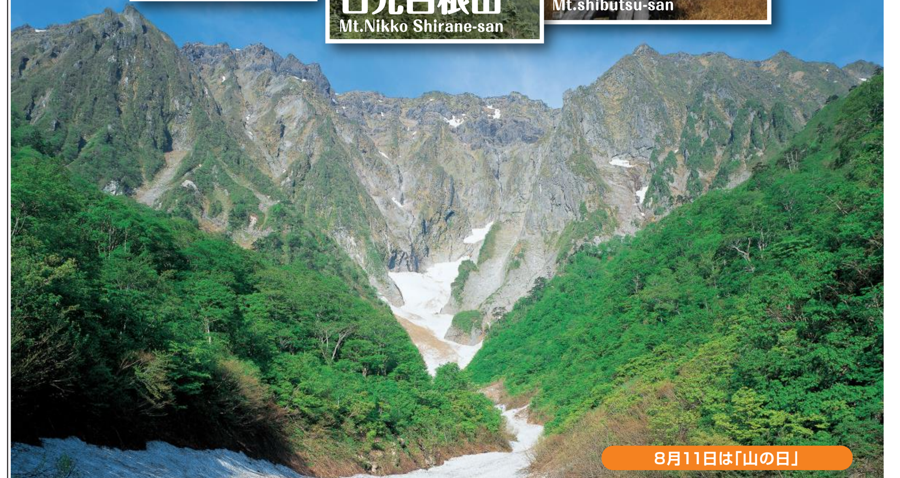
Tone / Numata area
Japan 100 Famous Mountain Route Guide

群馬県 利根沼田地域 日本百名山 夏山ルートガイド



8月11日は「山の日」

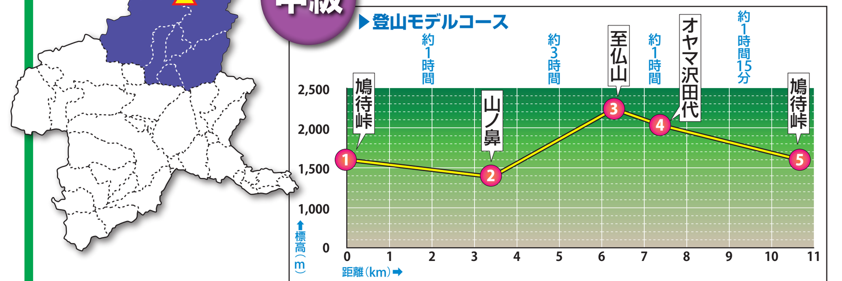
高山植物の宝庫、なだらかな山容。尾瀬ヶ原をやさしく見守る。

至仏山

《しぶつさん》
Mt.Shibutsu-san
標高●2,228m

中級

山頂付近から尾瀬ヶ原



▶歩行時間：約6時間15分 ▶歩行距離：約10.7km ▶標高差：828m

《お問い合わせ》
▶片品村むらづくり観光課 ☎0278-58-2112 ▶片品村観光協会 ☎0278-58-3222
▶片品山岳ガイド協会 ☎0278-58-7801 ▶尾瀬保護財団 ☎027-220-4431
▶尾瀬戸倉観光協会 ☎0278-58-7263

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～上毛高原駅（約1時間20分） 上越線：上野駅～沼田駅（約2時間50分）
【バス】上毛高原駅～尾瀬戸倉（約1時間50分）／沼田駅～尾瀬戸倉（約1時間20分）➡尾瀬戸倉～鳩待峠（約35分）
【マイカー】関越自動車道沼田ICから国道120号、401号で戸倉まで約55分

▶コースガイド

至仏山（しぶつさん）から小至仏山（こしぶつさん）へ縦走。展望や高山植物も楽しみたい。

戸倉からバスで鳩待峠（はとまちとうげ）へ約30分で到着。山ノ鼻に向かって出発します。

登山口の赤外線センサーを通過して、川上川に沿った樹林の中を進み、川上川橋を渡れば山ノ鼻。木道や階段は、雨の日や残雪期など濡れていると大変滑りやすいので足元に注意しながら進んでください。尾瀬では、木道や階段での事故が圧倒的に多いです。至仏山へは、研究見本園を横切り、登山口へと向かいます。山頂までは標高差800mの急峻な上り坂を直登するように登っていきます。

森林限界を超えたあたりから景色が開け、岩の露出した荒々しい道が続きます。急坂を登っていけば、高天ヶ原のテラスに到着。テラスから山頂までは傾斜も緩やかで約20分で到着します。

山頂に立てば眼下に尾瀬ヶ原の雄大な全景が広がり、平ヶ岳（ひらがたけ）や谷川連山、日光連山の山々を眺望できます。また、初夏になれば岩の間でオゼソウなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

鳩待峠に向かって岩稜地帯を慎重に下山し、稜線の登山道を下っていけば約40分で小至仏山に到着。

オヤマ沢田代までは時折大きな岩場も現れますが、約20分で到着。斜面が緩やかになり、しばらく進めばオヤマ沢田代の湿原に到着します。夏には風に揺れる白いワタスゲの果穂を見ることもできます。

鳩待峠までは、樹林帯の中の緩やかな登山道を下ります。針葉樹からブナ林に変わり、樹林を抜ければ鳩待峠に到着です。

▲鳩待峠から山ノ鼻へ

《尾瀬国立公園》

尾瀬ヶ原ニッコウキスゲ

尾瀬ヶ原から見上げる燧ヶ岳。手前の山小屋は見晴地区

花暦

※開花時期は目安です。

湿原の花（6月～9月 上旬・中旬・下旬）：ミズバショウ／ワタスゲ（果穂）／カキツバタ／ヒツジグサ／ニッコウキスゲ／コオニユリ／サワギキョウ／オゼミズギク

▶コースガイド

山頂アタックの後、見晴の山小屋に1泊。「ひうち」の魅力、たっぷり体験。

1日目は、10時間を超すロングコースなのでなるべく早い時間に大清水を出発します。大清水から一ノ瀬までは、ミズナラやブナの大木が林立する林道を約1時間10分ほど歩けば到着します。一ノ瀬からは樹林帯の中を緩やかに高度を上げ、岩清水を過ぎてしばらく進むと、十二曲りと言われているジグザグの急坂が現れます。そこを登り切り、さらに進めばオオシラビソの林の中にある三平峠に着きます。三平峠から木道を約15分下れば尾瀬沼山荘です。尾瀬沼山荘を通過して尾瀬沼東岸を約20分進めば尾瀬沼ビジターセンターです。この地区は、トイレ・休憩所・山小屋・キャンプ場がありますので小休止して、燧ヶ岳へと出発です。

燧ヶ岳へは、ニッコウキスゲや三本カラマツで有名な大江湿原を横切り、北岸コースを20分程行くと長英新道との分岐です。分岐の右側が長英新道です。最初は、燧ヶ岳の裾野に広がるオオシラビソやネズコなどの緩やかな樹林帯の中の登山道を進みます。樹林帯がダケカンバに変わり、斜面をササが覆うようになると、景色は開けてケルンが積み上げられたミノブチ岳に到着です。ミノブチ岳からは、尾根筋を進み、ナデッ窪からの登山道と合流して、急な岩場を登り切れば俎嵓（まないたぐら）山頂です。

俎嵓から燧ヶ岳の最高峰である柴安嵓（しばやすぐら）には、一度ピークを鞍部へ下り、斜面を登り返せば山頂です。ここからの眺望も最高で、天気に恵まれれば眼下に広がる尾瀬沼と尾瀬ヶ原、至仏山などの景色を楽しむことができます。

柴安嵓から山小屋のある見晴地区までは、見晴新道の急坂を約940m下ります。その行程は意外に長く約3時間を要します。見晴地区には6軒の山小屋とキャンプ場があります。

2日目は、早朝に山小屋を出発し沼尻休憩所を目指します。沼尻までは、標高差250mの段小屋坂の登りを沼尻川沿いの景色を楽しみながら進んで行けば約2時間で沼尻休憩所に到着です。沼尻からは尾瀬沼を眺めながら南岸コースを約1時間10分歩けば尾瀬沼山荘です。ここからは、前日のコースとは逆に三平峠を越え、一ノ瀬を経由して長い林道を大清水へと戻ります。

▲尾瀬沼東岸から望む燧ヶ岳

ちょっと寄り道

尾瀬ぷらり館／尾瀬山の鼻ビジターセンター／尾瀬沼ビジターセンター

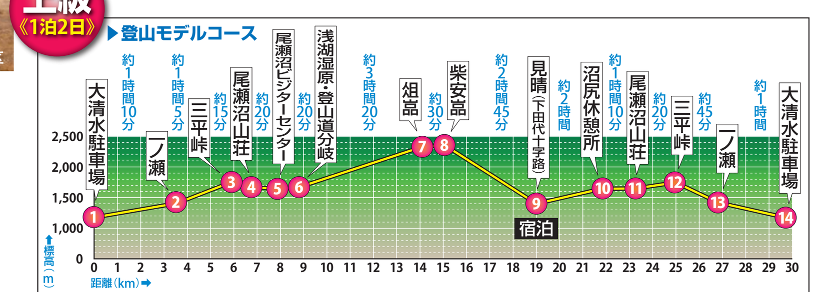
東北以北で最高峰。5つのピーク。至仏山とともに尾瀬のシンボル。

燧ヶ岳

《ひうちがたけ》
Mt.Hiuchiga-take
標高●2,356m

上級《1泊2日》

尾瀬ヶ原から尾瀬ヶ…



▶歩行時間：《1日目》約9時間45分《2日目》約5時間15分 ▶歩行距離：約30.3km ▶標高差：1,166m

《お問い合わせ》
▶尾瀬保護財団 ☎027-220-4431 ▶尾瀬沼ビジターセンター ☎090-8137-6006
▶片品山岳ガイド協会 ☎0278-58-7801 ▶尾瀬檜枝岐村温泉観光協会 ☎0241-75-2432

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～上毛高原駅（約1時間20分） 上越線：上野駅～沼田駅（約2時間50分）
【バス】上毛高原駅～大清水（約2時間） 沼田駅～大清水（約1時間30分）
【マイカー】関越自動車道沼田ICから国道120号、401号で大清水まで約1時間5分
※例年6月末～10月中旬頃低公害車輌運行（大清水～一ノ瀬 料金／大人：片道1,000円、子ども：片道500円 所要時間／約15分）

気軽に行ける山歩き。でも、安全のために最低限の準備は必要です。

山歩きは、こんな服装・装備で!!

上着・スラックス・防寒具
紫外線やムシから肌を守るために、長袖・長ズボンが基本。朝晩の冷え込み対策に、フリースがあると安心。

帽子
晴れた日は熱中症対策に、急な雨には雨よけとしても役に立ちます。

登山靴
残雪時や雨に濡れた木道や岩はよく滑ります。けがの予防、足下の安定のためミドルカット以上の登山靴をおすすめします。必ず足に合った、はき慣れた登山靴を使いましょう。

ポール
下半身への負担を軽減してくれます。木道を傷つけないよう、ポール先端の石突きにはゴムカバーをお忘れなく。
便利なお役立ちアイテム

ザック
滞在の時間や日程によって必要な容量は違いますが、日帰りなら30リットル以下が目安です。レインウェア、飲み水、防寒着(季節による)が入るサイズを目安に用意しましょう。胸ベルトや腰ベルトはザックの揺れを抑えたり、荷重を分散させる効果があります。体に合ったザック・サイズを選びましょう。

レインウェア
山の天候は変わりやすく、体が雨に濡れてしまうと体温が奪われ体力を消耗してしまいます。必ず上下セットのレインウェアを用意しましょう。ちょっとした防寒着としても使えます。

地形図＆コンパス
登山には必ず地形図を携帯し、現在地を確認しましょう。地形図には磁北線を引きましょう。

行動食
登山は非常にたくさんのカロリーを消費します。長時間登山を続けるとエネルギー不足（極度の低血糖状態）に陥り、行動不能（ハンガーノック）となります。好みに合わせてチョコレート等を準備し、登山中は継続的に摂取しましょう。

ヘッドライト
利根沼田地域の百名山は行程の長い山が多いです。もしものトラブルに備え、日帰りであってもヘッドライトは必ず携帯しましょう。

登山届
入山の際には必ず登山届を提出しましょう。

山岳保険
もしもの場合に備えて山岳保険に入っていると安心です。

※この他の装備品については、ハイキングや山歩きの専門店のアドバイスを受けて目的・用途にあったモノをお選びください。

自然保護と登山者のマナー6か条

1.自然を傷めないようにする　2.水場を汚さない
3.山に持ち込んだものは必ず持ち帰る　4.ゴミを持ち込まない工夫をする
5.野生動物への配慮をする　6.移入植物の侵入を防ぐ

【注意事項】
▶このルートガイドは、利根沼田地域内の日本百名山の概要を紹介するパンフレットです。登山の際は国土地理院発行の地形図等の正確な登山地図を使用してください。
▶このルートガイドに記載されたコースタイムは、夏山登山を想定した時間ですのであくまでも目安としてください。季節、天候、コース状況、各人の体力、疲労度等によって相当の差違が生じます。また、コースタイムに休憩時間は含まれておりません。
▶登山に際しては、登山計画書に必要事項を記入のうえ、登山口の登山届ポスト、家庭・知人や登山地域の県警本部、沼田警察署等に提出してください。

お問い合わせ一覧

【観光・宿泊案内】
◉群馬県観光物産国際協会 ☎027-243-7271
◉群馬県産業経済部戦略セールス局観光魅力創出課 ☎027-226-3381
◉沼田市観光交流課 ☎0278-23-2111
◉沼田市観光案内所 ☎0278-25-8555
◉利根町観光協会 ☎0278-20-5050
◉片品村むらづくり観光課 ☎0278-58-2112
◉片品村観光協会 ☎0278-58-3222
◉川場村むらづくり振興課 ☎0278-25-5071
◉川場村観光協会 ☎0278-52-3412
◉昭和村企画課 ☎0278-24-5111
◉道の駅あぐりーむ昭和（観光案内所） ☎0278-25-4831
◉みなかみ町観光商工課 ☎0278-25-5017
◉みなかみ町観光協会 ☎0278-62-0401

【交通】
◉JR東日本お問い合わせセンター（列車時刻・料金） ☎050-2016-1600
◉JR East InfoLine（英語・ハングル語・中国語） ☎050-2016-1603
◉㈲老神観光タクシー ☎0278-56-3222
◉関越交通㈱沼田営業所 ☎0278-23-1111
◉関越交通㈱鎌田営業所 ☎0278-58-3311
◉丸沼タクシー ☎0278-22-4018
◉片品観光タクシー㈲ ☎0278-58-2041
◉尾瀬観光タクシー㈲ ☎0278-58-3152
◉新治タクシー㈱ ☎0278-66-0631

【土木事務所・警察・救急】
◉沼田土木事務所 ☎0278-24-5511
◉沼田警察署 ☎0278-22-0110
◉救急車（利根沼田広域消防本部） ☎0278-22-0119

発行／群馬県 利根沼田振興局 利根沼田行政県税事務所
群馬県沼田市薄根町4412 ☎0278-22-4338
VEGETABLE OIL INK
群馬県 2024.5

関東以北で最も高い山。外輪山と湖沼の景観。高山植物も豊富。

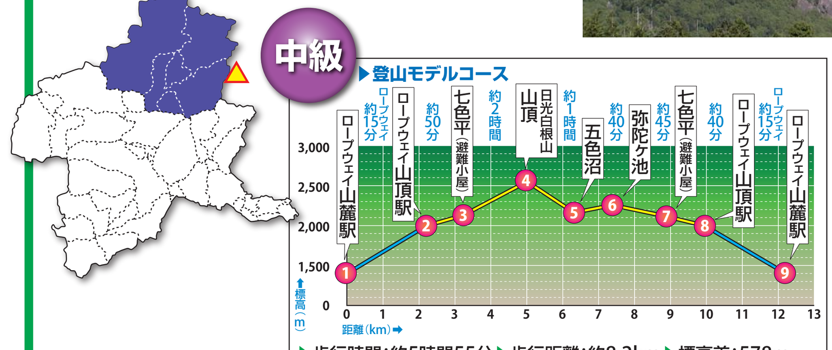
日光白根山

《にっこうしらねさん》
Mt.Nikko Shirane-san
標高●2,578m

中級

ロープウェイ山頂駅から望む山頂

白根山と五色沼



▶歩行時間：約5時間55分 ▶歩行距離：約8.2km ▶標高差：578m

《お問い合わせ》▶片品村むらづくり観光課 ☎0278-58-2112 ▶片品村観光協会 ☎0278-58-3222
▶片品山岳ガイド協会 ☎0278-58-7801 ▶丸沼高原総合案内 ☎0278-58-2211

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～上毛高原駅（約1時間20分）
上越線：上野駅～沼田駅（約2時間50分）
【バス】上毛高原駅～片品村鎌田（約1時間30分）・沼田駅～片品村鎌田（約1時間）➡片品村鎌田～丸沼高原（約25分）
【タクシー】片品村鎌田～丸沼高原（約25分）・片品村鎌田～菅沼登山口（約35分）
【マイカー】関越自動車道沼田ICから国道120号で丸沼高原まで約1時間5分・菅沼登山口まで約1時間15分

▶コースガイド

ロープウェイ山頂駅からスタート。分岐点から南側尾根迂回コースへ。

群馬県側から登るコースは、菅沼登山口からと日光白根山ロープウェイ山頂駅からの2コース。ロープウェイ山頂駅からのコースは2～3時間で登頂できるので、初級者でもチャレンジしやすいコースです。

ロープウェイに乗り、15分ほどで山頂駅へ。山頂駅からは、晴れていれば日光白根山の頂上を眺めることができます。

初めは自然散策コース、史跡散策コースなどのハイキングコースで、平坦で歩きやすくなっています。30分ほど歩き、大きな岩に大日如来が鎮座する場所を過ぎると七色平（なないろだいら）との分岐点へ着きます。ここから頂上へはいくつかのコースがありますが、今回は七色平を経由せずに南側の尾根を迂回するコースで山頂を目指します。

▲日光白根山ロープウェイ

高度を上げ、森林限界から砂礫道へ。山頂は全方位パノラマと山々の眺望。

分岐を直進して山頂方向に進むと徐々に勾配がきつくなり、道幅もそれほど広くない道が続きます。

秋には頭上の紅葉が見事です。また、途中、眺望の開けるところがあり、ロープウェイ山頂駅の赤い屋根を遠くに見ることができます。

徐々に周りの木々が低くなり、1時間ほどで森林限界に達します。ここから続く砂礫の坂は大変滑りやすいので気を抜かず慎重に登りましょう。

さらに30分ほど登れば山頂に到着です。山頂は360度の展望。間近にそびえる男体山（なんたいさん）や皇海山（すかいさん）・武尊山（ほたかさん）・至仏山（しぶつさん）・燧ヶ岳（ひうちがたけ）などを望むことができます。

ちょっと寄り道

天空の足湯
ロープウェイ山頂駅のすぐ横、無料で利用できる温泉の足湯です。標高2,000mから日光白根山の眺望を望めます。
※天候等の理由により営業時間の変更または休止する場合があります。◉営業時間／8:00～16:00◉営業期間／6月初旬頃～10月下旬頃◉交通／沼田ICから丸沼高原まで車で約65分☎0278-58-2211（丸沼高原総合案内）

山頂駅の足湯で、癒しと思い出を。五色沼、弥陀ヶ池などを通って下山。

休憩後、栃木県側（東側）の避難小屋方向に下ります。足元を確認しながら注意深く下り、50分ほどで避難小屋に着きます。

そこから10分ほど歩くと五色沼（ごしきぬま）に到着です。秋には紅葉する木々の上に山頂を眺めることができます。

ここからは、弥陀ヶ池（みだがいけ）に向かって、上りとなります。20分ほど登ると背後に五色沼を見ることができ、さらに10分登れば、弥陀ヶ池に到着です。池からまた少し登ると日光白根山と座禅山の鞍部にある三つ又の分岐に着きます。左は日光白根山への登山道、下れば七色平方面へのルートです。

森林の中を30分～40分ひたすら下ります。平坦な道につきあたり左に進むと、5分から10分で七色平の木道が見えてきます。木道を渡りきるとすぐに七色平避難小屋があります。

避難小屋から5分で往路の際に通った分岐に戻ります。大日如来、不動岩などを通り過ぎ、30分ほどでロープウェイ山頂駅に到着です。

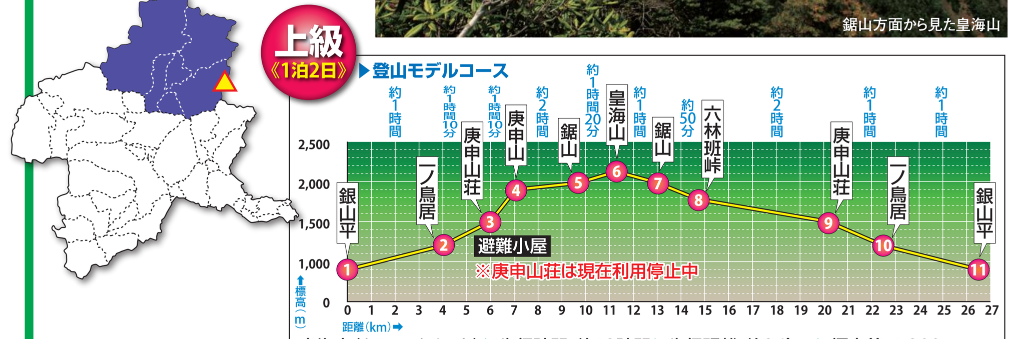
麓へ戻る前に「天空の足湯」に浸かり、登山で疲れた足を癒しましょう。再び山の頂上を見上げれば、登りきった感慨がわいてくるでしょう。

日光足尾と沼田の境。原生林に覆われた深山のおもむき。

皇海山

《すかいさん》
Mt.Sukai-san
標高●2,144m

上級《1泊2日》



▶歩行時間：約13時間 ▶歩行距離：約26km ▶標高差：1,300m

《お問い合わせ》▶日光市観光経済部足尾観光課 ☎0288-93-3116

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～高崎駅（約50分）➡両毛線：高崎駅～桐生駅（約45分）➡わたらせ渓谷鐵道：原向駅（徒歩1時間30分）
【タクシー】原向駅～銀山平（約10分）
【マイカー】伊勢崎ICから県道73号を経由して国道122号で銀山平まで約1時間20分

▲皇海山山頂

▶コースガイド

銀山平を起点に、庚申山から縦走するクラシックルート。長い林道歩き、岩場を巻く急登、切立つ岩峰を縦走する鎖場、渡渉を繰り返すトラバース。多くの山登りの要素を味わえるコース。

銀山平から約1時間平たんな林道を進むと「一の鳥居」登山口に達し、ここから登山道となり、奇岩を眺めながら1時間ほどで庚申山荘へ到着します。山荘から1時間強の急登を要し山頂へ、少し先に進めば皇海山を望むことができる展望箇所があります。

庚申山から鋸山までは約2時間半の縦走ルートで、終盤には切立った岩峰と高度感がある鎖場があり、鋸山頂ではどっしり根を下ろした足尾山塊の盟主「皇海山」の山容を見ることができます。

鋸山から皇海山へは、不動沢のコルに向けての急な下りがあり、ここから皇海山の山頂へは約1時間の登り返しとなります。原生林の中を進み、傾斜が緩やかになってきた所に大きな青銅の剣が立ち、わずかに登ると原生林の静寂につつまれた山頂に到達します。

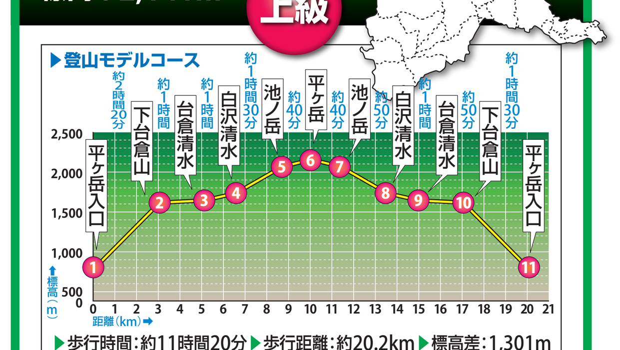
復路となる六林班峠までは、鋸山までの約1時間の登り返しと、ササ原と小さなピークを越える縦走で峠に到着します。峠から庚申山荘へは約2時間をかけ、大小多くの沢を渡渉する長いトラバースになります。山荘からは再び往路をたどり、銀山平に約2時間でたどり着きます。

上越国境にそびえる中央分水嶺。山頂にはなだらかな湿原。

平ヶ岳

《ひらがたけ》
Mt.Hiraga-take
標高●2,141m

上級



▶歩行時間：約11時間20分 ▶歩行距離：約20.2km ▶標高差：1,301m

《お問い合わせ》
▶魚沼市観光協会 ☎025-792-7300
▶南越後観光バス（浦佐駅から奥只見ダム） ☎025-773-2573
▶奥只見観光株式会社（奥只見湖遊覧船） ☎025-795-2750

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～浦佐駅（約1時間35分）
【バス】浦佐駅～奥只見ダム（急行約1時間15分）➡奥只見ダム～尾瀬口（渡し船約40分）➡尾瀬口～平ヶ岳バス停（予約制バス約10分）
【タクシー】浦佐駅～平ヶ岳駐車場（約2時間）
【マイカー】関越自動車道小出ICから国道352号で平ヶ岳駐車場まで約1時間40分
※令和6年秋に「小出IC」は「魚沼IC」に変更される予定です。
（銀山平から駐車場までは幅員が狭いため、大型車は通行不可）

▶コースガイド

新潟県側から尾根づたいに山頂へ。往復11時間のハードなロングコース。

平ヶ岳は、群馬県みなかみ町と新潟県魚沼市の県境に位置し、山頂は名前のとおり、なだらかな湿原が広がっています。登山道は、新潟県魚沼市鷹ノ巣地区（国道352号）に鷹ノ巣登山口があり、尾根づたいに下台倉山（しもだいくらやま）～台倉山（だいくらやま）～池ノ岳（いけのたけ）～平ヶ岳（ひらがたけ）山頂へ続くルートです。群馬県側からの登山道はありません。山頂までの長い行程に山小屋はなく、往復11時間を要するハードなロングコースで、健脚者向けの体力と精神力を試される山です。日の長い時期に山行を計画して、登山口を早朝に出発する必要があります。

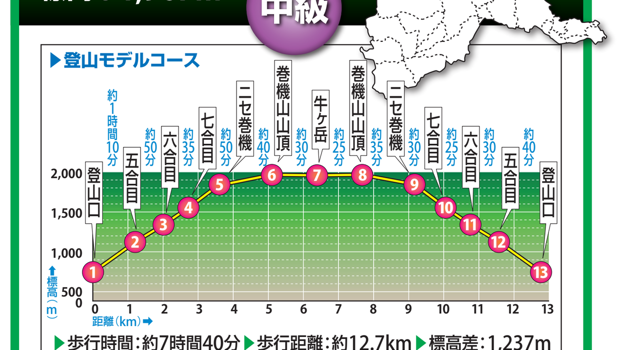
山頂と至仏山

穏やかな山容。ブナ林が広がる山麓は新緑や紅葉が美しい。

巻機山

《まきはたやま》
Mt.Makihata-yama
標高●1,967m

中級



▶歩行時間：約7時間40分 ▶歩行距離：約12.7km ▶標高差：1,237m

《お問い合わせ》▶南魚沼市観光協会 ☎025-773-6665

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～越後湯沢駅（約1時間30分）➡上越線：越後湯沢駅～六日町駅（約25分）
【バス】六日町駅～清水（約40分）
【タクシー】六日町駅～桜坂駐車場（約25分）
【マイカー】関越自動車道塩沢石打ICから県道塩沢大和線、国道291号で桜坂駐車場まで約25分

▲ニセ巻機山から望む巻機山

▶井戸尾根コースガイド

中級者向けのコース。頂上付近はお花畑、眺望も見事。

登山口から7合目までは樹林帯。5合目から南側、6合目から北側が開け、景色が見渡せます。7合目付近からガレ場。ニセ巻機山を見上げながら急坂を登り、8合目付近から丸太の階段を登るとニセ巻機山。ここから避難小屋まで下り、階段を登ると山頂。ただし、最高点は10分ほど牛ヶ岳方面に進んだところにあります。頂上付近は湿原や池塘、さまざまな高山植物が見られ、天気に恵まれれば、遠く富士山や白馬連峰、日本海まで見通せます。

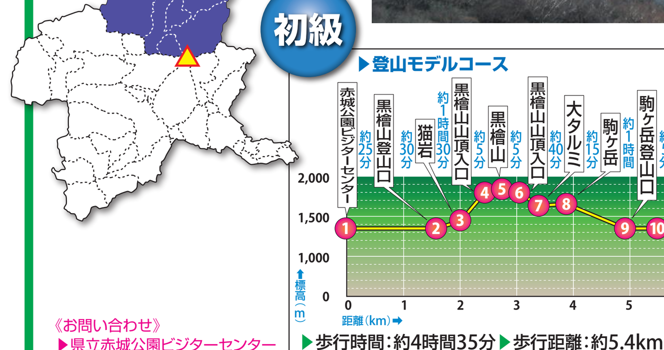
いくつもの峰を持つ複雑な形の火山。カルデラには湖や湿原。

赤城山

《あかぎやま》
Mt.Akagi-yama
標高●1,828m

初級

赤城大沼



▶歩行時間：約4時間35分 ▶歩行距離：約5.4km
▶標高差：468m

ちょっと寄り道

赤城公園ビジターセンター

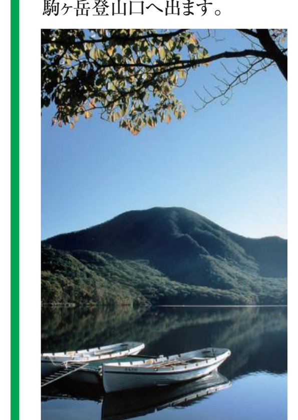
《お問い合わせ》▶県立赤城公園ビジターセンター ☎027-287-8402

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～高崎駅（約50分）➡両毛線：高崎駅～前橋駅（約14分）
高崎線：上野駅～前橋駅（約2時間10分）
【バス】前橋駅～富士見温泉～赤城公園ビジターセンター（約1時間30分）
【タクシー】前橋駅～黒檜山登山口(約1時間)
【マイカー】関越自動車道昭和ICから望郷ライン、県道沼田赤城線で黒檜山登山口まで約50分（1～3月まで冬季閉鎖あり）関越自動車道赤城ICから国道353号、県道前橋赤城線で黒檜山登山口まで約1時間

▶黒檜山コースガイド

黒檜山を登り、駒ヶ岳へ南下。赤城登山を楽しむ一般向けコース。

登山口の樹林帯の取り付きから急な岩場が始まり、約30分で猫岩へ。猫岩からも急な岩場の登りが続き、ブナやミズナラの樹林の中、約1時間30分で駒ヶ岳からの登山道と合流し、5分ほどで黒檜山頂に到着です。登山道を引き返し、合流地点を過ぎると御黒檜大神の鳥居や大きな祠に到着。そこから大タルミの鞍部まで約30分下り、さらに緩やかな上り坂を約15分登れば駒ヶ岳山頂。そこから長いつづら折りを約1時間下り、駒ヶ岳登山口へ出ます。



▲大沼から望む黒檜山