



Hello Kitty作為嚮導
帶您漫遊富士之國
山梨縣的風光名勝！



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

山梨 - 日本

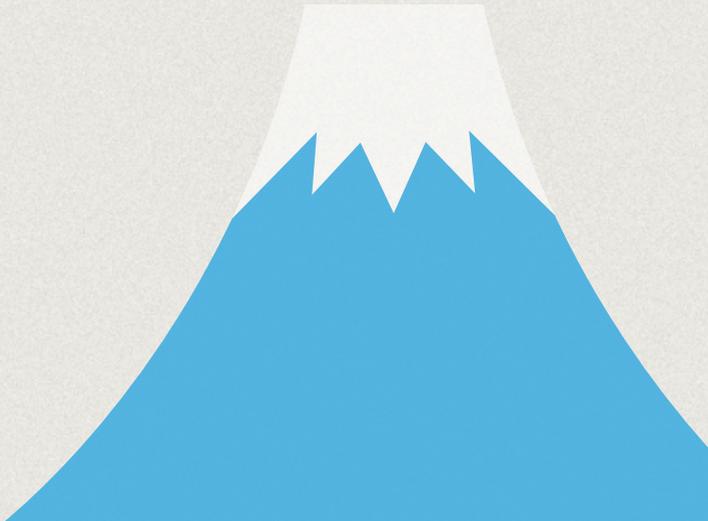
戶外活動

山梨的
戶外活動



富士之國山梨
觀光商隊隊長
「武田菱丸」

本手冊為您介紹
山梨縣戶外活動的
精彩亮點。
與您共同飽享山梨縣的樂趣！





①富士山

世界文化遺產 富士山

富士登山



向日本第一的富士山山頂出發！

攀登富士山！

適合上級者★★★

日本最高峰的富士山海拔3,776公尺，是日本的象徵。2013年入選世界文化遺產。在日本最高峰上放眼瞭望，為人生留下珍貴回憶。歡迎您挑戰登上富士山。

特選顧問嘉賓
春香Christine
熱愛山梨縣的瑞士日本混血藝人。



透過智慧型手機讀取QR碼即可欣賞到360°的震撼美景。



日出

在富士山迎來的日出尤其令人感動。除山頂外，也可在半山腰上欣賞。

富士山開山

富士山山梨縣一側7月1日開山。屆時舉行開山祭，保佑登山者安全與富士山的平靜。



用1小時30分鐘，來一趟御鉢巡遊吧！

信仰之山、富士山

御鉢巡遊

沿著富士山山頂的噴火口行走一周被稱為「御鉢巡遊」。藉此可欣賞巨大的噴火口與日本獨一無二的壯麗全景。



特選顧問嘉賓
Makita Sports

山梨縣出生的歌手、演員。

生物圈保護區 南阿爾卑斯



透過智慧型手機讀取QR碼即可欣賞到360°的震撼美景。



大樺澤

北岳的自然風光無比壯觀！

南阿爾卑斯的魅力

南阿爾卑斯是日本首屈一指的山岳地帶，3,000m級的山脈連綿起伏。在富饒優美的自然環境中，生長著珍貴的受保護動植物。2014年被列為生物圈保護區。南阿爾卑斯是供您感受壯闊美景，親身領略大自然奧秘的寶庫。



生物圈保護區 南阿爾卑斯 北岳



適合上級者 ★★★

海拔3,193m，僅次於富士山的日本第二高峰。特有物種北岳草及楚楚可愛的高山植物繽紛綻放。棲息著雷鳥、日本髭羚等動物，自然環境優美，在日本屈指可數。



雷鳥

③ 甲斐駒岳



花崗岩覆蓋的山頂如金字塔般獨具一格。可360度眺望山梨的群山。

運氣好的話，還可以邂逅雷鳥呢！



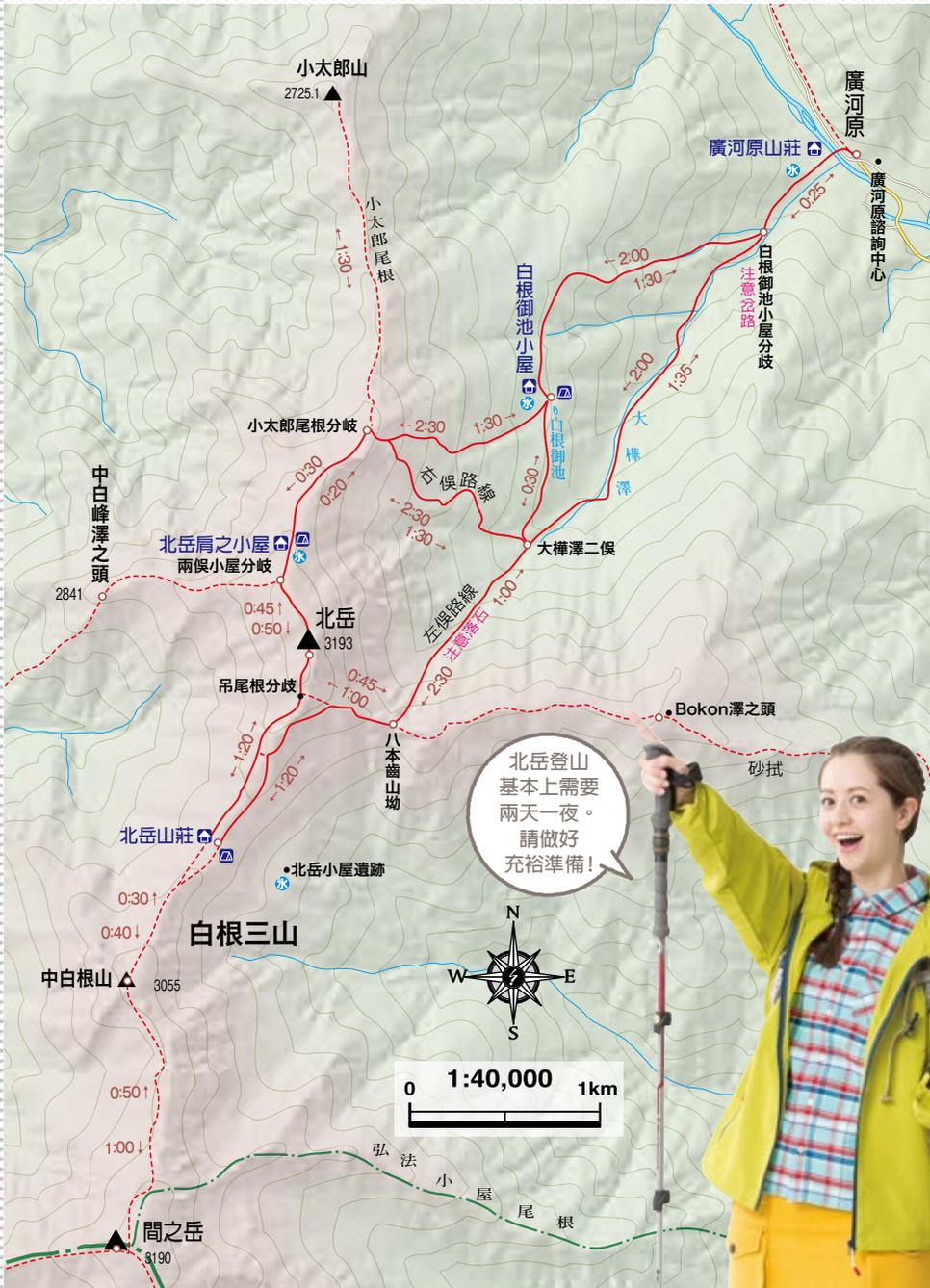
地藏岳



④ 鳳凰三山

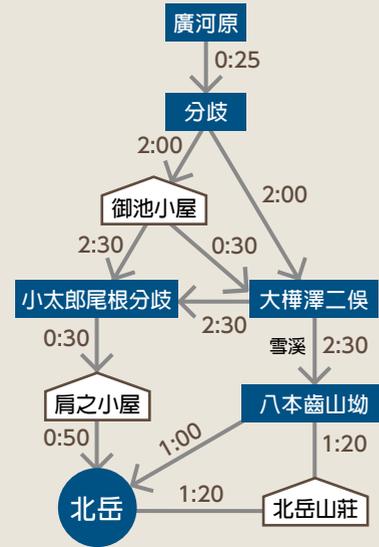
地藏岳、觀音岳、藥師岳等三座山連綿，姿態變化萬千，視野廣闊，作為縱走路線深受遊客青睞。

北岳MAP



ROUTE

北岳登山標準路線



ACCESS

南阿爾卑斯登山巴士

甲府站~市營蘆安停車場~夜叉神峠登山口・廣河原線

從甲府站乘南阿爾卑斯登山巴士2小時



北岳的山小屋資訊

彙整介紹北岳地區的山小屋！

廣河原山莊

- 容納人數 80人
- 電話：090-2677-0828 (直通小屋)
- 電話：055-283-2889 (全年)

白根御池小屋

- 容納人數 150人
- 電話：090-3201-7683 (直通小屋)
- 電話：048-452-8663 (全年)

北岳肩之小屋

- 容納人數 150人
- 電話：090-4606-0068 (直通小屋)
- 電話：055-288-2421 (全年)

北岳山莊

- 容納人數 150人
- 電話：090-4529-4947 (直通小屋)
- 電話：055-282-6294 (全年)



※各山莊營業期間有限，敬請注意。

山梨高原度假村 八岳



透過智慧型手機讀取QR碼即可欣賞到360°的震撼美景。

人氣一流的八岳登山。從赤岳頂峰眺望富士山！



⑤ 八岳

八岳

八岳是多座山峰的總稱。以赤岳為主峰，權現岳、編笠山等山脈連綿，構成八岳連峰。從初學者到老手，可供不同程度的人士體驗登山的樂趣，正是八岳的魅力。



赤岳

適合上級者 ★★★

海拔2,899m。八岳連峰的最高峰。由於山體顏色呈現赤褐色，故得名赤岳。山頂視野寬闊，可欣賞360度的壯麗全景。



景點!

⑥ 美之森展望台

從停車場步行約15分鐘即可到達的健行路線。每到6月蓮華杜鵑千姿百媚，美不勝收。

●從JR清里站乘巴士或計程車約10分鐘



景點!

⑦ 吐龍瀑布

落差10m，寬15m。吐龍瀑布位於川俣川溪谷中，從岩石之間如綉絲般流出，充滿幽靜與玄妙之美。

●從JR清里站乘計程車約10分鐘



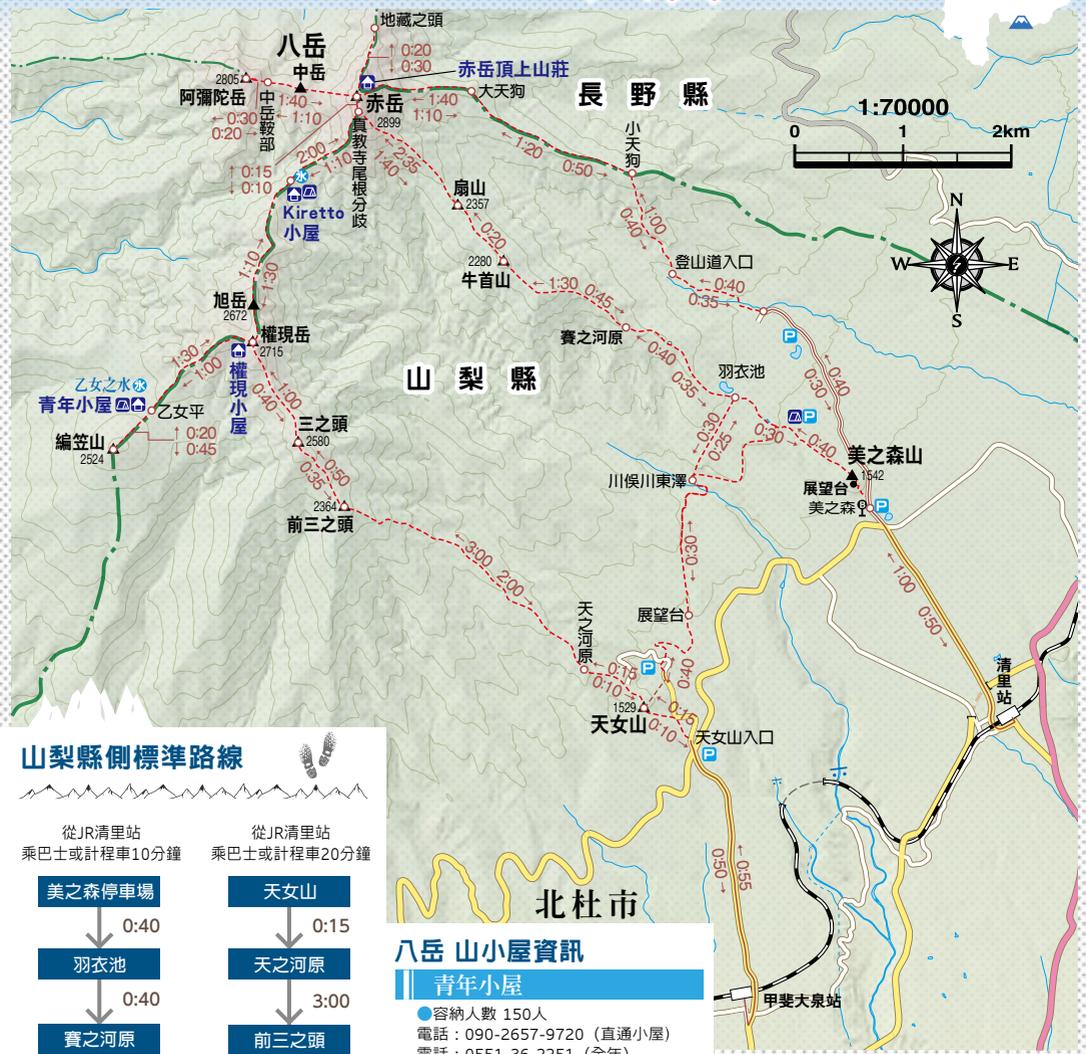
景點!

⑧ 東澤大橋

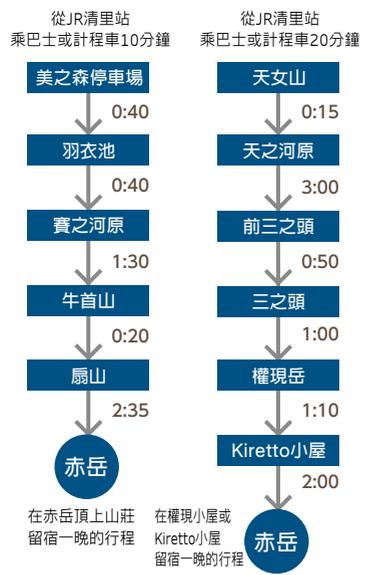
紅色橋樑與八岳呈現優美的對比，是八岳高原屈指可數的絕佳景點。

●從JR清里站乘巴士或計程車約10分鐘

八岳MAP



山梨縣側標準路線



八岳 山小屋資訊

- 青年小屋**
 - 容納人數 150人
 - 電話：090-2657-9720 (直通小屋)
 - 電話：0551-36-2251 (全年)
 - 權現小屋**
 - 容納人數 50人
 - ※青年小屋管轄
 - 電話：0551-36-2251 (全年)
 - Kiretto小屋**
 - 容納人數 100人
 - ※赤岳頂上山莊管轄
 - 電話：0266-72-3260
 - 赤岳頂上山莊**
 - 容納人數 300人
 - 電話：090-2214-7255 (直通小屋)
 - 電話：0266-72-3260 (全年)
- ※各山小屋營業期間有限，敬請注意。



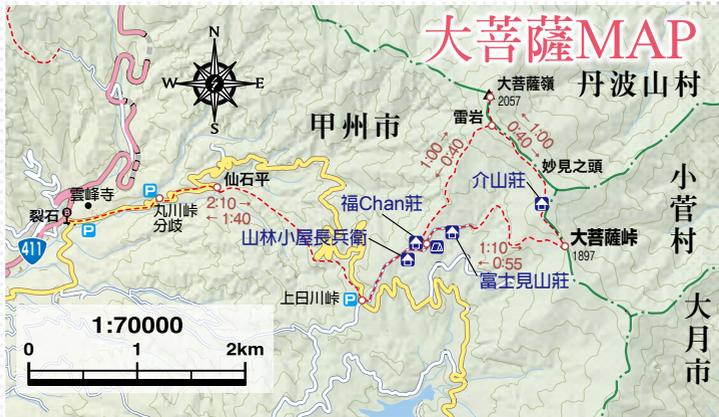


秩父多摩甲斐國立公園 大菩薩·金峰山

大菩薩標準路線

從鹽山站乘巴士或計程車20分鐘

- 裂石巴士站
- ↓ 2:10
- 上日川峠
- ↓ 1:10
- 大菩薩峠
- ↓ 0:50
- 雷岩
- ↓ 0:10
- 大菩薩嶺



景點!

大菩薩峠

⑨ 大菩薩嶺 適合初級者 ★

日本百大名山之一的大菩薩嶺。交通便利，從全家老小到經驗豐富的爬山者均可樂在其中的人氣高山。從山脊線眺望富士山，風景尤為精彩。



景點!

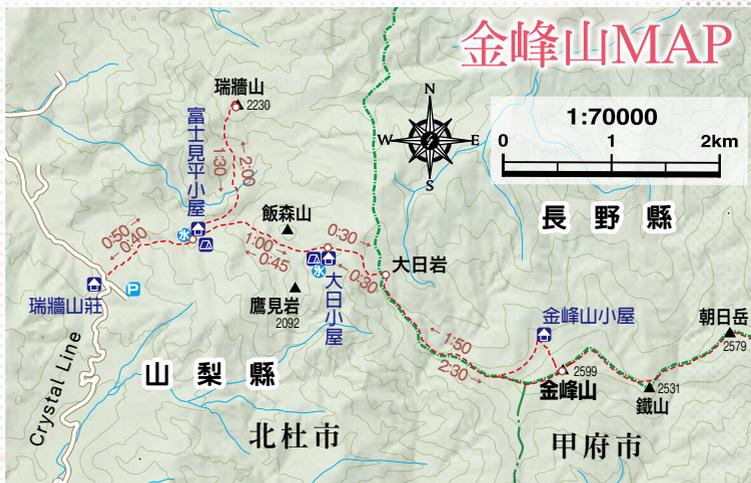
⑩ 金峰山 適合中級者 ★★

位於山梨縣與長野縣交界處。可欣賞群生的石楠花與廣闊的自然景觀。

金峰山標準路線

從菲崎站乘巴士至菲崎瑞牆線
1小時30分鐘

- 瑞牆山莊
- ↓ 0:50
- 富士見小屋
- ↓ 1:00
- 大日小屋
- ↓ 0:30
- 大日岩
- ↓ 2:30
- 金峰山



富士山登頂證明書

證明成功登上富士山頂峰的「富士山登頂證明書」，是可以在網申請發行的線上服務。

登頂證明書是山梨觀光推進機構負責發行的山梨縣公認的證書。



請透過電腦或智慧型手機在此申請
<http://www.fujisan3776.com/>



從「Compass」辦理登山申請

山與自然Network Compass是供遊客安全、安心享受山與自然之趣的資訊網絡。



警察部門與地方自治體攜手合作，將全國山域的登山申請集中在一個窗口受理！



注意

本網站可輸入英文字母。作為最低限度的信息，僅需輸入「登山者姓名」、「共享登山計劃與下山報告等緊急聯絡地址」，即可註冊登山證明。此外，緊急聯絡地址可設定為日本國外的電子郵件信箱。

詳細操作方法請洽詢（僅限電郵）
日本山岳導遊協會 webmaster@mt-compass.com

請透過電腦或智慧型手機在此註冊
<http://www.mt-compass.com/>



CAUTION!

檢查裝備

根據出行之目的地，注意事項及危險亦有所差異。山越高危險事故越多，須多加注意，做好裝備工作。

檢查裝備列表 登山前請務必檢查裝備是否齊全。

穿著衣物

No.	裝備品名稱	說明等	檢查
1	登山靴	鞋底較厚的高筒鞋。如有綁腿更加便利。	
2	襯衫	速乾性強的衣物。為有效防曬，長袖為佳。	
3	短褲	速乾性強的衣物。避免不易乾的牛仔材質。	
4	內衣	化學纖維等速乾性強的最為理想。	
5	帽子	預防日曬。	
6	太陽眼鏡	保護眼睛不受紫外線及沙塵傷害。	
7	手套	除防寒功效外，還可防止滑倒時的擦傷。	
8	襪子	最好為厚襪子。	

攜帶物品

No.	裝備品名稱	說明等	檢查
9	登山包	30~40L，容易背在身上。也需要備好登山包的護套。	
10	雨衣	分離式雨衣。建議使用防水透濕材質。	
11	防寒衣	請準備羽絨服、毛絨服等。	
12	頭燈	一日遊的登山旅行時也應攜帶。	
13	飲用水	攜帶最低限度的量，必要時可於山小屋購買。	
14	隨身糧	方便入口，熱量較高的食物。	
15	塑膠袋	方便放入垃圾或弄濕的物體。	
16	現金、零錢	不可使用信用卡。需準備支付洗手間小費的零錢。	
17	攜帶式廁所	山頂洗手間未開設的期間需要用到。	
18	登山地圖	詳細記載登山路線的地圖。	
19	頭盔	以防火山噴發或落石。	
20	護目鏡	火山噴發時防止火山灰進入眼睛。	
21	防塵口罩	除火山噴發外，也可在下山途中防沙塵。	



登山時
請做好充足的
事前準備!

騎車



騎車巡遊山梨

山梨縣備有各種自行車路線滿足不同需求，既可全家共同愉悅其中，又可用於大眾參加的比賽。歡迎一邊騎車，一邊親身領略山梨姿態萬千的四季風情。



⑪ 山中湖自行車路線

湖畔一周長約14km。無需爬坡下坡，可在平坦的道路上飽覽富士山與湖畔風光。另提供自行車租借服務。



⑫ 河口湖自行車路線

河口湖一周約20km。散佈各種引人注意的有趣景點，如人氣七福神巡遊、禮品店、時尚咖啡廳等。

公路自行車賽



⑬ Mt.富士Hill Climb富士山登山賽 6月中旬

以世界文化遺產富士山為背景，從山麓到五合目25km，爬升海拔落差達1270m的日本最大規模的登山自行車賽。
【參加人數】6,500人以上
【諮詢處】電話 03-3714-1733



⑭ Granfondo八岳自行車賽 10月上旬

日本國內屈指可數的正宗山岳超耐力自行車賽。可欣賞八岳高原的絕美風景。
【參加人數】2,000人以上
【諮詢處】電話 03-3714-1733



山梨縣內擁有眾多絕佳的自行車路線!



馬拉松



15 富士山馬拉松

11月
下旬

眺望著紅葉爛漫的美麗河口湖與西湖，奔跑在世界文化遺產富士山的山麓下，堪稱絕景度假式馬拉松。

【參加人數】15,000人以上
【諮詢處】電話 03-3546-5925



18 南阿爾卑斯桃源鄉馬拉松

4月
中旬

在南阿爾卑斯的群山及桃花、李子花編織出的美景下盡情奔跑。

【參加人數】6,000人以上
【諮詢處】電話 055-236-8555

奔跑在最美的舞台上

在自然風景魅力無比的季節裡，在各地舉辦的公路馬拉松賽現已成為山梨縣的著名節目。結束後可獲得當地的美味特產，體驗日本的款待之心。



16 八岳公路馬拉松賽

秋

10月的八岳紅葉似火，賽跑途中仰望八岳，欣賞旁邊的富士山，優美的景色自不暇接。

【參加人數】2,000人以上
【諮詢處】電話 055-231-3132

17 Sponichi山中湖公路馬拉松賽

5月
下旬

在綠意盎然的時節裡舉行，想在舉行馬拉松的同時體驗富士山和自然風光的自然派跑者不可錯過。

【參加人數】10,000人以上
【諮詢處】電話 0555-62-9105



19 笛吹市桃之里馬拉松大會

4月
上旬

在日本第一桃源鄉舉辦的馬拉松大賽。在盎然春意中，享受花香四溢，桃花翻舞的美景，讓馬拉松更加精彩。

【參加人數】3,500人以上
【諮詢處】電話 055-261-3338

20 山梨市巨峰之丘馬拉松大會

9月
中旬

在葡萄之王、巨峰葡萄的成熟期，穿越巨峰葡萄田，清爽暢快的路線。

【參加人數】2,500人
【諮詢處】電話 0553-22-1111



大家一起
在大自然懷抱中，
盡情奔跑吧！



山徑越野跑



向著山脈、森林、山嶺， 穿越大自然

在大自然中，享受與自然渾然一體的山徑越野跑。日本屈指可數的山岳地帶山梨縣內，備有適合初學者到上級者的多元化路線。

② UTMF環富士山越野賽 9月 下旬

距離約168km，累計海拔約8,337m，日本首屆100英哩耐力賽。世界最高峰環白朗峰極限耐力賽的姐妹大賽。

【參加人數】2,000人以上

【諮詢處】

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

② 八岳橫越山徑越野跑 10月 中旬

紅葉盛開時節，在八岳南麓的廣闊大地上，可進行規模宏大的耐力跑的頂級路線。耐力賽與公路賽結合，可盡享八岳地區的自然風光。

【參加人數】200人以上

【諮詢處】電話 0551-48-4111

③ 富士登山競走 7月 下旬

以世界遺產富士山山頂為目標，從山麓的富士吉田市一股作氣爬升至海拔落差3,000m的頂峰，日本首屈一指富有歷史與傳統的山岳比賽。

【參加人數】3,500人以上

【諮詢處】電話 0555-22-1111

④ 「修行走」身延山-七面山山徑越野跑 11月 下旬

將歷史久遠的「身延巡拜」之路直接作為跑道使用。歡迎全身感受受法華經聖地身延的靈氣。

【參加人數】600人以上

【諮詢處】電話 0556-62-1103

健行



健行後，
健身效果
非常顯著！

② 西澤溪谷

縣內首屈一指的溪谷，入選森林浴之森林100選及日本瀑布100選。沿著一周約4小時行程的散步道可盡享溪谷之美。

●從山梨市站到溪谷入口乘巴士或計程車50分鐘

清新的空氣令人重喚活力！

在山梨縣的清新空氣中健行，讓身心重喚活力！

此外還有
眾多大賽呢！



② 櫛形山 伊奈湖

備有最適合健行的登山道，森林環繞下的伊奈湖美麗無比，供遊客四季遊玩。

●從東花輪站到縣民之森乘計程車40分鐘



② 武田之里健行

漫步在桃花燦爛的新府武田之里吧！包括50km的耐力行走與漫遊市內歷史古蹟的輕鬆型散步。

【參加人數】600人

【諮詢處】電話 0551-22-8062

划船·泛舟



從湖上眺望富士山，魅力無比！



湖泊與河川 在山梨的大自然懷抱下

自然資源富饒優美的山梨縣內，湖泊、溪流眾多，水上運動極為盛行。從水上重新欣賞山梨的景色，定能尋獲新的感動。

28 Country Lake Systems

在雄偉富士山的懷抱下，盡情享受河口湖的樂趣。與夥伴一起，向著湖上未體驗的神秘區域前進吧！

【諮詢處】電話 0555-20-4052
●從河口湖站乘計程車15分鐘



29 富士川俱樂部



在日本三大急流富士川享受順流而下的泛舟體驗。任何人都能輕鬆參加。

【諮詢處】電話 0556-42-2770
●從甲斐常葉站乘計程車5分鐘

滑雪·滑冰



30 Sun Meadows清里滑雪場

眺望從富士山到南阿爾卑斯的廣闊地區，地理位置絕佳，海拔1900m高原上的雪質極佳，魅力十足。

【諮詢處】電話 0551-48-4111
●從JR清里站乘計程車5分鐘

盡情享受冬季運動！

在別具一格的風景中，輕鬆享受冬季運動。如滑雪及滑冰等。

31 富士天滑雪村

從東京、橫濱、靜岡驅車90分鐘，距離近，富於魅力。除滑雪外，還有適合單板滑雪的「冰雪樂園」。

【諮詢處】電話 0555-85-2000
●從河口湖站乘計程車20分鐘

32 Kamui Misaka滑雪場

距首都圈約80分鐘，交通方便的滑雪場。以初級路線為主，備有雪橇專用的滑雪練習場。

【諮詢處】電話 055-264-2614
●從甲府站乘富士急巴士開往富士山站（Misaka滑雪場前下車）約50分鐘



33 富士急樂園 Crystal Lagoon Rink

每年首都圈最早開放的戶外滑冰場。

【諮詢處】電話 0555-23-2111
●從富士急樂園站步行0分鐘





34 富士櫻鄉村俱樂部
 舉辦專業選拔賽的名門球道。從大多數球道可眺望富士山，地理位置優越，令人樂在其中。
 【諮詢處】電話 0555-73-2211
 ●從河口湖站乘計程車15分鐘

在大自然中盡情揮桿！

山梨縣備有眾多著名球道，可一邊享受頂級風光，一邊在廣闊自然中自由揮桿。如身處度假村般，體驗酣暢痛快的高爾夫樂趣。

35 清里丘公園 清里高爾夫球道

在可全景式眺望八岳和富士山的高原廣闊球道中盡情享受。

【諮詢處】電話 0551-48-3456
 ●從清里站乘計程車10分鐘



在山梨盡情享受戶外運動的樂趣吧！



關於山梨縣

山梨縣位於日本正中央，毗鄰東京都，縣內大部分地區由山脈和森林覆蓋，以其豐厚的自然資源而享有盛譽。

縣中央四周360° 均為山脈環繞，這一地形被稱為「甲府盆地」。日本最具代表性的山脈連綿起伏，如南端的日本最高峰富士山，現已入選世界文化遺產，是日本的標誌性象徵。北面有清里高原的八岳，西面則是被認定為生物圈保護區的南阿爾卑斯及躍居日本第二高峰的北岳及甲斐駒岳等。

山梨縣的氣候特徵為冬夏季節溫差較大，四季交替明顯。在溫差大的有利條件下，水果栽培業得以繁榮發展。

此外，山梨縣自古以盛產水晶聞名，憑藉卓越的研磨加工技術，寶石出貨量冠絕日本全國。



日本第一

山岳海拔No.1的富士山



蜜桃、葡萄、李子採收量No.1



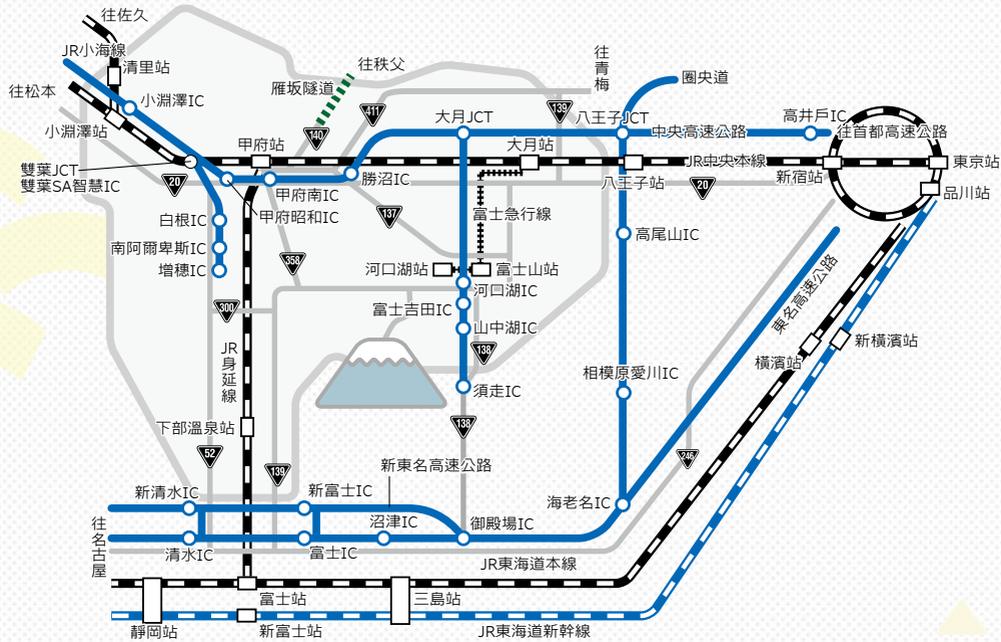
寶石出貨量No.1



礦泉水生產量No.1



前往山梨縣的交通路線



JR中央線 特急梓號/甲斐路號

富士急行線

中央高速巴士 山梨交通

中央高速巴士 富士急



富士山體驗

山梨縣提供的官方富士山體驗導覽

新APP
2016
上架



任何人皆可使用的山梨縣內免費Wi-Fi熱點

山梨縣在全縣推進免費Wi-Fi連接熱點的整備工作。預計到2015年底為止，設置2,000處免費Wi-Fi熱點。歡迎在觀光之際利用本服務。

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

搭乘電車·巴士前往山梨縣所需時間

從東京

成田國際機場或羽田機場



電車



巴士



從靜岡

富士山靜岡機場



從名古屋

中部國際機場新特麗亞



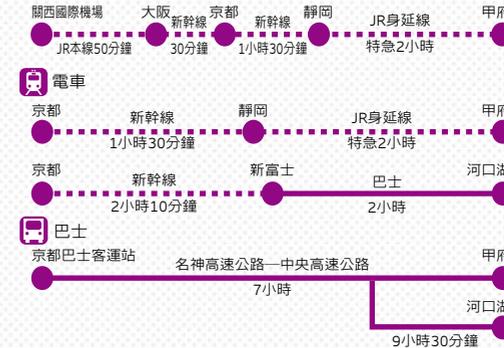
從大阪

關西國際機場



從京都

關西國際機場



前往山梨縣
交通便利，
歡迎前來！





薰衣草與富士山(富士河口湖町)



公益社團法人 山梨觀光推進機構

郵遞區號：400-0031 山梨縣甲府市丸之内 1-6-1 山梨縣廳別館 2 樓
電話：055-231-2722 <http://www.yamanashi-kankou.jp/>



※2015年9月1日當前資訊