



全国にそびえ立つ秀峰

集え！ふるさと富士選抜



富士山は日本でもっとも高い山で、日本の象徴だ。絵になる美しさに遠くからでもその姿を楽しみ、多くの人が山頂を目指す。そんな富士山に山容が似ていたり、富士山信仰に由来があったりすることから「富士」とつく山がある。これらの山は「郷土富士」や「ふるさと富士」と呼ばれ、その土地で愛着のあるシンボルとして親しまれている。47都道府県すべてにあり、400座以上あるというなかから選んだ山を紹介しよう。

文◎大堀啓太（ハタケスタジオ）text by Keita Ohori
協力：京極町観光協会、岩木山観光協会、(公社)山形県観光物産協会、(一社)日光市観光協会、高崎市役所広報課、妙高ツーリズムマネジメント(一社)信州しなの市観光協会、野洲市観光物産協会、伯耆町役場企画課、(一財)丸亀市観光協会、指宿市観光課

Route

49

青森県

Tsugaru Fuji



標高：1,625m

津軽平野に鎮座する名峰。

津軽富士(岩木山)

歩行時間:2時間20分 距離:約2.3km

青森県最高峰の岩木山は、青森県弘前市と鯉ヶ沢町に位置する。山容は美しい円錐形で、山頂部は岩木山、鳥海山、巖鬼山の3つの峰からなり、「山」の字を形成している。古くから山岳信仰の対象であるため、山頂には岩木山神社の奥宮が置かれている。独立峰ともあって四方から登山道が延びており、5つのコースがある。なかでも、岩木山神社から入る百沢コースが代表的だが、ここでは津軽岩木スカイラインを使って八合目まで車でアクセスする、もっとも手軽なコースを紹介したい。登山口からしばらく歩くと視界は開けて、白神山地や日本海が望める。鳳鳴ヒュッテをすぎ、ちょっとした岩場を登りきると、わずか1時間30分程度で山頂に立てる。

日本百名山の岩木山は、青森の象徴として津軽平野にそびえる。裾野を長く広げた山容は、青森出身の小説家の太宰治が著作『津軽』で嬢嬢たる美女といったほど、あてやかで美しい山だ

Access

東北自動車道の大鰐弘前ICから、津軽岩木スカイライン（有料、普通車往復1,830円、営業期間と時間があるため要確認）を使って、岩木山八合目駐車場（無料、200台）へ

Advice

8合目と9合目の間を運行しているリフト（往復1,000円）を利用すると、より快適に登れる。行動時間が短いとはいえ、山の環境のため、登山の装備をしっかりと整えよう



Route

48

北海道

日本百名山でもある道央の最高峰。

蝦夷富士(羊蹄山)

歩行時間:9時間30分 距離:約13.5km

Ezo Fuji



標高：1,898m

ようていざん

羊蹄山は、京極町やニセコ町のある北海道後志地方南部にある山だ。2,000mに満たない標高だが、高山帯を有しているため、夏にはミヤマキンバイをはじめとした100種以上の高山植物が可憐に咲く。頂上付近には、直径700mもある火口の父窯を含めて3つの火口をもっている。富士山と同じように、山頂をぐるりと一周でき、洞爺湖やニセコの山々など360度の展望を楽しめる。登山道は登り応えのある京極コースなど全部で4コースあるが、登りやすいのは真狩コースだ。登山口から8合目までは樹林帯のなかを進み、視界が開けて8合目をすぎから高山植物を楽しんでいると、頂上のある外輪山に到着する。それでも往復で9時間以上かかるため、早朝から出発して行動時間を確保しよう。

1) 京極町から見上げた羊蹄山。ほぼ完全な円錐形で、富士山にもっとも似ているともいわれている。2) 10月には初冠雪が観測され、9合目にある避難小屋を小屋閉めた管理人も下山する。6月上旬まで雪が残ることも少なくない。3) 例年では、紅葉の見頃は9月中旬から9月下旬まで。ナナカマドやダケカンパなどの紅葉が美しい



Access

車の場合は、後志自動車道の余市ICから、真狩キャンプ場登山者用駐車場へ（無料、50台）。バスの場合は、JR俱知安駅で道南バスに乗り、羊蹄自然公園入口で下車する

Advice

行動時間が長いので、登山計画はしっかりと立て、タイムマネジメントをしながら登ろう。山頂のお鉢巡りは、一周約60分かかると、下山の時間も確認したうえで判断したい

Route

50

山形県・秋田県

Dewa Fuji



標高：2,236m

海拔0mからそびえ立つ独立峰。

出羽富士(鳥海山)

歩行時間:7時間30分 距離:約10.8km

日本百名山のひとつとして数えられる鳥海山は、日本海にその裾野を浸した類を見ない美しい山容だ。200種類以上を超える高山植物の宝庫で、チョウカイフスマやチョウカイアザミなど鳥海山の固有種もあるため、花の百名山にもその名を連ねている。山頂へは、湯ノ台登山口から目指すのが最短コースだ。雪渓歩きを楽しみながら、高山植物を觀賞でき、トイレも多いため安心できる。湯ノ台道を進み、急所の薊坂を登りきり、外輪山の行者岳をすぎると、大物忌神社に着くので、忘れずに参拝しよう。山頂へは、溶岩の岩山を登るため慎重に行動しよう。



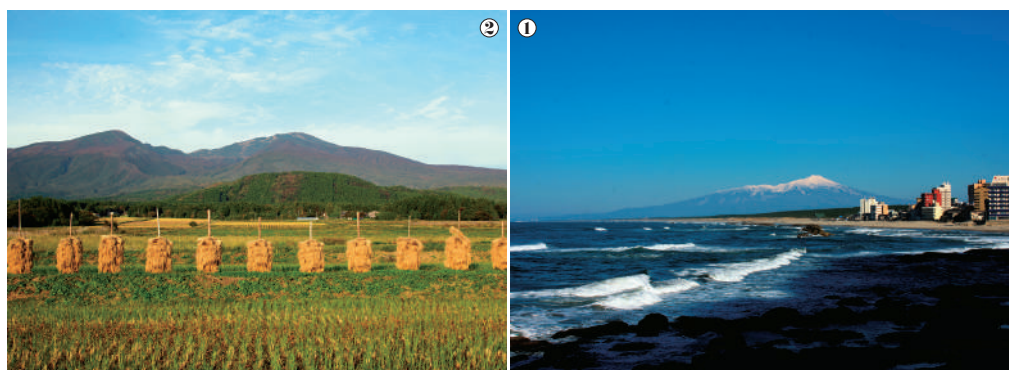
Access

車では、日本海東北自動車道の酒田みなとICから、湯ノ台登山口駐車場（無料、45台）へ。冬期通行止めに注意。電車では、JR酒田駅からタクシーを利用

Advice

残雪が遅くまで残り、急斜面の雪渓なども出てくるため、軽アイゼンやトレッキングポールを装備しよう。行動時間も長いので、体力消耗による転倒や、日没には気を付けたい

1) 日本海越しの鳥海山。海拔0mからチャレンジする登山者もいる。2) ふたつの県にまたがっている鳥海山は、山形県では庄内富士、秋田県では秋田富士と呼ばれ、3つの富士の名をもつ珍しい山でもある



The List of Must-Visit Mountains in 2024



Route

53

新潟県



標高：2,454m

妙高山麓にある妙高原温泉郷には7つの温泉地があって、下山後には疲れた体を癒すのに最適だ。池の平温泉のいもり池では、水面に映り込む逆さ妙高が見られる。スキー場もあって、一年を通して楽しめる

火山の名残を感じるダイナミックな景観。

越後富士(妙高山)

歩行時間:7時間20分 距離:約9.2km

双耳峰の妙高山は、標高2,454mで最高地点の南峰と標高2,446mの北峰のふたつのピークをもっている。馬蹄形をした爆発カルデラ型の外輪山が連なり、中央には溶岩ドームの山頂がそびえたつダイナミックな景観だ。近接する火打山や焼山と合わせて頸城三山とも呼ばれ、日本百名山にも選ばれている。妙高山には多様な登山コースがあるが、妙高原スカイケーブルを利用すると、標高1,300mに位置する山頂駅まで約11分で上がれて便利だ。ブナの原生林のなかや林道を交えながら赤倉登山道を進み、光善寺池をすぎると、鎖場と岩場の難所になるため注意しよう。難所を越えると北信五岳、北アルプスの山並みも望める山頂に到着する。



Access

車では、上信越自動車道の妙高原ICから、妙高原スカイケーブル(駐車無料、1,000台)へ。バスでは、JR信越本線の妙高原駅で市営バス赤倉線に乗り、新赤倉三叉路で下車

Advice

妙高原スカイケーブルのグリーンシーズン営業期間を確認し、最終運行時刻のチェックは忘れずに。万が一間に合わなかった場合は、グレンデのなかを歩いて下山できる

Route

51

栃木県



標高：2,486m

古来より中禅寺湖畔にそびえる霊峰。

日光富士(男体山)

歩行時間:7時間 距離:約7.6km

栃木県日光市にある男体山は、日光連山のはほぼ中央に位置し、どこから眺めても美しい円錐形の山容だ。日光修験の中心地でもあり、山域全体が日光二荒山神社の境内で、山頂には奥宮が鎮座している。登山口でもある二荒山神社中宮祠で登山受付を行ない、登拝門をくぐって石段を登りきると一合目だ。このコースでは、一合ごとに石碑が立っているため、いい目安になる。三合目から四合目までは舗装路も交えながら進み、五合目をすぎると岩場の急登が続くので体全体を使ってしっかり登ろう。八合目あたりから視界が開け、振り返れば中禅寺湖が青々と広がる。山頂には、すり鉢型火口があり、北側が欠け落ちた馬蹄形となっている。



1) 日本百名山にも名を連ねる男体山は古来より二荒山と呼ばれ、一説には観音浄土の補陀洛との語源がある。山岳信仰が古くから根付く霊山だ。2) 山麓にある中禅寺湖の紅葉も見事、例年の見頃は10月中旬から11月上旬



Access

車の場合、日光宇都宮道路の清滝ICから、日光二荒山神社中宮祠(駐車無料、約40台)へ。付近に県営駐車場(有料、200台)もある。バスの場合は東武日光駅乗車、二荒山神社中宮祠下車

Advice

男体山に登るには入山料(大人¥1,000)が必要で、開山期間は毎年4月25日から11月11日だ。この期間以外は閉山で入山禁止のため注意しよう。詳しくは日光二荒山神社中宮祠まで



①

1) 黒姫山の山麓には湿原やお花畑が広がり、たとえ山に登らなくても自然を楽しむ。2) 野尻湖越しの黒姫山と妙高山。ふたつのふるさと富士が並び立つ珍しい風景だ



Route

54

長野県



標高：2,053m

山容もブナ林も花も美しい。

信濃富士(黒姫山)

歩行時間:6時間10分 距離:約9.2km

黒姫山は、戸隠山、斑尾山、飯縄山、妙高山と並ぶ北信五岳のひとつで、新・花の百名山にも選ばれている山だ。頂上は外輪山にあり、中央火口丘の間には火口原が広がる。火口原にある七ツ池と大池は、尾瀬ヶ原や釧路湿原と同じように日本の重要湿地500に選定されていて、まるで日本庭園のような風景が広がっている。黒姫山へは大橋登山口から登る。林道を進んでいくと、登山道と交互に歩くようになり、やがて新道分岐に到着。ブナ林のなかを進み、急登を登りきると樹林帯を抜けられ、戸隠連山や高妻山を望めるしらたま平に到着する。展望を満喫しながら稜線を進むと、やがて山頂に立つ。

Access

車の場合は、上信越自動車道の信濃町ICから、大橋林道口駐車場(無料、10台)へ。電車の場合は、しなの鉄道北しなの線の黒姫駅から、タクシーを利用して約15分の距離だ

Advice

駐車場にも登山道にもトイレはないため、準備を整えてから登ろう。余裕がある人は、火口原まで下りていき、七ツ池や大池を歩いて、火山が作り出した風景を満喫してほしい

Access

車の場合は、関越自動車道の渋川伊香保ICから、群馬県立榛名公園ビジターセンター(駐車無料、126台)へ。バスの場合は、JR高崎駅から群馬バスに乗り、ロープウェイ前で下車

Advice

榛名富士の南側にはロープウェイ(片道500円)があり、わずか3分で山頂駅まで上がれる。体力や時間の温存に有効だ。時間調整には、榛名湖周辺に走るバスも活用できる



榛名湖は、榛名山のカルデラ内に水がたまって生じた火口原湖だ。風のない穏やかな日に、榛名湖の湖面が波も立たない鏡のように静かになると、逆さ榛名富士が見られるという

Route

52

群馬県



標高：1,390m

カルデラ湖に映える円錐形。

榛名富士(榛名山)

歩行時間:6時間30分 距離:約9.3km

榛名富士は、榛名湖を中心に火山群で形成された榛名山の中央火口丘だ。妙義山、赤城山とともに上毛三山にも数えられる榛名山は、群馬県を代表とする山としても親しまれている。榛名山でも3番目の標高がある榛名富士は、均整の取れた美しい円錐形の山容で、山頂には馬蹄形の火口をもつ。火山群を体感するならば、榛名公園ビジターセンターを起点に、ぐるりと反時計回りに縦走するのがおすすめだ。まずは榛名富士に登ってこれから歩く山々を望んだあと、烏帽子ヶ岳、鬘櫛山のピークを順に踏み、最高峰の掃部ヶ岳へ。途中の硯岩からは、榛名湖越しに榛名富士の景色を楽しめる。



The List of Must-Visit Mountains in 2024



Access

車の場合は、高松自動車道の坂出ICから、飯山町登山口（駐車無料、15台）へ。バスの場合は、JR丸亀駅から、コミュニティバスレオマ字多津線に乗り、山の谷で下車する

Advice

気軽に登れる山だが、登山の装備はしっかり整えて登ろう。飯山町ルートは階段が多く登り応えがあって達成感があり、飯野町ルートは登りやすく景色が楽しめるポイントもある



広い讃岐平野の田んぼやため池のなかに飯野山はあるため、標高は低いものの存在感は大きい。香川県には、飯野山を含めて7つのふもと富士があり、讃岐七富士として親しまれている

Route

57

香川県

大男が造ったおむすび山。

讃岐富士(飯野山)

歩行時間:3時間30分 総距離:約4.6km

Sanuki Fuji



標高:422m

香川県丸亀市と坂出市にまたがる飯野山は、おむすびに例えられるほど山容が愛らしい。地元の人からも愛されており、標高422mにちなんで4月22日を讃岐富士の日とし、山開きをする里山まつりが開催されている。登山道は、北面からの坂出ルート、西面の飯野町ルート、南東の飯山町ルートの3つが

あり、いずれも1時間ほどで山頂に立つことができる。山頂からは、讃岐平野を見渡すことができ、穏やかな瀬戸内海も望める。飯野山には、「おじよも」と呼ばれる大男によってつくられたという伝説があり、山頂にある「おじよもの足跡」とされている大きな岩は見逃さない。



1) 開聞岳の頂上は開けていて気持ちがいい。独立峰で、周囲に大きな山もないため、遠くまで360度の展望が広がっている。2) 川尻海岸から見た開聞岳。海抜0mから屹立している様は美しい



Access

車の場合は、指宿スカイライン頼娃ICから、山麓ふれあい公園（駐車無料、120台）へ。バスの場合は、JR指宿駅から、鹿児島交通バスで、開聞登山口バス停で下車する

Advice

登山道には、ざらざらとした火山礫で滑りやすい箇所もあるため、トレッキングポールがあると安全だ。頂上までトイレや水場がないため、登る前にしっかり準備を整えよう

Route

58

鹿児島県

海にせり出す秀麗な独立峰。

薩摩富士(開岳山)

歩行時間:4時間40分 総距離:約6.1km

Satsuma Fuji



標高:924m

鹿児島県の薩摩半島の南端に位置する開聞岳は、日本百名山の一座としても数えられている。標高は1,000mに満たないが、海岸からそびえ立つ見事な円錐形の美しい山容で、指宿のシンボルとしても親しまれている。登山道はひとつのルートしかなく、二合目登山口から南国特有の照葉樹林のなかを登っていく。五合目にある展望台からは指宿市街を望むことができ、七合目から八合目にかけて岩場が続く。九合目のハシゴなどをすぎてしばらく進むと、頂上だ。山頂は360度の大パノラマで、北には九州最大の池田湖や桜島、霧島山、南には屋久島や種子島などの絶景が広がっている。

Route

56

鳥取県

日本海を望める中国山地のシンボル。

伯耆富士(大山)

歩行時間:5時間30分 総距離:約6.8km

Hoki Fuji



標高:1,709m

中国地方最高峰の大山は、日本百名山でもある。その山容を西側から見ると富士山のように見えるため、伯耆富士とも呼ばれている。最高点は剣ヶ峰だが、剣ヶ峰に至る登山道が危険なため、一般的には弥山が頂上だ。弥山へのルートも、夏山登山道と行者谷コース以外は、もろさによる浸食が激しいため閉鎖されている。夏山登山口から五合目までは、階段が続く。六合目避難小屋まで登ると眺望が広がり、休憩ポイントに最適だ。八合目からは歩きやすい木道を進み、大山頂上避難小屋が見えたら、頂上はもうすぐそこだ。遮るものがない山頂からは、海岸に弧を描く弓ヶ浜や隠岐の島を望める。



1) 山麓の樹水高原は、冬にはスキー場になり、ウィンタースポーツも楽しめる。2) 麓から中腹にかけては西日本最大級のブナ林で、八合目付近には国の特別天然記念物のダイセンキャラボクが広がる



Access

車の場合、名神高速道路の粟東ICから、御上神社参拝者駐車場（無料、70台）へ。バスの場合は、JR琵琶湖線の野洲駅から志賀交通バスに乗り、三上神社前で下車

Advice

国道8号線側の登山道（表登山道・裏登山道）を利用する場合には、初穂料（森林保全管理費）として大人1人¥500の協力が必要だ。手続きは、御上神社の社務所にて行なう



湖東平野にそびえる三上山は、周囲に高い山がないために、遠目にもよく目立つ。432mと、標高こそ低いが、三角形の裾野を広げたその山容は、まさに富士山のような

Route

55

滋賀県

Omi Fuji



標高:432m

地元ハイカーに愛される里山。

近江富士(三上山)

歩行時間:2時間 総距離:約2km

日本最大の湖の琵琶湖の近くに、なだらかな稜線を描くつつましくも美しい山が三上山だ。山頂へ登るコースは3つあり、御上神社側の表登山道と裏登山道、近江富士花緑公園側から登山道が伸びている。いずれも登山口から60分ほどで山頂に立つことができ、案内板や階段など整備が行き届いている。表登山道から登り、鎖のついた岩場を越えると、山頂に着く。山頂にある御上神社奥宮と、御神体の磐座にお参りして振り返ると、琵琶湖と湖南平野が広く見渡せる。双耳峰となっている女山に登り、周回するように裏登山道から御上神社へと下りる。