



日本一の 滝王国山形

Yamagata:
Land of Waterfalls

やまがた滝めぐり GUIDE

「日本一の滝王国山形」へようこそ

山形県には230もの滝(落差5m以上)があり、その数なんと日本一！！
県内いたるところに様々なタイプの滝があるので、
滝マニアはもちろん、滝初心者もお楽しみいただけます！
日ごろの疲れを癒しに、滝へ出かけてみませんか？

Yamagata: Land of Waterfalls

このガイドブックの詳しい情報は

滝王国山形

検索

日本・山形の滝王

Yamagata:
Land of Waterfalls

かげのたき
蔭の滝／遊佐町

山形県は、奥羽山脈、朝日連峰、飯豊連峰をはじめとした秀麗な山々に囲まれた、文字通りの山の国です。蔵王山、月山、鳥海山、西吾妻山、飯豊山、大朝日岳と日本百名山に6座も名を連ね、ブナ天然林の広さは15万haにもおよびます。この深い山々と豊かに湛える水は、渓谷と数多くの滝を生み、春夏秋冬の鮮やかな四季の移り変わりが、その姿をいっそう美しく見せてくれます。全国には約2500の滝(落差5m以上)があると言われていますが、山形県はその1割に近い230もの滝を有する、滝の数日本一の滝王国なのです。



一口に滝と言っても同じ形のものは二つ無く、それぞれに魅力的な形状をしています。

僕が滝巡りをするようになったのは、2004年頃からです。デジタル一眼レフを購入し、風景写真を撮っているうちに、いつのまにか滝をメインに撮影するようになっていました。これまでに県内だけでおよそ170カ所。県外のも合わせれば、480カ所以上の滝を訪れていると思います。

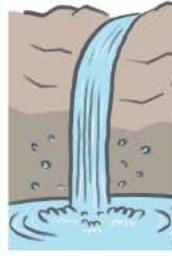
滝の魅力はまず単純にその美しさにあり、水の流れ落ちる様はずっと見ていても飽きることがありません。さらに付け加えるなら、非日常性にあると思っています。岩や木々に囲まれ、水の音が響き渡り、滝々とたぎり落ちる滝の前のその空間は、日常では決して体験することのできないものです。まさに外界と隔絶された空間と言っても過言ではあ

りません。その中に身を置くだけで心身はリフレッシュされ、日々の疲れや悩みなどを忘れさせてくれます。

巨大な滝を前にして、その絶え間ない流れを見ていると、自分がとてもちっぽけな存在に感じ、日頃の悩みや不安など些細なことに思えてくるので不思議です。一口に滝と言っても同じ形のものは二つ無く、それぞれに魅力的な形状をしています。見る角度によってもまた違った表情を見せてくれる場合もあります。可能であれば、いろんな角度から眺めてみるのも良いと思います。天候などの条件が整えば、虹がかかることもあります。その美しさはまた格別です。

滝を見る上での注意点は、まず足元に気をつけることです。滝は必ず水辺にあるわけで、ぬかるんだり滑りやすい場所が少なからずあります。滑りにくい靴底の靴や、長靴を用意すると良いでしょう。サンダルやヒールの高い靴などは転んでケガをする恐れがあるので避けてください。また万が一、水で服や体が濡れてしまった場合に備えてタオルや着替えを用意しておくと安心です。

滝の形態



直瀑
(ちょくばく)
滝口から滝壺まで
垂直に一気に落下する滝。
落差が大きいほど
迫力がある。



段瀑
(だんぱく)
二段、三段といった
階層をつくる滝。
段間に
変化に富んだ姿を見せる。



分岐瀑
(ぶんきばく)
途中でいくつかの流れに
分かれて落下する滝。
繊細で優しい印象のもの
が多い。



溪流瀑
(けいりゅうばく)
段差のある川床を泡立つように
流れる滝。落差の大きいものの
「滝」と呼ぶ場合もある。



潜流瀑
(せんりゅうばく)
伏流水などが、
崖の中腹などから
湧き出している滝。
その大小にかかわらず
神秘的。



渦瀑
(かづばく)
岩肌を滑るように流れ
落ちる滝。
水量により扇状や
糸状になることが多い。

滝の難易度

● 超初級

鑑賞場所のすぐ近くまで車で行くことができ、駐車地から徒歩約10分以内。ドライブがてら普段着のまま楽しめる。

● 初級

車の駐車地から徒歩約30分(往復60分)以内。遊歩道や散策道が整備され、長袖、長ズボン、スニーカーなどの軽装備、ハイキング感覚で楽しめる。

● 中級

車の駐車地から徒歩約60分(往復120分)以内。登山道が整備され、観賞場所までルートが明確。軽登山・トレッキングの服装や装備が必要。

● 上級

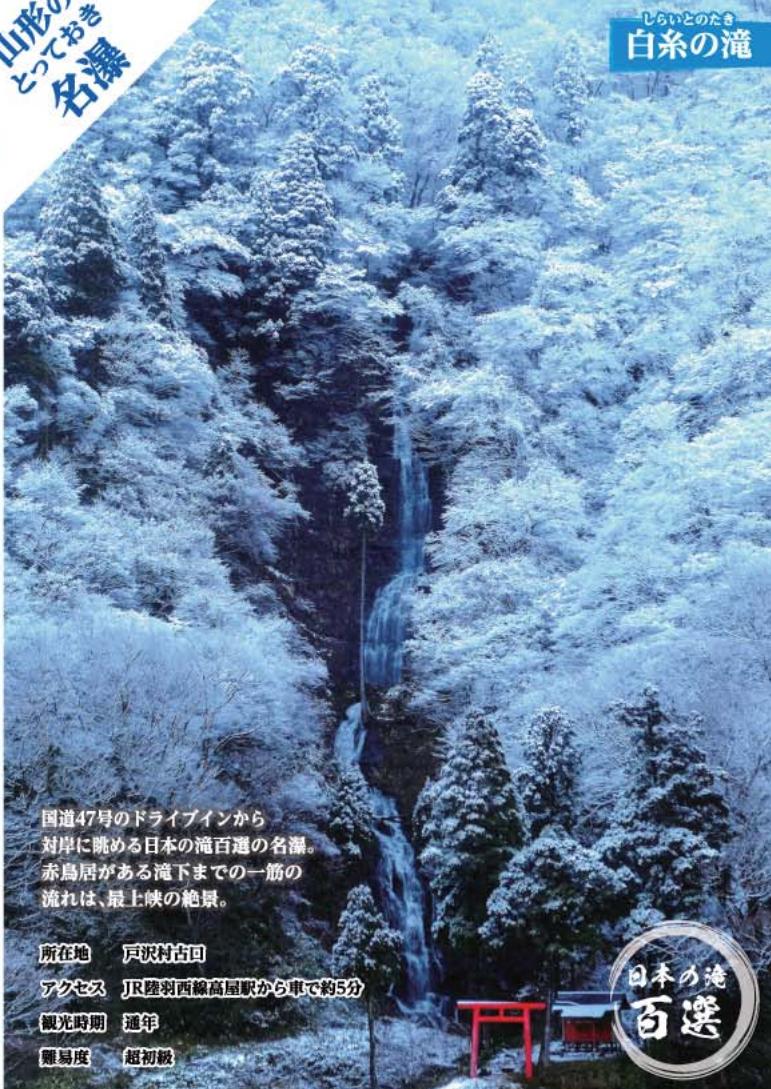
鑑賞場所まで徒歩60分(往復120分)以上、または所要時間に関係なく、川を渡る「渡渉」や沢登り、崖登りなどが必要。ルートが明確でない箇所があり、藪こぎや迷う危険性がある。本格的な登山や沢登りの装備・技術が求められる。

● 超上級

上の条件に加え、さらに危険度が高いため、登山や沢登りの高い技術と経験、装備が求められる。

鑑賞できるかどうか、市町村や地元山岳会へ確認が必要。

白糸の滝



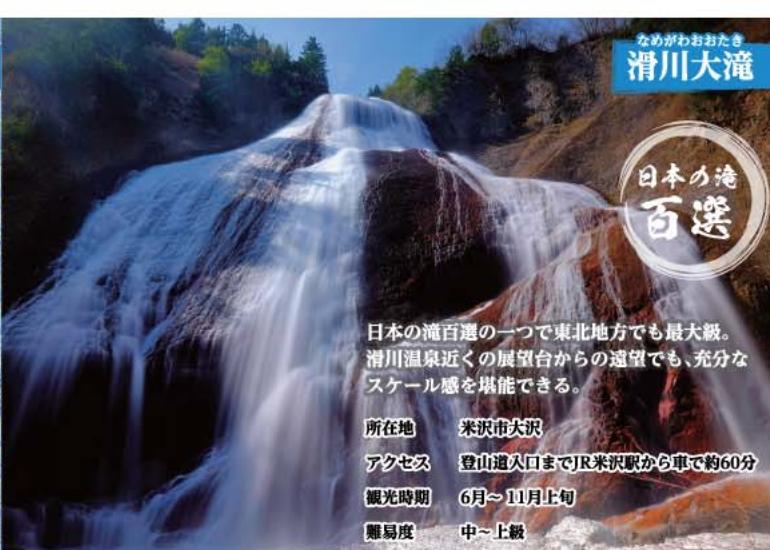
国道47号のドライブインから
対岸に眺める日本の滝百選の名瀑。
赤鳥居がある滝下までの一筋の
流れは、最上峡の絶景。

所在地 戸沢村古田

アクセス JR陸羽西線高屋駅から車で約5分

観光時期 通年

難易度 超初級

日本の滝
百選

日本の滝百選の一つで東北地方でも最大級。
滑川温泉近くの展望台からの遠望でも、充分な
スケール感を堪能できる。

所在地 米沢市大沢

アクセス 登山道入口までJR米沢駅から車で約60分

観光時期 6月～11月上旬

難易度 中～上級



六十里越街道沿いにあり日本の
滝百選の一つ。落差はなんと90m。
対岸の七ツ滝公園から全容を
見ることができ、激しい水の音も
耳に届く。

所在地 鎌岡市田麦俣

アクセス JR鎌岡駅から車で約40分

観光時期 5月中旬～11月上旬(冬期間通行不可)

難易度 初級

かいらぎのたき
梅花皮の滝

世界百名瀑に数えられ、7段、
延長270メートルにおよぶ。
尾根にある滝見場からの遠望でも、
その存在感の大きさを実感できる。

所在地 小国町小玉川
(飯豊連峰石軒び沢付近)

難易度 超上級

世界
百名瀑

国道48号線関山トンネル近くのドライブイン
裏にあり、気軽に楽しめる優麗な滝。

パワースポットとしても注目を集めます。

所在地 東根市関山

アクセス JRさくらんば東根駅から車で約25分

観光時期 通年

難易度 超初級

せきやまおおたき
関山大滝

パワースポット



およそ1200年前、弘法大師が発見し、
命名したとされる山形県随一の直瀧。
杉の大木に囲まれ、マイナスイオンに
あふれている。寒さが厳しい季節には、
氷瀑となる。

所在地 酒田市升田字大森

アクセス JR酒田駅から車で約40分

観光時期 通年(冬期間は遊歩道除雪なし)

毎年GW時期とお盆にライトアップを開催しています。

難易度 初級

このページの滝は
動画でご覧いただけます。



滝めぐりと美食・温泉を楽しもう



愛車やレンタカーで楽しい滝めぐり。

アクセスや駐車場の情報は「日本一の滝王国山形」HPをご確認ください。

滝旅プラン【置賜エリア】
～滝と歴史をめぐる～

- S JR赤湯駅
↓車15分
- 熊野大社
↓車35分
- くぐり滝
↓車45分
- 三階滝
↓車50分
- 道の駅米沢
↓車15分
- 上杉神社
↓車30分
- G 白布大滝・白布温泉(宿泊)



熊野大社 ①

1200年の歴史を誇り、東北の伊勢とも呼ばれるのがこの熊野大社です。本殿裏には三羽のうさぎが隠し彫りされていて、三羽見つけることが出来れば「願いが叶う」と伝えられています。

所在地:南陽市宮内3476-1



くぐり滝 ②

ドーナツ状の岩穴から滝が流れ落ちる様からその名がついたこの滝は、知る人ぞ知る観光スポットです。美しい自然に囲まれて、他では見ることが出来ない奇景をお楽しみください。

所在地:南陽市小滝



上杉神社 ⑤

越後の龍・軍神と称された戦国武将、上杉謙信が祀られる上杉神社。山形の歴史探訪としては欠かせない人気スポットで、多くのファンや観光客で賑わいます。

所在地:米沢市丸の内1-4-13



白布大滝 ⑥

温泉街沿いの大樽川にあり水量も多く迫力十分の名瀑です。滝つぼのすぐ近くまで行くことができるので、その水の勢いを目の前で感じることができます。高さ30mの壮大さは圧巻の一言。

所在地:米沢市関



道の駅 米沢 ④

平成30年4月20日オープンの道の駅。館内には、特産品販売所、農産物直売所の他、ファストフード、ラーメン、そば、牛どんぶりコーナーや米沢ブランドの代表格である米沢牛を味わえるレストランなど様々な山形の食を楽しめます。

所在地:米沢市川井1039-1



※画像はイメージです



白布温泉 ⑦

温泉街には、昔懐かしい茅葺き屋根の旅館が併み、鎌倉末期開湯という歴史を感じさせます。のんびりとした時間の中でゆっくりと羽根を伸ばしてみませんか？

所在地:米沢市関白布温泉



滝旅プラン【村山エリア】
～蔵王でグルメ・温泉～

S JR山形駅

↓車30分

● 蔵王中央ロープウェイ 温泉駅

↓ロープウェイ

● ドッコ沼・不動滙散策

↓ロープウェイ

● 蔵王中央ロープウェイ 温泉駅

↓車2分

● ろばた(昼食)・蔵王温泉街

↓車30分

● 高橋フルーツランド

↓車15分

G JRかみのやま温泉駅



ドッコ沼①

ロープウェイで蔵王の大自然を眺めながら、山頂に向かいます。

透き通ったエメラルドグリーン。輝く水面、生命力溢れる木々。蔵王の自然が生んだ奇跡の景観がここにあります。ドッコ沼は、金剛杵の独鉢(とっこ・両端のとがった金属製の仏具)と形が似ていることから独鉢沼といわれるようになったと伝えられています。



不動滙②

景観を楽しみながらトレッキング。その先にあるのは「不動滙」です。
滙の落ち口に不動明王の石像が安置されていることからこの呼び名がつきました。

所在地: 山形市上宝沢



蔵王温泉街④

硫黄泉のにおいや湯気が漂うなか、町の中で気軽の足湯を楽しめるのも特徴の一つ。疲れた体を癒す、日帰り温泉施設も充実。

所在地: 山形市蔵王温泉



高橋フルーツランド 果樹園・カフェ⑤

100%有機栽培で果物を作っていて、佐藤錦や紅秀峰やナポレオン、大変人気なさくらんぼ最高品種も育てています。

また、さくらんぼはハウスで5月中旬よりもぞり可能です。

所在地: 上山市阿弥陀地字塩崎前1368-3

ろばた ジンギスカン③

トレッキングを終えて蔵王温泉街に降りてくると、温泉の香りと美味しいそうな地元名物が至る所に現れます。ろばたのジンギスカンも地元の食材を贅沢に楽しめます。

所在地: 山形市蔵王温泉川原42-5



最上川舟下り① 川の駅最上峡くさなぎ

食事休憩やお土産なども多数揃っている川の駅です。舟の終着駅であり出発駅。本日は約500m上流の白糸の滝を目指して出港します。

*事前予約必要

所在地:戸沢村古口字草薙温泉



パーラー白糸の滝 白糸の滝ドライブイン

③

白糸の滝を見ることができるビューポイントは、“やまがた景観物語”にも登録されるほどの壮大な景色と対面することができます。最上川、そして白糸の滝を眺めながら人気のパンケーキをはじめ、米の娘ぶたのヒレカツバーガーや自慢のデザートを楽しめる老舗店。レトロな雰囲気の店内も可愛らしく、多くの観光客が訪れます。

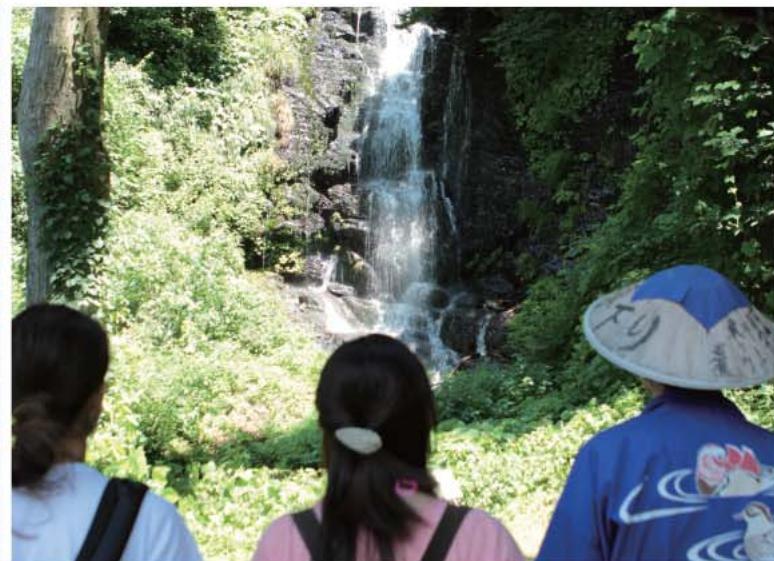
所在地:戸沢村古口字土湯1496-1



②白糸の滝

日本の滝百選にも登録された最上川渓谷の絶景。落差120mの距離を最上川に落ちる様子が、まるで白糸のようであるところから名付けられました。舟で上陸すれば、間近でその力を感じることが出来ます。キラキラ光る白糸の滝に大感動。

所在地:戸沢村古口



④四ヶ村の棚田

作神「葉山」の山裾、「四ヶ村」は日本の棚田百選の里。まさに先人の知恵と苦労の結晶ともいべき田園風景が広がっています。

所在地:大蔵村南山



⑤肘折温泉(宿泊)

朝市の立つ秘境温泉地として全国的に有名。路地を往く人力車、浴衣姿の湯治客とレトロな佇まいの人氣です。

所在地:大蔵村南山

滝旅プラン【庄内エリア】 ～鳥海山麓名瀑めぐり～



1 不動の滝 (開運出世の滝)

御嶽神社の裏手に進むと、せり出した岩肌を勢いよく流れる滝を見ることができます。ここは別名「開運出世の滝」。神聖な雰囲気に包まれ、「開運出世」の名通り、パワースポットとしてもおすすめです。

所在地: 酒田市下黒川

2 玉簾の滝

山形県随一の直瀑と呼ばれるこの滝は春夏秋冬を通して見ごたえ十分。GWシーズンやお盆時期のライトアップはもちろんのこと、冬には圧巻の氷瀑まで見ることができます。滝に向かう道中では、自然と精神文化が融合した様々なスポットを見学することができます。

所在地: 酒田市升田字大森



所在地: 酒田市草津字湯ノ台66-1

3 湯の台温泉 鳥海山荘

美しき名峰“鳥海山”を眺めることができる最高のロケーションにあるこの施設は、登山客の宿泊や休憩所として大変人気のスポットです。今回滝巡りをした二人は、“レストランブナの森”で地元食材を使ったこだわりランチをいただきました。

一ノ滝
二ノ滝
4

赤い鳥居から入りブナ林を進んだところにある一之瀧神社からほど近く、階段を降りるとまずは一ノ滝が現れます。歩道を進むとさらに二ノ滝が視界に飛び込んできます。どちらの滝も力強く一見の価値あり。トレッキングをしながら滝を楽しめるのも良いところ。

所在地: 遊佐町吉出懐ノ内



一ノ滝

二ノ滝



5 胴腹滝

鳥海山の伏流水が岩場から湧き出す、ちょっと珍しい滝と出会うことができます。右と左で味が異なると言われる湧き水を飲んでみるのも楽しみの一つ。杉林と滝に囲まれたとても幻想的な場所です。

所在地: 遊佐町吉出

鳥海温泉 遊楽里(宿泊) 6



*画像はイメージです

源泉掛け流しの温泉を持つ、鳥海山と日本海を望める夕日の宿。ホテルのような外観の公共の宿で、庄内の観光や鳥海山登山の拠点としてはもちろん、ビジネス利用もおすすめです。

所在地: 遊佐町吹浦西浜2-76

置賜エリア

詳しい情報は
HPでチェック▼

詳しい交通アクセスや駐車場所、観光時期や近隣の観光スポット等は「日本一の滝王国山形」HPでご確認ください。



赤湯温泉
南陽市赤湯

寛治7年(1093年)源義経が赤湯温泉を発見。東夷と共に湯治の文化で、健康で明るい情緒ゆかかな温泉。源義経時代には上杉謙秀も訪れて、御殿湯として栄えました。

米沢八湯

小野川、白布、新高湯、姥湯、湯の沢、大平、五色、滑川温泉からなり、いずれも名湯・秘湯崩れ。

小野川温泉
米沢市小野川町

湯泉街の入り口付近に「足湯」、ホタル公園に無縫露天風呂設置。ホタルの園として愛護者の「ふるさといきもの」の里に指定されています。

姥湯温泉
米沢市大沢

天文16(1573)年大沢の溫泉大内蔵が発見して「一宿宿」「樹形屋」を開業。奇岩怪石、原生林に囲まれて露天風呂の風情は絶景。紅葉期には人気の紅葉スポット。

赤湯温泉協同組合
0238-43-3114

飯豊温泉
小国町小玉川

飛騨銀山の湯を嗜むをマタギを見つけ開湯したと伝わる温泉。鉄分が豊富で冷めにくく、身体の芯から温まります。

白布温泉
米沢市関

開湯700年の歴史ある静かな温泉地。周りには豊かな山々が広がり、第300年以上の木製茅葺の宿も残っています。

白布温泉協同組合
0238-62-4518

湯の沢
小国町

お風呂や温泉街を楽しむことができます。

大平温泉
米沢市大沢

天文16(1573)年大沢の溫泉大内蔵が発見して「一宿宿」「樹形屋」を開業。奇岩怪石、原生林に囲まれて露天風呂の風情は絶景。紅葉期には人気の紅葉スポット。

五色温泉
小国町

お風呂や温泉街を楽しむことができます。

滑川温泉
米沢市

天文16(1573)年大沢の溫泉大内蔵が発見して「一宿宿」「樹形屋」を開業。奇岩怪石、原生林に囲まれて露天風呂の風情は絶景。紅葉期には人気の紅葉スポット。

電話番号
090-7797-5934

湖をそこに連れててー
やまがた旅飲食物語
おすすめピューポイント53

車で行ける山形ならではの美しい景観を紹介するサイトです。「おすすめピューポイント53」のうち、最も多く所定地されています。

【やまがた景観物語】
車で行ける山形ならではの美しい景観を紹介するサイトです。「やまがた百名山」の紹介や「山の真実」が選定されています。

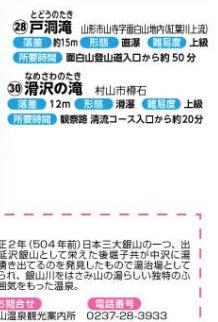
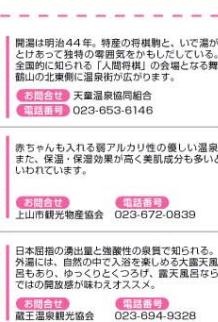
【里の名水・やまがた百選】
世界百選に育まれてきました湧き水33ヶ所を選定しています。「滝王」からは洞庭滝(道佐町)と三滝(安井町)が選定されています。

JR
<http://www.yamagata-keikommonogatari.jp/sango/yankoo/joho/7050014neisui.html>



村山エリア

詳しい交通アクセスや駐車場所、観光時期や近隣の観光スポット等は「日本一の滝王国山形」HP でご確認ください。

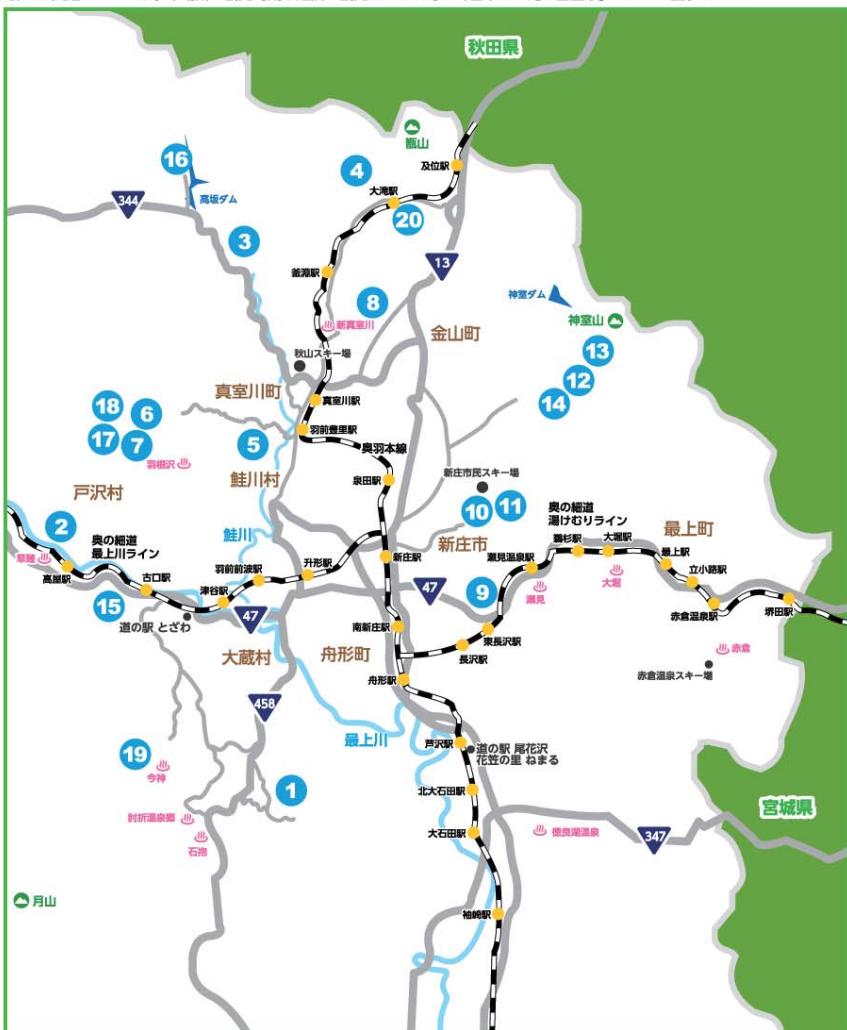




最上エリア

詳しい情報は
HPでチェック▼

詳しい交通アクセスや駐車場所、観光時期や近隣の観光スポット等は「日本一の滝王国山形」HPでご確認ください。



滝めぐりの合間に 山形の個性派「麺」を味わう

とりもつらーめん (新庄市)	島中華 (天童市)	冷やしラーメン (山形市)	南市のラーメン (南陽市)
おしお温泉 (Yuzawa Village)	くろたき温泉 (Yuzawa Village)	ふくろとち温泉 (Yuzawa Village)	まちりき温泉 (Yuzawa Village)
きよたき温泉 (Yuzawa Village)	あまがせ温泉 (Yuzawa Village)	なんぼたき温泉 (Yuzawa Village)	きよたき温泉 (Yuzawa Village)



庄内エリア

詳しい情報は
HPでチェック▼

詳しい交通アクセスや駐車場所、観光時期や近隣の観光スポット等は「日本一の滝王国山形」HPでご確認ください。



温泉情報	まるやまのたき 丸山の滝	かめたき カメド滝
湯野浜温泉 鶴岡市湯野浜	日本の前に広がる約1kmの白浜海岸が特徴の広大な砂浜と「日本一大きな露天風呂」にも選ばれた。日本海に沈む夕陽をながめながらの露天風呂は、浜辺の温泉ならではの醍醐味がある。	鶴岡市西荒屋字柳沢 落差 6m 形態 分水滝 難易度 上級 所要時間 登山口から約20分
あつみ温泉 鶴岡市湯治海	自古から温泉地として知られる。古くから「鶴岡の温泉」として知られています。多くの人々が温泉を楽しむことができます。	鶴岡市西荒屋字柳沢 落差 13m 形態 分水滝 難易度 上級 所要時間 登山口から約90分
由良温泉 鶴岡市由良	日本百景100選、快水浴場100選に選ばれた美しい海岸にある由良温泉。温泉街には、由良漁港で採れた魚を使った新鮮な料理が味わえます。	由良温泉観光協会 お問い合わせ 0235-43-3547 電話番号 0235-73-2250
島海温泉 鶴岡市吹浦西浜	島海温泉は、島海川の河口に位置する。島海川は、島海川に沿った10件の旅館が建ち並び、多くの人々が島海川を楽しむことができます。	島海温泉観光協会 お問い合わせ 0235-35-4111 電話番号 0234-77-3711



けんりゅうたき
剣龍滝
遊佐町白井新田(高瀬峡)

かげの滝
蔭の滝
遊佐町白井新田(高瀬峡)

おおたき
大滝
遊佐町白井新田(高瀬峡)

おおたき
大滝
鶴岡市松根

いのたき
二ノ滝
鶴岡市湯治海(温海岳)

ゆうぎのたき
井財天滝
鶴岡市湯治海(温海岳)

せらういのたき
白糸の滝
酒田市平田町中野尻川上流

滝まで涉水あり、急登ありの危険な斜面。岩壁は40mにも落ちる放水状の姿は、迫力と美しさが共存する。



「日本一の滝王国山形」の詳しい情報はHPをご覧ください。 [HP](http://yamagatakanko.com/waterfalls/) <http://yamagatakanko.com/waterfalls/>

山形県の滝一覧

県内100カ所以上の滝の各種データ、難易度やアクセスなどをご紹介します。

滝の手引き

滝の形による分類や滝めぐりをするときの注意点などをご紹介します。

おすすめ滝旅プラン

四季折々の山形の観光、おすすめの滝旅のモデルコースをご紹介します。

滝王国山形動画集

ドローン空撮による迫力ある動画や県内名瀑のダイジェスト動画をご紹介します。



問／やまがた観光情報センター TEL：023-647-2333

(山形県観光物産協会)

10:00～18:00 年中無休

山形県山形市城南町1丁目1番1号 霞城セントラル1F

