

今年の夏は北陸の山歩きを楽しもう！ 石川県のおすすめ **山** リスト

たくさんの高山植物を観察したり、山頂からの絶景を望んだり。
自然豊かな石川県の山を歩いてみませんか？
夏はもちろん、季節を変えて訪れたい山を紹介します！



Yama list 1

はくさん 白山

[2,702m / 白山市]

石川、福井、岐阜、富山の4県にまたがり、日本3名山のひとつとしても知られている名峰。数万年前から、幾度も噴火をくり返したことからの姿になった。白山は古くから山岳信仰の対象とされており、やがて登拝という形に変化し、山頂に至る登山道が開かれたと言われている。ふもとの白山比咩神社は、霊峰白山を御神体とする全国の白山神社の総本宮であり、これを目当てに足を運ぶ人も多い。そのような背景から多くの登山者に愛され続けてきた白山だが、一番の魅力として挙げられるのは、白山室堂付近に自生するたくさんの高山植物。7～8月頃には山肌を埋めるように高山植物が咲き誇るため、植物観察を楽しみたい人にぴったり。白山登山バスを利用する場合は日帰り登山が難しいので、室堂で一泊してゆとりをもって山歩きを楽しむプランもおすすめ。



白山頂上部でもっとも大きな池である翠ヶ池。噴火によって形成された火口湖であり、透きとおるコバルトブルーの水面が美しい

めずらしい高山植物も！



イワギキョウ ハクサンコザクラ クロユリ キヌガサソウ ハクサンフウロ



右) 霊峰白山登拝道の木道は登山初心者でも歩きやすい。左) 白山登山の起点とされることの多い「別当出合」にある大きな鳥居

advice

JR金沢駅から白山登山バスに乗り「市ノ瀬」で下車。市ノ瀬から別当出合までシャトルバス(有料)を利用して、約2時間。車の場合、北陸自動車道・金沢西ICから約1時間半。無料駐車場(200台)あり。トイレあり

おすすめルート

- 計7時間50分
- 別当出合 ← 2時間30分
- 基之助避難小屋 ← 1時間10分
- 黒ボコ岩 ← 30分
- 室堂ビジターセンター ← 40分
- 白山 ← 3時間
- 別当出合

Yama list 2

さんぼういわだけ 三方岩岳

[1,736m / 白山市・白川村]

白 山国立公園内にあり、石川県と岐阜県の県境に位置する山。飛騨岩、越中岩、加賀岩と三方を岩壁に囲まれていることが山の名の由来となっている。白山白川郷ホワイトロード内のふたつの駐車場からは、だれもが気軽に山頂を目指すことができ、その山頂からは眼前に日本三名山の白山の北斜面、天候に恵まれれば立山連峰から槍、穂高、御嶽山までの山並みを一望、本格的な登山気分を楽しむことができる。春から秋にかけて、登山道沿いでは多くの山野草が見られ、秋には岐阜県側に雲海のかかる日も多く、これを目当てに訪れる人も多い。

advice

JR金沢駅から梶の木台駐車場(50台、無料)まで、タクシーで約1時間30分。車の場合、北陸自動車道・小松ICから約1時間40分。白山白川郷ホワイトロード通行料あり(軽自動車1,400円、普通自動車1,700円)

おすすめルート

- 計2時間30分
- 梶の木台駐車場 ← 25分
- ふくへ谷上園地展望台 ← 30分
- 分岐点 ← 25分
- 三方岩岳 ← 1時間10分
- 梶の木台駐車場

Yama list 3

やしみずかんのんやま 遣水観音山

[402m / 能美市]

か つては女人禁制の修行の場であり、白山信仰の霊場として知られている山。比較的緩やかな道が多いため、子ども連れや初心者でも歩きやすい。山頂からは加賀平野や日本海を一望することができ、白山山系が見られる穴場スポットもある。遣水観音山は多種多様な樹木や草花をじっくり観察できるのが特徴で、タイミングが合えばニホンカモシカなどのめずらしい動物に出合えることも。9月下旬から10月上旬にかけて「タカの渡り」を観察できるのも魅力。登山口には平成の名水百選に選ばれた遣水観音霊水があり、水汲みに訪れる人も多い。

advice

JR金沢駅から遣水弾定道口まで、タクシーで約30分。車の場合、北陸自動車道・美川ICから約20分。無料駐車場(10台)あり。コース途中にある分岐点「つくばね新道」より「仏大寺公民館」に向かえばトイレあり

おすすめルート

- 計3時間
- 遣水弾定道口 ← 40分
- つくばね新道 ← 40分
- 九社谷 ← 1時間
- 遣水観音山 ← 10分
- 観音堂跡 ← 30分
- 遣水弾定道口



三方岩岳には、ニッコウキスゲをはじめ、春から夏に観察できる高山植物がたくさん。山頂へ続く道中に自生しているため、癒し効果が絶大。気軽に高山植物を楽しめるのも魅力のひとつ



季節ごとにさまざまな動物を楽しむことができるのが魅力。6月から7月にかけてはモリアオガエルやエゾアジサイ、8月から10月ごろにはアキギリなどを観察することができる

yama list 8

いおうぜん 医王山 [939m / 金沢市]



平成8年には県立自然公園に認定されている、石川県と富山県の境に位置する山。金沢市の近郊にありながらも、大池平やトンビ岩などの自然景観のほか、ブナの森に生息しているさまざまな動植物を楽しむことができる。登山コースも複数整備されているため、体力や経験値に合わせてルートを選べるのも魅力。周辺には、医王山スポーツセンターや金沢ふれあいの里などの施設も充実している。

advice

JR金沢駅から西尾平休憩所までタクシーで約40分。車の場合、北陸自動車道・金沢東ICから約30分。無料駐車場(13台)あり。トイレあり。冬季はトイレやビジターセンターが閉鎖し、利用することができないため注意



yama list 7

たかつめやま 高爪山 [341m / 羽咋郡志賀町]



石川県の能登半島にある山で、美しい三角錐の姿から「能登富士」と呼ばれている。山頂からの眺望がよく、北西の方向には日本海を望むことも。山頂付近には高爪神社の奥宮が鎮座しており、周辺住民は農耕神や航海、漁業の目標として崇拝していたという。また、高爪神社には国指定重要文化財である「木版彩画懸仏」があることで有名。ゆるやかな坂が多いため、経験値を問わず初心者でも気軽に歩ける。

advice

JR金沢駅から大福寺までタクシーで約1時間30分。車の場合、のと里山海道・横田ICから約25分。大福寺の大鳥居前に駐車スペース(5台)あり。トイレなし。バスを利用するためのアクセスは困難なので車移動を推奨



yama list 10

やま オンソリ山 [888m / 白山市]



国内最大規模ともいわれるカタクリ群生地が登山口近くにあるオンソリ山。カタクリは4月上旬に開花し、一週間ほどで見頃を終わってしまうため、一面に広がるカタクリを観察するために各地から多くの登山者が訪れる。山頂周辺のブナの原生林では、光が差し込むと幻想的な雰囲気を感じることができる。また春にはギフチョウ、秋にはアキアカネが空を飛び交い、道行く登山者を魅了している。

advice

JR小松駅からエイ谷登山口までタクシーで約50分。車の場合、北陸自動車道・小松ICから約1時間。瀬波川キャンプ場入口近くの路肩に駐車スペースあり。専用トイレなし。ルートには急登も多いため要注意



yama list 9

だいにちさん 大日山 [1,368m / 小松市]



石川県と福井県にまたがり、大日如来を祀る山として知られている大日山。山頂では周辺の山々や谷が360度のパノラマで広がっているため、絶景を堪能することができる。登山道の途中には滝が点在しており、登山だけでなく沢遊びを楽しむことも。大日山と鈴ヶ岳の分岐点には、大日山自然学舎「カタクリ小屋」があり、小屋前のベンチでのんびりと休憩している登山者も多い。

advice

JR小松駅から新保登山口までタクシーで約50分。車の場合、北陸自動車道・小松ICから約1時間。登山口付近に駐車スペース(8台、無料)あり。トイレなし。カタクリ小屋には常駐している管理人はいない



yama list 4

ふじしゃがだけ 富士写ヶ岳 [942m / 加賀市]

ベストシーズンである4月下旬には、シャクナゲの群生が地面を埋め尽くすほど。とくにこの時期はシャクナゲを楽しみに登山する人が多い。秋の紅葉もすばらしく、四季折々で表情の変化を楽しむことができる

advice

JR加賀温泉駅から我谷登山口まで、タクシーで約30分。車の場合、北陸自動車道・加賀ICから我谷登山口まで約30分。無料駐車場(20台)あり。トイレなし。ルート途中にある枯淵登山口の九谷ダムサイトにはトイレあり

おすすめルート



写真提供: 深田久弥山の文化館



yama list 5

とりたてやま 取立山 [1,307m / 勝山市]

取立山には約3,000株ものミズバショウが自生しており、見頃の時期には多くの登山者でにぎわう人気スポット。石川県境にある取立平の県境稜線にミズバショウの群生地があり、日本南西限に近い

advice

えちぜん鉄道勝山駅から登山口までタクシーで約35分。車の場合、中部縦貫自動車道・勝山ICから、登山口まで約50分。有料駐車場(80台、乗用車一台につき500円)あり。取立平避難小屋にトイレあり

おすすめルート



yama list 6

ほうだつさん 宝達山 [637m / 宝達志水町]



令和元年に惜しまれながらも閉城した「山の龍宮城」が、今年の4月末にリニューアルオープン。くつろぎながら日本海を望めるように、大きな窓とベンチを設置。室内は木のぬくもりを感じられる雰囲気

advice

JR七尾線宝達駅からこぶしの路まで徒歩で約1時間15分。車の場合、のと里山海道・米出ICからこぶしの路まで約10分。無料駐車場(40台)あり。トイレあり。冬季閉山期間があるため年末から春にかけて訪れる場合は要確認

おすすめルート

