

山梨  
百名山  
手帳

100 Famous Mountains of Yamanashi



## 四季を彩る、美しき山々 ～山梨百名山～

### はじめに

四方を山で囲まれた山梨県は、世界文化遺産の富士山をはじめ、ユネスコエコパークに登録された南アルプスや八ヶ岳、奥秩父などを擁する日本有数の山岳県です。

本県ではこれらの山々の中から100の名山を選定し、「山梨百名山」として、その素晴らしさや魅力をご紹介します。



### 目次

山梨百名山手帳について	2
記念状(証明書)の申請	3
安全に登山を楽しむための注意事項	4
山梨 山のグレーディング	5～6
山梨百名山登頂チェックリスト	7～8
山梨百名山マップと甲府盆地をとりまく山々	9～10
山梨百名山紹介	11～60
登山メモ	61
緊急連絡先	62
山梨県の山を目指す皆様へ『コンパス』について	63～64

### 山梨百名山手帳について

この手帳は、「山梨百名山登頂記念状(証明書)」の発行に資するための登頂記録を記帳することを目的としており、登頂件数が「10山」「25山」「50山」「75山」「100山」に達した際に提出いただくことで登頂件数の「記念状(証明書)」を発行することとしております。



富士の国やまなし  
観光キャラバン隊長  
武田菱丸



富士の国やまなし  
観光ナビゲーター  
ハローキティ  
© 1976, 2016 SANRIO CO., LTD.  
APPROVAL No. G563478

## 記念状(証明書)の申請

手帳に各山の登山時の日程、天候、メンバー等を記載し、いずれかの山頂で撮影された写真1枚又は写真データ1件(記念状(証明書)に使用)を添えて申請してください。

### 申請先(問合せ)

公益社団法人やまなし観光推進機構

甲府市丸の内1-6-1 別館2階

TEL:055-231-2722 HP:<http://www.yamanashi-kankou.jp/>



記念状の見本

## 安全に登山を楽しむための注意事項

緊急事態には110番、119番通報を。

### ●事前調査

登ろうとする山をよく調べ、自分の経験、技術、体力に応じた山を選び無理のない日程を組みましょう。

### ●装備品

装備品については不備のないよう事前に点検し、使用方法を確認しましょう。

### ●トレーニングと健康診断

入山前から十分なトレーニングを行うとともに、事前に体調を整え、健康状態の確認を行ってから登山に出発しましょう。

### ●行動原則

登山における行動は「早立ち・早着き」が原則となります。不測の事態に対応できるように余裕をもって行動しましょう。

また、単独登山では遭難や事故の際に危険が高くなるため、できるだけパーティーを組んでの登山を心がけましょう。

### ●気象状況の把握

気象状況は絶えず把握し、気象の変化に応じた行動をとりましょう。

### ●登山計画書の提出

万が一に備え、登山計画書は早い時期に所属山岳会、学校、勤務先、警察署等に提出し、必ず家族への告知を行いましょ。

### ●山岳保険の加入

不測の事態に備えて山岳保険等に加入しましょう。

# 山梨 山のグレーディング

## ～無雪期・天候良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

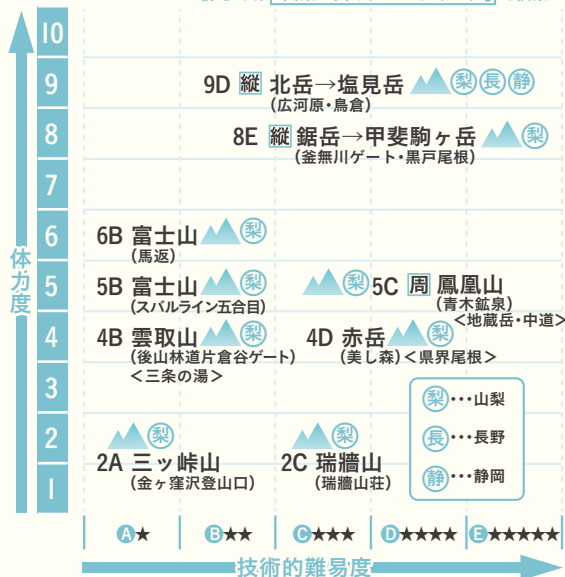
山梨百名山の一般的な登山ルート123ルートを、体力度と技術的難易度で評価しました。

山梨県は富士山、北岳、間ノ岳などの高山を抱える国内有数の山岳県です。最高峰の富士山から美しい里山まで「自分のレベルにあった山選び」により、登山を安全にお楽しみください。

作成：「山梨 山のグレーディング」作成委員会

## ランク分けした山梨県の百名山(抜粋)

詳しくは「山梨 山のグレーディング」で検索



### 【凡例】

- ( ) 登山口
- < > 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の經由地
- ↳ 入山口と下山口が異なる縦走路
- ↔ 縦 縦走路
- 縦 縦走路
- ⊕ 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート

### 【体力度】

コースタイム、ルート全長、累積登り標高差、累積下り標高差の4つの数値から、次の式により「ルート定数」を算出し、1～10の10段階で評価しています。

ルート定数＝コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累積登り標高差(km)×10.0+累積下り標高差(km)×0.6

### 【技術的難易度】

登山道の状況や、登山者に求められる技術・能力により、A～Eの5段階で評価しています。

技術的難易度	登山道の状況	登山者に求められる技術・能力
A★	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◇道迷いの心配は少ない。	◆登山の装備が必要
B★★	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある。 ◇道がかりにくい所がある。 ◇転んだ場合に転落・滑落事故につながる場所がある。	◆登山経験が必要 ◆地図読み能力があることが望ましい。
C★★★	◇ハンゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをする転落・滑落などの事故となる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	◆地図読み能力、ハンゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
D★★★★	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハンゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇手を使う急な登下降がある。 ◇ハンゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。	◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◆ルートファインディングの技術が必要
E★★★★★	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続ぎ、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。	◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◆ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◆登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある。

### ※地図読み能力

「地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力」

### ※ルートファインディング

「登山道についていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること」

### ※藪漕ぎ

「笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと」



大菩薩・道志山系				
チェック	No.	名称	体力度 レベル	難易度 レベル
	1	大菩薩嶺	2	A
	2	小金沢山	2	A
	3	雁ヶ腹摺山	1	A
	4	大蔵高丸	1	A
	5	滝子山	2	B
	6	笹子雁ヶ腹摺山	1	A
	7	源次郎岳	2	A
	8	棚横手山	2	A
	9	本社ヶ丸	3	B
	10	高川山	2・2	A・A
	11	三頭山	2	A
	12	権現山	2	A
	13	扇山	2	A
	14	百蔵山	2	A
	15	岩殿山	1	A
	16	高柄山	3	B
	17	倉岳山	2	A
	18	九鬼山	2	A
	19	二十六夜山	2	A
	20	菜畑山	2	A
	21	今倉山	2	A
	22	御正体山	3	A
	23	石割山	1	A
	24	杓子山	2	A
	25	大室山	3	A
	26	鳥ノ胸山	2	A

南アルプス山系				
チェック	No.	名称	体力度 レベル	難易度 レベル
	27	雨乞岳	4・3	B・B
	28	日向山	2	A
	29	鋸岳(鋸山)	8・6	E・D
	30	甲斐駒ヶ岳	3・6	C・D
	31	アサヨ峰	3	C
	32	仙丈ヶ岳	3	C
	33	小太郎山	4	B
	34	北岳	5・7・9	B・C・D
	35	間ノ岳	6	C
	36	農鳥岳	7	C
	37	笹山	5	D
	38	沢ヶ岳	7	D
	39	鳳凰山	6・5	B・C
	40	甘利山	1	A
	41	千頭星山	2	A
	42	櫛形山	3	A
	43	源氏山	2	A
	44	富士見山	3	B
	45	身延山	3	A
	46	七面山	4	A
	47	八紘嶺	2	B
	48	山伏	1	B
	49	十枚山	3	B
	50	篠井山	3	A
	51	貫ヶ岳	2	A
	52	高ドッキョウ	2・3	A・A
	53	白鳥山	1	A

富士・御坂山系				
チェック	No.	名称	体力度 レベル	難易度 レベル
	54	富士山	5・6	B・B
	55	三ツ峠山	2	A
	56	達沢山	2	A
	57	黒岳	2・1	B・A
	58	釈迦ヶ岳	1	A
	59	大柄山	1	A
	60	春日山	1・1	A・A
	61	滝戸山	2	A
	62	節刀ヶ岳	3	B
	63	十二ヶ岳	2	C
	64	王岳	3	A
	65	三方分山	3・2	B・B
	66	蛾ヶ岳	2	A
	67	足和田山	2・1	A・A
	68	竜ヶ岳	2	A
	69	毛無山	3	B
	70	長者ヶ岳	3	B
	71	三石山	2	B
	72	思親山	2	A

八ヶ岳・秩父山系				
チェック	No.	名称	体力度 レベル	難易度 レベル
	73	赤岳	4・4	D・D
	74	権現岳	4	C
	75	編笠山	3	B
	76	横尾山	1	A
	77	小川山	4	C
	78	瑞牆山	2	C
	79	金峰山	4・2	C・A
	80	国師ヶ岳	1	A
	81	甲武信ヶ岳	4・4	B・B
	82	鶏冠山	4	D
	83	破風山	5	B
	84	雁坂嶺	4	B
	85	笠取山	3・2	B・B
	86	飛龍山	4・4	B・B
	87	雲取山	4・5	B・B
	88	鶏冠山	2・2	A・A
	89	黒金山	2	B
	90	乾徳山	3	C
	91	小檜山	3・1	A・A
	92	茅ヶ岳	2・2	B・C
	93	曲岳	1	B
	94	黒富士	2	A
	95	太刀岡山	1	A
	96	羅漢寺山	1・2	A・A
	97	帯那山	2	A
	98	要害山	1	A
	99	兜山	2	A
	100	大蔵経寺山	2	A

山梨百名山のグレーディングや過去の山岳  
遭難などの詳細情報についてはこちらから

<http://www.pref.yamanashi.jp/kankou-sgn/shintyaku/grading.html>



■ 甲府昭和インター付近から北側を眺めた山々

甲府盆地から北側を眺めましょう。

左側の美しい嶺八ヶ岳が茅ヶ岳に半分かくれています。右に順に秩父多摩甲斐国立公園の代表的な山である瑞牆山(2,230m)、金峰山(2,599m)が続きます。

八ヶ岳(赤岳)(2,899m)

瑞牆山(2,230m) 金峰山(2,599m)

茅ヶ岳(1,704m)

すばらしき甲斐の山並み  
山梨百名山と  
甲府盆地をとりまく山々

■ 笛吹市役所付近から西側を眺めた山々

甲府盆地から西側(南アルプス)を眺めましょう。

左側から赤石岳(3,120m)、広河内岳(2,895m)、そして、白根三山、鳳凰三山、駒ヶ岳(2,967m)また、広河内岳の前に櫛の形をした山は櫛形山(2,052m)、その右側の台地は甘利山(1,731m)です。

赤石岳(3,120m)

広河内岳(2,895m) 農鳥岳(3,026m) 間ノ岳(3,190m)

白根三山 北岳(3,193m) 親善ヶ岳(2,840m) 駒ヶ岳(2,967m)  
美師ヶ岳(2,780m) 地蔵ヶ岳(2,764m)

櫛形山(2,052m)

甘利山(1,731m)

■ 甲府南西部地域から東側を眺めた山々

甲府盆地から東側を眺めましょう。

舞鶴城の謝恩塔の左側の小高い山は愛宕山、遠くに大菩薩嶺(2,057m)、大菩薩峠、さらに右へ笹子峠の山々が見えます。

大菩薩嶺(2,057m) 大菩薩峠

笹子峠

100 Famous Mountains of Yamanashi

南アルプス山系

八ヶ岳・秩父山系

大菩薩・道志山系

富士・御坂山系

■ 甲府昭和インター付近から南側を眺めた山々

甲府盆地から南側(富士山)を眺めましょう。

そびえたつ名峰富士山(3,776m)の下に連なる山塊を御坂山系といいます。左から三ツ峠山(1,785m)、御坂山(1,596m)、黒岳(1,793m)と続いています。

富士山(3,776m)

三ツ峠山(1,785m) 御坂山(1,596m) 黒岳(1,793m)

西湖 精進湖 本栖湖

右左口峠

国道137号

国道358号

# 1 大菩薩嶺

だいぼさつれい

●(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞ 体力度2 / 難易度A



標高：2,057m

大菩薩の尾根(特に大菩薩峠～雷岩)からは富士山をはじめ、南アルプス、乗鞍岳、八ヶ岳、奥秩父の山々などの展望は四季を通じて見事である。秩父多摩甲斐国立公園を代表する山のひとつであり大菩薩連峰の盟主である。

最寄りIC: 大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

甲州市観光交流課 0553-32-5091

小宮村源流振興課 0428-87-0111

丹波山村振興課 0428-88-0211

日程

感想

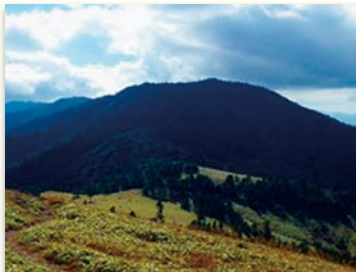
天候

メンバー

# 2 小金沢山

こがねざわやま

●(ロッジ長兵衛)＜石丸峠＞ 体力度2 / 難易度A



標高：2,014m

甲州市と大月市の境にある山。山頂部南面の展望は富士山をメインとする大パノラマであり、南に続く小金沢山連峰の尾根と富士山、南東には雁ヶ腹摺山、西には南アルプス連峰、北西には奥秩父の山々が展望できる。

最寄りIC: 大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

大月市産業観光課 0554-20-1829

甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程

感想

天候

メンバー

# 3 雁ヶ腹摺山

がんにがはらすりやま

●(大峠) 体力度1 / 難易度A



標高：1,874m

古く五百円札の富士山の撮影地として有名。新緑の5月中旬と紅葉の10月下旬は、格別の景色。県では、山頂から南方側の富士山の展望を回復するため、H25年度に「おもてなし森林景観創出事業」で富士山の眺望を回復した。

最寄りIC: 大月

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

大月市産業観光課 0554-20-1829

日程

感想

天候

メンバー

# 4 大蔵高丸

おおくらたかまる

●(湯の沢峠) 体力度1 / 難易度A



標高：1,781m

南大菩薩山系の代表的な山。湯ノ沢峠から草尾根をたどり、樹林帯を登ると大蔵高丸の平頂に出る。山頂付近は視界を遮るものはなく、富士山、南アルプスの展望はすばらしい。夏から秋は草花が咲き乱れ、ファミリー登山には、最適である。

最寄りIC: 大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

大月市産業観光課 0554-20-1829

甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程

感想

天候

メンバー

# 5 滝子山

●(滝子沢駐車場)＜槍平＞ 体力度2／難易度B



標高：1,620m

滝子山頂上には周囲に高い立木がなく、周囲の山々を見渡すことができ、南南西に富士山が大きくそびえ立つ。北西には富士山と相対する八ヶ岳や奥秩父連峰、南大菩薩連峰、又北東に目を転じると雁ヶ腹摺山などが顔を見せる。

最寄りIC：大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
大月市産業観光課 0554-20-1829

日程

感想

天候

メンバー

たきごやま

# 6 笹子雁ヶ腹摺山

●(旧笹子トンネル登山口) 体力度1／難易度A



標高：1,358m

旧甲州街道笹子トンネルから、尾根道をたどり1時間30分程で山頂へ。山頂からは、富士山、南アルプス、八ヶ岳、奥秩父のパノラマが眺望できる。山の下には、国道20号、JR中央線、中央高速道路のトンネルが通っている。

最寄りIC：大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
大月市産業観光課 0554-20-1829  
甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程

感想

天候

メンバー

ささごがんがはらすりやま

# 7 源次郎岳

●(縫織塩温泉バス停) 体力度2／難易度A



標高：1,477m

自然林に囲まれた頂の南西に柘石と呼ばれる大岩があり、源頼朝に追われた岩岳源次郎の切腹の跡といわれる。頂上にはミズナラ・シラカバの林で、展望には恵まれないが、落葉時には樹林間から富士山や南アルプスが垣間見られる。

最寄りIC：大月・勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程

感想

天候

メンバー

げんじろうだけ

# 8 棚横手山

●(大滝不動尊) 体力度2／難易度A



標高：1,306m

平らな尾根のツガの間からは奥秩父や八ヶ岳を眺め、静かな頂の間から富士山が見える。登山口の大滝不動尊は、高さ140mの男滝、女滝等大小の滝、山中には本堂、文殊堂等や雨乞い場を配し、古くは修験霊場であった。

最寄りIC：勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程

感想

天候

メンバー

たなよこてやま



# 9 本社ケ丸

ほんじやがまる

●(JR笹子駅)＜船橋沢＞ 体力度3/難易度B



標高：1,631m

笹子駅からは、清八峠を通過し、3時間半程度で山頂に至る。周辺には、ブナの自然林など多くの自然が残されている。また、山頂からは、富士山、南アルプス、八ヶ岳等の景観も素晴らしい。登山の疲れを吹き飛ばしてくれる。

最寄りIC：大月

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
大月市産業観光課 0554-20-1829  
都留市観光協会 0554-43-1111(代)

日程

感想

天候

メンバー

# 10 高川山

たかがわやま

●縦(JR初狩駅・富士急行禾生駅) 体力度2/難易度A ●(JR初狩駅) 体力度2/難易度A



標高：976m

登頂が比較的容易で、山頂からは、南正面に見事な富士山の姿をはじめ、ほとんど360度の大展望が楽しめる。ほとんど360度の大展望が楽しめる。ここ数年人気の山。コースによって難易度も異なり、自分の力量に合わせたトレッキングコースを選ぶことができる。

最寄りIC：大月・都留

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
大月市産業観光課 0554-20-1829  
都留市観光協会 0554-43-1111(代)

日程

感想

天候

メンバー

# 11 三頭山

みとうやま

●(鶴峠バス停) 体力度2/難易度A



標高：1,531m

三つの峰(西峰・中央峰(最高峰)・東峰)から成る。東京都検原村と県境を接し、都民の森や数馬からの登山者も多い。山頂は眺望に恵まれ富士山や雲取山、奥秩父、丹沢などを望むことができる。上野原市の最高峰。

最寄りIC：大月・上野原

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

感想

天候

メンバー

# 12 権現山

ごんげんやま

●(浅川バス停) 体力度2/難易度A



標高：1,312m

和見集落を抜けるコースは、杉林が続く、山野草も豊富。山頂直前の社(大ムレ権現)には、大変珍しい一枚岩の階段がある。毎年5月3日のお祭りでは、お札が販売される。「新・花の百名山」(田中澄江)に選ばれている。

最寄りIC：大月・上野原

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

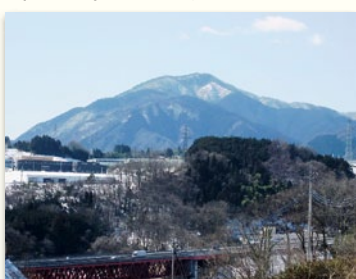
感想

天候

メンバー

# 13 扇山

●(JR鳥沢駅)＜扇山梨の木平・大久保のコル＞ 体力度2/難易度A



標高：1,138m

大月市と上野原市に跨がり、稜線の扇を開いたような形が特徴的。山頂は広い草原で、そこからは富士山のほか、道志山塊や三ツ峠を望む。登山ルートの上野原市側には、大野貯水池があり、春は桜の名所として賑わっている。

最寄りIC：大月・上野原

問い合わせ先（登山に関する事や交通手段等）

大月市産業観光課 0554-20-1829

上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

おうぎやま

# 14 百蔵山

●(JR猿橋駅) 体力度2/難易度A



標高：1,003m

山頂の桜は、4月中旬が見ごろ。南方は広範囲に渡り展望がよく、比較的ゆるやかに登りやすい。山名と近隣の集落名（犬目、鳥沢、猿橋）から桃太郎伝説がある。仲間をそろえ桃太郎は、九鬼山に鬼退治に出かけたというもの。

最寄りIC：大月・上野原

問い合わせ先（登山に関する事や交通手段等）

大月市産業観光課 0554-20-1829

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

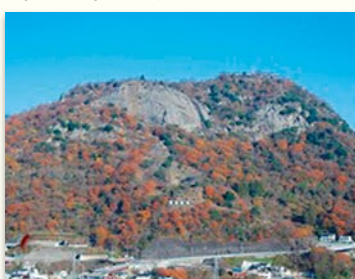
\_\_\_\_\_

メンバー

ももくらやま

# 15 岩殿山

●(JR大月駅) 体力度1/難易度A



標高：634m

富士山と桜、この日本美を堪能できる。大月駅北に鏡岩の大岩壁を見せる。登山道はよく整備され、大月駅から山頂までは、約60分。山頂近くの三ノ丸跡展望台からは、桂川を隔てた大月市街を前景に富士山を眺められる。

最寄りIC：大月

問い合わせ先（登山に関する事や交通手段等）

大月市産業観光課 0554-20-1829

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

いわどのさん

# 16 高柄山

●(JR四方津駅) 体力度3/難易度B



標高：733m

上野原駅と四方津駅間にコースが位置し、急登や岩石の露出場所、ジグザクの下りなどがある。中高年に人気。山頂から北側に上野原市街と奥多摩方面の山々を、南側は丹沢山塊を望む。秋山地区に下山すれば、秋山温泉がある。

最寄りIC：上野原

問い合わせ先（登山に関する事や交通手段等）

上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

たかつかやま

## 倉岳山

くらたけやま

**標高：990m**

山頂は、コナラなどの自然林に囲まれた静かなたずまい。首都圏に近く、アプローチの便も良いことから、ハイカーの人気も高い。山頂からは、道志山塊、富士山を望むことができる。秋山山稜の最高峰。

**最寄りIC：大月・上野原**

**問い合わせ先** (登山に関する事や交通手段等)  
大月市産業観光課 0554-20-1829  
上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

\_\_\_\_\_

感想

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

## 九鬼山

くきやま

**標高：970m**

山頂からは大月方面の展望が、3分程下った富士見平からは富士山の展望が楽しめる。都留市側の池の山コース中腹の展望台からは、山頂直下を走行するリニア実験線の架橋と富士山を同時に臨むことができ、近年、注目を集めている。

**最寄りIC：大月・都留**

**問い合わせ先** (登山に関する事や交通手段等)  
都留市観光協会 0554-43-1111 (代)  
大月市産業観光課 0554-20-1829

日程

\_\_\_\_\_

感想

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

## 二十六夜山

にじゅうろくやま

**標高：972m**

昔、二十六夜の月待ちの行事が行われていたことからの名前。山頂は、西側に眺望が開け、三ツ峠から本社ヶ丸、小金沢連峰方面が見える。ショートコースもあるが、起伏が激しい場所や岩場があり、注意が必要。

**最寄りIC：大月・上野原**

**問い合わせ先** (登山に関する事や交通手段等)  
上野原市経済課 商工観光担当 0554-62-3119

日程

\_\_\_\_\_

感想

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

## 菜畑山

なばたけうら

**標高：1,283m**

道志村と都留市に跨がり、御正体山・今倉山・菜畑山へと続く道志山塊のほぼ中央に位置している。登山口は、川原畑のタケノコ沢にあり、山頂から南西面の展望は抜群に良く西丹沢の主稜や御正体山、富士山が眺められる。

**最寄りIC：都留・上野原**

**問い合わせ先** (登山に関する事や交通手段等)  
都留市観光協会 0554-43-1111 (代)  
道志村役場 0554-52-2114

日程

\_\_\_\_\_

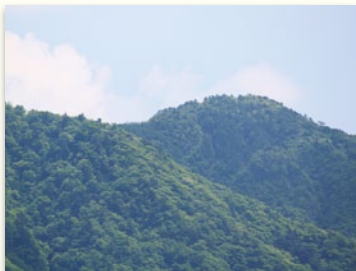
感想

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

●(道坂トンネル) 体力度2/難易度A



標高: 1,470m

道志村と都留市を結ぶ道坂峠に登山口があり、山頂への途中で、富士山が望める。山頂付近は勾配がきつく、足腰の鍛錬に訪れる方もいる。東峰と西峰の双耳で、東峰に三角点がある。隣の赤岩からの景色は、360度大パノラマ。

最寄りIC: 都留

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
都留市観光協会 0554-43-1111(代)  
道志村役場 0554-52-2114

日程

感想

天候

メンバー

●(道坂トンネル) 体力度3/難易度A



標高: 1,682m

ツガ、ハリモミ、ミズナラ、ブナの古木などの原生林が残る。都留市と道志村に跨がる山塊の最高峰で、妙心上人の即身仏(1815年入定)が安置されていた社がある。人々は、古來この山を天上に繋がるものとして崇めてきた。

最寄りIC: 都留

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
都留市観光協会 0554-43-1111(代)  
道志村役場 0554-52-2114

日程

感想

天候

メンバー

●(石割神社駐車場) 体力度1/難易度A



標高: 1,413m

山中湖村の最高峰。眼前に富士山、眼下に山中湖の絶景を見渡す。八合目の石割神社は、古事記の「天の岩戸」伝説の地といわれ、「石」の字の形に割れた大岩を御神体とし、開運や厄除のご利益があるといわれるパワースポット。

最寄りIC: 山中湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
山中湖村観光課 0555-62-9977

日程

感想

天候

メンバー

●(鳥居地峠) 体力度2/難易度A



標高: 1,598m

県内にある1500m以上の山では、富士山からわずか15kmと最も近い場所に位置し、山頂は周囲に高い木がなく、広場となっていて、大きな富士山を眺めることができる。南アルプス、御坂山塊、箱根方面の山も展望できる。

最寄りIC: 河口湖・山中湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
富士吉田市富士山課 0555-22-1111  
都留市観光協会 0554-43-1111(代)  
忍野村観光産業課 0555-84-7794

日程

感想

天候

メンバー

## 大室山

お  
お  
む  
ろ  
や  
ま

標高: 1,588m

道志川の南、神奈川県境に位置し、昔から信仰の山である。春の新緑、秋の紅葉の美しさでも有名。登山道は、野原と久保を結ぶ遊歩道から、または、白石峠を経るもの2本がある。道中はブナ林が多く、静かな山歩きが楽しめる。

最寄りIC: 都留

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

道志村役場 0554-52-2114

日程

感想

天候

メンバー

## 鳥ノ胸山

と  
り  
の  
む  
ね  
や  
ま

標高: 1,208m

山頂では、東方は樹木があり展望をさえぎるが、西方はひらけ道志の谷間の上に富士山、右側には御正体山や今倉山が望める。山は、西丹沢の主脈から北に突き出して独立峰の趣がある。山名は、甲斐国志では「殿ムレ山」と記す。

最寄りIC: 都留

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

道志村役場 0554-52-2114

日程

感想

天候

メンバー

## 雨乞岳

あ  
ま  
ご  
い  
だ  
け

標高: 2,037m

南アルプスの北端にある前衛の山。昔、水不足に苦しんだ人々が登頂し、雨乞いをしたといわれている。麓にウイスキー蒸溜所や菓子工場がある。石尊神社から山頂まで4時間30分。上級者向け。平久保池からの登山道もある。

最寄りIC: 小淵沢

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

天候

メンバー

## 日向山

ひ  
な  
た  
や  
ま

標高: 1,660m

山頂の北面は、岩塔群と花崗岩が風化してできた白砂による特異な景色が広がる。雁ヶ原と呼ばれ、一気に神宮川へ落ちている。山頂から、眼下には、七里ヶ岩、ウイスキー蒸溜所、天気が良ければ、八ヶ岳や甲斐駒ヶ岳を楽しめる。

最寄りIC: 小淵沢・長坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

天候

メンバー

## 29 鋸岳(鋸山)

のこぎりだけ

●縦鋸岳→甲斐駒ヶ岳(釜無川ゲート・黒戸尾根) 体力度8/難易度E ●(釜無川ゲート) 体力度6/難易度D



標高: 2,685m

南アルプスでは珍しく全山が岩稜。東端の熊穴沢ノ頭から西端の三角点ピークまでの岩峰の繋がりを鋸岳と総称。稜線は、ノコギリの歯のような形状。山梨百名山中、最高の難易度。岩登り技術とルートファインディングが不可欠。

最寄りIC: 小淵沢・白根

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

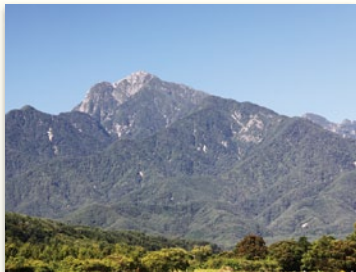
天候

メンバー

## 30 甲斐駒ヶ岳

かいこまがたけ

●周(北沢峠)＜仙水峠・双児山＞ 体力度3/難易度C ●(竹宇駒ヶ岳神社) 体力度6/難易度D



標高: 2,967m

花崗岩から成り山肌が白く輝く。全国に駒ヶ岳と名の付く山は数多くあるが、中でも最高峰である。長野県との県境である北沢峠からのコースが一般的だが、標高差が2000mある黒戸尾根のコースが、歴史的信仰の登山道。

最寄りIC: 白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

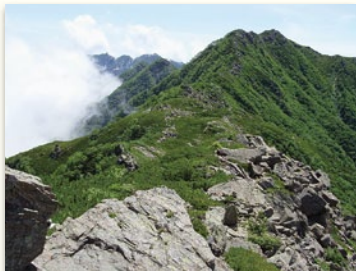
天候

メンバー

## 31 アサヨ峰

あさよみね

●(北沢峠)＜栗沢山＞ 体力度3/難易度C



標高: 2,799m

甲斐駒ヶ岳と鳳凰山を結ぶ早川尾根の盟主として君臨。山頂は砂岩の岩塊から成り、甲斐駒、北岳、仙丈ヶ岳などの展望は絶景。北沢峠から仙水峠・栗沢山を結ぶコース、広河原から広河原峠・早川尾根小屋を経るコースがある。

最寄りIC: 白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

南アルプス市観光商工課 055-282-6294

日程

感想

天候

メンバー

## 32 仙丈ヶ岳

せんじょうがたけ

●周(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞ 体力度3/難易度C



標高: 3,033m

山容は穏やかで「南アルプスの女王」と呼ばれる。危険な箇所が少なく初心者でも登ることができ、山頂からは、富士山、南アルプス、ハヶ岳、奥秩父、そして中央アルプス、北アルプスまで一気に展望できる。高山植物の宝庫。

最寄りIC: 白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

南アルプス市観光商工課 055-282-6294

日程

感想

天候

メンバー

33

## 小太郎山

こたろうやま

●(広河原)＜草すべり＞ 体力度4/難易度B



標高：2,725m

白峰三山北端に位置し、ハイマツに覆われ、野呂川の雄大な谷を隔てて、早川尾根のアサヨ峰と対峙する。縦走路から外れており、訪れる人は少なく、静かな山旅が楽しめる。山頂からの北岳、仙丈ヶ岳、鳳凰山等の展望は素晴らしい。

最寄りIC：白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南アルプス市観光商工課 055-282-6294

日程

感想

天候

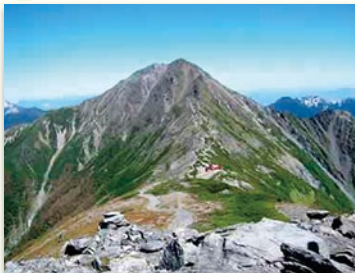
メンバー

34

## 北岳

きただけ

●(広河原)＜草すべり＞ 体力度5/難易度B ●縦北岳→農鳥岳(広河原・奈良田) 体力度7/難易度C  
●縦北岳→塩見岳(広河原・鳥倉) 体力度9/難易度D



標高：3,193m

富士山に次ぐ日本第二位の高峰。古くから多くの登山者に親しまれ、山頂付近では固有種の高山植物キタケソウが自生する。ダイナミックな展望、雪渓や樹林帯など変化に富んだコースで人気が高い。岩登りのパトレスも有名。

最寄りIC：白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南アルプス市観光商工課 055-282-6294

日程

感想

天候

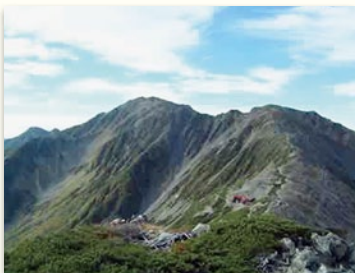
メンバー

35

## 間ノ岳

あいのだけ

●(広河原)＜草すべり＞ 体力度6/難易度C



標高：3,190m

日本第3位の高峰。北岳、農鳥岳と併せて白根三山と呼ぶ。白根三山の中央に位置し、山頂、山稜ともに広大で、展望もすばらしく、爽快な稜線歩きが楽しめる。また、山頂は静岡県との県境であり、大井川の源流を擁している。

最寄りIC：白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南アルプス市観光商工課 055-282-6294  
早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

天候

メンバー

36

## 農鳥岳

のうとりだけ

●(奈良田)＜大門沢＞ 体力度7/難易度C



標高：3,051m

白根三山の一番南に位置し、6月下旬に山頂の東面に白鳥の雪型が現れ、農事暦の目安とされたのが山名の由来。東面に胸壁を押し立てて主稜が振れていて、複雑な地形。山頂は東西二峰に分かれる。南アルプス連峰が一望できる。

最寄りIC：白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南アルプス市観光商工課 055-282-6294  
早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

天候

メンバー

# 37 笹山

さ  
さ  
や  
ま

●(奈良田湖) 体力度5/難易度D



標高：2,733m

農鳥岳から南に続く白根南嶺の一峰。北峰と南峰からなり、南峰には原生林に囲まれた広めの草地があり、北峰からは360度の大パノラマを望める。静かな山旅を楽しむことができるが、熟練者向けの山である。

最寄りIC: 白根・南アルプス

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 38 笹ヶ岳

さ  
さ  
が  
た  
け

●(老平) 体力度7/難易度D



標高：2,629m

南アルプスの支脈である白根南嶺にあり、甲府盆地からも特徴のある双耳峰をみる事ができる。登山道入り口から山頂までの標高差は2000m以上と高いが、厳しい道程を超えた後の大パノラマは絶景である。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 39 鳳凰山

(地蔵ヶ岳・観音岳・薬師岳)

ほう  
おう  
ざん

●(夜叉神峠) 体力度6/難易度B ●鳳(青木鉱泉) 体力度5/難易度C



標高：2,840m

地蔵ヶ岳・観音岳・薬師岳の三山の総称。地蔵岳の屹立する奇岩のオベリスクの幻想的な奇観は、古くから岳人に愛され、信仰と伝説の山として広く知られている。山頂からは、富士山、八ヶ岳、甲斐駒ヶ岳などの眺望を楽しめる。

最寄りIC: 須玉・葦崎

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

葦崎市商工観光課 0551-22-1991

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

南アルプス市観光商工課 055-282-6294

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 40 甘利山

あ  
ま  
り  
や  
ま

●(広河原駐車場) 体力度1/難易度A



標高：1,731m

南アルプスの前衛。6月の中下旬に、レンゲツツジの大群落が山頂一帯を真紅に染める。山頂からの富士山を始めとした360度の大パノラマが、訪れた人の心を掴んで離さない。近くに甘利山グリーンロッジ(宿泊施設)がある。

最寄りIC: 葦崎

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

葦崎市商工観光課 0551-22-1991

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー



# 41 千頭星山

せんとうぼしやま

●(広河原駐車場) 体力度2/難易度A



標高: 2,139m

甘利山の西に位置し、山頂近くは明るく開けた平原状の山。2,000m超の山ながら、手ごろな稜線歩きを楽しめるのがこの山の魅力の一つでもある。ルート上には、富士山やハヶ岳、鳳凰三山を展望できる絶景ポイントがある。

最寄りIC: 葦崎

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

南アルプス市観光課 0551-22-1991

南アルプス市観光工課 055-282-6294

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

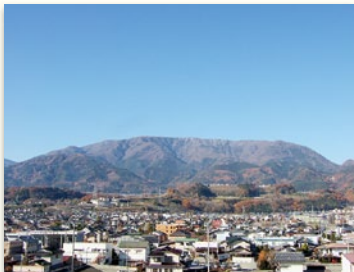
\_\_\_\_\_

メンバー

# 42 櫛形山

くしがたやま

●(みはらし台駐車場) <北尾根登山道> 体力度3/難易度A



標高: 2,052m

甲府盆地の西側に位置し、和柳を伏せたような大らかな山容をしている。「花の山」としても有名で、高山・亜高山に咲く多くの草花と出会うことができる。途中の林道からは富士山や白根三山を眺望することができる。

最寄りIC: 白根・南アルプス

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

南アルプス市観光課 055-282-6294

富士川町商工観光課 0556-22-7202

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 43 源氏山

げんじやま

●(丸山林道登山口) 体力度2/難易度A



標高: 1,827m

山頂はコメツガの混生した広葉樹の自然林で、登山道からは、富士山と毛無山をバックに円すい形の源氏山を見ることができる。源氏山の山名は甲斐源氏の祖先、源義光が岩を築いたという言い伝えが由来となっている。※H27年8月現在、通行止めルートあり。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

富士川町商工観光課 0556-22-7202

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 44 富士見山

ふじみやま

●(平須登山口) 体力度3/難易度B



標高: 1,640m

県立南アルプス自然公園の最南端。展望台から、富士山の絶景、南アルプスの白根三山から南部までの主稜線が望まれる。登山道、指導標が整備されている。2月8日~12日、11月1日~3日頃、ダイヤモンド富士が見られる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

身延町観光課 0556-62-1116

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

●(ロープウェイ駐車場) 体力度3/難易度A



標高：1,153m

久遠寺からスタート。傾斜の厳しい参道を登っていくと奥之院・思親閣の境内に到着。振り返れば左手に毛無山や富士山、眼下に身延の町並みが見え、北西の展望台からは甲府盆地方面や富士山見山、七面山などが展望できる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
身延町観光課 0556-62-1116

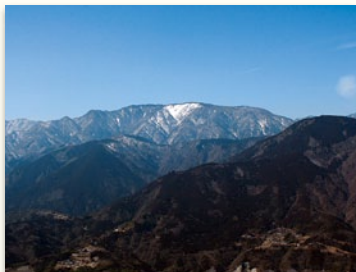
日程

感想

天候

メンバー

●(羽衣) 体力度4/難易度A



標高：1,989m

春木川にかかる羽衣橋の西詰めが表参道の入り口。杉木立の中を広く整備されたジグザグに続く道押路を登る。日蓮宗の聖地を白装束姿の信者たちも行き交う。隨身門の道押台からの富士は、荘厳である。日帰りでは厳しいコース。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
身延町観光課 0556-62-1116  
早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

天候

メンバー

●(梅ヶ島八紘嶺登山口駐車場) 体力度2/難易度B



標高：1,918m

身延町・早川町・静岡県との境にある山で、山梨の森林百選「安倍峠のオオイタヤメイゲツ林」がある。小笹の中に鞍石のある明るい山頂は北西方面の展望がよく、穴ヶ岳や赤石岳を望むことができる。

※H27年8月現在工事区間あり。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
身延町観光課 0556-62-1116  
早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

天候

メンバー

●(大笹峠駐車場) 体力度1/難易度B



標高：2,014m

早川町と静岡県との境に位置する山。山頂には広大なササ原に老木が点在する独特な風景が広がっており、富士山や南アルプス南部の山々を望むことができる。展望に恵まれている山である。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
早川町振興課 0556-45-2511

日程

感想

天候

メンバー

●(十枚山登山口)&lt;十枚峠&gt; 体力度3/難易度B



標高: 1,726m

県の西南端に近く、静岡県との境。標高1,732mの十枚山からなる双耳峰だが、十枚峠が十枚山とされている。十枚峠までは急登が続くが、明るく広い山頂からは、南アルプス南部の主峰群が聳え、東に富士山が望める。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

●(篠井山奥山登山口) 体力度3/難易度A



標高: 1,394m

富士川の西岸に堂々と聳える。登山の途中には、明源の滝などの見事な滝がみられる。山頂は二つの峰に分かれ、北峰には御堂と祠を祭る。山頂付近には、ブナを主体の原生林がある。南峰からは、富士山から伊豆半島まで見渡せる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

●(中沢登山口) 体力度2/難易度A



標高: 897m

山頂は展望に恵まれないが、南貫ヶ岳近くの展望台からは富士山や遠く駿河湾・伊豆半島が見渡せる。このため、往路は中沢地区公民館から焼山分岐、山頂へのコースとし、帰路は平治ノ段、中沢峠から公民館へ戻るコースがお勧め。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

●(樽峠登山口) 体力度2/難易度A ●(徳間峠登山口) 体力度3/難易度A



標高: 1,134m

県最南端の山梨百名山。珍しい山名は、経が聞こえて「高読経」と当てた話、「突起(トツキ)」から来るなど諸説がある。山頂は刈り込まれ休憩の適地だが、周りは背の高い笹や木々で展望はない。ルートには清水港を望むポイントがある。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

●(森林公園駐車場) 体力度1/難易度A



標高: 568m

山梨百名山の中で最も低く、静岡県との県境に位置する。山頂までは、石の階段が整備されている。山頂からの富士山は美しく、御坂山塊、南アルプスの眺めがいい。「関東富士見百景」や「恋人の聖地」にも選定されている。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

---

天候

---

メンバー

●(スバルライン五合目) 体力度5/難易度B ●(馬返) 体力度6/難易度B



標高: 3,776m

山梨・静岡県にまたがる日本一の高峰。山容は美しく、古来より文学・絵画・信仰などで人々を魅了しており、世界文化遺産にも登録されている。夏山期間は登山者で賑い、山頂の御来光やお鉢巡りは人気が高い。

最寄りIC: 河口湖・富士吉田

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
富士吉田市富士山課 0555-22-1111  
鳴沢村企画課 0555-85-2312

日程

感想

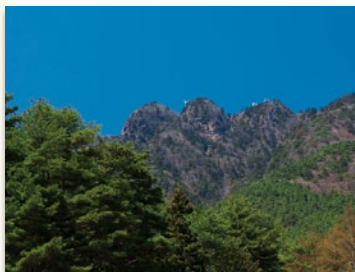
---

天候

---

メンバー

●(金ヶ窪沢登山口) 体力度2/難易度A



標高: 1,785m

山頂からの富士山の展望、豊富な高山植物や山野草、ハイキングで有名。岩登りのメッカである。西桂側には石仏群もあり、信仰の山であった。北側(都留市)の登山道は急勾配で上級者向け。開運山、御巢鷹山、木無山の総称。

最寄りIC: 都留・河口湖

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
西桂町産業振興課 0555-25-2121  
富士河口湖町観光課 0555-72-3168  
都留市観光協会 0554-43-1111 (代)

日程

感想

---

天候

---

メンバー

●(立沢林道入口) 体力度2/難易度A



標高: 1,358m

コース全体を通して静かな雰囲気での登山が可能。山頂からは、富士山、御坂山塊、甲府盆地、南アルプスが眺望できる。春には桃の花で麓が埋まり、艶やかな春景色を満喫できる。双耳峰をなす、京戸山とセットで登りたい。

最寄りIC: 一宮御坂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
笛吹市観光商工課 055-262-4111

日程

感想

---

天候

---

メンバー

●(新御坂トンネル) &lt;旧御坂峠&gt; 体力度2 / 難易度B ●(すずらん峠登山口) 体力度1 / 難易度A



標高: 1,793m

笛吹市側から新道峠を右に行くと節刀ヶ岳、左に行くと黒岳。分岐点から15分の展望台からは、富士山の絶景を望む。山梨の森林百選のブナ、ミズナラ原生林を抜け山頂へ。天気が良ければ、山中湖も望める。御坂山塊の最高峰。

最寄りIC: 一宮御坂・河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

笛吹市観光商工課 055-262-4111

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

日程

感想

天候

メンバー

くろだけ

●(日向坂峠) 体力度1 / 難易度A



標高: 1,641m

山頂に着くと夫婦地藏が迎えてくれる。南に富士山、北にリニアの実験線が見られる。山道途中、ロープ場や岩場もあり、慎重な登山を。富士山を望める場所あり、小休止をすると良い。見る方角によっては、鋭鋒の山。

最寄りIC: 一宮御坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

笛吹市観光商工課 055-262-4111

日程

感想

天候

メンバー

しゃかがたけ

●(槍峰神社) 体力度1 / 難易度A



標高: 1,415m

南に富士山、西に甲府盆地を望む。また、花鳥の里から岡銃子塚にかけて、リニア実験線が見られ、運が良ければ、山頂からリニアの走る姿を見下せる。槍峰神社から鶯巣峠までは、急傾斜もあるが、全体的には登り易い。

最寄りIC: 一宮御坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

笛吹市観光商工課 055-262-4111

日程

感想

天候

メンバー

おおとちやま

●(新鳥坂トンネル) 体力度1 / 難易度A ●(黒坂峠) 体力度1 / 難易度A



標高: 1,158m

深沢七郎の「槍山節歌」の情景として使われ、飯田蛇笏の俳句にも詠まれたことで有名。甲府盆地越しに白根三山等の南アルプス、八ヶ岳、金峰山の峰々の眺めが良い。山道途中、急傾斜地があり、登る際には注意を。

最寄りIC: 甲府南・一宮御坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

笛吹市観光商工課 055-262-4111

日程

感想

天候

メンバー

かすがやま

# 61 滝戸山

たきとやま

●(右左口の里民芸館) 体力度2/難易度A



標高: 1,221m

鷲宿峠の巨木「なんじゃもんじゃ」(幹囲約3m、高さ約17m)から山頂の登山道は、標高差は少なく、静かに森林浴が楽しめる。「やまなしの森林百選」にも選ばれており、シラカシ林、アオギリ林、ミズナラ林がある。

最寄りIC: 甲府南

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

甲府市観光課 055-237-5702

笛吹市観光工課 055-262-4111

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 62 節刀ヶ岳

せつとうがたけ

●(魚眠荘前) <鬼ヶ岳> 体力度3/難易度B



標高: 1,736m

きれいなピラミッド型をした特徴的な山。頂上からは、富士山、西湖を望み、空気が澄んでいれば、南アルプス、八ヶ岳、奥秩父が見られる。複数のルートがあり、好みのルートや景色を見つげるのも楽しみの一つになるのでは。

最寄りIC: 河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

笛吹市観光工課 055-262-4111

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 63 十二ヶ岳

じゅうにがたけ

●(長浜・桑留尾) 体力度2/難易度C



標高: 1,683m

東側の毛無山からは、山名由来の12の峰を超えるが、最後の峰は急登。クサリ場もあるなど、厳しい面もある。山頂からは眼下に西湖を觀て、足和田山越しに富士山の絶景が広がる。高山ではないが、登山の楽しさを満喫できる。

最寄りIC: 河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

# 64 王岳

おうだけ

●(西湖いやしの里) 体力度3/難易度A



標高: 1,623m

西湖の北西に位置し、頂上から南面は切り開かれ、広大な青木ヶ原樹海を抱くように、左右に裾を広げる富士山と時とともに変化をみせる西湖を望む。湖畔に、茅葺き屋根の集落を甦らせた「西湖いやしの里根場」がある。

最寄りIC: 河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

甲府市観光課 055-237-5702

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

日程

感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

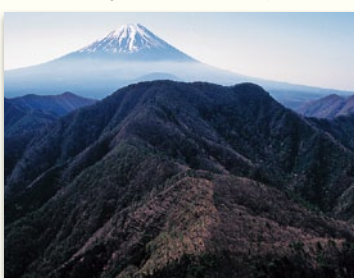
メンバー

65

## 三方山

さんぼうふんざん

●風(精進バス停)&lt;パノラマ台&gt; 体力度3/難易度B



●(精進バス停) 体力度2/難易度B

標高: 1,422m

トレッキングコースは幾つかある。山頂南側から見える、精進湖の上に富士山が大室山を抱えているような「子抱き富士」は必見。山名は、この山が、三つの旧村(八坂、精進、古関)の境界になっていたからと言われる。

最寄りIC: 甲府南・河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

甲府市観光課 055-237-5702

身延町観光課 0556-62-1116

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

日程

感想

天候

メンバー

66

## 蛾ヶ岳

ひるがたけ

●(四尾連湖駐車場) 体力度2/難易度A



標高: 1,279m

山頂からは、富士山、奥秩父、八ヶ岳、西に南アルプス連峰が一望でき、見下ろす四尾連湖は神秘的に水面を揺らして眺望は抜群。市川三郷町の四尾連湖から登るのが一般的だが、身延町の峰山集落からのコースも静かだ。

最寄りIC: 甲府南・増穂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

市川三郷町産業振興課 055-240-4157

身延町観光課 0556-62-1116

日程

感想

天候

メンバー

67

## 足和田山

あしわだやま

●(一本木バス停・紅葉台バス停) 体力度2/難易度A



●(一本木バス停) 体力度1/難易度A

標高: 1,355m

河口湖と西湖の中間の真南にある。富士五湖全体の中央にあるため、「五湖台」とも呼ばれている。東海自然歩道の一部。尾根を三湖台へ1時間程。この間は、紅葉の名所で、11月上旬には絵のような素晴らしい景色に出会える。

最寄りIC: 河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

鳴沢村企画課 0555-85-2312

日程

感想

天候

メンバー

68

## 竜ヶ岳

りゅうがたけ

●(本栖湖キャンプ場) 体力度2/難易度A



標高: 1,485m

本栖湖南東部からの登山道がよく整備され、本栖湖キャンプ場駐車場から案内板に添って進めば、登山口はすぐにわかる。年末年始の富士山頂からの御来光、ダイヤモンド富士が有名。山頂からは、360度の大パノラマが望める。

最寄りIC: 増穂・河口湖

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

身延町観光課 0556-62-1116

富士河口湖町観光課 0555-72-3168

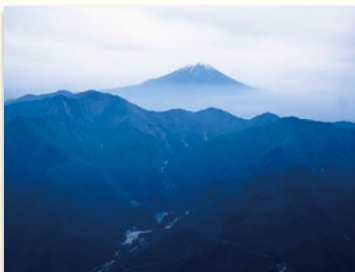
日程

感想

天候

メンバー

●(湯之奥林道登山口) 体力度3/難易度B



標高: 1,964m

登山道入り口から木々がうっそうと茂った山腹を登り、木の枝ごしに赤石岳等南アルプスの名峰を眺めながら山頂を目指す。山頂では大沢くずれが右に見える富士や右手の駿河湾の展望は、まるで絵はがきのような超一級の景色。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

身延町観光課 0556-62-1116

日程

感想

天候

メンバー

けなしやま

●(佐野川溪谷登山口) 体力度3/難易度B



標高: 1,336m

静岡県との境に位置し、「炭焼き長者」の伝説が残る山。広く、日当たりの良い山頂は冬でも心地良い。また、展望も素晴らしく、田貫湖や雄大な富士の絶景を望むことができる。6月下旬にはルート中の尾根に紫陽花を楽しめる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

ちようじゃがたけ

●(大崩登山道) 体力度2/難易度B



標高: 1,173m

山頂にある三つの巨岩が名前の由来となっており、三石大明神の社殿が祀られている信仰の山。山頂は樹木に覆われ展望は望めないが、登山道途中の展望台からは南アルプス連峰を一望できる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

身延町観光課 0556-62-1116

南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

天候

メンバー

みつしやま

●(上佐野集落) &lt;佐野峠&gt; 体力度2/難易度A



標高: 1,031m

日蓮聖人が身延山での修業中に、この峰越しに故郷房州の父母を偲んだといわれる山。山頂からの展望がよく、東に富士山、南には駿河湾といった静岡方面まで眺められ、時期によって、ダイヤモンド富士を拝むこともできる。

最寄りIC: 増穂

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)

南部町産業振興課 0556-64-3111

日程

感想

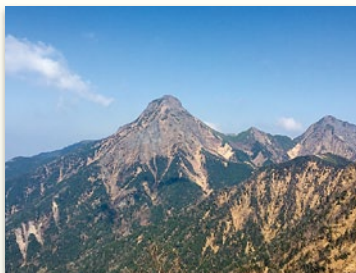
天候

メンバー

ししんざん



●(美し森)＜県界尾根＞ 体力度4／難易度D ●(美し森)＜真教寺尾根＞ 体力度4／難易度D



標高：2,899m

八ヶ岳連峰の最高峰。山頂からの展望は抜群。赤岳の名は、山肌の赤褐色に由来し、夕日に照らされる西側は、当にその名のとおりである。山梨県側からの登山ルートは、真教寺尾根を登り、一泊し、県界尾根を下るコースがある。

最寄りIC：小淵沢・長坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

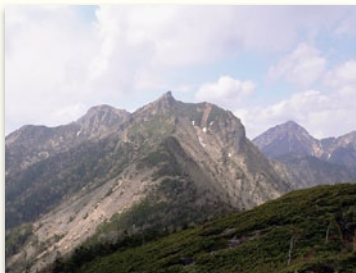
感想

天候

メンバー

あかだけ

●(天女山入口) 体力度4／難易度C



標高：2,715m

八ヶ岳連峰の南部に位置し、東峰と西峰から成る双耳峰で、西側の峰はギボシ(擬宝珠)と呼ばれる。八ヶ岳修験道の場でもあった。山頂からは南アルプスを見渡せる。観音平から青年小屋、三ツ頭を経由する登山が一般的。

最寄りIC：小淵沢・長坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

天候

メンバー

ごんげんだけ

●周(観音平)＜青年小屋＞ 体力度3／難易度B



標高：2,524m

八ヶ岳連峰の最南端に位置し、編笠を伏せたような形が名前の由来。山頂付近は森林限界のハイマツや石や岩が積み重なっている。甲斐駒ヶ岳や北岳などの南アルプスや富士山も望むことができる。観音平から山頂まで約3時間半。

最寄りIC：小淵沢・長坂

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

天候

メンバー

あみがさやま

●(信州峠) 体力度1／難易度A



標高：1,818m

奥秩父主脈最西端に位置し、山頂は東西に長く伸びている。途中、東に瑞牆山や金峰山、南に南アルプスや富士山を望む。また、この辺りの草原ではレンゲツツジやアヤマなどの花々を楽しめる。信州峠から約1時間40分で山頂。

最寄りIC：須玉

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

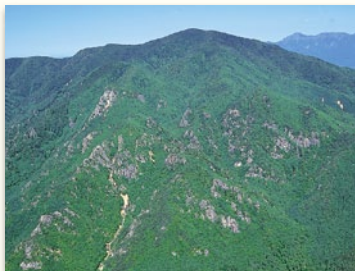
感想

天候

メンバー

よこおやま

●(瑞牆山荘) 体力度4/難易度C



標高: 2,418m

奥秩父主脈西端の山で、近辺は花崗岩の岩盤で構成されている。奥秩父特有の針葉樹と苔に覆われた訪れる人の少ない比較的静かな山。瑞牆山荘から山頂までは、約5時間の行程。長野県側の岩場は、フリークライミングのメッカ。

最寄りIC: 須玉

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

日程

感想

天候

メンバー

●(瑞牆山荘) 体力度2/難易度C



標高: 2,230m

奥秩父主脈から少し西に外れた全山が花崗岩で形成された岩峰。山頂付近には、トサカ岩、オオヤスリ岩等の数多くの奇岩石が並ぶ。6月にはシャクナゲが、秋には紅葉が美しい。山頂からは、360度の展望が楽しめる。

最寄りIC: 須玉

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

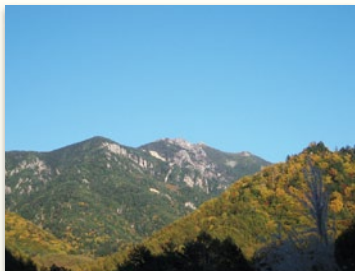
日程

感想

天候

メンバー

●(瑞牆山荘) 体力度4/難易度C ●(大池峠) 体力度2/難易度A



標高: 2,599m

山頂からは、富士山や八ヶ岳、奥秩父など四方の山の景色を望む。山頂直下に聳える五丈岩(高さ約15m)は、この山のシンボル。修験道の道場でもあり、「甲斐国志」によると、江戸時代には登山道が10カ所あった。

最寄りIC: 須玉・甲府昭和

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

甲府市観光課 055-237-5702

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

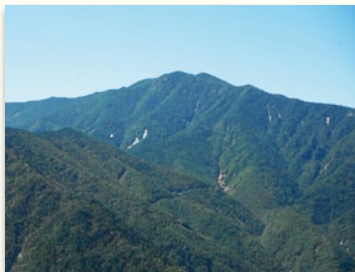
日程

感想

天候

メンバー

●(大池峠) 体力度1/難易度A



標高: 2,592m

奥秩父で最も奥深い山の一つで、かつては山岳信仰の山でもあったが、大池峠まで林道の整備が進み、現在は峠から山頂まで約1時間の初心者向けの山となった。奥秩父の最高峰である北奥千丈岳は山頂の南に位置する。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

山梨市観光課 0553-22-1111(代)

日程

感想

天候

メンバー

# 81 甲武信ヶ岳

こぶしがたけ

●(西沢渓谷入口)＜徳ちゃん新道＞ 体力度4/難易度B



●(大弛峠) 体力度4/難易度B

標高：2,475m

奥秩父主脈の中心部、甲州、武州、信州の国境に位置し、「奥秩父のヘソ」とも称される。また、笛吹川、荒川、千曲川の三大河川の分水嶺でもある。頂上からの大展望は、絶景で、登山道沿いのシャクナゲの大群落も必見。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程

感想

天候

メンバー

# 82 鶏冠山

とさかやま

●(西沢渓谷入口) 体力度4/難易度D



標高：2,115m

東沢渓谷の北側に屹立し、山頂付近に連なる岩峰がニワトリのトサカのように見えるため、この名がある。手つかずの自然が残り、登山道は、岩登り技術と体力、正確なルートファインディングが要求される難路で、熟達者向き。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程

感想

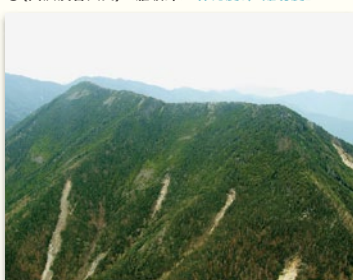
天候

メンバー

# 83 破風山

はふうさん

●(西沢渓谷入口)＜雁坂峠＞ 体力度5/難易度B



標高：2,318m

南方から見た山容が屋根の形をしていることから、この名が付けられた。奥秩父主脈に位置するが、直接山頂を目指す登山道はなく、奥秩父縦走途中に登られることが多い。山頂は東西に分かれ、三角点は西側に置かれている。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程

感想

天候

メンバー

# 84 雁坂嶺

かりさかれい

●(西沢渓谷入口) 体力度4/難易度B



標高：2,289m

日本三大峠の一つと言われる雁坂峠の北西に位置し、シラベの枯木が多い。山頂付近から、富士山や乾徳山、奥秩父主脈の峰々を展望する。峠越えの道は「開かずの国道」と呼ばれたが、平成10年トンネルが開通した。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程

感想

天候

メンバー

# 85 笠取山

●(新地平) 体力度3/難易度B ●(作場平) 体力度2/難易度B



標高: 1,953m

山頂は、初夏にはシャクナゲが咲き、山深さを感じさせる秋父の峰々が見られる。名前のおり、笠型のなだらかな山容。南山腹の岩壁からの湧き水が多摩川の水源地といわれる。東京都水源林として手厚く保護されている。

最寄りIC: 勝沼  
問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程 感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

かさとりやま

# 86 飛龍山

●(丹波バス停)<ミサカ尾根> 体力度4/難易度B ●(三ノ瀬)<将監小屋> 体力度4/難易度B



標高: 2,077m

秩父市と境を接する。大洞川の源であり、大洞山の別名を持つ。山頂の展望は開けないが、手前の岩の露頭ハゲ岩からの展望は素晴らしい。登山コースは、丹波からミサカ尾根を登るコースと三条の湯から北天のタルを经るコース。

最寄りIC: 勝沼・上野原  
問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
丹波山村振興課 0428-88-0211

日程 感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

ひりゅうさん

# 87 雲取山

●(後山林道片倉谷ゲート)<三条の湯> 体力度4/難易度B ●(鴨沢) 体力度5/難易度B



標高: 2,017m

三都県に跨がり、東京都の最高峰。山頂からの眺望の素晴らしさで知られ、東京の夜景も見下ろせる。山小屋や登山道も整備されており、日帰りから泊まりまで楽しめる。周辺は、東京都の水源地養林として保護されている。

最寄りIC: 勝沼・上野原  
問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
丹波山村振興課 0428-88-0211

日程 感想

\_\_\_\_\_

天候

\_\_\_\_\_

メンバー

くもとりやま

# 88 鶏冠山(黒川山)

●(津金第二小中学(廃校))<ハンノキ尾根> 体力度2/難易度A ●(柳沢峠駐車場) 体力度2/難易度A



標高: 1,716m

三角点がある黒川山と鶏冠神社を祀る鶏冠山を総称して、黒川山・鶏冠山と呼ぶ。山頂の露岩が鶏冠のように見えることからの山名か。東面の黒川谷の源流付近には、かつての武田氏の軍資金となった金の鉱山跡がある。

最寄りIC: 勝沼・大月  
問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
甲州市観光交流課 0553-32-5091

日程 感想

\_\_\_\_\_

天候

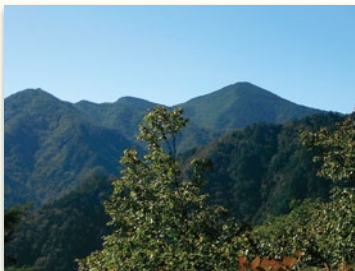
\_\_\_\_\_

メンバー

けいかんざん

# 89 黒金山

●(乾徳山林道駐車場) 体力度2/難易度B



標高: 2,232m

乾徳山の北にあって、端正なピラミッド状の姿が特徴的。山頂からは、北に奥秩父主脈の稜線や笛吹川源流部を一望できる。西沢渓谷及び乾徳山経由の登山道のほか、近年は乾徳山林道から牛首のタルを利用する登山道の利用者が多い。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

山梨市観光課 0553-22-1111(代)

日程

感想

天候

メンバー

くろがねやま

# 90 乾徳山

●(徳和駐車場) <銀晶水> 体力度3/難易度C



標高: 2,031m

恵林寺の開祖として有名な夢窓国師が、修業し悟りを開いたと伝えられ、髪剃岩、月見岩をはじめ数々の奇岩がある。360度の眺望が楽しめる山頂を持ち、森林、草原、岩場と変化に富んだ山歩きが楽しめる名山で登山者も多い。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

山梨市観光課 0553-22-1111(代)

日程

感想

天候

メンバー

けんとくさん

# 91 小檜山

●(フア山梨登山口) <母恋し道> 体力度3/難易度A

●(焼山峠) 体力度1/難易度A



標高: 1,713m

古那羅山とも書く。草原状の山頂からは、甲府盆地が一望でき、御坂山塊越しの富士山も見事。また、山頂北側の錫杖ヶ原からは、レンゲツツジの群生地のように速く金峰山も望める。バリエーションに富む多彩なコースも魅力。

最寄りIC: 勝沼

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

山梨市観光課 0553-22-1111(代)

日程

感想

天候

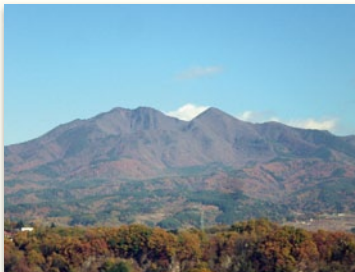
メンバー

こならやま

# 92 茅ヶ岳

●(深田公園駐車場) 体力度2/難易度B

●(観音峠) 体力度2/難易度C



標高: 1,704m

「日本百名山」の著者・深田久弥氏終焉の山として知られ、手頃なハイキングコースとして人気がある。山頂から富士山、ハヶ岳、南アルプスなど大パノラマが展望できる。登山口の「深田記念公園」に氏直筆の碑がある。

最寄りIC: 韮崎・双葉(スマートIC)

問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)

韮崎市商工観光課 0551-22-1991

北杜市観光・商工課 0551-42-1351

甲斐市商工観光課 055-278-1708

日程

感想

天候

メンバー

かやがたけ

●(曲岳登山口)＜観音峠＞ 体力度1／難易度B



標高：1,642m

頂上が東側へ曲がっているように見える。頂上にはツツジが咲く。岩脈が多く、東南側には岩石が風化により取り残された奇岩が立つ。山頂からは御坂山や富士山など多くの山々を眺望できる。黒富士と結んで歩く人も多い。

最寄りIC: 韮崎・双葉(スマートIC)  
 問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
 甲斐市商工観光課 055-278-1708

日程

感想

天候

メンバー

まがりだけ

●(平見城公民館) 体力度2／難易度A



標高：1,635m

見る角度でその姿が"四変化"する。甲府からは、「富士」に見えない。金峰参道の長窪峠からは、「富士」の姿が現れる。本物の「富士山」も遠くに望め、日中、逆光で暗く見える近くの「富士」を「黒富士」と呼んだのか。

最寄りIC: 韮崎・双葉(スマートIC)  
 問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702

日程

感想

天候

メンバー

くろふじ

●(太刀岡山登山口駐車場) 体力度1／難易度A



標高：1,295m

春には、登山道の至る所にミツバツツジが咲き誇る。東、南、西の三方の山裾を急峻な岩壁が囲み、約150mの大岩壁の先端には、空を切り裂かんばかりの巨大な鉄(はさみ)岩が構え、ロッククライミングの対象である。

最寄りIC: 韮崎・双葉(スマートIC)  
 問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702  
 甲斐市商工観光課 055-278-1708

日程

感想

天候

メンバー

たちおかやま

●(パノラマ台(山頂駅)) 体力度1／難易度A ●(獅子平) 体力度2／難易度A



標高：1,058m

羅漢寺山は、日本一の渓谷美を誇る昇仙峡の右岸にあり、弥三郎岳など連なる3つの峰の総称を言う。岩山で南方は断崖。頂からの展望はすばらしく、富士山、南アルプス連峰、茅ヶ岳、奥秩父の山々を望むことができる。

最寄りIC: 双葉(スマートIC)・甲府昭和  
 問い合わせ先(登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702  
 甲斐市商工観光課 055-278-1708

日程

感想

天候

メンバー

らかんじやま

# 97 帯那山

おびなやま

●(戸市バス停) 体力度2 / 難易度A



標高：1,422m

山頂は、なだらかな草原の一角にあり、甲府盆地や富士山の眺望が見事。東側斜面に6月中旬、アヤマが咲く。林道脇の駐車スペースから山頂まで5分程度だが、古くからの登山道が甲府市側・山梨市側からひかれています。

最寄りIC: 甲府昭和  
 問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702  
 山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程	感想
<hr/>	<hr/>
天候	
<hr/>	
メンバー	

# 98 要害山

ようがいさん

●(要害温泉) 体力度1 / 難易度A



標高：780m

甲府市中心部から北の扇状地の要の位置にある。武田信虎が、緊急時に立てこもる城を築き、信玄、勝頼と三代に使われ、1600年廃城。現在も、山腹から山頂まで、土塁や石垣、竪堀跡等が残り、武田氏の興亡が忍ばれる。

最寄りIC: 甲府昭和  
 問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702

日程	感想
<hr/>	<hr/>
天候	
<hr/>	
メンバー	

# 99 兜山

かぶとやま

●(登山口駐車場)<山腹コース> 体力度2 / 難易度A



標高：913m

年間を通して登ることができる低山なので、初心者向けのコースである。途中岩場や、鎖場があり、飽きずに登りることができる。山頂からは、富士山が見え、春には、桃の花でピンクに染まった絨毯の盆地の景色を見下す。

最寄りIC: 甲府南・一宮御坂  
 問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
 笛吹市観光商工課 055-262-4111  
 山梨市観光課 0553-22-1111 (代)

日程	感想
<hr/>	<hr/>
天候	
<hr/>	
メンバー	

# 100 大蔵経寺山

だいぞうきょうじやま

●(JR石和温泉駅) 体力度2 / 難易度A



標高：716m

つづら折りの林道を登る。途中の展望台から、石和、甲府の街並み、富士山を望む。葛飾北斎の「富嶽三十六景 甲州伊澤暁」はここからの景色。また、「山梨」の呼称発祥の地といわれ、山裾には積石塚古墳が点在する。

最寄りIC: 甲府南・一宮御坂  
 問い合わせ先 (登山に関する事や交通手段等)  
 甲府市観光課 055-237-5702  
 笛吹市観光商工課 055-262-4111

日程	感想
<hr/>	<hr/>
天候	
<hr/>	
メンバー	

## 登山メモ

### おぼえ

氏名: \_\_\_\_\_ 血液型 型

住所: \_\_\_\_\_

電話(        ) - \_\_\_\_\_

FAX (        ) - \_\_\_\_\_

### メモ

## 緊急連絡先

電話(        ) - \_\_\_\_\_

### メモ



# 山梨県の山を目指す皆様へ 山梨・甲斐的登山のすすめ! 「登山届」+「下山通知」=コンパス!

## 山梨県・山梨県警察からのお願い

山岳遭難は、技術や体力不足に加え、自然環境の認識不足など、登山者自身の不注意や無謀な行為が原因で発生することが少なくありません。

登山の計画が自分に合っているのか、確認するためにも、しっかり登山計画を作成し、家族や所属する山岳会などと情報を共有してください。

また、適切な服装と装備を整え、登山中の危険防止に十分注意を払ってください。

### ① 装備品の点検

軽装での登山は、けがや事故の原因になります。

### ② 自己管理の徹底

自分の体力、健康状態を把握し、無理のない計画を立ててください。

### ③ 単独登山の厳禁

単独登山は、遭難時に判断を誤ったり、救助が求められなかったりして非常に危険です。

### ④ 携行品の確認

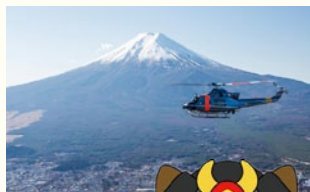
必ず、雨具、照明具、非常食、飲料水等の携行品を準備してください。

### ⑤ 携帯電話等の携帯

万一の通信手段です。必ず携帯してください。(予備電池も忘れずに)

### ⑥ 余裕のある行動計画

「早立、早着」が登山の原則です。



自分のレベルに合った山を選ぶマル!  
山梨・山梨の「グレードイン」を参考にね



「富士の国やまなし」観光キャラバン隊長  
武田愛丸

### コンパスについて 『コンパス』とは何か。

- (公社)日本山岳ガイド協会が運営するインターネットによる登山届共有システム。
- これまでの「提出」する登山届から「共有」する登山届がコンセプト。
- コンパスを使って登山届を登録すると緊急連絡者へも登録したことを知らせるメールが届く。
- 下山予定時刻を過ぎて下山届の入力が無いと、先ず本人に確認メールが送られ、約7時間経過しても下山届がない場合、緊急連絡者へ下山未確認メールが届く。
- 緊急連絡者は、先ず本人への接触を試み、連絡が取れない場合は、警察等へ相談することとなる。

【日本山岳ガイド協会理事長】



# Compass

## 山と自然ネットワークコンパス

登山届を  
忘れてませんか!?

## 国内全山域の登山届が出せます

### 家族や親しい友人と計画を共有し安心登山! 自治体や警察とも連携しています

### 1/25,000地図と山岳ガイド等の情報を掲載 登山者からの情報で作る山岳マップ



情報を見る

スマホアプリ  
コンパスマップβ  
登場!



山や自然を楽しむ



計画を共有する



マップを作る



携帯端末利用時は、別途パケット通信料が発生する場合があります。

<http://www.mt-compass.com/yamanashi.php>  
登山計画と連動した25,000地図を無料ダウンロード!  
公益社団法人日本山岳ガイド協会

## 高速道路は一般道とは違います！

高速道路上で「人」がはねられる事故が多発しています。

## 緊急時の3原則！



避難をしたら110番や非常電話で通報を！

道路緊急ダイヤル

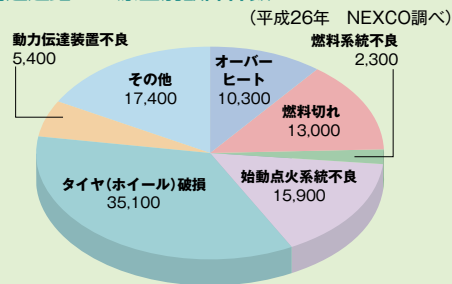
落下物、道路の異状などの通報は **#9910** へ！

## 高速道路上で停車しないために・・・

＊ ＊ 出発前に車をチェック！ ＊ ＊

チェック！  タイヤ  オイル  
 燃料  冷却水

### ● 高速道路での原因別故障件数



平成26年の全国の高速道路における故障件数は約10万件。

故障の大半が基本的な点検で防げるものです。

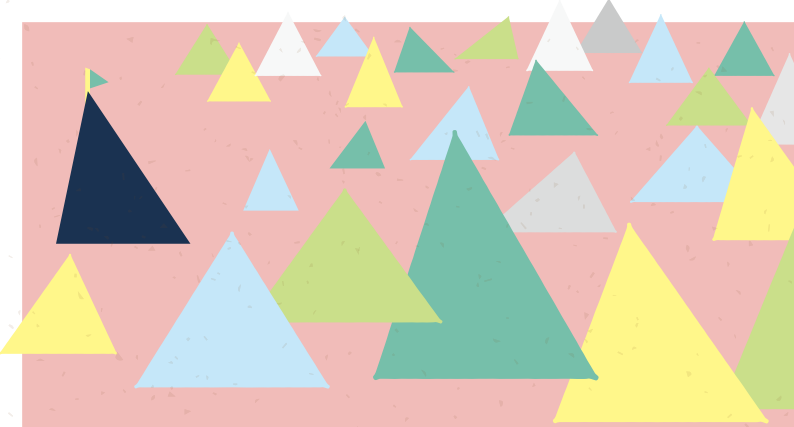
＊ ＊ 疲れる前に早めの休憩！ ＊ ＊

体調は万全ですか？

高速道路を走行中に体調を崩される方が多くいらっしゃいます。

出発前に体調を確認し、運転中は休憩施設でこまめに休憩しましょう。





# 100 Famous Mountains of Yamanashi

発行元：公益社団法人やまなし観光推進機構

甲府市丸の内1-6-1 別館2階

TEL 055-231-2722

HP：<http://www.yamanashi-kankou.jp/>

協力：中央道沿線観光連絡協議会、山梨県観光資源課

山梨県山岳連盟、山梨日日新聞社

転載：山梨百名山（2006年3月発行）

2014年8月発行（第4刷2016年3月発行）