



ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国
見どころ
いっぱい



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



ウェブサイト
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。
発行：みどり市 産業観光部 観光課 ☎0277-76-1270 2025年1月発行

ジャパンエコトラック
協賛企業

mont.bell
JALPAK

AIG AIG損保

SUNTORY



群馬県

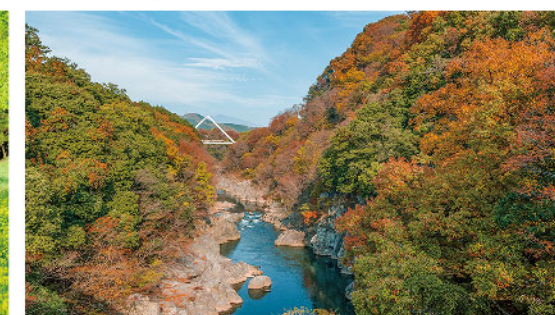
わたらせ渓谷

WATARASE KEIKOKU

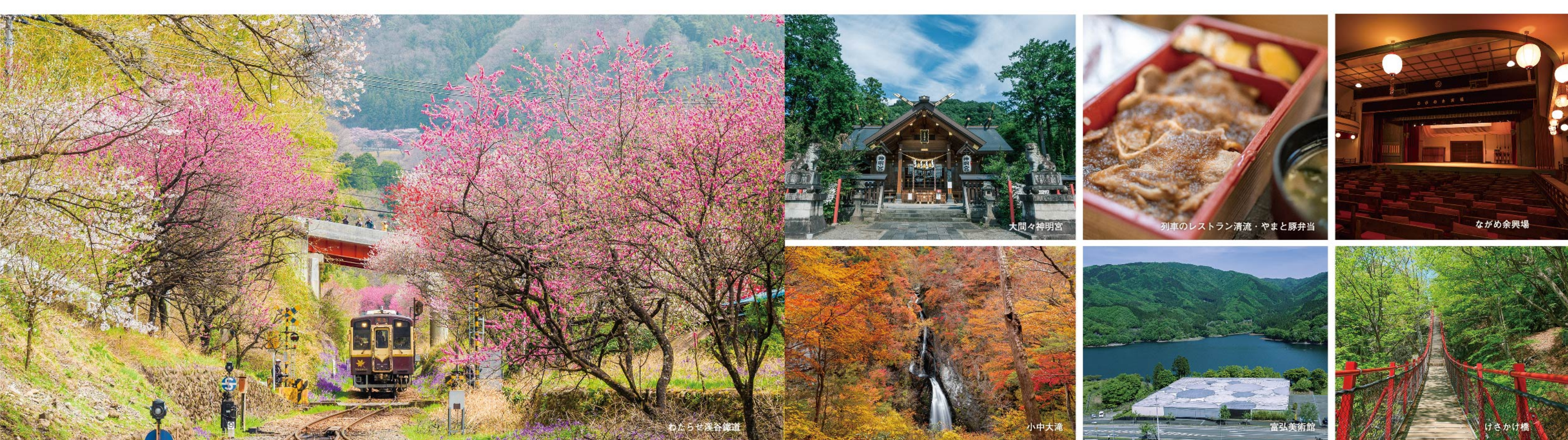
清流 渡良瀬川が育む自然と
悠久の歴史に触れるみどり市の旅

39

トレッキング 3ルート | サイクリング 5ルート | バドルスports 1フィールド

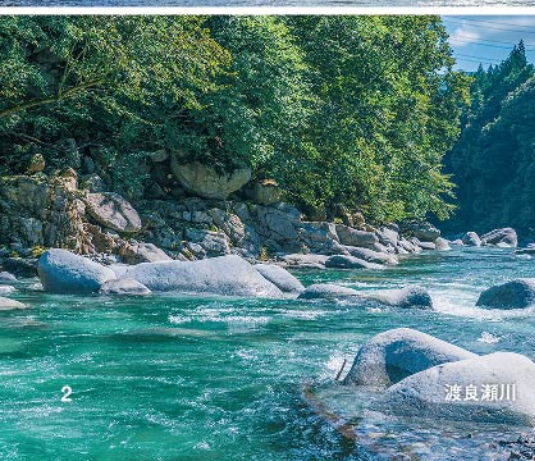


JAPAN ECO TRACK



清流 渡良瀬川が育む自然と 悠久の歴史に触れるみどり市の旅

群馬県の東部に位置するみどり市は、渡良瀬川の流れによって里山や田園が生まれ、緑と花に溢れた自然豊かなエリアです。江戸時代には足尾銅山から銅を運ぶ「あかがね街道」の宿場町・市場町として栄え、当時の隆盛を感じる古い街並みや史跡が、その歴史を今に伝えています。アウトドア・アクティビティを通じて、自然と歴史が調和したわたらせ渓谷エリアの魅力を存分に体感してください。



草木湖

渡良瀬川上流の草木ダムの造成によってつくられた湖。静かな湖畔では桜や花桃、新緑、紅葉など四季を彩る景観を楽しめます。また湖上では、周辺の山々を仰ぎながらカヤックやSUPなどのパドルスポーツを楽しむことができます。

袈裟丸山

日本三百名山に選ばれ、前袈裟丸山(1878m)と後袈裟丸山(1908m)などからなるみどり市随一の山。春はツツジや新緑、秋は紅葉など四季折々の彩りを感じることができます。

渡良瀬川

みどり市を南北に流れる利根川水系の一級河川です。地域には清流が長い年月をかけてつくりだした扇状地が広がり、渡良瀬川はこの地域の生活に深く根ざし親しまれています。

高津戸峡

渡良瀬川中流、新緑や紅葉と渓谷美のコントラストが楽しめる、みどり市屈指の人気スポット。周辺には遊歩道があり、雄大な渓谷美やポットホール(甌穴)、ゴリラ岩など、ここで見られない景色を楽しめます。

みどり市の歴史・文化



足尾銅山の銅を運ぶ「あかがね街道」の宿場町・市場町として発展してきたみどり市は、市内各所に往時を偲ばせる面影が残っています。日本の旧石器時代の存在を証明し、それまでの歴史を塗り替えた岩宿遺跡のほか、駅舎や橋梁・トンネルといった38の鉄道施設が国の登録有形文化財に指定されている「わたらせ渓谷鐵道」など、数多くの名所があります。歴史・文化遺産を巡るのも旅の楽しみの一つです。

わたらせ渓谷エリアで楽しめるアクティビティ

サイクリング



渡良瀬川の渓谷美、どこか懐かしい田園風景、古い街並みなど風光明媚な景色を満喫しながらサイクリングが楽しめます。

トレッキング



日本三百名山の袈裟丸山での本格的な登山のほか、要害山、琴平山、鹿田山フットパスなどの低山ではハイキングも楽しめます。

パドルスポーツ



草木湖では周辺の山々を仰ぎ見ながら湖面散歩を気軽に楽しめます。ガイドツアーも充実しているので初心者でも安心です。

渡良瀬川が育む自然と歴史をめぐる旅

清流 渡良瀬川の流れたルートと並行して走るわたらせ渓谷鐵道を軸に
雄大な渓谷美、どこか懐かしい田園風景、悠久の歴史を感じるサイクリング。
四季の彩りを感じる袈裟丸山登山。山々を仰ぎ見ながら湖面散策が楽しめる草木湖でのバドルスports。
アクティビティを通じてわたらせ渓谷エリアの自然や歴史を体感しよう！

インフォメーション

みどり市 産業観光部 観光課
TEL.0277-76-1270
(一社)みどり市観光協会
TEL.0277-46-7289

渡良瀬川・草木湖満喫サイクリングルート

39-01



渡良瀬川の流れて、みどり市大間々地区から草木湖までの自然や歴史を体感するルートです。高津戸峡の渓谷美や草木湖の絶景、詩人作家 星野富弘さんの作品を展示する美術館、どこか懐かしいわたらせ渓谷鐵道の駅舎など、見どころ満載です。



START FINISH

1 大間々駅

みどり市の観光の起点であり、トロコかわたらせ渓谷号の始発駅です。駅前にある観光・移住交流ステーションでは、観光案内やレンタサイクルの受付を行っています。有料駐車場が隣接しています。

レンタル

0.2km | 5分

2 みどり市観光協会

観光案内のほかお土産や特産品の販売、レンタサイクルを行っています。約 100 年前に建築された旧酒造店舗をリフォームし、室内には酒蔵で使われていた金庫や灯籠が残っています。

レンタル

0.5km | 5分

3 大間々神明宮

大間々地区の総鎮守としてまちづくりの基礎となった荘厳で美しい神社。境内の裏には渡良瀬川が流れ、遊歩道を散策できます。

0.3km | 5分

4 高津戸峡

新緑や紅葉と四季折々の渓谷美が楽しめるスポット。周辺には遊歩道が整備され散策ができます。

4.0km | 20分

5 松源寺

光輝山曹洞宗の寺院。境内では桜やアジサイ、ツツジなど、四季を通じて花を楽しむことができます。季節限定の図柄や刺繍ものなど豊富な御朱印も人気。

13.4km | 1時間

10 旧花輪小学校記念館

2001年に閉校した花輪小学校の校舎を活用した展示施設。わたらせ渓谷鐵道の前身である足尾線の歴史を紹介している鉄道資料室や童謡の父 石原和郎の関連資料などを展示しています。

5.6km | 20分

9 神戸駅

駅舎及びプラットホームが国の有形文化財として登録されており、足尾鐵道の開業当初からの歴史を見守ってきた駅舎として人気。春には花桃や桜と列車の競演が楽しめます。

2.2km | 10分

8 柱戸不動滝

柱戸川に落ちる落差20mの滝。4月中旬には山桜、11月中旬には紅葉、1月上旬には周囲の水柱など、四季折々の景観を楽しめます。

2.5km | 10分

7 富弘美術館

みどり市出身の詩人作家 星野富弘さんの作品を展示した美術館。素朴で美しい詩と透明感のある水彩画が調和し、観る人の心を揺さぶります。

5.0km | 20分

6 沢入駅

待合所とプラットホームが国の有形文化財として登録されているわたらせ渓谷鐵道の駅。初夏にはアジサイが、秋には真っ赤なもみじが駅構内を彩ります。

レンタル

●観光・移住交流ステーション／電動アシスト付シティサイクル……☎080-4892-8559

●(一社)みどり市観光協会／電動アシスト付シティサイクル……☎0277-46-7289

貴船神社

956年関東地方が干ばつに襲われた際、京都の貴船神社の分霊を祀って雨と五穀豊穡を祈った神社。水の神様として信仰され、開運成就、家内安全、商売繁盛、交通安全に御神徳があるとされます。

小夜戸・大畑花桃街道

花桃の一種である「しだれ桃」が約2kmの間に2000本以上並ぶ街道。地元の人々が育ててきたもので、4月上旬から中旬にかけて楽しめます。



小平の里

「自然と人とのふれあいの里」をテーマに、憩いややすぎを体感する緑豊かな場として、キャンプ場・鍾乳洞・親水公園・温浴施設などが併設された複合施設です。また施設内の食事処ではコシのある自慢の手打ちうどんが人気です。



みどり市まちめぐり ポタリングルート

39-02



「あかね街道」の宿場町・市場町として栄えた風情ある街並みを抜け、笠懸地区に残る遺跡や、四季折々のお花畑をめぐる。距離も短く平坦なので初心者でも気軽に楽しめるルートです。

START FINISH

1 大間々駅

みどり市の観光の起点であり、トロココわたらせ渓谷号の始発駅です。駅前にある観光・移住交流ステーションでは、観光案内やレンタサイクルの受付を行っています。有料駐車場が隣接しています。



4.5km | 20分

2 西鹿田中島遺跡

2004年に国指定史跡となった縄文時代草創期の遺跡。公園内の遺跡広場には住居跡が復元され、遺跡解説が見られます。



3.8km | 15分

3 鹿田山フットパス

ウッドチップを敷いた全長4kmの散策路があるなだらかな丘陵。ウッドチップが敷かれた道は歩きやすく、疲れにくいので里山ハイキングにぴったり。散策路では季節の花を楽しむこともできます。



1.9km | 10分

4 岩宿博物館

岩宿時代とも呼ばれる旧石器時代の資料を集めた博物館。岩宿遺跡の石器のほか、岩宿時代の生き物に関する展示もしています。特にマンモスの全身骨格のレプリカは大迫力です。



8.3km | 40分

5 ながめ余興場

最盛期の昭和30年代に劇団や歌謡ショーの公演でにぎわった地域の人々に愛され続ける劇場。みどり市の重要文化財に指定され、公演が無い日には舞台や楽屋を見学することができます。



0.2km
5分



体力レベル: 1

歴史探訪 里山 田園風景
お花畑 史跡

距離 18.7km 最大標高差 72m 獲得標高 200m 走行時間 1時間30分



桐生市

赤城山麓
ヒルクライムルート 39-05 P.14-15

中華厨房シノワ

岡直三郎商店

1787年に近江商人が開業した老舗の醤油蔵。創業以来天然醸造を継承し、木桶でじっくり仕込んだ「日本一しょうゆ」は、コクが強くまろやかな味が特長。店舗では珍しい醤油ソフトクリームが食べられるほか、無料で蔵見学も可能(要予約)。



大使館

八百半 飯店

赤城駅

葛葉茶寮

みどり市

笠懸町吹上地区
ひまわり花畑

夏の風物詩であるひまわりを秋に楽しむことができるひまわり花畑。約20万本のひまわりが咲く10月上旬には、「ひまわりの花畑まつり」が開催されます。



大間々博物館 (コノドント館)

大間々地域の自然や歴史に関する資料を展示しています。1921年に建築された旧大間々銀行を活用した建物は、貴重な近代化遺産で、みどり市の重要文化財に指定されています。



稲荷山のカタクリ

稲荷山北面に群生するカタクリは、毎年3月下旬頃、地面いっぱい薄紫色の美しい花を咲かせます。開花時期に合わせて毎年「カタクリさくらまつり」が開催されています。



岩宿遺跡

民間考古学者の相澤忠洋によって発見された岩宿時代(旧石器時代)を代表する遺跡。1949年に行った発掘調査で、関東ローム層から年代の異なる2つの石器群が確認されたことで、縄文時代より前の日本に人は住んでいなかったとする従来の学説が覆り、日本の歴史は一気に遡りました。日本考古学史に残る大発見であり、現在は国の史跡に指定されています。史跡岩宿遺跡遺構保護観察施設(岩宿ドーム)では岩宿時代の人々の暮らしを映像で学べ、関東ローム層の地層断面も観察できます。



START FINISH

みどり市まちめぐり
ポタリングルート 39-02
1 大間々駅

ながめ余興場

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

草木湖周遊サイクリングルート

39-03



草木ドライブインを起点として草木湖畔を周回するルートです。静かな湖畔では桜や花桃、新緑、紅葉と四季を彩る景観を楽しめます。草木橋からは草木湖の眺望が楽しめます。



START FINISH

1 草木ドライブイン

草木湖畔の国道122号沿いにあるドライブインです。飲食の提供やお土産を販売しており、サイクリングの起点として最適です。コンビニも併設しています。



3.5km | 15分

2 神戸駅

駅構内に植えられた約300本の花桃が見事なわたらせ渓谷鉄道沿線屈指の人気スポット。春には花桃と桜と列車の競演も楽しめます。



1.0km | 5分

3 琴平トンネル

旧足尾線で1973年まで利用されていたトンネル。レトロな雰囲気たっぷりのトンネルと、その先にある断崖を支える高さ30mの石積は必見です。



1.3km | 10分

4 柱戸不動滝

柱戸川に落ちる落差20mの滝。4月中旬には山桜、11月中旬には紅葉、1月上旬には周囲の氷柱とのコントラストが圧巻の風景を作りだします。

14.2km | 1時間

5 富弘美術館

みどり市出身の詩画家星野富弘さんの作品を展示した美術館。素朴で美しい詩と透明感ある水彩画が調和し、観る人の心を揺さぶります。

0.2km
5分

草木湖の底から現れるあかがね街道

足尾銅山から銅を運ぶ道として栄えた「あかがね街道」。江戸時代に開かれたこの旧街道は草木ダム建設によって今はその一部が草木湖の底に沈んでいます。普段は見ることができませんが、草木公園の湖畔では水位が低くなる夏場にかけ一時的に浮かび上がり、実際にそこを歩くことができます。

わらべ工房

地域材を使って木工体験や木工製品の販売、製材を行う工房。木工キットも販売しており、マガジンラックや小物入れなどを簡単に作ることができるので、初心者でも木工体験を楽しめます。

FS

みどり市ボルダリング施設

廃校を活用したボルダリング施設。平日夜間や週末、夏休み期間中に利用可能です。

FS

縮尺 1 : 20,000
0 500m

わたらせ渓谷鉄道サイクリングルート 39-04 P.12-13

ファミリーオートキャンプ場そうり

広々としたオートキャンプサイトをはじめ、バンガローやトレーラーハウス、トレーラーサイトのあるキャンプ場です。

FS

みかげ原展望地

草木湖を間近で望める展望地。四季折々の草木湖の情景を楽しめて周辺散策の休憩にぴったり。特に紅葉時期は、紅葉と草木橋の赤色、草木湖のコントラストを楽しむことができます。

草木橋からの眺望

START FINISH

草木湖周遊サイクリングルート 39-03

1 草木ドライブイン

ENTRY POINT

草木湖パドリングフィールド 39-04

草木公園

体験ガイド

草木湖で楽しめるガイドツアー

草木湖ではツアーガイドがカヤック、SUPなどの乗り方を丁寧に教えてくれる、ガイドツアーが充実しています。3歳からシニアまでを対象にしているのも、初心者やファミリーでも安心して湖面散策を楽しめます。※ガイドツアーの詳細はP.18に掲載しています。

草木湖パドリングフィールド 39-04

渡良瀬川の上流部にある草木湖では、春は桜や花桃、新緑、秋は紅葉が湖面を鮮やかに彩ります。ガイドツアーも充実しているので初心者でも安心です。

10

情報コーナー 無料駐車場 バイクラック 空気入れ 工具 トイレ 給水所 自転車店 コンビニエンスストア スーパーマーケット 宿泊 飲食店 カフェ 軽食・テイクアウト 温泉・湯治施設 Wi-Fi キャンプ場 山小屋・避難小屋 水場 登山屋 FS モンベルフレンドショップ

11

わたらせ渓谷鐵道サイクリングルート

39-04

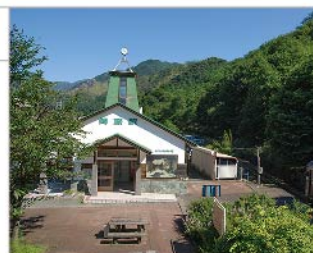


わたらせ渓谷鐵道の終着駅である間藤駅から大間々駅を目指し渡良瀬川沿いを進むルートです。大間々駅から間藤駅までは輪行スタイルでわたらせ渓谷鐵道に乗り、車窓からの景色を満喫したのち、沿線の見どころを自転車でゆっくり巡る楽しみ方がおすすめです。

START

1 間藤駅

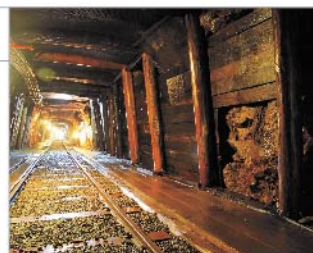
わたらせ渓谷鐵道の終着駅。国の特別天然記念物に指定されている二ホンカモシカに出会える駅として知られており、駅舎には二ホンカモシカをモチーフにした壁画があります。



2.7km | 10分

2 足尾銅山観光

400年の歴史を誇り、かつて「日本一の鉱都」と呼ばれ大いに栄えました。坑内は観光施設として整備され、トロツコ電車に乗って当時の様子を見学することができます。日本の近代化を支えた足尾銅山の歴史や役割を学ぶことができます。



17.6km | 1時間10分

3 列車のレストラン清流

神戸駅構内にある本物の車両を使ったお食事処。人気のやまと豚丼は、風味抜群の地元産やまと豚を大間々地区にある岡直三郎商店の日本一しょうゆで仕上げた一品です。



6.0km | 20分

4 旧花輪小学校記念館

2001年に閉校した花輪小学校の校舎を活用した展示施設。わたらせ渓谷鐵道の前身である足尾線の歴史を紹介している鉄道資料室や童謡の父 石原和三郎の関連資料などを展示しています。



13.5km | 1時間

FINISH

5 大間々駅

みどり市の観光の起点であり、トロツコわたらせ渓谷号の始発駅です。駅前にある観光・移住交流ステーションでは、観光案内やレンタサイクルの受付を行っています。有料駐車場が隣接しています。



レンタル

- 観光・移住交流ステーション／電動アシスト付シティサイクル…☎080-4892-8559
- (一社)みどり市観光協会／電動アシスト付シティサイクル…☎0277-46-7289

あかがね街道の名残を感じる花輪地区

江戸時代はじめ、幕府直営の足尾銅山で精錬された御用銅を江戸へ運ぶために整備された「あかがね街道」は沿道に宿や銅蔵が設けられ、地域の発展に大きく貢献しました。花輪地区には宿場町の面影を残す街並みや銅蔵があり、当時の繁栄を今に伝えています。



貴船神社

956年関東地方が干ばつに襲われた際、京都の貴船神社の分霊を祀って雨と五穀豊穡を祈った神社。水の神様として信仰され、開運成就、家内安全、商売繁盛、交通安全に御神徳があるとされます。



START

わたらせ渓谷鐵道サイクリングルート 39-04
1 間藤駅

渡良瀬川沿いのサイクリング



沢入駅

待合所とプラットフォームが国の有形文化財として登録されているわたらせ渓谷鐵道の駅。初夏にはアジサイ、秋には真っ赤なもみじが駅構内を彩ります。

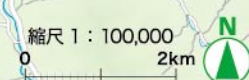


草木湖の眺望



わたらせ渓谷鐵道と歴史遺産

わたらせ渓谷鐵道の前身である足尾鐵道は、足尾銅山から銅を運ぶ鐵道として1911年に一部開業(桐生～大間々)し、1914年に全線開業しました。開業当初に建設された多くの鐵道施設が今なお現役で活躍し、駅舎や橋梁、トンネルなど38もの鐵道施設が国の有形文化財に登録されています。列車に乗って100年以上前に作られたトンネルを抜け、列車を降りてレトロ感あふれる駅舎でひと休み。沿線に彩るさまざまな歴史遺産の探求もあわせてサイクリングを楽しめます。



赤城山麓 ヒルクライムルート

39-05



赤城駅を起点として、赤城山山麓を周遊する本格的なロングライドルートです。上毛三山パノラマ街道を赤城大沼まで登りきれば、その後はダウンヒルへ。赤城山麓の風光明媚な風景を満喫できます。



体力レベル：3

眺望

ヒルクライム

湖畔風景

距離 **90.4km** 最大標高差 **1258m** 獲得標高 **2441m** 走行時間 **8時間**



レンタル

- 観光・移住交流ステーション／電動アシスト付シティサイクル…☎080-4892-8559
- (一社)みどり市観光協会／電動アシスト付シティサイクル…☎0277-46-7289

START FINISH

1 赤城駅

上毛電気鉄道と東武鉄道桐生線が接続しており、都心からのアクセスが良いため、みどり市の観光拠点の一つとなっている駅です。



↓ 16.0km | 1時間10分

2 道の駅 ぐりんふらわー牧場・大胡

牧場の大きなオランダ型風車が印象的な道の駅。牛やポニー、羊と触れ合え、家族連れでにぎわいます。雄大な赤城山を背に、展望台からは前橋市街地が一望できます。



↓ 19.5km | 2時間45分

3 赤城大沼

原生林に囲まれた約80万m²のカルデラ湖。湖畔には1周約1時間の遊歩道が整備され、湖面ではボートやカヌー、ワカサギ釣りなどが楽しめます。



↓ 2.5km | 10分

4 赤城神社

赤城山の登山口が集中する大沼湖畔に建つ朱塗りが美しい神社。群馬県でも屈指のパワースポットとして知られています。季節や時間ごとにさまざまな景色を見せてくれることから、フォトスポットとしても人気です。



↑ 16.2km | 1時間

8 高津戸峡

新緑や紅葉と四季折々の渓谷美が楽しめるスポット。周辺には遊歩道が整備され散策ができます。川沿いに整備された遊歩道の中腹にはポットホール(竈穴)が見られます。見学の際、岩場を進むので足下にはご注意ください。



↑ 0.2km | 5分

7 みどり市観光協会

観光案内のほか、お土産や特産品の販売、レンタサイクルを行っています。約100年前に建築された旧酒造店舗をリフォームし、室内には酒蔵で使われていた金庫や灯籠が残っています。



↑ 7.0km | 20分

6 道の駅 くらほね・やまびこ

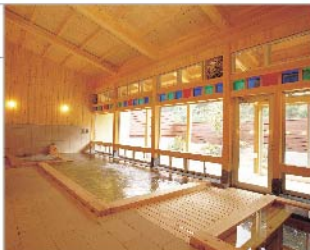
地元の新鮮野菜を取り扱う農産物直売所のほか、食堂などが併設された施設。直売所では黒保根地区の特産品のまいたけのほか、こだわりの無添加の漬物などを販売しています。



↑ 28.0km | 2時間20分

5 南郷温泉 しゃくなげの湯

アルカリ性単純温泉で筋肉痛や関節痛に効能がある温泉施設。直売所やレストランも併設しています。サイクリング途中の休憩スポットとしておすすめします。



上毛電気鉄道サイクルトレイン

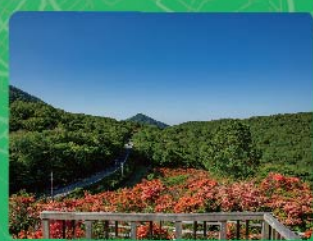
上毛電気鉄道は、通年電車運賃のみで電車内に自転車を持参することなく、そのまま持ち込むことができます。平日は朝の通勤通学の混雑時間を除く時間制限があり、土曜・日曜・祝祭日・春夏冬休み期間中は終日乗車可能です。詳細は上毛電気鉄道ホームページをご確認ください。また、電車を利用した人に限り、貸し出し無料のレンタサイクルもあります。※車内持ち込み不可。借りた駅に返却



コース上には商店や自動販売機がない区間があります。サイクリング中のエネルギー、水分補給にお気を付けください。

見晴山展望台

ヤマツツジとレンゲツツジの群生地。例年5月下旬から6月上旬頃にかけて密集したツツジの花が斜面を真っ赤に染める景観は圧巻です。



❗ 冬期通行止め
(12月下旬～3月下旬)

赤城山と赤城駅

新大間々駅の名称で1928年に開業した赤城駅は、桐生市と赤城山山頂付近とをつなぐケーブルカー、赤城登山鉄道の開業に合わせ、1958年に現在の名前に改められました。当時は赤城駅からケーブルカー駅まで路線バスが運行し、赤城登山の玄関口として、多くの登山客で賑わっていました。多くの人に愛される銘酒「赤城山」の蔵元である近藤酒造も、赤城駅からほど近い場所にありま。



波良瀬川・草木湖満喫サイクリングルート 39-01 P.6-7

わたらせ渓谷鐵道サイクリングルート 39-04 P.12-13

みどり市観光協会 レンタル 観光・移住 交流ステーション

START FINISH

赤城山麓 ヒルクライムルート

1 赤城駅

みどり市まちめぐり ボタリグルート 39-02 P.8-9

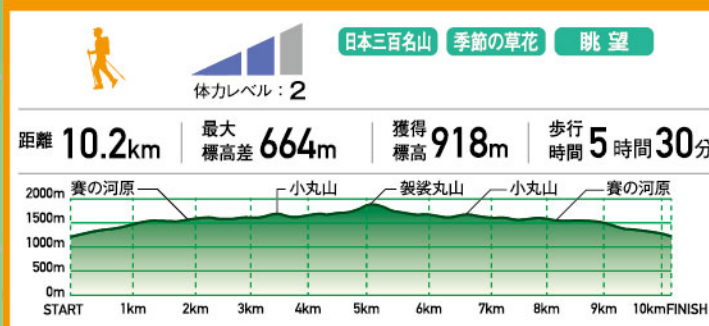


袈裟丸山登山 折場ルート

39-06



折場登山口から前袈裟丸山を目指すルートです。見晴らしの良い稜線を通るため眺望が抜群。



袈裟丸山登山 バラ沢峠ルート

39-07



バラ沢峠登山口から前袈裟丸山を目指すルートです。他ルートに比べ急登が続くので、健脚者向きです。例年5月から6月のシーズンには、ルート上にあるつつじ平ではさまざまな種類のツツジが咲き誇ります。

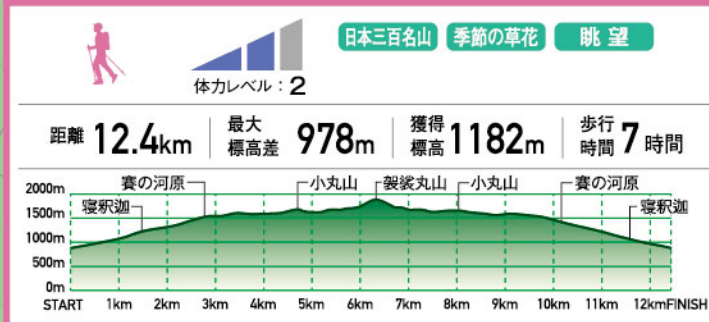


袈裟丸山登山 塔ノ沢ルート

39-08



塔ノ沢登山口から前袈裟丸山を目指すルートです。賽の河原までは沢沿いを歩きます。ルート上にある寝釈迦や相輪塔と呼ばれる像も見どころのひとつ。



※登山・トレッキングの際は等高線から地形の読図ができる登山用地図を別途お持ちください。

袈裟丸山
1978m

小丸山1676m

アクセス情報

登山口までのアクセス情報

- 自動車
 - ・北関東自動車道太田薮塚IC
 - ⇒折場登山口/約1時間30分
 - ⇒バラ沢登山口/約1時間20分
 - ⇒塔ノ沢登山口/約1時間10分
 - ・小中信号(国道122号)
 - ⇒小中大滝駐車場/約15分
 - ⇒折場登山口/約40分

各登山口に向かう林道の通行止め等の最新情報は、みどり市のウェブサイトにてご確認ください。

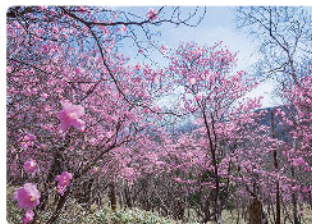
小丸山からの眺望

皇海山、日光白根山など、周辺の山々を望めます。



袈裟丸山

袈裟丸山は栃木県日光市と群馬県沼田市、みどり市との境にあり、日光火山群に属する成層火山です。北から南へ奥袈裟、中袈裟、後袈裟、前袈裟と並び、袈裟丸連峰を形成しており、通常は一等三角点の置かれている前袈裟が袈裟丸山と呼ばれています。関東有数のツツジの群生地でもあり、5月初旬のアカヤシオやシロヤシオといったヤシオツツジから始まり、レンゲツツジやミツバツツジが山を彩り、山頂付近ではシャクナゲも出迎えてくれます。



賽の河原

折場ルートと塔ノ沢ルートが合流する地点。石が積み上げられた広場は登山の休憩スポットに最適です。



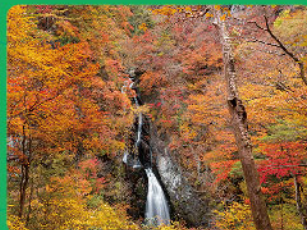
けさかけ橋

最大傾斜44%、階段式の吊り橋。紅のけさかけ橋が見せる光景と、橋を渡った先にある小中大滝の絶景は必見です。けさかけ橋へ向かう道中は幅が狭く、道路の陥没や落石がある場所もありますのでご注意ください。



小中大滝

最大落差96mを誇る群馬県内最大級の滝。静かな山中に滝の音だけが響く秘境では、季節の花木と滝の競演を楽しむことができます。なかでも錦織に包まれる紅葉シーズンは絶景です。



START FINISH

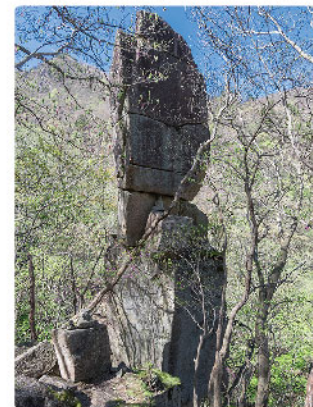
袈裟丸山登山
折場ルート
折場登山口

START FINISH

袈裟丸山登山
バラ沢峠ルート
バラ沢峠登山口

相輪塔

高さ18m、幅3mの自然石。上部が大きく下に行くにつれて細くなる形をしています。



寝釈迦

袈裟丸山の中腹にある寝ころんだ釈迦涅槃像、通称「寝釈迦」。塔ノ沢登山口から約1時間歩いた先に、全長約3.7m、幅1.3mの姿を現します。江戸時代につくられたとされ、かつては修験道として多くの人が訪れました。今は袈裟丸山登山の名所として登山者に愛されています。



START FINISH

袈裟丸山登山
塔ノ沢ルート
塔ノ沢登山口

縮尺 1 : 17,500
0 500m

●塔ノ沢不動の滝

至 草木湖

わたらせ渓谷エリアには旅をサポートするガイドツアーやレンタサイクルも用意されています。

ガイドツアー

■草木湖ではガイドツアーが充実しています

■特定非営利活動法人 ユニバーサルスポーツ協会

カヌーは3歳以上、SUP は4歳以上からシニアまで体験可能で3世代で楽しめます。ガイドが乗り方から丁寧に教えてくれるので初心者でも安心して楽しめます。
☎090-8592-1571



■KANBAI-BASE

草木湖で SUP ツアーを、渡良瀬川ではバックラフトのダウンリバーツアーを開催しています。その他、レスキュー講習も実施しています。
☎090-3145-1884



■南のカヌー屋さん

初心者の方はもちろん3歳〜シニアの方までお楽しみ頂けます(犬同伴可)。オールシーズン早朝体験がオススメです。銘木シャープン・ボールペン作成体験も行っています(要予約)。
☎080-2798-2014



■グリーンイストウッド

元みどり市地域おこし協力隊員が運営しています。カヤック体験のほか、木工体験なども可能です。
☎080-4164-2653



■みどり市観光ガイドの会

みどり市内各地区の観光スポットをご案内しています。地元のことをよく知るボランティアガイドが思いがけない発見や地元の人々との触れ合いを通して、みどり市の魅力をお伝えします。自然や古い歴史が豊かなみどり市を観光ガイドと一緒に歩いてみませんか。
☎0277-46-7289 (受付時間: 9:00~16:00)



レンタサイクル

■観光・移住交流ステーション

わたらせ渓谷鉄道大間々駅前にある観光・移住交流ステーションでは、観光案内と移住相談を併せて行っているほか、電動アシスト付きシティサイクルのレンタルが可能です。
☎080-4892-8559



■(一社) みどり市観光協会

観光案内や特産品販売のほか、レンタサイクルを行っています。約100年前に建築された旧酒造店舗をリフォームし、室内には酒蔵で使われていた金庫や灯籠も残っています。
☎0277-46-7289



低山で楽しむハイキング

■鹿田山フットパス

P.8

ウッドチップを敷いた全長4kmの散策路があるなだらかな丘陵。赤城山の大パノラマとともに季節の花を楽しめます。

■琴平山

P.9

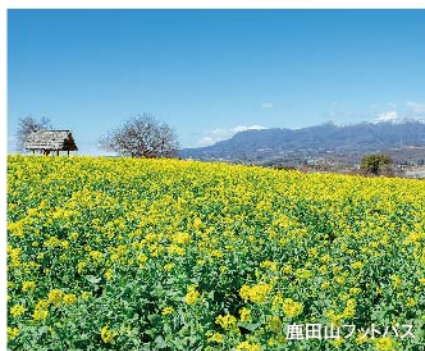
岩宿遺跡の裏手にある標高196mの山。山頂には展望台があり、大間々扇状地を一望することができます。

■要害山

P.9

山頂の展望台からは上毛三山(赤城山、榛名山、妙義山)を眺めることができます。近隣の高津戸峡とあわせて楽しむのがおすすめです。

みどり市内では気軽に低山ハイキングが楽しめます。四季折々の花や展望台からの眺望など見どころがたくさんあります。



鹿田山フットパス



琴平山からの眺望

わたらせ渓谷鉄道

わたらせ渓谷鉄道沿線には多くの歴史や文化が残り、季節ごとに違った顔をみせる自然の風景が、訪れる人をやさしく迎え入れてくれます。アクティビティとあわせて、わたらせ渓谷鉄道の車窓からの風情を楽しんでみてはいかがでしょうか。



輪行にチャレンジ！ わたらせ渓谷鉄道を活用してサイクリングを楽しもう

渡良瀬川沿いにわたらせ渓谷鉄道が走っており旅の起点になっています。規則やマナーを知った上で、旅の可能性を広げる「輪行」にチャレンジしてみましょう。

① 準備

前後のギアを「アウタートップ」にして、シートバッグやサイクルコンピュータなど付属品を外します。ボトルは中身を飲み干すか、外しておきましょう。



※サドルを下にして地面に立てると作業しやすい。

② 車輪を外す

前輪のブレーキアーチを開き、クイックリリースを緩めて外します。後輪はディレーラーを後方へ引っ張ってチェーンを外し、タイヤを持ち上げます。



※チェーンに手や服が触れると汚れるので注意。

③ フレームと車輪を固定

ハンドルを一方に切り、車輪でフレームを挟んでベルトで3カ所固定します。ショルダーベルトは一方をボトムブラケット付近、もう一方をヘッドチューブ付近に巻き付けます。



※持ち上げたときに車輪がズレたり、金属部品が擦れたりしないように注意。

④ 袋に入れる

メーカーによっては袋の向きが決まっているので確認しておきましょう。車体が完全に袋の中に納まるように注意しながら袋に入れます。



⑤ 完成

ショルダーベルトが短い方がぶらぶらせず、体に密着して担ぎやすいです。



【安全のポイント】

●なるべく小さく

わたらせ渓谷鉄道では車内持ち込み可能な手回り品の大きさとして、縦・横・高さの合計が250cm以内のもの。重量30kg以下のもの。という規則が設けられています。前輪を外すだけの簡易輪行袋は規定のサイズを超える可能性がありますので注意しましょう。

●専用の袋に入れる

車内に持ち込める自転車は、解体して専用の袋に収納したもの、または折りたたみ式自転車であっても折りたたんで専用の袋に収納したものに限られます。大型のポリ袋やビニール袋で覆うだけでは持ち込みできません。また、完全に収納する必要がありますので、ハンドルやサドルの一部が露出しないようにしましょう。

※手回り料金は1回の乗車ごとに1個290円。

※その他規則については、わたらせ渓谷鉄道へお問い合わせください。



乗車中のマナー

・乗車場所

座席前や通路など邪魔になる場所は避け、倒れないよう車内の柱などに固定するのがおすすめです。

・乗車駅や時間帯

通勤時間や混雑した駅では他の利用者の迷惑になるので控えましょう。