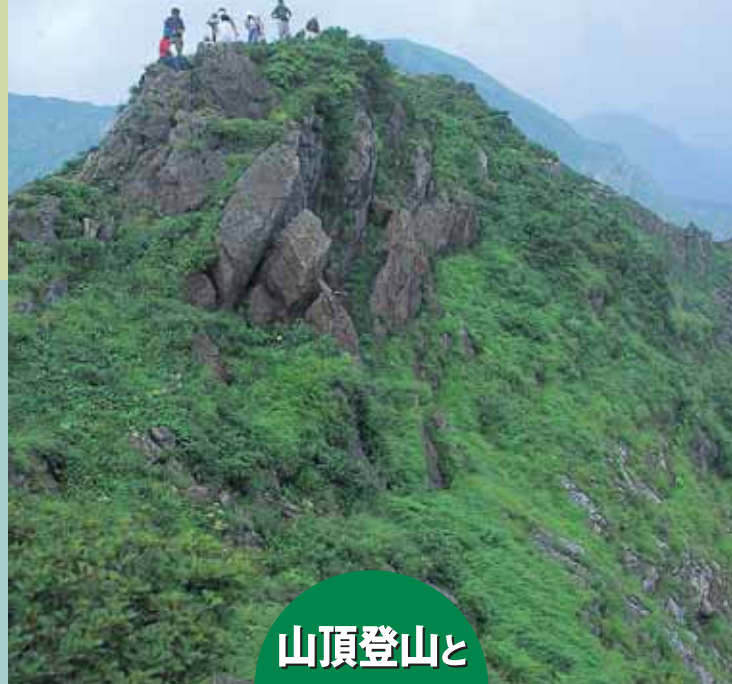


上信越高原国立公園

日本百名山 谷川岳



谷川岳ロープウェイ
ロープウェイ料金
往復2,000円
リフト料金
往復700円
運行時間
平日 8:00 ~ 17:00
土・日・祝 7:00 ~ 17:00
* 運転時間は気象条件や季節により変更します。
TEL 0278-72-3575



山頂登山と
トレッキング

1,500mの絶景、天神平。

谷川岳土合口から天神平まで、谷川岳ロープウェイで約10分。リフトを使い天神峠の展望台まで登ると眼下に大パノラマが広がります。特に紅葉の季節は圧巻です。



天神峠展望台からの眺望

切り立つ岩壁、一ノ倉沢。

日本三大岩壁の一つ、一ノ倉沢では夏でも消えない万年雪を見ることができ、沢の流水は真夏でも水に手を浸してられないほどの冷たさです。



一ノ倉沢合

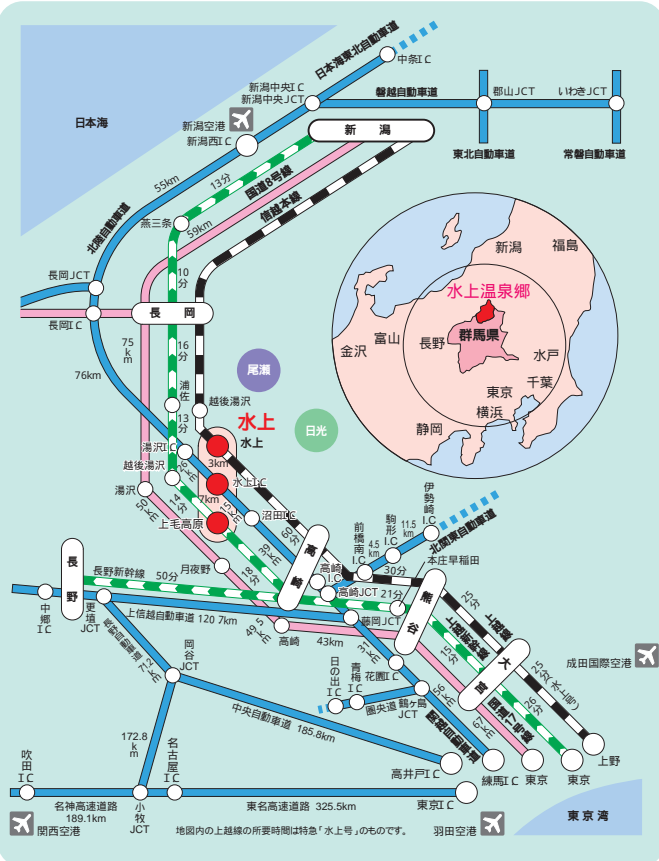
1,977mの山頂へ。



肩の小屋

天神峠から天神尾根コースで約2時間30分の行程です。トマノ耳山頂からは遠く北アルプスの山並みまで見渡すことができます。

お問い合わせ先 /
TEL 090-3347-0802(現地対応)
* 電話については午後8時までにお願します。



関越自動車道で、水上IC下車

お車でおいでの時は

東京方面から.....線馬ICより約1時間40分。
関越自動車道・水上ICで下車
新潟方面から.....約1時間50分。北陸自動車道、
関越自動車道・水上ICで下車
名古屋方面から.....約5時間40分。東名高速道路、
関越自動車道・水上ICで下車
大阪方面から.....約7時間45分。名神高速道路、
東名高速道路、関越自動車道・水上ICで下車

上越新幹線で、上毛高原駅下車

JRでおいでの時は

上越新幹線利用 新幹線は列車により所要時間が異なります。
東京 上毛高原駅.....約1時間20分
新潟 上毛高原駅.....約1時間 5分
名古屋 上毛高原駅.....約3時間30分
新大阪 上毛高原駅.....約4時間30分
上毛高原駅からリレーバスで約25分
上越線利用
上野から特急「水上号」で.....2時間20分

宿泊・観光のお問い合わせ・お申し込みは「年中無休」

水上観光協会 ☎0278-72-2611(代)
〒379-1611 群馬県利根郡みなかみ町鹿野沢70-8 [受付時間=9:00 - 17:15]
FAX 0278-72-2476

URL <http://www.minakami-onsen.com>
E-mail info@minakami-onsen.com

みなかみ町水上支所 ☎0278 72 2111

〒379-1692 群馬県利根郡みなかみ町浦原64

URL <http://www.town.minakami.gunma.jp/>

群馬県東京事務所 ☎03 3231 4836

群馬県名古屋事務所 ☎052 262 3018

群馬県大阪事務所 ☎06 6341 5303

情報は平成18年4月現在のものです。



谷川岳

日本百名山、谷川岳は標高1,963mのトマノ耳と1,977mのオキノ耳の“耳二つ”のことをいい、上越国境沿いに結ぶ谷川連峰の中心的存在にあたります。

日本屈指の岩場で、その特殊な地勢と気象は日本アルプスの3,000m級の高山に匹敵するパノラマを誇ります。

谷川岳という上級登山者向けの山と思われていますが、ロープウェイとリフトを利用すれば比較的楽に登山できることから、子供から中年まで多くの登山者でにぎわいます。山頂からの眺めは東に燧ヶ岳と日光連山、南に赤城山と榛名山、遠くに富士山を望み、西に仙ノ倉山と苗場山が望めます。北に近づくにつれ茂倉岳が目前に迫り、天候が良ければ遠く日本海まで見ることができます。

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てください。

高山植物の宝庫、谷川岳。

春から夏へ可憐に咲き競う高山植物たちの楽園。ニッコウキスゲをはじめジャクナゲ、イワカガミ、ホソバヒナウスユキソウなど美しい花たちが訪れる人を楽しませてくれます。



アズマジャクナゲ(5月～6月)
林内に開花する1.5～3mの低木。山麓から稜線に広く見られる。日本固有種。



シラネアオイ(5月～7月)
草地や林内に開花する多年草。花径6～9cm、1科1属1種の原始植物。



チングルマ(6月～8月)
水湿地に開花する常緑小低木。稚児車(風車)に似ていることこの名が付いた。

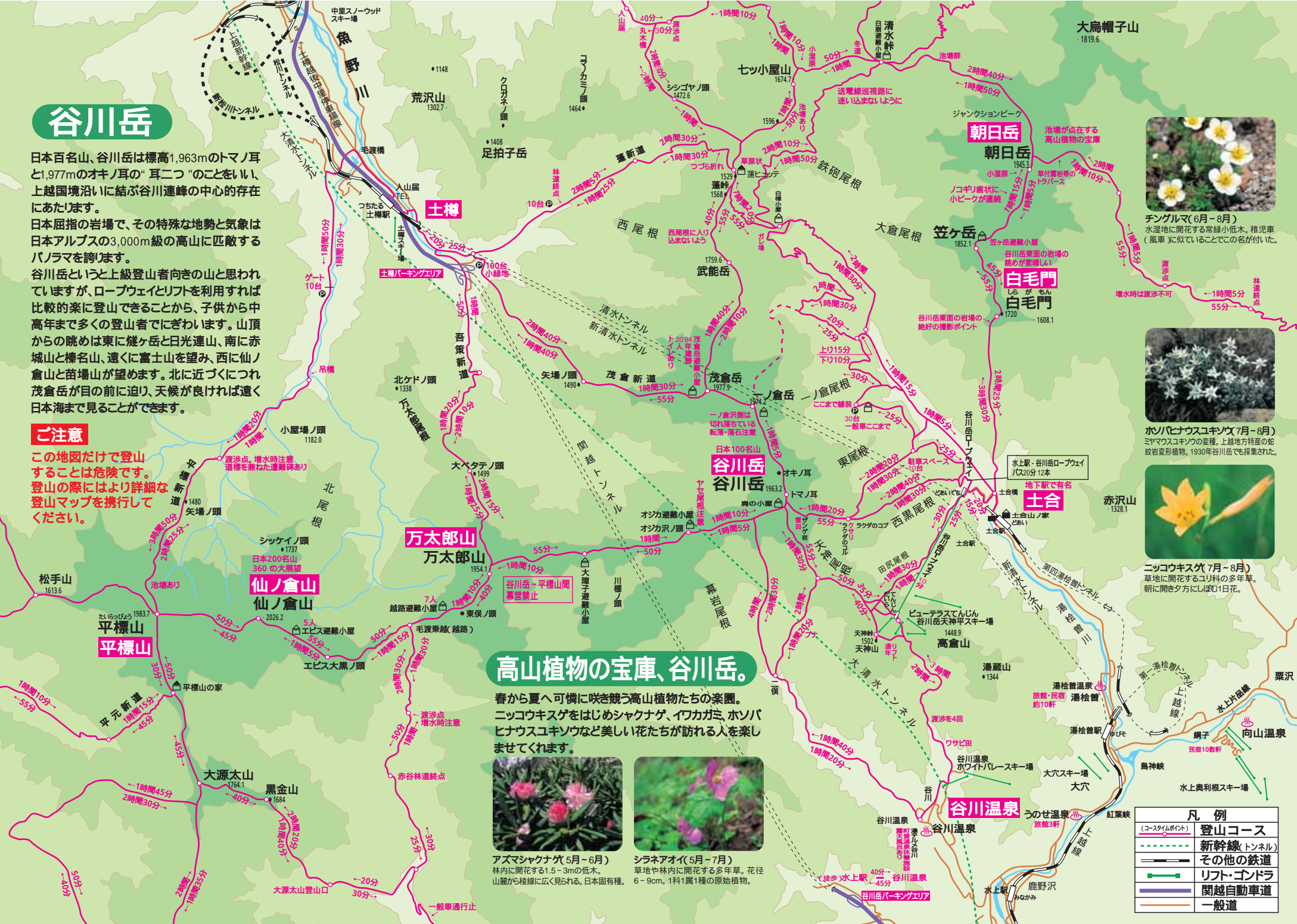


ホノバナウスユキソウ(7月～8月)
ミヤマウスユキソウの変種。上越地方特産の蛇紋岩変形植物。1930年谷川岳でも採集された。



ニッコウキスゲ(7月～8月)
草地に開花するユリ科の多年草。朝に開き夕方にしぼり1日花。

凡例	
	登山コース
	新幹線(トンネル)
	その他の鉄道
	リフト・ゴンドラ
	関越自動車道
	一般道





谷川岳山頂登山コース

天神峠 1502m

天神平

天神平駅 標高1319m

谷川岳ロープウェイ

田尻尾根

西黒沢

田尻尾根

遊園地

マチガ沢

一ノ倉沢出合(旧道) 標高850m

マチガ沢出合(旧道)

一ノ倉沢出合(新道)
マチガ沢出合(新道)

自然を大切に!

登山は自己責任のスポーツです。

事故防止のため充分に情報を得てから出掛けましょう。
事前の情報収集から登山は始まっています。
事故に注意して楽しく歩きましょう!

危険なところ

- 沢と沢の合流点
- 雪が残っている沢
- 川幅の急に狭くなっているところ
- 山の方で雷が鳴ったり黒い雲が出てきたら
- 河川から離れましょう。

谷川岳山頂登山コース
一ノ倉沢トレッキングコース

一ノ倉沢トレッキングコース

一ノ倉道路[国道291号線(谷川岳ロープウェイ前~一ノ倉沢出合)全長3km]は、8月・10月にマイカーの交通規制があります。【問】0278-72-2111、72-2611

オキノ耳

東尾根

国境稜線

一ノ倉岳

一ノ倉尾根

二ノ沢中間稜

二ノ沢

ドーム

二ノ沢右壁

滝沢リッジ

滝沢スラブ

滝沢上部

滝沢下部

大槍正面壁

2ルンゼ

中央奥壁

3ルンゼ

南稜

テールリッジ

烏帽子沢奥壁

中央稜

衝立岩正面壁

北稜

コップ状岩壁

コップスラブ

ルンゼ

谷川岳山頂登山コース

谷川岳ロープウェイ土合口駅→天神平駅→熊穴沢避難小屋→
 [9:00 出発] [9:20] [10:00]
 天狗のトマリ場→天神ザング岩→肩ノ小屋→谷川岳山頂(トマノ耳)→
 [12:00 ~ 13:00]
 熊穴沢避難小屋→谷川岳ロープウェイ天神平駅
 [14:30 ~ 15:00]

- 本コースの時間は一般的な参考時間となっております。
- コース内での足元には充分ご注意くださいと共に自然保護の為、ゴミ等の持ち帰りにご協力ください。

一ノ倉沢トレッキングコース

土合駅→マチガ沢出合(新道)→一ノ倉沢出合(新道)→
 [9:30 出発] [10:20] [11:00]
 一ノ倉沢出合(旧道)→谷川岳登山指導センター
 [12:00 ~ 13:00] [14:00]

谷川岳を山岳ガイドと満喫しませんか。

谷川岳を山岳ガイドと歩いてみませんか。
 初心者の一ノ倉沢トレッキングコースから山頂登山まで、
 楽しく皆様をご案内します。

連絡先

水上観光協会 ☎0278-72-2611

〒379-1611 群馬県利根郡みなかみ町鹿野沢70-8

水上山岳ガイド協会

一ノ倉沢トレッキングコース
 1~8名以内.....ガイド1名・16,000円
 谷川岳登山(往復天神尾根コース)
 1~5名以内.....ガイド1名・20,000円
 山頂登山はコースによりガイド料金が変わります。
 また谷川岳だけでなく武尊山や朝日岳等の登山も相談に応じます。
 お気軽に左記までお問い合わせください。

気軽に山歩きをしましょう。
 自然を楽しみながら健康になる、山歩き。

山歩きの効能

ダイエット効果で健康に

無理のない、ゆっくりとした山登りは、適度の負荷がかかる有酸素運動です。歩き続けることにより、脂肪をエネルギーとして燃やすため、ダイエット効果があります。

森林浴で癒される

リラックス効果が認められる森林浴。樹木の中を歩く山歩きは身体を活性化させ、健康を蘇らせます。

山の歩き方

一定のペースで

オーバーペースは禁物、すぐにバテてしまいます。基本は意識してゆっくりと一定のペースで歩くことです。

歩く姿勢

疲れにくい姿勢は、水平線に対して垂直に身体を保ち、背筋を伸ばすこと。歩幅は肩幅くらい、急斜面では歩幅を狭く、足の裏全体を地面に付ける感じで登ると疲れません。

下山時は特に注意

下山時は、後ろ足に重心を残しながら、前足を着地し、だんだんと体重を前に移動していきます。前足に体重がかかると、膝を痛めたり、転倒する場合もあるので注意が必要です。



山歩きの装備

靴

トレッキングシューズ以上を用意しましょう。くるぶしが隠れるタイプは、足を保護し、歩きを安定させます。

ウェア

長袖のシャツと長ズボンが基本です。外傷から身体を保護できます。

バッグ

10~25ℓ程度のデイバッグ。実際に背負ってみて合った物を選んでください。

雨具

雨具は必ず持参すること。山の天気は変わりやすく、寒くなったとき防寒具にもなります。



山のルールを守りましょう

植物は採らない

きれいな花があっても、むやみに採るのは絶対やめましょう。自然破壊を招き、山の楽しさを失ってしまいます。

ゴミは持ち帰りましょう

自分が持っていった物は、すべて持ち帰りましょう。愛煙家は携帯の灰皿を用意しましょう。

