

TREKKING GUIDEBOOK

甲州市トレッキングガイドブック

自然を堪能しよう。



柳沢峠



竜門峡



笹子雁が腹摺山

自分に合った
コースを楽しむ

山梨百名山 笠取山周辺の山々を歩く

日本百名山 大菩薩嶺周辺を歩く 三窪高原を歩く
山梨百名山 黒川山・鶏冠山を歩く

小倉山、甲州市の里山を歩く

山梨百名山 棚横手山周辺の山々を歩く

山梨百名山 湯の沢峠・大蔵高丸周辺の山々を歩く

四季折々で楽しめる！

世界遺産「富士山の展望」

秩父多摩甲斐国立公園 大菩薩嶺 2,056.9m

秩父多摩甲斐国立公園を代表する山のひとつ。首都圏からのアクセスが良く、家族連れからベテラン向けまでルートバリエーションが豊富な山として年間を通して多くのハイカーが訪れる。稜線からは富士山や南アルプスなどの山並みが一望でき、山肌には数多くの高山植物を見られる。



柳沢峠

秩父多摩甲斐国立公園の入口で、青梅街道の最高地点。周囲を一望できる大パノラマで、特に富士山の眺望が良く、撮影ポイントとしても有名。



笠取山 1,953m

笠型のなだらかな山。南山腹の岩壁からの湧き水が多摩川の水源地といわれる。初夏にシャクナゲが咲き、彼方に富士山を望むことができる。



源次郎岳 1,476.6m

山名の由来に、源頼朝に追われた岩竹源次郎が、頂上の樹岩で切腹したという伝説を持つ山。山頂から東面に少し歩くと富士山を眺望できる。



小金沢山 2,014.3m

大菩薩嶺の稜線を南下し、狼平を経て頂きへ。広葉樹やカラマツの尾根を春は芽吹き、秋には紅葉を楽しみながら登ることができる。



黒川山・鶏冠山 1,710m

緩やかな歩きやすい登山道で、初夏にはシャクナゲやヤナギランも見られる。鶏冠山山頂は岩肌が露出した展望台になっている。



棚横手山 1,306.2m

平らな尾根のツガの間から奥秩父や八ヶ岳を眺められ、尾根道を登った先の展望台からは富士山が、御坂山塊の上に秀麗な姿を見せる。



大蔵高丸 1,781m

南大菩薩山系の代表的な山。山頂一帯は草原状で山野草が多く、晩夏から初秋にかけてマツムシソウの群落が素晴らしい。



笹子雁が腹摺山 1,357.7m

大菩薩南嶺と御坂山塊の接点に位置し、山頂からの富士山の眺めは見ごたえがある。西方の甲府盆地や南アルプスの展望もなかなかのもの。

ACCESS INFORMATION



| お車で



| 電車で



道路情報

県道・林道等は冬期閉鎖およびアクシデントにより閉鎖される場合があります。

国道・県道 ☎0553-20-2734

峡東建設事務所 道路課 道路維持担当

林道 ☎0553-20-2727

峡東林務環境事務所 治山林道課施設管理担当

登山をするときは 「登山届」を提出しましょう！

Compass 〈コンパス〉

～山と自然ネットワーク～



歴史と果実に彩られた甲州市。
山々もまたバリエーション豊富！
あなたに合ったコースを見つけて
山歩きをお楽しみください。



裏面地図 A

笠取山を中心としたこの地域は、多摩川・荒川そして富士川の分水嶺となっていて、一ノ瀬高原を起点とするこのエリアの歩道と樹林帯はよく整備されている。秩父の山々を眺めることができ、山深さを感じさせる。

裏面地図 B

秩父多摩甲斐国立公園の山々を代表する大菩薩嶺を中心に山歩きを楽しむのがこのエリア。登山道もよく整備されていて、体力に自信がある人なら登山口からトライするのもおすすめ！上日川峠からのコースはファミリーにも人気。

柳沢峠を起点におだやかなハイキングを楽しめるのがこのコース。登山道も歩きやすく、家族連れでもカップルでも気軽に楽しめる。富士山・南アルプスの眺望もすばらしく、シーズンにはつつじも見られる。

柳沢峠の東側に入山口はある。登山者は割合少ないが、落ち着いた山行が楽しめる。山頂の東斜面の中腹には武田信玄公の軍資金を支えたとされる黒川金山の遺構がある。

裏面地図 C

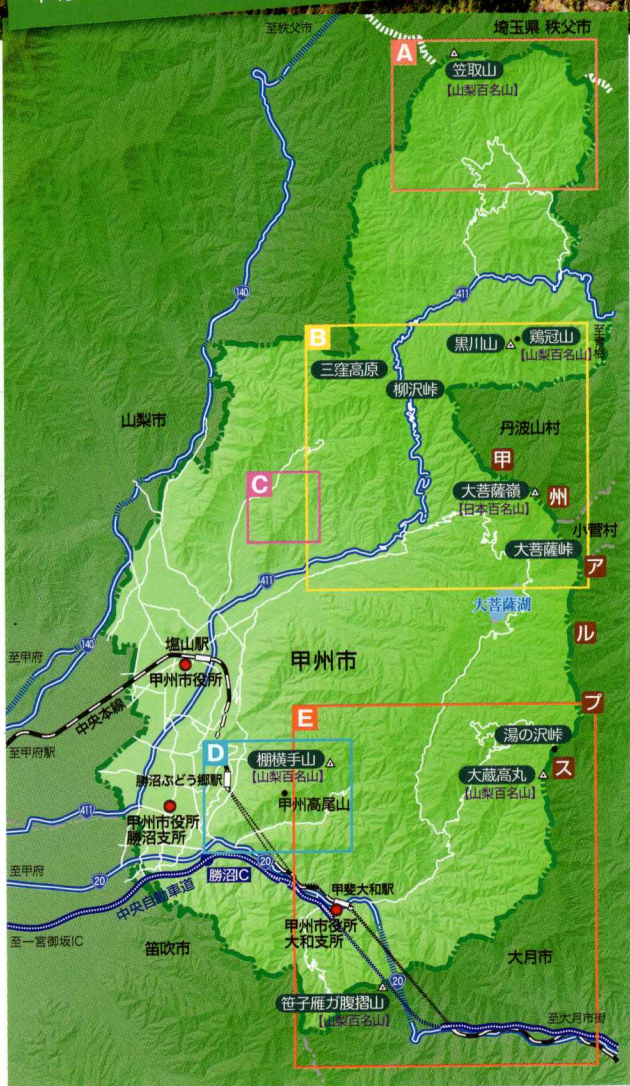
ザゼンソウ公園の駐車場からザゼンソウの群生地を経て小倉山に。甲府盆地のかなたに南アルプスがそびえる。

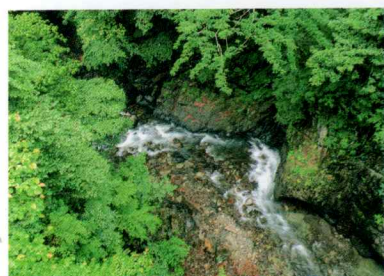
裏面地図 D

登山には勝沼ぶどう郷駅からのルートと大善寺方面から登るルートがある。尾根道はどこも眺望に恵まれ、桃の花の時期の剣ヶ峰南西尾根からの甲府盆地の展望は特にすばらしい。

裏面地図 E

大菩薩南嶺の湯の沢峠から大蔵丸・ハマイバ丸を歩くコース一帯は、おだやかな草原である。この辺りは、南アルプスから富士山の眺望にすぐれ、山野草の宝庫である。





一ノ瀬高原&溪谷

柳沢峠の北東部に位置する「一ノ瀬高原」は多摩川の源流域にあたり、近年は笠取山などへの玄関口として、多くのハイカーが訪れる。一ノ瀬溪谷は、緑豊かな水源林に囲まれた深い谷からなる。



竜門峡

大菩薩連嶺の南麓を流れる日川にあり、花崗岩の巨石と水量豊かな清流で知られる。溪谷に沿って約2kmの遊歩道が整備されており、新緑から紅葉まで、折々の溪谷美を満喫できる。竜門峡入口近くには日川溪谷レジャーセンターがあり大自然の中、釣りやバーベキュー、バンガローの宿泊などが楽しめる。



嵯峨塩溪谷

大菩薩峠の東麓に日川が南下する美しい溪谷。「嵯峨塩」とは、その昔温泉を探し当てたことから「さがしゆ」が転訛したといわれている。現在も温泉宿があり、秘湯として人気。



日川溪谷レジャーセンター

自然豊かなレジャー施設には、釣堀やバーベキューハウス、バンガローなどがある。



日常から離れ、湯につかり景色を眺めれば心ほっこり身体ゆったり、のんびりムード。



大菩薩の湯

☎0553-32-4126

大菩薩嶺の裾野に湧出した高アルカリ性泉と展望の素晴らしい露天風呂が自慢。昔の民家をイメージした和風木造平家建てで落ち着いた雰囲気。

〈営業時間〉10:00～21:00(受付終了20:00) 〈定休日〉年末年始・火曜日(祝日の場合は営業)・臨時休業有り 〈泉質〉高アルカリ性泉 〈効能〉神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじきなど



勝沼ぶどうの丘 天空の湯

☎0553-44-2111

お風呂からの180度の大パノラマとアルカリ天然温泉が自慢で、夜景を眺めながら入る露天風呂は格別。その雄大さに癒される。

〈営業時間〉8:00～22:00(受付終了21:00) 〈定休日〉年中無休・臨時休業有り 〈泉質〉アルカリ単純泉 〈効能〉神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、冷え症、リウマチ、疲労回復



やまと天目山温泉

☎0553-48-2000

PH10.3という日本有数の高アルカリ性温泉。わずかに白濁した湯は肌によく、湯上がりはツルツルになる女性に嬉しい温泉。

〈営業時間〉10:00～19:00(受付終了18:00) 〈定休日〉年末年始・水曜日(祝日の場合は営業)・臨時休業有り 〈泉質〉アルカリ性単純泉 〈効能〉神経痛、筋肉痛、関節痛、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔症、冷え性など

笠取山周辺の山々を歩く



日本百名山

大菩薩嶺周辺を歩く

三窪高原を歩く

山梨百名山

黒川山・鶏冠山を歩く

大菩薩嶺周辺を歩く

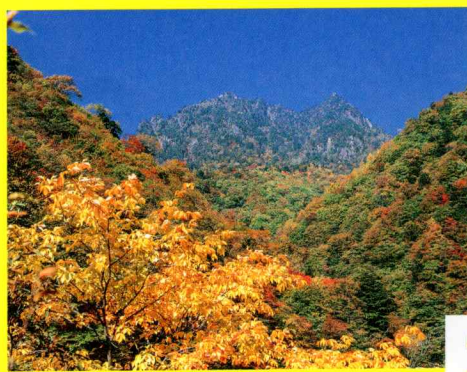
日本百名山にも選ばれ、古くから秩父多摩甲斐国立公園を代表する山として知られ、家族連れからベテランまでルートバリエーションが豊富な山として年間を通して多くの人々が訪れる。稜線からは富士山や南アルプスなどの山並みが一望でき、登山道沿いにも多くのビュースポットが点在する。

三窪高原を歩く

柳沢峠の駐車場から1時間程で、関東の富士見百景にも数えられる三窪高原一番のビュースポット、ハンゼノ頭に到着。天候に恵まれれば富士山だけでなく、甲府盆地のはるか彼方の南アルプスの大展望も期待できる。そして、板橋峠を回って齊木林道で柳沢峠に戻ることができ、歩道も良く整備され、つつじも見る事ができる。

黒川山・鶏冠山を歩く

黒川山・鶏冠山へは、柳沢峠から東側のルートを進
る。起点と山頂との標高差は200メートル程でファ
ミリーでも楽に登れる。途中大菩薩への分岐を右に
見て直進すると、黒川山・鶏冠山への登りとなる。黒
川山を過ぎると、鶏冠山はすぐそこだ。山頂にはほ
こらが建ち、大菩薩の展望も良い。



B

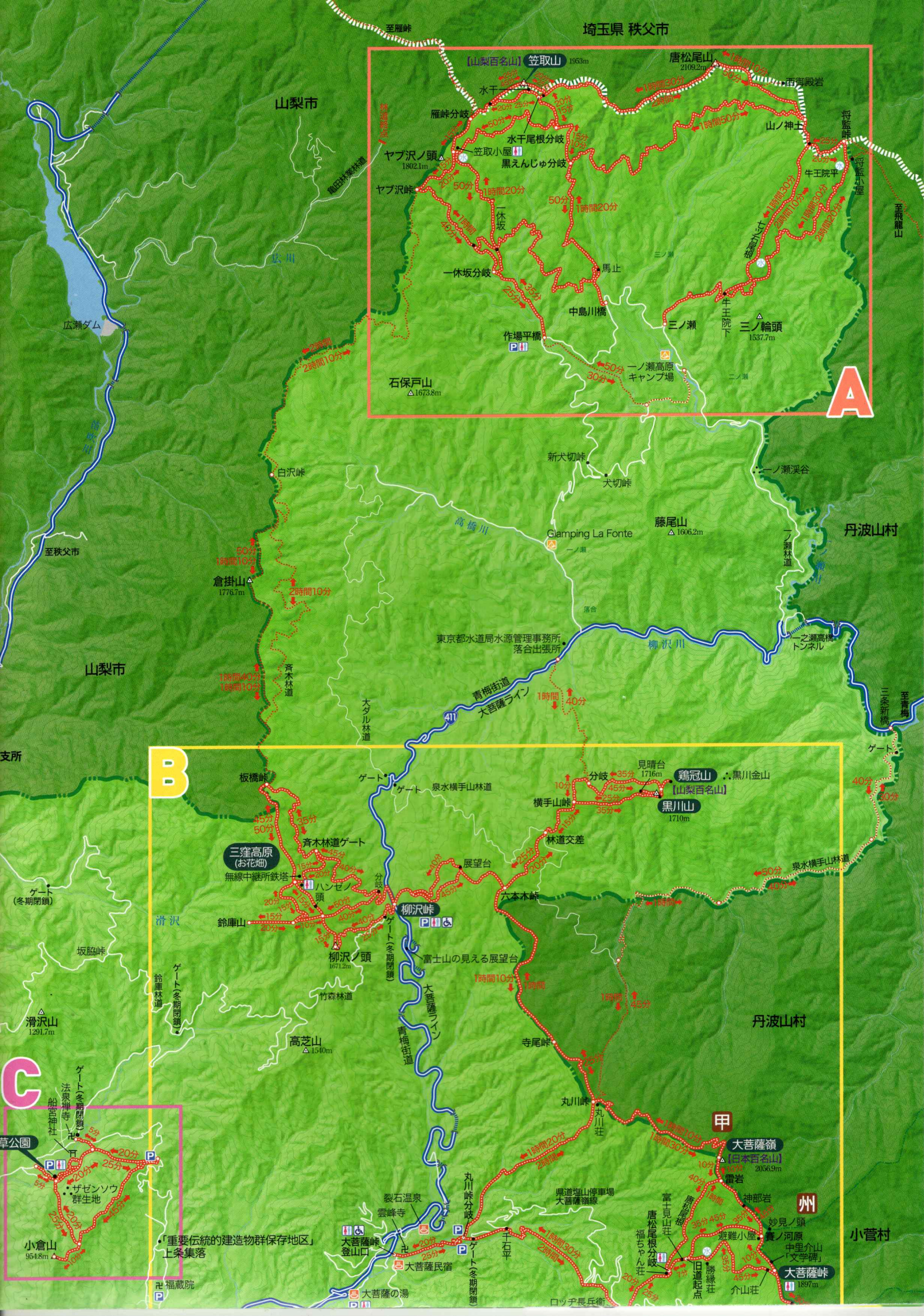
山梨県甲州市

TREKKING GUIDEBOOK

自然に合ったコースが
きっと見つかる。

温泉・宿泊はこちら！

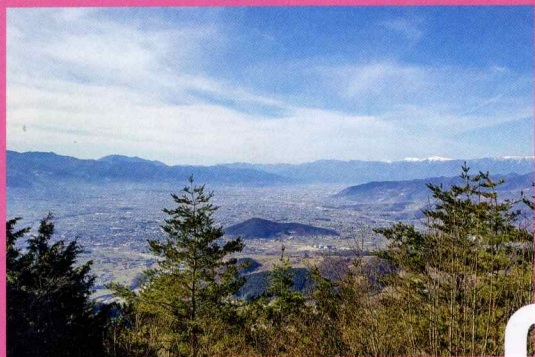






小倉山、甲州市の里山を歩く

ザゼンソウ公園の駐車場を後に小倉山を目指す、登りはじめて間もなくザゼンソウの群生地に入る。木道が整備されていて歩きやすい。小倉山の山頂には展望台もあり甲府盆地と南アルプスが見事だ。



C

山梨百名山

棚横手山周辺の山々を歩く

JR中央線の勝沼ぶどう郷駅を降り立つと、東にそびえるのが甲州高尾山の山並みである。最も簡単に山頂を目指すには、大滝不動尊まで車で向かい、そこから山頂をピストンで歩くのが最も負担が少ない。時間と体力にゆとりのある人は、勝沼ぶどう郷駅から徒歩で大滝不動尊まで行き、尾根を辿り、柏尾山を経て大善寺方面に下るのも良いだろう。尾根道からの景観はすばらしい。

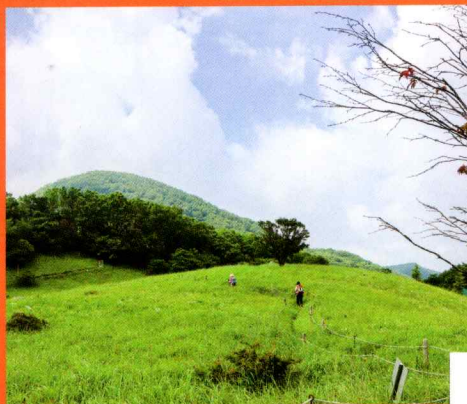


D

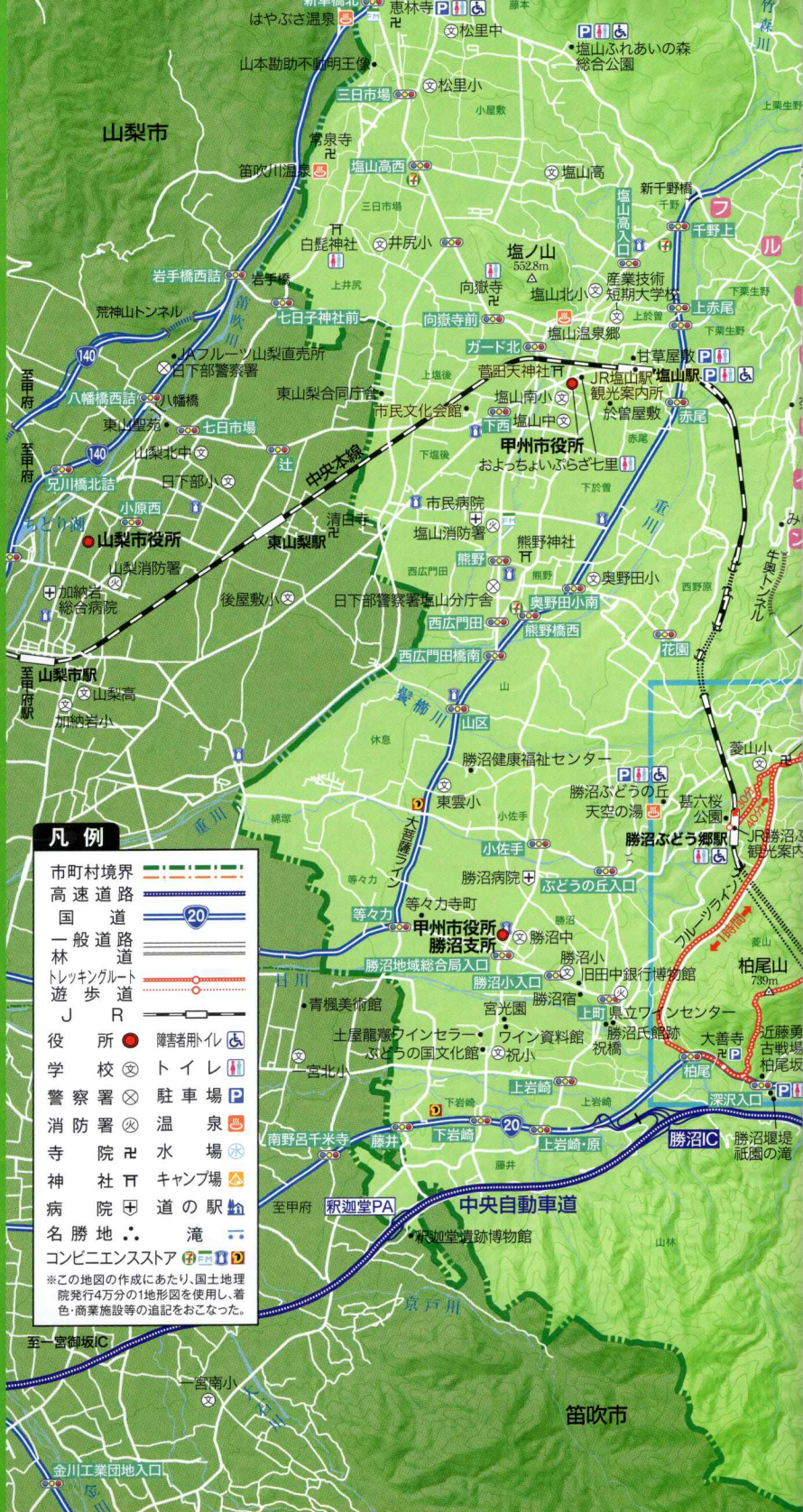
山梨百名山

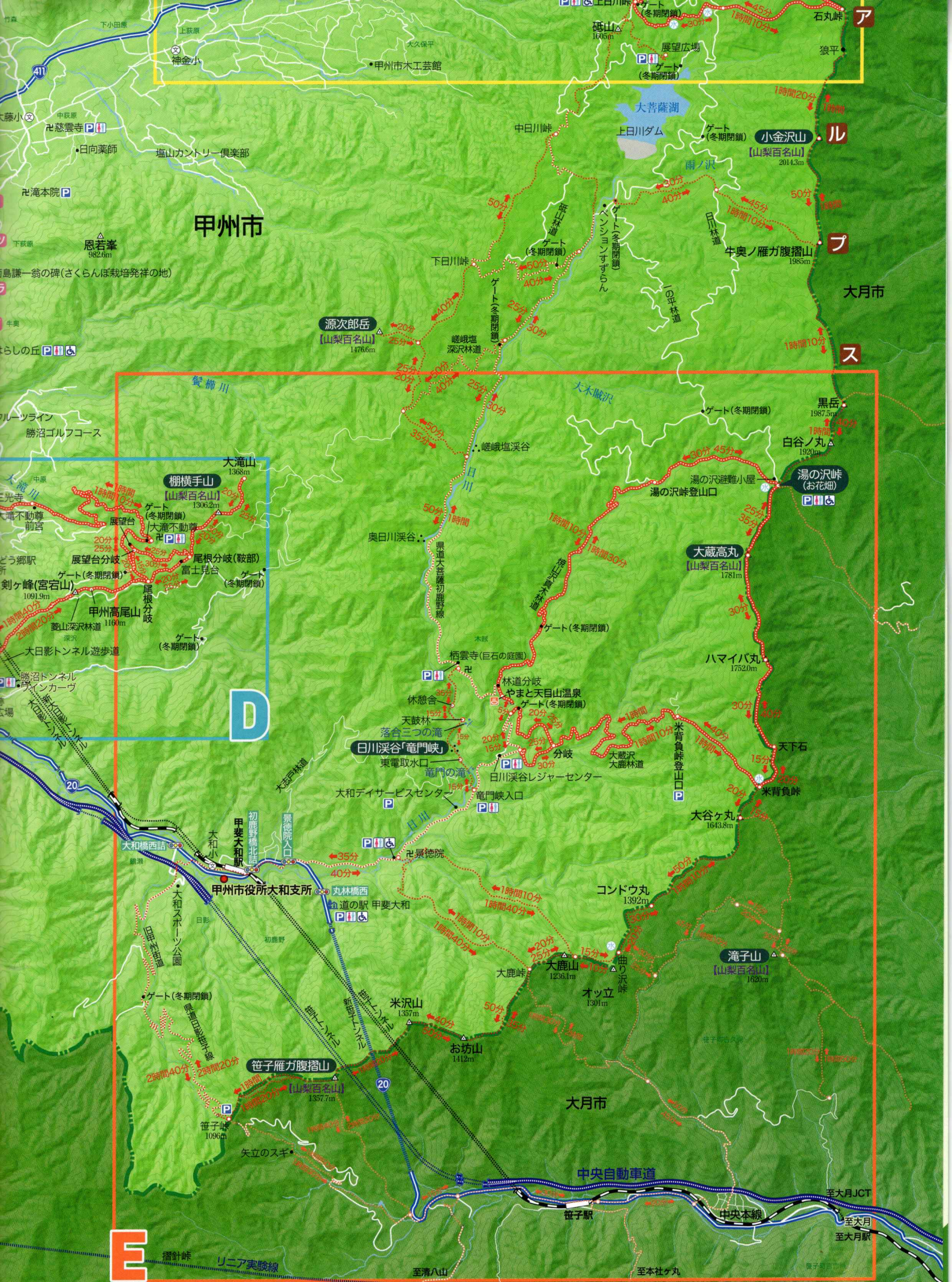
湯の沢峠・大蔵高丸周辺の山々を歩く

手軽に湯の沢峠を目指すのなら、焼山沢真木林道の終点まで車で行き、そこからは数分で湯の沢峠に到着できる。大蔵高丸は目の前にある。フルコースで楽しむには、やまと天目山温泉を起点に、焼山沢真木林道を歩き林道途中の湯の沢峠登山口から歩道に入るのが良い。湯の沢峠に出たら、大蔵高丸、ハマイバ丸と正面にそびえ立つ富士山を見ながら南下し、米背峠から天目山温泉に下る。疲れた体を癒す高アルカリ性温泉で名高い。



E





※このパンフレットの区間タイムは目安です。体調、天候等に留意して山歩をお楽しみください。