

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



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. Shibusu-san
標高●2,228m

中級

登山モデルコース

歩行時間: 約6時間15分 | 歩行距離: 約10.7km | 標高差: 828m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～上毛高原駅(約1時間20分) | 上野駅～上野駅(約2時間50分)
【バス】上毛高原駅～尾瀬戸倉(約1時間50分) | 尾瀬戸倉～至仏山(約30分)

【コースガイド】
山頂から小屋へ縦走。展望も高山植物も楽しみ。尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

《尾瀬国立公園》

燧ヶ岳

(ひうちがたけ)
Mt. Hiuchiga-take
標高●2,356m

上級

登山モデルコース

歩行時間: 約1日9時間45分 | 歩行距離: 約30.3km | 標高差: 1,166m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～上毛高原駅(約1時間20分) | 上野駅～上野駅(約2時間50分)
【バス】上毛高原駅～尾瀬戸倉(約1時間50分) | 尾瀬戸倉～燧ヶ岳(約30分)

【コースガイド】
山頂アタックの後、見晴の山小屋に目宿。「ひうち」の魅力、たっぷり体験。1日は、10時前を過ぎるまで、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

燧ヶ岳

(ひうちがたけ)
Mt. Hiuchiga-take
標高●2,356m

中級

登山モデルコース

歩行時間: 約1日9時間45分 | 歩行距離: 約30.3km | 標高差: 1,166m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～上毛高原駅(約1時間20分) | 上野駅～上野駅(約2時間50分)
【バス】上毛高原駅～尾瀬戸倉(約1時間50分) | 尾瀬戸倉～燧ヶ岳(約30分)

【コースガイド】
山頂アタックの後、見晴の山小屋に目宿。「ひうち」の魅力、たっぷり体験。1日は、10時前を過ぎるまで、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

気軽に山歩き。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 | 帽子 | 登山靴 | ザック | 地形図 & コンパス | 行動食 | ヘッドライト | 登山手帳 | 山岳保険

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

発行：群馬県 利根沼田振興局 利根沼田行政興務事務所
群馬県沼田市海町412 ☎0278-22-4338

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

(にっこうしろねさん)
Mt. Nikko Shirane-san
標高●2,578m

中級

登山モデルコース

歩行時間: 約5時間55分 | 歩行距離: 約8.2km | 標高差: 578m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～上毛高原駅(約1時間20分) | 上野駅～上野駅(約2時間50分)
【バス】上毛高原駅～日光白根山(約1時間30分) | 日光白根山～日光白根山(約35分)

【コースガイド】
ロープウェイ山頂駅からスケート。山頂は全方位パノラマと山々の眺望。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。

山頂駅の足湯で、癒しと思い出。五色沼、駒ヶ池などを通って下山。

皇海山

(すかいさん)
Mt. Sukai-san
標高●2,144m

上級

登山モデルコース

歩行時間: 約13時間 | 歩行距離: 約26km | 標高差: 1,300m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～高崎駅(約50分) | 高崎駅～皇海山(約45分) | たせせ温泉(約10分)
【バス】上野駅～皇海山(約1時間10分) | 皇海山～皇海山(約10分)

【コースガイド】
皇海山を起点に、庚申山から縦走するクラシックループ。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ンバース。多くの山登りの要素を味わえるコース。

日光足尾と沼田の境。原生林に覆われた深山のおもむき。

平ヶ岳

(ひらがたけ)
Mt. Hiraga-take
標高●2,141m

上級

登山モデルコース

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

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～高崎駅(約50分) | 高崎駅～平ヶ岳(約45分) | たせせ温泉(約10分)
【バス】上野駅～平ヶ岳(約1時間10分) | 平ヶ岳～平ヶ岳(約10分)

【コースガイド】
新沼沢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、群馬県のみならず新潟県もまたその景観が美しい。山頂からは、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

上越国境にそびえる中央分水嶺。山頂にはたらかな湿原。

巻機山

(まきはたやま)
Mt. Makihata-yama
標高●1,967m

中級

登山モデルコース

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

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～越後湯沢駅(約1時間30分) | 越後湯沢駅～巻機山(約45分) | たせせ温泉(約10分)
【バス】上野駅～巻機山(約1時間10分) | 巻機山～巻機山(約10分)

【コースガイド】
中級者向けのコース。山頂付近はお花畑。眺望も見事。巻機山は、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

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。

赤城山

(あかぎやま)
Mt. Akagi-yama
標高●1,828m

初級

登山モデルコース

歩行時間: 約4時間35分 | 歩行距離: 約5.4km | 標高差: 468m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～高崎駅(約50分) | 高崎駅～赤城山(約1時間10分) | たせせ温泉(約10分)
【バス】上野駅～赤城山(約1時間10分) | 赤城山～赤城山(約10分)

【コースガイド】
黒熊山を登り、駒ヶ岳へ南下。赤城山山頂を楽しむ一般向けコース。赤城山は、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。

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

登山モデルコース

歩行時間: 約4時間35分 | 歩行距離: 約5.4km | 標高差: 468m

【交通アクセス】
【電車】上野駅新幹線・東京駅～高崎駅(約50分) | 高崎駅～赤城山(約1時間10分) | たせせ温泉(約10分)
【バス】上野駅～赤城山(約1時間10分) | 赤城山～赤城山(約10分)

【コースガイド】
黒熊山を登り、駒ヶ岳へ南下。赤城山山頂を楽しむ一般向けコース。赤城山は、尾瀬ヶ原の雄大な景観が広がる。平ヶ岳や谷川連山、日光連山の山々を眺められます。また、初夏になれば岩間でおゼツなどの高山植物が可憐に咲き乱れます。