

こころが整う日本の滝 18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。

## 賀老の滝

日本にはたくさんの滝があります。今回は北海道にある賀老の滝を紹介したいと思います。一体どんな滝なのでしょう？滝の紹介や、周辺の施設、宿など、オススメの地元グルメなども紹介していきます。

### 賀老の滝はどんな滝？

賀老の滝は別名、竜神の滝、飛竜の滝と呼ばれていて、北海道島牧郡島牧村の二級河川・千走川の上流に位置しています。落差は70mで滝幅は35m、狩場茂津多道立自然公園に指定されていて、日本の滝100選にも制定されています。この滝は上から崩れてくる岩石で常に埋められているため、滝壺がありません。滝上は安山岩という硬い岩で出来ています。これに対して滝の下は黄色っぽい凝灰岩や白っぽい流紋岩という柔らかい岩で出来ています。なので、この滝は下の柔らかい岩を削ってくぼみを作り、上から硬い岩が崩れてくるということを繰り返してできた滝です。何万年も経つと、滝は上流に進み高低差が広がってもっともっと高い滝になっていくと言われていています。なんだか不思議で自然の凄さを感じますね！この滝の駐車場から近隣の地域で濃度の濃い天然の炭酸水「ドラゴンウォーター」がわき出ている場所があるそうです。ドラゴンウォーターについては下記で詳しく紹介します。

### アクセス方法や駐車場などの情報は？

鉄道の場合は函館本線黒松内駅または長万部駅からバス、タクシーで約2時間。そこから徒歩で20分ほどの距離にあります。自動車の場合は国道229号を經由して賀老高原キャンプ場から徒歩20分の距離にあります。この徒歩20分の距離の道ですが、未舗装の道ですこし険しくなっているので動きやすい服装と運動靴や軽登山用の靴などを用意しておくといいでしょう。駐車場にトイレは完備されています。

実際に賀老の滝に行かれた方のブログを参考に道を少し紹介したいと思います。まずは駐車場から約500mほどは舗装された道を進んでいきます。途中で看板で滝の入り口と書いてある場所があるので見落とさないように注意してください。この入り口から急に道が険しくなります。急な坂道と階段が多く、階段も一段一段が同じ幅ではなく、広かったり狭かったり岩が出ていたり、段差が大きかったりするので、体力に自信のない人や、小さいお子さん連れはかなりキツイと思われます。少しバランスを崩すと崖下へ転落してしまいそうな道も多くあるので注意が必要です。この急な坂と階段を延々700mほど下っていきます。これを下まで下りきると滝を見れる展望台に到着します。

### ドラゴンウォーターって？

上記で少し触れたドラゴンウォーターですが、竜神様の御神水と呼ばれ、賀老の滝に注ぐ

川の岩の割れ目からわき出ています。鉄分を多く含み、飲用すると慢性消化器病、便秘、貧血に効果があると言われていています。賀老の滝を見に行った際は必ず寄っておきたいスポットではないでしょうか？しかし、公式の HP を見ていると場所が少し分かりづらいところにあるようです。島牧村の HP で写真付で道順が紹介されています。ドラゴンウォーター付近の駐車場は5台しか駐車できないようで、看板もこの HP を参考にしないと恐らく見落としてしまうのではないかとと思われる手作りっぽい看板なので行かれるときは一度 HP をチェックしてからのほうがいいでしょう。

### **賀老の滝の周辺施設やホテルは？**

まずは周辺施設を調べてみました。この賀老の滝がある場所が賀老高原もあり、ブナや白樺の林が連なる台地になっています。そしてキャンプ場もあるので夏や秋口などに家族連れで訪れるのもいいかもしれません。そしてお土産物を購入するなら道の駅よってけ！島牧という施設がオススメです。こちらはお土産物の販売やバーベキューコーナーがあるそうです。このバーベキューコーナーでは自分で好きな海産物を焼くことができ、季節によってさまざまなものを楽しめます。夏くらいだとアワビやホタテなどを食べられるようです。ただ、営業時間すこし短いので注意が必要です。温泉を楽しみたい！という人にはモッタ海岸温泉がオススメです。ラジウム含有量が多く、露天風呂があってここから見る夕日は絶景です。こちらは宿泊もできますし、温泉だけ入ることもできるようです。

その他の周辺の宿泊施設を調べてみると、あまり多くはありませんでした。どうやら島牧自体が有名な観光地というわけではなく、自然をゆっくり楽しみたいという人にお勧めの場所なので、ユースホステルがありました。ウッディでアットホームな宿です。島牧の自然をゆっくりと楽しみたいという人にはお勧めですね。

### **周辺のオススメグルメは？**

まずは賀老食堂を紹介したいと思います。こちらはウニやホッケの煮付けなど、海に近いので海産物の料理を楽しむことが出来ます。せっかく北海道に来たんだから地元の海産物を楽しみたい！という人はこちらのお店がオススメです。

続いてかりんぱというお店です。ログハウス風の店内で、釣り人の写真が飾られているそうです。料理はどこか懐かしい感じで、ラーメンやカレー、ナポリタンなどどれを食べても外れがないと口コミがありました。こちらも是非寄ってみたいお店ですね！

## 赤目四十八滝

赤目四十八滝とはどんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法や、オススメの滝、周辺のオススメスポットや滝で開催されるイベント情報などを調べてみました。

### 赤目四十八滝はどんな滝？

赤目四十八滝（あかめしじゅうはちたき）は日本に数多く存在する四十八滝の一つで、三重県名張市赤目町を流れる滝川の渓谷にある一連の滝の総称です。また、谷は赤目四十八滝渓谷と称されています。滝をつなぐ約4 kmの回遊路は遊歩道となっていて、桜、新緑、紅葉など四季折々の鮮やかな風景の中滝を見て回ることが出来ます。「平成の名水百選」「日本の滝100選」「森林浴の森100選」「遊歩100選」にも選ばれ、ハイキングや散策、森林浴など、さまざまに自然を楽しむことが出来ます。赤目四十八滝のすべてを楽しんで往復3時間程度、目で確認できるだけで滝壺を含めて23瀑もの滝を見ることができるそうです。

### 赤目四十八滝、赤目五瀑を紹介！

赤目五瀑とは赤目四十八滝のうち比較的大きな5つの滝の事を言います。まず一つ目は不動滝です。落差15 m、滝幅7 m、滝壺の深さ10 mあり、不動明王にちなんで名付けられたという滝です。「滝参り」はこの滝への参拝を意味するそうです。明治中期以前はこの滝より奥は原生林で入ることが出来なかったそうです。

二つ目は千住滝です。落差15 m、滝幅4 m、滝壺の深さ約20 mあり、岩を伝って千手のように落水するところから命名されたという説と、千手観音にちなむという説が言い伝えられています。

三つ目は布曳滝です。落差30 m、滝壺の深さ30 m、30 mもの高さから一条の布をかけたように水が落ちる様から名付けられたそうです。

四つ目は荷担滝です。落差8 m、川の中央に位置する大岩を挟んで流れが二手に分かれる様子が、荷物を綺麗に振り分けて担っているように見えることから「担いの滝」「荷担い滝」と名付けられたそうです。渓谷随一の景観と言われています。

五つ目は琵琶滝です。落差15 m、滝壺の深さ10 mあり、滝の形状が楽器の琵琶に似ている事から名付けられたそうです。

### 赤目四十八滝へのアクセス方法は？

最寄り駅まで(電車)で大阪難波駅(近鉄)～大和八木駅(近鉄)～赤目口駅(近鉄) (約1時



間)か、近鉄名古屋駅～名張駅(近鉄)～赤目口駅(近鉄) (約1時間40分)か京都駅(近鉄)～大和八木駅(近鉄)～赤目口駅(近鉄) (約1時間30分)のルートがあります。そこからはバスに乗ります。近鉄大阪線赤目口駅～三重交通バス赤目滝行き(10分乗車)～終点で下車します。赤目滝までは徒歩で3分ほどです。車の場合は、大阪方面から名阪国道・針ICを降りて国道165号経由で約30分、名古屋方面だと名阪国道上野ICを降りて国道368号経由で約45分で到着します。車で向かう場合、道路が狭くすれ違うたびに減速、停止したりで前進するのがとても大変だそうです。運転に不安のある方や連休など混雑が予想される場合は公共の交通機関を利用した方がよさそうです。駐車場は料金800円が必要になります。

### **赤目四十八滝のハイキングコースを紹介！**

いろいろなコースがありますが、比較的楽に回れるコースとある程度しっかりと回るコースを紹介してきます。まずはゆったり散策コース。こちらは所要時間、往復45分と比較的楽に回れるコースです。経路は入山口から布曳滝までのコースで、坂の少ない場所をゆっくりと歩きたい人や体力に少し自信の無いひとにオススメしたいです。

続いては溪谷トレッキングコースです。所要時間は往復約3時間半、コースは入山口から巖窟滝までで、体力に自信のある方はこちらにチャレンジしてみてくださいはでしょうか？散策する際は、長袖のシャツ、長ズボンで、履き慣れた靴や巖窟滝まで行く場合はトレッキングシューズで、雨具や軍手もあったほうがよいそうです。特にトレッキングコースの場合は最初はなだらかな道ですが、奥に行くほど急坂になります。手すりにつかまったりする時に手袋や軍手はあったほうが安心です。

### **赤目四十八滝周辺のオススメスポットは？**

まずはこちらの滝の入り口にある全国でも珍しいミュージアム、「日本オオサンショウウオセンター」を紹介します。こちらでは赤目生まれのオオサンショウウオを含む、国内産を中心とした9種約50匹あまりが展示されています。オオサンショウウオは生きている化石と呼ばれている稀少動物で特別天然記念物に指定されています。その個性的な姿や生態をじっくりと観察できるのはこちらのセンターならではのなっています。是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

続いては伊賀忍者修業の里、忍者の森です。こちらも赤目四十八滝の中にあり、忍者修業体験をすることができます。忍者衣装に身を包み、忍者修行のアトラクションを楽しむことが出来、子供だけで参加することも可能だと言うことでした。家族で忍者体験も面白いかもしれませぬ。

## 赤目四十八滝で行われるイベントを紹介！

まずは冬の季節ならではの大日滝氷瀑ツアーです。遊歩道から少し離れた険しい山道を上がったところにある大日滝で、寒波が訪れた際に完全氷結するそうです。幻の滝と呼ぶにふさわしい神秘的な滝を見ることができます。ツアーの終わりには天然温泉に入浴することができるとってもお得なツアーです。

つづいてはクリスマスキャンドルナイトというイベントです。霊蛇滝広場で開催されるイベントで、12月23日に行われます。日没と同時に一つ一つ手作業でキャンドルに火をともしていきます。早く会場に着けばそれをお手伝いすることも出来るそうです。とってもロマンチックなイベントですね！毎年沢山のカップルが訪れるそうです。

## 那智の滝

和歌山県にある那智の滝。関西の方はもしかしたらよく耳にする滝かもしれません。一体どんな滝なのでしょう？滝までのアクセス方法や那智の滝とその周辺の観光スポット、ウォーキングコース、オススメのグルメなどを調べてみました。

### 那智の滝はどんな滝？

那智の滝（なちのたき）は和歌山県東牟婁郡那智勝浦町的那智川中流にかかる滝で、石英斑岩からなるほとんど垂直の断崖に沿って落下し、落口の幅13m、滝壺までの落差は133mに達し、その姿は熊野灘からも一望することが出来ます。総合落差では日本で12位ですが、一段の滝としては落差日本1位、華厳の滝、袋田の滝とともに日本三名瀑に数えられています。また那智の滝は銚子口の岩盤に切れ目があって三筋に分かれてながれおちることから「三筋の滝」とも呼ばれているそうです。そして滝の右手には国の天然記念物に指定されている那智山原始林が広がり、那智山中のいくつかの溪流には60あまりに達する多くの滝が掛かっています。その60あまりの滝のうち、瀧箒修行の行場として扱われた48の滝の総称を那智の滝と言うそうです。

### 那智の滝へのアクセス方法は？

紀伊勝浦駅から熊の交通路線バス「那智山行き」で約30分、「那智の滝前」バス停車後、徒歩5分（石段を降ります。）車の場合は国道42号線より県道への入口より約25分です。

### 那智駅から那智の滝までのウォークコースを紹介！

滝だけで無くゆっくりと観光しながら滝を目指したい方にオススメのコースを紹介します。出発は、電車の方は那智駅、車の方は那智駅交流センター駐車場（無料）に駐車するのが便利です。勝浦温泉に宿泊しているという方は勝浦駅から電車またはバスで那智駅まで向かいます。まずは那智駅を出発し那智山方向へむかうと補陀洛山寺が見えてきます。補陀洛山寺は境内が世界遺産に指定されていて、補陀落渡海が行われたお寺として知られています。補陀落渡海は南の養生に補陀落浄土を求め、死を賭してこぎ出すという信仰で、9世紀から18世紀に20数回試みられたと記録が残っているそうです。

再び県道に戻って那智山方向に向かいます。案内板に沿って旧道に入りながら県道を歩くと「曼荼羅のみち」へと入ります。この道は杉林、竹林の間を歩く小道で、情緒あふれるハイキングコースになっています。そこから那智川に掛かる箸を渡り、大門坂の入口に到着します。大門坂では大門坂茶屋というところがあり、平安衣装のレンタルがあって記念撮影をすることも出来るそうです。大門坂には夫婦杉と呼ばれる老木が2本立っていて、推定樹齢は800年とも言われているそうです。さらに進むと一度駐車場に到着し、ここからは

お土産屋さんなどが立ち並ぶ参道の石段を400mほど進みます。朱塗りの鳥居をくぐると熊野那智大社。すぐ隣には那智山青岸渡寺があり、この境内からは三重塔の向こうに那智の滝を望むことが出来ます。那智の滝へは上記で紹介した石段を降りて向かいます。

往復で所要時間が約4時間と書かれていました。ゆっくり回っても半日程度で回れる距離かと思います。少し短縮したいという方は大門坂に駐車場があるのでそこからか、勝浦駅から行ける大門坂バス停からスタートするものオススメです。それだとだいたい往復約2時間で回れるようです。最初からスタートした場合は那智駅交流センターに温泉があるので、そちらでウォークの疲れを癒やすというものいいですね。

### **那智の滝周辺のおすすめスポットは？**

まずは紀の松島めぐり遊覧船です。勝浦港周辺に点在する紀の松島は日本三景の松島に匹敵する美しさからこの名で親しまれています。海には大小の島々があり、中にはラクダ岩、ライオン島、洞窟の鶴島などがあり、南紀随一の景勝地でもあります。この紀の松島を遊覧船に乗って巡ることが出来ます。そして太地くじら浜公園に途中寄港するので、下船して施設見学することもできますよ。続いては4月から9月にかけて、熊野灘にやってくる鯨やイルカ、マンボウ、サメなどを見ることが出来る、ホエールウォッチングです。南紀マリンレジャーサービスというところがされているそうなので、気になった方は是非問い合わせしてみてくださいね！他にもイルカと一緒に泳ぐことができる施設などもあるので、家族でカップルで楽しめそうですね！

### **那智の滝周辺のおすすめグルメは？**

那智の滝のある那智勝浦の特産品を調べてみました！まずはマグロです。延縄漁法による生マグロの水揚げ高日本一、新鮮でヘルシーなマグロを食べることが出来ます。地元ならではの生マグロが食べられるお店がたくさんあるので、お気に入りのお店を探してみてくださいね。

続いてはさんま寿司です。柑橘類の絞り酢を隠し味にした、ほどよく脂の抜け落ちたサンマを背開きにして塩でしめるそうです。他ではなかなか味わえないのではないのでしょうか？

続いては海の生ハムです。紀州勝浦港水揚げの天然国産クロカジキを使用したこだわりの逸品です。特徴はほんのりと香るスモークと味は薄味仕上げになっているので、どんな食材とも相性が合う、新食材ということで注目されています。お土産にもオススメです。他にも熊野牛や、みかんなどもあり、美味しいものが沢山ある那智勝浦町。是非滝の観光とともにグルメも楽しみたいですね。

## 金引の滝

京都府で唯一、日本の滝100選に選ばれている金引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、周辺の観光スポット、オススメグルメ、オススメのお土産などを紹介します。

### 金引の滝はどんな滝？

金引の滝（かなびきのたき）は京都府宮津市にある滝で、金引（男滝・女滝）、白竜、臥竜の3滝からなります。近畿自然歩道にもなっている遊歩道を上がっていくと、臥竜の滝、北向地藏尊、白龍の滝、金引不動尊、金引の滝の順に並んでいて、主瀑である金引の滝はむき出しの花崗岩や閃緑岩を滑り落ちる分岐瀑になっています。見学者から見て左側の幅の狭い方が女滝で、右側の広い方が男滝です。高さは約40m、幅約20m、水と緑を求めて多くの人々に親しまれる憩いの場となっていて、特に夏場は涼を求めて沢山の人達が訪れるそうです。小さい子供が水遊びする姿も見られます。

### ※金引の滝へのアクセス方法は？

公共の交通機関を利用する場合は京都丹後鉄道宮津駅から路線バスで約11分、金引の滝口下車、もしくは「道の駅海の京都宮津」からレンタサイクルで約10分です。車の場合は宮津天橋立ICから車で約5分です。車の場合、途中の道が狭く、対向車が来た場合にすれ違うことが困難なため、「道の駅海の京都宮津」からレンタサイクルを利用されることをお勧めします。金引の滝の駐車場は約10台ほど駐車できます。滝までの道のりは舗装されているので、街歩きの恰好で大丈夫ですが、登りの階段があったりするのでヒールなどは避けた方が無難です。

### 金引の滝周辺のオススメスポットは？

まずはご存じの方も多いかと思いますが、金引の滝の近くの観光スポットと言えば天橋立ではないでしょうか？松島、宮島と共に日本三景とされている特別名勝の一つです。天橋立は歩いたり、自転車で渡ることができますし、船に乗って遊覧することもできます。有名な股のぞきをしたいという人は傘松公園がオススメです。天橋立を股の間からのぞくと昇り龍のように見えることから「昇龍観」と呼ばれているそうです。お子様連れで天橋立を楽しみたい場合は天橋立ビューランドがオススメです。こちらも股のぞきでき、南側から一望すると天橋立が天に舞う龍に見える事から「飛龍観」と呼ばれているそうです。観覧車やサイクルカー、メリーゴーランドなどちょっとした遊園地のような施設があるので小さなお子様からお年寄りまで楽しめるスポットになっています。

続いては天橋立横にある宮津市唯一の外湯、「智恵の湯」です。内湯に露天風呂、手足湯

などユニークな浴槽もあり、美肌の湯として知られています。

続いては丹後魚っ知館です。電気についていろいろ学べるエネルギー展示室と魚たちの姿を海中散歩気分で見学できる大水槽の水族館、魚と遊べるタッチングプールなどがたのしめる、少しこじんまりした水族館です。大きな水族館とはまた違った楽しみがあり、大きな水槽はいろいろな種類の魚が沢山泳いでいて圧巻の一言です。毎日水槽の餌やりや、ペンギンやアシカのえさやりを見ることがもできます。夏にはタッチングプールで水遊びもでき、多くの家族連れなどで賑わいます。

### **金引の滝周辺のオススメグルメは？**

金引の滝のある宮津市の B 級グルメと言えば「カレー焼きそば」です。いくつかの店舗で提供されていて、ドライタイプとウェットタイプの 2 種類があるそうです。どのカレー焼きそばもそれぞれの店舗の店主こだわりの味付けなので食べ歩くのもオススメです。そしてもう一つ宮津ならではのグルメ、「宮津バーガー」もオススメです。こちらはイワシのオイルサーディンが入ったサンドイッチのことで、宮津や天橋立付近のカフェなどのお店で楽しむことができます。以前、旅サラダという番組でも紹介されたことのあるバーガーで、宮津バーガー認定店はいくつかあるのでこちらも食べ比べてみるのもいいですね！そして宮津と言えば海が近いので海鮮もオススメです。特に冬はカニやブリなどが有名です。天橋立の近くにある瑞松苑（ずいしょうえん）ではセコガニという小さなカニ 2 杯を使ったセコ丼が人気です。地元の人もわざわざ食べに来る味です。

続いては魚料理・寿司二反田です。こちらは毎朝漁港に水揚げされる生の良い魚介類を料理長自ら直接買い付け、調理されているのでとても美味しい料理を楽しむことができます。お店の前は海なので、景色を楽しみながら食事を楽しめます。岩牡蠣やカニなどのシーズンに訪れるのもオススメです。

続いては宮津駅の近くにあるこんぴらうどんというお店です。こちらは常連さんの多いお店で地元から愛されているお店です。本格的な優しい味わいのだし汁が人気でほっこりとする味です。季節に合わせてメニューが変わるので通い続けても飽きることがない、お店です。

### **宮津市のオススメおみやげを紹介！**

まずは宮津バーガーにも使われている、オイルサーディンです。新鮮な魚を 1 つ 1 つ手作業で処理して油漬けにしています。「天の橋立印オイルサーディン」は上品な味わいで、イワシだけでなくホタテの貝柱や牡蠣のオイル漬けなどもあります。

続いては天橋立と言えは、という銘菓です。「智恵の餅」という食べ物で箱いっぱいのかしあんの中にお餅が入っているという伝統の逸品です。お土産にもできますし、店頭で食べることも出来ますよ。

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。