

The List of Must-Visit Mountains in 2024



Route
53

新潟県

Echigo Fuji


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

Nikko Fuji


標高：2,486m

古来より中禅寺湖にそびえる霊峰。

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。日光修験道の中心地でもあり、山域全体が日光二荒山神社の境内で、山頂には奥宮が置かれている。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。四合目まではジグザグの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、二荒山とも呼ばれ、観音浄土の補陀洛からきているといわれている。山岳信仰が古くから根付いている山だ。2) 山麓にある中禅寺湖の紅葉も見事で、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境内にある登山者用駐車場(有料、約40台)へ。バスの場合は、JR日光駅で乗り、二荒山神社中宮祠で下車

Advice

日光二荒山神社中宮祠から登る場合は、拝観料(大人1,000円)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となり、入山禁止のため注意しよう



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。ふたつのふると富士が並び立つ珍しい風景だ



Route
54

長野県

Shinano Fuji


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40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

Haruna Fuji


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。火山群を体感するのなら、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、鬘山(びんごしやま)のピークを順に踏み、最高峰の掃部ヶ岳(かもの がたけ)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。