

知れば知るほど行きたくなる！

Take Free!

¥0

Area Guide 003  
2017年度版

# 山歩みち

## 谷川岳 別冊

挑戦しよう。



Area Guide 003 山歩みち 別冊 谷川岳 2017年度版  
2017年7月30日発行 発行/(株)フィールド&スワンテン 企画・編集/©wan-nal 印刷・製本/図書印刷(株)

Take Free!

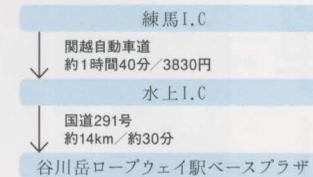


山・森・川の町、みなかみへ。  
—交通のご案内



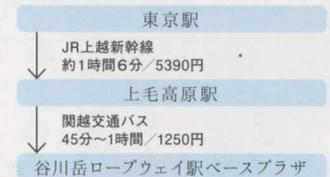
お車で

所要約2時間10分/3830円



新幹線で

所要約2時間/6640円

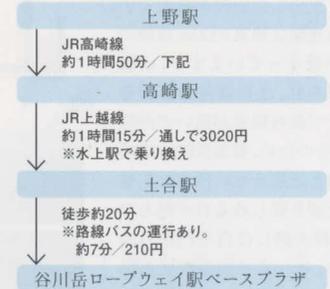


※おトクなセットチケットも販売中。詳しくは下記まで



在来線で

所要約3時間25分/3690円



関越交通みなかみ営業所 ☎0278-72-3135  
新治タクシー ☎0278-62-3111  
谷川岳ロープウェイ ☎0278-72-3575

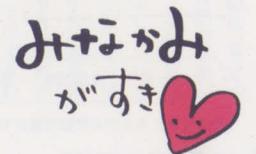
※料金等は目安です。お出かけ前にご確認ください

みなかみ町観光協会

〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1  
tel: 0278-62-0401

<http://www.enjoy-minakami.jp>

おトク情報  
あり!



全ページ  
撥水加工  
済み!

# 別冊 山歩みち 谷川岳

特集  
挑戦しよう。

お役立ち

"大人"バリア やぶってみよう。 ..... 04

谷川岳ウィーク2017 ..... 07

谷川岳トレイルマップ ..... 08

山の日 in 谷川岳2017 ..... 10

みなかみビギナーズ ..... 11

交通のご案内 ..... 16

トレイル紹介

ノ倉沢周遊 ..... 12

谷川岳・天神尾根 ..... 13

## 別冊『山歩みち』 エリアガイド003 / 谷川岳2017夏

発行人 山田 淳

編集人 木村和也 @wa-nai

編集部 宮本絵吏

編集協力 坂元 彩

デザイン 村山悠子 (JettyDesignWorks)、  
三上直子 (atelier-mousse)

表紙・写真撮影 平山訓生

表紙モデル 宮崎あずさ ミス日本コンテスト事務局

衣装協力 ラフマ・ミレー

地図制作 伊藤賢之輔

イラストレーション なかむらみ

プリプレス 八島将吾

印刷・製本 図書印刷(株)

読者・広告問合せ先 (株) フィールド&マウンテン  
☎050-5865-1612  
sanpomichi@fie(d)-mt.com  
http://www.sanpoweb.net/

## 次号予告 『山歩みち』026号

特集「山と酒」

名山の麓には銘酒あり! 山旅と名酒のお話です。  
2017年7月下旬配布予定

※タイトル・内容・発刊日等、変更の場合があります。



# 挑戦しよう。

ただ登るだけでも楽しい山登り。  
けれど、そこに積極的ななにかが加わったら。  
さらに楽しくなるのも、また山登りの魅力。  
それは、なにも難しくなくたってよいのです。  
自分なりのなにか、でよいのです。  
そんな山登りを提案したいと思います。



## グレード

- 初心者** 山登りが初めてのひと。2〜3時間、平地を歩けるひと
- 初級者** 何度か山登りをしたひと。5時間程度、山を歩けるひと
- 中級者** 山登り歴数年のひと。8時間程度、山を歩けるひと。
- 上級者** 上級者はそれ以上

初心者でも気軽に楽しめるレイクカヌー。藤原湖畔公園近くにて



お金がないからというのはよくある理由。ならば「ついでに」山に行くのはいいが。旅行、出張…なにかのついでに山を楽しもう。もちろん、登山ついでになにかをするのも世界を広げるヒント。みなかみ町にはおいしい食事が多いから、積極的に食も楽しみましょう。



みなかみのおいしい水と食材を使ったラ・ビエールのきのこのピザ。地元産の生ハムピザもおいしい。温泉街にあり立地も便利



STEP 1  
ついでに。

“大人”  
バリア  
やぶって  
みよう。



STEP 2

欲張って。



時間がないから「ひとつをじっくり」もいいけれど、「ツメツメでいろんなことに挑戦する」ことも時に旅を充実させるヒント。みなかみ町には空、山、川など、アウトドアアクティビティを楽しめる環境が近場で整っており、短い空き時間でも手軽に挑戦できます。



ラフティングは怖いから、というひとにおすすめなのがレイクカヌー。アンクルベアアでは水モノだけでなくさまざまな「挑戦」もサポート



単なる体験だけでなく、自分のスキルをもっと上げたい！ そんなときに頼りになるのが「ガイド」です。谷川連峰では尾根歩きのほか、縦走・沢登り・岩登りも楽しめます。技術に限界を感じたら、山の先達とともに自分の殻をやぶってみてはいかが。



STEP 3

歩先から。



山の知識・技術・体力・経験ともに上回るガイドと歩けば、山の世界がぐんと広がる！ みなかみ山岳ガイド協会に問い合わせよう



はたから見たらどんなに小さなことだって、新しいなにかに挑戦することは、誰でもなにかしらの「壁」を感じてしまうもの。山登りだって同じ。初めて登る谷川岳。私にも登れるのかな。雪は大丈夫かな。バテずに山頂に行けるかな…。けれど、そんな壁があるからこそ、逆に登り切れた時に大きな達成感を味わうこともできるともいえるでしょう。だから、なににごとも興味が湧いたらやってみる、というのが大切です。もしやっけてきたならそれはすばらしいこととして、もしもできなかったとしても、もともとやっていたいかなかったことなだけだから。そんな気持ちで軽く、自由に挑戦するためには、「大人バリア」をやぶるのが第一歩。お金がかかるから、時間がないから、体力・技術がないから…やらない理由を上げていくのは大人バリアに守られた檻のなか。興味が湧いたらまずはやってみる。そんな一歩を後押ししてくれるのが「ついで」。欲張り・「歩先から」の3つのキーワード。谷川岳から新たな一歩を踏み出しましょう！

# 谷川岳ウィーク 2017

6/26(月) ▶ 7/2(日)

会場 群馬県みなかみ町 谷川岳・山麓・温泉街 第7回

注目イベント 1/7/1 開催日

## エコツアーカーニバル

自然を楽しみながら、自然について学ぶことができるのがエコツアー。ロープウェイの山頂駅がある天神平のほか、山麓やノ倉沢でも実施。谷川岳の自然を通じ、エコな山登りを始めてみませんか。山登り初心者歓迎。

ミス日本「水の天使」  
宮崎あずささん

▲宮崎あずさ  
みやざきあずさ 1994年、長崎県生まれ。ミス日本「水の天使」。特技はヴァイオリン。将来の夢はアナウンサー。  
衣装協力 ラブマ・ミレー

2/7/2 開催日 谷川岳山開き

一度は参加してみたい谷川岳山開き。夜行電車に乗って早朝に土合駅へ。かがり火に導かれて行き着く先は暁の山開き神事会場。神事後はロープウェイで天神平へ。今年の山の安全を祈願して、谷川岳から山登りを始めてみよう！

7月2日は  
谷川岳の日



2017年6月、みなかみはユネスコエコパークとして登録されました。

AMANO FOODS アマノフーズ Caravan GOLDWIN salomon DESCENTE 筑波乳業株式会社 TSUKUBA DAIRY PRODUCTS

大塚のあつたのり ひだまり EMZ From AQUA mi mont-bell 山歩みたち みやまかみ

■問い合わせ先 谷川岳プロジェクト実行委員会(みなかみ町観光協会) <http://enjoy-minakami.jp/>  
〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1 TEL: 0278-62-0401 FAX: 0278-62-0402



## From AQUA 谷川岳の恵み 水から始まる山登り

フロムアクアは谷川岳から今も溢れ出す、谷川岳が磨いた水。谷川岳の恵みを味わいながら、山登りも楽しもう。

イラストレーション=なかわらみ

山の恵み

きっかけはトンネル掘削

古くから、夏は険しい山脈、冬は降雪・積雪に阻まれてきた関越国境。その大きな転換点になったのが1972年に始まった上越新幹線・大清水トンネルの掘削工事です。この工事の際に湧き出した水が、フロムアクアの前身である「大清水」となり、時を経て今の「フロムアクア」へと引き継がれていったのです。



山の恵み

山登りに向く理由

おいしい水の条件は硬度とphのふたつ。硬度約20度、ph7.3のフロムアクアは飲み口がやさしく、また、適度なミネラル成分を含んでおり、山登りにも適しています。しかもその水は、谷川岳の山体を経て磨かれた、まさに「谷川岳から生まれた水」。谷川岳登山のお供には、フロムアクアに決まりですね！

山の恵み

落ちないキャップで山登り

フロムアクアで注目して欲しいのが「落ちないキャップ」。キャップがボトルに付いているので山でキャップを落とすことがなく、キャップをゴミにする心配もありません。山登りでの水分補給はこまめに少しずつが基本ですが、こうしたペットボトルなら、気軽に手軽に飲めますよね。この夏は、フロムアクアとともに絶景の谷川岳へ！



季節の移ろいを感じるパッケージ!



280mlペットボトル...100円 530mlペットボトル...110円 ※いずれも税込

JR東日本ウォータービジネス <http://www.acure-fun.net/>

谷川連峰の季節の移ろいを感じるパッケージデザイン。エキナカにいなからノ倉沢の季節を感じることができます。

From AQUA



登山に限らず、アウトドアアクティビティで大切なのは、ウェアなどの装備。とくにアンダーウェアは重要で、速乾性素材でできたものを選ぶこと。また、帽子や手袋などの小物のほか、水がきれいなみなかみ町だからこそ、ムシ対策も忘れずに。防虫スプレーのほか防虫ネットなども重要。9月を過ぎれば山は秋の風。防寒対策も忘れずに。ここでは、おもに防風・防寒、紫外線対策、基本装備の3点について、解説しよう。



### 装備チェック!

谷川岳登山でとくに注意したいのは、「防風・防寒」「ムシ」対策のほか、水の携行。道中、水場がないこと、バテや脱水を避けるために水は多めに。下記は一般的な登山にも共通する装備リストだが、必要に応じて選択しよう。

#### 谷川岳登山装備表

必要度 備考

<input type="checkbox"/> トレッキングシューズ	◎	足指が動かせるサイズのを
<input type="checkbox"/> レインウェア	◎	雨だけでなく、防風・防寒にも使用
<input type="checkbox"/> ザック/カバー	◎	日帰りなら容量30L前後で充分
<input type="checkbox"/> 防寒着	◎	フリースやインナーダウンを
<input type="checkbox"/> アンダーウェア	◎	綿素材はNG。速乾・保温性の高いものを
<input type="checkbox"/> シャツ	◎	綿素材はNG。長袖があると便利
<input type="checkbox"/> パンツ(ズボン)	◎	綿素材はNG。伸縮性の高いものを
<input type="checkbox"/> 手袋	◎	滑りにくいものを
<input type="checkbox"/> 靴下	◎	5本指ソックスがおすすめ
<input type="checkbox"/> 水	◎	天神尾根日帰りなら2ℓ程度。肩ノ小屋での販売あり
<input type="checkbox"/> 行動食	◎	アメやゼリー飲料など
<input type="checkbox"/> 軽アイゼン	△	場合によって必要。入山前に谷川岳肩ノ小屋へ確認
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	◎	日帰りでも必携
<input type="checkbox"/> 着替え	△	下山後用。風呂セットも忘れずに
<input type="checkbox"/> サポートグッズ	△	ヒザサポーターやストックなどがあると便利
<input type="checkbox"/> ムシ対策グッズ	◎	ムシに弱い人は必携。刺された時のケアも忘れずに
<input type="checkbox"/> 日焼け対策グッズ	△	天気によければ必須
<input type="checkbox"/> 快眠グッズ	△	耳栓など。肩ノ小屋は雑魚寝、シュラフで睡眠
<input type="checkbox"/> 消臭スプレー	△	ハッカスプレーなど。トイレ時に
<input type="checkbox"/> 小銭	△	トイレ使用时には100円ほどの協力が要
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	△	ノンアルコールで敏感肌用化粧品タイプがおすすめ
<input type="checkbox"/> 地図/コンパス	◎	指導致はあるが、万が一のときのために
<input type="checkbox"/> ピンチキット	△	胃腸薬など、必要なものを
<input type="checkbox"/> 袋/ミニザック	△	荷物をあずけたり、ものをいれておくのに便利



### 防風・防寒

標高2000m弱の谷川岳では、山麓が気温30℃あっても、山頂部では10℃を切ることも。麓で暑いからといって防風・防寒対策は忘れずに。冷えは末端からやってくるので手袋があると便利。手袋は山の下り等、活躍の場が多い。



### 紫外線

標高が高いため、山麓よりも紫外線の影響を受けやすい山岳地では紫外線対策が大切。帽子やサングラスのほか、日焼け止めクリームで対処。耳たぶの裏やアゴなど、意外な場所が焼けることがある。こまめに塗り直すことがポイント。



8月11日  
朝5:00～

2017 山の日

ツアー参加費  
1977円!

# in 谷川岳

1977m



山に親しみ、山の恵みに感謝しよう。  
ファミリーから登山中級者まで楽しめるツアーを開催、谷川岳を通じて、山に親しみ山の恵みに感謝してみませんか。  
8月11日は、上野から山の日「谷川岳」号が運行。  
さあ、近くてよい山から山登りを始めましょう!

#### TOUR ⑤

大岩壁ノ倉沢をめざそう  
ライトトレッキング

経験 初級～  
対象 小学生～

#### TOUR ④

国境稜線を越えて  
清水峠弾丸ツアー

経験 中級～  
対象 大人

#### TOUR ③

谷川ウォッチング  
自然観察会  
スイーツ&カフェ付ツアー

経験 初級～  
対象 小学生～

#### TOUR ②

三大急登西黒尾根  
登山ツアー

経験 中級～  
対象 中学生～

#### TOUR ①

天神尾根登山ツアー

経験 初級～  
対象 小学3年生～

※小学生、中学生、高校生は保護者同伴 ※中学生以下は参加費無料  
※TOUR1はロープウェイ往復料金、TOUR2はロープウェイ片道料金が別途必要 ※詳しい内容は下記まで

主催

谷川岳エコツーリズム推進協議会・群馬県山岳団体連絡協議会

後援 みなかみ町

問合せ先

谷川岳エコツーリズム推進協議会 ☎0278-25-5031 <http://www.tanigawadake-eco.com/>





# 食

みなかみ町にはおいしい食べ物が多くありますが、なかでも下山後に立ち寄り、おみやげにおすすめな2つがあります。ひとつはソバ。近隣では水沢うどんなどが有名ですが、みなかみ町はソバもおいしい。谷川岳の水で打ったソバは喉越しと香りがとてもよく、うどんかソバか迷ったらまずはソバを。もうひとつは生ハム。谷川岳の南、赤城山麓で育てたぐんま麦豚の肉を使った生ハムは、もちろんそれだけでもおいしいのですが、ピザにしてもまた格別なのです。



上：創業250年の「角弥」のソバは下山後にぜひ立ち寄りたい  
下：みなかみの生ハムといえば育風堂

みなかみ and ピザ or そば



# 山

天神尾根から谷川岳に登頂できたなら、次の目標としておすすめしたいのが縦走です。谷川連峰は標高2000m前後の山が連なっていますが、山肌が削られ、また豪雪の影響を受けて森林限界が低いのが特徴。そのため、標高2000m規模の山とは思えないほどの圧巻の景観を楽しめるのが魅力です。縦走路には白毛門から清水峠、そして谷川岳に至る馬蹄形、谷川岳から平標山へと抜ける主脈縦走の2つがあります。いずれも適期は夏か秋。中級者～上級者向けです。



上：朝日岳の手前から谷川岳方面を望む。谷川岳の展望台だ  
下：主脈縦走では壮大な景観を楽しめる

みなかみ and 主脈縦走 or 馬蹄形



問合せ先：みなかみ町観光協会 ☎0278-62-0401



# 遊

みなかみ町はまさに、アウトドア天国。水、森、山、空とアウトドアアクティビティが充実しています。水ものの代表といえばラフティングですが、山好きなら、沢登りに近い感覚で楽しめるキャニオニングもおすすめ。夏にこそ楽しみたいアクティビティのひとつです。また、2017年6月14日、ユネスコエコパークに登録されたみなかみ町はエコを強く意識している町。ガイドと歩き、自然を深く楽しめるエコツアーは、みなかみならではの楽しみですね！



上：度胸試しでバンジージャンプはいかが  
下：地形を清流とともに楽しむキャニオニングもぜひ！

みなかみ and バンジージャンプ or キャニオニング



# 湯

じゅうはつどう  
18湯のうち、登山口にもっとも近いのが湯檜曾温泉。温泉街といっても数軒が立ち並ぶだけで、静かにお湯を楽しめるのが魅力。登山者にやさしい宿なので、温泉宿に一泊して山登りを楽しむプランを立ててみてはいかが。また、特徴的な温泉をふたつ。ひとつは清流のほとりでお湯を楽しめる大露天風呂が特徴の宝川温泉。もうひとつは明治時代の面影を残す建物が印象的な法師温泉・長寿館。いずれも登山口から遠いけれど、訪れてソンはしない温泉です。



上：みなかみの温泉は、いずれも泉質がとてもいい  
下：一度は訪れたい宝川温泉の露天風呂

みなかみ and 露天風呂 or 温泉街



# 挑戦しよう。

みなかみて

みなかみ町の特徴は、特定エリアに山、森、川の自然の要素が詰まっているということ。例えば登山、バンジージャンプ、レイクカヌーなど、どのアクティビティにエントリーするにもその出発点同士がとても近い。だから、例えば「早めに下山できたから、これからバンジージャンプを飛んでみよう」ができるのが他のエリアと大きく異なる点。もちろん、計画的に遊ぶ方が効率的ですが、気の向くままその日の行動を決める…そんな自由度があること自体、計画に幅があるともいえるのです。加えてみなかみ町には18の温泉地があり、それぞれに泉質が異なっている点も山旅を充実させてくれる要素。訪れることに様々な泉質を楽しんでみては。また、みなかみのマイタケと生ハムは隠れた名産品で、ぜひ食べて欲しい逸品。温泉まんじゅうや生ドラはおみやげの定番。ほかにも、おいしい要素はみなかみ町にはたくさん！近くてよい山・谷川岳に寄ったらみなかみで、おいしい挑戦をしてみよう。