Welcome to OZE

はじめての尾瀬

尾瀬入門

“天上の楽園”と言われる尾瀬。
至仏山や燧ヶ岳など2000メートル級の雄大な山々に囲まれ、
本州最大規模の高層湿原地が広がっています。
季節折々に見せる色とりどりの美しい景色が私たちを迎えてくれます。
尾瀬の四季を思う存分味わっていただくために、入山者の少ない平日に探勝をお勧めします。

尾瀬でのルール

尾瀬の美しい自然は、長年にわたって多くの人のさまざまな努力によって保たれています。
美しい自然尾瀬を守るためのマナーをしっかりとお守りください。

- ごみは持ち帰りましょう（尾瀬はごみ持ち帰り発祥の地です）
- 湿原に踏み込まないようにしましょう
- 動植物は持ち込まない・持ち帰らないを守りましょう
- トイレはチップ制です。ご協力お願いします
- 木道は右側を歩きましょう

山小屋について

- 環境保全の為、石鹸・シャンプー等の使用は自粛をお願いします
- 山小屋で Wi-Fi や一部の携帯電話は使用できますが、充電設備はありません
- アメニティ等のご用意はありません

入山にあたって

- **時間・体力に余裕を持った行程を組みましょう**
  余裕のない行程は事故の原因にもつながります。
  初心者の方は特に無理のないコースを選びましょう。
- **クマ（ツキノワグマ）に注意してください**
  対策：クマ鈴を付けて歩くなど。
  もしも出会ってしまったら…
  ゆっくりその場から遠ざかりましょう。
  あわてず、さわがず、走って逃げたりしないように。

クマだって人には
会いたくないんだよー！

- **気温差にご注意ください**
  晴天の日中は暖かくても天候の悪い日や夜はとても冷え込みます。
  夏でも防寒着が必要な場合がありますのでご注意ください。
- **雨や露で濡れた木道はとても滑りやすいので気を付けましょう**
  対策：靴にストッキングを巻き付けると滑り防止になります。

装備の貸出しについて

鳩待休憩所では、シューズの貸出しを行っています。
サイズや数に限りがございますので、事前にお電話にてご確認ください。
※貸出料：1足1000円／日

装備品リスト

下記の装備一覧表はあくまで参考ですが、しっかりとチェックしておきましょう

- ☐ リュックサック
- ☐ リュックサックカバー
- ☐ 登山靴orウォーキングシューズ
- ☐ 水筒（ペットボトル）
- ☐ 雨具、傘
- ☐ 帽子
- ☐ ストック
- ☐ 地図（ガイドブック）
- ☐ タオル
- ☐ 洗面用具
- ☐ 時計
- ☐ 着替え（上下、防寒着、靴下）
- ☐ ビニール袋（ごみ袋）
- ☐ 健康保険証
- ☐ 救急薬品
- ☐ 常備薬
- ☐ 非常食
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 日焼け止め
- ☐ クマ鈴
- ☐ ヘッドランプ（懐中電灯）
- ☐ 寝間着

※持っていると意外と役立つゴミ袋！
45Ｌサイズの袋なら、雨のときには腕と頭を出す部分をカットすればカッパに！
またはザックカバーにも！そして、濡れたベンチに座るときには敷物代わりに。

基本的な装備一式

● 帽子
熱中症対策、日焼け防止、不意の雨などに必携です。
特に、山は紫外線が強いので要注意。

● リュックサック
山小屋に１泊する程度なら
約25リットル～35リットルの
大きさが目安です。

● 服装
重ね着して調節が基本です。

【トップス】
・速乾素材のシャツ
　虫除けや紫外線防止のため
　夏でも薄手の長袖がオススメ。
・フリースやパーカー
　春秋の時期は必須。
　夏でも朝晩冷える日もあるので
　用意しておきましょう。

【ボトムス】
ズボンは吸汗・速乾性・ゆとりのあるものを。
または、寒くなければトレッキングスカートや短パンにサポートタイツといったスタイルもお洒落です。
ジーンズは足の疲れにつながり、また濡れると渇きが悪いのでＮＧ。

● 雨具（セパレート式）
防水・透湿素材のものを。
山の天候は変わりやすいので
必ず持参しましょう。
防寒具にもなります。

● ストック（あると便利）
下半身の負担軽減効果あり。
木道を傷つけないようポール
先端の石突きにはゴムカバー
をお忘れなく。

● 水筒（ペットボトルでも）
水分補給は大事です。
尾瀬の飲料水を汲めます。

● 非常食（飴やチョコ等）
体力を使う山歩きでは、
おやつが体調や気力を
整えてくれます。

● 靴下
登山用のものを。
足も濡れにくく、汗冷えや靴ずれの予防になります。

● 靴
軽登山靴か防水性のあるウォーキングシューズ。
燧ヶ岳や至仏山に登る場合は、トレッキングシューズ以上をご用意ください。

尾瀬情報サイト　尾瀬へようこそ　検索

東京パワーテクノロジー

コースのご案内

景色を楽しみながら、のんびり・ゆっくりと。それが尾瀬の歩き方。

下記にご紹介するコースは登山道が整備されており比較的歩きやすく、トレッキングがはじめての方でも楽しめるコースです。ご自身の体力に合った無理のないコースを選びましょう。（時間は参考です。）

- ほぼ平坦な道、木道含
- 比較的歩きやすい山道
- 急勾配等あり健脚向け山道

尾瀬ヶ原満喫コース

初心者に１番人気！ Ｔｈｅ定番コース！

尾瀬を代表する大湿原「尾瀬ヶ原」を堪能できるコースです。
比較的平坦で整備された路となっているので、初めての方でも気軽に尾瀬散策を楽しむことができます。

1日目　宿泊2日目

鳩待峠	3.3km 60分	尾瀬山の鼻ビジターセンター（尾瀬の自然について情報提供しています。）	2.2km 40分	牛首分岐	2.3km 50分	ヨッピ吊り橋	0.9km 25分	東電小屋（早起きして、見晴の方を回ってみるのもオススメです。）	2.4km 55分	竜宮	2km 40分	牛首分岐	2.2km 40分	至仏休憩所（花豆ソフトクリームを食べて一息ついてみては？）	3.3km 90分	鳩待峠

体験談 20代女性
初めての尾瀬散策だったので、定番の難易度が低いコースを選びましたが、充分に尾瀬の自然を満喫することが出来ました！写真で見た景色がそのまま広がっていて感動でした。次回は少し難易度の高いコースに挑戦したいです。

ヨッピ川にかかる尾瀬ヶ原唯一のつり橋です。

高台に建っているので、湿原を見下ろすような角度で見られます。

尾瀬の主要スポットの尾瀬ケ原。大自然の美しい景色が広がっています。絶景のフォトスポットです。

尾瀬沼・大江湿原コース

難易度ＵＰ！ 本格的な登山道あり！

尾瀬沼・大江湿原は、尾瀬ヶ原と並ぶ人気のエリアです。
尾瀬沼周辺は、ほぼ平坦な道で湿原と林道が交互にあり雰囲気を楽しめます。
大江湿原は、ニッコウキスゲやワタスゲの大群生で花の湿原として人気です。

1日目　宿泊2日目

大清水	3.5km 80分	一ノ瀬	2km 60分	三平峠（少し下ると燧ヶ岳を望む絶景が広がってきます。）	1km 15分	尾瀬沼山荘（この区間は約500mの標高差、登山道です。）	1km 30分	尾瀬沼ビジターセンター（尾瀬の自然について情報提供しています。）	7.6km 130分	尾瀬沼散策（沼尻までの往復）	2.3km 60分	大江湿原	沼山峠

※入山も沼山峠からのルートに変更すると、もっと平易なコースとなります。

体験談 60代男性
ガイドマップには「初心者トレッキングコース」とあったので、このコースを選びましたが、想像以上に山荘までの路の勾配が急で、私にはとても厳しかったです。
しかし、山荘に到着した時の達成感と、山荘での美味しい食事が最高でした。

大江湿原
７月下旬頃には、見渡す限りニッコウキスゲの黄色い花で敷き詰められます。

朝焼け、夕焼けに染まる尾瀬沼と燧ケ岳をのぞむ、静かな湖畔の山小屋。

尾瀬大縦断コース

尾瀬ヶ原と尾瀬沼をまとめて楽しむルート！

主要スポットをまとめて堪能できるコースです。
初日は尾瀬ヶ原ルートで約11km、２日目は尾瀬沼ルートで約13kmの歩行距離となっており、比較的長距離です。更に余裕のある方は、元湯山荘から往復２時間30分（3.6km）で、平滑の滝、三条の滝を見学できます。

1日目　宿泊2日目

鳩待峠	3.3km 60分	尾瀬山の鼻ビジターセンター	4.2km 80分	竜宮	1.6km 40分	見晴（十字路）	1.7km 40分	元湯山荘	1.7km 40分	見晴（十字路）	5km 140分	沼尻	4.3km 70分	大江湿原	2.3km 60分	沼山峠

元湯山荘は尾瀬で温泉入浴が体験できる山荘です。

三条の滝
高低差130mの豪快な滝です。

尾瀬の主要スポットの尾瀬ケ原。大自然の美しい景色が広がっています。絶景のフォトスポットです。

尾瀬沼から見た燧ケ岳は圧巻です。また、周辺には季節ごとに様々な花に出会えます！

体験談 50代女性
尾瀬ヶ原と尾瀬沼、そして温泉も楽しめて大満足でした。長距離で少しきつかったですが、次回は三条の滝にも足を延ばしたいです。