

\\ご当地マドンナとゆく\\

# 日本全国

ゆるり

# アウトドア旅

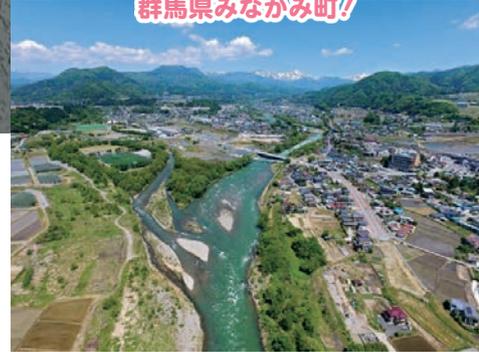
第30回 群馬県

## 水になれ〜! カッパスタイルで 激流を制覇する

暑〜い夏は老若男女、水遊びで涼を求めよう。ばしゃっと水しぶきを浴びる？ そんなものでは事足らん。全身全霊、水と一体化。自らが流れの一部となって思いっきり遊ぶのだ。



今回の旅先は……  
群馬県みなかみ町!



群馬県最北に位置。新潟県との境には名峰・谷川岳、そして利根川が流れている。降雪量が豊富で多くのダムを有し首都圏の水瓶と称される。2017年には、「ユネスコエコパーク」に登録された。



キラリンさん 三平さん

ガイド業の傍ら、アドベンチャーレース活動に勤しむ。TEAM EAST WINDの練習生として修業中!

今回の先生

釣り好きが高じ、渓流が美しく魚影が濃いこの地へと辿り着いた。ガイド名の三平は、あの漫画から拝借。

今回のマドンナ

小柳奈々恵さん  
神奈川県出身。みなかみ町地域おこし協力隊として今春から同町へ移住。普段は「谷川岳インフォメーションセンター」のスタッフとして働いている。



いい湯だな、アハハン……よく知られているこの温泉ソング。元々は群馬県のご当地ソングで、県内の温泉処である、草津、伊香保、万座、そして今回の行き先、水上を歌ったもの。古くから温泉地として栄え、歌人や文豪の足跡が残るみなかみ町。山あり、川あり、自然豊かなこの地ではアウトドアアクティビティも盛んだ。「水上」というかつての地名が示すとおり、ウォーターアクティビティにはもってこいの場所。今回はハイドロスピードにトライする。チャレンジしてくれるのは、みなかみ町地域おこし協力隊として働く小柳奈々恵さんだ。大学では森林科学を専攻し、部活はワンゲル。前職も木材に関わる会社だった。しかし、もともと人と自然に関わるような仕事が見たい!と、一念発起してこの地へやってきたのだ。

「昨年の暮れに旅行がてら初めてみなかみに来たんです。自然が近くて景色に感動しました。そこで、谷川岳インフォメーションセンターのスタッフに空きがあることを知って、決意。年始には来ることを決めました」

経験を積んでゆくゆくはインテリクチャーになりたいというさて、奈々恵さんが挑戦するみなかみならではのアクティビティ、ハイドロスピードとはいかなるものか?!

◎ハイドロスピード半日コース(料金10,000円)は、10月22日まで開催。参加は中学生以上。カッパクラブ@群馬県利根郡みなかみ町寺間18 ☎0278(72)1372

歌人たちが詠んだ温泉郷  
その風景は今も変わらない



みなかみの風景は与謝野晶子や若山牧水など多くの歌人や作家たちを魅了した。渓谷の流れは昔と変わらない面影を残している。

波を越えるのが  
楽しい〜♪  
利根川大満喫



すぐに全身ずぶ濡れに。さらば、マスカラ! 「でも楽しい〜」と笑みがこぼれればなしなのだ。



流れの緩いところで、まずは練習。キラリンさんがお手本を見せてつづ、注意点や曲がり方などの操作をレクチャー。



しっかりと  
乗り込んで…

足にフィンを着け、ハイドロスピードのボートに慣れる。右へ、左へ、操作を難なくこなす奈々恵さん。うまいぞ!



きゃ〜!  
気分爽快

連続する天然スプラッシュに、「ひゃ〜」と、思わず口が大きく開く。「みなかみの天然水、たくさんいただきました」と、奈々恵さん。

無事にゴール!  
満足です



「おつかれさまでした〜!」無事にゴール地点に到着、表情に達成感が滲む。雨による増水でダウンリバーに最適な水量となった。

## 旅のMEMO



### 丸須製菓

①利根郡みなかみ町湯原1680-4  
☎0278(72)3591  
②8~18時 ③火

もっちり生地に程よい甘さの餡がたまらない仙ノ倉万太郎。紅茶風味の白毛門は夏限定の一品。



山の名前を冠した  
名物まんぢう

仙ノ倉万太郎  
105円

### 分厚いのに柔らかくてジュ〜シ〜

群馬といえば豚肉、地元で長年愛されている人気のカツ丼。行列必至! 自家製ハムなども販売。

### 育風堂

①利根郡みなかみ町大穴814-1  
☎0278(72)3574  
④10~18時 ⑤水  
※レストランは平日11~14時、土日祝・8月は11~17時。



カツ丼 950円

みそ汁、香物、自家製ハムソーセージとコールスローの小鉢付き。



「足にフィンを着けてボディボードのような1人用ボートを自分で操作して川を下ります」  
「昨晚からの雨で、川はちょうどいい水量になっているはず」とは、今回の先生であるカッパクラブのガイド、キラリンさんと三平さん。準備を整えて、いよいよ川へ。初めての体験に「楽しみです!」と笑顔が溢れる奈々恵さん。流れの緩い場所でひと通り練習したら、いざスタート! 先頭のキラリンさんに続いて奈々恵さん、後方に三平さん。三匹のカッパがス〜っと、流れに乗っていく。スタート時はガチガチに体が強ばり小さな波も食らっていた奈々恵さんが、徐々にコツを掴み後半は大きな瀬も難なくクリア。ス〜イスイと、水を得たカッパ(?)となっていた。  
「面白かったです! 川つて色んな流れがあるんですね〜」  
全身で川を味わった奈々恵さんの表情から充実ぶりが窺える。急流大満喫のハイドロスピード、この夏、ぜひお試しあれ!

## スポーツの後は水分補給 飲みやすく進化!

ウォータースポーツを楽しんでいるときも、意外と汗をかいている。思いっきり水と戯れた後は、素早く水分補給をしよう。大きめのボトルならたっぷり持ち運べて一日安心だ。



クイックチャージで  
パフォーマンスも向上  
一気に喉を潤そう



真空断熱スポーツボトル/  
FHT-1001F 各8,250円

早く水を飲みたい! そんなときは、飲み口をくわえて一気にゴクゴク…。1ℓの大容量ながらハンドル付きで持ちやすく、そのまま口元へ運ぶことができる。氷を入れれば冷たさは、さらに長持ち。猛暑にはスポーツドリンクでナトリウムも補給!



たっぷり入って高い保冷力、夏に頼れる機能が満載!



隅々まで洗浄することができるフタ部分。夏場の出番が多いときも、いつでも清潔に保つことができる。



成型加工された専用ポーチは、ファスナー付きで出し入れしやすい。ボトルの底を衝撃から守ってくれる。



飲み口は、ロック付きのワンタッチオープン式。ロックリングは、グレー色でロックされているか一目瞭然。



ねじれにくいストラップとホールド性の高いハンドル。手馴染み良く、持ち運びしやすい。子供でも大人でも愛用したい年齢を選ばないデザインだ。