榛名山トレッキングポイント

❸掃部ヶ岳（海抜1,449m）・硯岩（海抜1,251m）

掃部ヶ岳全景

硯岩

掃部ヶ岳は榛名湖の西側の外輪山にある榛名山の最高峰。名前の由来は地蔵信仰からきている。登山口は国民宿舎榛名吾妻荘の入り口の脇にある。カラマツ林を少し登ると硯岩分岐に出る。右折すると5分ほどで硯岩の岩上に出るが、そこへ向かう道は急坂で整備されていないため注意が必要。硯岩の名前は硯が立っているように見えることに由来しており、岩上からは箱庭のような榛名湖や榛名富士、その他の外輪山を一望することができる。注意しながら来た道を分岐まで戻り、分岐を西に直進する。しばらくは平坦な小道が続くが笹が出てくると急に上り坂になる。その道を進んでいくと掃部ヶ岳の山頂に出る。山頂からは東の方向に榛名連峰の山々、南の方向に秩父連山と西上州の山々と八ヶ岳、西の方向に四阿山や浅間山などの山々を見渡すことができる。

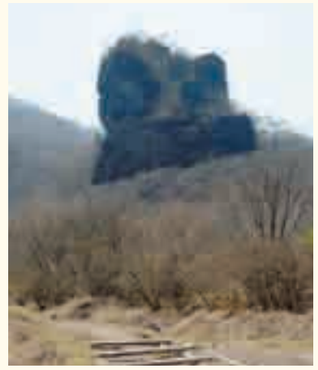
❹氷室山（海抜1,236m）・天目山（海抜1,303m）・関東ふれあいの道

天目山（榛名富士山頂より）

関東ふれあいの道

天神峠のバス停付近に登山口があり、そこから氷室山へ向かう。山道は木製の幅広階段が続いており膝に負担となるので休憩をはさみながら登ったほうが良い。約20分で山頂に到着する。氷室山の山頂はあまり広くはないが木々の間から榛名富士・榛名湖を望むことができる。氷室山山頂から階段を下って鞍部まで行き、再び上りになる。天目山までは階段と自然の道を上ったり下ったりする。天目山の山頂へは約40分で到着。天目山の山頂は比較的広くなっており、ベンチなどがある。ここからも榛名湖・榛名富士を一望することができる。なお天神峠から氷室山、天目山、松之沢峠、スルス峠を通ってヤセオネ峠に至るコースは関東ふれあいの道に認定されており、整備されているのでファミリーでも楽しむことができる。高原の涼風がすがすがしく、榛名公園が足元に広がり、雄大な景色を望める。道を少し外れて沼の原まで足を運べば、春にはツツジの群落、夏にはゆうすげやマツムシソウ、秋にはススキを見ることができる。

❺相馬山（海抜1,411m）・スルス岩



スルス岩

車でお越しの場合は松之沢峠のグラウンド駐車場を利用。ゆうすげの道の木道から笹薮の道に入る。笹薮の道を進んで行き、行人堂とスルス岩の分岐をスルス岩方面に向かうと特徴的な形のスルス岩が現れる。「スルス」とは地元の言葉で粉を挽く石臼のこと。これに形が似ていることから「スルス岩」と名づけられた。スルス岩には鉄はしごがかかっており、岩の上に行くことができる。はしごを上る時は要注意。岩上にはカラス天狗の石像が鎮座している。岩上からは360度の展望を楽しむことができ、天候が良いと遠くに富士山を望むことができる。スルス岩からさらに進むとヤセオネの分岐がありそこにある「相馬山」と書いてある鳥居をくぐって相馬山へと向かう。ここからの道は天然の岩を階段状に形成したものとなっており、補助用の鎖が設置されている。また両脇には多くの石碑や石宮、石像がある。さらに進んでいくと鉄のはしごが設置されているのでここも注意して上り、相馬山への山頂へと向かう。相馬山の山頂には「黒髪山神社」という神社があり、また石碑や石像も多く、信仰の山という雰囲気を濃く醸し出している。山頂からは関東平野や秩父、西上州、八ヶ岳のほか富士山も展望することができる。

榛名山トレッキングガイド

はるなやまとれっきんぐがいど

❶榛名富士（海抜1,391m）

榛名富士山頂

榛名富士登山口

榛名山の山頂に位置する榛名湖。その榛名湖に接してそびえたっているのが中央火口丘である榛名富士。車でお越しの際は榛名ロッジ前の駐車場を利用。ふもとの沼の原からの高低差は約300m。「榛名富士登山口」と書かれた道標から約50分で山頂まで登れます。登山道は風致保安林内にあるため整備されていないため、注意が必要。山頂には良縁と安産に御利益がある「榛名富士山神社」がある。山頂からの展望は西方眼下に榛名湖が箱庭のように見え、それを囲むように榛名連山、谷川連峰、浅間山、広大な関東平野などの眺望が楽しめる。また条件が良ければはるか遠くに東京スカイツリーを見ることができるかも？

❷鳥帽子岳（海抜1,363m）

とりぼしだけ

鳥帽子岳全景

榛名湖温泉ゆうすげの200m西北にある鳥居が鳥登の坂になってくると「加護玉稲荷」が近くなってきた証。ロープにつかまりながらがんばって登ってくと山頂直下の岩穴の中に「加護玉稲荷」がある。山頂はクマザサに覆われ、平坦である。榛名富士と書いてある標識の方に進むと南に突き出た岩の上に出ることができ、そこから榛名富士をはじめとした山々と榛名湖を一望することができる。

榛名観光協会　☎027-374-5111　http://harunavi.jp

お問合せ

高崎駅 ～ 榛名湖 ―― バスで90分
高崎 I . C ～ 榛名湖 ―― 車で60分
渋川・伊香保I.C ～ 榛名湖 ―― 車で40分
中之条 駅 ～ 榛名 湖 ―― 車で30分
高崎 I . C ～ 榛名梅林 ―― 車で40分
安中・榛名駅 ～ 榛名梅林 ―― 車で10分

榛名山トレッキングMAP
榛名の自然と出会うために
トレッキングは、登山のように山頂を目指すものではなく、自然の中を気持ち良く歩いて純粋に楽しめることが魅力です。榛名の自然を思いきり味わうために『充分な準備と心がまえ』をして出かけましょう。
用意しましょう
トレッキングシューズ 足首を保護できるもの
ザック 背中にフィットするもの
雨具 防水透湿素材のもの（ムレない）
水筒 ミネラルウォーター等を入れて
帽子 つばのあるもの
磁石 見やすいもの
時計 高度付きのものもあります
軍手 薄くて柔らかいもの
むしよけ
心がまえ
ちょっとした「心がまえ」でトレッキングはもっと楽しくなります。
榛名の自然と安全につきあう
●標高が高く冷え込みますのでしっかりとした装備・服装で
●自然災害等が考えられますので天候の変化には十分注意をしましょう
●無理はせず、ゆとりを持って
●初めての方は５月〜10月がおすすめ
●あくまでも自己責任で行動しましょう
榛名の自然を美しく残しましょう
●道からはみだして歩かない
●トイレは指定の場所で
●ゴミは必ず持ち帰りましょう
お問合せ
榛名観光協会
☎027-374-5111
http://harunavi.jp
榛名湖
湖畔周遊道路約5.6km
（約60分：25才・女性・45kg）→100kcal
至草津
烏帽子岩
鬢櫛山（1,350m）
❷烏帽子岳（1,363m）
至伊香保
伊香保露天風呂
風穴
ヤセオネ峠
二ッ岳
県立森林公園
蛇ヶ岳（1,229m）
硯岩（1,251m）
❸掃部ヶ岳（1,449m）
榛名吾妻荘
榛名湖温泉
ゆうすげ元湯
☎027-374-9211（代）
❶榛名富士（1,391m）
榛名富士山頂
榛名山ロープウェイ
ヤマツツジ
レンゲツツジ
つつじの道
メロディーライン
１周30分
相馬山（1,411m）
スルス岩❺
湖畔の宿記念公園
ヒトモッコ山
榛名ロッジ
榛名高原
ユウスゲ群生地
沼ノ原
天神峠
榛名湖町
観光案内所
松之沢峠
❹関東ふれあいの道
箕郷町柏木沢
男根岩
氷室山（1,236m）
天目山（1,303m）
七曲峠
黒岩
鷹ノ巣山
杏ヶ岳（1,292m）
九折岩
榛名神社
鞍掛岩
榛名山町
榛名歴史民俗資料館
味噌玉岩
天狗山
覗岩
鏡台山
至高崎市街地
至箕郷
榛名神社
パソコン・携帯電話から登山計画書の提出が出来ます
アクセスはこちらからQRコードを読み取ってください。
榛名はなごよみ
ヤマザクラ オオヤマザクラ 5月初め〜中旬
ヤマツツジ レンゲツツジ 6月中
ユウスゲ 7月中旬〜8月中旬
紅葉 10月中旬〜11月上旬
バス停のご案内
群馬バス（高崎方面）
群馬バス（伊香保方面）
※このトレッキングMAPは、平成26年7月に作成したものです。
※本地図は国土地理院数値地図25000を加工省略したものですので各施設等の所在地に誤差がございます。