

オキノ耳

東尾根

国境稜線

一ノ倉岳

一ノ倉尾根

二ノ沢中間稜

二ノ沢

ドーム

二ノ沢右壁

滝沢リッジ

滝沢スラブ

滝沢上部

滝沢下部

大槍正面壁

2ルンゼ

中央奥壁

3ルンゼ

南稜

テールリッジ

烏帽子沢奥壁

中央稜

衝立岩正面壁

北稜

コブツ状岩壁

コブツスラブ

ルンゼ

谷川岳山頂登山コース

谷川岳ロープウェイ土合口駅→天神平駅→熊穴沢避難小屋→
 [9:00 出発] [9:20] [10:00]
 天狗のトマリ場→天神ザング岩→肩ノ小屋→谷川岳山頂(トマノ耳)→
 [12:00 ~ 13:00]
 熊穴沢避難小屋→谷川岳ロープウェイ天神平駅
 [14:30 ~ 15:00]

- 本コースの時間は一般的な参考時間となっております。
- コース内での足元には充分ご注意くださいと共に自然保護の為、ゴミ等の持ち帰りにご協力ください。

一ノ倉沢トレッキングコース

土合駅→マチガ沢出合(新道)→一ノ倉沢出合(新道)→
 [9:30 出発] [10:20] [11:00]
 一ノ倉沢出合(旧道)→谷川岳登山指導センター
 [12:00 ~ 13:00] [14:00]

谷川岳を山岳ガイドと満喫しませんか。

谷川岳を山岳ガイドと歩いてみませんか。
 初心者の一ノ倉沢トレッキングコースから山頂登山まで、
 楽しく皆様をご案内します。

連絡先

水上観光協会 ☎0278-72-2611

〒379-1611 群馬県利根郡みなかみ町鹿野沢70-8

水上山岳ガイド協会

一ノ倉沢トレッキングコース
 1~8名以内.....ガイド1名・16,000円
 谷川岳登山(往復天神尾根コース)
 1~5名以内.....ガイド1名・20,000円
 山頂登山はコースによりガイド料金が変わります。
 また谷川岳だけでなく武尊山や朝日岳等の登山も相談に応じます。
 お気軽に左記までお問い合わせください。

気軽に山歩きをしましょう。 自然を楽しみながら健康になる、山歩き。

山歩きの効能

ダイエット効果で健康に

無理のない、ゆっくりとした山登りは、適度の負荷がかかる有酸素運動です。歩き続けることにより、脂肪をエネルギーとして燃やすため、ダイエット効果があります。

森林浴で癒される

リラックス効果が認められる森林浴。樹木の中を歩く山歩きは身体を活性化させ、健康を蘇らせます。

山の歩き方

一定のペースで

オーバーペースは禁物、すぐにバテてしまいます。基本は意識してゆっくりと一定のペースで歩くことです。

歩く姿勢

疲れにくい姿勢は、水平線に対して垂直に身体を保ち、背筋を伸ばすこと。歩幅は肩幅くらい、急斜面では歩幅を狭く、足の裏全体を地面に付ける感じで登ると疲れません。

下山時は特に注意

下山時は、後ろ足に重心を残しながら、前足を着地し、だんだんと体重を前に移動していきます。前足に体重がかかると、膝を痛めたり、転倒する場合もあるので注意が必要です。



山歩きの装備

靴

トレッキングシューズ以上を用意しましょう。くるぶしが隠れるタイプは、足を保護し、歩きを安定させます。

ウェア

長袖のシャツと長ズボンが基本です。外傷から身体を保護できます。

バッグ

10~25ℓ程度のデイバッグ。実際に背負ってみて合った物を選んでください。

雨具

雨具は必ず持参すること。山の天気は変わりやすく、寒くなったとき防寒具にもなります。



山のルールを守りましょう

植物は採らない

きれいな花があっても、むやみに採るのは絶対やめましょう。自然破壊を招き、山の楽しさを失ってしまいます。

ゴミは持ち帰りましょう

自分が持っていった物は、すべて持ち帰りましょう。愛煙家は携帯の灰皿を用意しましょう。

