自然の中の涼と癒やしのスポット「日本の滝100選」

連日の猛暑。涼と癒やしを求めて近所や遠方の名瀑を訪ねる人もいるだろう。ここでは1990年に選定された「日本の滝100選」（「緑の文明学会」など3団体主催、環境庁〈現・環境省〉、林野庁後援）を紹介する。

オシンコシンの滝（北海道斜里町）

落差約30㍍。途中から流れが二つに分かれていることから「双美の滝」とも呼ばれている。滝の中ほどの高さまで階段で上がることができ、しぶきが掛かるほど目の前で見られる滝は迫力がある。駐車場から見える流氷の季節は絶好。見渡す限りの白い海原が感動的。

袋田の滝（茨城県大子町）

日本三名瀑の一つ。高さ120㍍、幅73㍍の大きさを誇る。滝の流れが大岩壁を四段に落下することから、別名「四度（よど）の滝」とも呼ばれ、その昔、西行法師がこの地を訪れた際、「四季に1度ずつ来てみなければ真の風趣味わえない」と絶賛したことからとも伝えられている。

称名滝（富山県立山町）

落差350㍍と日本一。水しぶきを上げながらダイナミックに流れ落ちる風景は圧巻。春は残雪残る渓谷に立山連峰の雪解け水が多く流れ込み、滝の右側に「ハンノキ滝」が現れ、二つの滝が流れ落ちる。（写真提供：（公社）とやま観光推進機構）

養老の滝（岐阜県養老町）

高さ30㍍、幅が約4㍍あり、岩角を打って流れ落ちる水は清冽（せいれつ）で、その雄麗な姿は必見。毎年7月1日には観光客の無事を祈る養老の滝開きが行われ、夏の風物詩として定着している。滝の水が酒に変わったという「養老孝子物語」はこの地域に語り継がれる伝説。

布引の滝（兵庫県神戸市）

新神戸駅の山側の生田川中流にかかる滝。一つの滝ではなく、雄滝、雌滝、夫婦滝、鼓ヶ滝の四つの滝の総称で、中でも最も上流にある雄滝は高さ43㍍で、見ごたえ十分。駅から滝までは遊歩道が整備されており、気軽に自然の中へリフレッシュしに出かけることができる。

秋保大滝（宮城県仙台市）

国指定名勝。幅6㍍、落差55㍍の直瀑で、日本三名瀑の一つともいわれる。緑萌える初夏、錦秋の秋には一層見事な眺めとなる。川沿いの遊歩道をたどると、頬に水飛沫を受けながら豪快な眺めを間近に楽しむことができる。（写真提供：宮城県観光戦略課）

華厳滝（栃木県日光市）

中禅寺湖の水が、高さ97㍍の岸壁を一気に落下する壮大な滝で、自然が作り出す雄大さと、華麗な造形美の両方を楽しめる。エレベーターで行ける観爆台から間近で見る滝つぼは迫力満点。爆音とともに水しぶきが弾ける豪快な姿が見られる。（写真提供：（公社）栃木県観光物産協会）

浄蓮の滝（静岡県伊豆市）

深い樹木が生い茂る中、玄武岩の崖に高さ25㍍、幅7㍍の滝がかかっていて、山の冷気と水しぶきで夏でも肌寒いほど。滝つぼの下流には天城国際マス釣場があり、マス釣りが楽しめたり、渓流沿いには名物のわさび栽培風景を間近で見ることができる。（写真提供：静岡県観光協会）

那智滝（和歌山県那智勝浦町）

那智山の奥山、大雲取山から流れ出る本流にいくつもの流れが重なり合い落下していく。水柱は落差133㍍、銚子口の幅13㍍、滝つぼの深さ10㍍。銚子口の岩盤に三つの切れ目があって、三筋になって落下し始めるところから「三筋の滝」とも呼ばれる。（写真提供：（公社）和歌山県観光連盟）

真名井の滝（宮崎県高千穂町）

約17㍍の高さから水面に落ちる様は高千穂峡を象徴する風景。天孫降臨の際、この地に水がなかったので、天村雲命（アメノムラクモノミコト）が水種を移した「天真名井」から湧き出る水が水源の滝と伝えられている。峡谷は約1㌔の遊歩道が整備されている。

「日本の滝100選」一覧

【北海道】
〝飛竜〟賀老の滝（北海道島牧村）▽オシンコシンの滝（北海道斜里町）▽インクラの滝（北海道白老町）▽羽衣の滝（北海道東川町）▽流星・銀河の滝（北海道上川町）▽アシリベツの滝（北海道札幌市）

【東北】
くろくまの滝（青森県鰺ヶ沢町）▽松見の滝（青森県十和田市）▽不動の滝（岩手県八幡平市）▽七滝（秋田県小坂町）▽茶釜の滝（秋田県鹿角市）▽法体の滝（秋田県由利本荘市）▽安の滝（秋田県北秋田市）▽三階の滝（宮城県蔵王町）▽秋保大滝（宮城県仙台市）▽七ツ滝（山形県鶴岡市）▽滑川の大滝（山形県米沢市）▽白糸の滝（山形県戸沢村）▽乙字ケ滝（福島県須賀川市）▽三条の滝（福島県檜枝岐村）▽銚子ケ滝（福島県郡山市）

【関東】
袋田の滝（茨城県大子町）▽霧降の滝（栃木県日光市）▽華厳滝（栃木県日光市）▽吹割の滝（群馬県沼田市）▽棚下不動の滝（群馬県渋川市）▽常布の滝（群馬県草津町）▽丸神の滝（埼玉県小鹿野町）▽払沢の滝（東京都檜原村）▽洒水の滝（神奈川県山北町）▽早戸大滝（神奈川県相模原市）▽七ツ釜五段の滝（山梨県山梨市）▽仙娥滝（山梨県甲府市）▽北精進ケ滝（山梨県北杜市）

【北陸信越】
鈴ヶ滝（新潟県村上市）▽苗名滝（新潟県妙高市）▽惣滝（新潟県妙高市）▽田立の滝（長野県南木曽町）▽三本滝（長野県松本市）▽米子大瀑布（長野県須坂市）▽称名滝（富山県立山町）▽姥ヶ滝（石川県白山市）▽龍双ケ滝（福井県池田町）

【東海】
白糸の滝・音止めの滝（静岡県富士宮市）▽浄蓮の滝（静岡県伊豆市）▽安倍の大滝（静岡県静岡市）▽阿寺の七滝（愛知県新城市）▽養老の滝（岐阜県養老町）▽平湯大滝（岐阜県高山市）▽阿弥陀ケ滝（岐阜県郡上市）▽根尾の滝（岐阜県下呂市）▽赤目四十八滝（三重県名張市）▽布引の滝（三重県熊野市）▽七ツ釜滝（三重県大台町）

【関西】
八ツ淵の滝（滋賀県高島市）▽八草の滝（和歌山県白浜町）▽桑ノ木の滝（和歌山県新宮市）▽那智滝（和歌山県那智勝浦町）▽双門の滝（奈良県天川村）▽笹の滝（奈良県十津川村）▽不動七重の滝（奈良県下北山村）▽中の滝（奈良県上北山村）▽金引の滝（京都府宮津市）▽箕面滝（大阪府箕面市）▽天滝（兵庫県養父市）▽原不動滝（兵庫県宍粟市）▽猿尾滝（兵庫県香美町）▽布引の滝（兵庫県神戸市）

【中国四国】
大山滝（鳥取県琴浦町）▽雨滝（鳥取県鳥取市）▽神庭の滝（岡山県真庭市）▽壇鏡の滝（島根県隠岐の島町）▽龍頭八重滝（島根県雲南市）▽常清滝（広島県三次市）▽寂地峡五竜の滝（山口県岩国市）▽大釜の滝（徳島県那賀町）▽雨乞の滝（徳島県神山町）▽轟九十九滝（徳島県海陽町）▽御来光の滝（愛媛県久万高原町）▽雪輪の滝（愛媛県宇和島市）▽轟の滝（高知県香美市）▽龍王の滝（高知県大豊町）▽大樽の滝（高知県越知町）

【九州沖縄】
観音の滝（佐賀県唐津市）▽見帰りの滝（佐賀県唐津市）▽鹿目の滝（熊本県人吉市）▽四十三万滝（菊池渓谷）（熊本県菊池市）▽数鹿流ヶ滝（熊本県南阿蘇村）▽梅檀轟の滝（熊本県八代市）▽震動の滝（大分県九重町）▽西椎屋の滝（大分県玖珠町）▽東椎屋の滝（大分県宇佐市）▽原尻の滝（大分県豊後大野市）▽矢研の滝（宮崎県都農町）▽関之尾滝（宮崎県都城市）▽真名井の滝（宮崎県高千穂町）▽むかばきの滝（宮崎県延岡市）▽大川の滝（鹿児島県屋久島町）▽龍門滝（鹿児島県姶良市）▽マリュドウの滝（沖縄県竹富町）