

KAWANE TRAIL MAP SERIES

04 天水・沢口山 エリア 山犬段休憩舎～寸又峡温泉 およそ11.6kmのコース

交通情報

大井川鐵道本線
南アルプスあぶとライン
時刻表

川根本町
町営バス
時刻表

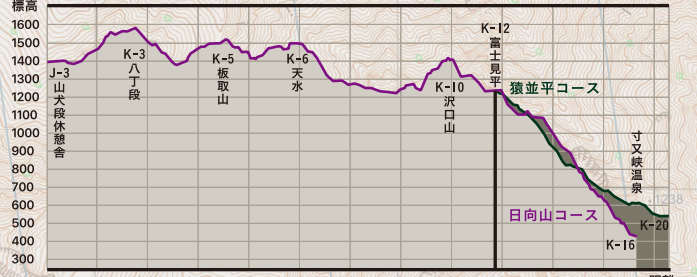
〈地図記号 (2万5千分の1地形図に準ずる)〉

- 国道362号
- 県道
- 1車線道路
- 幅員3.0m未満の道路(軽道路)
- 徒歩道(明瞭、幅がある整備されたトレイル)
- 小径(徒歩道より幅のない狭いトレイル)
- 古道・廃道(踏み跡が残る程度の場所)
- 林業用作業道(緊急時以外は進入禁止)
- トンネル
- 小さなトンネル
- 大井川鐵道と駅(線路内進入禁止)
- 送電線
- 川・湖
- ダム
- 土崖
- 岩崖
- 凹(おう)地
- 砂れき地(河原)
- せき(砂防ダム)大・小
- 滝
- 岩
- 雨裂
- 三角点
- 電子基準点
- 標高点(目印なし)
- 温泉
- 郵便局
- 神社
- 記念碑
- 電波塔(反射板)
- 交番(駐在所)
- 消防署
- 墓地
- 寺院(お堂)
- 発電所・変電所
- 針葉樹林
- 広葉樹林
- 茶畑
- 荒地
- 竹林
- 果樹園

〈本マップオリジナル記号〉

- オフィシャルコース(日向山コース)
- オフィシャルコース(猿並平コース)
- ナンバリング道標間のコースタイム(登りが多い方向の場合)
- 川根トレイルのナンバリング道標(位置標識)
- その他の明瞭な道標
- 山の神(祠)や小屋
- トイレ、主なバス停
- 駐車場、道以外の橋
- ゲート、通行できない林道
- アカヤシオ群生地、シロヤシオ群生地
- ヤマイワカガミ群生地

USER GUIDE 1:25,000 | 等高線間隔: 10m | 磁針方位: 西偏約 7°40'



K-1

ルート全体	距離	累積標高(+)	累積標高(-)
①山犬段休憩舎→八丁段	1.6km	190m	30m
②八丁段→板取山	1.9km	150m	180m
③板取山→天水	1.3km	120m	110m
④天水→沢口山	3.0km	220m	320m
⑤沢口山→富士見平	1.0km	20m	160m
⑥富士見平→K-16 寸又峡温泉	2.8km	30m	730m

沢口山猿並平コース経由
K12 富士見平→K-20 寸又峡温泉 3.6km 20m 750m

トレイルマップに「K」などの標記がある場所には、サインプレート(位置標識)が設置してあります。現在地の確認や救急通報時の場所伝達に活用ください。

現地調査・地図制作: O-Support 調査期間: 2025年12月～2026年1月
デザイン制作: Salmon Design 発行: 川根本町

2026年2月発行



KAWANE TRAIL MAP SERIES

川根本町全域をつなぐ、トレイルコース。

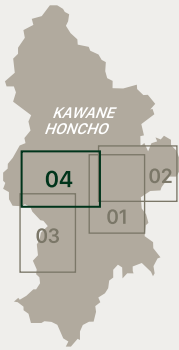
集落をつなぎながら、トレイル上にある産業、食、伝統や文化を体感しながら歩く。そして自然豊かな川根本町の、四季折々の景色を楽しむことができます。春は桜や新緑、夏は木々の勢いを感じ、秋には紅葉、冬はキリッとした静寂の時間を感じられます。私たちの活動はトレイルマップの作成にとどまらず、トレイル整備やハイク・ランニングイベントも行っています。トレイルを歩いて、川根本町の魅力を発見できるきっかけになれば。

04

天水・沢口山 エリア

山犬段休憩舎〜寸又峽温泉 およそ11.6kmのコース

シリーズ第4弾となるトレイルコースは「天水・沢口山エリア」です。「03 大札山・山犬段エリア」のゴール地点「山犬段休憩舎」を起点に、寸又峽温泉までの稜線をつなぐ南アルプス深南部前衛の核心部となるコースです。J-3 山犬段休憩舎から北東へ進み、トレイルに入ると駿河湾方面を一望する K-2 展望地を経由し K-3 八丁段山頂へ。その先の崩壊地「ホーキ薙」脇を通過し、K-5 板取山、K-6 天水、K-10 沢口山の稜線ルートを縦走します。天水から北側は南アルプス南部の展望が素晴らしく、稜線沿いにはアカヤシオ、シロヤシオが群生するほか、カエデ、ブナ、ダケカンパ、ナナカマド、カラマツなどの樹林帯を、手付かずの自然の中でゆったりと歩けます。ゴール地点は寸又峽温泉です。ゆっくりと浸かり、旅の疲れを癒していただけます。



HIGHLIGHTS OF THE COURSE



天水 | K-6

北面が大きく開け、黒法師岳や前黒法師岳を目の前に、その後方には南アルプスの展望が広がり、深南部特有の深い森を感じることができます。トレイルの中間地点で、休憩するのに最適なポイントです。



針葉樹林 | K-7

ウツナシ峠を越えると、平坦なカラマツ林が現れます。苔むした樹林帯は幻想的で、フカフカのトレイルの中を進みます。ブナの大木やカエデなども点在し、四季を通して大自然を感じられる山域です。



寸又峽温泉 | K-16

アルカリ性単純硫黄温泉。神経痛、筋肉痛、冷え性、疲労回復などに効果があるとされ、肌触りはツルツルすべすべ。別名「美女づくりの湯」として親しまれています。温泉宿では日帰り温泉の利用も可能です。

ABOUT KAWANEHONCHO

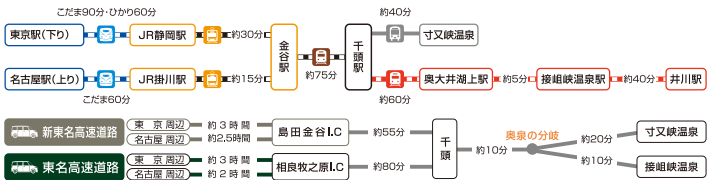
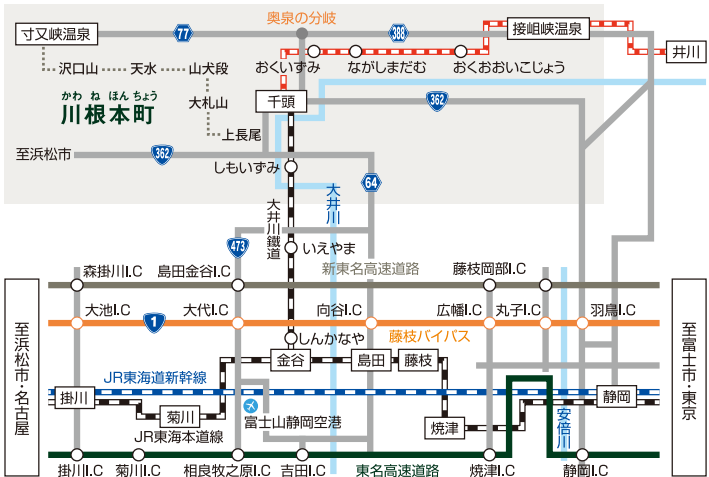


▲八丁段付近より板取山、天水、富士山を望む

川根本町について

川根本町は、南アルプスの最も南に位置する自然豊かな町で、太古の昔より育まれた原生のままの自然は南アルプスユネスコエコパークに登録されました。深い森から里山までバラエティーに富んだ山域に集落が点在しており、それを繋ぐさまざまな古道は、ハイキングコースとして整備され、多くのハイカーが利用する道へと変化してきました。そして私たちの住む麓では、温泉や大井川などの自然資源、地形を生かした農業の営み、豊かな自然を生かしたキャンプやカヌーなどのアクティビティも多くあります。

TRAFFIC INFORMATION



NOTICE 山行のリスクについて

山のリスク

どんな山にも危険が潜んでいます。また、静けさや豊かな自然といった山の魅力はリスクとなりあわせて。以下のことに留意し、笑顔で帰宅できるよう心掛けてください。①4つのリスク源とリスク：山の環境（大気・地面）、周囲の生物に加え、本人もリスクの源になります。4つのリスク源から様々なリスクが生れます【図1】。②リスクは変化する：リスクが低いと判断した山でも、登山中にリスクは変化します。変化やトラブルの兆候（スリップ、疲労感、道の違和感等）に敏感になると同時に、それに対応できるスキルや装備等の準備をしてください。山には完全に安全な状態はなく、必ずリスク源があります（【図2】上）。そこにリスク累加要因が加わることでトラブルの兆候が現れ、時には事故・遭難に至り、条件が悪ければ最悪の事態に至ります。【図2】下には道迷いの例を具体的に示しました。リスク変化の過程を理解することが、悲惨な遭難を防ぐことにつながります。③助力が得られにくい：トラブルが発生しても、山では他人の助力は得難く、救助までに時間がかかります。トラブル時の連絡手段と救助まで自分の命を守るかを常に考えてください。

ここに気をつけよう（登山中の注意）

①登山道：路面の状態や傾斜によって、転倒や滑落が起こりやすくなります。踏み跡が分かりにくいと、正規のルートを外れて道迷いにつながります。斜面上方からの落石等にも注意を向けましょう。②天候：リスクを高める天候の変化（気温の変化・風速・天候の変化等）に注意し、衣類をこまめに調節しましょう。高温時には水分摂取、低温時にはカロリー摂取を意識します。③自分自身の体調：山歩きは循環器や足腰に高い負荷をかけます。息が上がるようならオーバーペースの兆候です。心拍数も意識しましょう（最大心拍数は220-年齢で一般値が計算できます。その7割程度以内を目指します（たとえば、40歳なら180拍/分の7割で126拍）。④地図とコンパス（方位磁石）の活用：道迷い防止のため、地図とコンパスで現在地や進路を確認します。地図読みに自信がなければGPSや地図アプリの利用も検討してください。もしもの場合に発見確率を高める発信器の携帯も推奨されます。

トレイルマップに「G1」などの標記がある場所には、サインプレート（位置標識）が設置してあります。現在地の確認や救急通報時の場所伝達に活用ください。

準備もぬかりなく

もしもの時に対応不可能なリスクをなくすため、スキルを身につけたり、計画的に装備を用意しましょう。①登山計画の作成と共有：地形図等でルートを把握し、距離・登距離、コースの難易度を把握しましょう。「山のグレーディング（注参照）」も有用です。山のグレーディングのないルートでは、「ルート定数（注参照）」を使ってみましょう。②天候の把握：天気予報で天候・気温を把握しましょう。ただし予報には常に誤差があります。複数のウェブサイトや複数の時点での予報を確認して、信頼性を高める努力をしましょう。③スキルアップ：ナビゲーション・読図、歩き方、装備や食料の計画などのスキルが安全性を高めます。日頃から必要なスキルの獲得を心がけましょう。④装備：適切な服装・靴、食料と飲料（下山後に残る程度の量）、携帯電話（圏外の把握）、地図・コンパス、雨具・防寒具、ヘッドライト、サバイバルブランケットは最低限必要な装備です。水分と食料の目安はコース定数からも得られます。これらは、両手が空くよう背負いやすいリュックサックに入れます。

監修 村越 真（静岡大学教授）

注：ルート定数はルートの距離、登距離、時間等からそのコースの身体的な負荷の高さを表す指標で鹿屋体育大学の山本正嘉氏が提唱するものです。ルート定数を元にルートをグレード化したのが山のグレーディングで、長野県を始め多くの県のルートの指標に利用されています。



LOCAL INFORMATION

※この他にも宿泊施設などは多数ございます。詳しくは川根本町まちづくり観光協会にお問い合わせください。

■宿泊宿・温泉 〓

玄米彩食あさる宿 0547-59-2308
福住館 宿 〓 0547-59-2027
もりのくにに宿 〓 0547-59-3800
民宿 奥大井 宿 〓 0547-59-3669
ゆる宿Voketto 宿 〓 050-3717-3531

崎平 YANBY OUTDOOR FIELD 0547-41-5832
八木キャンプ場 予約は川根本町まちづくり観光協会へ
池の谷キャンプ場 予約は川根本町まちづくり観光協会へ

■問い合わせ先



川根本町まちづくり観光協会
川根本町千頭 1216-21
0547-59-2746

奥大井南部エリア

ウッドハウスおろくぼ 宿 〓 0547-56-1100
かわねグリーンツーリズム 宿 〓 0547-56-1617
野口屋旅館 宿 〓 0547-56-0046
農家民宿 天空の宿 宿 〓 0547-56-0736
サンゴーカントリーともしび 宿 〓 0547-56-2131

■交通情報



大井川鐵道
千頭駅 0547-59-2065



大鉄タクシー
千頭営業所
0547-59-2355



寸又峽美女づくりの湯
観光事業協同組合 宿 〓
0547-59-1011



寸又峽エリア

川根トレイルを歩いて、オリジナル手拭いをもらおう！

天水または沢口山に登って川根本町内（または島田市内）の宿泊施設（山犬段休憩舎を除きキャンプ場含む）に宿泊された方に、「川根トレイルオリジナル手拭い」をプレゼント！申込みお待ちしております！ ※先着順となりますので、無くなりしだい終了となります。

