



山梨
日本

Hello Kitty作为向导
带您漫游富士之国
山梨县的风光名胜!



©1976, 2015, SANRIO CO., LTD.
APPROVAL No. G561665

山梨 - 日本

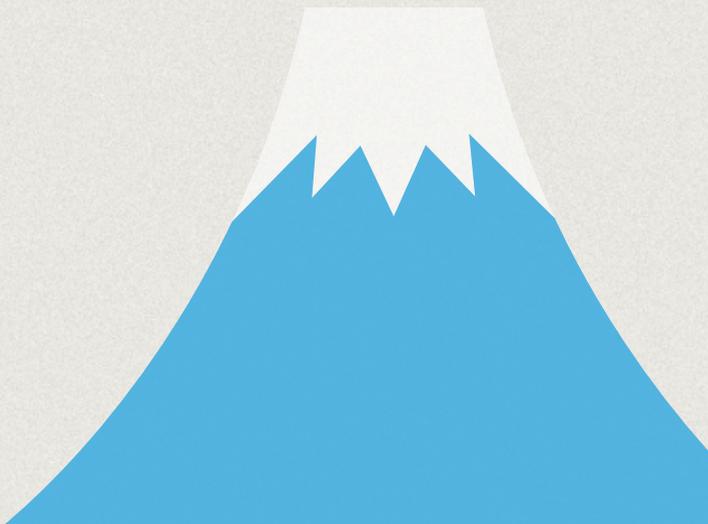
山梨的 户外活动

户外活动



富士之国山梨
观光商队队长
“武田菱丸”

本手册为您介绍
山梨县户外活动的
精彩亮点。
与您共同饱享山梨县的乐趣!



世界文化遗产 富士山

富士登山



攀登富士山!

面向高级者 ★★★

富士山海拔3,776米，作为日本最高峰是日本的象征。2013年入选世界文化遗产。在日本最高峰上放眼瞭望，为人生留下珍贵回忆。欢迎您向着富士山挑战。

向日本第一的富士山山顶进发!

特邀顾问嘉宾
春香Christine

热爱山梨县的瑞士日本混血艺人。



看!



通过智能手机读取QR码即可欣赏到360°的震撼美景。

景点!



日出

在富士山迎来的日出尤令人感动。除山顶外，也可在半山腰上欣赏。

富士山开放

富士山山梨县一侧从7月1日开始开放。届时举行开山祭，保佑登山者安全与富士山的平静。



用1小时30分钟，来一趟御钵巡游吧!

信仰之山、富士山

御钵巡游

沿着富士山山顶的喷火口行走一周被称为“御钵巡游”。藉此可欣赏巨大的喷火口与日本独一无二的恢弘景象。



特邀顾问嘉宾
Makita Sports

山梨县出生的歌手、演员。



富士登山MAP



富士山登山安全须知

富士山山上与地面温差、气压差距极大，容易诱发高山病及低温症等事故，如有差错，后果不堪设想。因此请务必做好事前准备工作后，再挑战富士山。

制定宽松的登山计划

大多数登山者以山顶为目标，因此在日出前，离山顶较近的登山道可能会出现堵塞拥挤的现象。如想在一天内结束登山，请尽早从五合目出发。

切勿轻易进行弹丸登山

弹丸登山是指不加休息、日以继夜的登山行动。睡眠不足会导致疲劳积聚体内，引发高山病。因此请务必在山小屋内留宿后，以精神的面貌继续登山。

山小屋的留宿原则需提前预约

登山季中富士山的大多数山小屋对外营业，但由于登山者人多拥挤，如想住宿，请提前预约。

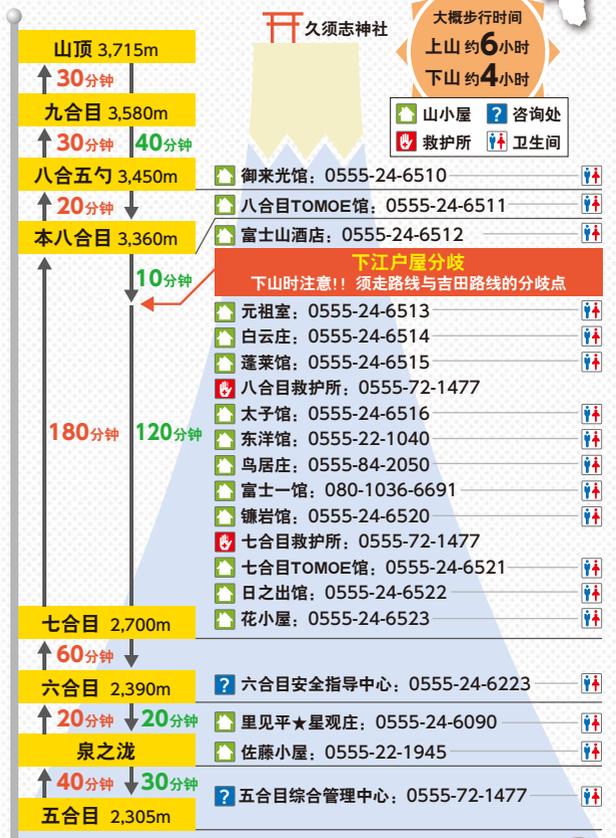
富士山保全协力金介绍

山梨县和静冈县为了将美丽的富士山流传后世，望大家踊跃为“富士山保全协力金”贡献力量。

金额：基本 1,000 日元（儿童或残障者在可承受的限度内即可）

支付方式：当地支付 富士滑翔道五合目、吉田路线六合目事前支付（网上、便利店）
实施期间：7月~9月的登山期间

吉田路线



※各山小屋非全年营业，敬请注意营业时期。

可在此购买富士山纪念品!



可租借登山用具

如需使用登山用具攀登富士山，或对所需物品有所犹疑的游客，可在此租借登山用品。

●富士登山7件全套装 约12,000日元

生物圈保护区

南阿尔卑斯



通过智能手机读取QR码即可欣赏到360°的震撼美景。



北岳的自然风光无比壮观!

南阿尔卑斯的魅力

南阿尔卑斯是日本首屈一指的山岳地带，3,000m左右的山脉连绵起伏。在富饶优美的自然环境中，生长着珍贵的受保护动植物。2014年被列为生物圈保护区。南阿尔卑斯是供您感受壮阔美景，亲身领略大自然奥秘的自然宝库。



生物圈保护区 南阿尔卑斯 北岳



面向高级者 ★★★

海拔3,193m，仅次于富士山的日本第二高峰。特有物种北岳草及楚楚可爱的高山植物缤纷绽放。栖息着雷鸟、日本髭羚等动物，自然环境优美，在日本屈指可数。



雷鸟

③ 甲斐驹岳



花岗岩覆盖的山顶如金字塔般独具一格。可360度眺望山梨的名山。

运气好的话，还可以邂逅雷鸟呢!



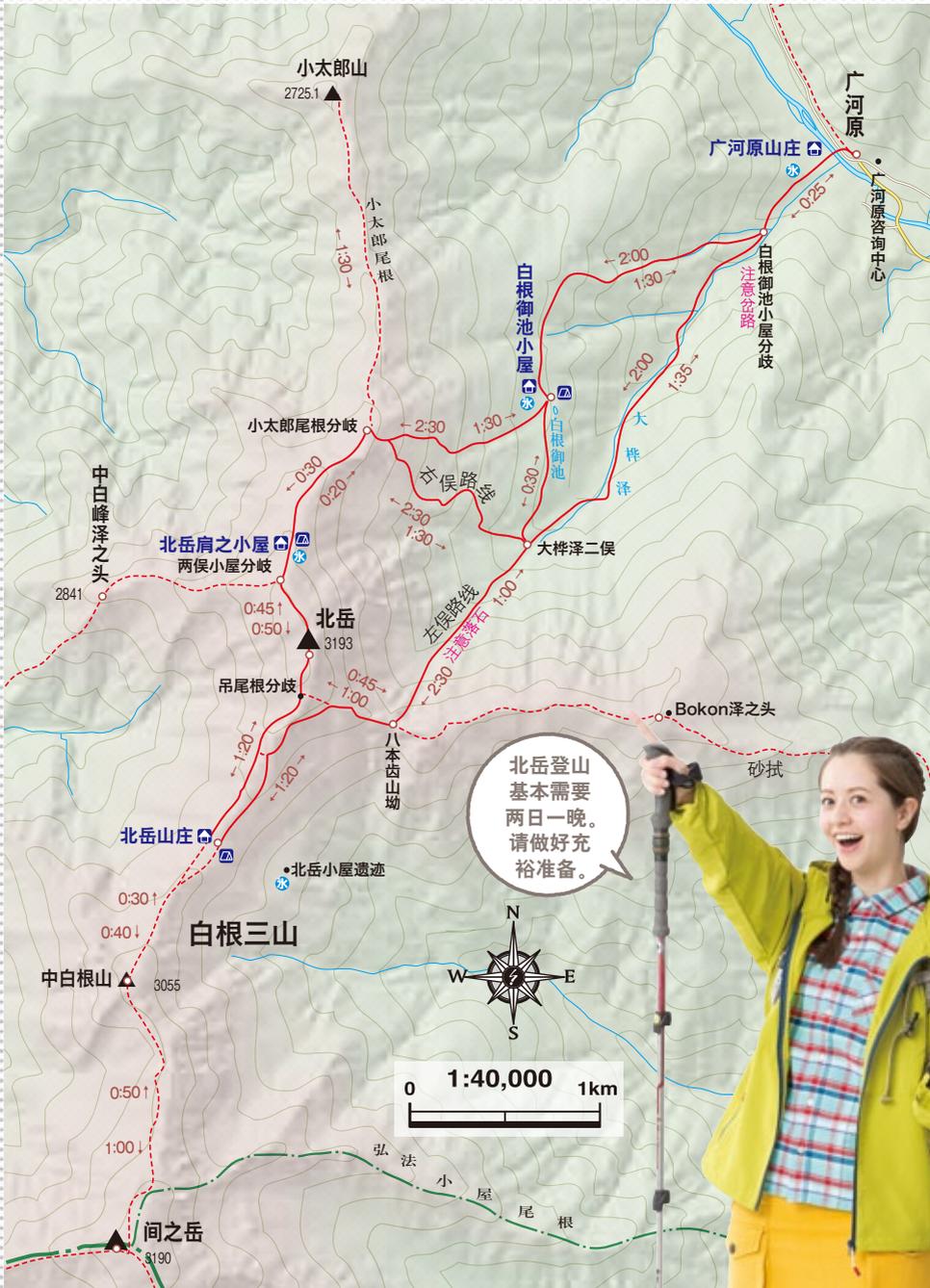
地藏岳



④ 凤凰三山

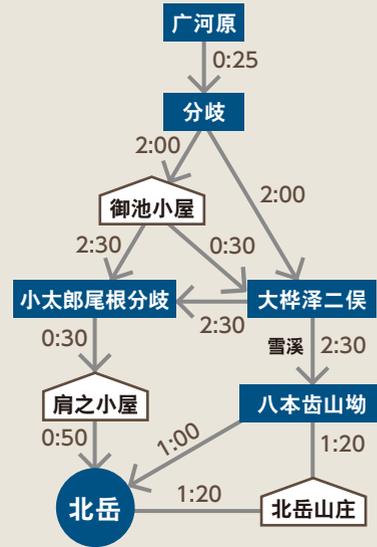
地藏岳、观音岳、药师岳等三山连绵，姿态变化万千，视野广阔，作为纵行路线深受青睐。

北岳MAP



ROUTE

北岳登山标准路线



ACCESS

南阿尔卑斯登山巴士

甲府站~市营芦安停车场~夜叉神峠登山口~广河原线

从甲府站乘南阿尔卑斯登山巴士2小时



北岳的山小屋资讯

集中介绍北岳地区的山小屋！

广河原山庄

- 容纳人数 80人
- 电话：090-2677-0828 (直通小屋)
- 电话：055-283-2889 (全年)

白根御池小屋

- 收容人数 150人
- 电话：090-3201-7683 (直通小屋)
- 电话：048-452-8663 (全年)

北岳 肩之小屋

- 收容人数 150人
- 电话：090-4606-0068 (直通小屋)
- 电话：055-288-2421 (全年)

北岳山庄

- 收容人数 150人
- 电话：090-4529-4947 (直通小屋)
- 电话：055-282-6294 (全年)



※各山庄非全年营业，敬请注意营业时期。

山梨高原度假村 八岳



人气一流的八岳登山。从赤岳顶峰眺望富士山！



看！
通过智能手机读取QR码即可欣赏到360°的震撼美景。

⑤ 八岳

八岳

八岳是多座山峰的总称。以赤岳为主，权现岳、编笠山等山脉连绵，构成八岳连峰。从初学者到高级者，可供不同阶段的人士体验登山的乐趣，这正是八岳的魅力。



赤岳 面向高级者 ★★★

海拔2,899m。八岳连峰的最高峰。由于山体颜色呈现赤褐色，故得名赤岳。山顶视野宽阔，可欣赏360度的恢弘全景。



⑥ 美之森展望台

从停车场步行约15分钟即可到达的健行路线。每到6月杜鹃花千姿百媚，美不胜收。

●从JR清里站乘巴士或出租车约10分钟



⑦ 吐龙瀑布

落差10m，宽15m。吐龙瀑布位于川俣川溪谷中，从岩石之间如绢丝般流出，充满幽静与玄妙之美。

●从JR清里站乘出租车约10分钟



⑧ 东泽大桥

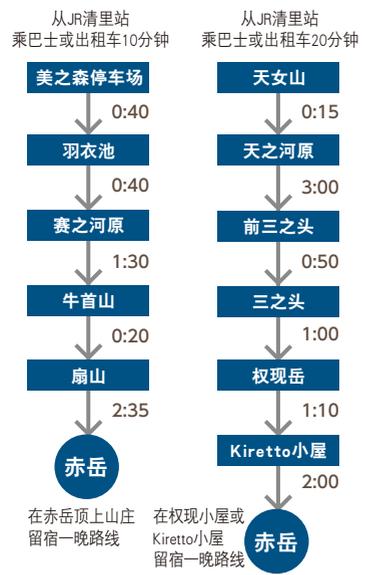
红色大桥与八岳相得益彰，美不胜收，是八岳高原首屈一指的绝佳景点。

●从JR清里站乘巴士或出租车约10分钟

八岳MAP



山梨县侧标准路线



八岳 山小屋资讯

- 青年小屋**
 - 容纳人数 150人
 - 电话：090-2657-9720 (直通小屋)
 - 电话：0551-36-2251 (全年)
 - 权现小屋**
 - 容纳人数 50人
 - ※青年小屋管理
 - 电话：0551-36-2251 (全年)
 - Kiretto小屋**
 - 容纳人数 100人
 - ※赤岳顶上山庄管理
 - 电话：0266-72-3260
 - 赤岳顶上山庄**
 - 容纳人数 300人
 - 电话：090-2214-7255 (直通小屋)
 - 电话：0266-72-3260 (全年)
- ※各山小屋非全年营业，敬请注意营业时期。





秩父多摩甲斐国立公园 大菩萨·金峰山

大菩萨标准路线

从盐山站乘巴士或出租车20分钟

- 裂石巴士站
- ↓ 2:10
- 上日川峠
- ↓ 1:10
- 大菩萨峠
- ↓ 0:50
- 雷岩
- ↓ 0:10
- 大菩萨岭



景点!

⑨ 大菩萨岭 面向初级者 ★

日本百大名山之一的大菩萨岭。交通便利，从全家老小到经验丰富的爬山者均可乐在其中的人气高山。从山脊线眺望富士山，风景尤为精彩。



景点!

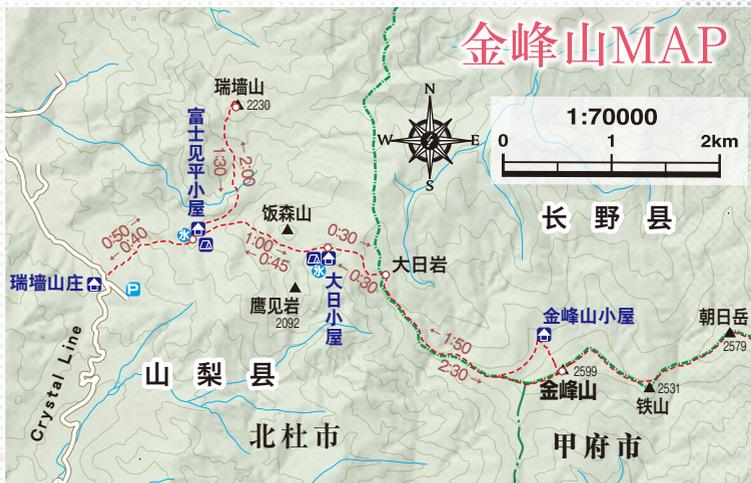
⑩ 金峰山 面向中级者 ★★

位于山梨县与长野县交界处。可欣赏群生的石楠花与广阔的自然景观。

金峰山标准路线

从菲崎站乘巴士至菲崎瑞墙线1小时30分钟

- 瑞墙山庄
- ↓ 0:50
- 富士见平小屋
- ↓ 1:00
- 大日小屋
- ↓ 0:30
- 大日岩
- ↓ 2:30
- 金峰山



富士山登顶证明书

证明成功登上富士山顶峰的“富士山登顶证明书”是在网上申请发行的线上服务。

登顶证明书是山梨县观光推进机构负责发行的山梨县公认的书。



请通过电脑或智能手机在此申请
<http://www.fujisan3776.com/>



从“Compass”办理登山申请

山与自然Network Compass是供游客安全、安心享受大山与自然之趣的资讯网络。

山与自然Network Compass



警察部门与地方自治体携手合作，将日本全国山域的登山申请集中在一个窗口受理！

本网站可输入英文字母。作为最低限度的信息，仅需输入“登山者姓名”、“共享登山计划与下山报告等的紧急联络地址”即可注册提出登山申请。此外，紧急联络地址可设定为日本国外的电子邮件。

详细操作方法请咨询(仅限电邮)
日本山岳指南协会 webmaster@mt-compass.com

请通过电脑或智能手机在此注册
<http://www.mt-compass.com/>



CAUTION!

检查装备 根据出行的目的地，注意事项及危险亦有所差异。山越高危险事故越多，须多加注意，做好装备工作。

检查装备列表 登山前请务必检查装备是否齐全。

穿着衣物

No.	装备品名称	说明等	检查
1	登山靴	鞋底较硬的高帮鞋，如有绑腿更加便利。	
2	衬衣	速干性强的衣物，为有效防晒，长袖为佳。	
3	短裤	速干性强的衣物。避免不易晾干的牛仔材质。	
4	内衣	化学纤维等速干性强的最为理想。	
5	帽子	预防日晒。	
6	太阳眼镜	保护眼睛不受紫外线及沙尘伤害。	
7	手套	除防寒功效外，还可防止滑倒时的擦伤。	
8	袜子	最好为厚袜子。	

携带物件

No.	装备品名称	说明等	检查
9	登山包	30~40L，容易背在身上，也需要备好登山包的外罩。	
10	雨衣	分离式雨衣，建议使用防水透湿材质。	
11	防寒衣	请准备羽绒服、毛线服等。	
12	头灯	一日游的登山旅行时也应携带。	
13	饮用水	携带最低用量，必要时可于山小屋购买。	
14	随身食品	方便入口，热量较高的食物。	
15	塑料袋	方便放入垃圾或弄湿的物体。	
16	现金、零钱	不可使用信用卡，需准备作为卫生间使用费的零钱。	
17	携带式卫生间	应对山顶无卫生间的期间。	
18	登山地图	详细记载登山路线的地图。	
19	头盔	用于在火山喷发或有落石时护身。	
20	护目镜	火山喷发时防止火山灰进入眼睛。	
21	防尘口罩	除火山喷发时护身外，也可在下山途中防御沙尘。	



登山时
请做好充足的
事前准备!

骑车



骑车 巡游山梨

山梨县备有多种自行车路线应对不同需求, 既可全家共同愉悦其中, 又可用于大众参加的比赛。欢迎一边骑车, 一边亲身领略山梨姿态万千的四季风情。



⑪ 山中湖自行车路线

湖畔一周约长14km。无需爬坡下坡, 可在平坦的道路上饱览富士山与湖畔风光。另提供自行车租借服务。



⑫ 河口湖自行车路线

河口湖一周约长20km。散布各种引人注目的有趣景点, 如人气七福神巡游、礼品店、时尚咖啡厅等。



公路自行车赛



⑬ Mt.富士HillClimb富士山登山赛 6月中旬

以世界文化遗产富士山为背景, 从山麓到五合目25km, 爬升海拔落差达1270m的日本最大规模的登山自行车赛。

【参加人数】6,500人以上
【咨询处】电话 03-3714-1733



⑭ Granfondo八岳自行车赛 10月上旬

日本国内屈指可数的正宗山岳超耐力自行车赛。可欣赏八岳高原的绝美风景。

【参加人数】2,000人以上
【咨询处】电话 03-3714-1733



山梨县内拥有众多绝佳的自行车路线!



马拉松



15 富士山马拉松

11月
下旬

眺望着红叶烂漫的美丽河口湖与西湖，奔跑在世界文化遗产富士山的山麓下，堪称绝景度假式马拉松。

【参加人数】15,000人以上
【咨询处】电话 03-3546-5925



18 南阿尔卑斯桃源乡马拉松

4月
中旬

在南阿尔卑斯的群山及盛开的桃花、李子花编织出的美景下尽情奔跑。

【参加人数】6,000人以上
【咨询处】电话 055-236-8555

奔跑在最美的赛场上

在自然风景魅力无比的季节里，在各地举办的公路马拉松赛至今仍是山梨县的著名节目。结束后可获得当地的美味土特产，体验日本的款款待客之心。



16 八岳公路马拉松赛

秋

10月的八岳红叶似火，赛跑途中仰望八岳，欣赏旁边的富士山，优美的景色目不暇接。

【参加人数】2,000人以上
【咨询处】电话 055-231-3132

17 Sponichi山中湖公路马拉松赛

5月
下旬

在绿意盎然的时节里举行，想在进行马拉松的同时体验富士山和自然风光的自然派选手不可错过。

【参加人数】10,000人以上
【咨询处】电话 0555-62-9105



19 笛吹市桃之里马拉松大会

4月
月上旬

在日本第一桃源乡举办的马拉松大赛。在盎然春意中，享受花香四溢、桃花翻舞的美景，让马拉松更加精彩。

【参加人数】3,500人以上
【咨询处】电话 055-261-3338

20 山梨市巨峰之丘马拉松大会

9月
中旬

在葡萄之王、巨峰葡萄的成熟期，穿越巨峰葡萄田，清爽畅快的路线。

【参加人数】2,500人
【咨询处】电话 0553-22-1111



大家一起
在大自然怀抱中，
尽情奔跑吧！



山径越野跑



向着大山、森林、山岭，穿越大自然

在大自然中，享受与自然浑然一体的山径越野跑。日本屈指可数的山岳地带山梨县内，备有面向从初学者到高级者的多彩趣味路线。

②1 UTMF环富士山越野赛 9月下旬

距离约168km，累计海拔约8,337m，日本首个100英里耐力赛。世界最高峰环勃朗峰极限耐力赛的姐妹大赛。

【参加人数】2,000人以上

【咨询处】

<http://www.ultratrailmtfuji.com/>

②2 八岳横断山径越野跑 10月中旬

红叶盛开时节，在八岳南麓的广阔大地上，可进行规模宏大的耐力跑的顶级路线。耐力赛与公路赛结合，可尽享八岳地区的自然风光。

【参加人数】200人以上

【咨询处】电话 0551-48-4111

②3 富士登山竞走 7月下旬

以世界遗产富士山山顶为目标，从山麓的富士吉田市向海拔落差3,000m的顶峰全力进发，日本首屈一指富有历史与传统的山岳比赛。

【参加人数】3,500人以上

【咨询处】电话 0555-22-1111

②4 “修行走”身延山·七面山山径越野跑 11月下旬

将历史悠久的“身延巡拜”之路直接用作越野跑路线。欢迎全身心感受法华经圣地身延的灵气。

【参加人数】600人以上

【咨询处】电话 0556-62-1103

此外还有
众多大赛呢！

健行



健行后，
健身效果
非常显著！

②5 西泽溪谷

县内首屈一指的溪谷，入选森林浴之森林100选及日本瀑布100选。沿着1周约4小时行程的散步道可尽享溪谷之美。

●从山梨市站到溪谷入口乘巴士或出租车 50分钟

清新的空气令人重焕活力！

在山梨县的清新空气中健行，让身心重焕活力！



②6 栲形山 伊奈湖

备有最适合健行的登山道，森林环绕下的伊奈湖美丽无比，供游客四季游玩。

●从东花轮站到县民之森乘出租车 40分钟



②7 武田之里健行

漫步在桃花灿烂的新府武田之里吧！包括50km的耐力行走与漫游市内历史古迹的轻松型散步。

【参加人数】600人

【咨询处】电话 0551-22-8062

划船·漂流



从湖上眺望富士山，魅力无比！

湖泊与河川 在山梨的大自然怀抱下

自然资源富饶优美的山梨县内，湖泊、溪流众多，水上运动极为盛行。从水上欣赏山梨的景色，定能寻获新的感动。

28 Country Lake Systems

在雄伟的富士山的怀抱下，尽情享受河口湖的趣味。与伙伴一起，向着湖上未体验的神秘区域前进吧！

【咨询处】电话 0555-20-4052
●从河口湖站乘出租车 15 分钟



29 富士川俱乐部



在日本三大急流富士川上享受顺流而下的漂流体验。可供任何人参加。

【咨询处】电话 0556-42-2770
●从甲斐常叶站乘出租车 5 分钟

滑雪·滑冰



30 Sun Meadows清里滑雪场

眺望从富士山到南阿尔卑斯的广阔地区，地理位置绝佳，海拔1900m高原上的雪质极佳，魅力十足。

【咨询处】电话 0551-48-4111
●从JR清里站乘出租车 5 分钟

尽情享受冬季运动！

在别具一格的风景中，轻松享受冬季运动。滑雪、滑冰均能尽兴而归！

31 富士天滑雪场

从东京、横浜、静冈驱车90分钟，距离近，富于魅力。除滑雪外，还有适合单板滑雪的“冰雪乐园”。

【咨询处】电话 0555-85-2000
●从河口湖站乘出租车 20 分钟



32 Kamui Misaka滑雪场

距首都圈约80分钟，交通方便的滑雪场。以初级者路线为主，备有雪橇专用的滑雪练习场。

【咨询处】电话 055-264-2614
●从甲府站乘富士急巴士富士山站方向 (Misaka 滑雪场前下车) 约 50 分钟



33 富士急乐园 Crystal Lagoon Rink

每年首都圈最早开放的户外滑冰场。

【咨询处】电话 0555-23-2111
●从富士急乐园站步行 0 分钟



高尔夫



34 富士櫻乡村俱乐部
 举办专业选拔赛的著名球道。几乎全部球道均可眺望到富士山，地理位置优越，令人乐在其中。
 【咨询处】电话 0555-73-2211
 ●从河口湖站乘出租车 15 分钟

在大自然中尽情挥杆！

山梨县备有众多著名球道，可一边享受顶级风光，一边在广阔自然中自由挥杆。如身处度假村般，体验酣畅痛快的高尔夫乐趣。

35 清里丘公园 清里高尔夫球道

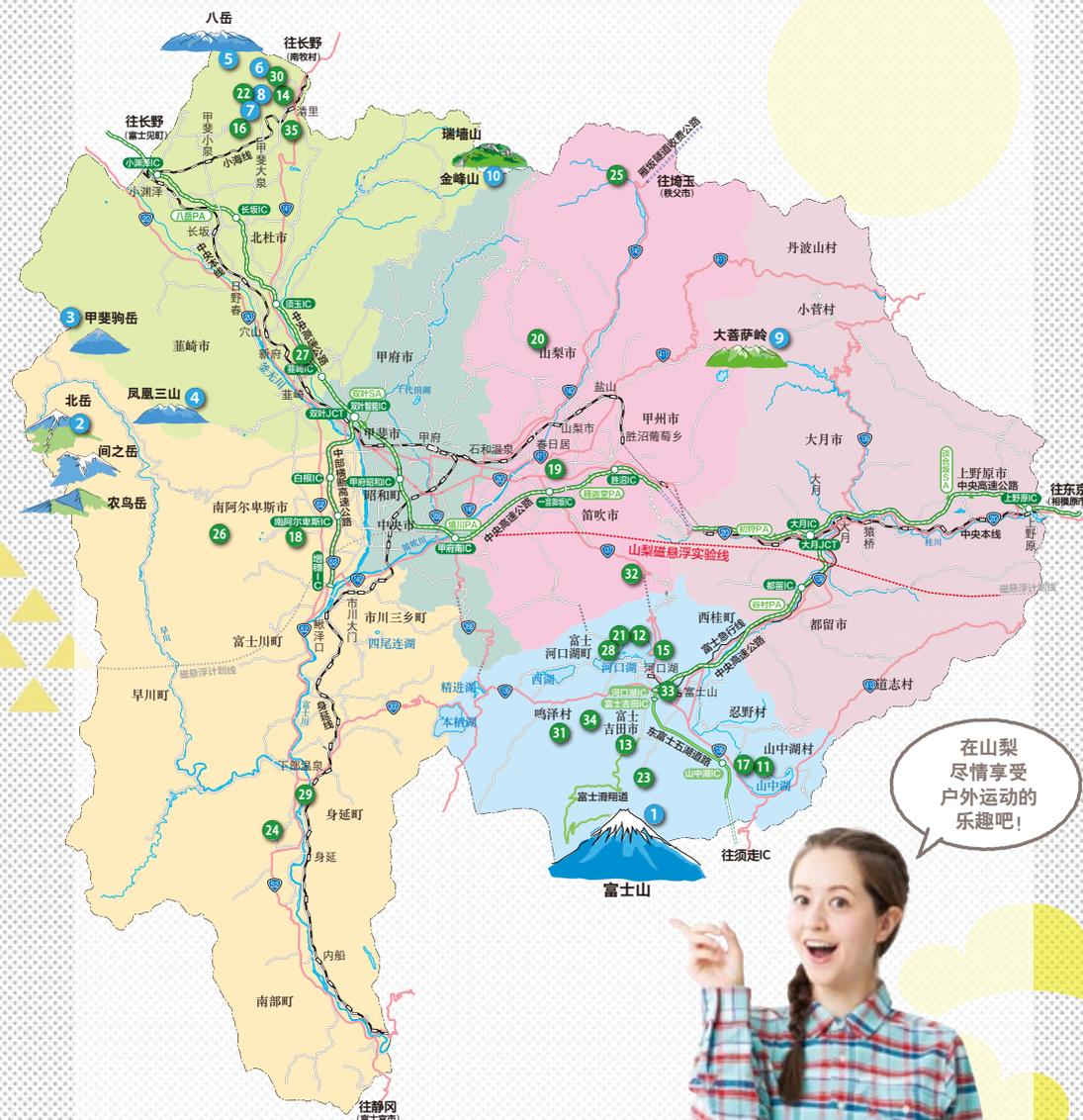
在可全景式眺望八岳和富士山的高原广阔球道中尽情享受。

【咨询处】电话 0551-48-3456
 ●从清里站乘出租车 10 分钟



山梨县内
 拥有约40处
 高尔夫球场！

山梨全域MAP



在山梨
 尽情享受
 户外运动的
 乐趣吧！



关于山梨县

山梨县位于日本正中央,毗邻东京都,县内大部分地区由山脉和森林覆盖,以其丰厚的自然资源而享有盛誉。

县中央四周360°均为山脉环绕,这一地形被称为“甲府盆地”。日本最具代表性的山脉连绵起伏,如南端的日本最高峰富士山,现已入选世界文化遗产,是日本的标志性象征。北面是位处清里高原的八岳,西面则是被认定为生物圈保护区的南阿尔卑斯、雄踞日本第二高峰的北岳及甲斐驹岳等。

山梨县的气候特点为冬夏季节温差较大,四季交替明显。在温差大的有利条件下,水果栽培业得以繁荣发展。

此外,山梨县自古以盛产水晶闻名,凭借卓越的研磨加工技术,宝石出货量冠绝日本全国。



日本第一

山岳海拔No.1的富士山



蜜桃、葡萄、李子收获量No.1



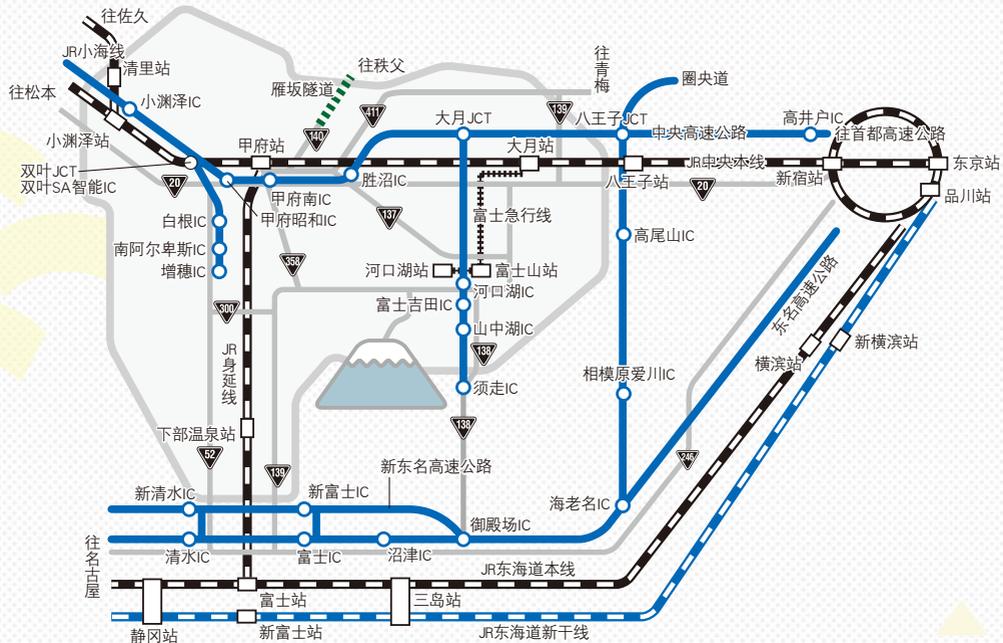
宝石出货量No.1



矿泉水生产量No.1



前往山梨县的交通路线



JR中央线 特急梓号/甲斐路号 富士急行线 中央高速巴士 山梨交通 中央高速巴士 富士急



富士山体验

山梨县提供的官方富士山体验导览



新APP
2016
发布



任何人皆可使用的山梨县内免费 Wi-Fi 热点

山梨县在全县推进免费 Wi-Fi 连接热点的整備工作。预计到2015年底为止，设置2,000处免费 Wi-Fi 热点。欢迎在观光之际利用本服务。

www.yamanashi-kankou.jp/wi-fi/

搭乘电车·巴士前往山梨县所需时间

从东京

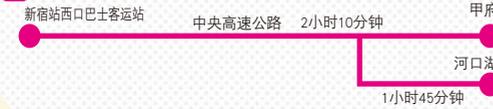
成田国际机场或羽田机场



电车



巴士



从静冈

富士山静冈机场



从名古屋

中部国际机场新特丽亚



从大阪

关西国际机场



从京都

关西国际机场



前往山梨县
交通便利，
欢迎前来！





薰衣草与富士山(富士河口湖町)



公益社団法人 山梨観光推進機構

邮政编码: 400-0031 山梨县甲府市丸之内 1-6-1 山梨县厅别馆 2 楼
电话: 055-231-2722 <http://www.yamanashi-kankou.jp/>



※2015年9月1日当前信息