

奥日光

中禅寺・湯元温泉周辺

ガイドマップ

OKU NIK KO

奥日光の自然と歴史を廻る。

日本語版

ACCESS



車をご利用の場合

浦和IC —約35分— 岩舟JCT —約10分— 栃木都賀JCT —約15分— 宇都宮IC —約20分— 日光IC —約5分— 清滝IC —(120)約25分— 中禅寺温泉 —約20分— 湯元温泉

北関東自動車道 至群馬方面（関越道方面）
北関東自動車道 至茨城方面（常磐道方面）
日光宇都宮道路
東北自動車道 至東北方面

公共交通をご利用の場合

JR東京 — JR上野 — JR大宮 — JR東北新幹線 — JR宇都宮 — JR日光線 — JR日光

JR新宿 — JR池袋 — JR大宮（相互乗入）JR線 — 栃木

浅草 — とうきょうスカイツリー — 北千住 — 春日部 — 東武線 — 栃木 — 新鹿沼 — 下今市 — 東武日光 — 東武バス — 中禅寺温泉 - - - 湯元温泉

下今市 — 至鬼怒川方面

鉄道		
JR東日本お問合せセンター	050-2016-1600	(6:00～24:00)
東武鉄道お客様センター	03-5962-0102	(9:00～18:00)

バス	
東武バス日光営業所	0288-54-1138

タクシー・ハイヤー	
三英自動車	0288-54-1130
日光交通	0288-54-1188
栃木交通バス㈱ 大和交通営業所	0288-54-1515
中央交通	0288-54-2138

レンタカー	
ニッポンレンタカー 東武日光駅前営業所	050-1712-2849
日産レンタカー 日光駅前店	0288-50-1523
JR駅レンタカー東武日光駅営業所（日産レンタカー内）	0288-53-0938
トヨタレンタリース栃木 東武日光駅前店	0288-50-1800

【一般社団法人　日光市観光協会】〒321-1261 栃木県日光市今市717-1 TEL.0288-22-1525
2025年3月作成

奥日光の国際避暑地としての歴史。



中禅寺湖畔ボートハウス（MAP32）



西六番園地（トーマス・グラバーの別荘跡地）（MAP31）



イタリア大使館別荘記念公園（MAP24）



イタリア大使館別荘記念公園（MAP24）

国際的避暑地の幕開け

明治23年の宇都宮～日光間の鉄道開通により日光に多くの人々が訪れましたが、西洋人たちは、英国湖水地方やヨーロッパアルプスを思わせる、自然豊かな風景地である中禅寺湖畔での避暑を目的に訪れるようになりました。明治25年頃に初の外国人別荘が中禅寺湖畔に建設され、明治27年には外国人向けのホテルも開業するなど、この極上の風景地は、次第に国際的な避暑地としての道を歩み始めます。その後、湖畔には多くの外国人別荘が建ち並び、フライフィッシングやヨットレースなど様々な西洋文化が持ち込まれ、中禅寺湖畔は国際避暑地として栄えていきました。当時をほうふつさせる英国大使館別荘記念公園、イタリア大使館別荘記念公園、中禅寺湖畔ボートハウスおよびトーマス・グラバーの別荘跡地である西六番園地。これらに触れ、更に味わい深い奥日光の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。



英国大使館別荘記念公園（MAP25）

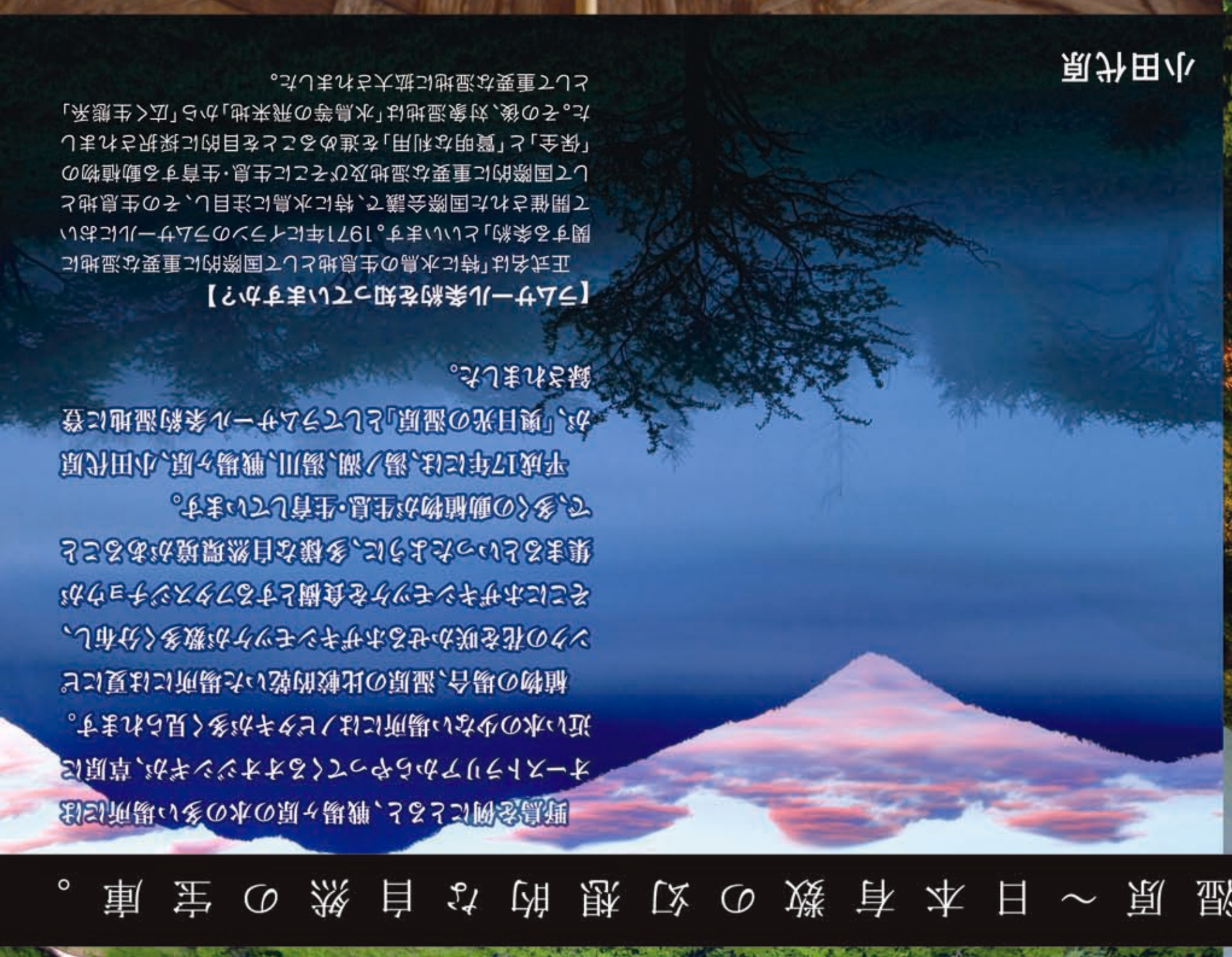
奥日光の湿原～日本有数の幻想的な自然の宝庫。



戦場ヶ原

奥日光の湿原

奥日光は、標高約1300mの中禅寺湖から2000mを超える山々まで高低差が大きい地域で、森林や湖沼、河川、湿原、草原など多様な自然環境が相まって、多くの野生動植物が生息・生育しています。なかでも、奥日光の湿原では、わずかな環境の違いを利用した多様な生きものを見ることができます。



小田代原

野鳥を例にとると、戦場ヶ原の水の多い場所にはオーストラリアからやってくるオオジシギが、草原に近い水の少ない場所にはノビタキが多く見られます。

植物の場合、湿原の比較的乾いた場所には夏にピンクの花を咲かせるホザキシモツケが数多く分布し、そこにホザキシモツケを食樹とするフタスジチョウが集まるといったように、多様な自然環境があることで、多くの動植物が生息・生育しています。

平成17年には、湯ノ湖、湯川、戦場ヶ原、小田代原が、「奥日光の湿原」としてラムサール条約湿地に登録されました。

【ラムサール条約を知っていますか？】

正式名は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といいます。1971年にイランのラムサールにおいて開催された国際会議で、特に水鳥に注目し、その生息地として国際的に重要な湿地及びそこに生息・生育する動植物の「保全」と「賢明な利用」を進めることを目的に採択されました。その後、対象湿地は「水鳥等の飛来地」から「広く生態系」として重要な湿地に拡大されました。



中禅寺湖

中禅寺湖は、約2万年前に男体山の噴火でできたせき止め湖で、面積4㎢以上の湖としては日本一標高の高い場所にある湖です。湖のすぐ北に男体山がそびえ、その北西に戦場ヶ原が広がります。

湖の南側にある八丁出島は紅葉が美しく、阿世潟（あぜがた）は清々しい森に囲まれた隠れた名所です。他にも、男体山を開山した勝道上人の墓所が遊覧船で間近に見られる上野島（こうづけじま）にあり、西には中禅寺湖の遺留湖といわれている西ノ湖、砂浜からの広々とした眺めが人気の千手ヶ浜など、四季を通じて変化するその美しい風景は、昔から多くの人を魅了してきました。

明治20年代から戦前にかけて、外国人別荘や大使館別荘が建てられ、フライフィッシングやヨットレースなど様々な西洋文化が持ち込まれるなど、国際的な避暑地としてにぎわいました。

世界遺産「日光の社寺」の信仰対象となった日光の自然。

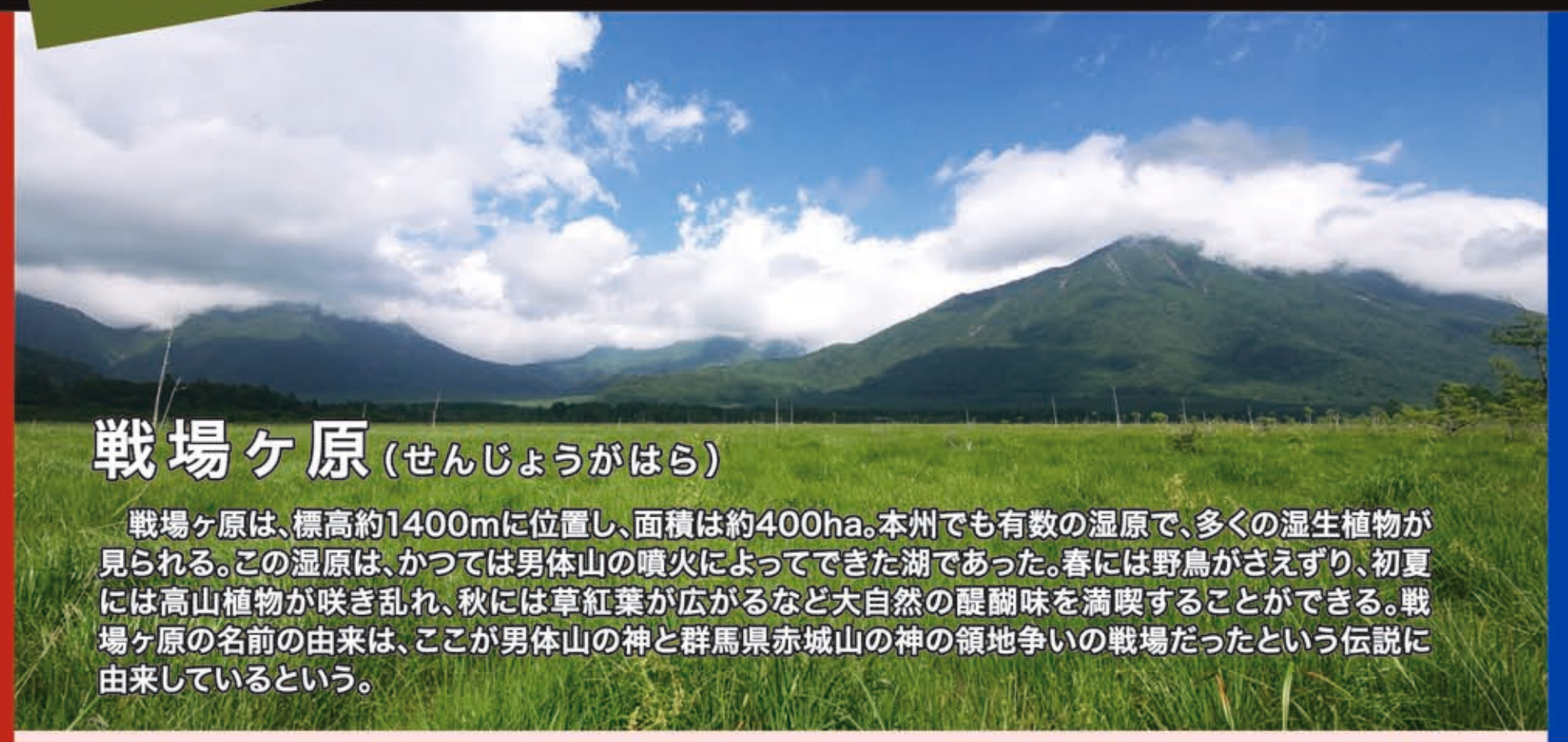


日光の山々は、古くから山岳信仰の対象であり、世界遺産「日光の社寺」に属する日光山輪王寺の本堂（三仏堂）にまつられた三仏は、中禅寺湖畔にそびえる男体山（千手観音）、女峰山（阿弥陀如来）、太郎山（馬頭観音）を表しています。その中心にそびえる男体山は、日本百名山の一つに数えられる標高2486mの火山で、約2万年前に噴火し、数千年の時を経て、中禅寺湖、戦場ヶ原、小田代原、そして日本三名瀑として知られる華厳滝を形づくっていったといわれています。

裏面MAPで楽しもう

OKUNIKKO HIKING SPOT

奥日光のおすすめスポットをコース別でご紹介。



戦場ヶ原（せんじょうがはら）

戦場ヶ原は、標高約1400mに位置し、面積は約400ha。本州でも有数の湿原で、多くの湿生植物が見られる。この湿原は、かつては男体山の噴火によってできた湖であった。春には野鳥がさえずり、初夏には高山植物が咲き乱れ、秋には草紅葉が広がるなど大自然の醍醐味を満喫することができる。戦場ヶ原の名前の由来は、ここが男体山の神と群馬県赤城山の神の領地争いの戦場だったという伝説に由来しているという。

A 日光の中心的ハイキングコース
戦場ヶ原自然研究路（せんじょうがはらしぜんけんきゅうろ）コース



MAP 1 湯滝（ゆだき）

湯滝は、華厳滝、竜頭滝と並んで奥日光三名瀑の一つで、湯ノ湖の南端にある高さ70mの滝。幅は最大で25m。滝つぼに下りられ、その近くに観瀑台があって、迫力ある姿を眺められる。戦場ヶ原のハイキングコースの起点でもあり、多くのハイカーでにぎわう。



MAP 2 小滝（こたき）

湯川にある滝は、湯滝と竜頭滝が有名だが、もう一つ、小さいながらも美しいのが小滝。落差はわずか5mだが、周囲の林と調和し、スダレ型と呼ばれる滝の白さが印象的である。新緑の時期、紅葉の時期、どちらも捨てがたい。



MAP 3 泉門池（いずみやどいけ）

泉門池は、戦場ヶ原自然研究路沿いにあり、戦場ヶ原の西端に位置する。きれいな湧き水と池のまわりの枯木や倒木が独特な雰囲気をつくりだしている。ときどきマガモを見かけるときがある。



MAP 4 青木橋（あおきばし）

青木橋は湯川に架かる橋で、自然研究路の要の位置にある。橋からの湯川の眺めも美しいが、橋そのものも周囲の景観に溶け込んでいて素晴らしい。また、大きなズミの木があり、開花時の美しさは格別だ。



MAP 5 湯川（ゆがわ）

湯川は、湯ノ湖の南にある湯滝から流れ落ち、竜頭滝を経て地獄川となり、中禅寺湖の菖蒲ヶ浜に注ぐ約12.4kmの短い川。戦場ヶ原の西側を南北に蛇行しながら流れ、手つかずの自然とともに、カワマスのフライフィッシングなども楽しめる。



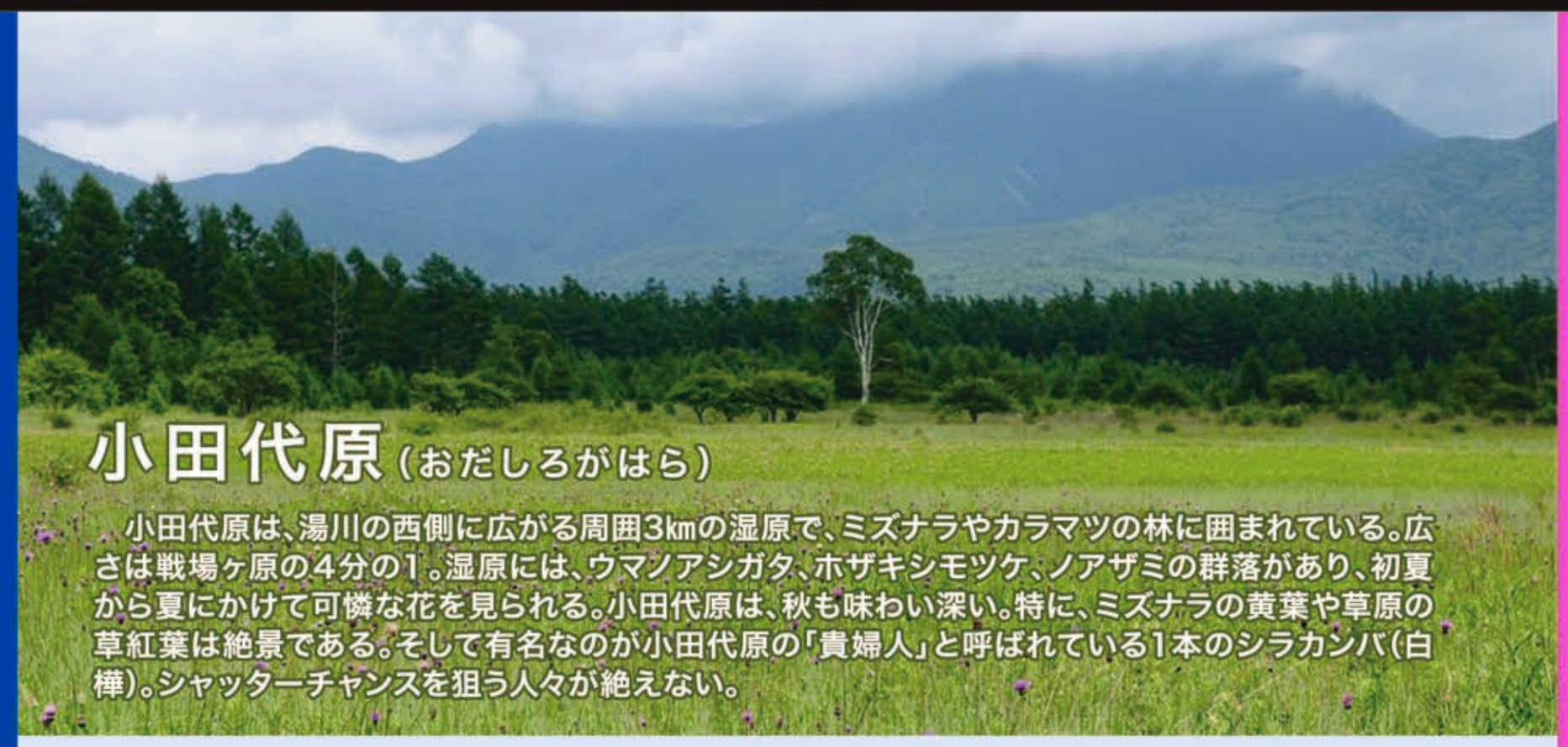
MAP 6 赤沼（あかぬま）

「戦場ヶ原神戦譚」によると、昔ここに沼があり、沼が男体山の神と赤城山の神の両軍の血に赤く染まって、この名がついたという。赤沼は、ちょうど戦場ヶ原の玄関口に当たり、ハイキングにはここでバスを降りて「戦場ヶ原自然研究路」に入ると便利。



MAP 7 しゃくなげ橋（石楠花橋）

石楠花橋は、戦場ヶ原から竜頭滝へ向かう途中にある。竜頭滝上まで20分程度。この周辺はミズナラなども見ることができる。低公害バスの停留所もある。



小田代原（おだしろがはら）

小田代原は、湯川の西側に広がる周囲3kmの湿原で、ミズナラやカラマツの林に囲まれている。広さは戦場ヶ原の4分の1。湿原には、ウマノアシガタ、ホザキシモツケ、ノアザミの群落があり、初夏から夏にかけて可憐な花を見られる。小田代原は、秋も味わい深い。特に、ミズナラの黄葉や草原の草紅葉は絶景である。そして有名なのが小田代原の「貴婦人」と呼ばれている1本のシラカンバ（白樺）。シャッターチャンスを狙う人々が絶えない。

B 大自然の不思議を満喫
小田代原探勝（おだしろがはらたんしょう）コース



MAP 8 小田代原展望台

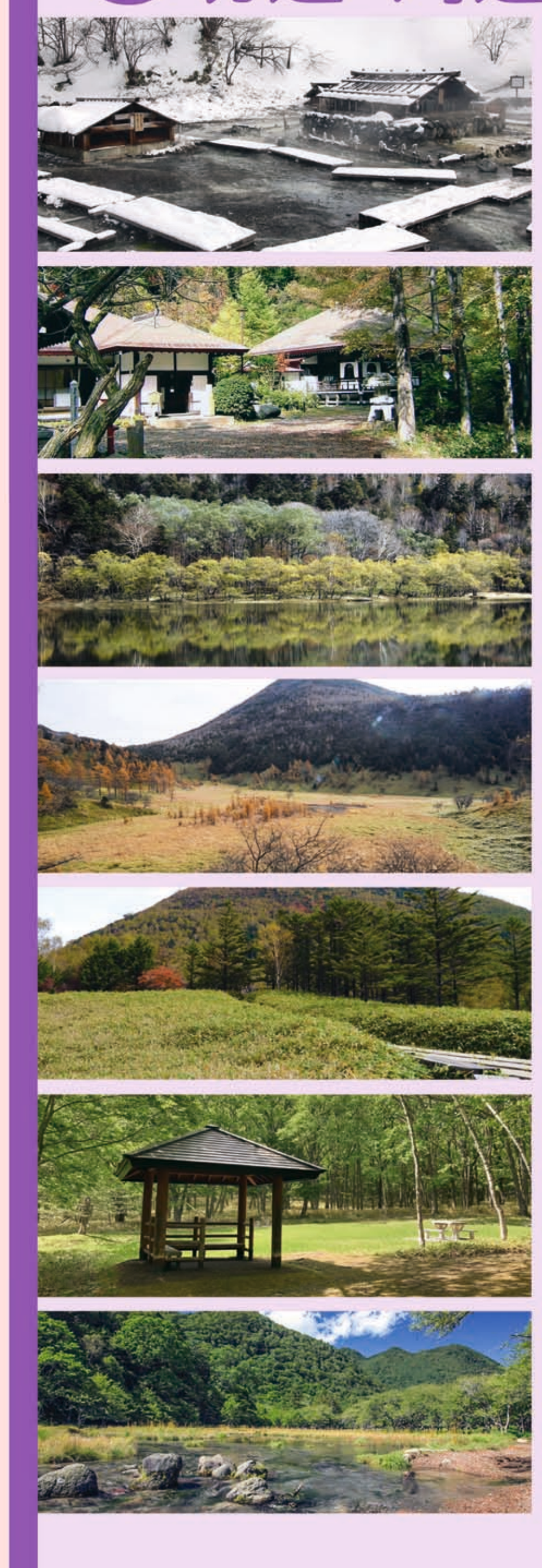
小田代原展望台は、「貴婦人」をはじめとして、小田代原を一望できる絶景ポイント。湿原の周囲にシカの侵入防止柵が設置されている。展望台近くには、四阿（あずまや）、トイレ、低公害バスの停留所がある。



MAP 9 小田代橋（おだしろばし）

湯川に架かる、光徳入口への道を分ける木橋が小田代橋である。この橋周辺では、数々の倒木を見ることができる。直径が1mはあろうかという木々が至るところに倒れており、古い木は苔に覆われている。まるで植物が埋め尽くした密林のような景色を醸し出している。

C 樹木の香りと鳥のさえずりを楽しむ
切込・刈込湖探勝（きりこみ・かりこみこたんしょう）コース



MAP 10 湯元温泉（ゆもとおんせん）

湯ノ湖の北岸に開けた温泉街。湯元温泉の歴史は古く、約1200年前にさかのぼる。日光を開山した勝道上人が延暦7（788）年に温泉を発見し、薬師湯と名付けたのが始まりと伝えられている。泉質は硫黄泉（硫化水素型）。

MAP 11 日光山 温泉寺（にっこうさん おんせんじ）

日光山温泉寺は、日光山輪王寺の別院。御本尊は薬師瑠璃光如来。以前は温泉神社脇の薬師堂に安置されていたが、昭和47（1972）年の台風で被災し、現在の温泉寺本堂に移された。一般の観光客でも入浴が楽しめる珍しい寺。

MAP 12 刈込湖（かりこみこ）

神秘的な湖である刈込湖は、三岳（みつだけ）の溶岩流が沢をせき止めてできた。湖の長径は約600mで、水深は約15m。長径約300m、水深は同じく約15mの切込湖とつながっている。

MAP 13 涸沼（かれぬま）

涸沼は、その名のとおり、水の無い沼。ハイキングコースの休憩場所として利用する人が多い。周りを山に囲まれたすり鉢状の草原で、初夏には様々な種類の高山植物が咲く。

MAP 14 山王峠（さんのうとうげ）

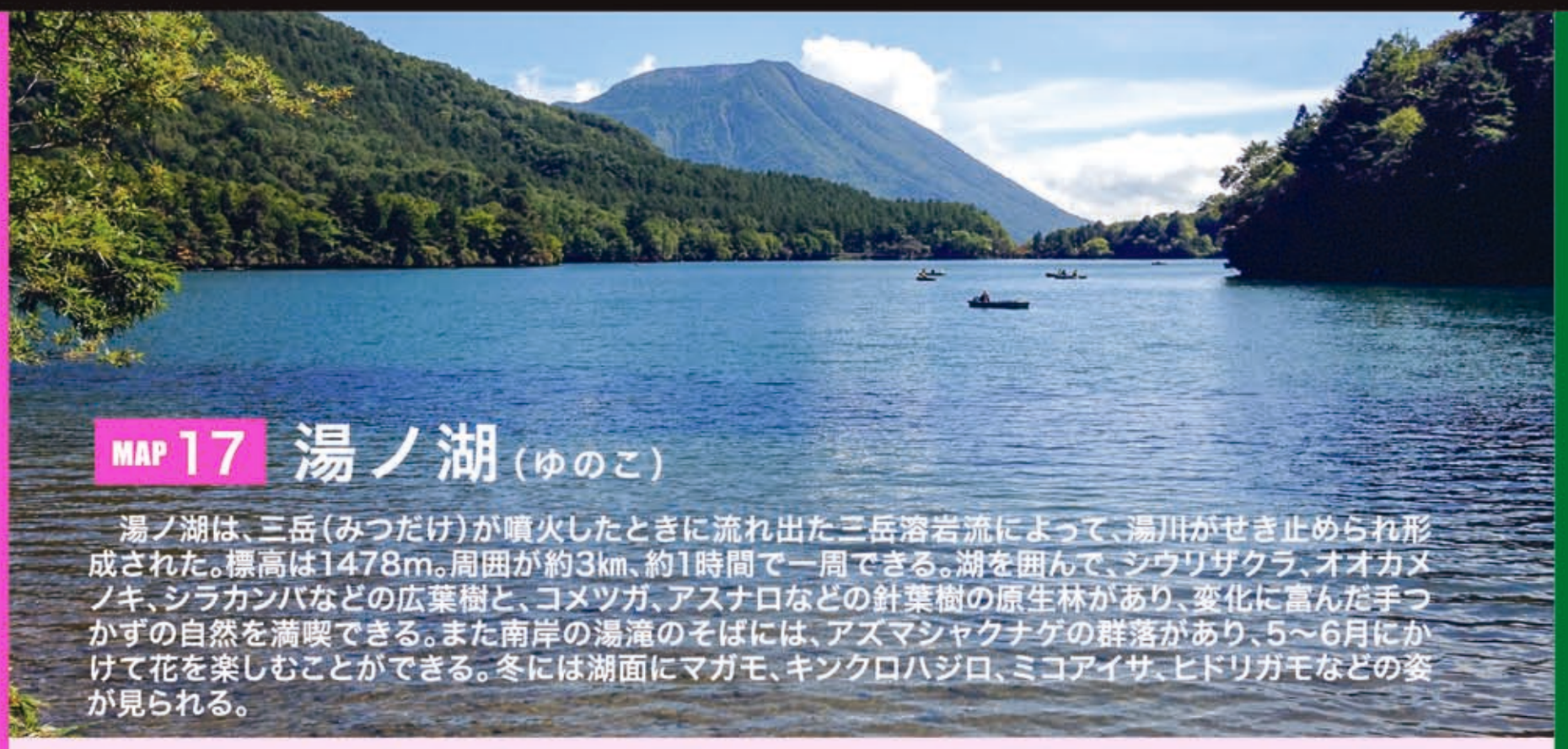
山王峠は、東の山王帽子山と西の三岳（みつだけ）とのほぼ中間に位置する。山王峠から真正面に男体山を望むことができる。光徳までは下り坂。登山道を下っていくと、針葉樹林からミズナラやダケカンバなどの広葉樹に変化してくる。

MAP 15 光徳園地（こうとくえんち）

散策路や野外卓が設けられており、森に囲まれた中でゆったりとした時間を過ごせる。また、近くには温泉宿泊施設もあり小さなリゾート地になっている。

MAP 16 光徳沼（こうとくぬま）

光徳沼は、逆川の上流にある周囲約300m、深さ約1mの小さな沼。山からの湧き水を水源とし、冷たく澄んだ水面が印象的。周辺にはズミの大木が多く、6月中旬には綺麗な白い花を楽しめる。また、沼の中央部にあるヤチボウズもアクセントを添えている。光徳沼から逆川沿いの歩道を逆川橋方面へ約25分歩くと、国道120号沿いに「光徳入口」バス停がある。



MAP 17 湯ノ湖（ゆのこ）

湯ノ湖は、三岳（みつだけ）が噴火したときに流れ出た三岳溶岩流によって、湯川がせき止められ形成された。標高は1478m。周囲が約3km、約1時間で一周できる。湖を囲んで、ジウリザクラ、オオカメノキ、シラカンバなどの広葉樹と、コメツガ、アスナロなどの針葉樹の原生林があり、変化に富んだ手つかずの自然を満喫できる。また南岸の湯滝のそばには、アズマシャクナゲの群落があり、5～6月にかけて花を楽しむことができる。冬には湖面にマガモ、キンクロハジロ、ミコアイサ、ヒドリガモなどの姿が見られる。

D 散歩気分で楽しめるライトな平坦コース
湯ノ湖一周（ゆのこいっしゅう）コース



MAP 18 湯滝上（ゆだきうえ）

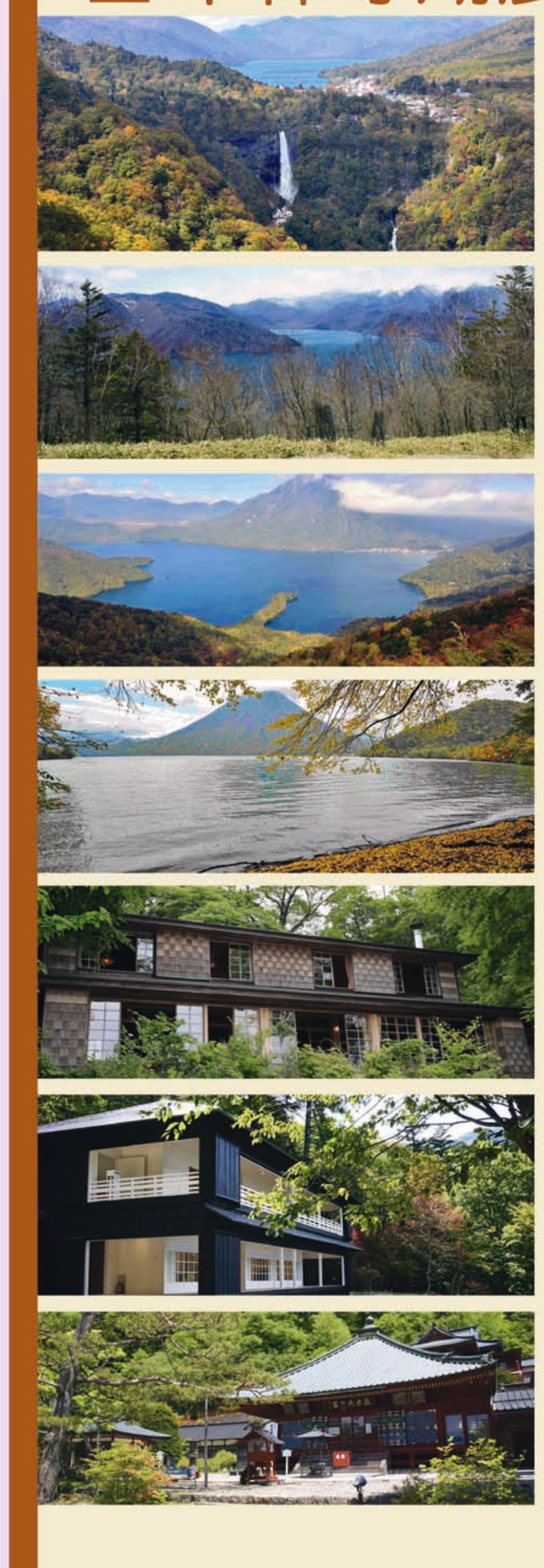
湯滝上は、このコースの南端に当たり、湯ノ湖の水が湯滝へと流れ落ちる迫力満点の地点。5～6月頃にかけて、滝の落口周辺にトウゴクミツバツツジが咲き、奥日光の大自然を肌で感じられる。ここから滝つぼの観瀑台までは往復約20分。



MAP 19 兎島（うさぎじま）

湯ノ湖で唯一の半島。ウサギの耳の形に似ていることからこの名が付いたといわれている。半島の付け根には兎島湿原と呼ばれる小さな湿原があり、レンゲツツジ、ワタスゲ、ツルコケモモなどが生育している。紅葉の時期は半島全体が鮮やかな色に染まり、隠れた名所となっている。

E 起伏が多く長いコースは達成感大
中禅寺湖展望（ちゅうぜんじこてんぼう）コース



MAP 20 明智平展望台（あけちだいらてんぼうだい）

明智平ロープウェイで行く明智平展望台は、日光で一番といわれる展望地点。正面には、中禅寺湖、華厳滝、男体山などが雄大なスケールで見渡せる。日光の写真で必ず目にする絶景ポイント。

MAP 21 茶ノ木平（ちゃのきだいら）

中禅寺湖の南岸の半月山へと登るハイキングコースの途中、標高約1600mの地点にある展望地。中禅寺湖の全景を眺められる場所として人気がある。

MAP 22 半月山展望台（はんげつさんてんぼうだい）

半月山展望台は、明智平展望台と並ぶ日光有数の絶景ポイント。正面に男体山、眼下に中禅寺湖、左前方に戦場ヶ原、さらに奥には白根山など、素晴らしい風景を満喫できる。

MAP 23 狸窪（むじなくぼ）

中禅寺湖畔に面した狸窪は、絶景を眺めながらの休憩に最適のポイント。湖面の高さから男体山を見るのも、また別の感動がある。ここからは中禅寺湖沿いに進み、イタリア大使館別荘記念公園まで約20分。

MAP 24 イタリア大使館別荘記念公園

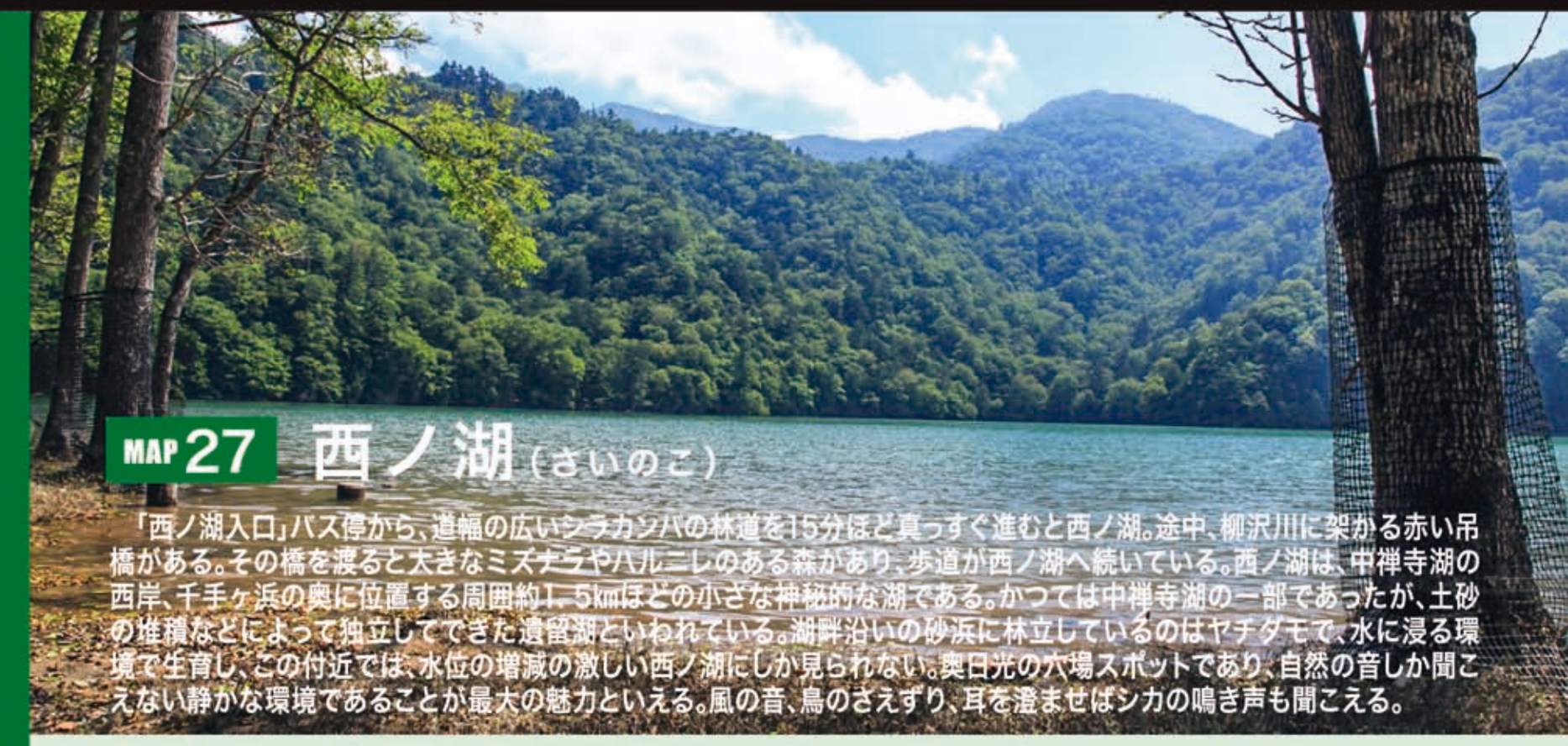
旧イタリア大使館別荘は、昭和3年に建築家アントニン・レーモンドの設計により建てられた。平成9年まで使用され、その後、栃木県が記念公園として整備し、一般に公開している。杉皮張りで仕上げられた内外装や、中禅寺湖の風景を楽しむことのできる広縁が特徴。

MAP 25 英国大使館別荘記念公園

園内の建物は、明治29年に英国の外交官アーネスト・サトウの別荘として建てられ、後に大使館別荘として使われた。高台にある建物から湖や白根山を一望でき、特に2階からの眺めは絶景。館内では、アーネスト・サトウの日記などを基に湖畔の歴史と文化について紹介している。

MAP 26 日光山中禅寺 立木観音

立木観音（重要文化財）は、中禅寺の御本尊で千手観音の別名。千手観音は男体山の本地仏（本来の姿）に当たる。中禅寺は784年、勝道上人によって創建された寺で、日光山輪王寺の別院。この立木観音は、上人が西ノ湖に船出したとき水の中から出現した金色の千手観音の姿を桂の立木に自ら彫ったと伝わっている。



MAP 27 西ノ湖（さいのこ）

「西ノ湖入口」バス停から、道幅の広いシラカンバの林道を15分ほど真っすぐ進むと西ノ湖。途中、柳沢川に架かる赤い吊橋がある。その橋を渡ると大きなミズナラやハルニレのある森があり、歩道が西ノ湖へ続いている。西ノ湖は、中禅寺湖の西岸、千手ヶ浜の奥に位置する周囲約1.5kmほどの小さな神秘的な湖である。かつては中禅寺湖の一部であったが、土砂の堆積などによって独立してできた遺留湖といわれている。湖畔沿いの砂浜に林立しているのはヤチダモで、水に浸る環境で生育し、この付近では、水位の増減の激しい西ノ湖にしか見られない。奥日光の穴場スポットであり、自然の音しか聞こえない静かな環境であることが最大の魅力といえる。風の音、鳥のさえずり、耳を澄ませばシカの鳴き声も聞こえる。

F 千手ヶ浜から見事な男体山の絶景を堪能
西ノ湖・千手ヶ浜・竜頭滝探勝（さいのこ・せんじゅがはま・りゅうずのたきたんしょう）コース



MAP 28 千手ヶ浜（せんじゅがはま）

中禅寺湖の西の端にある、南北約1kmにわたる浜。かつて勝道上人が建てたという千手堂が再建された。中禅寺湖の向こうに男体山が見え、雄大な景色が楽しめる。また、樹齢200年以上のミズナラやハルニレなどの林があり、自然豊かな環境である。6月のクリンソウの咲くころには多くの人でにぎわう。一般車の乗り入れはできず、徒歩のほか、低公害バスや船を利用して行く。



MAP 29 赤岩（あかいわ）

中禅寺湖畔のアップダウンの激しい山道を越えると、大きな岩が湖畔に突き出しているように見える。これが赤岩だ。岩は5・6人が立てるほどの広さでビューポイントとなっている。赤岩からは、趣の変わった中禅寺湖を見ることができ、遠方には千手ヶ浜を望むことができる。また、赤岩までの途中でアカヤシオやシロヤシオと出会える。



MAP 30 竜頭滝（りゅうずのたき）

奥日光三名瀑の一つで、男体山の噴火による溶岩の上を210メートルにわたって流れ落ちている。滝つぼ近くが大きな岩によって二分され、その様子が竜の頭に似ていることからこの名がついたといわれる。春にはツツジ、秋には紅葉が美しい。

G 起伏がなく、開けた景色を気楽に楽しめる
中禅寺湖中宮祠菖蒲（ちゅうぜんじこちゅうぐうししょうぶ）コース



MAP 31 西六番園地（にしろくばんえんち）（トーマス・グラバーの別荘跡地）

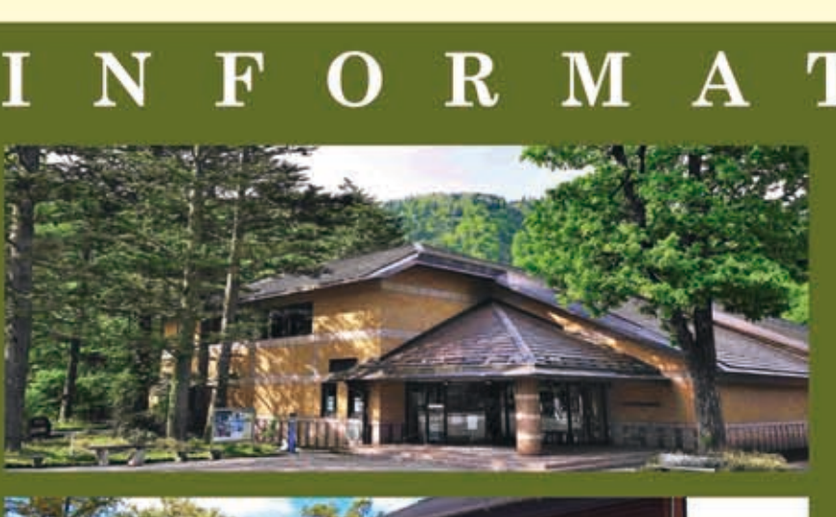
明治期のスコットランド出身の貿易商トーマス・グラバーや実業家のハンス・ハンターが住んだ別荘の跡地。マントル・ピースなどが残されており、かつての国際社交場の雰囲気を散策しながら楽しめる。ハンターは大正14年、「東京アングリング・アンド・カンツリークラブ」を創立、別荘をクラブハウスとして利用し、会員にはヨーロッパの外交官なども名を連ねた。



MAP 32 中禅寺湖畔ボートハウス

国際避暑地として栄えた歴史を持つ中禅寺湖畔に水辺リゾート施設として昭和20年代に建設された建物を復元したもの。美しい中禅寺湖の風景の中で、湖畔の豊かな自然や水とふれあうひとときを堪能できる休憩施設。

INFORMATION



栃木県立日光自然博物館

奥日光の情報発信基地として、最新の自然情報や観光情報などを提供している。自然体験活動の拠点でもあり、活動と合わせて利用することで、奥日光の自然や歴史をわかりやすく楽しく学ぶことができる。
●TEL.0288-55-0880



赤沼自然情報センター

戦場ヶ原の玄関口「赤沼」に位置し、最新の自然情報や利用マナーのお知らせ、その他様々な情報を提供している。県営駐車場や低公害バスの発着所も隣接し、小田代原、西ノ湖、千手ケ浜方面への起点にもなっている。



日光湯元ビジターセンター

日光国立公園の奥日光地域を訪れる皆さんに、自然とのふれあいに必要な情報をきめ細かく提供する施設。ビジターセンターで得た情報をもとに、自然の中に飛び込んでみよう。
●TEL.0288-62-2321

コースの全体図・各スポットの場所は
裏面のMAPをご利用ください ▶▶▶

OKUNIKKO

HIKING MAP

奥日光の魅力

いろは坂を登ると、そこは山、川、滝、湖、湿原など、豊かな自然が広がる奥日光。周囲の山々の火山活動と川の流れによって、その地形はまるで3段のひな壇のようになっています。一段目には中禅寺湖、二段目に戦場ヶ原と小田代原、そして三段目には湯ノ湖があります。この標高の差が、多彩な動植物を育む自然環境をつくり出しています。

奥日光は、今からおよそ1200年前に勝道上人という僧が日光の山々を開山したことから始まり、昭和9年には、日本を代表する自然の風景地を保護し利用の促進を図る目的で、日光国立公園に指定されました。

四季を通じて様々な表情を見せる奥日光。このハイキングマップを手にさっそく歩いてみませんか。

※日光自然博物館では、自然情報の提供もしています。お気軽にお立ち寄りください。

※下記コースは全て、休憩等の時間は入っておりません。余裕をもった時間設定をしましょう。


戦場ヶ原


華厳滝


英国大使館別荘記念公園 2階から（MAP25）


イタリア大使館別荘記念公園（MAP24）

A 戦場ヶ原自然研究路コース

MAP 1〜7 せんじょうがはらしぜんけんきゅうろ

難易度 初心者OK ／ 距離 6.3km ／ 所要時間 2時間20分

湯滝入口 ＝40分⇒ 泉門池 ＝25分⇒ 青木橋 ＝35分⇒ 赤沼分岐 ＝10分⇒ 石楠花橋 ＝30分⇒ 竜頭の滝

※赤沼自然情報センターはコースに入ります。

奥日光の中心的ハイキングコース。全体のほとんどが平坦で、湿原の植物や水辺の鳥を楽しみながら散策できます。湯滝入口バス停から豪快な湯滝の観瀑台（滝つぼ）まで約5分。泉門池を経て湯川沿いに進みます。赤沼の分岐から国道に出ることも可能。紅葉は10月頃。

B 小田代原探勝コース

MAP 8〜9 おだしろがはらたんしょう

難易度 初心者OK ／ 距離 7.2km ／ 所要時間 2時間

赤 沼 ＝15分⇒ 石楠花橋 ＝35分⇒ 小田代原展望台 ＝35分⇒ 泉門池 ＝35分⇒ 光徳入口

赤沼車庫を発着所とする低公害バスを利用し、小田代原バス停で降りるとより時間的短縮できます。

7月から8月にかけては、小田代原展望台から木道を進むと、アノアザミやヤマオキシモツケが見られます。北側場と言われるルート。

C 切込・刈込湖探勝コース

MAP 10〜16 きりこみ・かりこみこたんしょう

難易度 中 級 ／ 距離 9.6km ／ 所要時間 4時間15分

湯元温泉 ＝40分⇒ 小峠 ＝30分⇒ 刈込湖 ＝70分⇒ 涸沼 ＝25分⇒ 山王峠 ＝65分⇒ 光徳沼 ＝25分⇒ 光徳入口

亜高山帯の針葉樹林の中を通るコース。急坂もあるので足下に注意。小峠からは湯ノ湯が見え、豊かな自然を満喫できます。野鳥の声も楽しめ、初夏には刈込湖に向かう下り道付近でコマドリの声も聞けます。光徳入口〜光徳温泉間はバスの本数が少ないので注意。逆路ではは正味までの上りはきつい。

D 湯ノ湖一周コース

MAP 17〜19 ゆのこいっしゅう

難易度 初心者OK ／ 距離 2.9km ／ 所要時間 1時間10分

湯元温泉 ＝40分⇒ 湯滝上 ＝20分⇒ 兎島 ＝10分⇒ 湖畔前

短いハイキングコース。特に5月から6月にかけては、アズマシャクナゲなどが美しく咲き誇ります。湯ノ湖周辺にはウグイス、シジュウカラ、キツツキ類のほかに、水辺にキセキレイ、マガモなどがみられ、冬にはカモも飛来。釣りのメッカとしても有名です。

E 中禅寺湖展望コース

MAP 20〜26 ちゅうぜんじこてんぼう

難易度 上 級 ／ 距離 11.0km ／ 所要時間 4時間55分

明智平 ＝5分（ロープウェイ）⇒ 明智平展望台 ＝80分⇒ 茶ノ木平 ＝50分⇒ 半月山 第一駐車場 ＝40分⇒ 半月山展望台 ＝20分⇒ 半月峠 ＝40分⇒ 狸窪 ＝60分⇒ 赤鳥居

かなりの起伏がある長いコースなので、朝早く出発するなどう時間の余裕を。茶ノ木平は分岐が多く迷いやすいので、注意が必要。茶ノ木平では、湖岸りのルートがお勧め。途中車道を渡り、半月峠へ。半月峠手前の木製の展望台からは壮大な景色が望めます。半月峠から狸窪（むじなくぼ）まで下り、そこから中禅寺湖畔の道、途中イタリア・英国大使館別荘記念公園を通り、湿泉街へ向かいます。ツツジ類、ブナなどの紅葉は10月頃になります。

F 西ノ湖・千手ヶ浜・竜頭滝探勝コース

MAP 27〜30 さいのこ・せんじゅがはま・りゅうずのたきたんしょう

難易度 中 級 ／ 距離 8.0km ／ 所要時間 2時間55分

西ノ湖入口 ＝25分⇒ 西ノ湖 ＝55分⇒ 千手ヶ浜 ＝55分⇒ 赤岩 ＝40分⇒ 竜頭の滝

西ノ湖入口バス停から、途中赤い吊橋を渡り、15分ほど真っすぐ進むと西ノ湖です。千手ヶ浜は、雄大な男体山の絶景を満喫でき、6月には美しいクリンソウが見られることで人気。コース全体は比較的平坦で歩きやすい。新緑・紅葉いずれの時期も素晴らしく、変化に富んだ風景をのんびりと楽しめます。

G 中禅寺湖中宮祠菖蒲コース

MAP 31〜32 ちゅうぜんじこちゅうぐうしょうぶコース

難易度 初心者OK ／ 距離 3.5km ／ 所要時間 1時間15分

二荒山神社中宮祠 ＝5分⇒ 西六番国地 ＝20分⇒ 丸山 ＝30分⇒ 中禅寺湖畔ボートハウス ＝20分⇒ 菖蒲浦観船発着所

気楽な水辺探勝コース。西六番国地は、美しい中禅寺湖畔の風景とかつての国際社交場の跡地を散策しながら楽しめます。また、中禅寺湖畔ボートハウスも利用できます。バスを利用するとさらにお手軽に。

H 中禅寺湖南岸コース

難易度 上 級 ／ 距離 10.0km ／ 所要時間 4時間

千手ヶ浜 ＝20分⇒ 千手堂 ＝70分⇒ 梵字岩 ＝70分⇒ 大日崎 ＝50分⇒ 阿世潟 ＝30分⇒ 狸窪

中禅寺湖の南岸からの絶景や、男体山のすそが広がった見事な景色が楽しめます。総かなアップダウンが続き、険しい箇所も。足場の悪い所もある山道なので、しっかりした登山の装備が必要です。交通の便から、千手ヶ浜側からのスタートがお勧めです。

I 男体山登山コース

難易度 上 級 ／ 往復歩数 3時間30分 下り 2時間35分

二荒山神社中宮祠 ＝80分⇒ 四合目 ＝80分⇒ 八合目避難小屋 ＝50分⇒ 男体山頂上 ＝105分⇒ 二荒山神社中宮祠

【男体山登山について】
・開山期間は4月25日〜11月11日です
※期間外の登山はできません
・登山受付時間は6：00〜正午まで
・受付時間以外は入山できません
・二荒山神社中宮祠にて受付して下さい
・受付にて入山料をお支払い下さい

毎年4月25日の開山祭から11月11日の閉山祭までの4ヶ月半の期間で開門。途中8合目に滝尾神社があり、山頂には宝物もあります。登山口から頂上まで、標高差1200m、距離4km、時間にして3〜4時間、ほとんどが険しい道なので健脚向けです。男体山登山受付は4月25日-11月11日の朝時-正午まで

J 白根山登山コース

難易度 上 級 ／ 所要時間 8時間35分

湯元温泉 ＝210分⇒ 前白根山 ＝30分⇒ 五色沼 避難小屋 ＝60分⇒ 白根山 ＝40分⇒ 弥陀ヶ池 ＝50分⇒ 五色山 ＝25分⇒ 国境平 ＝100分⇒ 湯元温泉

湯元スキー場からターストしてコースを登り始め、登山口から約3時間半、前白根の頂上に着くと、眼下に五色沼が見えます。さらに白根山頂まで約1時間半。こちらも健脚向けの険しいコースです。

登山コース

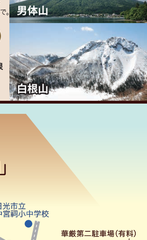
登山コース


湯滝（MAP1）


泉門池（MAP3）


湯元温泉（MAP10）


兎島（MAP19）


明智平展望台（MAP20）


中禅寺湖ボートハウス（MAP32）

西六番国地（MAP31）

阿世潟

男体山

白根山

中禅寺温泉周辺 “どこナビ” MAP

中禅寺温泉の散策には “どこナビ” サイン

中禅寺温泉では街路灯、標識等に“どこナビ”が表示されており、現在地、町名、ポイントからの距離等が表示されています。是非お役立てください。

1 赤鳥居〜西六番国地までのどこナビ

1 赤鳥居〜華厳滝までのどこナビ

1 赤鳥居〜イタリア大使館別荘記念公園までのどこナビ

トイレ ※冬期閉鎖の可能性があります
障がい者用トイレ
オストメイト対応 ※入口広門・入口脇室 直接にいるんのための設備
情報センター
駐車場
バス停
施設
船の発着所
注意
一般車両進入禁止
電気自動車用充電スタンド
国道
その他 一般道
低公害バスルート

低公害バス

赤沼自然情報センターから小田代原まで約12分、千手ヶ浜まで約30分です。停留所以外でも乗り降り自由です。

料金 大人500円 小人250円 ※1回片道

運行時間 曜日に応じ8時から17時まで運行、土日祝には朝4時からの早朝運行も。時刻表は地図上の各停留所においてあるほか、栃木県立日光自然博物館のHPに掲載。1002号線は、手を挙げれば乗車可（状況により不可）。

運行期間 4月下旬〜11/30（運行期間中は無休）

【お問い合わせ】0288-55-0880（日光自然博物館）

※混雑時には、ご希望の時間にご乗車いただけない場合がございます。また6月などの混雑時には、1時間から1時間半程度お待ちいただく場合があります。

ATTENTION! [ハイカーの皆様へ] 美しい景観と安全のために、以下のルールとマナーを守り、皆でハイキングを楽しみましょう。

キャンプは指定された場所で行う。

自分の体調・脚力・気候に合わせたコースの設定を。

真夏でも上着を用意。天候の変化に注意。

クマやハチなど野生の動物に注意。

野生の猿などにエサを与えない。

植物を持ち帰る等、人為的に環境を変えないよう注意する。

ゴミはかならず持ち帰る。