



ウッドハウスおろくほ

木の香りあふれるログハウス風宿泊施設。大札山や山犬段などへのハイキングの拠点として利用されています。

TEL.0547-56-1100

もりのくに

温泉施設「もりのいづみ」では露天風呂の他、7種類の入浴法が楽しめます。「もりのコテージ」では、ログハウス風の貸別荘やパーベキュー棟などが利用できます。

TEL.0547-59-3800



キャンプ場

〈市外局番:0547〉

- 八木キャンプ場 59-2746 (まちづくり観光協会)
- 池の谷ファミリーキャンプ場 59-2746 (まちづくり観光協会)
- アプトいちしろキャンプ場 080-2636-6128 (管理運営組合)
- 三ツ星オートキャンプ場 090-2137-2551 (かわね来風)
- くのわき親水公園キャンプ場 56-1781 (管理運営組合)
- 不動の滝自然広場オートキャンプ場 56-1600 ((株)River roots research & Lab)
- 鉄橋の杜キャンプ場 080-5199-3804 (いにしえの杜)

千頭・小長井・奥泉地区

〈市外局番:0547〉

- 福住館 59-2027 山本屋 59-2013
- 民宿奥大井 59-3669 阿良屋旅館 59-2121

接岨地区

〈市外局番:0547〉

- たぶの家 59-3738 森林露天風呂 59-3721
- 民宿なかむら 59-3719

寸又峡地区

〈市外局番:0547〉

- 翠紅苑 59-3100 求夢荘 59-2311
- 湯屋飛龍の宿 59-3110 ペンション寸又峡 59-2384
- 光山荘 59-2302 民宿深山 59-3519
- 晴耕雨読ヴィレッジ 59-2333 朝日山荘 59-2306

徳山地区以南

〈市外局番:0547〉

- 野口屋旅館 56-0046 加登屋旅館 57-2018

(令和3年2月現在)



KAWANEHONCHO
HAIKING-GUIDE
2021

ガイドコースに関するお問い合わせ

川根本町役場 観光商工課

〒428-0411 静岡県榛原郡川根本町千頭1183-1
TEL.0547-58-7077 FAX.0547-59-3116
<http://www.town.kawanehon.shizuoka.jp/>

宿泊施設に関するお問い合わせ

川根本町まちづくり観光協会

〒428-0411 静岡県榛原郡川根本町千頭1216-21
TEL.0547-59-2746 FAX.0547-59-2748
<http://www.okuooi.gr.jp/>

作成協力:千頭山の会



川根本町 ハイキングガイド

ユネスコエコパーク

蕎麦粒山周辺のシロヤシオ





澄んだ空気

ぬけるような青空

目にあざやかな新緑

野鳥のさえずり、そして紅葉

手にとどきそうな星の隣き…

川根本町には

太古の昔より育まれた原生のままの自然

言わば“ホントの川根本町”が

たくさん残っています。

そんな自然を、とても身近に

そして気軽に楽しんで頂くために

15のハイキングコースをご紹介します。

このガイドブックが多くの方々に活用され

川根本町の素朴で豊かな自然を心から愛し

永遠に守り続けていただければ幸いです。

アカヤシオ (ツツジ科)

日当たりのよい山地に見られる落葉低木で、アケボノツツジの変種。

別名をアカギツツジと言う。高さは約5mで、葉に先立って、枝先に紅色の花をやや下向きにつける。葉は枝先に5個輪生状につき、長さ5cmの円楕円形。

花期は、4月中旬～4月下旬。本州(福島県以南、三重、滋賀県まで)から九州に分布。

地図中にでてくるマーク



駐車場



車両進入
禁止ゲート



トイレ



展望地



ベンチ



GS



標識



ガレ場



山小屋



シロヤシオ



アカヤシオ



急勾配



シロヤシオ群生地



アカヤシオ群生地

幅員5.5m以上の道路

幅員3.0m～5.5mの道路

幅員1.5m未満の道路

コース

河川

市・町の境界

▲ 山頂

01	沢口山	04
02	寸又峡	06
03	智者山	08
04	天狗石山	10
05	三峰山	12
06	接岨峡	14
07	大札山	16
08	山犬段	18
09	蕎麦粒山	20

10	高塚山	22
11	八丁段	24
12	板取山	26
13	天 水	28
14	三ツ星山	30
15	無双連山	32
	アクセスマップ	34
	川根本町マップ	35
	宿泊案内	37

01 サワグチヤマ
沢口山

標 高 / 1,425m
 所要時間 / 徒歩約5時間
 (寸又峡温泉～山頂往復)
 対 象 / 健脚者

カモシカのモニュメント



沢口山から富士山・長島ダム・三峰山を望む



■日向山コース

寸又峡温泉、終点バス停から、指導標のある小さな橋を渡って林の中を暫く行き、沢口山から張り出す北側の尾根に取り付きませす。道は、左曲がりです。右手には大間川。尾根筋の緩急を繰り返しながら進むと、途中のツガ林で足下に温泉街を見ることが出来ます。「木馬の段」から右背後に前黒法師岳を見て、短く急登すれば富士見平に出ます。名前の通り富士山がよく見え、長島ダム・七ツ峰方面なども望めます。原生林の中を大きなピッチングもな

くどんどん進むと、「鹿のヌタ場」に出ます。トレースの浅い所があっても、道標があるので安心です。最後のひと登りで沢口山の山頂に着きます。山頂は、光岳・イザルガ岳・兎岳・聖岳・上河内岳を遠くに見ることが出来ます。下山は、登って来たコースを。

■さんなみ平コース

寸又峡温泉街の観音堂から、緩い登りを少し行き、尾根に乗ったら左に曲がり、右手の大間川沿いにほぼ忠実に尾根筋を進みます。急緩の

繰り返すツガの大木の中を行くと、足下に温泉街が見えます。まもなく急登りになり、右後方に前黒法師岳を見るようになります。すぐ富士見平に着きます。富士山・三峰山、眼下には、長島ダムが望めます。ここから登りになりますが、ほぼ平坦な広葉

樹の中を進むと「鹿のヌタ場」に出ます。林の中を行くと急な短い登りになりますが、まもなく長島ダム関連の反射板のある沢口山山頂に着きます。下山は、富士見平から左手の眺望の良い日向山コースを取ると良いでしょう。

ヤマイワカガミ(イワウメ科)

岩場に生えることと、光沢のある葉を鏡に見立てこの名が付いた。分布は、静岡・山梨・長野・愛知の4県の低山帯から亜高山帯でしか見られない。岩上に生える多年草で、4～5月にかけて可憐な白い花を咲かせる。



02 ス マ タ キ ヨ ウ 寸又峡

- 外森山ハイキングコース
所要時間／徒歩約50分
対象／一般
- 寸又峡プロムナードコース
所要時間／徒歩約90分
対象／一般
- グリーンシャワーロード
所要時間／徒歩約60分
対象／一般



夢のつり橋



アカヤシオの咲く外森山から寸又峡温泉街を望む



寸又峡温泉

南アルプスの麓から湧き出る良質な温泉は「美女づくりの湯」として名高く、すべすべとした感じが特徴です。この寸又溪谷を取り巻く自然環境は、人々がまったく手を付けることの出来ない「大井川源流部原生自然環境保全地域」や「南アルプス南部元岳森林生態系保護地域」に指定され、ライチョウとハイマツの北半球の南限として大切に保護されています。

■ 外森山ハイキングコース

指導標に従い「ヒュッテ大寸俣」の右斜面より取り付きます。所要時間50分の短いコースですが、比較的きつい坂道を登ります。4月にはアカヤシオ・ヤマイワカガミを楽しむことができます。途中、権現神社・外森神社でお参りしながらのんびり行くと良いでしょう。

■ 寸又峡プロムナードコース

かつて木材搬出のための森林鉄道のトロッキが走った軌道跡地を行くコースです。温泉街から天子トネ

ルを抜けるまでは平坦な道ですが、「夢のつり橋」へは坂道を下ります。エメラルドグリーンの水面と四季の彩りが迎えてくれます。ここから尾崎

坂展望台までは、急な登り坂ですが道は良く整備されているので、比較的登りやすいと思います。帰りは飛龍橋を経由し温泉街へ戻ります。

飛龍橋



03 智 者 山

標 高 / 1,291m
 所要時間 / 徒歩約150分
 (智者山神社～山頂往復)
 対 象 / 一般



白羽山から智者山を望む

千頭駅から智者山神社へ約30分、タクシーを利用すれば初心者でも楽に歩けるコースで、指導標や道標も沢山入れてあり安心です。ルートに登り口から智者山神社までの参道には、三十三体の石地藏が等間隔に祀られており、ハイカーを迎えてくれます。コースは、智者山神社の階段から歩き始め、杉林を15分程行き、林道智者山線に交差するハシゴから取り付き、杉・桧林の中へ進みます。ここからこのコース一番の登りになりますが、右にゆったりまくように緩くなり主尾根

に乗ります。左に取って少し登り、天狗石山方面への道から左に分け入ります。数十メートル行くと、平坦な雑木林で三角点の無い1291mの智者山に到着します。山頂は、明るい林の中で比較的広く南西が開け、高山・無双連山・大井川下流域のパノラマが展開します。

智者山神社の由来

大化年間の建立と伝えられ、安貞元年(1227年)の棟札が現存しています。天乃水分神が祀られており、以前は遠く小笠や牧之原辺りか



- 千頭駅
30分
(車)
- 智者山神社
15分
- 林道智者山線
75分
- 智者山山頂

からも雨乞いの人々が訪れていたそうです。現在では、その名から合格祈願の絵馬が数多く奉納されています。



▲智者山神社

■三十三地蔵

智者山神社までの参道には三十三体の石地藏がほぼ等間隔で祀られています。一体一体に番号が刻まれており、その昔参道を行く人のよい道標となっていたそうです。

※地図中の●印はお地藏さん



04 テングイシヤマ 天狗石山

標 高 / 1,366.4m
 所要時間 / 徒歩約3時間20分
(智者山神社～奥大井湖上駅)
 対 象 / 一般

▶天狗が運んだと言われている苔むした岩石群



反射板の展望地から三峰山・朝日岳・大無間山



智者山から天狗石山へは、ほとんど平坦な尾根筋を歩きます。広葉樹が多く、初夏の新緑と秋の紅葉がとても鮮やかな気持ちの良いコースです。最後の登りにかかると珍しいカジカエデが点在し、まもなく山頂に到着します。手前で指導標に導かれて左へ2分程入ると反射板があり、「南アルプスあぶとライン」や接岨湖が眼下に、さらに深南部の山々、朝日岳・大無間山・光岳などが望めます。奥大井湖上駅へは、七ツ峰方面をほんの少し通り、左に分け、下りにかかります。植林

地に入ると江戸時代のお地藏さんが出迎えてくれます。さらにぐんぐん下ると途中2ヶ所、左手に接岨湖が見える箇所があります。林道を横切ってヤマイワカガミ(4月中旬)が現れると湖上駅に到着します。なお、下山後は日本唯一のアプト式列車「南アルプスあぶとライン」に乗って帰路に着くのも良いのですが、接岨峡温泉にまで足を伸ばし、旅の疲れをゆったりと癒して行くのもお勧めです。

天狗石山山頂から東側(右側)へ少し下ると名山由来の岩石群と説明板があります。

▼道中から見える接岨湖の全景



05 ミツミネヤマ 三峰山

標 高 / 1,293m
 所要時間 / 徒歩約3時間
(登山口～山頂往復)
 対 象 / 一般



▼眼下に接岨湖を望む



三峰山の勇姿とあぶといちしろ駅



主要地方道川根・寸又峡線「うさぎ辻」で寸又峡方面を左に分け、右の町道栗代線に進みます。車で5分程行くと林道平田線と栗代林道(国有林林道)との分岐点があり、ここが、三峰山(独立峰)への登山口になります。車は、道の右側に小さな祠ほこらが祀られているその前方か後方に止めます。真下に、大井川ダム湖が望めます。

登山道は、林道の分岐点左側が登山口となります。まず松林の中の緩い登山坂を20分程進みます。松の木混ぎりの小段に出て、少し下る

と、左は雑木林、右は松林の登山となります。20分位進むと比較的長い松の段に出ます。右手に山仕事用の小屋があり、ここから徐々に登山がきつくなります。振り返ると前黒法師岳、すぐ左に朝日岳、栗代川の詰まりには大無間山、風イラズの大らかな山容と素晴らしい山並みが疲れを癒してくれます。足元にはヤマイワカガミの群生が見られ、しばらく登るとまた松の木混ぎりの段に出て、再び登山となります。登山開始から1時間10分程で頂上直下の段に着きます。ここを過ぎると今度

は胸突き八丁の急登となりますが、立木越しに振り返りの景色を楽しみながら登ると三等三角点のある1293.7mの頂上に到着します。頂上は、アセビの木で覆われているが南面は少し開けています。頂上付近からの接岨湖・南アルプス南部の山々・井川「勘行峰」越しにそびえる富士山の眺めは素晴らしい。この山は、冒険心をかき立てられるわりには手軽に登れ、木立越しではあるが360度の眺めが楽しく楽しい山です。



マンサク(マンサク科)

関東地方以西の本州・四国・九州に分布する落葉低木。2～3月に黄色いリボン状の花を咲かせる。花弁は4枚、萼片も4枚で暗紫色。萼片には星状毛がある。乾いた尾根筋や露岩の多い南向きの斜面に生育することが多い。

06 セ ッ ソ キ ヨ ウ 接 岨 峡

全 長／3.5km
 所要時間／徒歩約2時間10分
 対 象／一般



宮沢橋



天狗石山

接岨湖上のレインボーブリッジを歩く「南アルプスあぶとライン」



接岨・癒しのロード(ラブロマンスロード)

大井川鐵道千頭駅から日本唯一のアプト式鉄道「南アルプスあぶとライン」に乗り継いで一時間の接岨温泉駅で降ります。県道を北に少し進むと左手に「天狗石茶屋」があり、接岨湖に架かる橋を渡り右に取ります。「神の橋」を渡ると左手に河内地蔵の祠があります。ここが本格的なスタート地点です。右手に大井川を見ながら、八橋小道ラブロマンスロードにある「犬返り橋」「宮沢橋」の吊橋など面白い八つの橋を進むと右対岸から「南アルプス接岨大

吊橋」と結ばれます。

大吊橋を渡り若宮神社を右手に見て左へ進み、県道の坂を歩くと岩瀧不動堂があります。ここから少し歩くと「奥大井レインボーブリッジ」「奥大井湖上駅」と続いています。

岩瀧不動堂からレインボーブリッジを渡り湖上駅までは往復60分程かかります。「奥大井湖上駅」から「南アルプスあぶとライン」を利用し千頭方面、井川方面と行くこともできます。本数が少ないので、予め時刻表を見ておこう。「若宮神社」から10分足らずでこの地域の歴史・文

化に触れることができる資料館「やまびこ」(入館料200円・中学生以下100円/休館日:毎週火曜日及び祝日の翌日)に到着し、温泉駅に戻れます。帰りの際に「若返りの湯」と呼ばれる接岨温泉に立ち寄って旅の疲れを癒して行きましょう。また「こだま石神社」を訪ねて見ても良いでしょう。



▲接岨温泉会館「せっその湯」



▲南アルプス接岨大吊橋

07 オ オ フ ダ ヤ マ
大札山

標 高 / 1,374m
 所要時間 / 徒歩約60分
 (大札山肩～山頂往復)
 対 象 / 一般

▶新緑の大札山



大札山の紅葉(山犬段山頂より望む)



大札山山頂へは、林道南赤石線沿いの南尾根コース・大札山肩コース・北尾根コースの3コースがあります。各コースとも緑が深く素晴らしいコースですが、ここでは、最も一般的な『大札山肩コース』と『南尾根コース』を紹介します。

国道362号を川根本町上長尾地内で道路標識に従い、国道と分岐し延びる林道南赤石線に車で進むと20分位で尾呂久保地区に出ます。ここから少し上った林道右側には(標識あり)川根本町の観光施設でもあります宿泊施設「ウッド

ハウスおろくぼ」が営業されています。この施設は、木をふんだんに使ったオシャレな施設でこの周辺の山歩きの拠点となっています。ここよりさらに車で20分程で、トイレ・駐車場が整備されている大札山肩登山口に着きます。『大札山肩コース』は、最初ヒノキ林ですが、すぐにヒメシャラ・カエデ・ブナ等の広葉樹林帯に入ります。25分程登ると、道は左右に分かれていて、右手は直接頂上へ、左手は北尾根へ一度出てから頂上へ進むコースとなっています。左手コースの方が、右手

コースより5分程度時間がかかります。山頂は明るく開けていて、富士山を始め、南アルプスの山々、伊豆半島から浜名湖方面まで眺められ、奥大井県立自然公園の中では一番人気のある山です。また、山頂付近は3月にマンサク、4月にアカヤシオ、5月にシロヤシオの花が咲き、多くのハイカーで賑わいます。

また、『南尾根コース』は、「ウッドハウスおろくぼ」から車で7分ほど林道を走った通称「もみの木平」が登山口となっています。山頂までは1時間40分くらいを見る

と良いでしょう。下山は、もちろん往路を利用して良いですが、違った雰囲気を経験するため『大札山肩コース』を下るか、又は『大札山北尾根コース』を下り、杉川林道を手前に下りて、林道を歩き出発地点に戻るのも良いでしょう。

08 ヤマ イヌ ダン 山犬段

標 高 / 1,404m
 所要時間 / 車約50分
 (R362分岐~大札山肩~山犬段)
 対 象 / ファミリー

▶山犬段からの日の出



山犬段山頂の広場



大札山肩登山口(16・17ページ参照)より車でさらに15分ほど登ると山犬段に着く。ここは、広い台地で50名前後投宿が可能な無人の山小屋(トイレ付)があり、南赤石林道周辺の登山への拠点として利用されています。小屋には飲料用設備がないため、林道沿い山犬段小屋手前2キロ地点の湧水を利用します。

この辺りは、ブナ・カエデ・ミズナラを主体とした広葉樹林帯で、特にブナ林は県の『自然100選』に、またこの一体を『しずおか水を育む

森50選』にも指定されています。静岡県近隣の数県にしか生息しない『コウシンヤマハッカ』と言う珍しい高山植物も見かけることが出来ます。春には色とりどりのヤマザクラ、変わり者のミヤマザクラ・エゾザクラ・シロヤシオなど10種類余りのツツジの類、秋にはキンレイカ・イワシャジン・ダイヤモンドソウなど数多くの草花や紅葉、面白いツツドリの声、コマドリ・センダイムシクイなどのさえずり、ニホンカモシカやニホンジカ・リスと言った動植物を身近に見ることが出来ます。



クマタカ(タカ科) 体長:約77cm

豊かな自然がある地域だけに生息しており、日本に分布するタカ科の中でも大型な種類であり、熊のように大きくて強いことが名前の由来。飛翔の際はあまり羽ばたかず、大きい翼を生かして風をとらえて旋回する。



オオアカゲラ(キツツキ科) 体長:約28cm

留鳥。ツグミより少し大きい。川根本町で見られる最も大きなキツツキ。木の中の虫などを食べる。春先に森の中で聞くドラミング(轉りの代わりに連続して木をたたいて音を出すこと)は迫力がある。

09 ソバツブヤマ 蕎麦粒山

標 高 / 1,627m
 所要時間 /
 東尾根コース徒歩約60分
(山犬段～山頂往復)
 南尾根コース徒歩約2時間30分
(南赤石線左折地点～山頂往復)
 対 象 / 一般

蕎麦粒山山頂の風景



蕎麦粒山の紅葉と眺望



蕎麦粒山山頂へは、山犬段の山小屋の右手より、蕎麦粒山の東尾根をまっすぐ登ります。両側をスズタケに覆われ、ブナ・シナノキの原生林も残るなだらかな道を40分程行くと、シロヤシオ・ナナカマドが現れ、間もなく山頂に到着します。

山頂へは、もう一つ杉川林道分岐から500mほど林道を登った所に登山口のある南尾根コースがあります。10分程で南尾根に出ます。さらに30分程度行くと西側の原生林の切れ間から天竜、浜名湖方面を眺められる場所に出ます。さらに暫く

進むと小さな広場があるので南アルプス、光岳などを眺めながら一息入れるのも良いでしょう。緩やかな短い下りの後、再び登りにかかるところから道幅が狭くなります。やがて東側にガレ場(崖崩れの山肌)が現れ、急坂をひと登りすると山頂に到着します。山頂は、ダケカンバ・カエデ・ナナカマドの林で東側に笹ヶ岳、大無間山、井川県民の森、安倍奥の山、正面に富士山、静岡市街、伊豆半島などを見渡せます。

下山は、東尾根コースを利用し、山犬段において林道沿いを歩くと良いでしょう。



オオルリ(ヒタキ科) 体長:約16cm
 夏鳥。大きな瑠璃色(青い)の鳥という意味。スズメより一回り大きい。飛んでいる虫を食べる。姿鳴き声ともとても良い。メスは茶色。

シロヤシオ(ツツジ科)

山地のやや高所や岩場に見られる落葉低木～高木。高さは3～6m程。葉は枝先に5枚輪生状につき、長さ4cm程度の広楕円形。葉の展開と同時に白色の花をつける。このシロヤシオは、天皇陛下のご息女、敬宮愛子さまの身の回り品に付けるお



印の花である。5月頃、枝先に白色漏斗状の花を開花させる。別称はゴヨウツツジで、葉が5枚輪生状に出る(五葉)のでそう言われている。

10 高塚山

タカツカヤマ

標 高 / 1,621m
 所要時間 / 徒歩約5時間
 (山犬段～蕎麦粒山～山頂往復)
 対 象 / 一般



高塚山手前のシロヤシオ

高塚山山頂へは、山犬段から片道約2時間50分の道のりになります。一般的コースは、山犬段より約40分程度歩き蕎麦粒山山頂をめざします。山頂の標識に従い西尾根に取り付き進みます。道は笹も刈られ整備されています。シロヤシオ・ブナ・ミズナラ・ナツツバキ等の林を進み、五樽沢コル分岐をめざします。山頂より約40分で五樽沢コルに到着。高塚山・三ツ合方面の標識に従い進みます。緩やかな登り坂が暫く続いた後、急な登り坂になり針葉樹林帯の中のモミ立ちと呼ば

れるピークに出ます。ここからゆるい下りに変わり、シロヤシオの群生帯が現れ暫く平坦な道を行くと三ツ合分岐に到着します。少し左に入ると、中央アルプス、恵那山を眺められる場所もあります。この分岐を左折し、山頂への細い尾根づたいに短い急坂を下ると徐々に登りになります。この辺りでは、シロバナエンレイソウ・トウヒレン・ワチガイソウ・コミヤマタカバミ等の花が見られます。ここからシロヤシオ・カエデ・ブナ林の平坦な道を暫く進むと再び登りになり、やがて低い笹とバ

高塚山山頂付近



山犬段	25分 ▲ / 40分 ▼
蕎麦粒山山頂	50分 ▲ / 40分 ▼
五樽沢コル	35分 ▲ / 45分 ▼
三ツ合分岐	35分 ▲ / 40分 ▼
高塚山山頂	



イケイソウの群生する山頂に到着します。シコクスミレ・コミヤマスマレなどのスマレ類やトリカブト・ルイヨウボタン・ミツバコンロンソウな

どが見られます。しかしなんとっても高塚山までのコースはシロヤシオの群生が一番です。

ハッ チ ョ ウ ダ ン 八丁段

標 高 / 1,562m
 所要時間 / 徒歩約1時間
 (山犬段～山頂往復)
 対 象 / ファミリー



八丁段の紅葉



コマドリ(ツグミ科)体長:約14cm
 夏鳥。スズメより少し大きい。「ヒンカラカラ」と聞こえる鳴き声が、馬のいななきに似ていることから駒鳥と名付けられた。

八丁段へは、山犬段から東に延びる尾根、静大演習林宿舎の前を進み、作業道を15分ほど行くと八丁段の北斜面を巻く道と分岐点に出ます。ここを右手にとり、すぐ左手の階段の付いた道を進みます。そのまま階段を登り切ると平坦になり、まもなく八丁段展望地への分岐点に出ます。尾根づたいにまっすぐブナ林を行くと10分ほどで山頂になりますが、展望は望めません。ここを右にとって八丁段の展望広場への迂回をお勧めします。2～3分で展望広場に到着します。天竜川、駿河

湾、伊豆半島など展望が素晴らしくのんびりするには最適です。

山頂へは、北側へ登るとわずかですが見晴らしは良くないので展望地でゆっくりするのが良いでしょう。



▲八丁段のカエデ

Safety Guide 01

もしも道に迷ったら！

もしも山でルートを見失ったら、正しいルートに戻ることをまず考えよう。周囲の地形を観察し近くに登山道がないか、または木の枝や沢の対岸に赤いテープやペンキのマーキングがないか確認しよう。それでも正しいルートが見つからない場合は、一端休憩し落ちてから、地図とコンパスで現在地とルートを確認しよう。滑落の危険が高いため、間違っても谷へ降りることは避け、見通しの良い山頂や尾根を目指し、見覚えのある場所、目標物と地図を照らし合わせ自分の位置を把握することに努めよう。



現在地点を正確に知る方法…視界が効く場所で、コンパスと地図の北を合わせて地面に置きます。次ぎに遠くにある目標物を2つ以上決め、実際の目標物と地図上のそれを結び延長線を引きます。2つ以上異なる目標物でこの作業を繰り返し、引いた延長線の交差する所が現在地点になります。

12 板取山

イ タ ド リ ヤ マ

標 高 / 1,513m
 所要時間 / 徒歩約2時間
 (八丁段～山頂～広河原峠～山犬段)
 対 象 / 一般

▼シニ下ウタン



蕎麦粒山から富士山・板取山方面を望む



板取山へは、まず八丁段山頂(24・25ページ参照)から北側へ急な階段を下ります。間もなくするとホーキ薙(なぎ)と呼ばれる幅が狭く足元の南面ガレ場になっている道に出るので注意が必要です。少し下ると広河原峠と呼ばれる分岐点に出ます。道は緩い登りになります。この辺りの道は、背丈ほどある笹に両側を覆われていますが、整備されているので安心です。この後、樹齢300年ほどの大きなブナの木が現れるとすぐ山頂に到着します。山頂は、スズタケに覆われ、ダケ

カンバ・ナナカマド・ウラジロモミが散在しています。北側の展望が大きく開けており、目の前に前黒法師岳。その右背後には、南アルプスを一望できます。

下山は、一旦広河原峠まで戻りこの分岐を右に進みます。少し登った後、平坦で単調な道になり、途中ウダイカンバの群生や、雷井戸(石がごろごろしている所)も見れます。やがて八丁段への分岐点で往路と合流する。



ナナカマド(バラ科)

落葉高木。分布は、本州の亜高山帯。高さ2m程度になり、夏に白い花を咲かせる。葉は枝先に集まって着き、奇数羽状複葉。秋にはあざやかに紅葉する。和名のナナカマドは、「燃えにくく七度かまどに入れても燃えない」ということから付けられたと言われている。

ダケカンバ(カバノキ科)

落葉広葉樹。北海道～近畿地方、四国の亜高山帯に分布。シラカバとよく似ているが、樹皮がシラカバよりもかなり赤茶色がかっている点、葉にやや光沢があることで区別できる。普通は樹高10～15m、大きいものは30mにも達する一方、森林限界付近では低木状となる。



13 天 水

標 高 / 1,521m
 所要時間 / 徒歩約3時間
(板取山～山頂～広河原峠～山犬段)
 対 象 / 一般

蕎麦粒山から八丁段・天水の眺望



榛原川より天水山頂を仰ぐ



板取山(26・27ページ参照)から天水山頂までは、稜線歩きとなります。短く急な坂道を下り切ると、大間川側に崩れるガレ場に出ます。距離は短いのですが、道幅も狭くなるので注意が必要です。ここを抜けると尾根づたいに平坦な道となり、暫く緩やかに登り、さらに南面の山肌を取り巻くように行き左を振り向くと天水の山頂に到着します。眺めは大変すばらしく、正面に前黒法師岳、右に光岳・イザルヶ岳・聖岳・赤石岳など、南アルプスの雄大な姿を一望できます。春には、アカヤシオを

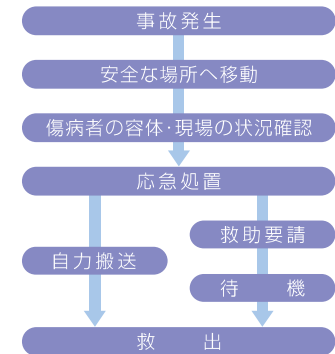
始め色とりどりのツツジやヤマイワカガミなど、秋にはカエデ・ツツジ類の紅葉がとても見事です。下山は、往路を利用し板取山方面に引き返すのが一般的ですが、足に自信がある方は東方面に進み、指導標に従い沢口山・寸又峡温泉方面へ行くこともできます。

Safety Guide 02

もしも事故が発生したら。

もしも傷病者が出たら、その場の状況を見極め、転滑落や落石などの危険がないか確認し、安全な場所へ移動させます。次に傷病者のケガの程度や容体を観察し、必要であれば応急処置を施す。そして現在の位置や日没までの残り時間、最寄りの小屋などを確認し、そこまで傷病者を搬送出来るかなど冷静に判断します。救助を要請する時は、あくまでも自分たちの手に負えないと判断した場合のみで、原則的には「自力救助」を心掛けよう。

救助要請先: 119番 110番
 (もしくは川根本町役場/観光商工課
 TEL0547-58-7077)



14 ミツボシヤマ 三ツ星山

標 高 / 1,160m
 所要時間 / 徒歩約3時間30分
(大札山肩～山頂往復)
 対 象 / 一般

▶ 浜岡方面への展望



三ツ星山の紅葉



三ツ星山山頂への山道は、特に急な坂道も見られず、整備されておりファミリーで行く日帰りハイキングにも最適です。

出発地点は、大札山肩登山口と同じ所で西へ向かって延びている作業道のゲートをくぐり進みます。20分程ならかな登りを行くと、木立の切れ間から浜岡方面への展望が開けるところに出ます。ここでミツバツツジ・キヨスミツバツツジなどを楽しみながら一息入れ、さらに70分ほど進むと山頂への取り付き地点に出ます。標識に沿って右に進

み、15分ほど蛇行する緩やかな坂道を登れば山頂に到着します。秋、ここから見る大札山方面の紅葉は言うまでもありませんが新緑のカラマツの芽吹きも鮮やかで見ごたえがあります。



▲三ツ星山から見る富士山

Safety Guide 03

もしも天候が急変したら。

山は、地形が複雑で気流が変化しやすく、急に強い雨が降ってきたり、霧が立ち込め視界が遮られたりします。道に迷ったり、滑落事故に遭いやすくとても危険です。このようなときは、慌てずに天候が回復するまでじっと待ちましょう。また、山の雷は、どこから降ってくるか見当がつかず大変危険です。山の下から襲ってくることもあります。落雷の兆候が現れたら早めに下山するのが一番ですが、もしも場合は、山頂や尾根、大木の下は避け低い姿勢で雷がおさまるのを待ちましょう。



15 無双連山

標 高 / 1,083m
 所要時間 / 徒歩約6時間30分
(徳山神社~山頂~下泉駅)
 対 象 / 健脚者

無双連山より大井川上流域の眺め



山頂から駿河湾・伊豆半島を望む

登山口は、浅間神社(徳山地区)の裏を通る県道が大井川にぶつかり、ほぼ直角に曲がるすぐ先の左側になります。標識に従いコナラ・ヒノキ・スギと続く雑木林のとても急な山道を暫く登ると、テレビの中継塔に出ます。ここからは林道で緩やかな登りになります。ほどなく青部からの林道と合流しますが、まっすぐ辿ります。暫く行くと再び林道とぶつかりますが、ここは左へ辿ります。さらに1時間ほど行き林道本城下泉線と出会い、左にとって40分ほど行くと短くコンクリート舗装された所

に出ます。ここを抜け分岐を左折するとすぐ水場が現れます。左側の杉林の細い道を辿ると4~5分で水場の手前より真つすぐ辿る道と合流します。右にとって林道を行くと高山~無双連山の稜線とぶつかり標識に従い右折します。短い急坂を登った後、小さな起伏へと変わり雑木林になると「犬戻り」と言われる細い尾根に出ます。以前は猟犬さえも尻込みした難所で、そのように呼ばれていますが、現在はヤマハノキ・ヤシブシなどの落葉樹が育ち安全な道になっています。まもなく展



望のきく反射板にです。そこから西側へ行ったところが山頂ですが展望はききません。反射板のある広場では、南アルプスの山々、静岡市街、伊豆半島などを一望でき、休憩場所に適しています。

下山は、3コースありますが、整備された文沢地区への山道を紹介します。山頂より緩やかに30分ほど下った所に小屋があり、そこを左に山腹を横切るように進みます。さらに短い尾根づたいに下り林道文沢線と合流し、ここを左折します。文沢地区を抜け約1時間40分で「不動



の滝」入り口につき、真つすぐ辿り大井川鐵道下泉駅を目指します。

交通のご案内

●鉄道でお越しの場合

- ・JR東海道線金谷駅で大井川鐵道に乗り換え、下泉駅から千頭駅の各駅で下車。
- ・南アルプスあぶとラインへは千頭駅から乗り換え。

●お車でお越しの場合

＜東名高速道路＞

- ・焼津I.Cより、国1バイパスへ。向谷I.Cより大井川に沿って約1時間30分。
- ・相良・牧之原I.Cより、国道473号～国道362号を經由し、約1時間40分。

＜新東名高速道路＞

- ・島田金谷I.Cより、国道473号～国道362号を經由し、約1時間10分。

