

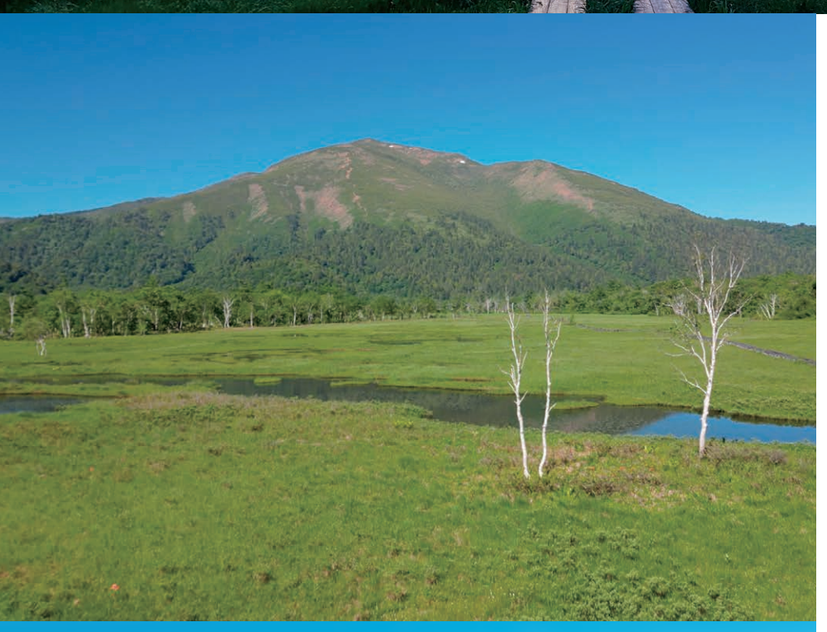
Oze Hiking Guide

尾瀬国立公園 OZE NATIONAL PARK

尾瀬ハイキングガイド

日本の自然保護発祥の地 尾瀬国立公園

全国で２９番目の国立公園「尾瀬国立公園」。
その歴史を紐解くと、今では当たり前となった自然保護に行きあたります。
豊富な水資源を求めたダム建設や尾瀬を縦断する車道建設、
そして、今でいうオーバーツーリズムによる自然の荒廃。
これらを乗り越えて今の尾瀬国立公園があります。
尾瀬の風景の象徴である木道や入山時のマナー、
それら一つ一つが初めて日本に自然保護の概念をもたらした
先人たちの成果なのです。
尾瀬ならではの美しい自然景観を愛でるとともに、それを永遠に残すこと。
それが尾瀬の楽しみ方です。さぁ、存分に尾瀬を満喫しましょう。





至仏山（しぶつさん） 日本百名山 2,228m

尾瀬では最古の山で、尾瀬を象徴するミズバショウ咲く風景（本紙表紙）として多くの人に知られる至仏山。他の山々が火山活動によってできたのに対して、至仏山は隆起してできた山で、二億年前の地質からできています。蛇紋岩という特殊な石で形成されているため、ホソバヒナウスユキソウなどの希少な高山植物がみられます。





燧ヶ岳（ひうちがたけ） 日本百名山 2,356m

東北以北の最高峰であり、尾瀬を代表する山の一つである燧ヶ岳。約35万年前の最初の噴火によって只見川が堰き止められたことにより、日本最大の山岳湿地である尾瀬ヶ原が誕生したといわれています。登山道が 3 つあり、山頂が柴安嵓、俎嵓などの五峰より成るため、見る場所による山容の変化も楽しめます。





会津駒ヶ岳（あいづこまがたけ） 日本百名山 2,133m

稜線付近に大湿原が広がり、ハクサンコザクラ、ワタスゲ、イワイチョウなどの豊富な高山植物が見られることから、“天上の楽園”と称される会津駒ヶ岳。山名は残雪の時期に現れる黒い駒（仔馬）に由来するとされています。駒の小屋から大津岐峠の稜線では、燧ヶ岳の後方に至仏山が眺められます。



Oze Hiking Guide

尾瀬保護財団の活動は、皆様の寄付に支えられています

問合せ先
公益財団法人 尾瀬保護財団
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1
TEL：027-220-4431　FAX：027-220-4421
URL：https://oze-fnd.or.jp

みんなの尾瀬をみんなでまもる
このリーフレットは、尾瀬の木道をリサイクルしています。
2025.4

尾瀬保護財団とは

尾瀬保護財団は、尾瀬国立公園をフィールドとして「尾瀬での体験と感動を、自然を守る力に変える」をミッションに掲げて活動する公益財団法人です。
平成７年の設立以来、関係機関と連携しながら、入山者へのマナー啓発、ビジターセンターの管理運営、ボランティアの育成支援、野生動物対策、外来植物対策、尾瀬総合学術調査の事務局運営など、主にソフト面から尾瀬の保護と適正利用を促すための活動に取り組んでいます。



尾瀬ボランティアによる入山口啓発活動



ビジターセンター職員による自然観察会



オオハンゴンソウ除去作業

二つのビジターセンター

尾瀬保護財団では尾瀬内二つのビジターセンター（VC）の運営業務を受託し、情報発信、巡回、インタープリテーションなど、尾瀬の自然を守るための活動を行っています。職員が常駐し、季節ごとの見どころや登山道状況等も紹介しています。



尾瀬沼VC（設置者：環境省）

尾瀬沼東岸に位置し、長蔵小屋、尾瀬沼ヒュッテと隣接しています。現建屋は３代目で、令和３年に供用開始しました。



尾瀬山の鼻VC（設置者：群馬県）

鳩待峠から1時間、至仏山の麓である山ノ鼻地区、尾瀬ヶ原の玄関口にあります。

ビジターセンターでできること

屋外での観察会
季節の見どころや、自然観察のヒントをお伝えします。

夜のスライドショー（宿泊者向け）
VC 内レクチャールームで尾瀬の自然、歴史、環境保全などを解説します。

館内展示
尾瀬で見られる植物や動物の紹介、環境保全の取組や尾瀬の歴史などを紹介しています。

※観察会・スライドショーの実施日及び時間は、VC毎に異なります。詳しくはお問合せください。

尾瀬ボランティア

環境美化活動等を行う「尾瀬ボランティア」が活動しています。

主な活動

プロテクター（自然保護）的活動

入山口啓発活動
尾瀬利用時のマナーやルールの呼びかけ、情報提供

巡回・清掃活動
開花状況や登山道の状況等の情報収集、ゴミ拾い

自然環境保全活動
外来植物除去作業、植生保護柵設置・撤去

インタープリター（自然解説）的活動

自然解説活動
VC 周辺での案内や自然解説

地域活動
お住まいの地域での尾瀬の自然や保護活動の紹介



植生保護柵設置



尾瀬自然解説ガイド

所定のコースをご案内する有償のボランティアガイドです。山の鼻 VC・尾瀬沼 VC を起点とした複数のコースがあります。

コース例
山の鼻 VC ～牛首分岐～ヨッピ橋（約２時間）
尾瀬沼 VC ～大江湿原～尾瀬沼 VC（約１時間）

ごみ持ち帰り運動発祥の地

昭和４０年代、自然保護運動の高まりによって
尾瀬が注目され、入山者の増加とともに
たくさんのごみが捨てられていくようになりました。
当時、尾瀬内には至る所にごみ箱があり、
山小屋関係者で片付けていましたが、
増え続けるごみに処理が追い付かず問題となっていました。
『ごみ箱があるからごみを捨てるのだから、ごみ箱を撤去しよう』
昭和４７年、逆転の発想でごみ持ち帰り運動は始まりました。
今では落ちているごみはほとんど見られません。
これは、日本で初めての試みと言われており、
尾瀬がごみ持ち帰り運動発祥の地と言われています。

写真 左：ごみ運搬（現代）
写真 右：ごみ箱から溢れるごみ（当時）





尾瀬国立公園への行き方



高速乗合バス 尾瀬号
バスタ新宿より尾瀬（片品村・戸倉・大清水まで）への直行便はこちらから

尾瀬に行く準備

安全な尾瀬登山のために
必要な装備をまとめました。
しっかりと準備をして
尾瀬を楽しみましょう。



シャツ
長袖で下着と合わせて速乾性素材のもの。

ザック
肩ひもが細いものを避け、背中にフィットするもの。

雨具・防寒具
必ずお持ちください。雨具は上下別がおすすめ。朝夕は冷え込むので薄手のダウンやフリースも。

帽子
つばのあるもの。風に飛ばされないようにひもを付けよう。

手袋
薄手でやわらかいもの。

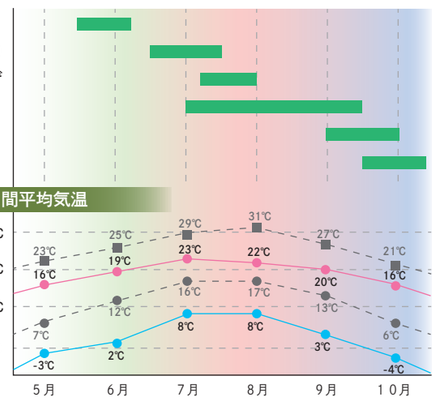
ズボン
できるだけ長ズボン。デニム生地は濡れると重くなり、乾きにくいため不向き。

登山靴
足首を保護してくれるもの。

尾瀬ごよみ

ミズバショウ
ワタスゲ(果穂)
ニッコウキスゲ
ヒツジグサ
草もみじ
木々の紅葉

尾瀬と東京の月間平均気温



各入山口へのアクセス

鳩待峠・大清水

公共交通機関を利用して
上越新幹線　上毛高原駅
↓ 関越交通バス で30分
上越線　沼田駅
↓ 関越交通バス で1時間20分
尾瀬戸倉
↓ 乗合バス・乗合タクシー で35分 / ↓ 関越交通バス で15分
鳩待峠 / 大清水

マイカーを利用して
沼田IC
↓ 約35km 1時間
尾瀬戸倉
↓ 乗合バス・乗合タクシー で35分 / ↓ 約8km 15分
鳩待峠 / 大清水

御池・沼山峠

公共交通機関を利用して
会津鉄道会津線 会津田島駅
↓ 会津バス で2時間
尾瀬御池
↓ 会津バス・シャトルバス で20分
尾瀬沼山峠

マイカーを利用して
西那須野塩原IC
↓ 約100km 2時間40分
尾瀬御池
↓ シャトルバスで20分
尾瀬沼山峠