

山ガールの二種の神器は、ブーツに、ザックに、レインウェア。

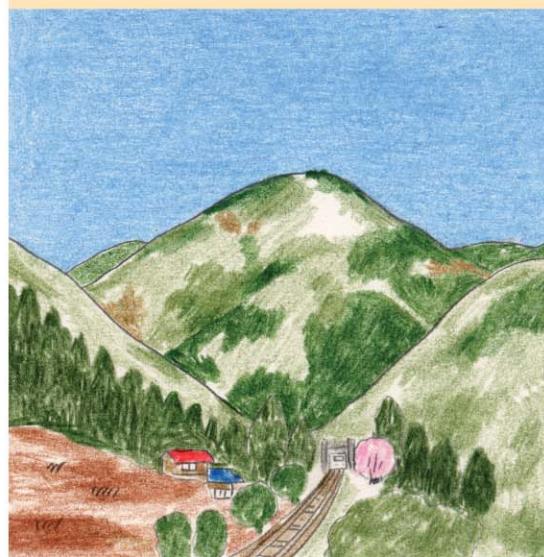


まず、山へ登るためには、専用の登山靴（ブーツ）とリュックサック（ザック）、上下に分かれた雨具（レインウェア）をそろえましょう。これらは、素材やデザインなど登山専用につくられています。でも、登る山や自分に適したものを探して、集めていくのも楽しみの一つです。

おしゃれの基本は、まず足元から！ ブーツは、歩きやすく、疲れないものを選びましょう。ザックは、自分の体格に合ったものを。レインウェアは、動きやすく、風が吹いてもめくれないもの。購入時は、登山用品専門店で、アドバイザーに聞いたり、サイズなどの確認をしましょう。

身延山

(1,153 m) 中級者向き



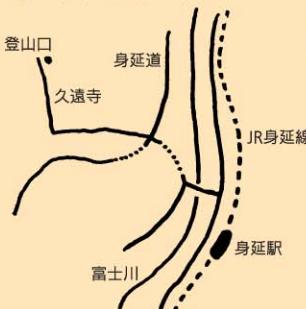
日蓮宗総本山久遠寺の左裏手の表参道登山口から登ります。1丁目毎に石柱があり、高さの目安になります。

三光堂までは舗装された車道で、山梨の森林百選「久遠寺の森」に指定され、杉、桧、南天、三桜等が生い茂り、仏堂や石仏が沢山あります。

ほぼ中間の三光堂からは山頂が望めます、登山道脇に、根元から二本立ちした大木の夫婦杉が何本もあります。三光堂と法明坊に休憩所があります。

山頂には奥ノ院、休憩所があり。富士山が富士川の上に浮かび上がり、北側の展望台から、七面山、富士見山、南アルプスの展望が開けます。雨天時にはロープウェイをエスケープとして利用することも出来ます。

裏参道には、山梨の森林百選「身延山の千年杉」があり、樹齢500年の巨木が見事です。



■アクセス

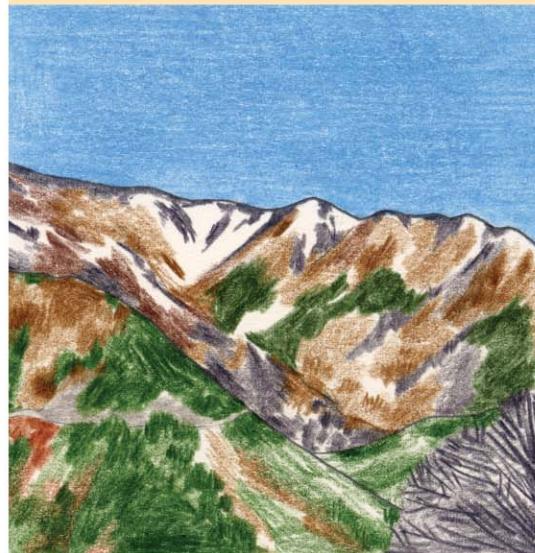
JR身延線・身延駅から身延山までバス約15分、タクシー約10分



※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間を含みません。

八紗嶺

(1,918 m) 中級者向き



林道豊岡梅ヶ島線を利用して安倍峠を少し超えると、登山口の駐車場とトイレがあります。さらに、1km程下ると梅ヶ島からの登山口があり広い駐車場があります。

富士見台は、山梨県側にスマートな富士山がみられます。県境の稜線を主に静岡側の登山道を登ると、笹原が現れ、駿河湾が光って見える場所があり、その先の山梨側にも富士山展望台があります。

山頂は七面山と山伏への分岐点になつていて、東の方向に富士山の姿があります。

安倍峠は山梨の森林百選「安倍峠のオオイタヤメイゲツ林」に指定され、オオイタヤメイゲツ、シロヤシオ、トウゴクミツバツツジ、サラサドウダン、ブナ、ミズナラが美しい山林を形成しています。南のバラの段に足を延ばせば、富士山の展望は天下一品です。



ハデなピンクやイエロー、ブルーのウェアは、山の中で撮影したときに写真写りが抜群！明るい色は、肌の色もきれいに見せてくれます。また、霧が濃いときや遠方からでもハデな色のウェアの方が見つけやすく、目印になるという利点もあります。

いまでは、ウェアだけでなく、アンダーウェアも機能性に優れたものがたくさん出ています。防臭作用がある下着やケガを防ぐタイツなど…もたくさん用意されています。中も外もコーディネートを楽しめたですね。



山ガールなら、ハデ色のウェアをおしゃれに着こなしたい！

身延町 Minobu Trekking Guide トレッキングガイド

02



八絃嶺より望む富士山



新安倍峰登山口

⑦安倍峰
山梨の森林100選



富士見台からの富士



梅ヶ島登山口

1 林道駐車場

2 富士山の展望有
富士見台

新安倍峰登山口
駐車場トイレあり

新安倍峰

安倍峰

急登

7 山梨の森林100選
「安倍峰のオオイタヤメイゲツ林」

8 バラの段
1647.5

三角点あり
富士山の展望がすばらしい

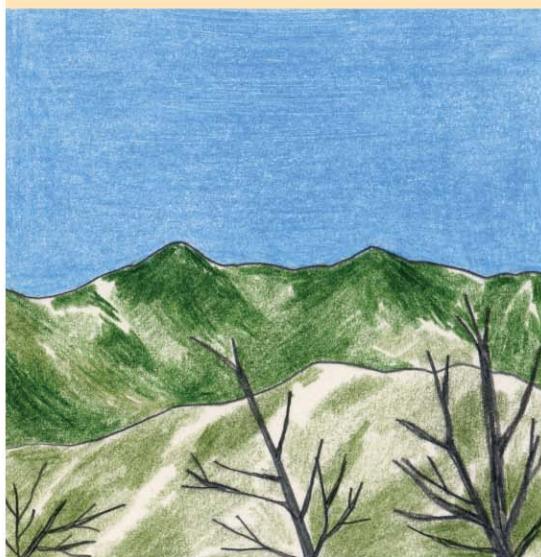


バラの段からの富士

※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間も含みません。

七面山

(1,989 m) 中級者向き



信仰の山七面山は、選択所から春秋の彼岸にダイヤモンド富士が見られます。

登山道は良く整備され、1丁ごとに敬慎院の50丁目まで石柱があるので登った高さを実感出来ます。敬慎院に宿泊して勤行に参加し、朝の選択所でのご来光を仰げば心が洗われた気分になるでしょう。

羽衣からの表参道には、途中4か所の宿坊があり休息できます。角瀬に下る裏参道には、二之池のお地蔵さん、奥の院のヨウゴ石、安住坊の大トチノキ等の見どころがあります。

敬慎院から約一時間で三角点のある山頂からは、南アルプスの展望が僅かにあるだけです。身延町の最高標高地点は、西に約5分の所ですが展望はありません。



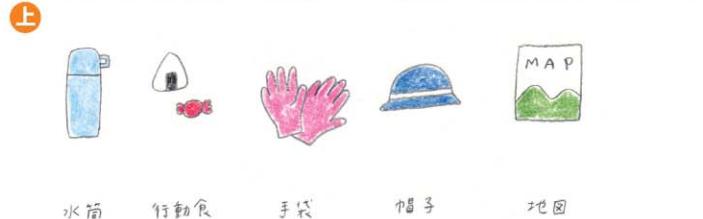
■アクセス

JR身延線・身延駅から奈良田行きバス。

角瀬バス停まで約40分、角瀬から羽衣までタクシー約10分
または、JR身延線・下部温泉駅からタクシー羽衣まで約30分

ザックの中に必要なものは、季節や登山のスタイル(日帰り、山小屋泊、テント泊)でちがつきます。夏山へ日帰りの場合は、次のリストが基本的な持ち物。大切なのは、アイテム別に個別防水することです。ザックに大きなポリ袋を入れ、全体を防水したあと、個別に防水したものを入れれば、完璧。ザックの下にはいちばん軽いものを入れ、

半分より上に重い荷物を乗せると、背負いやすくなります。
山小屋泊の場合には、インナー・シュラフ(寝袋)、耳栓、アイマスク、着替えを。テント泊のときには、テント一式、シュラフマット、シユラフ、シユラフカバー、コンロ、鍋、食器、カトラリー(調理道具類)なども必要になってしまいます。



- ★便利グッズ
- ヘッドランプ
- トレッキングポール
- サングラス
- ナイフ
- ヘッドランプ
- トレッキングポール
- サングラス
- ナイフ

- | | | |
|-------------|--------------|--------------------------|
| 帽子(日よけ/雨よけ) | グローブ(日よけ/防寒) | 水筒・魔法瓶 |
| 防寒着 | 靴下(替え毛) | 時計 |
| 中間着 | ボトムス | 地図 |
| アンダーウェア | レインウェア | コンパス(方位磁針) |
| アンダーウェア | アンダーウェア | ファーストエイドキット(救急セット) |
| ブーツ | ブーツ | 身分証明証 |
| ザック | ザック | 保険証 |
| ザック | ザック | ライター |
| ザック | ザック | トイレット用ティッシュ |
| ザック | ザック | (ティッシュ箱から半分くらいをもつていくとよい) |
| ザック | ザック | ピニール袋(ゴミ用や着替え入れなど) |

夏山シーズンの基本の持ち物リスト。

山ガールは、カラダの訓練も道具のメンテナンスもかかさない。



登山の前後にストレッチをしましよう。登山前に行うと、体がスムーズに動くようになります。また、登山後に行えば、疲労回復が早まります。美しい体と丈夫な体を保つためには必ず行なうことが大切です。帰宅後、すぐにでも寝たい！ ところですが、もう一踏ん張り。道具のメンテナン

スをシッカリとしましよう。ブーツやザックなどは、素材によって手入れの仕方がちがいます。基本は、汚れを落として、乾燥させること。適切に手入れをすることで、道具は長持ちします。また、壊れているところがないことの確認や、救急キットなどの補充もしておきましょう。

富士見山

(1,640 m) 中級者向き



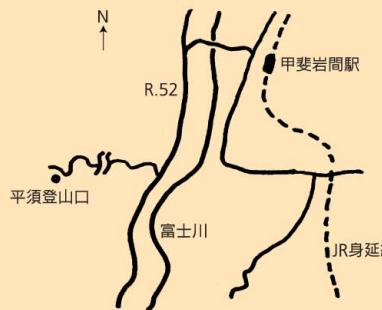
南アルプス巨摩県立自然公園の最南端にあり、名前の通り富士山の展望に優れています。

戦時中は、不死身(ふじみ)にあやかり、兵士の家族等が多く訪れたそうです。

平須か堂平の登山口から登り、周回するコースがお勧めです。時間があれば北に尾根続きの御殿山を往復すればさらに充実した山行になるでしょう。

岩稜の展望台から、富士山、富士川、点在する山間の集落が箱庭のように見えます、西側には南アルプスの連山が展望できます。

展望台から南西に30分ほどの、三角点のある山頂からも、富士山と南アルプスの展望があります。



■アクセス

JR身延線・甲斐岩間駅から平須又は堂平まで、タクシー約20分

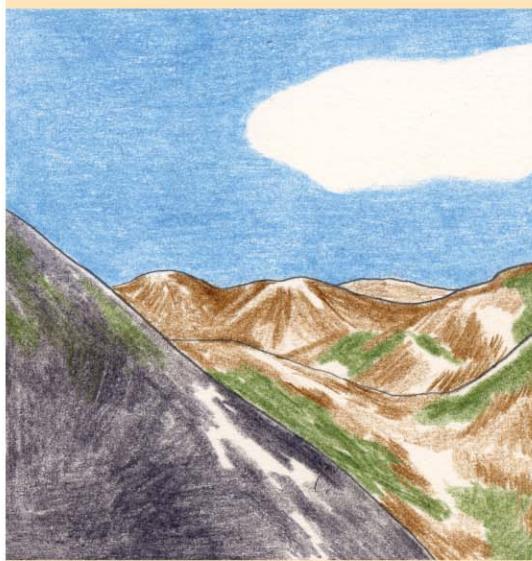


※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間を含みません。

山の楽しみ方を 知つてこそ、 山ガール。

蛾ヶ岳

(1,279 m) 中級者向き



市川三郷町の四尾連湖から登るのが一般的ですが、身延町の峰山集落からは静かなコースです。

登山口から天狗岩に寄り道すれば、富士山や毛無山、南アルプス南部の展望があります。

分岐点の右に数本に分かれたミズナラの大木があり、左には昇竜のような赤松の大木があります、右の尾根の直登ルートは、急坂で踏跡も少ないので初心者は左の西肩峠へのコースの方が良いかもしれません。

山頂からは、富士山の反対側に南アルプス、ハケ岳、奥秩父の連峰が甲府盆地を囲んでまるで箱庭のように見えます。



■アクセス

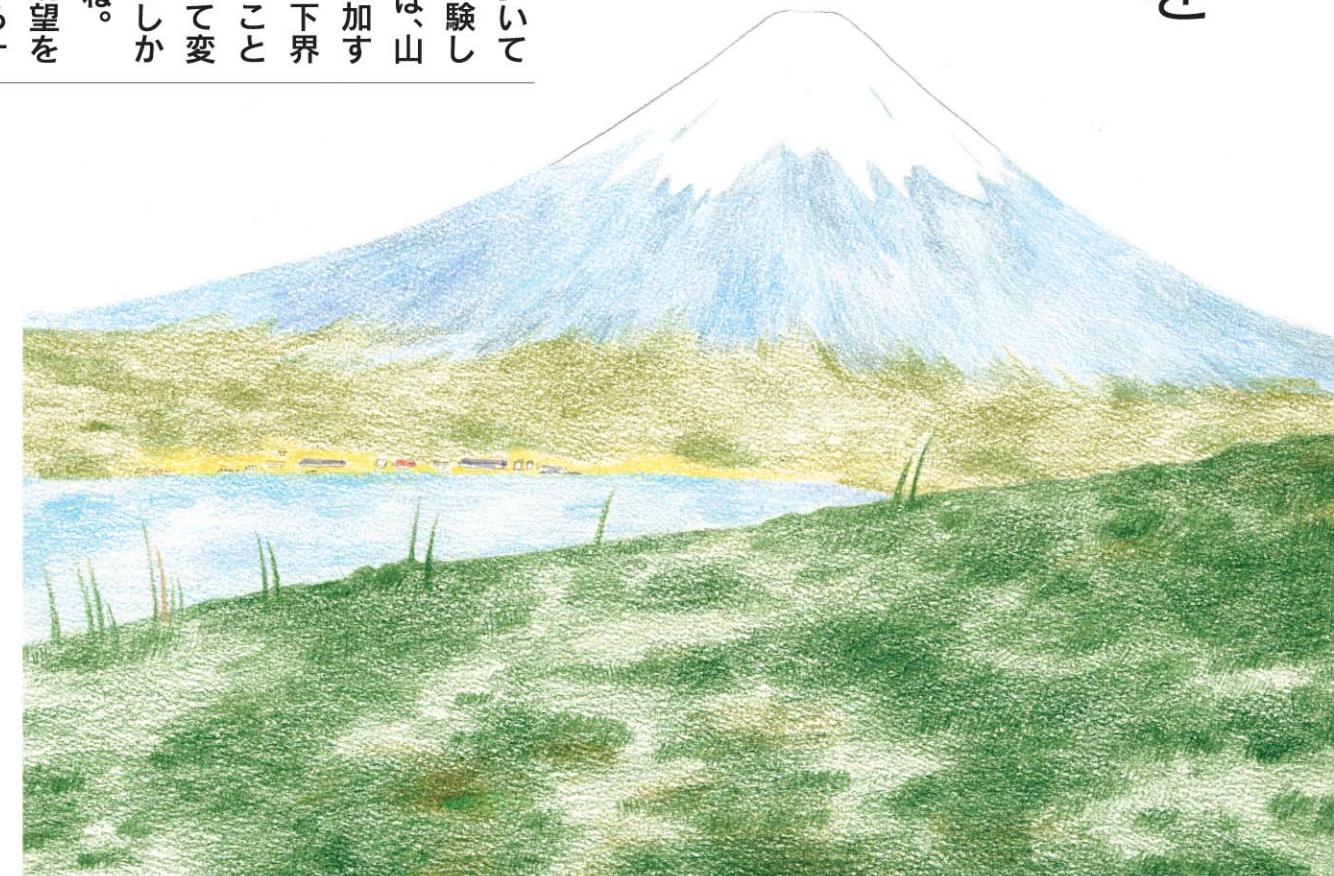
JR身延線・甲斐岩間駅から峰山まで、

タクシー約30分

※林道は冬季閉鎖等で通行止めになることがありますので、事前にお問い合わせの上、ご確認ください。

山登りがはじめての方は、野山を歩いて自然を楽しむ「トレッキング」から体験してみてください。一人では不安な方は、山登りツアーやガイド付きの登山に参加するのもいいかもしれません。山では、下界では見られない動物や植物に出会うこともできます。また、標高や天候によつて変化する景色も楽しめます。これは山でしか味わうことのできない経験でしょうね。

その楽しみの一つに、頂上からの眺望を楽しむ山登りがあります。身延町にある十二の山々の頂上からは、それぞれ異なった美しい富士山を望むことができます。歴史あるこれらの山から神秘的な「ダイヤモンド富士」を拝んでみませんか。ダイヤモンドが勝負。挑戦してみてください。



市川三郷町



⑦蛾ヶ岳山頂



⑥竜の様な松



④紅葉



⑤ミズナラの大木



③一本松からの富士

蛾ヶ岳
T279.0

7

10

15

20

15

急坂

西肩峠

赤松の大木が曲がって
竜が昇るような感じ

6

20

15

20

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

大平山

1188.3

身延町

身延町トレッキングガイド



05



②天狗岩

富士山の展望あり

天狗岩

1028.5

15

10

20

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

山ガールの登山は、 計画的に。

登る山を決めましょう。次に地図などに載っているコースタイムを確認します。自分の歩く速さによって時間を決め、大きなタイムスケジュールを組みます。

それに休憩時間や昼食時間などを加えます。さらに、一時間ほどゆとりの時間をとりましょう。そして、下山する時刻から歩き始める時間を逆算します。歩き始める時間に合うように、登山口までのアクセスを調べます。長く気持ちよく歩くには、

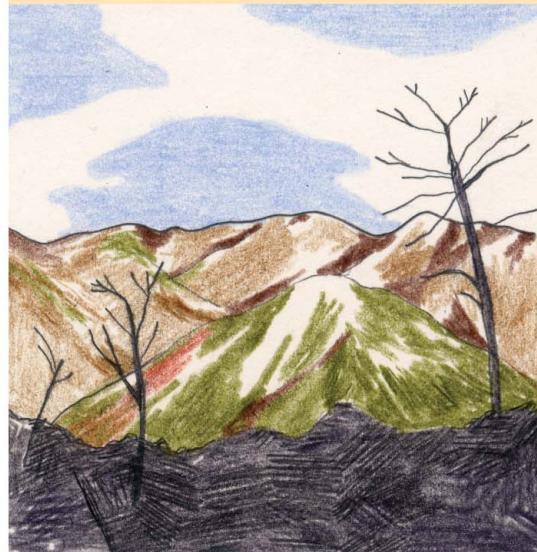
登りはゆっくり。一時間を一サイクルとして、五十分歩いて、十分休むぐらいを目安とします。

また、帰りの交通手段などもしっかりと確認しましょう。登山口までは、交通機関が少ないこともあります。登山道の状況なども町に確認すると安心です。

身延町には、温泉施設がたくさんあります。事前にチェックして、下山後に楽しんでもらってください。

大平山

(1,188 m) 初級者向き



折八古関林道の大八坂の集落が登山口です、登山口の標高が900mあり南方に富士山が頭を見せています。

登山道は平坦で、富士山や三方分山、毛無山などを樹間から見え隠れしながら進みます。

地蔵峠(梅の峠)には、樹齢500年の梅の巨木と小さな六角地蔵が祀られていて、昔の生活道が偲ばれます。

新緑の頃には、ヒトリシズカの白い清楚な花が咲き、秋には、ムラサキシキブの実が彩りを添えます。

山頂には三等三角点があり、南方に見事な富士山と三方分山、雨ヶ岳、毛無山が展望できます。

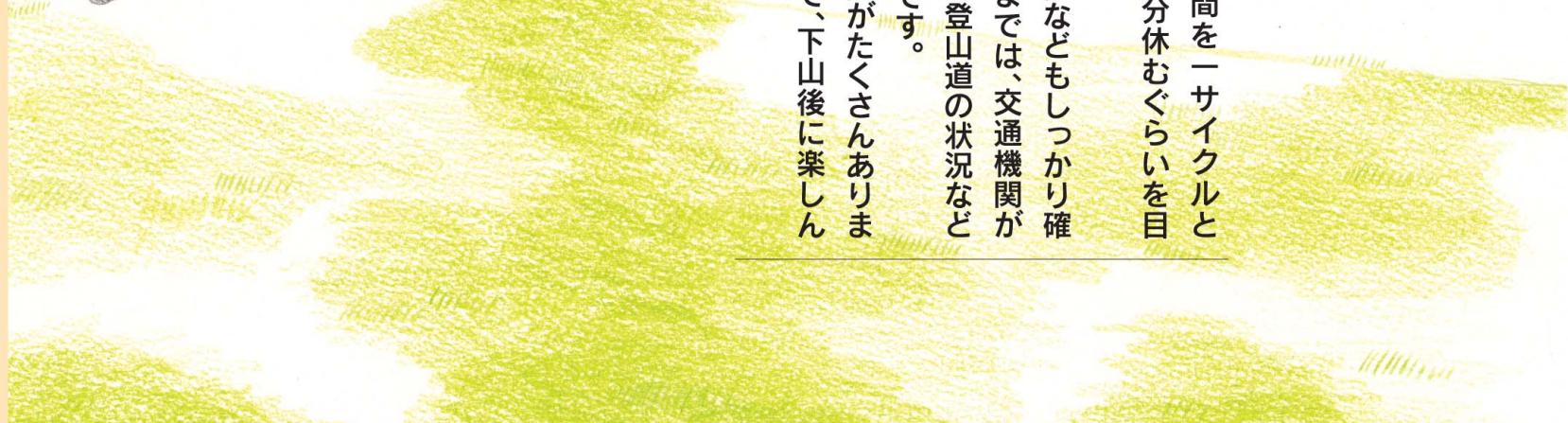


■アクセス

JR身延線・下部温泉駅から大八坂まで、

タクシー約40分

※林道は冬季閉鎖等で通行止めになることがありますので、事前にお問い合わせの上、ご確認ください。



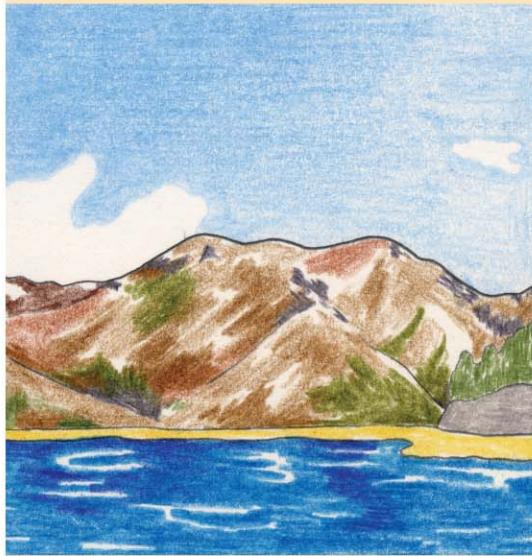


大平山より望む富士山

山ガールなら、安全に登山を楽しみたい！

三方分山

(1,422 m) 中級者向き



折八古関林道を大八坂部落から少し登ると精進湖・四尾連湖古道の看板があります。そこから少し下り沢を渡って登り返すとミズナラの大木が静かに立っています、その先の三沢峠には、赤松の大木と山の神の祠が迎えてくれます。

南に斜上しトリノ山の稜線に出て右に緩やかな登山道を登れば山頂に着きます。三方分山からは精進湖を眼下に従えた高い富士山が見られます。

帰りは、トリノ山を経てヌケド峠から林道に下ります。

時間ががあれば、ヌケド峠から釈迦ヶ岳に登り林道最高点の新八坂峠に下り旧八坂峠を経由して林道に降りるコースを歩きましょう。釈迦ヶ岳からは富士山、南アルプス、ハケ岳、甲府盆地の展望が良く、新八坂峠からの展望も見事です。



■アクセス

JR身延線・

下部温泉駅から大八坂まで、タクシー約40分

※林道は冬季閉鎖等で通行止めになることがありますので、事前にお問い合わせの上、ご確認ください。

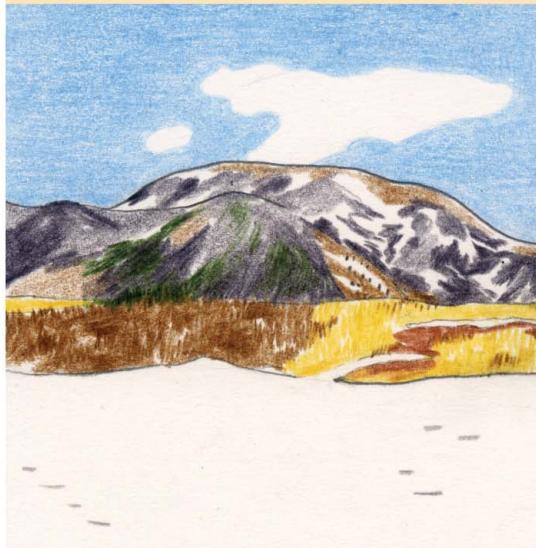
登山をするときは、登山計画書をつくります。計画書には、行き先、コース、日程、メンバー（名前・住所など）、装備、食料などを記入します。そして、一枚は自宅に、もう一枚は、登山口などにある登山届のポストに投函。山でトラブルが起きた場合、計画書があれば、すばやく捜索してもらえます。登山計画書は、インターネットで検索すれば書式が出てくるので、参考にしてみてください。

また、「山岳保険」に入ることもおすすめします。山岳保険は、さまざまな保険会社で取り扱っています。



竜ヶ岳

(1,485 m) 初級者向き



元旦を中心に年末年始にかけて、富士山頂からのご来光、ダイヤモンド富士が見えることから人気の山です。

本栖湖の青少年スポーツセンターから登り展望台に着くと富士山の展望が開けます。

展望台から山頂までは、良く整備された笹原の中の登山道で、常に富士山を背にして登ることになります。

山頂には笹が刈り払われた広場にベンチもあり、雄大な富士山の展望、裾野、駿河湾、南アルプスのパノラマが開けます。

下りは、少し戻り分岐点から本栖湖畔に下りますが、ブナやカエデ、ヒメシャラ等の自然林で紅葉が綺麗です。

時間に余裕があれば、端足峠を経由して本栖湖畔に下る事もできます。



■アクセス

富士急行線・河口湖駅から本栖湖方面行バス45分、
本栖入口バス停・バス停から徒歩で本栖湖キャンプ場約20分
または、富士急行線・河口湖駅から登山口まで、
タクシー約30分

休憩時間では、必ず水分を補給してください。水分が不足すると、熱中症や高山病の原因になります。前日の夜から水分を多めにとっておくことも大切です。飲料水をもっていく量は、登山のコースなどによってちがいます。夏場は一リットル、冬場でも一リットルを小分けにしてもつていくようにしましょう。また、休憩時間を使つ

て、栄養補給をしたり、地図を見ながら体を休めましょう。数時間おきに日焼け止めを塗ることも忘れずに。

トイレのある場所では、必ず寄りましょう。トイレの場所を事前に確認しておくことも大事です。使ったティッシュや「ゴミ」は、きちんともち帰りましょうね。



山ガールは、休憩時間を効率的に使うべし！

身延町 Minobu Trekking Guide トレッキングガイド

08



本栖湖



竜ヶ岳より望む富士山

カエデ、ブナ、ヒメシャラの
自然林の中

5

70

90

スズタケの中の道

60

50

分岐点

4

1485

広場とベンチあり
笹が刈り払われた広場
年末年始にダイヤモンド富士



④山頂からの富士山

青少年スポーツセンター

富士河口湖町



①展望台からの富士山

②東屋と富士山



②東屋・見晴台



③竜を供養する石仏

本栖キャンプ場

35

30

25

20

1

展望台

身延町

139

富士裾野

※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間を含みません。

山ガールの山ごはん！

用意するもの
・レトルトカレー
・レトルトごはん

① パックのごはんは直接お湯を注いでほぐしておく

② 鍋に火をかけ
カレーを温め
盛りつけて完成



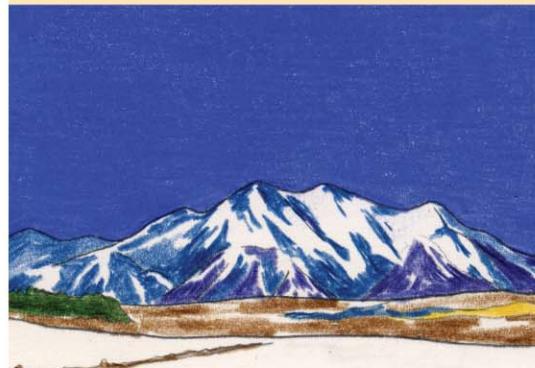
山で食べる「ごはん」は、一味も二味もちがいります。寒い時期は、お米が、ぼそぼそになつてしまふので、アルファ米（乾燥させたお米）かパンだと食べやすいです。ガスやコツヘル（鍋）を使って料理にも挑戦してみましょう。出発前に材料などは、調理しておく

と楽チンです。

また、山で休憩時に食べるものは「行動食」と呼ばれています。カロリー高く、塩分があるものがおすすめ。いろいろ組み合わせて、小さい袋に小分けにすると食べやすいですよ。

雨ヶ岳

(1,772 m) 中級者向き



本栖湖畔の遊歩道から入り暫くして急坂になるとブナ、ミズナラ、ヒメシャラの大木の茂る登山道を登ります、樹間からは本栖湖が神秘的に浮かび上がります。

端足峠で富士山が姿を見せ、右に進むと自然林の中の道で春は山桜が咲き、秋はナナカマド等の紅葉が素晴らしいところです。急坂を頑張って登り切ると山頂に着きます。

笛原の牧歌的な山頂からは、富士山、広大な裾野、駿河湾の雄大な展望があります。

時間があれば、端足峠から竜ヶ岳を縦走して富士山のパノラマコースを堪能できます。

竜ヶ岳を縦走すれば富士山のパノラマを独り占めすることが出来ます。



■アクセス

富士急行線・河口湖駅から本栖湖登山口まで、

タクシー約35分

または、河口湖駅から本栖湖方面行バス45分、

本栖入口バス停・バス停から徒歩で登山口約1時間



地図の読める山ガールになろう！

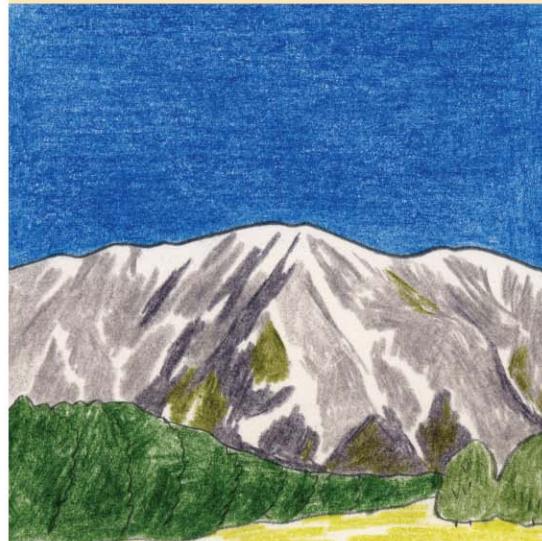
山の地図の見方は、専門書などで学習しましょう。また、ツアーナーなどに参加して、山歩きのプロに聞いて、技術を身につけるのも近道。地図や地形図に書かれている線が等高線です。標高が高いところから見て、等高線が凸状に連なっているのが尾根。凹状に連なっているのが谷です。等高線の間隔を見て、幅が広いと傾斜がゆるく、狭ければきつくなります。これらを知るだけでも登山のコースがわかり、楽に歩けるようになります。

もし、道に迷つたら、必ずわかる場所まで戻ることです。登山用のGPSを利用するのも対策のひとつですが、道の指示をしてくれるわけではないので、あまり頼りすぎないことです。



毛無山

(1,964 m) 中級者向き



林道脇の登山口から林の中の道を登ると山の神で南アルプスの展望が開けます。

中腹に国指定史跡「中山金山遺跡」があり、大名屋敷跡・女郎屋敷跡などの看板があります。ここで発掘されたものは下部温泉の「湯の奥金山博物館」に展示されているので見学するのも良いと思います。

県境尾根に出ると、富士山が姿を見せる丁度良い展望台があります。

山頂には一等三角点があり、夏は花畠が広がります、富士山及び広大な裾野そして駿河湾が望めます。最高標高点は少し東にあります。

林道が冬期閉鎖中は、ゲートから登山口まで林道歩きが約1時間かかります。



■アクセス

JR身延線・下部温泉駅から登山口まで、タクシー約15分

身延町 Minobu Trekking Guide トレッキングガイド



毛無山より望む富士山

10

身延町



※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間を含みません。

雪見岳

(1,605 m) 中級者向き



湯の奥井之頭林道最高点のトンネルの北口に数台の駐車スペースがあります。

北口から右に踏跡を辿り沢状で灌木の生える道を登ると、笹が道を塞ぐので慎重にやや急坂を頑張ると稜線に出ます。

稜線からは端正なすっきりとした富士山が姿を見せ朝霧高原や駿河湾も光って見えます。振り返れば南アルプスが遠望できます。

笹に囲まれた急坂を登ると雪見岳の山頂に着きますが、樹木に覆われ展望はありません。

山頂から戻り井之頭峠からトンネル南口への下りは、急坂なので慎重に下りましょう。

時間の余裕があれば、雪見岳と反対側の熊森山を往復するのが良いでしょう。



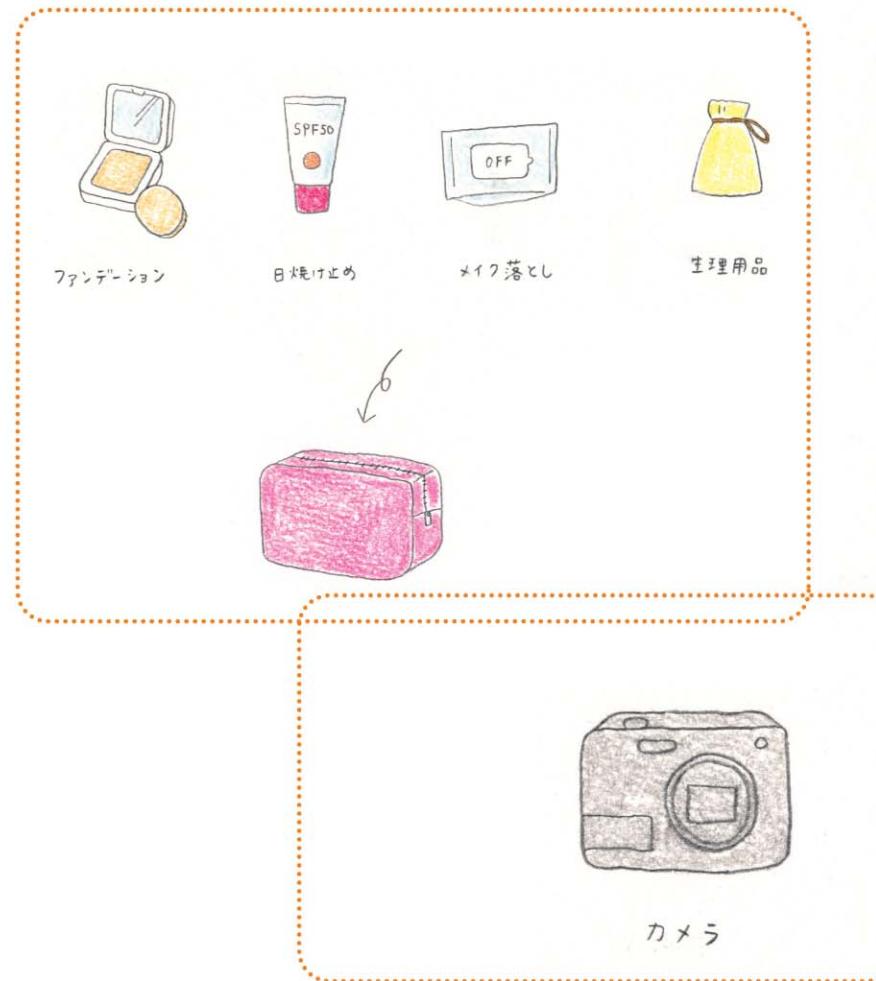
■アクセス

JR身延線・下部温泉駅から

井之頭トンネル登山口まで、タクシー約30分

※林道は冬季閉鎖等で通行止めになることがありますので、事前にお問い合わせの上、ご確認ください。

山の紫外線は
強烈! 日焼け
止めとファンデーション
はこまめに塗り
直してね!



ちよつと上をゆく、
山ガールの必需品。

身延町 Minobu Trekking Guide トレッキングガイド

11



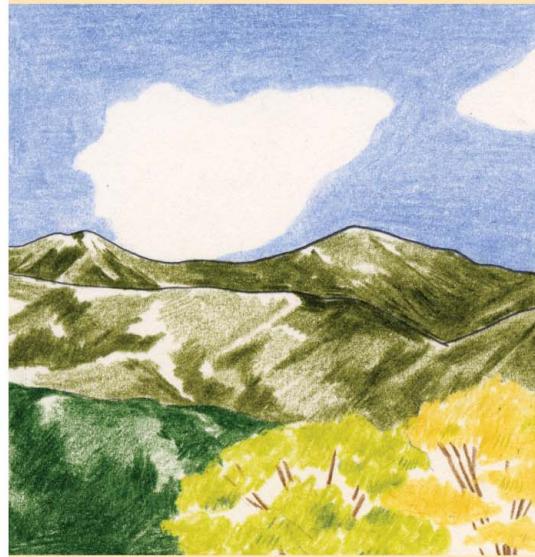
雪見岳より望む富士山



※コースタイムは、標準的な目安で休憩時間も含みません。

三石山

(1,173 m) 中級者向き



三石山は山頂に巨岩があり、三石大明神が祀られた社殿があります。

大崩集落から往復します。登山口の右側に四季桜があり、真冬でも花をついている事があります。茶畠の中の道を過ぎると右脇に忠犬の墓石があります。

途中で七面山や赤石岳の展望があり、秋には紅葉が綺麗なところです。

稜線出ると右先が、三等三角点のある展望台で、富士山が姿を見せます。振り返れば、身延山、七面山、笊ヶ岳、赤石岳、荒川三山の展望があります。

山頂は、樹林の中で展望はありません、山梨百名山の標柱のある場所から少し東に行ったところが最高点ですが、道は無く樹木に覆われ展望もありません。



■アクセス

JR身延線・身延駅から大崩集落まで、タクシー約10分、徒歩では約1時間半



■参考文献

『NHKテキスト チャレンジホビー あなたもこれから山ガール』NHK出版
『女子のための週末登山』大和書房
『山女子必携 失敗しない山登り』講談社

山から帰つたら、アルバムをつくってみましょう。雑貨屋や文房具店では、かわいいノートやマスキングテープなどが売っています。お気に入りのものを見つけて、オリジナルのアルバムをつくってみてください。デジタルで残すよりアナログで残すほうが山ガールらしいですよ。そこには、登山中に困ったこと、あるいは楽しかったことなどを記録しておけば、次の山歩きにも役立ちます。まあ、あなたは、どの山からチャレンジしますか？

山へ登つたあとは、手づくりアルバムを楽しみたい！

身延町 トレッキングガイド

A photograph of Mount Fuji, showing its snow-capped peak rising above a dark forest line under a clear blue sky.

12



*コースタイムは、標準的な目安で休憩時間を含みません。