

尾瀨健行指南

中文(简体)



装备 / 服装

帽子

应选择带帽檐的种类，并系好带子，避免被风吹走。

背包

应避免使用背带较细的种类，确保背包贴合背部。

衬衣

应选择长袖带衣领的种类，系纽扣的种类比较适合。

内衣

应选择速干材质的种类。

裤子

应尽可能选择长裤，牛仔裤弄湿后会变重，应避免不易干燥的种类。

手套

应选择材质较薄、柔软的种类。

登山鞋

应选择能够保护脚蹠的种类。

登山鞋

应选择潮湿木道上不易打滑、鞋底稍软、具有弹性的种类。穿着旧鞋时，请注意避免鞋底剥落。如攀登至佛山及燧岳，应穿着能够保护脚踝的中帮或高帮登山鞋。

雨具

为了确保降雨时行动舒适、留有余力，必须携带雨具和背包防水罩。雨具最好是上下分离、使用防水透湿材料制成的种类。

背包

为了应对跌倒等意外情况，应避免使用手提包等包具，而是选择可以双肩背负的背包。为了减轻肩部负担，应对背包的背带进行调节，确保背负时背包贴合身体。

服装 / 鞋类清单		
品名	当天往返	住宿
内衣（速干材质）	●	●
长袖衬衣	●	●
毛衣、抓绒衣	●	●
防寒物品（羽绒服等）	△	△
裤子	●	●
袜子	●	●
帽子	●	●
手套	●	●
保暖紧身裤	△	△
换洗衣服	○	○
登山鞋	●	●
背包（包括背包防水罩）	●	●
登山杖	○	○
雨具	●	●
携带物品清单		
品名	当天往返	住宿
地图 / 指南针	●	●
水壶	●	●
垃圾袋	●	●
毛巾 / 手帕 / 餐巾纸	●	●
折叠伞	○	○
洗漱用具	○	○
笔记本 / 书写用具	●	●
太阳镜	△	△
水果刀	○	○
餐具类	○	○
炉具	○	○
运动头灯（包括备用电池）	●	●
驱熊铃（无需驱熊的场所请避免使用）	●	●
应急食品	●	●
急救包（急救用品）	●	●
零钱（用于支付厕所公益金）	△	△
便携式马桶	△	△
健康保险证	●	●
●必需品 ○便捷物品 △部分时期及路线应准备		

自驾

路线1 鸠待岭(距离尾瀨原徒步60分钟:初级)

关越高速公路・沼田 IC → 国道120号 → 国道401号 → 片品村户仓 → 鸠待岭
※ 交通管制日：片品村户仓（车辆停放于尾瀨第1停车场）→ 巴士约25分钟 → 鸠待岭

路线2 大清水(距离尾瀨沼巴士15分钟+徒步120分钟:中级)

关越高速公路・沼田 IC → 国道120号 → 国道401号 → 片品村户仓 → 大清水

路线3 御池(距离尾瀨沼巴士20分钟+徒步70分钟:初级)

① 东北高速公路・西那须野盐原 IC → 国道400号 → 国道121号 → 国道352号 → 御池
② 磐越高速公路・会津若松 IC → 国道118号 → 国道121号 → 国道352号 → 御池
③ 关越高速公路・小出 IC → 国道352号 → 御池

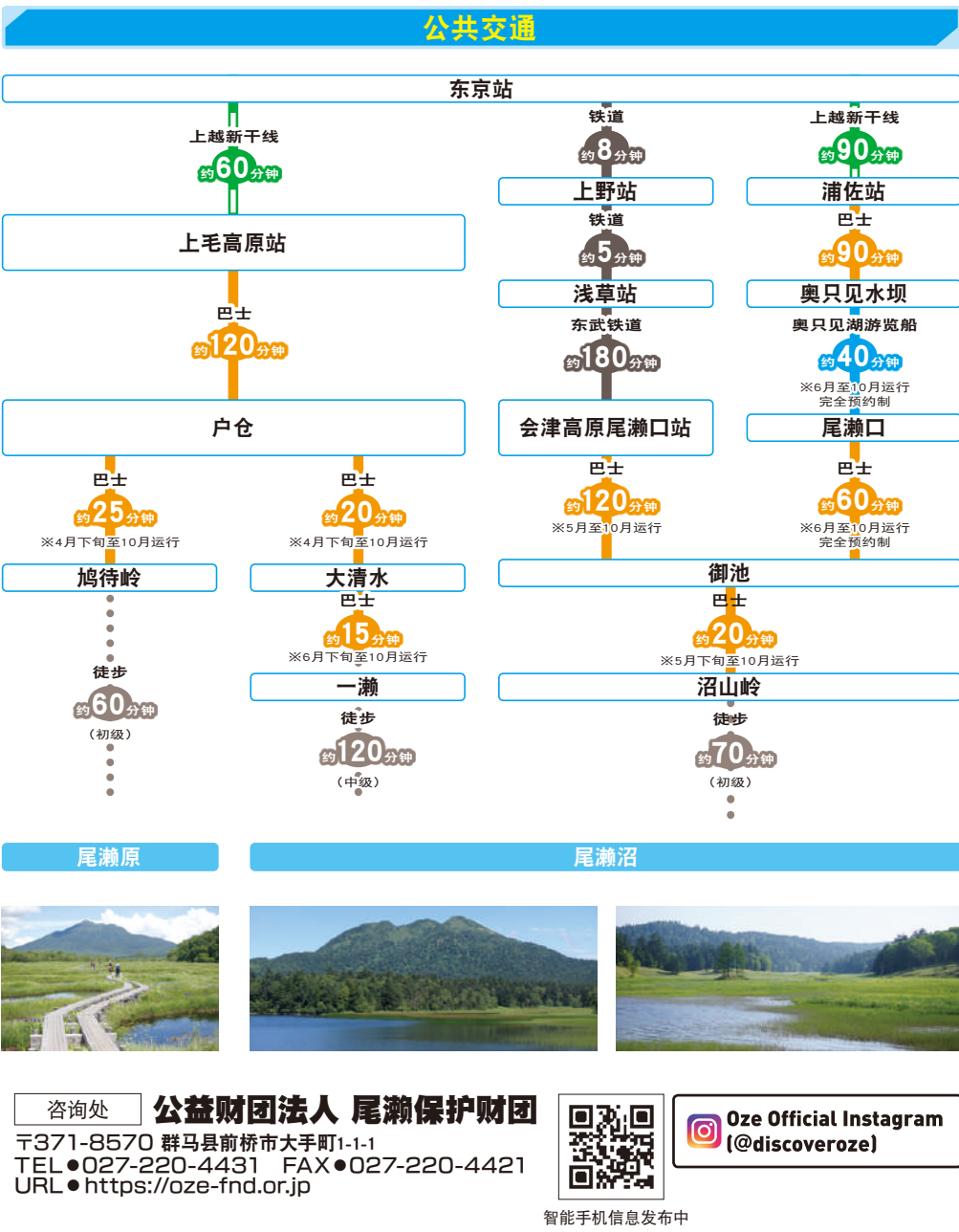
自驾



公共交通



交通方式



欢迎来到尾瀨国立公园

冬雪融化，此时的尾瀨地区各种鲜花盛开，争奇斗艳。其中，代表性花卉有绽放于湿地的水芭蕉、周围群山渐绿时为湿地增添春意的鲜黄萱草花。美丽的鲜花象征了尾瀨的自然特色，这里山川湖泊、森林动物相辅相成，构成了这片独一无二的宝贵自然。自从日本的自然保护先驱平野长藏先生在尾瀨开辟山岭，距今已有百余年。迄今为止，尾瀨的自然依然保持了美丽婀娜的原貌，因此尾瀨堪称“日本自然保护的象征”。

尾瀨四季呈现出不同的自然风情，这里的所有元素都会令我们沉醉其中。

尾瀨国立公园区域介绍

尾瀨国立公园横跨群马、福岛、新潟、栃木四县，由三个区域组成，分别是“尾瀨区域”、“会津驹岳区域”、“田代山・帝释山区域”。尾瀨区域拥有辽阔的湿地尾瀨原、尾瀨沼以及至佛山、燧岳等日本的代表性名山；会津驹岳区域拥有会津驹岳，这里山顶附近的湿地有白山小樱，盛开时花团锦簇；田代山・帝释山区域的田代山山顶因湿地而享有盛誉，而帝释山可以观赏到蕨叶草群落美景。



尾瀨区域



会津驹岳区域



尾瀨区域(尾瀨原)



田代山・帝释山区域

尾瀨的四季

●春季(5月中旬至6月)

湿地残雪渐渐消融，此时水芭蕉开始绽放。在枯草一色的湿地中，水芭蕉的花朵仿佛降临于湿地的白色精灵，在至佛山残雪的映照下，尾瀨原的水芭蕉美不胜收，堪称日本的代表性自然景观之一。此外，立金花等众多其它花卉也会在此时逐渐盛开。



※随场所而异，此季节可能会有残雪。

●夏季(7月至8月上旬)

夏季各种花卉盛开，是最鲜艳夺目的季节。萱草花是尾瀨的夏季代表性花卉，在尾瀨原和尾瀨沼周边的大江湿地形成壮观的群落，花团锦簇、争奇斗艳。此外，至佛山的尾瀨草、会津驹岳的白山小樱等高山花卉也在此时开始绽放。



●夏末至秋季(8月中旬至10月)

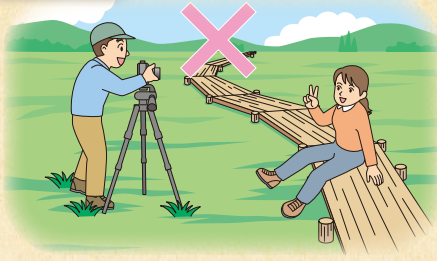
夏天的花季结束后，湿地迎来了三花龙胆等秋季花卉的绽放季节，同时湿地的草叶也渐渐染成金黄色，展现出“草本红叶”的精彩景致。此外，周边群山逐渐迎来红叶佳境，初雪的气息也将悄然来临。进入10月，山间小屋将停止营业，尾瀨迎来了漫长的严冬季节。



尾瀨的规则与礼仪

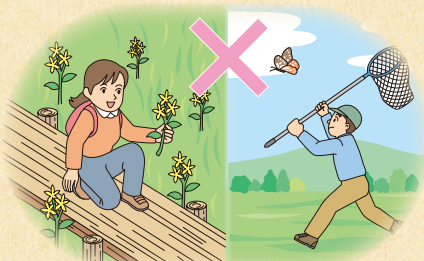
①禁止进入湿地

为了保护湿地，不得离开木道进入湿地，拍摄照片时不得将三脚架立于湿地中，在木道或休息所落座时不得将脚放于湿地地面。



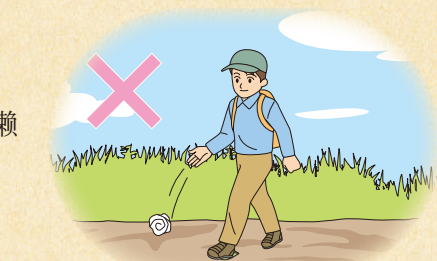
②禁止采集动植物

为了维持尾瀨的生态系统，保持自然景观，法律禁止在此捕捉动物、采集植物。此外，不要将落下的树枝作为手杖使用，也不要收拾落叶。



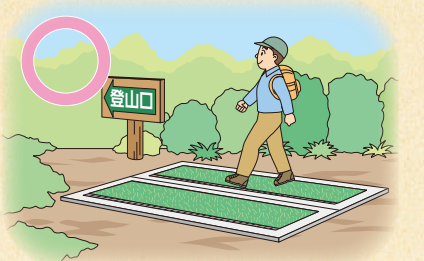
③将垃圾带离尾瀨

尾瀨地区禁止乱扔、随地放置垃圾。尾瀨地区未设置垃圾箱，请将垃圾自行带离。



④禁止携带宠物入内

宠物可能会对生息于尾瀨地区的动物造成威胁，或导致传染病的传播。此外，宠物也可能会对其他游客造成妨碍。



⑤防止外来植物入侵

使用铺设于进山入口处的粘土垫清除鞋底附着的泥土，以去除植物种子，防止外来植物入侵。如外来植物入侵湿地，则会对原有的湿地生息植物造成威胁。

⑥禁止偏离木道和登山道

不要偏离木道和登山道，进入湿地及登山道旁边的植被内。木道和登山道为右侧通行/上山侧优先通行。此外，步行时禁止吸烟。

大家的尾瀨，由大家保护，供大家游乐

⑦正确使用公共厕所

山区厕所的维护管理需要大量的劳力，应使用备置的厕纸，并且保持清洁，以便以后他人使用。部分管理费用应由使用者承担，因此在厕所入口处放置了捐款箱，请给予支持。

⑧宿营场地仅限规定地点

宿营场地仅限规定地点，禁止在规定地点以外架设帐篷。

⑨禁止篝火

禁止篝火，炉具等物品也应在安全、不会妨碍他人的场所使用。

⑩禁止投入钱币

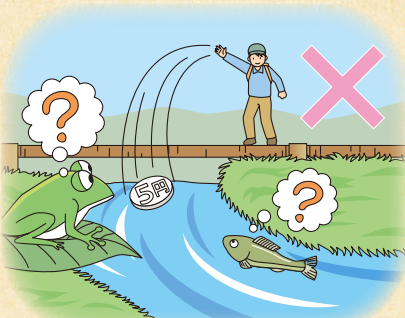
在尾瀨地区，向池塘、河流投入钱币只会对大自然造成伤害。如果希望表达自己的善意，请将钱币投入捐款箱。

⑪登山时请携带便携式马桶

至佛山和燧岳没有厕所，请在进山口的商店等处购买便携式马桶，携带上山。

⑫登山杖尖端应安装脚套

为了避免伤及木道和登山道，应在登山杖尖端安装脚套。



根据《自然公园法》规定，尾瀨国立公园已被列入“特别保护地区”及“特别地域”名录，其生态系统及景观受到了严格保护。同时，因具备较高的学术价值，这里还被列入了“国家特别天然纪念物”名录，作为珍贵的文化遗产，需要获得高等级的保护。此外，尾瀨是拉姆萨尔公约中的登录湿地，这里的候鸟等生物及珍贵的生态系统正受到国际性保护。