甲州市の名峰から

世界遺産「富士山」の展望

大菩薩峠から望む富士山

三窪高原からの眺望

■秩父多摩甲斐国立公園【日本百名山】大菩薩嶺（だいぼさつれい） 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。

■三窪高原（みくぼこうげん）

駐車場から歩いて一時間程で訪れる事ができる。富士山・南アルプスのビュースポット（関東の富士見百景）。シーズンにはつつじが見られる。

柳沢峠から望む富士

笠取山山頂からの富士山

源次郎岳東面から展望する富士山

小金沢山から雲湧く富士の展望

■柳沢峠（やなぎさわとうげ）

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（かさとりやま）【山梨百名山】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といわれる。初夏にシャクナゲが咲き、彼方に富士山を望ことができる。

■源次郎岳（げんじろうだけ）【山梨百名山】1,476.6m

山名の由来に、源頼朝に追われた岩竹源次郎が、頂上の桝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（こがねざわやま）【山梨百名山】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·鶏冠山の岩場と大菩薩·富士の展望

棚横手山から展望する新雪の富士山

山頂から南方面を望む

笹子雁ガ腹摺山から展望する富士山

■黒川山・鶏冠山（くろかわやま・けいかんざん）【山梨百名山】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（たなよこてやま）【山梨百名山】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。

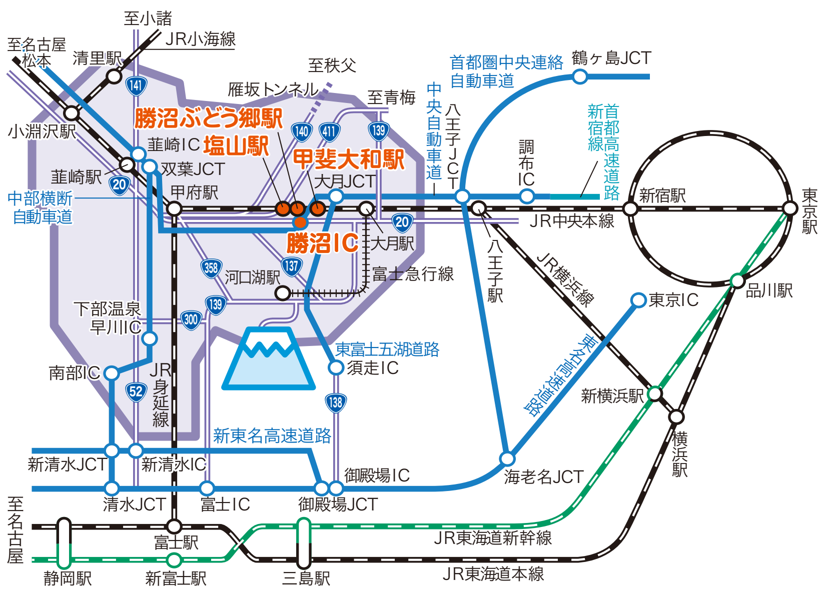
■大蔵高丸（おおくらたかまる）【山梨百名山】1,781m

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。

■笹子雁ガ腹摺山（ささごがんがはらすりやま）【山梨百名山】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

名古屋小牧JCT ―中央自動車道 約180分― 勝沼IC ―中央自動車道 約80分― 八王子JCT・圏央道 ― 新宿

■電車で

松本駅 ―JR中央本線特急 約85分― 塩山駅 ―JR中央本線特急 約90分― 新宿駅

新大阪駅 ―JR東海道新幹線 約105分― 静岡駅 ―JR身延線特急 約130分― 甲府駅 ―JR中央本線 約20分― 塩山駅 ―JR中央本線 約4分― 勝沼ぶどう郷駅 ―JR中央本線 約6分― 甲斐大和駅 ―JR中央本線 約20分― 大月駅

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

峡東建設事務所 道路課

道路維持担当 TEL 0553-20-2734

●林道

峡東林務環境事務所

治山林道課施設管理担当 TEL 0553-20-2727

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～

発行

あるーくこうしゅう推進協議会

甲州市役所・甲州市観光協会

山梨県甲州市塩山上於曽1085-1

TEL 0553-32-2111（代）

URL http://www.city.koshu.yamanashi.jp/

JR塩山駅観光案内所 TEL 0553-33-5958

JR勝沼ぶどう郷駅観光案内所 TEL 0553-44-5622

表紙Photo：大菩薩連嶺、紅葉の妙見ノ頭から望む富士山

企画制作■株式会社K2・ONE 2022.03.10.S

甲州市の山々

甲州市トレッキング・ハイキングガイドマップ

笠取山 山梨百名山 周辺の山々を歩く

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

小倉山、甲州市の里山を歩く

棚横手山 山梨百名山 周辺の山々を歩く

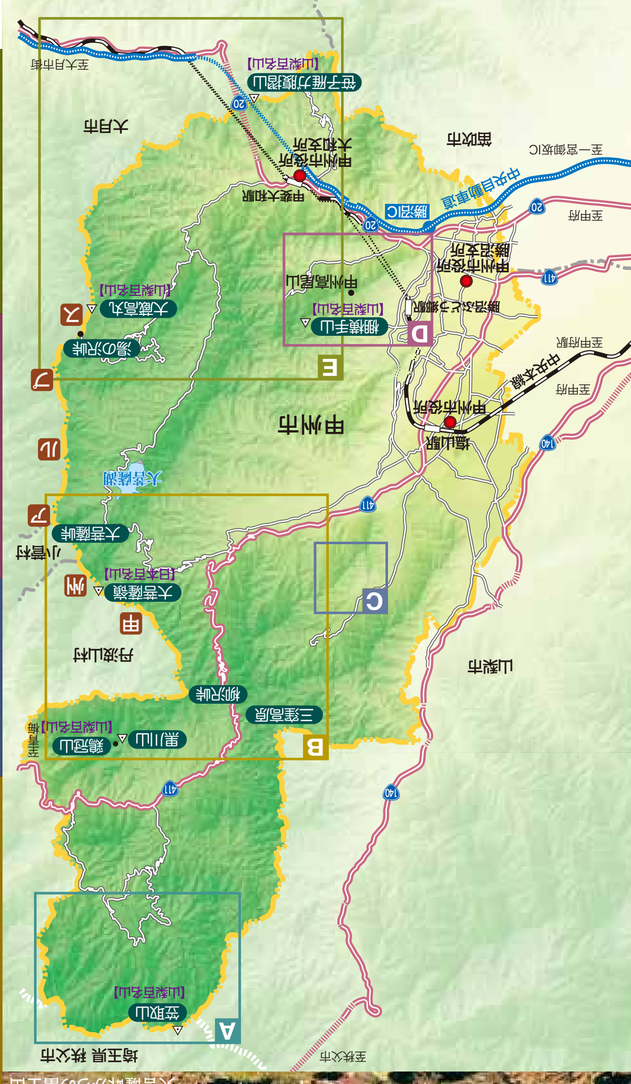
湯の沢峠・大蔵高丸 山梨百名山 周辺の山々を歩く

あるーくこうしゅう

山梨県 甲州市

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。

大菩薩峠からの富士山



A 笠取山 山梨百名山 周辺の山々を歩く

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。

B 大菩薩嶺 日本百名山 周辺を歩く

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、体力に自信に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大人気。

三窪高原を歩く

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。

黒川山・鶏冠山 山梨百名山 を歩く

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。

C 小倉山、甲州市の里山を歩く

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。

D 棚横手山 山梨百名山 周辺の山々を歩く

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。

E 湯の沢峠・大蔵高丸 山梨百名山 周辺の山々を歩く

大菩薩南嶺の湯の沢峠から大蔵高丸・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。

甲州市の渓谷を歩く

■一ノ瀬高原＆渓谷

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。一ノ瀬渓谷は、緑豊かな水源林に囲まれた深い谷からなる。

■嵯峨塩渓谷（さがしお）

大菩薩峠の東麓に日川が南下する美しい渓谷。「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。

清冽な水が注ぐ蜘蛛淵

新緑の竜門峡

休戸橋を渡るハイカー

■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。渓谷に沿って約2kmの遊歩道が整備されており、新緑から紅葉まで、折々の渓谷美を満喫できる。竜門峡入口近くには日川渓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、キャンプなどが楽しめる。

■日川渓谷レジャーセンター（ひかわけいこく）

自然豊かなレジャー施設には、釣堀やテニスコート、食事処、バーベキューハウス、キャンプ場、水車小屋などがある。問日川渓谷レジャーセンター ☎0553-48-2455

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（だいぼさつ）

裾野に沸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【料金】小学生未満は無料 大人1040円・小学生520円/日 大人620円・小学生410円/3H【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
問甲州市交流保養センター 大菩薩の湯 ☎0553-32-4126

■勝沼ぶどうの丘 天空の湯（てんくう）

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【料金】大人760円・子供450円【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
問勝沼ぶどうの丘 ☎0553-44-2111

■やまと天目山温泉（てんもくさんおんせん）

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【料金】幼児は無料 大人830円/日、520円/3H 小学生310円/日・3H【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
問やまと天目山温泉 ☎0553-48-2000