

2. 湯原温泉 健康ウォーキング

若林 さち代

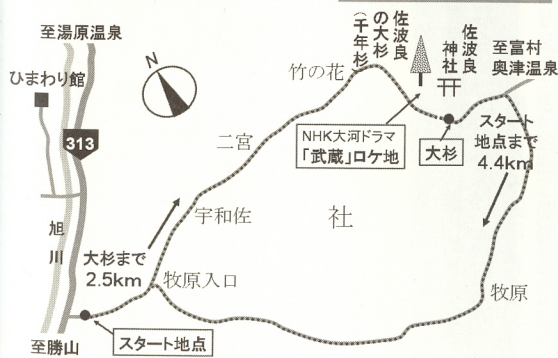
美作三湯湯原・湯郷・奥津)の一つ湯原温泉は岡山県の県北に位置し、古墳時代から湯治に使われていたという湯量豊富な源泉掛け流しの温泉である。旭川の河原にある共同混浴露天風呂「砂湯」(無料)は川底から温泉がふつと湧き、露天風呂番付では西の横綱に選ばれたほど。

その湯原温泉の特徴は豊富な湯量を利用して、湯原温泉病院と旅館組合がタイアップしたホストドックプラン(コラム参照)を推奨していること。そのプランの中に出てくる「健康のために歩く」とに注目して、湯原温泉郷の手軽なウォーキングコースを歩いてみた。



幾股にも別れて伸びる佐波良の大杉

MAP① やしろ散歩



1 「やしろ散歩」 下湯原

●歩く時間 約2~3時間
●舗装路

MAP①

山里の集落の中を巡り佐波良の大杉へ向かう歴史散策コース。ヤマタノオロチゆかりの八つの神社やNHK大河ドラマ「武蔵」のロケ地、武蔵が吊るされた大杉などを見る。佐波良の大杉は樹齢900余年、根回り約10m高さ約43mの大木で途中から幾股にも分かれ

て伸びるダイナミックさが見もの。最初は奥津温泉方面へ時々車も通る舗装路を歩き、大杉から山里を周遊して出発点に戻る。その後ひまわり館まで歩いて温泉に入ると気持ちがいい。(約7km 行きは社入り口、帰りはひまわり館まで宿の車で送迎可、他のコースもある。コース入り口に案内図の看板あり)

2 「古屋不動滝コース」湯原温泉

●歩く時間 約3~4時間
●舗装路

MAP②

湯原温泉から蒜山高原に向かう313号線の途中から古屋不動滝方面に入

る。棚田になった水田がなんとも美しい。萩の花が揺れる舗装路を登って行くと駐車場があり、樹林の中を下りて行くはずぐ滝に出る。その昔、蔵之助という男が大蛇を退治すると妖怪が出るようになり、妖怪封じのために滝に不動明王を祀ったところ収まったという伝説がある。あたりは夏でもひんやりとして涼しく、2段になって水がほとばしり落ちる滝がある。滝の岩壁には不動明王が彫り込まれている。

帰りは来た道を戻り、国道に出たら湯原方面に向かう。バイパス分岐からは湯原湖(ダム)方面に登ってもよい。分岐からトンネルを通り20分ほどで湯原湖につく。大きな湖で付近には遊歩道もある。湯原湖からは10分ほどで露天風呂砂湯に下ることができ。

(約7km 行き・帰り313号

3 「湯原ダムコース」湯原温泉

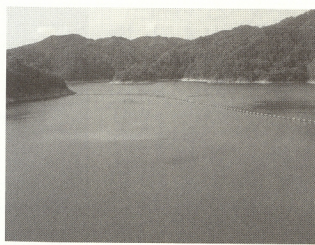
●歩く時間 約30分
●簡易舗装路

MAP②

露天風呂砂湯の上の道路から高さ73m上の湯原湖(湯原ダム)に登るコース。幅1mぐらゐの簡易舗装された道をジグザグに登って行くと木々の間からは下の砂湯がちらほらと見える。

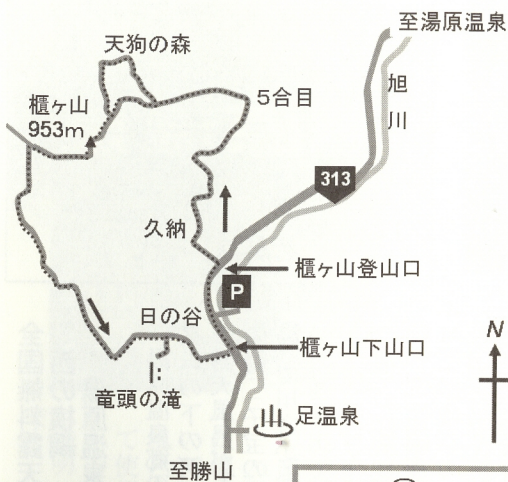


マイナスイオンいっぱいの中古屋不動滝



清らかな水をたたえる湯原湖

湯原湖手前のみはらし展望台に出て、3分ほど進めば湯原ダムの堤防がある。堤防からは青々と水をたたえた湯原湖と反対側には旭川に沿った湯原の温泉



MAP③ 櫃ヶ山周辺



一目でわかる櫃ヶ山登山口

DATA
問合せ先
湯原観光協会
TEL 0867-62-2526

入り口に着く。その後は国道に出て10分500mほど湯原方面に戻ると行きの登山口に戻る。近くの足温泉には真新しい温泉センターがあり、温泉からは下りてきた櫃ヶ山を振り返ることができる。

なお、櫃ヶ山では毎年10月の日曜日「ほっとスカイウォーク」が催され、鍋

料理を振舞ったり、天狗太鼓やクイズ大会、大声大会などのイベントも豊富で、足温泉では地元の野菜類をお土産にもらうことができる。近隣の温泉は無料となる。イベントに参加したい人はお見逃しなく。

(約7km 登山口駐車場 約10台、送迎可)

以上湯原温泉付近の誰でも歩けそうなコースを5つ紹介した。1から4までは車でも行ける場所である。が、それらのコースには自然が豊富で、歩いてみると春は花々や山菜、秋は紅葉や木の実など自然の恵みに出会うことも多い。山菜積みなどしてみたい人は宿に相談してみるとよい。温泉に浸かっているのんびりするのもいいが、少し運動したい人は紹介したようなコースを歩いてみたらどうだろうか。きつと気持ちよくなるはず。そして、ますます健康になるはず。

コラム

ホットドックプラン

湯原温泉のホットドックプランとは温泉宿に宿泊しながら人間ドックを受診できるといふもの。昼食を食べずに湯原温泉病院に入り、午後1時から検査を始めて3時には結果が出るというとても手軽なもの。もちろん結果については個人指導が受けられる。老人向けのプランかと思ったら、老人はたいてい主治医がいるので主治医のいない若い人に人気だとか。湯原温泉には温泉指南役なる人がいて温泉と健康についていろいろ教えてもらえる。また、温泉指南役の冊子の中には食物について、温泉プールを使った運動、ウォーキングコースと消費カロリーなど健康的な療法が多数掲げられている。(若林 さち代 記)

【体験記・108051090 ページに掲載】

湯原温泉の奥、砂湯の手前で寄りそい橋(手前に案内図あり)を渡り、湯原ダム下の旅館八景の入り口横から登る。急な登山道が続く登山者向きのコース。霞ヶ丘公園まで登ると展望もよく湯原湖の向こうには伯耆大山(ほうきだいせん)の雄姿やなだらかな蒜山(ひるぜん)方面を望むことができる。帰路は湯原湖方面に下り霞ヶ丘森林公園を

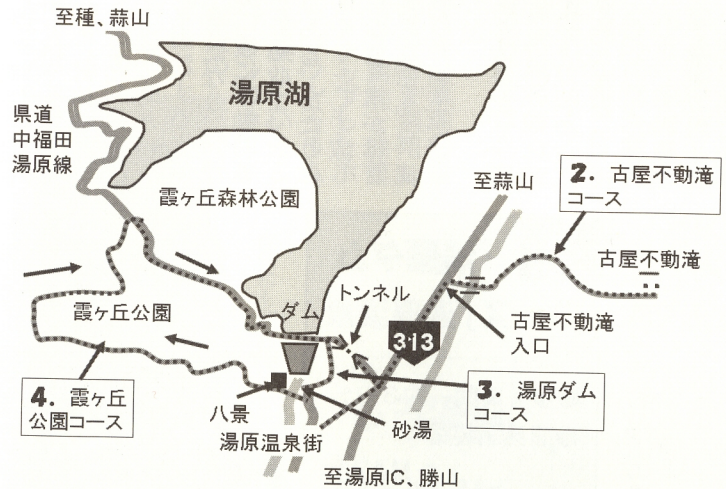
4 「霞ヶ丘公園」コース 湯原温泉

- 歩く時間 約3~4時間
- 登山道

MAP②

街が見渡せる。帰路は往路を下る。(寄りそい橋傍に案内図の看板あり 約2km)

MAP② 湯原湖周辺



散策してもよい。湯原湖畔に作られた起伏のある公園で湖の眺めがよい。森林公園からは舗装路をダムの堤

防方面に下る。春は桜やツツジ、秋は紅葉が見事だ。(以下3参照約5~6km)

5 「櫃ヶ山」コース 足温泉

- 歩く時間 約3.5~4時間
- 登山道

MAP③

櫃ヶ山(954m)は湯原富士とも呼ばれ湯原の街からも整った山様を見せている山である。313号線沿いの登山口から久納の集落を通り登って行くと、やがて五合目、景色もよくなり次第に大山や蒜山方面も見えてくる。天狗の森分岐点を過ぎると頂上は近い。開けた頂上でゆっくり展望を楽しんだ後は星山方面に向かい、頂上直下の分岐を竜頭の滝方面に下る。ロープもある急坂を下りると沢沿いの道となりやがて滝