる白浜温泉白良湯です。浴場が2階にあるので、とても景色がいいです。場所も白浜を観光するのに便利なので立ち寄りやすい温泉だと思います。

続いてはオススメの観光スポットを紹介します。1つ目は平草原公園です。こちらは西に紀伊水道、南に吉野熊野国立公園、東に熊野三千六百峰の山稜が一望できる大パノラマ公園です。園内には2000本の桜の木があり、春のお花見シーズンになると沢山の観光客が訪れます。また、季節ごとに水仙や菜の花などの四季折々の花々が園内に咲き誇り、観光スポットにもなっています。

2つ目は、白浜のシンボルとして親しまれている円月島です。正式名称は「高嶋」といって、臨海浦の南海上に浮かぶ小島で、島の中央に円月形の穴が空いていることから円月島と呼ばれて親しまれているそうです。円月島に沈む夕日は和歌山県の夕日100選に選ばれていて、夕焼けの美しさは格別です。見頃は夏が18時半頃、夏は16時半頃だそうですよ。

3つ目は千畳敷の南海岸にそそり立つ高さ50mの断崖、三段壁です。その昔、漁師達が通りゆく船や魚の群れを見張った場所に由来すると言われる大岩壁は南北2kmに渡って展開され、岩肌に打ち寄せる黒潮が激しくぶつかり合うダイナミックな光景は圧巻です。ドラマや映画に出てきそうな風景は一度見てみる価値ありですね！

## 八草の滝周辺のオススメグルメは？

八草の滝のある白浜町は海に面しているのでまずは海の幸がオススメです。まずはとれとれ市場南紀白浜を紹介します。こちらは新鮮な魚介類が嬉しい値段で販売されていたり、全長2mほどもある勝浦漁港直送のまぐろの解体ショーが見られたり、新鮮な魚介を使った料理をリーズナブルな価格で堪能できます。オススメはやはりお刺身やお寿司、海鮮丼などです。他にもイイダコが丸1匹入ったたこ焼きなどもありますよ。白浜へ行った際はこちらを訪れればお土産も揃いますし、グルメも堪能できます。

続いては、南紀白浜の地ビールを製造しているナギサビールです。スパイシーな小麦麦芽を使った「アメリカンウィート」とアロマホップカスケードを使ったコクのある「ペールエール」の2つを昔ながらの製法にこだわって作っておられます。工場見学ができ、出来たてのビールを飲むことも出来ます！お土産にもできるので大人の方は是非立ち寄ってみてください！

## 北精進ヶ滝

山梨県、南アルプスにある北精進ヶ滝はどんな滝なのでしょうか？アクセス方法や、周辺のオススメスポットやグルメなどを調べてみました。

### 北精進ヶ滝はどんな滝？

北精進ヶ滝（きたしょうじがたき）は山梨県北杜市の南アルプス国立公園にある滝です。山を隔てた南精進ヶ滝と区別するために北精進ヶ滝と呼ばれていますが、元々は精進ヶ滝と言えば、こちらの北精進ヶ滝のことを指すそうです。その昔、神仏に祈願するためにこの滝の水を浴びて体の穢れを洗い流したことがこの滝の名称の由来と言われています。日本の滝 100 選に選ばれています。富士川水系大武川の支流石空川にかかり、標高 1 4 0 0 m 付近から数段にわたって落下する滝で、落差の総計は 1 2 1 m と 1 8 0 m とも言われていて、鳳凰山山域内で最大です。付近を糸魚川静岡構造線が走り、閃雲花崗岩の露出した断崖を落下していきます。他にも下流には九段の滝や、一の滝、二の滝、三の滝など複数の滝が続いていて、石空川溪谷と呼ばれています。溪谷にそって遊歩道が整備されているそうです。

### 北精進ヶ滝へのアクセス方法は？

車の場合は中央自動車道・須玉 IC から約 40 分、韮崎 IC から約 90 分となります。駒ヶ岳広域農道より先の県営林道（精進ヶ滝線）に入りますが、この道は 11 人乗り以上の車は通行不可となっています。電車の場合は JR 中央本線・日野春駅よりタクシーで約 30 分となります。バスなどの公共交通機関はないので駅を出た後はレンタカーかタクシーになります。駐車場は約 20 台ほどの規模になります。駐車場から北精進ヶ滝滝見台まで往復で約 70 分ほど遊歩道を歩きます。この遊歩道ですが、途中岩場や吊り橋、急な階段などが多数あるので、足下がしっかりした靴や装備で行く必要があります。

遊歩道の途中には上記でも紹介した通り、いくつもの滝を見ることができ、巨大な「夫婦岩」なども見ることができます。滝見台からは九段の滝を手前に、奥に北精進ヶ滝を見ることができ、一度に 2 つの滝の迫力を楽しむことが出来ます。残念ながら北精進ヶ滝の滝壺までは道がないので近づくことは基本的にはできません。しかし、ネットで調べてみると滝壺まで向かった人も居るようです。とても危険で、岩場を登ったり、登山経験豊富な人でないと行けないようですし、行くのも完全に自己責任です。怪我では済まない事態も予想されるので滝見台で楽しんだ方がよさそうです。それでも十分な迫力でその姿に圧倒されること間違いなしです。ちなみに 11 月から 4 月までは冬期閉鎖があるので注意してください。

## 北精進ヶ滝周辺のオススメスポットは？

まずは南アルプス釜無温泉 むかわの湯です。こちらは甲斐駒ヶ岳や八ヶ岳連峰に囲まれた風光明媚で湯量ゆたかな天然温泉で、ミネラル豊富な温泉と冷鉱泉の2つの源泉を持つ山梨県内でも稀少な温泉として知られています。露天風呂など10種類のお風呂があるのでいろいろ楽しめそうです。

続いては山梨県フラワーセンター・ハイジの村です。入り口ゲートをくぐると異国情緒漂う石造りの街並みが広がり、ヨーロッパの農村地帯をイメージした園内には高さ15mの展望台があり、天気の良い日は富士山や八ヶ岳・南アルプスを一望することができます。薔薇で出来た230mの回廊からパノラマ花壇へ足を運べば、花の香りに包まれます。年間を通じて楽しむことが出来、アニメのハイジが好きな人はとても再現度が高いのでオススメです。

続いてはサントリー白州蒸留所・サントリー天然水白州工場です。シングルモルトウイスキー白州やサントリー天然水の製造工程が見学できる施設です。広大な敷地のほとんどは深い緑の中で、野鳥の鳴き声を聞くことができます。蒸留釜や原酒樽の貯蔵庫などの見学や、無料試飲出来るのも魅力です。ウイスキー博物館ではウイスキーの歴史や科学についての展示があり、とても興味深いです。レストランもあり、ウイスキーにあう食事を楽しむことも出来ます。大人に嬉しい工場見学スポットですね。

## 北精進ヶ滝周辺のオススメグルメは？

まずは金精軒です。このお店はあの有名な信玄餅の元祖と言われていて、皆さんが知っていて食べたことがあるのは桔梗屋の桔梗信玄餅ではないでしょうか？2つに大きな違いはないようですが、金精軒の信玄餅のきなこは県内の武川村を産地とした大豆を自家焙煎して作っているのでとても良い香りがするそうです。是非金精軒の信玄餅と桔梗信玄餅、食べ比べてみてはいかがでしょうか？

続いては八ヶ岳倶楽部です。こちらのカフェでは軽食でパスタやサラダなどもとても美味しいのですが、特にオススメはフルーツティーです。フレッシュなフルーツを切ってティーポットに入れたもので、インスタ映え間違いなし！味もとても美味しいです。手作りクラフトショップもあり、お土産や日用品、インテリアグッズなどもあり、女子に嬉しいスポットだと思います。

続いては八ヶ岳チーズケーキ工房です。沢山の種類のチーズケーキがあり、試食もできるそうです。チーズケーキだけでなく、いろいろなスイーツがあり、カフェスペースもあるので店内で食べることも出来ます。チーズソフトクリームがとても美味しくオススメです。



ということでした。

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。