

群馬の山

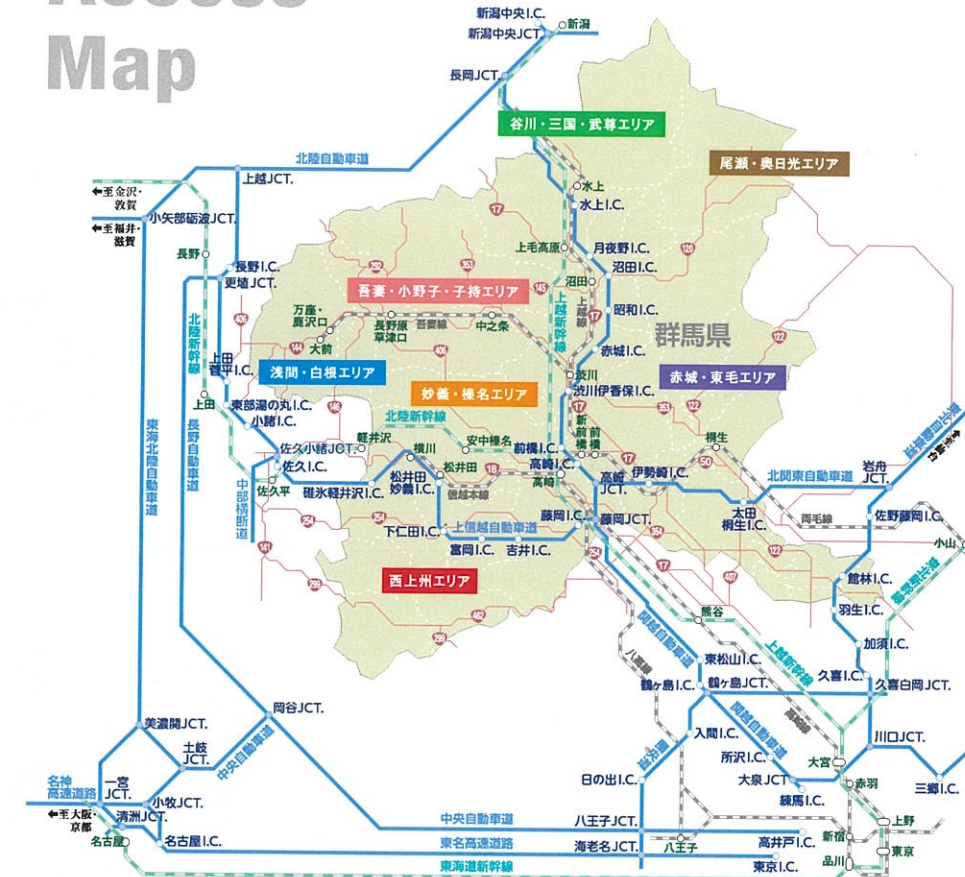
山のグレーディングと山岳位置図

日本を代表する谷川連峰をはじめ群馬県には数多くの美しい山々が点在しています。「群馬の山 山のグレーディングと山岳位置図」では、99の登山ルート厳選し、体力と技術を軸に難易度を評価（無雪期・天候良好時）しています。

日帰りトレッキングを楽しめる低山から、美しい山容が連なる標高2,000m級の峰々まで、自分のレベルに合わせた登山ルートを選ぶための参考としてご活用下さい。

八間山より黒泷の頭から中尾根の頭を超えて白砂山へ続く縦走路

Gunma Access Map



お問い合わせ

群馬県山岳団体連絡協議会 ☎ 027-237-0026

群馬県産業経済部 戦略セールス局 観光リトリート推進課 ☎ 027-226-3386

発行／群馬県観光リトリート推進課（2025年4月）

登山の注意事項

- 登山届を出そう
山行計画やメンバーを記載した登山届を提出しましょう。登山届は群馬県警察のホームページから提出することができます。【お問い合わせ】群馬県警察本部地域課 ☎ 027-243-0110（内線3564）
- ゆとりある計画を立てよう
このパンフレットやガイドブックなどで紹介されているコースタイムはあくまでも目安です。自分にあった歩行時間で計画を組み直し、安心・安全に行動できるようにしましょう。
- 装備や食料をきちんと用意しよう
装備は過不足なく、食料は予備も含めて用意しておきましょう。チェックリストなどをつくって、忘れものがないかきちんと確認しましょう。
- 体調は万全に整えよう
体調不良のときは計画を中止することも検討しましょう。普段なら安全に歩けるコースでも、余計に時間がかかったり、けがをしたりして、遭難につながる可能性があります。
- 悪天候のときはすみやかに下山しよう
特に稜線を歩くコースは、悪天候の際には落雷や突風のおそれがありますので、すみやかに下山しましょう。また、夏の午後は天候が崩れやすいので、早めの下山を心がけましょう。
- 慎重な行動を心がけよう
地図やコンパスを使って、現在地を把握しながら歩きましょう。また、計画変更も視野に入れて、エスケープルートなど、歩行コース外の情報も入手しておくとう安心です。