

ウォーキングコース

湯本温泉街から砂ゆっこコース

湖岸公園の足湯から句碑公園を歩いて砂ゆっこまでのコース。標高差のない、なだらかなコースなので、からだに負担がかかりません。足湯は10～20分ほど浸かるだけで足の血行が良くなり、足の疲労やむくみがとれます。高齢者や体力の弱っている方も手軽に利用できます。砂ゆっこに着いたら、珍しい砂浴を楽しみましょう。



コース 約45分
足湯→薬師寺→句碑公園→砂ゆっこ
約2.5km、約85kcal

湯本温泉街からオロセの吊り橋コース

足湯からオロセの吊り橋まで、半日かけて楽しみながら歩くコースです。オロセの吊り橋を渡ると、森と緑に囲まれた焼地台公園に着きます。キャンプ場、ジャンボスライダーがあり、錦秋湖を眺めながらアウトドアを満喫できます。帰り道の坂を登り終えると、好天に恵まれれば真昼岳、和賀岳、湯本温泉から沢内方面が見渡せます。



コース 約2時間30分
足湯→湯本大橋→オロセの吊り橋→焼地台公園→中山→間木野→下湯田→薬師寺→足湯
約9km、約300kcal

峠山ミズバショウ群生地コース

湿地に自生し、春には可憐な花を咲かせるミズバショウ。西和賀町には群生する湿地が何カ所もあり、雪解けとともに純白の大きな^{がっせんぼう}仏炎苞に包まれた花が咲きます。峠山群生地はその一つで、峠山パークランドオアシス館から約1km道なりに進んだ林の中にあります。ゆだ錦秋湖からは約3kmの平坦な道のりです。



コース 約1時間40分
ゆだ錦秋湖駅→峠山ミズバショウ群生地→ゆだ錦秋湖駅
約5.9km、約202kcal

ウォーキングコース

白木峠コース

JRゆだ高原駅の西方、標高602mの白木峠は人気のハイキングコース。林の中にユキツバキの群生地があり、5月の開花時期には真っ赤な花が緑に映えます。ブナ林の道を登って頂上に着くと、焼石連峰が一望でき、晴れていると秋田県側には鳥海山が臨めます。杉の大木やふきどり地蔵もあり、歴史を感じさせる峠道です。



コース 約1時間40分
登山口→白木峠→登山口
約4.5km、約196kcal

巢郷温泉田園コース

巢郷温泉に泊まって手軽にできるウォーキングコース。田園地帯の国道107号線を湯田高原カントリー倶楽部まで往復するこのコースは見晴らしがよく、遠く奥羽山脈の山並みを一望できます。標高差がほとんどなく、からだへの負担もありません。



コース 約30分
巢郷温泉→湯田高原カントリー倶楽部→巢郷温泉
約2.1km、約62kcal

湯川沼ハイキングコース

町の自然環境保全地域「未来の森」の一角にある、神秘的な湯川沼。標高570mの山頂にある沼には、岸の浮草が水位の変化などで岸から離れてできた浮島が浮かび、風が吹くとゆらゆらと移動します。湯川沼へは傾斜の急な尾根コースと比較的緩やかな沢コースがあり、沼を一周できる散策路が設置されています。



沢コース(往復) 約1時間
約2.2km、約102kcal

尾根コース(往復) 約1時間20分
約3.3km、約154kcal