



# 5 尾瀬を訪れる / 尾瀬にふさわしい服装

尾瀬は標高2,000m前後の山に囲まれた地域です。尾瀬ヶ原などの湿原は木道が整備されていて歩きやすいのですが、場所によっては急な坂道や歩きづらい岩場などもあります。自然を安心して楽しむためにも、しっかりとした準備を整えて出かけましょう。

## 尾瀬にふさわしい服装

### ●ぼうし

つばのあるものがよい  
風にとばされないよう  
ひもなどをつける

### ●長そでのシャツ

重ね着で体温調節する

### ●下着

汗をよくすいとり、  
かわきやすいもの

### ●手ぶくろ

登山するときや  
春・秋は必要  
軍手を準備しよう

### ●くつした

厚手のものがよい

### ●くつ

はきなれた運動靴  
登山の場合は足首まで  
守れるものがよい

### ●ザック

背負えるもので、  
両手があけられるもの

### ●長ズボン

動きやすいものであれば  
運動着やスパッツなどでもよい  
ジーンズは避ける

### もちもの

- おべんとう
- おやつ（非常食）
- 水とう
- 雨具（必ず準備する。  
上下別のカッパがよい。また、  
リュックカバーがあるとよい）
- 防寒着（セーター、フリースなど）
- 常備薬（ばんそうこうなども）
- ごみ袋
- トイレチップ（小銭）

### ※※※ 注 意 ※※※

上の装備は校外学習などで尾瀬を訪れる際の一例です。行程に登山や宿泊等が含まれる場合や季節によっては、これ以上の装備が必要となることがあります。

# 研究見本園に行ってみよう！

## 研究見本園ガイドマップ



## 観察のポイント

**A 池塘の生き物**  
池塘のまわりでは多くの動物が生息していてモリアオガエルの卵やイトトンボなどがよく見られます。

**B 食虫植物**  
湿原をじっくり観察してみましょう。昆虫を捕らえて養分に行しているモウセンゴケが見られます。

**C 植生回復**  
地面がむき出しになっていたり植物がまばらなところがあります。まわりとの違いを比べてみましょう。

**D ミズバショウ**  
花が終わった後も実や葉が残っています。傷つけないように香りをかいだり触れたりして観察しましょう。

湿原で見つけたもの

池塘で見つけたもの

抛水林で見つけたもの

気づいたこと



# 尾瀬の花、いくつ見つけられるかな？

湿



ザゼンソウ  
5月下旬～6月上旬

湿



リュウキンカ  
5月中旬～7月上旬

湿



ミズバショウ  
5月中旬～6月下旬

湿



タテヤマリンドウ  
5月下旬～6月上旬

森



オオバクスミレ  
5月下旬～6月中旬

湿 森



ショウジョウバカマ  
5月下旬～6月中旬

湿 森



ミネザクラ  
5月下旬～6月下旬

湿 池



ミツガシワ  
5月下旬～7月上旬

湿 山



ヒメシャクナゲ  
6月上旬～7月上旬

湿



オゼヌマタイゲキ  
6月上旬～7月上旬

森



シラネアオイ  
6月上旬～7月中旬

森



ゴゼンタチバナ  
6月上旬～7月下旬

湿 山



チングルマ  
6月中旬～7月上旬

湿



レンゲツツジ  
6月中旬～7月上旬

湿 山



イワカガミ  
6月下旬～7月上旬

湿



ワタスゲ (果糖)  
6月下旬～7月上旬

山



ホソバヒナウスユキソウ  
6月下旬～7月中旬

山



ユキワリソウ  
6月下旬～7月中旬

湿



クロバナロウゲ  
6月下旬～7月下旬

湿



カキツバタ  
7月上旬～7月下旬



山  
オゼソウ  
7月上旬～7月下旬



湿山  
コバイケイソウ  
7月上旬～8月上旬



湿  
ニッコウキスゲ  
7月上旬～8月上旬



湿  
キンコウカ  
7月上旬～8月上旬



湿  
ノアザミ  
7月上旬～8月上旬



池  
ヒツジグサ  
7月上旬～9月上旬



湿  
コバギボウシ  
7月中旬～8月中旬



池  
オゼコウホネ  
7月中旬～8月中旬



湿  
ナガバノモウセンゴケ  
7月中旬～8月中旬



湿  
コオニユリ  
7月下旬～8月中旬



湿  
サワギキョウ  
7月下旬～8月下旬



湿  
オゼミスギク  
7月下旬～9月上旬



湿  
オゼヌアマザミ  
7月上旬～9月下旬



湿  
イワショウブ  
8月上旬～9月上旬



湿 森  
ミヤマアキノキンソウ  
8月中旬～9月中旬



湿  
ウメバチソウ  
8月中旬～9月中旬



湿  
オクトリカブト  
8月下旬～9月下旬



湿  
エソリンドウ  
9月中旬～10月上旬

花の咲く場所を色分けしてあります

- 湿 尾瀬ヶ原などの湿原
- 森 鳩待峠～山の鼻などの森林
- 池 湿原の中にある池塘
- 山 至仏山などの高い山

## 尾瀬について調べてみよう!

### ● 尾瀬に行ったら、まずココに立ち寄ろう!

尾瀬 山の鼻ビジターセンター (尾瀬ヶ原の西端)

尾瀬沼ビジターセンター (尾瀬沼の東側)



### ● 尾瀬のいろいろ、調べてみるには…

群馬県 「尾瀬」自然の宝庫  
こうえきざいだんほうじん おぜほございだん  
公益財団法人 尾瀬保護財団

<https://www.pref.gunma.jp/page/1164.html>

<https://www.oze-fnd.or.jp/>

027-220-4431

かんきょうしょう  
環境省

<https://www.env.go.jp/park/oze/>

環境省インターネット自然研究所

<https://www.sizenken.biodic.go.jp/>

東京電力ホールディングス株式会社

<https://www.tepco.co.jp/oze/>

東京パワーテクノロジー株式会社

<https://www.tokyo-pt.co.jp/oze/>

### ● 各県の窓口

群馬県自然環境課尾瀬保全推進室 おぜほぜんすいしんしつ 027-226-2881

福島県自然保護課 024-521-7251

新潟県環境対策課 025-280-5151

写真協力 / (公財)尾瀬保護財団

発行 / 群馬県自然環境課尾瀬保全推進室

