飯山&トレッキング 湯沢ガイドMAP

http://e-yuzawa.gr.jp/

初心者向け日帰りコース

①飯士山 岩原コース 1,111m

体力度・難易度 (2B)

（いいじさん　いわっぱらこーす）

登山適期
5月初旬～11月中旬

歩行時間
約3時間30分

日帰りコース
初級者向け

花
ツツジ・タムシバ（5月初旬）

※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

岩原スキー場から望む飯士山

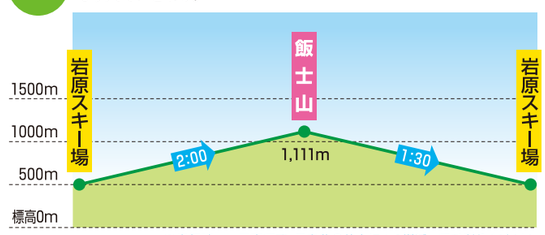
湯沢高原から望む飯士山

南面山麓

飯士山
飯士山は、その姿が富士山に似ていることから、別名「上田富士」とも呼ばれ、南面山麓には岩原スキー場、北面山麓には舞子スノーリゾートが広がる。眺めもよく、谷川連峰への入門として、格好の山である。

見所
●頂上の眺望
頂上からの360度の眺望は素晴らしく、谷川連峰の美しい姿をはじめ、八海山・中ノ岳・駒ヶ岳の越後三山や巻機山などの雄大な山景色が、また視界が良ければ佐渡が島まで望める。
花は、登山道の頂上付近では、5月初旬にツツジやタムシバが楽しめる。

トピックス
高さが1,111mであることから、毎年11月11日には記念登頂をおこなう人でにぎわう。



※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

初心者向け日帰りコース

⑦トレッキング湯沢Ⅰ

体力度・難易度 (1A～2B)

フィトンチッド広場

トレッキング適期
6月～11月初旬

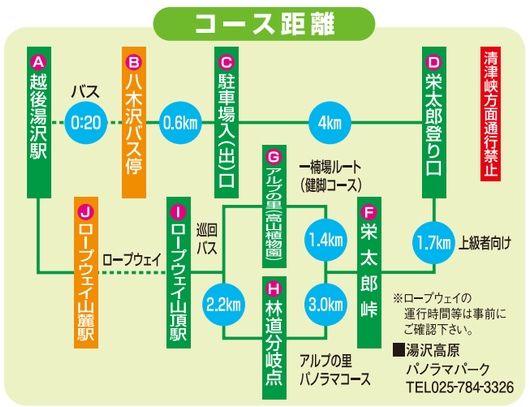
※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

八木沢口から大峰山を通って湯沢高原ロープウェイ山頂駅に至る初級者向けトレッキングコース。森の緑、川のせせらぎ、野鳥のさえずり、そして季節の花々がやさしく迎えてくれる、湯沢イチ押しのスポットである。

注意点
歩きやすいコースだが、ところどころ沢に出るので、最低限の装備は必要。特に、履物はトレッキングシューズなどをきちんと用意したい。
※5月下旬までは残雪が多く危険

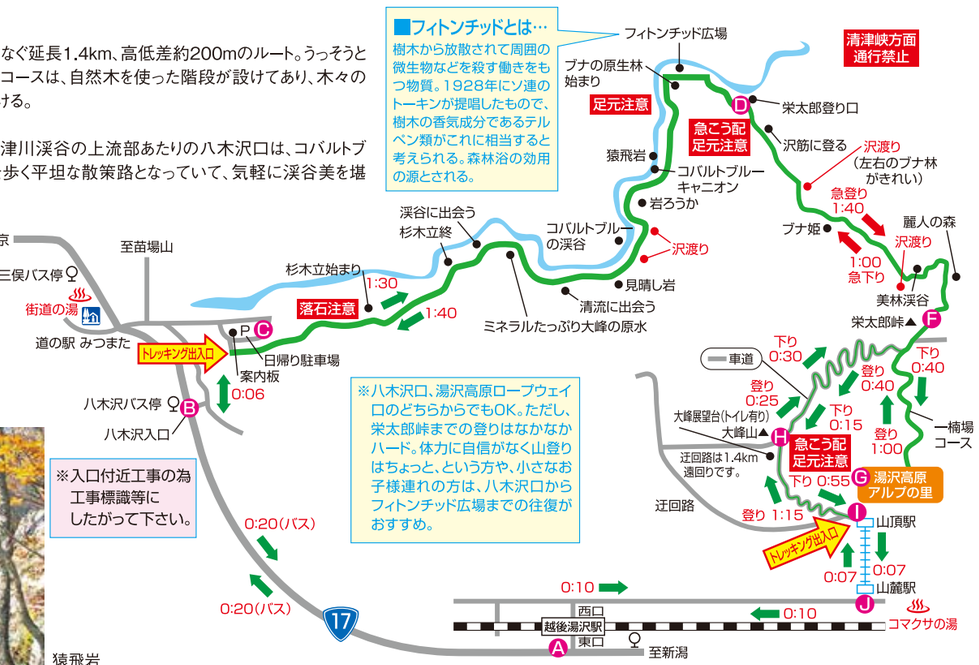
コース距離



※ロープウェイの運行時間等は事前にご確認下さい。
■湯沢高原パノラマパーク TEL025-784-3326

見所
●一橋場コース
栄太郎峠とアルプの里をつなぐ延長1.4km、高低差約200mのルート。うっそうと茂る原生林の中を歩くこのコースは、自然木を使った階段が設けてあり、木々の緑を満喫しながら快適に歩ける。
●清津川の渓谷美
日本三大渓谷のひとつ、清津川渓谷の上流部あたりの八木沢口は、コバルトブルーが美しい清津川沿いを歩く平坦な散策路となっていて、気軽に渓谷美を堪能できる。
●ブナ林の新緑・紅葉
ブナの原生林では、春は萌える新緑、秋は燃えるような紅葉、そしてバードウォッチングが楽しめる。自然観察には最適なコースだ。

猿飛岩



■フィトンチッドとは…
樹木から放散されて周囲の微生物などを殺す働きをもつ物質。1928年にソ連のトーキンが提唱したもので、樹木の香気成分であるテルペン類がこれに相当すると考えられる。森林浴の効用の源とされる。

※八木沢口、湯沢高原ロープウェイ口のどちらからでもOK。ただし、栄太郎峠までの登りはなかなかハード。体力に自信がなく山登りはちょっと、という方や、小さなお子様連れの方は、八木沢口からフィトンチッド広場までの往復がおすすめ。

※入口付近工事の為工事標識等にしたがって下さい。

初心者向け日帰りコース

②三国山 1,636m

体力度・難易度 (2A)

（みくにやま）

登山適期
5月中旬～11月中旬

歩行時間
約4時間20分

日帰りコース
初級者向け

花
ニッコウキスゲ（7月中旬～下旬）

※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

お花畑

ニッコウキスゲ

御阪三社神社（三国権現）

三国山
三国山は群馬県境に位置し、登山口が国道17号線から近く、山頂までの行程も短いことから初級者におすすめのコース。
※三国トンネル入口の待避所は駐車禁止。

見所
●ニッコウキスゲの大群落
春から夏にかけて御阪三社神社（三国権現）から三国山頂の間は、ウラジロヨウラクやイワハゼなど、さまざまな花が登山道を彩る。圧巻は夏、広いお花畑一面に咲くニッコウキスゲの大群落。緑の草原に黄色の花をちりばめたさまは、山歩きの疲れをしばし忘れさせる美しさだ。
●御阪三社神社（三国権現）
三国峠はかつて越後と上州を結ぶ三国街道の要所で、峠には当時の面影をしのばせる、上野赤城・信濃諏訪・越後弥彦の三明神を祀った御阪三社神社が建っている。

※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

初心者向け日帰りコース

③トレッキング湯沢Ⅱ

（中部北陸自然道「越後三国街道石畳のみち」）

体力度・難易度 (2A)

再現された石畳の道

トレッキング適期
6月～11月初旬

歩行時間
約3時間

日帰りコース
初心者向け

花
ヤマアジサイ（6月下旬）

※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

ブナ林

山鳥原茶屋

「越後三国街道石畳のみち」は、貝掛温泉と平標山登山口を結ぶ8.9kmの自然散策道。歩きやすいよう整備され、誰でも気軽に草花や野鳥とふれ合えるネイチャースポット。

見所
●山鳥原公園
山野草園、白樺とツツジの森、旧三国街道を再現した石畳のみちなどがある、自然を生かした公園。春のベニヤマザクラ、秋の紅葉の美しさは見事。自然散策にも最適で、花ではネジバナ（4～9月）、ヤマオダマキ（6～8月）、アザミ（5～8月）など、野鳥ではキビタキやオオルリ（夏鳥）、ヤマセミ（留鳥）などを見ることができる。また、管理棟の山鳥原茶屋は、平標山登山口のビジターセンターとしても利用できる。
●日向の石畳のみち
トンネルがなかった昔は、越後から関東へ出るには三国街道を通って往来した。山道は険しく急勾配だったが、人々は歩きやすいように工夫。それがこの石畳のみちである。現在この道は、「中部北陸自然道」の一部になっている。

コース距離

登山に慣れた健脚向きコース

⑧苗場山 2,145m 祓川コース・赤湯ルート

体力度・難易度 (3B)　体力度・難易度 (4C)

（なえばさん　はらいがわこーす・あかゆるーと）

雷清水から望む苗場山

登山適期
6月初旬～11月初旬

花
ヒメシャクナゲ（7月初旬）
キンコウカ（8月初旬）

祓川コース
歩行時間
約8時間10分
日帰りコース
中級者向け

赤湯ルート
歩行時間
約12時間40分
1泊2日コース
健脚向け

※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

苗場山
「日本百名山」「花の百名山」に選ばれ、約4km四方の広く平坦な頂上と、そこに広がる湿原が魅力の山。
苗場の名は、池塘の中のミヤマホタルイが、田んぼに植えた苗のように見えることからつけられたという。

見所
●広大な湿原
苗場山の頂上には、周囲4km四方にわたって大小数百の池塘が広がる高層湿原がある。6月下旬、雪の消えたところからチングルマやイワカガミが咲きはじめ、7月初旬にはピンクのヒメシャクナゲ、夏にはワタスゲやキンコウカが、そして9月下旬になると紅葉で彩られる。また、山頂に山小屋があるので、1泊すれば、満天の星空を望むことができる。
●高山植物
中ノ芝から苗場山のお花畑までのコース上には、6月初旬にアズマシャクナゲとシラネアオイが群生するのをはじめ、200種類ほどの高山植物が見られる。
●頂上からの眺望
苗場山山頂からの眺めは雄大だ。一等三角点から見渡せば、富士山をはじめ、浅間山、北アルプスの山々が手に取るように望め、妙高山の先には能登半島、日本海には佐渡島が浮かぶ。
●赤湯
苗場山からの下山には、昌次新道を経て赤湯までたっぷり歩くコースもある。秘湯として知られる赤湯は、名の通り赤褐色をした湯が特徴で、ランプの宿として親しまれている山口館が一軒あるのみ。清津川の河原に露天風呂があり、山歩きの汗を流す登山者でにぎわっている。

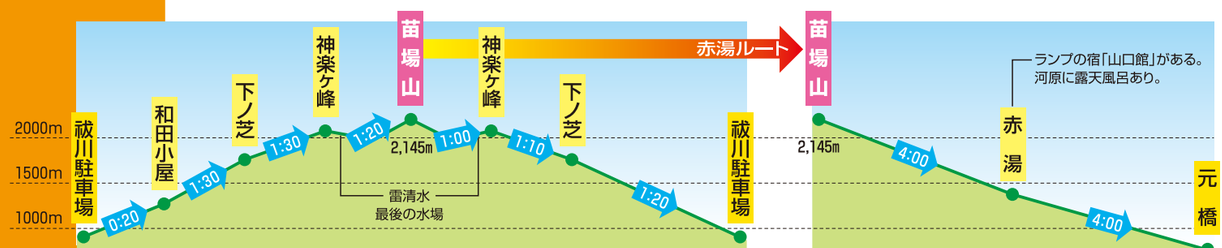
赤湯温泉

シャクナゲ

苗場山頂近くの池塘

シラネアオイ

苗場山頂



※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

登山に慣れた健脚向きコース

④平標山 1,984m

体力度・難易度 (3B)

（たいらっぴょうやま）

仙ノ倉山から望む平標山（右奥は苗場山）

登山適期
5月中旬～11月初旬

歩行時間
約6時間

日帰りコース
初級者向け

花
キンコウカ（8月初旬）

※上記内容はあくまで目安です。

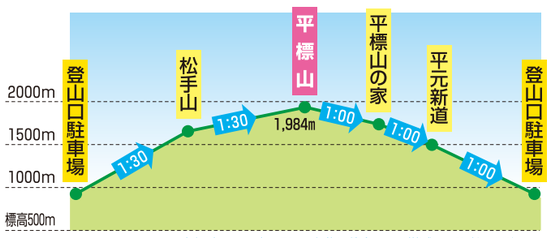
お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

山頂から仙ノ倉方面

ハクサンイチゲ

平標山
平標山は、谷川連峰の西端に位置し、眺望の良さと高山植物に恵まれた山。登山口が国道17号線から近く、高山の雰囲気を味わえる山頂まで比較的容易に登れることから人気が高い。

見所
●花の山
「花の百名山」にも選ばれたほど、種類も豊富な高山植物の宝庫。特に、頂上周辺のお花畑が素晴らしく、ハクサンコザクラやハクサンイチゲ、8月初旬にはキンコウカが一面じゅうたんのように咲き乱れる。
●仙ノ倉山
足に自信があれば、平標山頂から仙ノ倉山への往復（2時間）もおすすめ。仙ノ倉山は、谷川連峰で唯一2,000mを超える山で、平標山頂から美しい稜線を描く登山道の両脇には、一面のお花畑が広がる。



※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

登山に慣れた健脚向きコース

⑤大源太山 1,598m

体力度・難易度 (3B)

（だいげんたさん）

旭原から望む大源太山

登山適期
5月中旬～10月下旬

歩行時間
約4時間40分

日帰りコース
中級者向け

花
紅葉（10月中旬）

※上記内容はあくまで目安です。

お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

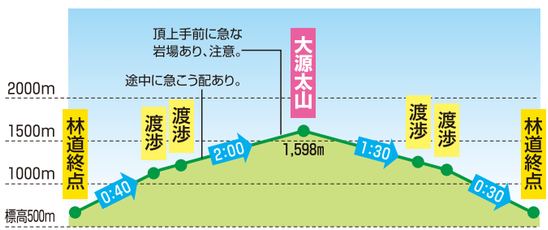
山頂より谷川岳を望む

紅葉の大源太キャニオン

大源太山
「ゲンタ」は方言で、四角い木材のことを言い、山容が角張っていることから名づけられた。「東洋のマッターホルン」とも呼ばれ、下から見上げる山容は美しく、登頂意欲をそそる山である。渡渉、急登、やせ尾根、岩場と変化に富み、登山技術のレベルアップに最適なコースだ。

見所
●眺望
森林限界へ出てからの展望は素晴らしく、谷川岳や蓬峠、七ツ小屋山、朝日岳、巻機山など、一大パノラマが望める。

注意箇所
渡渉点は、雪解け時期の5月いっぱいは、午後になると増水することがあり、渡れないことがあるので注意が必要。また、渡渉点から森林限界までの間にあるまっすぐな急勾配、頂上直下の岩場は、特に下りは注意して歩行したい。



※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

登山に慣れた健脚向きコース

⑥謙信ゆかりの道から蓬新道 1,529m

体力度・難易度 (3B)

（けんしんゆかりのみちからよもぎしんどう）

武能岳から望む蓬峠

登山適期
5月中旬～10月下旬

歩行時間
約7時間

日帰りコース
中級者向け

花
ニッコウキスゲ（7月中旬）

※上記内容はあくまで目安です。

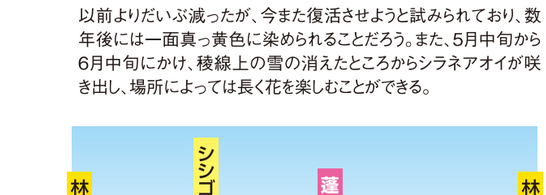
お問い合わせ
湯沢町環境農林課
☎025-788-0291

蓬峠の朝日

蓬ヒュッテ

謙信ゆかりの道
戦国の武将、上杉謙信が関東側に攻め込むときに軍馬を揚げたという言い伝えがあり、2mほどの幅で踏み跡がところどころ残っているこの道を、復元整備した。つづら折れが多く、比較的登りやすい道となっている。

見所
●稜線のニッコウキスゲ
シシゴヤノ頭から蓬峠にかけての稜線に沿って、ニッコウキスゲなどの花々が咲き、歩くのが楽しくなる。
以前よりだいぶ減ったが、今また復活させようと試みられており、数年後には一面真っ黄色に染められることだろう。また、5月中旬から6月中旬にかけ、稜線上の雪の消えたところからシラネアオイが咲き出し、場所によっては長く花を楽しむことができる。



※歩行時間は目安です。ご自分の体力により増減してお考えください。

山のグレーディング 湯沢町編

ルート名	体力度	難易度
トレッキング湯沢Ⅰ（八木沢からフィトンチッド広場往復）	1	A
秋葉山（熊野から往復）	1	A
三国山（三国トンネル口から山頂往復）	2	A
トレッキング湯沢Ⅱ（貝掛温泉バス停から元橋）	2	A
トレッキング湯沢Ⅰ（湯沢高原から八木沢縦走）	2	B
飯士山（岩原スキー場から往復）	2	B
茂倉岳（登山口駐車場から茂倉新道往復）	3	B
武能岳（林道終点から蓬新道往復）	3	B
仙ノ倉山（元橋から松手山経由で往復）	3	B
苗場山（祓川駐車場から祓川コース往復）	3	B
平標山（平標登山口駐車場から松手山、平元新道周回）	3	B
大源太山（旭原登山口から往復）	3	B
謙信ゆかりの道から蓬新道（林道終点から林道終点まで）	3	B
大源太山（旭原登山口から謙信ゆかりの道周回）	3	C
万太郎山（登山口から吾策新道往復）	3	C
飯士山（神弁橋から往復）	3	D
茂倉岳（土樽駅から茂倉新道往復）	4	B
茂倉岳（土樽駅から谷川岳経由、土合駅へ縦走）	4	B
武能岳（土樽駅から蓬新道往復）	4	B
万太郎山（土樽駅から山頂、昌次新道経由、小日橋まで）	4	C
苗場山（祓川駐車場から山頂、昌次新道経由、小日橋まで）	4	C

※体力度、難易度については「新潟　山のグレーディング」の評価方法に従い、湯沢町が評価したものです。

【体力度】
1～3:日帰りが可能、4以上:宿泊が適当

【難易度】
A:概ね整備済みで転んでも転落滑落の可能性は低い
B:急な登下降、道の分かりにくい場所、転ぶと転落滑落の恐れのある場所がある
C:ハシゴ・くさり場、雪渓・渡渉、ミスによる転落滑落、案内標識が不十分な箇所がある
D:厳しい岩稜、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎ、雪渓渡渉、手を使う急な登下降、転落滑落の危険個所が多い
E:緊張を強いられる厳しい岩稜、深い藪漕ぎがある

湯沢のことなら

一般社団法人
湯沢町観光まちづくり機構

事務局　〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽444　TEL.025-785-5505㈹　FAX.025-785-5333
広域観光情報センター　〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯2427-1　越後湯沢駅ビジターセンター内　TEL.025-785-5678　FAX.025-784-4000

http://e-yuzawa.gr.jp/

※2024年9月現在の情報です。おでかけの際は、事前にご確認ください。
PRINTED WITH SOY INK 大豆油インキを使用しております。
エコマーク認定再生紙を使用しております。

登山&トレッキングコース

登山カード　駐車場　トイレ　道の駅

N

1：75600
0　500　1000　1500　2000　2500　3000m

❶ 飯士山（岩原コース）

❷ 三国山

❸ トレッキング湯沢Ⅱ

❹ 平標山

❺ 大源太山

❻ 謙信ゆかりの道から蓬新道

❼ トレッキング湯沢Ⅰ

❽ 苗場山・神楽ケ峰コース

❽ 赤湯ルート

登山カードを提出しましょう。
登山届はWEBからも提出できます　https://www.mt-compass.com/

ご注意！ この地図だけで登山することは危険です。登山の際にはより詳細な登山マップを携行しましょう。

山小屋のお問い合わせ先

苗場山
「和田小屋」（かぐらみつまたスキー場）…☎025（788）9221
「苗場山自然体験交流センター」（苗場山観光㈱）☎080（7183）4024

平標山「平標山の家」……☎090-7832-0316

蓬峠「蓬ヒュッテ」……☎025（787）3268

赤湯温泉「山口館」……☎025（772）4125

登山道のお問い合わせ先

湯沢町環境農林課……☎025（778）0291
みなかみ町観光商工課……☎0278（25）5017
栄村商工観光課……☎0269（87）2702
津南町観光協会……☎025（765）5585
南魚沼市商工観光課……☎025（773）6665

天気予報なら

天気予報……☎（0257）177
週間天気予報……☎0258（33）0177

列車のことなら

JR東日本お問い合わせセンター
列車時刻、料金、空席情報のお問い合わせ（6:00~24:00）
……☎050（2016）1600
お忘れ物のお問い合わせ（8:00~21:00）
……☎050（2016）1601

バス・タクシーのことなら

南越後観光バス（株）……☎025（784）3321
ゆざわ魚沼タクシー（株）…☎025（784）2025
（株）アサヒタクシー……☎025（784）3410

スノーカントリートレイルコース

携行品一覧（夏山）

品　名	日帰り	小屋泊	品　名	日帰り	小屋泊
地図・コンパス	◎	◎	弁当・行動食	◎	◎
時計・ラジオ	◎	◎	非常食・嗜好品	◎	◎
ヘッドランプ	○	◎	水筒	◎	◎
筆記用具	◎	◎	ツェルト	○	○
健康保険証	◎	◎	雨具・ザックカバー	◎	◎
コンロ・炊事用具	○	○	着替え（季節に応じて）	◎	◎
ナイフ	○	○	スパッツ	○	○
ライター・マッチ	○	○	ごみ持ち帰り用袋	◎	◎
救急薬品	◎	◎	細引	○	○
携帯トイレ	◎	◎	ロールペーパー	◎	◎
アイゼン	○	○	ピッケル	○	○

◎必ず持参。○あれば便利なもの、状況によって必要なもの。

事故防止のために

- しっかりした装備を持ち、綿密な計画をたてて登山にのぞみましょう。
- 事前に山の天気を調べ、入山時は天候の変化に気をつけましょう。
- 休憩のたびに地図を見て、現在地を確認しましょう。
- もし、天候、体調、ルートなどに不安があったら、登山を中止しましょう。
- 日帰り登山が可能な場合も無理な計画をたてず、地元民宿等を利用し前泊・後泊などを取り入れ、余裕を持った登山を行いましょう。
- 登山前にコンディションを整えるとともに健康診断を受けるなどしてから登山するようにしましょう。

山を守るために

- 高山植物を折ったり、持ち帰ったりしてはいけません。
- 登山道からはみ出して歩いてはいけません。
- ごみは全て持ち帰りましょう。携帯トイレを持ちましょう。
- 登山道へ盲導犬以外の動物の持込み、連込みはつつしみましょう。
- 登山道へオートバイや自転車を乗り入れてはいけません。

外湯めぐり

湯の町湯沢には、気軽に楽しめる天然温泉の共同浴場もズラリ。

※お風呂にお出かけの際は、休館日・時間等ご確認ください。

街道の湯に隣接

道の駅 みつまた

自然、グルメ、お土産
湯沢の魅力がいっぱい!!
春から秋は苗場山登山や街道沿いのトレッキング。館内は農産物やお土産、アウトドア用品も充実しています。
時 9:00～17:00（5月～11月）（火曜日定休）
臨時休業等ございますので、事前に店舗までお問い合わせください。
問 ☎025-788-9410

三国街道二居（ふたい）宿「宿場の湯」

奥清津発電所「OKKY」から車で3分。平標山の登山帰りのひとっ風呂にも最適です。
時 10:00～21:00（毎週木曜日定休）
料 大人850円・こども350円
交 JR越後湯沢駅よりバス35分・苗場行二居田代スキー場前下車、関越自動車道湯沢I.C30分
問 ☎025-789-5855

三国街道三俣宿「街道の湯」

街中を離れ、のんびり露天風呂での風情をお楽しみください。トレッキング帰りにもご利用ください。
時 10:00～21:00（毎週火曜日定休）
料 大人850円・こども350円
交 JR越後湯沢駅よりバス20分・苗場行道の駅みつまた前下車、関越自動車道湯沢I.C15分
問 ☎025-788-9229

湯元（ゆもと）共同浴場「山の湯」

古くからある湯治場として川端康成も浸かったといわれています。
時 10:00～21:00（毎週火曜日定休）
料 大人850円・こども350円
交 JR越後湯沢駅徒歩20分
関越自動車道湯沢I.C10分
問 ☎025-784-2246

下（しも）湯沢共同浴場「駒子の湯」

小説「雪国」の駒子にちなんだ温泉とあって、風情は満点です。
時 10:00～21:00（毎週木曜日定休）
料 大人850円・こども350円
交 JR越後湯沢駅徒歩20分
関越自動車道湯沢I.C10分
問 ☎025-785-7660

土樽（つちたる）共同浴場「岩の湯」

湯沢フィッシングパークといっしょに楽しみたい温泉です。
時 10:00～21:00（毎週水曜日定休）
料 大人850円・こども350円
交 JR越後湯沢駅より車10分
関越自動車道湯沢I.C5分
問 ☎025-787-2787