

鹿教湯富士(1029m)などの
里山に囲まれた鹿教湯温泉



鹿教湯温泉には約20年前から1周約12kmの名所めぐり集印コースが設けられ、
観光客や温泉療養客の格好の運動ルートになっていました。
現在では、それをさらに発展させ、
より多くの方々が健康的な里山歩きを安全に楽しめるよう、コースの整備が進んでい
今回はその中から代表的な4コースをご紹介します。

春の花

サトザクラ・ウズミザクラ
カラコギカエテ・ヤマブキ
ミツバツチグリ
センボヤリ・レンゲツツジ
ヤマツツジ・コウソ・ヤマクワ
タヒラコ・タチツボスミレ
コバウチワカエテ・ヤエムグラ
オニタヒラコ・ハレノゲン
ハルシオン・クサノオウ



ヤマツツジ

秋の花

ヤクシソウ・ヤマハハコ
ノコンギク・ユウガオギク
ヒメジオン・オケラ
ミノガワソウ・ハタザオ
オミナエシ・オトコエシ
ヤマハギ・アキノキリンソウ
フシグロイセンノウ
シラネセンキュウ
フジカンソウ・コシオガマ

鹿教湯温泉・里山歩きコ

散歩気分、のんびりと ① 温泉街コース 雨天OK!

朝の散歩 や温泉に入った後ののんびりしたひとときをうっ
つつけのコースです。21番名所めぐりの第1番「温泉祖神」
から湯板を下り、五台橋をわたって県道に指定されている
文殊堂(第3番名所)へ。内村川の渓谷美を楽しみながら
トリミロードへ出て、温泉街を歩き、栗の木坂を下って、
天竜寺を参詣してから、やや急な上り坂を万年橋を経て文
殊堂へ参ります。

- 距離 約2.5km
- 歩数 約3,300歩
- 所要時間 約40分



なだらかな坂道でジョギ
ングコースにうってつけ
のトリミロード

アップダウンの里道歩き ② 万年九郎 大明神コース

温泉街を西へ歩くと国道254号線へ。歩道は300mほど
進むと、「内村ダム入口」の看板がある「山の神橋」
(第15番名所)で、右折。坂道を上ると「万年九郎沼
大明神」(第16番名所)に。さらに林の中を進んで、
国道の陸橋をくぐって、なだらかな里道を「山の神
橋」に戻ります。

- 距離 約5km
- 歩数 約7,000歩
- 所要時間 約1時間30分

春の花

オホノキ・ヤマフジ
ランショウモンカズラ
エンタンポボ・ノブキ
アカネ・チゴユリ
ウノハナ・ガマズミ
ヤマツツジ
ヒトリシズカ・ボタン



アキノキリンソウ

秋の花

ヒヨドリサ・アキノキリンソウ
シラネセンキュウ・ガングビノウ
ミスヒキ・シダヤジシ
サラシナショウマ
セキヤノアキチウジ・ママコナ
ホップ・フシグロイセンノウ
ツルアジサイマ・カナムグラ
ミノガバ・ヤマハッカ

鳥

アカゲラ・カクコウ
ウグイス・ヒヨドリ
シジュウカラ
ムクドリ・メジロ



コノハズク



コースは、運動生理学の世界的権威として知られる東京大学宮下充正教授と共に、
地元のスタッフが設定いたしました。

宮下充正教授 経歴
1936年生まれ。日本学術会議会員・元東京大学教育学部部長。運動生理学の世界的権威として著書多数。いっけなを追う沢歩きを通じて鹿教湯の自然に親しみ、里山歩きを繰り返すようになって20数年。運動生理学の見地から、中高年が安全に楽しめる里山歩きのコースや、里山歩きの楽しみ方をアドバイスいただいています。