4.尾瀬マップ



コース別詳細マップ

1. 日帰り・群馬入りコース 尾瀬ケ原を気軽に楽しむポピュラーなコース



百名山の至仏山、燧ケ岳など、2000m級の山々に囲まれた尾瀬ヶ原を散策するコースです。春はミズバショウ(6月初旬~中旬)、夏はニッコウキスゲ(7月上旬~中旬)、秋は草紅葉(9月下旬~10月中旬)が見頃となり、多くのハイカーが訪れますが、それ以外の季節でも四季折々植物が楽しませてくれます。

日帰りで十分な時間がない場合は、尾瀬に生息する植物の多くが集まる、山の鼻の「尾瀬植物研究見本園」を散策されることをおすすめします。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離: 11km/時間: 3時間50分(休憩時間除ぐ)】

①鳩待峠~②山ノ鼻~③牛首分岐~④山ノ鼻~⑤鳩待峠



沼山峠から小一時間ほど緩やかな山道を行くと尾瀬沼につきます。尾瀬沼周辺は、尾瀬ヶ原よりも標高が高いため、花の見頃が少し異なります。尾瀬沼のほとりに広がる大江湿原がニッコウキスゲの黄色に染め上げられる7月下旬から8月上旬、あるいは、金色の草紅葉が広がる9月下旬から10月上旬を中心に、多くのハイカーが訪れるルートです。また、三平下からは、尾瀬沼越しに燧ヶ岳を撮影することができます。

コース全体では標高差が大きく、特に三平峠からーノ瀬の間の 登山道は急ですので、足もとにはご注意下さい。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:9.8km/時間:3時間50分(休憩時間除く)】

①沼山峠~②大江湿原~③尾瀬沼ビジターセンター~④三平下~⑤ーノ瀬~⑥大清水

3.1泊2日・群馬入りコース 尾瀬ヶ原を周遊するよくばりコース



至仏山と燧ケ岳の麓では、生息する植物も少し異なります。赤田代分岐周辺から見晴にかけての木道沿いでは、初夏にタヌキラン、盛夏になればトモエシオガマやチョウジギクの群落が見られますが、これらの植物は山ノ鼻周辺ではあまり見かけません。尾瀬の植物全てに言えることですが、小さく可憐な花が多いので、ゆっくり散策することをおすすめします。また、尾瀬は、群馬・福島・新潟の3県の県境にあります。尾瀬ヶ原を周遊すると、徒歩で簡単に3県を訪れることができるという楽しみもあります。地図を片手に、県境を探してみてはいかがでしょうか。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:19.6km/時間:5時間50分(休憩時間除く)】

①鳩待峠~②山ノ鼻~③牛首分岐~④ヨッピ吊り橋~⑤東電小屋~⑥赤田代分岐~⑦見晴~⑧竜宮十字路~⑨牛首分岐~⑩山ノ鼻~⑪鳩待峠

4.1泊2日・福島入りコース 尾瀬沼と豪壮な三条滝巡りコース



沼山峠から、大江湿原と尾瀬沼通り、三条ノ滝、燧裏林道から 御池へ至るコースです。ニッコウキスゲが満開となる7月頃は、 尾瀬沼を遠く望広々とした大江湿原は見渡す限りニッコウキスゲ の黄色い花で敷き詰められ、尾瀬沼東岸では、湖面に影を落とす 燧ヶ岳の姿が見物です。尾瀬ヶ原と尾瀬沼のイメージとは異なる のが、平滑ノ滝や三条ノ滝で、広大な尾瀬地域すべての水が 流れでます。滝に近づくにつれ急勾配の山道を登り下ります。 ウサギ田代から燧裏林道を経由して御池へ至るコースは、燧ヶ岳 北面の山腹を通り、尾瀬でも有数の美しいブナ林を通るので、 新緑や紅葉の時期にはぜひ利用したい場所です。御池から40分 ほどの上田代は、燧裏林道で最大の湿原であり、見事な傾斜 湿原と可憐に咲き誇る植物だけでなく、平ヶ岳や大津岐山など の山々の展望が楽しめます。

ウサギ田代から平滑ノ滝までは急な下りがあり、アップダウンの 激しいコースですので、余裕を持った行程で入山してください。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:21.6km/時間:8時間50分(休憩時間除く)】

①沼山峠~②大江湿原~③沼尻~④見晴~⑤赤田代分岐~⑥東電小屋~⑦赤田代分岐~⑧平滑ノ滝~⑨三条ノ滝 ~⑩ウサギ田代~⑪燧裏林道分岐~⑫上田代~⑬御池

5.1泊2日・新潟入りコース 湖上遊覧と尾瀬の「水」を巡るコース



かつての銀山が湖底に眠ることから「銀山湖」の異名を持つ奥 只見湖を船で渡り、小沢平より入山するコースです。アクセスの 長さから訪れるハイカーの数はまばらですが、原生林に囲まれ た奥深い自然は、他の尾瀬とは一味違った表情を見せてくれま す。ブナやトチを中心とする原生林が見事で、新緑や紅葉の時 期はとても見ごたえがありますし、夏場は涼しい樹林帯を満喫 できます。渋沢温泉小屋からウサギ田代までは急な上り、ウサ ギ田代から平滑ノ滝までは急な下りがあり、アップダウンの激し いコースですので、余裕を持った行程で入山してください。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:19.3km/時間:9時間10分(休憩時間除く)】

- ①浦佐~②奥只見湖~③小沢平~④渋沢温泉小屋~⑤ウサギ田代~⑥三条ノ滝~⑦平滑ノ滝~⑧赤田代分岐~
- ⑨東雷小屋~⑩赤田代分岐~⑪煫裏林道分岐~⑫上田代~⑬御池

6.2泊3日・新潟入りコース 湖状遊覧・尾瀬ケ原・尾瀬沼を巡る贅沢なコース



新潟県側の秘境・奥只見湖から船で入るコースです。運が良ければ奥只見湖周辺で、天然記念物のイヌワシを見られるかもしれません。御池からやや急な登山道を進んでいくと、見晴らしの良い上田代に出ます。ここから赤田代までは、アップダウンを繰り返しながらブナなどの原生林の中を歩きます。新潟・福島・群馬の3県を巡り、広大な原生林から、植物が咲き乱れる湿原まで、表情豊かな尾瀬を感じることのできるコースです。2泊3日のゆったりした行程で、ご自分のペースで、尾瀬の魅力を堪能して下さい。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:28.6km/時間:10時間50分(休憩時間除く)】

①浦佐~②奥只見湖~③御池~④上田代~⑤燧裏林道分岐~⑥赤田代分岐~⑦東電小屋~⑧ヨッピ吊り橋~⑨牛首分岐~⑩竜宮十字路~⑪見晴~⑪沼尻~⑪大江湿原~⑭沼山峠

7.2泊3日・群馬入りコース 尾瀬の歴史にふれるアヤメ平巡りコース



富士見峠近くのアヤメ平は、かつて「天上の楽園」と讃えられた美しい湿原でした。1960年代の尾瀬ブームには多くのハイカーがここを訪れましたが、当時は今のように木道が整備されていなかったため、瞬く間に湿原が荒廃してしまいました。東京電力ではかつての緑を取り戻そうと、約半世紀にわたってアヤメ平湿原の植生回復作業を続けています。標高2000m近いアヤメ平から、1400mの尾瀬ヶ原、白砂峠を越えて1600mの尾瀬沼へ抜けると、咲いている花もちょっとずつ違って、新しい発見や楽しみがあるのではないかと思います。

尾瀬は山岳地帯であり、天候が急変することがありますので、 必ず防寒・雨天対策を忘れずに入山しましょう。また、濡れた木 道は大変滑りやすいため、安全には十分にご注意ください。ゆ とりある計画を立て、自分の身の安全は自分で確保しましょう。

【距離:29.9km/時間:12時間20分(休憩時間除く)】

①富士見下~②富士見峠~③アヤメ平~④竜宮十字路~(尾瀬ヶ原周遊)~⑤見晴~⑥沼尻~⑦尾瀬沼ビジターセンター~⑧三平下~⑨一ノ瀬~⑪大清水