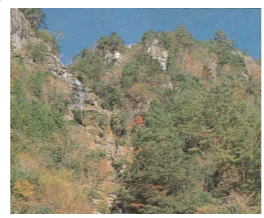


程野の山全体が岩の壁。
四国随一の断層壁（タキ）は地質学上でも貴重です。
主に珪質片岩と緑色片岩からなり、約1億7千年前の
ジュラ紀の頃に赤道付近から日本列島に付け加わった
ものと言われてます。



程野の山には4つの滝があり、それらを総称して
「ほどの滝」といいます。
それぞれ広く露出した岩肌を流れ落ち、絶壁の
高度は約50～100mと迫力のある滝が連なっ
ています。
簡単に滝を見る方法は、車で東滝展望所まで行き
滝を上から見るができます。また、東滝展望所
からすぐの駐車場から15分ほど登山道を歩けば
東滝中腹まで行くこともできます。



ひがしだき
東滝（ドンドラ滝＝トトロ滝）
名の由来は滝の音。大雨時はドンドラ、
水量の少ない時はトトロと呼ばれたとか
東滝展望所
東滝を上から眺める事ができます。東屋も
あり、秋には山々の紅葉も堪能できます。

あうけつ
ポットホール（罅穴）
川の流れによってくぼみができ、
石などが入りくぼみの中を転がり
穴ができていのが見られます。



ほどの滝



集合場所

雨天会場

安全で楽しい山の歩き方

1. 登りではゆっくりでもいいからリズムよく歩くこと。つま先で歩くと疲れるので足の裏全体で地面を踏もう。
2. 下りでは前傾姿勢でやや狭い歩幅で歩こう。絶対に走ったりしないこと。大きな段差も飛び降りたりしないこと。
3. 急な傾斜は手を使って三点支持方法で進もう。
4. 岩場などでは足場選びがポイント。広い歩幅はバランスを崩す元になるので気をつけよう。
5. 雨が降ってきたら滑らないように歩こう。泥道、木の根、竹などは要注意！
6. 歩く時は準備運動をしておこう。
7. 規則正しく休憩をとろう。
2. 生き物や草花などは採らずに見て楽しむこと。

各滝までのコースタイム

東滝上駐車場から東滝壺	片道約 30分
東滝上駐車場から西滝展望所	片道約 60分
西滝上駐車場から西滝展望所	片道約 30分
俳句の道の碑から東滝壺	片道約 60分

にご淵

奇跡の清流 仁淀川支流の枝川川にある「仁淀ブルー」と呼ばれる、美しく幻想的なブルーが見られる場所として四国を代表する観光スポットです。



※ にご淵は地元の人々にとって神聖な場所です。マナーを守り、入水、飲食、トイレ、ポイ捨てなどはご遠慮いただき、静かにご覧ください。

にご淵にまつわるお話

むかし、高知の城下にずる賢く大金を儲ける商家がありました。その娘は、親のバチがあたって肌が荒れてしまい、ついに大蛇になったそう。娘は家を出てにご淵の民家についた。「一晩泊めてください。寝相が悪いのでかまの※こしきでかまいません。でも絶対に覗かないでください。」若い娘が妙な事を言うと、主人は夜中にこっそり覗いてしまった。ほいたらたまるか、こしきの下から大蛇がとぐるを巻いちゅうのが見えた。「あれほど約束したのに見ましたね。言う通りにしていたらお礼をあげたのに。」娘はそのままにご淵にはいり、その主になったんじゃと。

※こしきとは和紙の原料のカジ（コウソウ）やリンショウ（ミツマタ）を蒸す大型の桶のようなものです。

にご淵までおよその道のり

吾北総合支所～	車で約 11分
むささび温泉～	車で約 18分
道の駅 633 美の里～	車で約 12分
道の駅 土佐和紙工芸村～	車で約 34分
いの町紙の博物館～	車で約 43分
JR 伊野駅～	車で約 44分

安望大橋

橋梁形式はガーダー橋
天空のコーナーと呼ばれ
ここからの程野の山の
展望が壮大です。

沢山あそんだ後は「吾北むささび温泉」に行こう！

泉質 含鉄ナトリウム塩化物泉
効能 きりきず、やけど、神経痛、関節痛など
住所 吾川郡いの町小川東津賀才 53-1
グリーン・パークほどのから車で約26分
営業時間 11:00～21:00 (受付 20:00 まで)
料金 大人 700円 / 子供 350円
定休日 毎週木曜日
お問い合わせ 088-867-3105



各ピクトグラムのご案内

- ビューポイント
- トイレ
- 駐車場
- 東屋
- 森林生態学習館受付窓口
- 研修宿泊棟
- バンガロー
- オートキャンプ場
- キャンプ場
- バーベキュー棟
- 炊事棟
- シャワー棟