ハードな岩山のイメージ。でも、ビギナーコースも楽しめる。

谷川岳

（たにがわだけ）

Mt.Tanigawa-dake

標高◉1,977m

一ノ倉沢

トマノ耳から肩の小屋、オジカ沢の頭

谷川岳天神平

初中級

▶登山モデルコース

▶歩行時間：約5時間10分▶歩行距離：約7km▶標高差：677m

■谷川岳ロープウェイ▶料金／大人（往復3,000円（片道1,800円）、子ども（往復1,500円（片道900円）▶所要時間／約10分▶営業時間／平日8:00～17:00（冬期間は9:00～17:00）、土日祝7:00～17:00（上り最終16:30、下り最終17:00）※営業時間等は季節によって変わります。詳しくはお問い合わせください。☎0278-72-3575 ■肩の小屋 予約先 ☎090-3347-0802

（お問い合わせ）▶みなかみ町観光協会 ☎0278-62-0401 ▶みなかみ山岳ガイド協会 ☎0278-62-0401
▶谷川岳登山指導センター ☎0278-72-3688（冬季間所期間あり）

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～上毛高原駅（約1時間20分） 上越線：上野駅～水上駅（約2時間55分）
【バス】上毛高原駅～水上駅（約25分）➡水上駅～谷川岳ロープウェイ駅（約20分）
【タクシー】上毛高原駅～谷川岳ロープウェイ駅（約40分） 水上駅～谷川岳ロープウェイ駅（約20分）
【マイカー】関越自動車道水上ICから国道291号で谷川岳ロープウェイ駅まで約20分

▶コースガイド

スタートはロープウェイとリフト。展望台からのパノラマもお楽しみ。

谷川岳ロープウェイで天神平へ登り、天神尾根コースから山頂を目指す最も一般的なコースです。5月の連休や夏休み、紅葉シーズンは、登山者でかなり混み合うこともあります。

▲谷川岳ロープウェイ

ロープウェイに乗車すれば、山麓の「土合口駅」（標高750m）から「天神平駅」（標高1,300m）まで標高差550mを約10分で到着できます。

「天神平駅」からリフトを乗り継いで天神峠展望台まで登れば、遠松曾川や白毛門・朝日岳などのパノラマを楽しめます。紅葉の季節ともなればどの景色は圧巻で、美しい天然の錦絵が目の前に広がります。

天神峠からは「熊穴沢避難小屋」に向けて最初は下り、途中から緩やかな上りとなり、約45分で「熊穴沢避難小屋」に到着です。

天神峠を経由しない場合は、天神平駅から木道のトラバースルートを緩やかに登って行くも約1時間で「熊穴沢避難小屋」に到着します。

尾根道をたどり樹林から岩場へ。遠くに山頂へ、「耳二つ」を目印に！

「熊穴沢避難小屋」から先は尾根道で勾配もつづくなりますが、やがて樹林帯を抜けると西黒尾根や紅葉などの山容が迫り、展望が一段と広がってきます。

途中、休憩に最適な「天狗のトマリ場」と呼ばれる大きな岩に着きます。さらに登っていくと、「天神ザンゲ岩」を過ぎ、初夏まで雪の残る「肩ノ広場」に出ます。直下のガレ場に設置されたジグザグの道を登って行くと「肩の小屋」に到着です。「熊穴沢避難小屋」から「肩の小屋」までは約1時間30分ほどです。

「肩の小屋」の西側に設置されたベンチから眺める谷川連峰の景色は、疲れた体を癒してくれます。

▲シーズンになるとハイカーたちでにぎわう

「肩の小屋」から谷川岳の三角点がある「トマノ耳」までは、約15分で到着です。山頂からは、西に谷川連峰の最高峰である「仙ノ倉山」や「笠ヶ岳」、東に「至仏山」「燧ヶ岳」、南には「赤城山」「榛名山」等の山並みが一望できます。「トマノ耳」と「オキノ耳」間は、片道15分程です。

山頂付近は高山植物の宝庫で、シーズンにはホソバヒナウスユキソウやチシダムマなどの花々が可憐に咲き誇ります。

下山は終電?に乗り遅れないように。フィナーレは山麓で「資料館」探検。

下山は、登ってきた道を注意しながら下っていきます。雨の日などは岩場やぬかるみ、木道等は滑りやすいので細心の注意が必要です。

ロープウェイ天神平駅の下り最終は17時00分発です。乗り遅れないようにしましょう。下りのロープウェイも約10分で「土合口駅」に到着です。

時間があればロープウェイの「土合口駅」に隣接する「谷川岳山岳資料館」で谷川岳の魅力をじっくり堪能してください。

▲西黒尾根からトマノ耳、オキノ耳

ちょっと寄り道

湯テルメ谷川 【日帰り温泉】

谷川岳の南の麓にあり、露天風呂も楽しめる山小屋風の日帰り温泉施設です。
◉交通／水上ICから車で約10分 ☎0278-72-2619

ふれあい交流館 【日帰り温泉】

水上温泉街にあり、温泉入浴と足湯が楽しめる日帰り温泉施設です。
◉交通／水上駅から徒歩約15分 ☎0278-72-8885

道の駅 みなかみ水紀行館 【道の駅】

国道291号線沿いにあり、日本初の流水魚トンネルをもつ水槽が自慢の施設です。
◉交通／水上ICから車で約5分 ☎0278-72-1425

谷川岳インフォメーションセンター

谷川岳の動植物のパネル展示、谷川岳登山やロープウェイ、クライミング、イヌワシ目撃の時特集及びプロジェクションマッピングなど、様々な角度から谷川岳を楽しく知ることができます。
◉開館時間／9:00～16:00（11月中旬～5月下旬は10:00～15:00）◉休館日／年末年始、11月中旬～5月下旬は水曜日◉入館料／無料◉交通／土合駅から徒歩約10分 ☎0278-25-8830

谷川岳山岳資料館

谷川岳を中心とした豊富な山岳資料を展示しております。谷川岳サーノ倉沢のお帰りにぜひお立ち寄りください。
◉開館時間／9:30～16:30（臨時／5月初旬～11月末）◉休館日／火曜日◉入館料／無料◉交通／土合駅から徒歩約2分 ☎0278-72-6446

日本武尊ゆかりの山岳信仰の山。単独峰で全方位に広がるパノラマ。

武尊山

（ほたかさん）

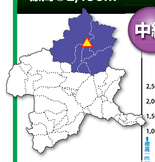
Mt.Hotaka-san

標高◉2,158m

武尊山山頂

武尊山

ほたか牧場から武尊山



中級

▶登山モデルコース

▶歩行時間：約7時間30分▶歩行距離：約12km▶標高差：1,118m

（お問い合わせ）▶みなかみ町観光商工課 ☎0278-25-5017 ▶みなかみ町観光協会 ☎0278-62-0401
▶川場村むらづくり振興課 ☎0278-52-2111 ▶川場村観光協会 ☎0278-52-3412
▶片品村むらづくり観光課 ☎0278-58-2112 ▶片品村観光協会 ☎0278-58-3222

▶交通アクセス
【電車】上越新幹線：東京駅～上毛高原駅（約1時間20分） 上越線：上野駅～水上駅（約2時間55分）
【バス】上毛高原駅～水上駅（約25分）➡水上駅～武尊橋（約30分）
【タクシー】上毛高原駅～裏見の滝駐車場（約1時間） 水上駅～裏見の滝駐車場（約40分）
【マイカー】関越自動車道水上ICから国道291号、県道で裏見の滝駐車場まで約45分

▶コースガイド

武尊山～剣ヶ峰山をたどるルート。林道から登山道に入り、尾根道へ。

みなかみ町藤原にある裏見の滝駐車場から武尊山頂、剣ヶ峰山頂をたどるルートです。

裏見の滝駐車場の先にある武尊神社を過ぎると林道になります。剣ヶ峰の分岐（林道終点地点）から左手に折れて、本格的な登山道に入ります。

ブナ林をジグザグに登り続けると尾根に到着し、上ノ原登山道との分岐に到着します。分岐を右手に曲がり、しばらくは林間の尾根道が続きます。

途中、手小屋沢避難小屋の案内があります。避難小屋は、登山道から左下に降りたところにあり、近くに水場もあります。

4か所の鎖場を越えて山頂へ。360度の眺望。霊山の雰囲気も。

▲鎖場

手小屋沢避難小屋を過ぎると鎖場が4か所。鎖またはロープとともに、登りハシゴがありますが、ハシゴは固定されていないので注意しながら登ります。

4つの鎖場を越えたところに、北側へ展望が開けるところがあります。天気が良ければ、谷川岳・巻機山・苗場山などの山々を望むことができます。

しばらく進むと樹木の背丈が低くなり、展望の良い尾根道になり、目指す山頂もよく見えます。

山頂からは360度の展望が開け、非常に眺めが良く、方位盤があるので、それぞれの山名も確認できます。空気が澄んでいれば富士山まで望めます。山頂広場は広く、休憩場所も十分。祠があり、山岳信仰の雰囲気も感じられます。

武尊山頂から剣ヶ峰山頂へ。渡渉をまじえて裏見の滝へ下山。

山頂の東側から、剣ヶ峰山に向かいます。緩部までの道は急坂で、しかもガレ場が続くので歩行には十分注意しましょう。

剣ヶ峰山へ向かう尾根道は多少のアップダウンがありますが、素晴らしい展望が楽しめます。

剣ヶ峰山は、直下の分岐から100mほど、距離は短いですが傾斜が急なので、注意しながら登ります。山頂は狭く、休憩場所はありません。川場村方向へ少し進んだところに、背の低いハイマツの生えた広

▲日本武尊の像

場があり、テーブル、ベンチで休憩ができます。

剣ヶ峰山頂からは、前武尊～武尊山の稜線がよく見え、眼下には川場スキー場も確認できます。

剣ヶ峰山から裏見の滝へのドリコースは急坂で段差も大きくなっています。雨で濡れていると滑りやすいので、注意しながら下りましょう。途中、沢を何度か渡りますが、渡渉先のコースをよく確認しながら歩行しましょう。

▲剣ヶ峰から望む武尊山

ちょっと寄り道

道の駅 みなかみ水紀行館 【道の駅】

国道291号沿いにあり、日本初の流水魚トンネルをもつ水槽が自慢の施設です。
◉交通／水上ICから車で約5分 ☎0278-72-1425

道の駅 川場田園プラザ 【道の駅】

川場ブランドにこだわり、「全国モデル道の駅認定」「観光庁長官表彰受賞」など、数多くの賞を受賞しています。
◉交通／沼田ICから車で約10分 ☎0278-52-3711

ほたか牧場キャンプ場

レンゲツツジの群生やラベンダー、ヤナギランなど季節の花々が楽しめる、花の高原です。
◉営業期間／5月中旬～10月中旬◉料金／テントサイト料金▶1泊大人1,200円、子ども1,000円など◉交通／沼田ICから車で約1時間 ☎0278-58-3757

群馬みなかみほうだいぎキャンプ場

季節ごとに咲く山野草、100種類のアジサイ及び高山などの草花を観賞できる、色とりどりの花々が楽しめます。
◉営業期間／4月下旬～10月初旬◉料金／テントサイト入材料▶大人410円、子ども200円など◉交通／水上ICから車で約30分 ☎0278-75-2206

ゲート8:00～17:00
8:30～16:30
1日500円
ほたか牧場キャンプ場
三合平
360度のスバラシサが楽しめる、谷川岳・至仏山などの山々を望むことができます。
オジカ沢ノ頭
オジカ沢ノ頭
約10分
約10分
約10分