

# 旅たび

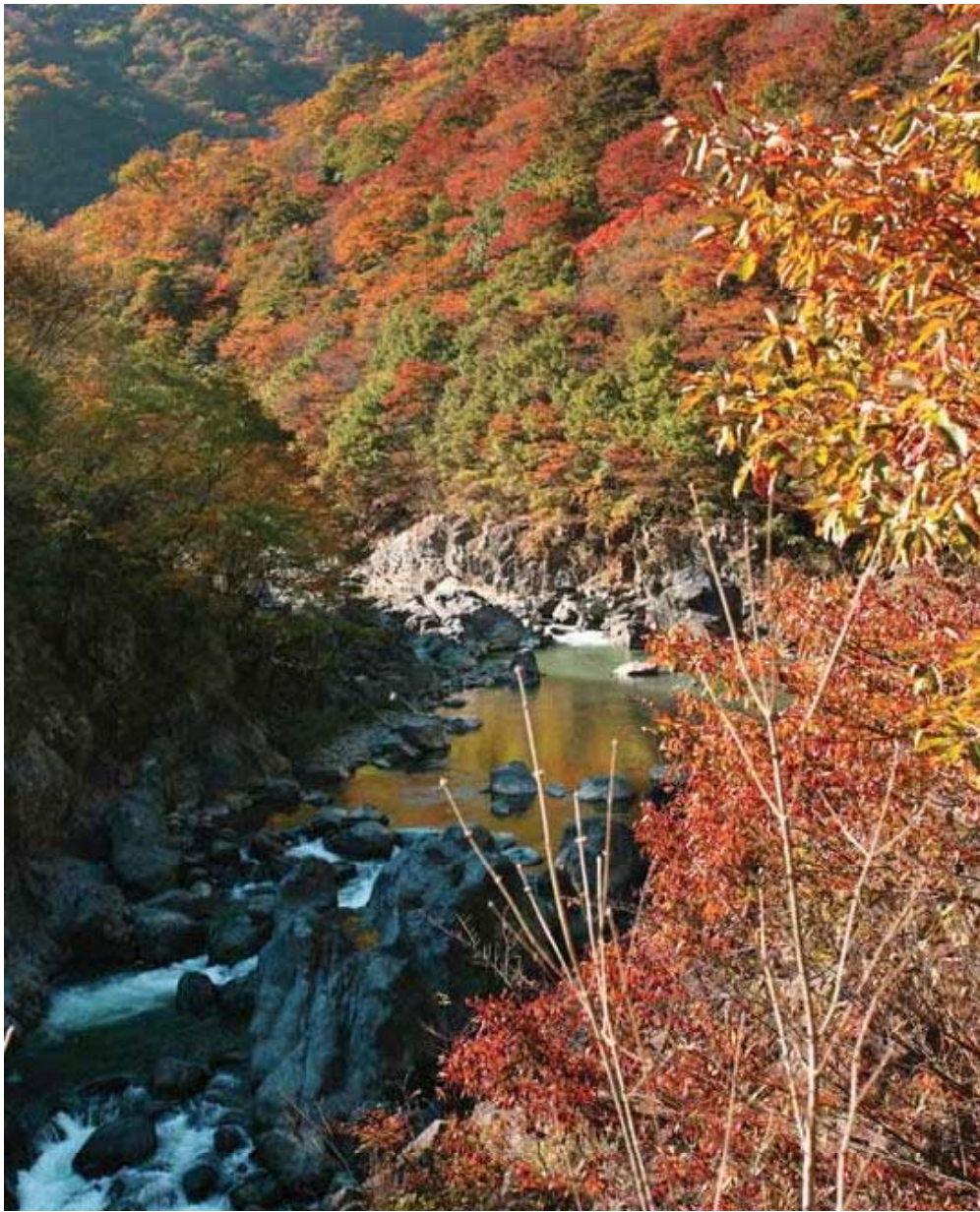
## 季節の

### ウォーキング

出かけよう  
「きっかけウォーキング」

ウォーキングには、生活習慣病予防をはじめ、様々な効果があります。心肺機能が高まり、血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力アップにいい、体脂肪が減りダイエットに効果的、などメリットがいっぱい。しかも、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。

厚生労働省がすすめている「健康日本21(第二次)」での1日の目標歩数は、成人男性で9000歩以上、女性で8500歩以上。でも、「平日は仕事が忙しくて歩く時間がない」という人も多いはず。そこでおすすめしたいのが、休日の軽いウォーキングです。健康づくりをかねて家族みんなで楽しめませう。まずは「歩ききっかけ」を作り、よさを知ることからスタートしましょう。



## 2200万年前の巨岩と水の公園

# 栃木・龍王峡

鬼怒川温泉と川治温泉の間にある龍王峡。約3キロに渡って巨岩や巨石が続く景勝地です。とくに10月中旬〜下旬の紅葉シーズンの渓谷の美しさは格別です。

### むささび橋までは 白い溪谷

龍王峡は今から2200万年前、海底火山の活動により噴出した火山岩が鬼怒川の流れによって侵食され、現在の景観になりました。初級者の龍王峡ハイキングは龍王峡駅から白岩バス停までの自然研究路を歩く約2キロのコースがおすすめです。

龍王峡駅、東武観光センター 龍王峡店の脇から約200段ほどの階段を降りると最初の景観ポイントである虹見の滝を見ることが出来ます。虹見の滝は、名前の通り陽射しがあたるとほとぼしる水しぶぎの上に虹が見える滝です。

川の右側に続くややアップダウンのある山道を歩くと、眼下に白っぽい流紋岩により形成されている溪谷の眺めを満喫することができます。とくに、虹見の滝から約20分のところで見る「かめ穴」は、いちばんの見所です。かめ穴はまだ川底だった頃、穴になつている部分の岩質が、流されてきた石より柔らかかったため、渦巻きの流れの中で石が臼のような働きをして造られたものです。

自然の神秘 白い溪谷のかめ穴





## Information 立ち寄り温泉

### 鬼怒川温泉 鬼怒川公園岩風呂

鬼怒川公園内にある日帰り温泉施設。  
露天風呂は名前の通り岩で囲まれている。  
内風呂は檜と岩の2種類。

東武鬼怒川公園駅より徒歩5分  
TEL: 0288-76-2683  
営業時間: 10:00~21:00 (入浴受付は20:30まで)  
定休日: 毎週火曜日 (祝祭日にあたるときは翌日)  
入浴料: 大人 (中学生以上) 510円  
小人 (小学生) 250円



晴れた日に美しい虹がかかる虹見の滝

### むささび橋からは 青い渓谷

スタートから40分ぐらい歩くと、むささび橋に着きます。むささび橋から見ることができ、鬼怒川の清流と巨岩がおりなすパノラマに誰もが感嘆の声をあげます。橋のたもとに、休憩所のむささび茶屋があります。甘口の味噌と素朴なコンニャクの味がとても美味しい味噌おでんと湧水でいれたコーヒーがおすすです。

ここでひと休みした後、歩道

を歩き出すと岩の色が白から青っぽく変わっていくことに気づきます。火山灰が堆積してできた緑色凝灰岩という岩です。10分ぐらいのところの大観という地点に立つと、様々な形状の岩が眼下に広がる美しい渓谷を一望できます。

さらに10分ぐらい歩くと白岩半島の分岐点に到着します。白岩展望台に向かって右側の坂道を登っていけば白岩バス停があります。湯西川温泉発鬼怒川温泉行きの東武ダイヤルバスが運行しています。



アップダウンの坂道はあせらず ゆっくりと歩きましょう  
奇岩が織りなす青い渓谷の絶景



#### アクセス 【電車】

東武線浅草駅から下今市駅まで特急スペーシアで約1時間40分。下今市駅から乗り換え会津鬼怒川線で約30分。龍王峡駅下車。快速列車では東武線浅草駅から約2時間30分。龍王峡駅下車。

#### 【車】

東北自動車道(宇都宮I.C.)より日光宇都宮有料道路(今市I.C. 今市・鬼怒川方面出口)を出て、国道121号線を鬼怒川温泉方面へ約30分。東北自動車道(矢板I.C.)より国道461号線に入り鬼怒川方面に向かって約30分。国道121号線と合流し、そこから約15分。

コース 龍王峡駅→(5分)→虹見の滝→(20分)→かめ穴→(15分)→むささび橋・むささび茶屋→(10分)→大観→(10分)→白岩展望台の分岐点

距離 約2km  
所要時間 約1時間  
歩数の目安 4,000歩

下記のホームページで紅葉情報などをチェックしましょう。

※お出かけ前の観光情報  
日光市藤原総合支所観光課  
TEL0288-76-4111  
<http://www.city.nikko.jp>



#### ワンポイント アドバイス

●自然研究路はきちんと整備されていて歩きやすいのですが、アップダウンがきつい所がけっこうあります。あせらず、ゆっくり歩きましょう。また、渓谷の天気は変わりやすいので、雨具の用意は忘れずに。