



城山より

## 登山の注意事項



### ■登山の前に行うとよいこと

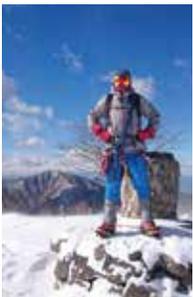
- ①天候ならびに気圧配置の確認
- ②登山計画書への記入と提出  
家族・友人・警察へ登山計画書を提出することにより最悪の事態を軽減する事ができます。山岳遭難の発生時における救助、捜索活動に役立てます。
- ③登山保険への加入
- ④日頃のトレーニングと健康診断

### ■行動の原則

- ①登山経験が豊富で統率力のある人をリーダーに選定
- ②「早立ち」「早着き」が原則
- ③単独登山は危険度がリスクが高まりますので、パーティを組むことをお勧めします。

### ■装備

- ①歩行  
地形図(2万5千分の1)、コンパス、救急具、時計、両具(セパレートタイプレインコート)、ヘルメット、ヘッドライト、ラジオ、クマよけ鈴、ザック(日帰りであれば30%を目安)、帽子、手袋、登山靴
- ②行動食  
体内GI値(グリセミック・インデックス)を上げ、体力維持・回復が期待できるチョコレート、飴や炭水化物でつくられた煎餅・お菓子などをお勧めします。



### ③服装

- 4月～11月: 上下、軽量で温度調節がしやすいもの。  
12月～3月: 風や低温から身を守るフリース、アウター(ハード&ソフトシェル)

### ④冬期(12月～3月)

- 1,000m級の山々とはいえ、冬期は凍結、積雪、残雪があります。軽アイゼンは必須。積雪がある場合は、アイゼンがオススメ。

### ■高山植物等の保護

- 高山植物等の採取は禁止されています。

### ■登山ルートと案内板

- ①ルートは天候などにより悪化している箇所があります。軽度な箇所については整備をお願いいたします。
- ②案内板を基準にして登山をせず、あくまで地形図とコンパスで位置を確認しながら登山を楽しんでください。

### ■登山計画書および提出方法

- ①山と自然ネットワーク「コンパス」検索
- ②山梨県警察「登山計画書」検索

### ■天気予報テレフォンサービス

- ①山梨県東部富士五湖地方 TEL0555-177
- ②山梨県中西部地方 TEL0552-177

### ■気象情報

- ①NHK第一放送  
594.1584(kヘルツ)毎正時前

# トレッキングを数倍楽しく過ごすために

## ■山や森との付き合い方

山や森は野生動物・植物の棲み処であり、彼らの営みの場所であるということ意識・認識しなくてはなりません。野生動物との遭遇、鉢合わせ、目撃の状況になるとその対処法が自身に問われることになります。もちろん、トレッキングは自己責任が基本ですが、動物や植物の対処法、生態を理解・読み取ることによってトレッキングをより楽しむことができます。



## ◆ 野生動物への意識 ◆

- ①トレッキングは、野生動物の営みの場所へ入るということ意識しましょう。
- ②野生動物は、人間を襲うことはありませんが、生活圏(縄張り)を犯すと防御のための手段をとってくる場合があります。
- ③距離感の確保：持ち込んだごみまたは食べかすは全てザックにいれ、持ち帰りましょう。
- ④音を発信：野生動物は、音に敏感といわれています。鈴やラジオの携行は必須。  
ほかにも枝が折れる音、笹が大きくこすれる音などを時折たてましょう。
- ⑤痕跡を確認 【ツキノワグマ】クマ棚、樹木へのつめ跡、足跡、フン、ドングリなどの食べかす、爪とぎ、皮剥ぎ  
【イノシシ】足跡、フン、ぬた場、牙磨ぎ、寝床(深く掘られている)  
【ニホンシカ】足跡、フン、オスの角研ぎ、寝床  
【ニホンザル】鳴き声、木ゆすり、群れが単独で行動、フン
- ⑥猟期の把握  
期間：11月15日～2月15日(土日に行われることが多い)  
※里山より標高の高い奥山で猟は行なわれます。ご注意ください。
- ⑦リスクマネジメント(遭遇が想定される哺乳類)



	鉢合わせ	目撃	冬眠
ツキノワグマ	走らない、後ずさり、目をそらさない、大声を出さない、死んだふりをしない、荷物を置きながら気を散らす、熊撃退スプレー噴射	走らない、後ずさり 荷物を置きながら気を散らす	個体や積雪によって変化する
イノシシ	イノシシが逃げる	イノシシが逃げる	しない
ニホンシカ	フリーズ(静止)後、去る	ニホンシカが逃げる	しない
ニホンザル	単独行動要注意 女性、こどもを襲いやすい	目を合わせない 20m～30mの距離を保つ	しない

## ⑧リスクマネジメント(ハチ類の攻撃性)

	4月～6月	7月～9月	10月～11月	12月～3月	巣	対応
オオスズメバチ	中	高	高	活動休止	地中性	しゃがみ目を閉じ 耳を塞ぎ静止
キイロスズメバチ	中	高	高		高所性	
モンスズメバチ	低	高	低		高所性	
クロスズメバチ	低	高	高		地中性	
ミツバチ	低	中	低		樹洞性	



御正体山より

# A COURSE

## 信仰の山として崇められた御正体山コース。

御正体山は都留市と道志村にまたがる山塊の最高峰で、その歴史は古くから信仰の山として知られている。都留市からの登山道は細野と鹿留の池の平からの2コースがあり、特に池の平からのコースは、背後に富士山を望むことができ、なかなかのものだ。

池の平のコースを巡るには砂原から鹿留川に沿って川上に1時間30分ほど歩き池の平を目指す。(ここには数台の車が駐車できるスペースがある。)しばらく歩くと、杉林の中を進む急な登り坂となる。胸突八丁付近になると、辺りはブナ、ツガなどの広葉樹の林となり、背後を振り返ると形の良い富士山を眺めることができる。登りはかなり急であるが、林の美しさと眺望の良さは抜群である。

やがて峰宮に着く頃は樹林に囲まれ展望はない。

そこから尾根上のルートを辿ると、一度下った後、最後の登りとなり、山頂に至る。ここでも樹木が茂り、展望はない。三角点の標柱の傍らに古い小さな祠がある。



妙心上人御堂跡[D-4]





赤岩より

## B COURSE 360°パノラマ大展望 赤岩、二十六夜山コース。

道坂トンネル都留側の広い駐車スペースからトンネルぎわを登ると15分で尾根に出られる。尾根から北に少し歩くと背後には御正体山の上から富士山が見え始める。少し登って展望を楽しみながらカラ松林を通り、今倉山山頂から西に進むと、次のピークは赤岩である。ここからは、雄大な富士山、南アルプス、北アルプス、ミツ峠、八ヶ岳、奥秩父の山々、さらには新宿高層ビル群、スカイツリー、東京タワー、相模湾まで見渡せる360°の大パノラマが広がる。

赤岩をあとに、コブをいくつか越えると二十六夜山に到着する。山名は旧暦の正月と7月26日に月が出るのを待って拝む二十六夜待ちの行事に由来する。山頂からの富士山と御正体山の眺めは良い。「二十六夜」と大きな石碑がある。

戸沢へ降りきったところには、硫黄の香り漂う高アルカリ性の市営温泉「芭蕉 月待ちの湯」があり、その近くにはキャンプ場やグランピング施設もある。



赤岩からの都心の夜景と東京スカイツリー





九鬼山より

# C COURSE

## 富士山とリニア実験線を眺める九鬼山コース。

富士急行線禾生駅より国道を大月方面に向い、レンガ造りの水路橋が見えてきたら右に入り、九鬼の集落より登山道となる。登りはだんだん急になり、やがて尾根道となる。このあたりまで来ると視界は開け都留市街が一望出来る。そのむこうには富士山がきれいに聳える。西方には三ツ峠から北に峰々が連なる。高川山に向ってリニア実験線が一直線に延びる。最後の登りは若干きついが、山頂付近はすこぶる眺めが良い。

下りは田野倉駅を目指す、山頂から札金峠に向うコースと、登ってきたルートを戻り分岐を右に折れ池ノ山コース上の展望台を経て、田野倉駅に向うルートがある。この展望台からは、リニア実験線の上に富士山が大きく裾を広げる。



富士山とリニア実験線





高川山より

## D COURSE 手軽なハイクコースとして人気の高川山コース。

登頂の容易さとその眺めのすばらしさで、人気のある山である。富士急行線の禾生駅で下車し、西方に向い川茂橋を渡ったところで左折、山沿いの道を古宿まで行く。ここで左の林道を辿るとしばらくして登山道となる。古宿から1時間30分程で山頂に至る。

山頂は岩場になっていてくつろぐにはちょうど良い。そこからの眺めはすばらしく、南を見ると、都留市の山峡の正面に端正な富士山が姿を見せ、右に目をやると御坂山塊の山々、西に笹子雁ガ腹摺山、そのかなたに南アルプス、北に滝子山など大菩薩山系の山々、東に九鬼山、倉岳山といった上野原市に続く山並み、すぐ足元にはリニア実験線が見られる。

低山にもかかわらず、このように360°の大展望に恵まれる山も珍しい。



高川山山頂



# インフォメーション

## ●鉄道に関する問合せ

### 富士急行線

TEL : 0555-22-7133 (富士山駅)

HP : <http://www.fujiky-railway.jp/>

富士急行各駅の有料駐車場を利用する場合はこちらへおかけください。  
駐車場設置駅 田野倉駅、禾生駅、都留市駅

### JR中央線

TEL : 050-2016-1600 (JR東日本お問い合わせセンター)

HP : <https://www.jreast.co.jp/info/>

## ●路線バスに関する問合せ

### 富士急バス

TEL : 0554-22-6600 (大月営業所)

HP : <https://www.fujikyubus.co.jp/>

## ●タクシーに関する問合せ

### 富士山梨ハイヤー

TEL : 0120-889-229 (都留地区配車センター)

HP : <https://www.fujiq-taxi.jp/>

## ●観光施設に関する問合せ

### 道の駅つる 都留市大原88

TEL : 0554-43-1110 (観光案内所)

HP : <https://1000nentsuru.com/>

### 芭蕉 月待ちの湯 都留市戸沢874-1

TEL : 0554-46-1126

HP : <http://www.tsukimachi-onsen.com/>

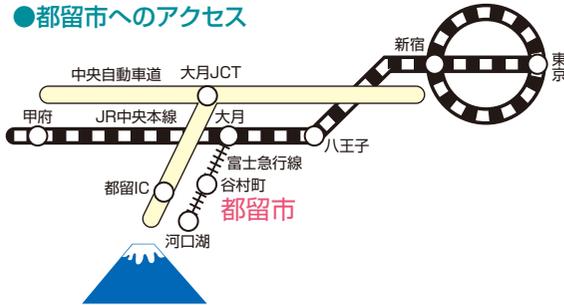


道の駅つる



芭蕉 月待ちの湯

## ●都留市へのアクセス



### 自動車の場合

#### 中央道富士吉田線 都留IC

新宿 (中央道) — 大月JCT (中央道富士吉田線) — 都留IC (約90分)  
甲府 (中央道) — 大月JCT (中央道富士吉田線) — 都留IC (約40分)  
御殿場 — 須走IC (東富士五湖道路~中央道富士吉田線) — 都留IC (約45分)

### 電車の場合

新宿 (JR中央本線) — 大月 (富士急行線乗換) — 都留市内各駅 (約80分)  
甲府 (JR中央本線) — 大月 (富士急行線乗換) — 都留市内各駅 (約60分)

東	十日市場	聖元本郷	谷村町	都留市	赤坂	禾生	田野倉	富士急行線	大月	JR中央本線 特急	新宿
桂	約3分	約2分	約2分	約2分	約3分	約3分	約4分	約6分	約60分		

## ●お問い合わせ

### 都留市観光協会 (都留市役所産業課内)

〒402-8501 山梨県都留市上谷1-1-1

TEL.0554-43-1111 (代)

<https://tsuru-kankou.com/>



都留市内の飲食店や宿泊施設について知りたい場合は、都留市観光協会のホームページでご確認ください。