

南会津からはじまる山歩き。

# ふいとれ

Minamiaizu Hiking & Trekking GUIDE BOOK



# Contents

▲ 持ち物リスト・ トラブル時の対応について …	2
▲ 斎藤山 ……………	3
▲ 荒海山 ……………	4
▲ 七ヶ岳 ……………	5
▲ 長卸山 ……………	6
▲ 尾瀬国立公園 田代山 ……	7・8
▲ 大嵐山・湯ノ倉山 ……………	9
▲ 尾白山 ……………	10
▲ 大博多山 ……………	11
▲ 三ツ岩岳・窓明山 ……………	12
▲ 唐倉山 ……………	13
▲ information ……………	14



## ⚠️ トラブル時の対応について

### 道に迷った場合

- 道がわかるところまで引き返す。
- 雨風を避けられる場所で体力を温存しながら待機。

### 遭難した場合

- 上空から見通せる場所に、目立つ色のビニールシートなどを敷く。
- ヘリコプターが来ていることが分かったら、派手な色の衣類などを頭上で大きく回す。
- 霧や夜間であれば、ライト・カメラのフラッシュなどで合図を送る。
- とにかくあわてないことが重要。

### 熱中症になった場合

風通しの良いところへ移動し、濡らしたタオルで首筋や脇下などを拭き、体を冷やすようにする。水分は少しずつ補給する。

### 低体温症になった場合

濡れた衣服を着替え、ツェルトなどで風を遮断し、温かい飲み物や炭水化物などを補給する。

### 高山病になった場合

水分を多めにとり、無理のないスピードで登る。頭痛や嘔吐などの症状があれば速やかに下山を。

### クマと遭遇した場合

叫んだり、物を投げずにクマから目を離さずゆっくり後ずさりをして立ち去る。クマはとても臆病な生き物なので熊鈴やラジオなどを装備すると基本的には寄ってこない。

### 蜂の被害防止策

黒系の服装、香水、肌の露出を避ける。刺された場合は毒針を抜き患部を水洗いし、病院へ。

### 雷が聞こえた場合

山小屋や車で避難。隠れる所がなければ、近くの木から4m程度離れた場所に身をかがめ雷雲が通り過ぎるまで待つ。

### 持ち物リスト☑

#### ■必須

- 登山靴
- リュック(ザック)
- レインウェア
- 熊鈴・携帯ラジオ
- 水分
- 携帯電話・バッテリー
- 行動食・非常食
- 帽子
- 登山地図・GPSアプリ
- ごみ袋
- 健康保険証



#### ■あると便利

- トレッキングポール
- 手袋
- 登山ゲイター(レッグカバー)
- ダウン・フリース(秋季)
- 常備薬・簡易救急セット
- サングラス
- 日焼け止め
- 筆記用具
- ヘッドライト

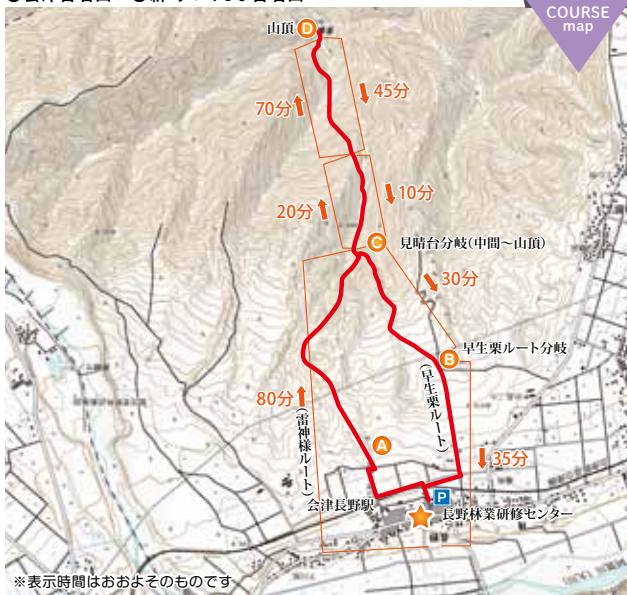


※重ね着をして服装で体温調節をこまめにしてください。

※福島県観光交流課制作のハイキング・トレッキングガイドブックを参考に作成。

## 地域ので作り上げられた里山

●会津百名山 ●新・うつくしま百名山



※表示時間はおよそのものです

### 林道入口案内図



●長野郵便局  
●南会津町消防団第1支団第1分団第5部



林道入口

南会津町長野地区のシンボリック存在の山です。重量感のある尾根を持ち、どっしりと構えた貫禄のある山容です。地域住民が丸となって登山道の整備や、野鳥の森の整備(緑の少年団が巣箱の設置など)を行っているため、非常に登りやすく、初心者にも安心して楽しめる山となっています。また、会津鉄道会津長野駅から徒歩で山登りを始めることができるのも魅力です。ルートは、雷神様・早生栗(わせぐり)の2つがあり、どちらから登っても見晴台で合流し、山頂を目指します。



雷神神社



早生栗ルート分岐



見晴台(中間～山頂はルート1本)



山頂

### 山岳インフォメーション

標高	1,278m
登山時間	約5時間(登りを雷神様ルート、下りを早生栗ルートとした場合)
登山時期	5月上旬～11月下旬
交通機関 アクセス	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">車</div> <div style="margin-left: 5px;">国道121号を長野林業研修センターを目指し県道347号へ進んでください。</div> </div>
お問合せ	南会津町田島観光センター ☎0241-62-3000
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">駐車場</div> <div style="margin-left: 5px;">90台利用可 ※長野林業研修センター</div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">トイレ</div> <div style="margin-left: 5px;">無 (イベント時のみ、見晴台に設置)</div> </div>

### 登頂の注意!!

2つの登山口には、野生動物侵入防止の電気柵が設置してあります。隣の看板の注意書きに従い入山ください。



## 太平洋と日本海を分ける山

●日本三百名山 ●東北百名山 ●新・うつくしま百名山 ●会津百名山



荒海川に沿って林道をたどるコースは所々崩れています。大雨の際には入山を規制する場合があります。

※表示時間はおおよそのものです



林道入口

日本海と太平洋への流れの分水嶺となっている福島県と栃木県の県境尾根の一角です。日本有数の大河である阿賀野川水系の最上部に位置付けられる荒海川を遡り、アスナロを散見する尾根を登って眺望の山頂に至ります。奥深い仙境で、四季折々の豊かな表情を見せる名峰です。また、荒海山登山口へ向かう途中の『龍神滝』『釜滝』は必見のビューポイントです。



荒海山登山口



治山ダム付近登山道



尾根登山道



山頂付近

## 山岳インフォメーション

標高	1,580m		
登山時間	約5時間30分		
登山時期	6月上旬～10月下旬		
交通機関 アクセス	車 国道352号から町道を八総鉦山跡へ進んでください。	駐車場 5台程度利用可	トイレ 無
お問合せ	①南会津町田島観光センター ☎0241-62-3000 ②南会津町商工観光課 ☎0241-62-6200		

## 登頂の注意!!

登山道は整備してありますが、急な勾配が続きますので初心者の方は十分な経験がある方と一緒に登頂ください。

## 多彩なコースが楽しめる山

●日本三百名山 ●東北百名山 ●新・うつくしま百名山 ●会津百名山

※表示時間はおおよそのものです



古内・羽塩登山口は、登山整備の予定がないため入山を規制しております。

黒森沢登山口  
林道入口案内図

林道入口



黒森沢登山口



たかつえ登山口



護摩滝



山頂(一等三角点)

「七ヶ岳」はその名の通り、七つの峰が連なる山です。黒森沢登山口から登っていくと存在感のある『護摩滝』を見ることが出来ます。たかつえ登山口より高倉山に達すると登山道らしい細い道となり、6月中旬には、ドウダンツツジの群生が楽しめます。また、山頂からは、那須・男鹿山塊、会津駒ヶ岳、燧ヶ岳などの山々が一望でき、360度のパノラマを楽しむことが出来ます。

## 山岳インフォメーション

標高	1,636m	登山時間	約5時間	登山時期	6月上旬～11月上旬
交通機関アクセス	①国道289号をだいくらスキー場方面に進み七ヶ岳林道を黒森沢登山口へ進んでください。 ②国道352号からたかつえスキー場方面へ右折、会津アストリアホテルへ進んでください。	駐車場	①10台程度利用可 ②1000台程度利用可	トイレ	①無 ②有
お問合せ	①南会津町田島観光センター ☎0241-62-3000 ②南会津町館岩観光センター ☎0241-64-5611 ③南会津町商工観光課 ☎0241-62-6200 ④南会津町館岩総合支所振興課 ☎0241-78-3330				

## 登頂の注意!!

「護摩滝」付近は大変滑りやすいため、「沢登り用シューズ」などをお勧めします。



## 手軽に楽しめる里山



※表示時間はおおよそのものです



長卸山登山口

長卸山は、木賊温泉から手軽に登れる山です。長卸山登山口駐車場から出発し、山頂を目指します。春は、タムシバやムラサキヤシオツツジ、イワウチワなどが見られます。早春なら、木々の隙間から会津駒ヶ岳の真っ白な姿が望めます。山頂から下って行くと、室山熊野神社へ続き、長い階段を下って橋を渡ると車道に出ます。残り20分は、車道を通り長卸山登山口駐車場に到着します。



山頂



室山熊野神社



階段



歓満の滝

### 山岳インフォメーション

標高 1,068m

登山時間 2時間30分(車道歩き20分含む)

登山時期 4月下旬～11月中旬

交通機関  
アクセス 車 国道352号を木賊温泉方面へ。  
長卸山登山口駐車場があります。

駐車場 10台程度利用可

トイレ 無

お問合せ 南会津町館岩観光センター ☎0241-64-5611

### 登頂の注意!!

夏場は暑いので  
熱中症に  
ご注意ください。

## 山頂に広大な湿原を有する世界的にも希有な山

●東北百名山 ●新・うつくしま百名山 ●会津百名山



田代山の山頂湿原は、尾瀬国立公園の特別保護地区に指定されています。夏には、チングルマ、また季節ごとにイワカガミ、ニッコウキスゲ、タテヤマリンドウなど約400種にもおよぶ高山植物を楽しむ事ができます。近くに、会津駒ヶ岳、燧ヶ岳、日光連山、遠くには、飯豊連峰、吾妻連峰の雄大な眺望も魅力です。

## 山岳インフォメーション

標高	1,971m
登山時間	猿倉登山口から約3時間30分
登山時期	6月上旬～10月中旬
交通機関 アクセス	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-right: 5px;">車</div>           国道352号を松戸原から湯ノ花温泉方面へ進んでください。         </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-right: 5px;">駐車場</div>           50台程度利用可 (猿倉登山口)         </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-right: 5px;">トイレ</div>           猿倉登山口・頂上に有         </div>
お問合せ	南会津町館岩観光センター ☎0241-64-5611

## 登頂の注意!!

- 植物・動物・昆虫・土石の採取は一切禁止です。
- 湿原への踏み込みは禁止です。
- ペット連れでの登山は禁止です。
- ゴミの投げ捨ては禁止です。  
(必ずお持ち帰りください。)
- ストックを使用する時は、キャップを付け、登山道や木道の上を突くようにしましょう。
- 国立公園のマナーを守って楽しい登山をお願いします。
- 山の天気は変わりやすいので、決して無理をしないでください。
- 山頂付近の高層湿原にある木道以外の場所や、稜線上のロープで囲ってある場所には立ち入らないようにしてください。



※表示時間はおよそのものです



林道入口案内図



楽しめる  
植物達



## 二箇所を同時に楽しめる山々

●新・うつくしま百名山 ●会津百名山



※表示時間はおおよそのものです



林道入口

湯ノ花温泉から林道を1.5km入ると駐車場があります。登山口を抜け、スギ林を登って、滝沢を横切ります。サワグルミやカエデ類が多く、新緑と紅葉が美しいコースです。春は、アズマンヤクナゲやタムシハ・ニリンソウ・イワウチワなどが見られます。山頂からは、会津駒ヶ岳、三ツ岩岳などが一望出来ます。下山すると、湯ノ倉山への分岐を左に折れ、湯ノ倉山頂を目指します。湯ノ倉山は標高1,343m。山頂からは、湯ノ岐川沿いの集落が見下ろせます。登山道に戻ると、二荒山神社があり、かつて農民歌舞伎が行われた湯ノ花の舞台もご覧いただけます。



滝沢登山道入口



滝沢登山口



湯ノ倉山頂



分岐

### 山岳インフォメーション

標高 大嵐山:1,635m/湯ノ倉山1,343m

登山時間 5時間20分

登山時期 5月中旬～10月下旬

交通機関  
アクセス 〇 国道352号を松戸原から湯ノ花温泉方面へ。  
車 湯ノ花温泉から林道に入り、  
すぐ駐車スペースとなります。

〇 駐車場 5～6台利用可

〇 トイレ 無

お問合せ 南会津町館岩観光センター ☎0241-64-5611

### 登頂の注意!!

日当たりの悪い場所は滑りやすいのでご注意ください。



## 美しいブナの森林が広がる山

●会津百名山



※表示時間はおよそのものです



宮沢登山口林道入口



林道分岐



宮沢登山口



分岐



山頂

伊南地域のシンボルの山。かつて山頂には郷社一ノ宮(現・香取神社)が祀られ、伊南郷の雨乞いが執り行われた神聖な山。尾根道から眼下に広がる町並みと伊南川が望めます。また、美しいブナの森林が観賞でき、タムシバ、アズマシクナゲなど季節によって可憐な花々が咲いています。山頂からは北に大博多山、東にトングリの唐倉山、南に三ツ岩岳など会津の山々が眺望できます。

## 山岳インフォメーション

標高	1,398m
登山時間	4時間40分
登山時期	5月下旬～11月上旬
交通機関 アクセス	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">           国道401号の伊南地域古町から新伊南川橋を渡り、林道宮沢線、大炭焼沢線を進むと登山口の標柱があります。         </div> <div style="margin-left: 10px;">           ①宮沢登山口3程度利用可            ②小塩登山口3程度利用可         </div> <div style="margin-left: 10px;">           無         </div> </div>
お問合せ	南会津町伊南観光センター ☎0241-64-5711

## 登頂の注意!!

宮沢登山口からの  
入山が  
おすすめです。

## 一等三角点が魅力の愛好家の山

●会津百名山 ●新・うつくしま百名山



※表示時間はおよそのものです



登山口林道入口



大博多山林道入口



林道分岐



大博多山登山口



山頂(一等三角点)

地元では「でえはたやま」と呼ばれ親しまれています。山頂には一等三角点が設置され、ブナをはじめとした森と展望が魅力の山です。北に志津倉山、博士山、磐梯山、東に唐倉山、セケ岳、西に会津朝日岳、南に会津駒ヶ岳、三ツ岩岳など360度大パノラマで会津の山々が望めます。南会津町の一等三角点はセケ岳と大博多山のみです。

### 山岳インフォメーション

標高	1,315m
登山時間	3時間45分
登山時期	5月下旬～11月上旬
交通機関アクセス	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>① 国道401号から青柳橋で伊南川を渡り青柳集落から未舗装の林道青柳線を4km程走ると登山口です。</p> </div> <div> <p>② 駐車場 5台程度利用可</p> </div> <div> <p>③ トイレ 無</p> </div> </div>
お問合せ	<p>① 南会津町伊南観光センター ☎0241-64-5711</p> <p>② 南会津町伊南総合支所振興課 ☎0241-76-7715</p>

### 登頂の注意!!

登山道は整備してありますが登山口から尾根上までは急坂で滑りやすいので、足元にご注意ください。





## 山・湿原の植物が楽しめる山

●東北百名山 ●新・うつくしま百名山 ●会津百名山



## 駐車場案内図



三ツ岩岳・窓明山駐車場

三ツ岩岳の名の由来は、山頂付近にある三つの岩。三ツ岩岳から窓明山に至る稜線に湿原が点在し、高山植物が豊富に分布しています。サンカヨウ、ツバメオモト、シラネアオイなど季節によって可憐な花々が咲いています。また、美しいブナの原生林をはじめとした広葉樹の森が広がっています。山頂からは会津・日光・那須の山々が一望できます。高低差1,300m、歩行距離約6kmの蔵いコースです。自分の体力、体調に合わせて登山してください。



三ツ岩岳登山口



窓明山登山口



避難小屋



三ツ岩岳山頂付近

## 山岳インフォメーション

標高 三ツ岩岳:2,065m/窓明山:1,842m

登山時間 6時間50分(窓明山縦走コースは8時間20分)

登山時期 6月下旬~10月下旬

交通機関アクセス 車 国道352号沿い、三ツ岩岳登山口駐車場より500m北方面国道沿いに三ツ岩岳登山口です。 駐車場 20台程度利用可 トイレ 無

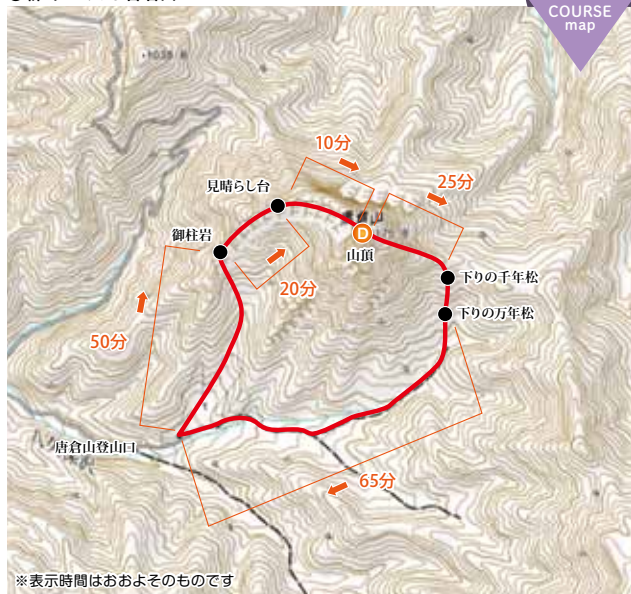
お問合せ 南会津町伊南観光センター ☎0241-64-5711

## 登頂の注意!!

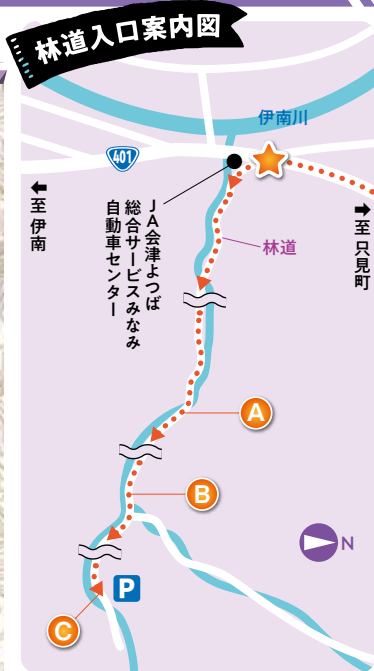
小豆温泉登山口コースは利用できません。国体コースをご利用ください。

## 厳しい岩山で古くは修験道の山

●新・うつくしま百名山



※表示時間はおよそのものです



唐倉山は、古くはイザナギ・イザナミノミコトが祀られていたと伝えられ、修験者や参拝者が盛んに登った霊山です。登山道は、中腹から山頂まで急峻で細い尾根伝いを歩きます。危険な箇所もありますが、急斜面を登り尾根に出ると、そこからの眺めは壮観で、燧ヶ岳から会津駒ヶ岳の連山、大博多山から丸山、遠くは県境の田代山・帝釈山など会津の山々を望むことができます。



### 山岳インフォメーション

標高	1,176m
登山時間	2時間50分
登山時期	5月中旬～11月中旬
交通機関 アクセス	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">車</div> <div style="margin: 0 5px;">国道401号を南郷地域木伏地区へ 進んでください。</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">駐車場</div> <div style="margin: 0 5px;">15台程度利用可</div> <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">トイレ</div> <div style="margin-left: 5px;">無</div> </div> </div>
お問合せ	南会津町南郷観光センター ☎0241-64-5811

### 登頂の注意!!

登山される際は、軽装を避け、自分の体力に合わせた登山をお楽しみください。また、尾根岩は狭く危険な箇所もあるので、慎重に進む必要があります。







# 南会津町 山歩きマップ



## 南会津町商工観光課

〒967-0004 福島県南会津郡南会津町田島字後原甲3531-1  
TEL 0241-62-6200 FAX 0241-62-1288  
<http://www.minamiaizu.org>



## 南会津町観光物産協会

〒967-0006 福島県南会津郡南会津町永田字枇杷根2  
TEL 0241-62-3000 FAX 0241-62-2910  
<http://www.kanko-aizu.com/>

