

妙
高
五
滝





本書の目的

この冊子は「妙高地域の主な5つの滝」についてまとめたものです。

ここ妙高には様々な観光パンフレットや書籍が存在していますが、

「妙高の滝」だけに焦点を当てたものは見当たりませんでした。

壮大な山々に抱かれ、人々に仰ぎ見られ、時には映画や伝説の

舞台になり、信仰の対象にもなっている素晴らしい滝たち。

そんな滝たちについてまとめたものを作りたい。

その思いでこの冊子を作りました。

また、基本的な観光情報だけでなく地元の方々も知っている人は

少ないであろう“滝のなりたち、歴史”について掲載しているのが

本書の特徴です。ぜひ本書を手にも、「妙高五滝」を、それに連なる

滝たちを巡ってください。

滝の目の前に立ち、滝の歴史に想いを馳せてください。

そうして、「妙高にこんなに素晴らしい滝がある」ということを誇り

に思っていただけなら嬉しいです。



著者紹介

池原 稜子 (いけはら りょうこ)

山形県出身。

国際自然環境アウトドア専門学校で学ぶ。

自然と生きものが大好きで、特に両生類と爬虫類を見つけると我を忘れる。

特技はヘビを探ることとヘビを素手で捕まえること。



本書の見かた



1： 滝の写真

3： 滝に関するあれこれ情報

2： 滝のコースマップ

4： 滝のキャッチフレーズ

滝の成りたち

本書の注意点

- ・ 本書のコースマップに記載されているコースタイム（所要時間）は **一般女性の歩く速度での時間**とお考えください。
- ・ 滝によっては**冬季通行止め**や**工事のため道路、遊歩道が封鎖**されている場合があります。必ず**事前にお問い合わせ**ください。
- ・ 滝へ行く際は**長袖長ズボン、帽子など肌を露出しない服装**で行くことを推奨します。（夏場はかなり蚊などの虫が出ます）
- ・ 滝の付近で**熊が出没する可能性**があります。熊鈴やラジオなど音の出るものや、蚊取り線香やタバコなど匂いが広がるものを**必ず携帯**してください。



N
A
E
N
A

苗名滝 なえな たき

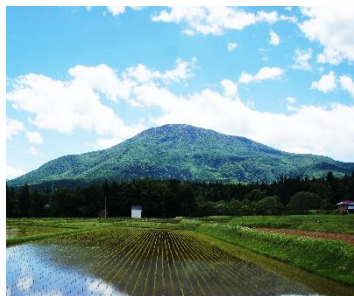


圧巻の瀑布

地震滝の異名をもつ

名前の由来

その昔、滝から落ちる水音がまるで地震のようだったことから**地震滝**とも呼ばれていましたが、古語辞典によると地震と書いて「**なみ**」と読ませていたことから「**苗名滝**」に転化したようです。



黒姫山

滝の成りたち

苗名滝は今から15～13万年前に**黒姫山**（くろひめやま）

***1**が噴火して流れた溶岩でできています。

苗名滝を見ると滝をつくる岩に垂直の筋を見つけることができます。これは**柱状節理**（ちゅうじょうせつり）といい、溶岩が流れた方向と垂直にできるひび割れのことです。

溶岩は冷えて固まるときにひび割れができます。

その冷え方によってはさまざまな形の柱状節理ができます。



苗名滝の柱状節理

***1** 標高 2,053m、「信濃富士」とも呼ばれる。

滝の伝説

苗名滝には大蟹伝説があり、野尻湖*2の大蛇との合戦の話が伝わっている。



——長野県上水内郡信濃町北信最大の湖である野尻湖*2には夫婦の大蛇が棲んでいて、年々十匹の子を生み続けていた。

一方、黒姫山と妙高山の間の溪谷にある「地震（ない）の滝」には夫婦の大蟹が棲んでいて、こちらも年々十匹の子を生んでいた。

春になると大蟹は子蟹を連れて野尻湖に来て、大蛇の子を喰わせるので、大蛇と大蟹の闘いとなるが、大蟹の甲羅は鉄よりも硬く、毎年大蛇の敗北であった。そこで、大蛇は子を喰わないでもらう代わりに大蟹の家来になるという約束をした。

だから、今でも野尻湖の辺りで蛇に会ったら、

「蟹にいつけるぞ」と言えば、蛇はこそこそと逃げて行くのだという。

*2 長野県上水内郡信濃町にある湖。

古くは信濃尻湖(しなのじりこ)と呼ばれた。

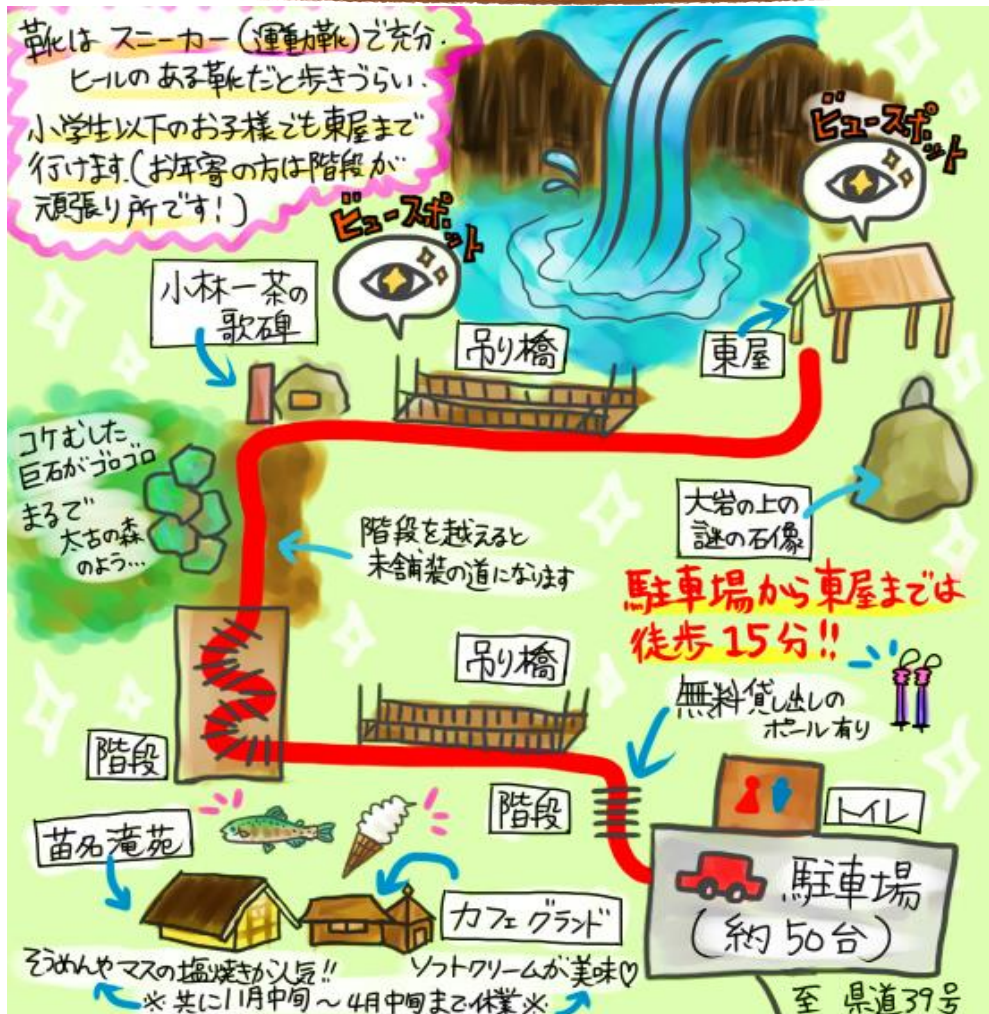
ナウマンゾウ化石が出土する湖としても知られている。

苗名滝 コースマップ

距離:★★

難易度:★★

ポイント:圧倒的な水量



基本情報

落差55m
日本の滝百選

住所

新潟県妙高市杉野沢苗名滝

問い合わせ

妙高市観光協会 0255-86-3911

駐車場

50台ほど有り



惣滝

そうたき

SOU



滝の成りたち

惣滝の上部は硬い岩盤の層となっていて、水はこの岩盤の上から落下しています。

この岩盤は、今から約4万3千年前から5千年前に妙高山の噴火によって流れ出た燕溶岩流でできています。

妙高山の噴火

妙高山には主に4つの活動期があります。第3期の活動で高さ2800mほどの立派な富士山型の火山となりましたが、その後水蒸気爆発によってその形は変わり、約5000年前の第4期の噴火活動によって現在の中央火口丘ができました。



惣滝を
作った!

妙高山 あれこれ



妙高山 (2454m) は典型的な二重式火山であり、赤倉山、三田原山、大倉山、前山、神奈山といった外輪山が中央の妙高山をぐるりと綺麗に取り囲んでいます。

妙高山の名前の由来ですが、古くは「越とし (越後) の中山なかやま」と呼ばれていたものが、「名香山」あるいは「妙香山」と当て字され、それが「みょうこうざん」と読まれるようになり、現在の「妙高山」の字になりました。

妙高山は別名“須弥山 (しゅみせん)”とも呼ばれています。須弥山とは仏教界において、世界の中心にそびえる、果てしなく高い山のことです。宇宙の中心に見えるほどの魅力が感じられ、「これぞ須弥山なり」と称したのでしよう。

惣滝

距離: ★(滝見台) ★★★(滝つぼ)

難易度: ★(滝見台) ★★★★★(滝つぼ)

コースマップ ポイント: 妙高五滝 No 1 の落差



基本情報

落差 80 m
日本の滝百選

住所

新潟県妙高市関山燕温泉

問い合わせ

妙高市観光協会 0255-86-3911

駐車場

燕温泉の無料駐車場

約50台

H
I
K
O
S
A

ヒコサの滝



滝の成りたち

ヒコサの滝は、今から約 2303 万年から約 533 万年前（中新世 ちゅうしんせい）の地層でできています。

この頃の日本周辺では日本海と日本列島が誕生し、暖流が北方まで広くおおっていました。

笹ヶ峰高原

ヒコサの滝がある笹ヶ峰高原は、広大な笹ヶ峰牧場をはじめ、平成の名水百選に選ばれている宇棚の清水、その水が流れ込む清水ヶ池、54ha を誇る日本最大のドイツトウヒ林など、四季折々の草花と新緑から紅葉まで、自然の変化が素晴らしい場所となっています。



“ヒコサ”とは？ 今明かされる その名前の謎…

『ヒコサの滝』、なんとも変わった名前だと思いませんか？

その由来を調べていくうちに、「鳴けない山鳥の詩」という本に出会いました。それは、黒姫に住まう“サンカ”^{*3}の人々の暮らしを、著者が実際にサンカやその末裔に取材をし、事実とフィクションを交え記した作品でした。その作中のキーパーソンとして、「ヒコサ先生」と呼ばれる人物が登場します。

ヒコサ先生は長野市出身で帝大卒のエリートでしたが、「戦争で人を殺すより自然の中に身を置きたい」という考えから、サンカと共に暮らし、サンカの子どもたちに熱心に勉強を教えたとあります。

フィクションが織り交ぜてあるという点から、どこまで本当かは作者が逝去してしまっているために確認のしようがありませんでしたが、おそらく「ヒコサ先生」は実在していたのではないのでしょうか。

作中でヒコサ先生は、志半ばで山を降りざるを得なくなってしまう。子どもたちはそんなヒコサ先生を偲び、山奥深くある滝に『ヒコサの滝』と名づけたのではないのでしょうか。

そう考えるとヒコサの滝は、自然と人を愛したヒコサ先生と子どもたちとの“友愛の証”であると、私には思えてならないのです。



鳴けない山鳥の詩

山に祈り、神々と暮らす

信州・黒姫郷「山窩民族」哀話

竹内 彦司 著 ほおずき書籍 出版(1995/10/26)

*3 山間部を移動しながら漂泊生活をおくっていた人々

ヒコサの滝 コースマップ

距離:★★★★

難易度:★★★★★

ポイント:本格トレッキング!



基本情報

落差 35m
春には遊歩道の
斜面に水芭蕉が咲く

住所

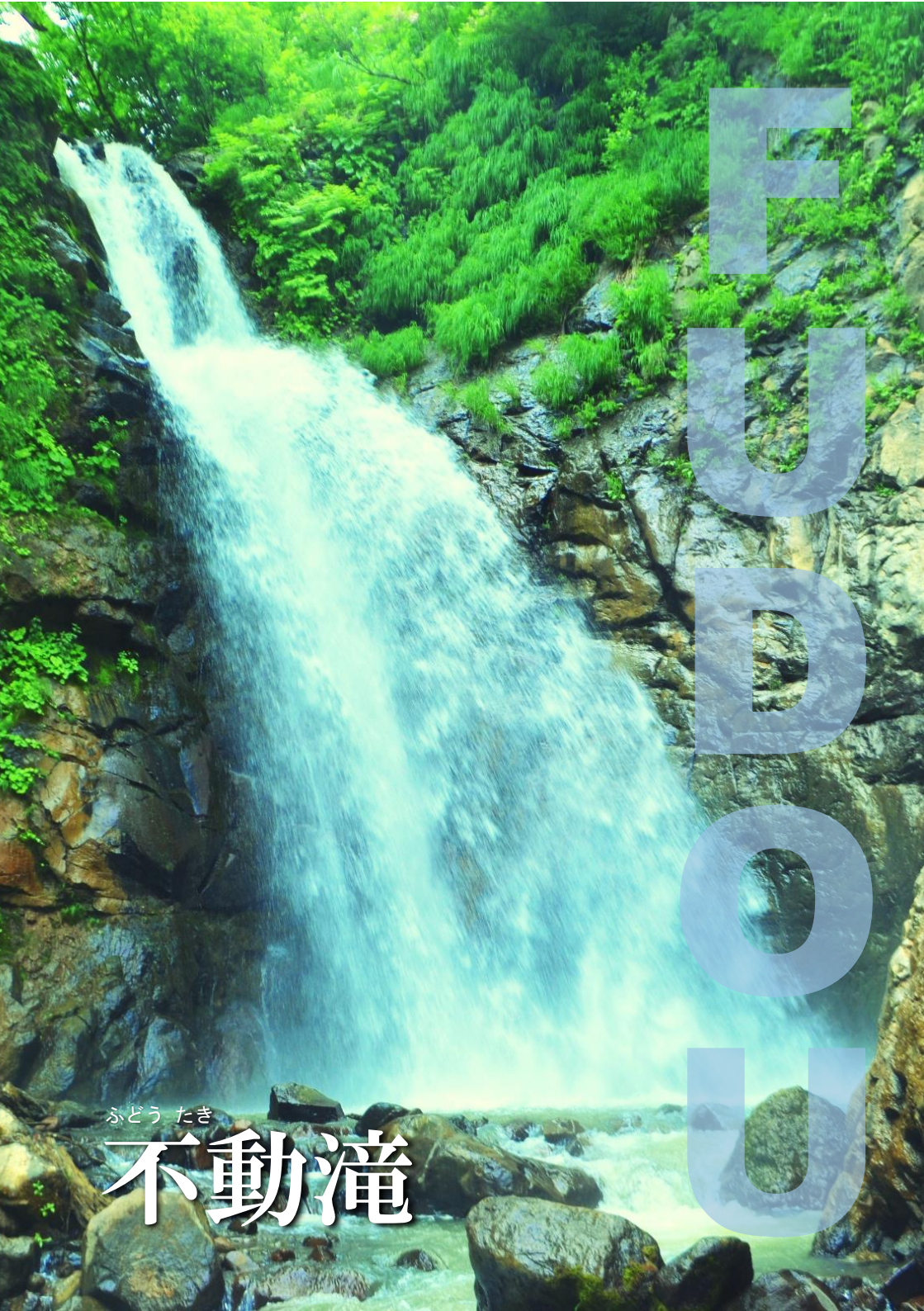
新潟県妙高市杉野沢笹ヶ峰

問い合わせ

妙高市観光協会 0255-86-3911

駐車場

杉野沢橋たもとに
5台程



F
U
D
O
U

ふどうたき

不動滝



信仰の滝

今も続く
祈りが集う

名前の由来

不動滝は以前、妙高山系で最も大きな滝であったため、以前は「大滝」と呼ばれていました。現在は滝壺が土砂で埋まっており、落差 20 メートル程となっています。

滝壺の脇には、眼病に効くといわれている大瀧不動と呼ばれている不動尊が祀られており、それが「不動滝」の名前の由来となっています。

滝の成りたち

不動滝は今から約 26 万年から 50 万年前に妙高山から流れ出た大滝溶岩流でできています。50 万年前というと、北京原人が生きていた時代で、ハワイ諸島が海中火山の噴火によって形成された頃の大昔です。

名前はよく聞くけど、
そもそも

不動尊とは？



不動尊とは、すなわち「不動明王」のことです。こちらの名前の方がなじみ深いかもしれませんね。

不動明王の「不動」とは、悟りを強く求める心が揺るがないこと＝不動であり、「明王」は、密教が取り入れたヒンズー教の神々に、独自の解釈をつけたものが明王です。

不動明王は真言宗をはじめ、天台宗、禅宗、日蓮宗等の日本仏教の諸派と修験道で幅広く信仰されています。

忿怒(ふんぬ)の姿で火焰の中にあり、右手に索縄(さくじょう)、左手に剣を持ち、索縄は煩惱を縛る道具を、剣で知恵の鋭さと煩惱を断ち切るという意味を表しています。

不動滝 コースマップ

距離: ★

難易度: ★★

ポイント: 間近で見れる滝つぼ



基本情報

落差 20m

住所

新潟県妙高市関山関温泉

問い合わせ

妙高市観光協会 0255-86-3911

駐車場 無し

大瀧不動尊参拝道付近の

スペースに路駐することに

なるので注意

O
O
T
A
K
I

まぼろしのおおたき

幻の大滝



滝の成りたち

幻の大滝は約 533 万年前から約 258 万年前（鮮新世 せんしんせい）の地層でできています。鮮新世の気候は現在とほぼ同様で、地球の二酸化炭素の濃度が現在と同じくらいだったといわれており、氷河時代に至る前の温暖な時代でした。

幻の滝、発見される

幻の大滝は、地域の古老にはその存在が知られていましたが、当時国土地理院の地図には載っていない一般的には“存在しない滝”でした。

そんな中、平成 5 年に市民グループ「宝島あらいビデオ探検隊」が滝を発見し、テレビや雑誌など、マスコミに取り上げられ、「地図に掲載されていない幻の滝」として全国的に一躍脚光を浴びました。

妙高民も 出演！？ 「滝を見に行く」

ここ幻の大滝を舞台とした映画があるのをご存知でしょうか。

沖田修一監督の「滝を見に行く」(2014/11/2 劇場公開)です。

【あらすじ】

幻の滝(幻の大滝)を見に行くツアーに参加した7人のおばちゃんたち。写真を撮ったりおしゃべりに花を咲かせたり、それぞれの楽しみ方で紅葉のひろがる山道を進んでいくが、ガイドの男性が先を見に行ったら戻ってこなくなってしまう。携帯の電波も届かない山中に取り残されたおばちゃんたちは、食料も寝床もないサバイバル生活を送るハメになり…。という、笑いあり涙ありの映画になっています。

滝を見に行く 7人のおばちゃん、山で迷う。

地元の人にも役に起用されており、「あ！○○さんだ！」となる妙高市民も居るはず。果たして7人のおばちゃんたちは、無事に帰ることができるのか？そして幻の滝を見ることができるのか？ぜひ DVD でおばちゃんたちの奮闘ぶりをご覧ください。



幻の大滝 コースマップ

距離:★★★★★

難易度:★★

ポイント:道中棚田や山々を望める



基本情報

落差40m
近くに温泉施設
「大滝荘」有り

住所

新潟県妙高市大字上小沢

問い合わせ

妙高市観光協会 0255-86-3911

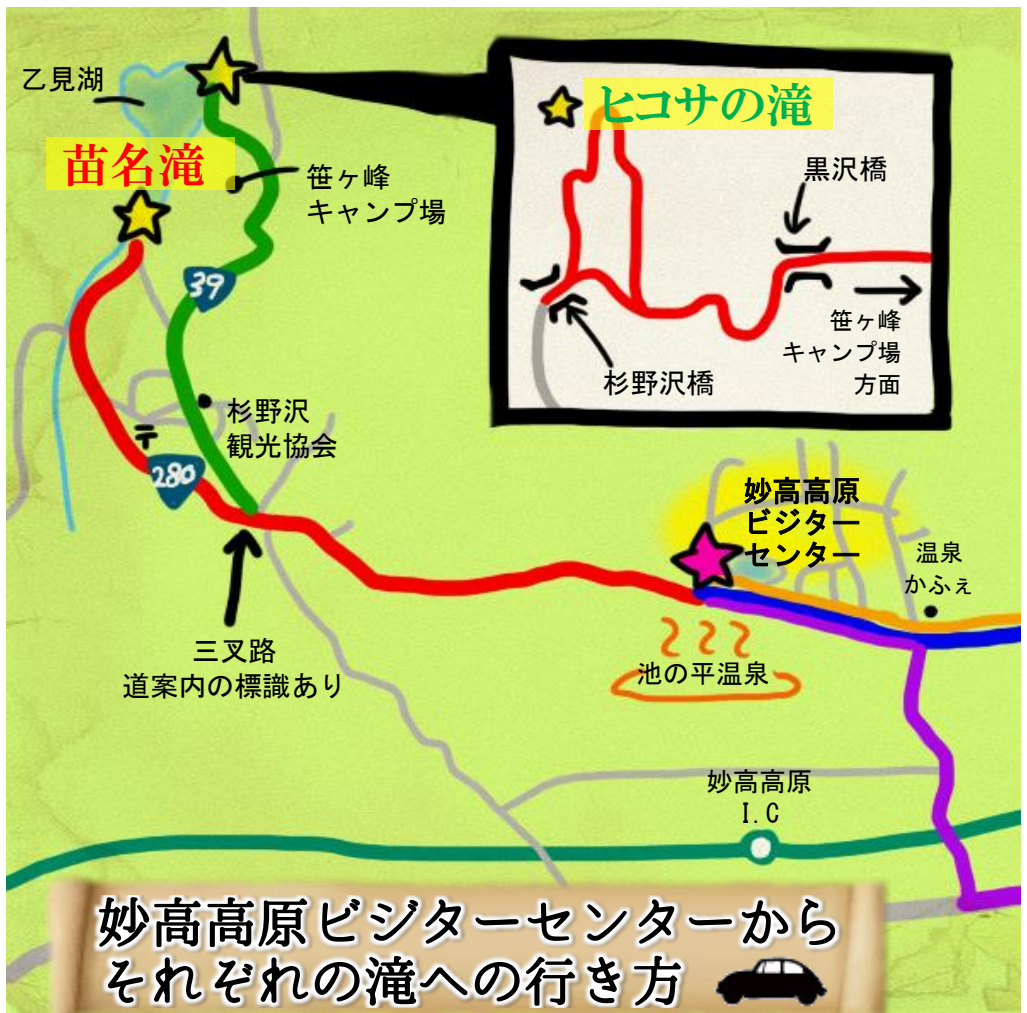
駐車場

約20台ほど

著者あとがき

本書を作り始めた当初、私は滝について詳しい知識を持っていませんでしたし、ましてや妙高にこんなにも多くの滝があることさえ知りませんでした。まったく無の状態からスタートした「妙高五滝」だったのです。また、学校の授業が忙しいこともあり、気持ちも滝から少し離れてしまい、作成は遅々として進みませんでした。そんな私のモチベーションを変えたのは、惣滝でした。コースマップを作成するにあたり五滝すべての現地調査をしたのですが、濃霧で小雨が降るお世辞にも良い天気とはいええない中、私は惣滝の滝つぼに立ちました。落差80mから目の前に迫る水しぶき。周りを岩壁に囲まれ、さながらコンサートホールに居るかのような臨場感。肌が小刻みに震えるほどの轟音。まさに頭の前からつま先までビリビリと痺れ、誰もいない真っ白な霧の中、思わず「うわあっ！！」と叫びました。こんなすごい滝について、私は調べているんだ。いや、調べさせてもらっているんだ。そんな気持ちになりました。そこから、妙高五滝に真剣に取り組んだのですが、それは大変な労力が必要でした。専門家の先生に聞いても分からないことをひたすら図書館に調べに通ったりもしました。来る日も来る日も本とパソコンに向き合い、いまようやく妙高五滝が完成しました。こうして皆さんに見てもらえることで、私の情熱と苦労が報われると思っています。最後に、私にアドバイスや様々な知識を与えてくださったビジターセンターの皆様、滝についての様々な協力をしてくださった妙高市役所、ならび早津賢二氏、高力一浩氏、i-nacの先生方に心からお礼を申し上げ、本書のまとめと致します。

平成29年1月28日 池原 稜子



苗名滝

ビジターセンター出て**右折**⇒
三叉路を**県道280号**方向へ**道なり**⇒
苗名滝駐車場へ。

不動滝

(ここに至るまで惣滝と同じ)
県道396号を道なり⇒
大瀧不動尊、不動大橋付近で停車。

惣滝

ビジターセンター出て**左折**⇒県道39号に交わる交差点を**左折**し
赤倉温泉街へ⇒そのまま県道39号を進み**突き当たりを左折**⇒
県道396号を**道なり**⇒**県道39号を左折**⇒関温泉街を**道なり**⇒
妙高トンネル⇒燕温泉駐車場へ。



ヒコサの滝

ビジターセンター出て**右折**⇒
 三叉路では県道 39 号を
そのまま進む⇒笹ヶ峰キャンプ場⇒
 黒沢橋⇒そのまま林道を進む⇒
 杉野沢橋へ。

幻の大滝

ビジターセンター出て**左折**⇒
 県道 39 号を**右折**⇒豊橋交差点を**左折**⇒
 国道 18 号⇒関山交差点を**右折**⇒
 除戸交差点を**直進**⇒突き当たりを**右折**⇒
 その後は滝の看板に添って進む⇒
 大滝荘付近の滝駐車場へ。

ありがとう、
妙高

