

低山・里山ハイキングスポットMAP



! 低山・里山をあなだらないで!

高山にくらべて低山・里山ハイキングは気軽に楽しめますが、低くても山をあなだつてはいけません。低山や里山は人が多く出入りすることから道も多くて迷いやすいため、ヒバーク(緊急に野営すること)する例もあります。いざという時のために次のような準備を忘れずに!

複数で行動しよう

単独ハイキングでは、いざというときのトラブル対処ができていないもの。4~5人などのグループで行動しましょう。大人数の場合は、少人数のグループに分けてそれぞれにリーダーを設けます。

非常食を準備しよう

食べる予定の昼食やおやつだけではなく、何かあったときのための食糧もザックに入れておきましょう。飲料水も、必要と考えられる量+500ccを目安に準備しておきましょう。



経験者と一緒に

初心者の人は特に経験者と一緒に行動しましょう。中でも目的の山に行った経験がある人がグループに1人はいるようにしましょう。ただし、全て人任せではなく、はぐれたりした場合に自分1人でも歩けるように、1人1人がしっかり下調べをしておきましょう。

無理のない計画を!

時間に余裕をもってタイムスケジュールを組みましょう。コースガイドの所要時間は目安です。人によってかかる時間は違いますので注意しましょう。また、山歩き初心者は、所要時間が少なく、起伏も少ないコースを選ぶようにしましょう。

取材協力/ふわく山の会

春の

家族と行こう! 仲間と登ろう!

低山・里山ハイキング

山頂からのパノラマや季節の草花、森林浴などを満喫できる山歩きは、幅広い世代に人気のレジャー。初心者やファミリーでも比較的登りやすい低山・里山へ元気にハイキングに出かけませんか。

低山・里山
ハイキング

山歩きの魅力

ふわく山の会

低山ハイキングからアルパインまで
幅広く活動する名古屋の「ふわく山の会」。
その活動を通して
現代人にとつての山歩きの魅力を探りました。



↑ふわく山の会の皆さん。2013年4月、「竹田城と朝倉城」の山行にて。



←春の低山ハイキングは、色どりの可憐な花々にたくさん出合えるのも魅力。

身近なハイキングや
古代ロマンクラブも人気

「昔は、登山者といえればさくさくしいイメージでしたが、最近では山にもおしゃれな若い女性が増えてびっくりしています」と語るのは、ふわく山の会事務局長の岡本武尚さん。山歩きは参加者の性別も年齢層も、そしてレジャーの種類も多様化しており、多くの人が思い思いに山歩きの楽しむ時代に入っています。

593人の会員が登録している「ふわく山の会」は、名古屋市を拠点とする大規模な山の会。「ふわく(不惑)」という言葉からも分かる通り、会員の対象は40歳以上で平均年齢は67・7歳です。男女比は女性の方が多少多い構成。単独登山は基本的に危険であるため、活動を通して自然に良い山仲間ができることは、こうした会の大きなメリットです。

当会の特徴は、アルパイン(本格登山)だけでなく低山ハイキングやその他の目的の山歩きも多いこと。趣味や志向を活かしたクラブ・同好会も数多く作られており、毎月50件以上の山行企画が立てられています。会員は会報を見て、体力・技能を考慮しながらも興味

のある山行に自由に参加できる仕組みです。

例えば、若い層に人気が高いのは岸壁をよじのぼるロッククライミングや日本アルプスの縦走、スキーや雪の積もった野山を駆け回るクロスカントリースキーなどで、四季を通して自然を楽しみながら肉体の限界にも挑戦しています。

一方で、初心者や高齢者も気軽に参加できる低山ハイキングや、花巡りのウォーキング、毎週土曜日に実施されている東山公園周辺ウォーキングなど、気軽に楽しめる催しも盛りだくさん。ネイチャーフォトや気象などに特化したクラブ活動もあります。

また、注目されるのは文化的なテーマに着目した山歩き。中山道・東海道を歩いたり、山の史跡を巡



知っておきたい！ 低山・里山ハイキングの 基礎知識&ルール①

●服装・装備は十分に！

歩きやすい靴で暑さ寒さに対処しやすい重ね着ファッションが基本(22ページ参照)。ザックの中身は食べ物・飲み物のほか、敷物やタオル、手袋、ゴミ袋、暗くなった時のためのヘッドライトを入れます。しかし、荷物が重いと体力が奪われるため、できるだけ軽くするように工夫しましょう。



●日焼け対策

日焼けしすぎるとやけどのような状態になり、体力も奪われるので注意しましょう。日焼け止めを塗るだけでなく、首にはスカーフ、目にはサングラス(紫外線防止)、頭には帽子をかぶるなどの予防を心がけましょう。

●レインウェアは必須

山の天気は変わりやすく、突然雨になることもあります。雨にぬれると体力が奪われて危険なため、晴れていても必ずレインウェア(22ページ参照)を持参するようにしましょう。また、ハイキングでは小さい傘もあると便利です。



●水分補給はこまめに

山歩きは汗をかくので、十分な水分補給が大切です。水分不足は血流を悪くするため、心臓に負担をかけることにもなりかねません。水分は一度に大量にとるとからだがかたくなるので、こまめに少しずつ補給しましょう。ただし、山の水は飲まないように注意しましょう。

●塩分、糖分補給も適度に

汗をかくと体内の塩分量が減少し、食欲がなくなったり、足がつつりするので、適度な塩分の補給を心がけましょう。また、糖分の補給は疲労防止になるため、飴やチョコレートなど、歩きながらでも簡単に口に含める甘いものも用意しておくとう便利です。

●山のマナーを守ろう

ゴミは捨てずに全部持って帰ること、きれいな花や珍しい植物でも摘み取ったりしないこと、そこに生息する生きものに手を出さないこと。環境保護につながるこれらの山のルールを守りましょう。



ふわく山の会
事務局長 岡本 武尚さん

50歳のとき、義兄や友だちに誘われて山歩きを始めてその魅力にはまりました。義兄達が山に行かなくなったので当会に入会したのですが、いつの間にか10数年。昔よりも山行の回数は減っていますが、現在もマウンテン部や古代史ロマンクラブで楽しんでいます。



定期的にを行っています。

このほかに同会では、登山中の事故を減らすために初心者向けの研修を随時実施しているほか、環境保護活動も熱心で、山の自然保護パトロールや清掃登山、東山の森周辺のクリーンウォークなども定期的に行っています。

山頂制覇の達成感と 自然の中でのリフレッシュ

「山の魅力ですか？山頂に立った時の爽快感や達成感でしょう。登っている時は苦しくて仕方ないのですが、山頂で見事なパノラマを見ると、そうした苦労はすべて忘れ、次はこの山に登ろうかなどと考えています。初めて行くコースはとてむくわくするんですよ」と顔をほころばせる岡本さん。持つてくることはとても幸せなことです。

また、自然の中のレジャーだからこそ感じられる喜びも多くあります。森の香りをかいだり、鳥のさえずりを聴いたり、冷たい清水に手を浸したりと、山歩きは五感をフルに使って楽しむ健康的な趣味といえます。

「私は50歳から山歩きを始めましたが、心肺機能は確実に上がりましたし、おかげさまでメタボとも無縁です」と岡本さん。「緑は見ているだけで気持ちがいいですし、山を歩いていると日頃の悩みごとなど忘れてとてもリフレッシュできるんですよ。」



ふわく山の会の皆さん。
2013年11月「斑尾山〜袴岳」山行にて。



取材協力／ふわく山の会

「安全に、楽しく、仲良く」をモットーに、中高年登山者の豊かな人間性と健康な心身づくりを目的とした40歳以上の山の会です。

- 入会の条件／40歳以上の心身共に健全な方※夫婦で入会を希望される時は、どちらかが40歳以上であれば、お二人とも入会できます。
- 入会の申込方法／入会に必要な資料を、80円切手を同封して下記まで請求してください。※入会説明会あり
- 間・申込先／ふわく山の会
〒460-0011
名古屋市中区大須4丁目14-35 名探記念橋第1ビル 306号
☎052-252-9321
☎090-1098-3412(事務局・岡本)

岐阜

可児市

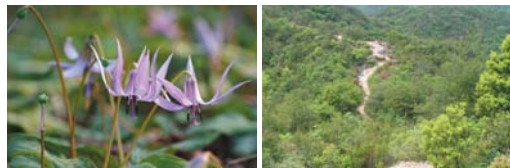
鳩吹山

はとぶきやま

313.5m



↑ 鳩吹山の頂上からの眺め。眼下に流れるのは日本ライン(木曾川)。



↑ 可憐なカタクリの花。

↑ 尾根を行く西山ルート。



↑ 北斜面の麓に広がるカタクリの群生地。

↑ 整備された歩きやすい遊歩道。

鳩吹山のコースガイド

※歩き方により時間は異なるため、あくまでも目安です

大脇ルート 約45分

大脇口(※名鉄「可児川駅」より1.3km)―小天神休憩舎―鳩吹山山頂

カタクリルート 約45分

カタクリ口(名鉄「可児川駅」より2.1km)―小天神休憩舎―鳩吹山山頂

真禪寺ルート 約40分

真禪寺(※名鉄「西可児駅」より2.3km)―鳩吹山山頂

石原ルート 約2時間25分

石原口(※名鉄「西可児駅」より3.6km)―分岐―西山山頂(両見山)―(北廻り経由)―分岐―鳩吹山山頂

西山ルート 約1時間

西山口(※名鉄「西可児駅」より3.4km)―分岐―分岐―鳩吹山山頂

東海自然歩道ルート(継鹿尾山へ向かう) 約5時間10分

カタクリ口(※名鉄「可児川駅」より2.1km)―小天神休憩舎―鳩吹山山頂―(北廻り)―西山山頂(両見山)―西山休憩舎―石原口―東海自然歩道―継鹿尾山山頂―寂光院(※名鉄「犬山遊園駅」まで徒歩約20分)

東海地方の低山ハイキングの人気スポットが鳩吹山。登山口は、大脇口、カタクリ口、真禪寺口、西山口、石原口の5ヶ所。季節の植物やバードウォッチングを楽しみながら山頂に達すると、眼下には木曾川や濃尾平野、遠くには白山、日本アルプスなどの山々を望むパノラマが広がっています。山頂から西山へ向かう見晴らしのいい尾根歩きも人気のあるコース。また、鳩吹山北斜面の可児川下流域自然公園では、春にはカタクリ、秋には紅葉が楽しめます。なお、東海自然歩道を経由すれば隣の継鹿尾山(次ページ参照)まで縦走することもできます。

カタクリの群生地に
出合えるうらかな春



鳩吹山・継鹿尾山マップ

鳩吹山

所/岐阜県可児市土田
交/名鉄犬山線もしくは各務原線「犬山駅」より広見線に乗り替え、「可児川駅」もしくは「西可児駅」下車
※駐車場は混雑しますので公共交通機関をおすすめします
P/カタクリ口:約30台、大脇口:約5台
問/可児市企画経済部経済政策課 ☎0574-62-1111



↑ 3月下旬~4月上旬には薄紫色のカタクリの花を楽しめる。

雄大なパノラマを眺めながら尾根歩きを楽しめる
東海エリアで人気の低山ハイキングスポット

愛知

犬山市

継鹿尾山

つがおさん

273.1m

もみじ寺から登る200m級の低山。

中級者は鳩吹山への縦走にチャレンジ！

山頂からは犬山城や伊吹山、木曾川を一望できる

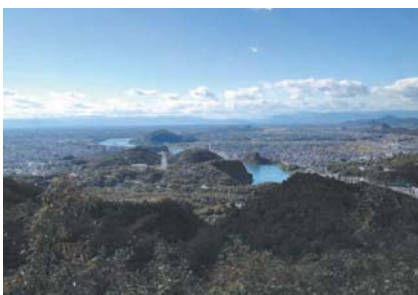
継鹿尾山の登山口は、尾張のもみじ寺として有名な寂光院にあります。白雉5年（654）建立と伝えられる寂光院は山号を「継鹿尾」とする古刹。参道の石段を登ると本堂へとたどり着き、その脇

に登山口があります。雑木林の中の一本道を辿れば山頂（273.1m）へ。展望が西側に開けているため、犬山城や木曾川、さらに遠方には鈴鹿山脈や養老山地、伊吹山などまで一望できます。

なお、継鹿尾山は鳩吹山と同じく、日本ラインと呼ばれる木曾川の左岸に位置する低山。2つの山は同じ飛騨木曾川国定公園内にあり、東海自然歩道でつながっているため、縦走するコースも人気があります。ただし、4時間以上かかるので、中級者以上におすすめ。



↑赤松主体の雑木林の中を登る。



↑木曾川や伊吹山などが見渡せる山頂からの眺望。



↑山頂には東屋やテーブルセットがあり、お昼ごはんを食べるにはうってつけ。

→鳩吹山へ向かうには犬山城方面へ。迷いやすいので要注意。



→山頂の展望図で、愛知県と岐阜県の県境にあることを確認できる。



継鹿尾山のコースガイド

マップは右ページ参照

山頂ルート 約1時間15分

寂光院（※名鉄「犬山遊園駅」から徒歩約20分）—継鹿尾山山頂

東海自然歩道ルート（鳩吹山へ向かう） 約5時間10分

寂光院—継鹿尾山山頂—東海自然歩道—善師野分岐—西山休憩舎—鳩吹山山頂—小天神休憩舎—大脇口（※名鉄「可見川駅」まで1.3km）

継鹿尾山

所／愛知県犬山市大字善師野
交／名鉄犬山線「犬山遊園駅」下車
P／寂光院:50台、不老公園:10台
間／犬山市観光案内書 ☎0568-61-6000

愛知

新城市

鳳来寺山

ほうらいじさん

695m

古くから信仰を集めてきた霊山で

心とからだを清めるハイキング

古木に囲まれた

1425段の石段を登る

奥三河の鳳来寺山は、古くから信仰を集めてきた薬師如来と山岳修験道の霊山。緑の合間に絶壁や奇岩などの険しい山肌がのぞき、独特の雰囲気を漂わせています。

ハイキングでは、中腹に佇む鳳来寺本堂で参詣もしつつ、山頂をめざしましょう。もっとも人気がある表参道コースは、本堂まで古

木に囲まれた1425段の石段を登る参拝コースです。

本堂から山頂までは自然林に囲まれた岩の多い山道。樹木に囲まれた山頂はあまり展望がききませんが、下りは東へ寄り道するコースをとれば、天狗岩や鷹打場展望台などの見晴らしのいいポイントが続きます。帰り道は表参道を引き返すか、裏参道へ進むか、東海自然歩道へ進むかなどの選択肢があります。



↑杉林に囲まれた表参道の石段。参拝者も多い。



→山の中腹にある本堂。この近くまで鳳来寺山パークウェイが通じているため車を訪れる参拝者や観光客も多い。



↑徳川三代将軍家光によって建てられた鳳来寺の山門「仁王門」。



鳳来寺山マップ

鳳来寺山のコースガイド

表参道コース 片道約2時間10分

観来館—(表参道)—鳳来寺本堂—山頂

表参道～裏参道コース 約5時間25分

観来館—(表参道)—鳳来寺本堂—山頂—東照宮—(裏参道)—湯谷駐車場

東海自然歩道コース 約5時間

引地(※JR「三河大野駅」より約500m)—湯谷峠—行者越—鳳来寺本堂—山頂—天狗岩—鷹打場—東照宮—表参道

※鳳来寺山は低山の中では距離・標高差もあり、時々間もかかるため歩き慣れた初中級者向けです。

鳳来寺山

所／愛知県新城市門谷鳳来寺

交／《表参道》【電車】JR飯田線「本長篠駅」より豊鉄バス田口新城線「鳳来寺」下車、徒歩すぐ【車】東名「豊川IC」よりR151経由、新城方面へ約1時間。もしくは、三遠南信自動車道「鳳来峡IC」よりR151経由、豊橋方面へ約40分。

P／表参道：130台、裏参道：30台 問／新城市産業・立地部観光課 ☎0536-32-1985



↑独特の雰囲気を漂わせる荒々しい山容。

→5月から7月にかけては「仏法僧(ぶつぼうそう)」と呼ばれるコノハスクの鳴き声を聞くことができる。「フッポウソウ」と聞こえるとか。



↓奥三河や静岡の山々が連なる。



海上の森

かいしよのもり

散策コース
100～300m前後

あまたの野鳥や植物、昆虫に出合える
自然豊かな里山ハイキング



↑ハルリンドウ ↑ショウジョウバカマ
↑コバノミツバツツジ ↑シデコブシ



↑春から水をため始める「海上砂防池」。

海上の森マップ



↑情報ライブラリーや展示スペースなどがある「あいち海上の森センター」。

↑散策者の憩いの場である古民家「里山サテライト」。

↑物見の丘

↑窯の歴史館

↑菰玉広場

1周約30分で散策できる

海上の森コースガイド

- A 短距離コース** 約1時間40分
あいち海上の森センター—広久手第1池—五差路—五輪塔—幼児森林体験フィールド—あいち海上の森センター
- 長距離コース** 約2時間40分
あいち海上の森センター—広久手第1池—五差路—里山サテライト—四ツ沢—三角点—五輪塔—幼児森林体験フィールド—あいち海上の森センター
- B 中距離コース** 約2時間
海上の森駐車場—四ツ沢—三角点—里山サテライト—四ツ沢—海上の森駐車場
- 長距離コース** 約2時間40分
海上の森駐車場—四ツ沢—篠田砂防池—海上砂防池—里山サテライト—四ツ沢—海上の森駐車場

海上の森

所/愛知県瀬戸市吉野町304-1
交/【電車】愛知環状鉄道「山口」駅から徒歩20～25分【車】名古屋瀬戸道路「長久手IC」から約10分。もしくは東海環状自動車道「赤津IC」から約10分
P/あいち海上の森センター:27台、海上の森駐車場:30台
間/あいち海上の森センター☎0561-86-0606(月曜休館)

都会に近い
ビギナー向けの森林・里山

愛知万博の会場候補地であったことでも有名な海上の森は、森林や里山、湿地、水辺などが約530haに渡って広がるエリア。自然環境保全地域の設置や里山環境保全のためのさまざまな活動により豊かな自然が維持されているため、都会が近いにもかかわらず、ここには約3400種の生物が確認されています(平成11年調べ)。これは、愛知県で確認されている生物の約39%に当たります。ハイキングでは、耳を澄ませ、目を凝らしてこうした自然を発見していきたいもの。体力に合ったコースを選んで、森や里山を満喫しましょう。

知っておきたい!
低山・里山ハイキングの
基礎知識&ルール②

まずはストレッチ

山に着いたら、いきなり歩きはじめるのではなく、まずは5分ほどストレッチをして筋肉の血流をよくしましょう。ストレッチには運動効果を高めるだけでなく、けがや膝のトラブルなどを未然に防ぐ効果もあります。特に負担をかけやすい足の筋などは、ゆっくりにしっかりと伸ばしておきましょう。ストレッチは山歩き後にもしておく疲れがやわらぎます。帰りに温泉に入るのもおすすめです。



自分のペースで歩こう

長く歩くコツは、体力や体調に合わせて自分のペースをしっかりと保って歩くこと。30～40分歩いて5分休憩を繰り返すと疲れにくいです。初心者の場合は特に、時々休憩を入れて、花や景色を楽しみながらのんびり進みましょう。また、下りは膝を痛めやすいのでゆっくりに歩きましょう。ストックをつきながら下るのもおすすめです。

危険な生物に注意!

遊歩道や登山道からはずれて、道以外のところに入っていくと、ヘビやスズメバチなどの被害にあいやすいので注意しましょう。スズメバチは黒色を攻撃するので、黒い服装は避けましょう。

愛知
豊田市

王滝溪谷

おうたきけいこく

不動山
224m

巨岩や奇石が重なり合う溪谷美や
展望台を楽しむファミリーハイキング



↑ 溪谷にかかる赤い椿の花。



↑ 清楚な梅の花も美しい。



↑ 緑豊かな園地には、BBQ場もある。



↑ 急流によってつくられた巨岩や奇石が織りなす溪谷美。



↑ 岩に掛けられた小さな木の橋を渡ろう。

王滝溪谷のコースガイド

不動山コース 片道約35分

王滝溪谷駐車場—龍門園地—不動山展望台

らくらく溪谷コース (近距離) 片道約35分

王滝溪谷駐車場—龍門園地—歌石園地

らくらく溪谷コース (長距離) 片道約50分

王滝溪谷駐車場—龍門園地—歌石園地—王滝湖かけ橋

ぐるりコース 約1時間45分

王滝溪谷駐車場—梶ヶ城展望台—歌石園地—龍門園地—王滝溪谷駐車場

王滝溪谷

所／愛知県豊田市王滝町

交／【電車】名鉄「豊田市駅」から名鉄バス「中垣内」行き、または、

おいでんバス「大沼」行き、「松平橋」下車(25分)、徒歩約2.5km。

※「松平橋」乗り換えで「足助」行きの名鉄バスあり。「王滝町」下車、徒歩

5分。但し、本数が少ないため事前に要確認。

【車】豊田市方面からR301号線で松平橋へ、県道39号線を足助

方面に約2.5km、約25分。
P／約200台 問／豊田市観光協会 ☎0565-34-6642

涼やかな水の音、
樹や土の匂いを感じて

「東海の昇仙峡」とも呼ばれる王滝溪谷は、巴川の支流である仁王川沿いに位置する景勝地です。仁王川は、炮烙山と六所山を源とし、ふたつの山麓と田園地帯をゆつくり流れてきた川ですが、この溪谷では、本流の巴川まで下流1.8kmの距離を148mの落差で一気に急流となって流れ落ちているため、巨岩や奇石が累積し、興味深い風景を生み出しています。

ハイキングコースには自然遊歩道が整備されているため、ファミリーでも気軽に散策を楽しむことができます。巨岩や湖、かけ橋などで変化に富んだ溪谷沿いのコースや、不動山展望台や梶ヶ城展望台などの小高い地を目指すコースなどさまざまあり、春の爽やかな自然を満喫できます。



↑長良川や岐阜市街を見晴らせる気持ちのいい展望台。

岐阜市でもっとも高い山「百々ヶ峰」。長良川をはさんだ金華山の対岸にあり、金華山よりも高く、広い山域を誇っています。
 もっとも人気のある登山口は、センターハウスや広い駐車場も完備されている広大な施設「ながら川ふれあいの森」です。

**長良川、金華山の眺めや
 森林浴を満喫！**

静かな山歩きを楽しめる岐阜市内の最高峰。
 ふもとはにはセンターハウスも完備。



↑木々に囲まれた散策道。

川ふれあいの森」。体力のない人はこの中を巡るだけでも十分に自然に親しめるでしょう。
 さて、木々に囲まれた散策道を登り、百々ヶ峰の最高峰にたどり着けば、展望台からは長良川や金華山、岐阜市街地の眺めはもとより、天気によければ伊勢湾までも見渡すことができます。
 一方、名水50選に認定されている萩の滝や松尾池から登る道は、東海自然歩道も通り、滝や岩場、急斜面などがある変化に富んだコース。松尾池に戻らなくてもいい場合は、山頂を経由してながら川ふれあいの森へと抜けても楽しめます。



↑四季の森センター



↑東屋がある三田洞展望広場



↓松尾池コースにある萩の滝。



百々ヶ峰のコースガイド

ながら川ふれあいの森コース 約2時間30分
 ながら川ふれあいの森・四季の森センター—権現山—百々ヶ峰山頂—西峰山頂—四季の森センター

松尾池コース 約1時間10分
 松尾池—萩の池—白山展望台—百々ヶ峰山頂

百々ヶ峰

所／岐阜県岐阜市三田洞～長良古津
 交／【電車】《ながら川ふれあいの森》JR「岐阜駅」より岐阜バス三田洞線「三田洞弘法前バス停」下車、徒歩約6分 《松尾池》JR「岐阜駅」または名鉄「名鉄岐阜駅」から岐阜バスN33三輪駅行「中川原」下車、徒歩15分
 【車】名神高速「羽島IC」より15km。もしくは東海北陸自動車道「関IC」より6km
 P／四季の森センター:162台、松尾池:なし



↑ 険しい道を一気に登るか、ゆるやかな道を時間をかけてゆっくり楽しむか、全10コースの中から好みのコースを選ぼう。

織田信長が天下統一の足がかりにした岐阜城を頂に抱く金華山。その名は、この山に多く茂るブナ科のツブラジイが、晩春から初夏にかけて黄色の花を一齐に咲かせ、全山が黄金色に見えたことから命名されたという説があります。標高329mの手ごろな山であるため、毎日山頂まで登る地元の人々も多くいます。登り口は各所にあり、登山コースは全10コース整備されているので、好みや体力に合わせて選びましょう。

多様な植生も
ハイキングの楽しみ

岐阜

岐阜市

金華山

きんかざん

329m

金華山のコースガイド

めい想の小径(水手道) 約1時間

金華山北側の斜面を緩やかに登る登山道。金華山一大きいスギやヒノキに出会える。

馬の背登山道 約40分

もっとも険しいコース。めい想の小径の旧伊奈場神社跡地から金華山北西側尾根を頂上に向かって直登する。

百曲り(ひゃくまがり)登山道 約40分

禪林寺から金華山の西側の尾根を登る登山道。道は比較的険しく傾斜も急である。

七曲り(ななまがり)登山道 約1時間

岐阜森林管理所から金華山の南西の尾根を登る登山道。

東坂ハイキングコース 約30分

金華山の尾根を南東に登る登山道。岩場から南東の眺望を楽しめる。

唐釜(からかま)ハイキングコース 約40分

全域平坦な道が続く。

達目(だちぼく)ハイキングコース 約30分

達目洞と岩戸公園を結ぶ平坦な散策路。

大釜登山道 約35分

西山南斜面を登るコース。かつての集落生活林。

大参道ハイキングコース 約30分

かつて達目洞集落の里山として利用されていた形跡を見ることができる。

鼻高ハイキングコース 約40分

西山斜面を尾根づたいに登る登山道。ほとんどの箇所は緩やか。

金華山

所／岐阜県岐阜市千畳敷下
交／【電車】JR「岐阜駅」および名鉄「名鉄岐阜駅」より長良橋周りのバス、「岐阜公園歴史博物館前」下車すぐ【車】名神高速道路「一宮IC」よりR22を北上、約20分
P／195台(岐阜公園駐車場を利用)



金華山マップ



↑ 大木から低木、草花にいたるまで、多種多様な草木が繁茂する金華山。



↑ 長良川から見た金華山。



→ 山頂にそびえる岐阜城。ロープウェーが通り、四季を通じてにぎわう観光スポットだ。

歴史ある岐阜城がそびえる
山頂を目指して
30分〜1時間のハイキング!

岐阜
美濃市

天王山

てんのうざん

537.8m



↑美しいヤマモミジの自然林

有名な紅葉名所。
春にはヤマザクラも！

紅葉の名所「大矢田もみじ谷」として有名な美濃の大矢田神社^{おやだ}。境内の楓谷には約3000本のヤマモミジの樹が立ち並び、その美しい自然林は国指定天然記念物にも指定されています。

登り口は神社本殿の裏にひっそりとあります。まずは参拝をして、低山ハイキング開始。自然林の中の登山道は整備されて歩きやすくなっていますが、中には巨大な岩や急坂もあり、補助のためのロープが張られています。また、頂上に近づくにしたいが、傾斜も急に



↑樹齢200年以上の「大モミジ」は迫力満点。幹回り3m以上、樹高約30mあり、四方八方に枝が広がっている。谷筋に落ちた種子から自然に生えた野生種であり、国の天然記念物に指定されている。



↑山頂でのお昼ごはんは楽しい時間。

なってくるので、無理をしないペースで登りましょう。3分の2程度登ったら、国の天然記念物「大もみじ」に出合えます。頂上からは名古屋の高層ビルまで見渡す眺望を楽しみましょう。

天王山のコースガイド

大矢田神社コース 約1時間30分

登山口(大矢田神社裏)―山頂

天王山

所／岐阜県美濃市大矢田
交／【電車】JR「岐阜駅」から岐阜バス
高美線「大矢田神社前」下車、徒歩30分
【車】東海北陸自動車道「美濃IC」から、
県道94号経由で約10分
P／大矢田神社:300台



↑点在する山と里を見渡せる頂上からの眺め。



美しい自然林に囲まれた
静かなモミジ谷を歩く。
天然記念物「大もみじ」は必見！

山歩きの三種の神器

1 靴

薄く柔らかい軽登山用の靴で、高さがくるぶしまであるタイプを選ぶと良い。撥水機能付きがおすすめ。



コロンビア
セイバーミッド
(ウィメンズ)
YL5057 506
9,250円+税

ニューバランス
MO790H(メンズ)
73340421
7,920円+税

2 ザック

体にフィットした担ぎやすいザックを選ぶと体への負担が少なくなる。各種ポケットやレインカバー付きが便利。



コロンビア
アスベンハンター25
PU1034 8,600円+税

3 レインウェア

山用レインウェアは上下別が鉄則。高い防水性を備え、ムレ感を軽減し、はっ水を維持するものを。



ミスノアウトドア
BTEXストーム
セイバーレインスーツ
(ウィメンズ)
A2JG4C01
14,500円+税

基本の 低山・里山 ハイキング 春夏編 服装 & 装備

楽しい山歩きをサポートしてくれる機能性の高い服装や装備をご紹介します。



ヒマラヤ本館 アウトドアフロアアドバイザー
柴田 匠さん
トレッキング用品は最初から全部揃えなくてもOK!まずは自分の体に合った靴とザックを手に入れ、その後、少しずつほしいものを揃えていきましょう。

※掲載商品は、店舗により取扱いのない場合があります。

取材協力/ヒマラヤ

- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 千音寺店
名古屋市中川区新家3-1204(アスパーク隣)
☎052-432-3220
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 東海店
東海市荒尾町見幕88 エディオン2階
☎052-689-2111
- ヒマラヤスポーツ 半田店
半田市昭和町2-38 ☎0569-26-6771
- ヒマラヤスポーツ 知立店
知立市南新地1-13-18 ☎0566-83-8555
- ヒマラヤスポーツ 春日井店
春日井市浅山町3-16-7 ☎0568-56-7230
- ヒマラヤスポーツ 豊田店
豊田市広路町3-24 ☎0565-32-1600
- ヒマラヤスポーツ 岡崎店
岡崎市大樹寺1-2-2 ☎0564-26-1160
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 蒲郡店
蒲郡市鹿島町浅井新田1-26 クラスボ蒲郡2階
☎0533-66-3055
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 豊橋店
豊橋市小松町219-1 ☎0532-38-5060

- ヒマラヤスポーツ 本館
岐阜市江添1-4-6 ☎058-276-8000
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ モレラ岐阜店
本巣市三橋1100 モレラ岐阜2階
☎058-320-2511
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 各務原インター店
各務原市小佐野町1-19-1 ☎058-383-8600
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ マーゴ関店
関市倉知516 マーゴスポーツ館2階
☎0575-21-2177
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ ラスパ御嵩店
可児郡御嵩町上恵土1010-1 ラスパ御嵩別棟
☎0574-68-0150
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ クロスガーデン中津川店
中津川市かやの本町1-52 クロスガーデン中津川内
☎0573-62-1650
- ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 高山店
高山市岡本町4-139 ☎0577-37-1520

愛知県

岐阜県

帽子

日よけになるつばのあるものを選ぶ。風に飛ばされにくい帽子止めも大事。UVカット機能付き。
フェニックス
Jahorina Adventure Hat
(ウィメンズ) PH418HW13
4,600円+税



防寒着

気軽に脱着して寒さや暑さを調整するウエア。雨、シミ、紫外線(UPF50)を防ぐ機能付き。
コロンビア
ヘイゼンジャケット(ウィメンズ)
PL3598 11,000円+税



ストック

膝への負担を軽減し、バランスを高める装備。1本タイプより2本タイプの方が使いやすい。
ビジョンピークス
ハイカー3GSセット2
S1VP170203-04
5,547円+税



山シャツ

夏冬問わず長袖が基本。吸汗性、速乾性に優れ、紫外線を95%以上遮るUVカット(UPF50)付き。
ビジョンピークス
ドライ長袖チェックシャツ(ウィメンズ)
VP170305D04 3,695円+税



この春、山ガールになろう!

アンダーウエア

サラッとしたドライ感をキープできるポリエステル系の速乾素材が基本。UVカット、消臭機能付き。
コロンビア
ピアジエンダ長袖シャツ(ウィメンズ)
PL2228
4,300円+税



山スカート

サポートタイツなどと合わせてコーディネートする登山用スカート。雨とシミを防ぐバリアー付き。
コロンビア
グリーンアイビーフルジップスカート(ウィメンズ)
PL5037 7,600円+税



サポートタイツ

膝、腰、股関節、太もも、ふくらはぎをサポートする中高年に人気の商品。各部の安定感を高め、筋肉疲労を軽減できる。
ワコール
スタビライクス(ウィメンズ) HZY149
15,000円+税

トレッキングパンツ

軽くて歩きやすいストレッチ素材の登山用ズボン。はっ水性、UVカット(UPF50)機能付き。
ビジョンピークス
ストレッチベンチレーションパンツ(ウィメンズ)
VP170304D05 5,547円+税



裾を短くすることもできる。

スパッツ

靴の中への水や砂、ズボンへの泥はねなどを防ぐ品。最高の防水性のゴアテックス使用。
イスカ
ゴアテックスライトスパッツR(ウィメンズ)
ゴアライトスパッツREG 4,400円+税

