





千畳敷カールに咲くコバイケイソウ



駒沢岳



宝剣岳と千畳敷カールの紅葉



春

ふもとに目覚めた若緑は、つづくりと山肌を登り、眩しい陽光に全山の息吹に包まれます。青空にけしきり稜線を描くその見事な山容を、人々はほれぼれと眺めます。



千畳敷スキー場



**中央アルプスとは**  
天竜川と木曾川にはさまれた中央アルプスは、木曾駒ヶ岳を盟主とする山脈で、南南西におよそ100キロメートルにわたってほぼ一列に峰々を連ねています。しかし中央アルプスは南北に長いものの東西の幅は約20キロメートルに過ぎず、この

ため標高600メートル台の登山口から一気に2,300メートルも高度を上げることになり、急峻な登山道や点在する沢・滝が大きな特徴になっています。稜線に出るとおだやかな地形になり、こうした変化が登山の楽しみになり、人気の岳が多いといえます。

# 遙か360°の絶景 カール 圏谷の可憐な花々 美しき中央アルプス

天竜川と木曾川に裾野を広げ、個性的なピークを連ねる中央アルプス。その山塊は花崗岩質の白砂と、ハイマツや高山植物で彩られ、氷河で割られた尖峰、風化作用による独特の岩峰、そしてたおやかな稜線、訪れるすべての山ファンを魅了します。主峰の木曾駒ヶ岳をはじめ空木岳、三ノ沢岳、南駒ヶ岳など雲上の名山、そして千畳敷に代表されるカールの高山植物群落の可憐な花が感動へと誘います。伊那路から、木曾路から、あの憧れの山頂へ。中央アルプスは初心者もエキスパートも惜しみなく感動を分かち合える天空の舞台です。



天水岩と木曾駒ヶ岳



雲と紅葉の映える瀧ヶ池



紅色の天狗岩

紅葉彩るサキダルの頭

冬

木枯しが舞い、霜が降り、初冠雪を迎え、やがて深雪に埋まる純白の美しく厳しく、冬の到来。蒼空に雪煙舞いあがる峻嶒。山並みの景観を乗しあつづ温泉に浸り、身も心も温めるのも山好きの楽しみです。



冬の駒ヶ岳ロープウェイ



冬の風物シュカブラに覆われた伊那郡岳

宝剣岳

秋

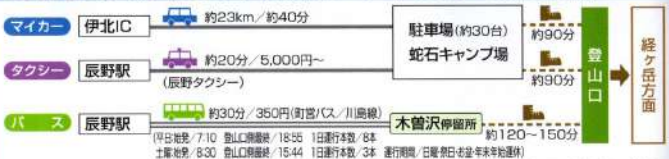
咲き乱れていた高山植物がひっそりと姿を消し、9月も半ばは田畑実る頃、いよいよ紅葉の始まりです。山の上に始まった赤、橙、黄色の錦秋は、一気に下にもに駆け下り、日ごとその彩りを深めていきます。

# 伊那側登山口



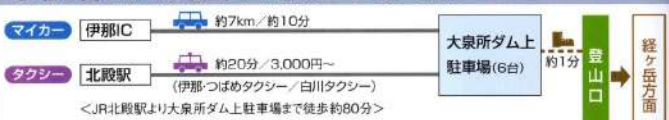
中央自動車道、JR飯田線などを経て憧れの秀峰へ。

## ① 経ヶ岳 登山口 経ヶ岳登山道黒沢ルート 辰野町



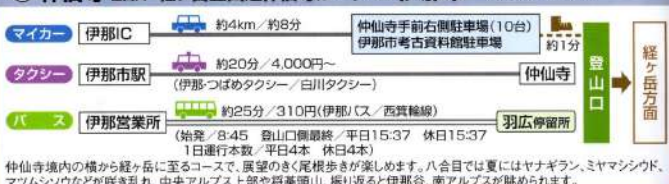
経ヶ岳が源流の横川深谷を遡り、笹がしげる尾根をたどって登る健脚者向コース。三級の滝や干渉などの奇観を経て急坂を登り、次第に高度をあげていくと大洞林道。さらに尾根道の黒沢山分岐に出て仲仙寺・大泉所ルートと合流します。  
\*整備のため通行困難

## ② 経ヶ岳 登山口 経ヶ岳登山道大泉所ルート 南箕輪村



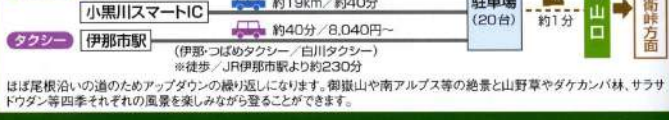
日本二百名山の経ヶ岳。二合目からはほぼ尾根をたどって登るコースで、四合目で仲仙寺ルートと合流します。八合目から九合目にかけてがヒースポイントになっています。

## ③ 仲仙寺 登山口 経ヶ岳登山道仲仙寺ルート 伊那市



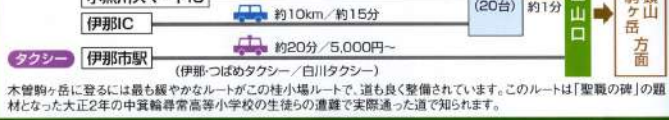
仲仙寺境内の横から経ヶ岳に至るコースで、展望のきく尾根歩きが楽しめます。八合目では夏にはヤナギラン、ミヤマシンドウ、マツムシソウなどが咲き乱れ、中央アルプス上部や御前山、振り返ると伊那谷、南アルプスが眺められます。

## ④ 権兵衛峠 登山口 経ヶ岳登山道権兵衛峠ルート 南箕輪村



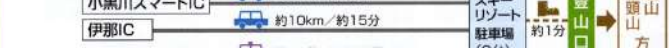
ほぼ尾根沿いの道のためアップダウンの繰り返しになります。御前山や南アルプス等の絶景と山野草やダケカンパ林、サラサドウダン等四季それぞれの風景を楽しみながら登ることが出来ます。

## ⑤ 桂小場 登山口 桂小場ルート 伊那市

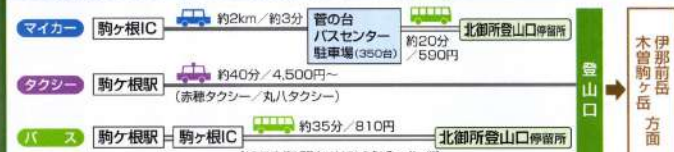


木曾駒ヶ岳に登るには最も緩やかなルートがこの桂小場ルートで、道も良く整備されています。このルートは「聖観の碑」の題材となった大正2年の中箕輪尋常高等小学校の生徒らの遭難で実際した道と知られます。

## ⑥ 権現づるねルート 登山口 権現づるねルート 伊那市

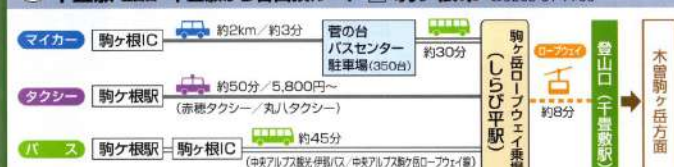


## ⑧ 北御所登山道入口 登山口 北御所登山道ルート 宮田村



原生林の上り、奇岩地形、ハイマツなどが多彩に楽しめるコース。学校登山で利用するため整備は行き届いており、休憩所も多くあります。八合目を過ぎると好展望の稜線に出ます。駒ヶ岳までは小川山1泊をお勧めします。

## ⑨ 千畳敷 登山口 千畳敷から各山頂ルート 駒ヶ根市

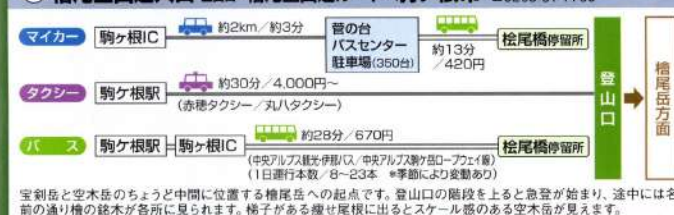


■駒ヶ岳ロープウェイバス  
駒ヶ根駅出発：5:00 しらび平駅最終：17:20(30分間隔)  
料金(片道) 駒ヶ根駅～しらび平 大人1,050円 小人530円  
バスセンター～しらび平 大人 830円 小人420円  
※時期により始発、最終の時間、運転間隔が異なります。  
詳しくはバス会社にお問い合わせください。  
混み合う場合は臨時バスがでます。

■駒ヶ岳ロープウェイ  
運行時間：8:00～17:00(30分間隔)  
料金/片道 大人1,370円 小人 680円  
往復 大人2,540円 小人1,260円  
※時期により始発、最終の時間が異なります。  
詳しくはロープウェイ会社(中央アルプス観光)にお問い合わせください。  
混み合う場合は臨時バスがでます。

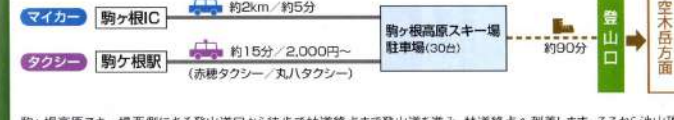
千畳敷カールには遊歩道が設けられ、お花畑が散策できます。また千畳敷を起点に宝剣岳、木曾駒ヶ岳、三ノ沢岳など中央アルプスを代表する名山へコースが開けており、山岳愛好家の一大拠点になっています。

## ⑩ 檜尾登山道入口 登山口 檜尾登山道ルート 駒ヶ根市



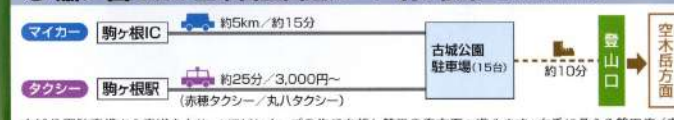
宝剣岳と空木岳のちょうど中間に位置する檜尾岳への起点です。登山口の階段を上ると急登が始まり、途中には名前の通り檜の銘木が各所に見られます。椅子がある緩い尾根に出るとスケール感のある空木岳が見えます。

## ⑪ 林道古城線(池山林道) 終点 登山口 空木岳登山道ルート 駒ヶ根市



駒ヶ根高原スキー場西側にある登山道から徒歩で林道終点まで登山道を進み、林道終点へ到着します。ここから池山頂上までの標高差は約400メートル。よく整備された道はやがて稜線に出、池山山頂からは宝剣岳、南アルプスが見えます。  
※林道古城線は通行止めのため、現在一般車両の通行ができません。

## ⑫ 籠ノ苗 登山口 空木岳登山道ルート 駒ヶ根市

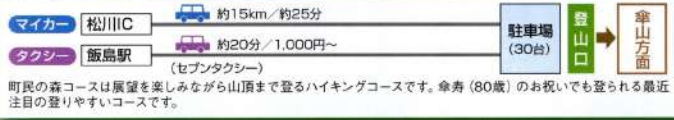


古城公園駐車場から車道を上り、ヘアピンカーブの先で左折し磐田の森方面へ進みます。右手に見える磐田庵(東屋)の脇道を直進して林道を進み、約100m先の登山口に到着します。

## ⑬ 林道横沢線 登山口 烏帽子岳登山道(飯島ルート) 飯島町

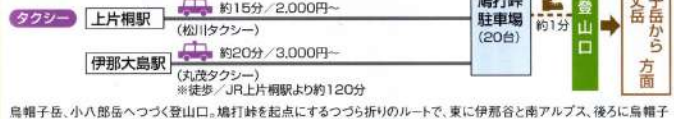


## ⑮ 町民の森 登山口 傘山登山道 飯島町



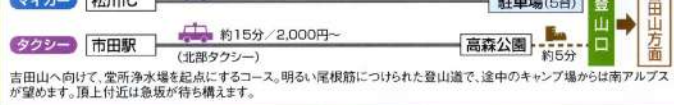
町民の森コースは展望を楽しみながら山頂まで登るハイキングコースです。傘寿(80歳)のお祝いでも登られる最近注目の登りやすいコースです。

## ⑯ 鳩打峠 登山口 烏帽子、小八郎登山ルート 松川町



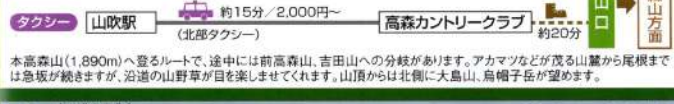
烏帽子岳、小八郎岳へつづく登山口。鳩打峠を起点とするつづら折りのルートで、東に伊那谷と南アルプス、後ろに烏帽子岳を展望。一部雨落ちた個所があり歩行は要注意。雪シーズンには十分な装備と気候に気を付けたい。

## ⑰ 吉田山 登山口 吉田山堂所ルート 高森町



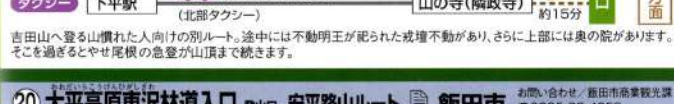
吉田山へ向けて、堂所浄水場を起点とするコース。明るい尾根筋につけられた登山道で、途中のキャンプ場からは南アルプスが望めます。頂上付近は急坂が待ち構えています。

## ⑱ 本高森山 登山口 本高森山ルート 高森町



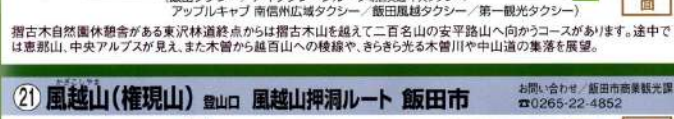
本高森山(1,890m)へ登るルートで、途中には前高森山、吉田山への分枝があります。アカマツなどが茂る山麓から尾根までは急坂が続きますが、沿道は山野草が目を楽しませてくれます。山頂からは北側に大島山、烏帽子岳が望めます。

## ⑲ 戒壇不動 登山口 吉田山戒壇不動ルート 高森町



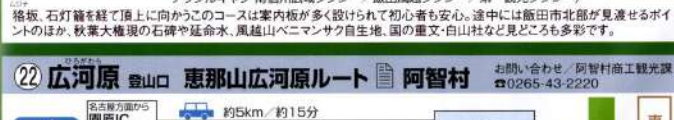
吉田山へ登る山慣れた人向けの別ルート。途中には不動王が祀られた戒壇不動があり、さらには上部には奥の院があります。そこを過ぎるとやせ尾根の急登が山頂まで続きます。

## ⑳ 大平高原東沢林道入口 登山口 安平路ルート 飯田市



御古木自然休養舎がある東沢林道終点からは摺古木山を越えて二百名山の安平路山へ向かうコースがあります。途中では恵那山、中央アルプスが見え、また木曾から風山への稜線や、きらきら光る木曾川や中山道の集落を展望。

## ㉑ 風越山(権現山) 登山口 風越山押洞ルート 飯田市



猪俣、石打峠を経て頂上に向かうこのコースは案内板が多く設けられて初心者も安心。途中には飯田市北部が見渡せるポイントのほか、秋葉大権現の石碑や延命木、風越山ベニマンサウ自生地、国の重文・白山社など見どころも多彩です。

## ㉒ 広河原 登山口 恵那山広河原ルート 阿智村







### 仙渡嶺

中央アルプス最高峰。後継の沖原にもある新道。縦走する上は岩質が滑るため、ここが最も滑りやすいポイント。



### 越百山

中央アルプス縦走経路の山は、ハイマツに白い岩を配し、頂上にダケカンパが通る。中央アルプスのほぼ中央にある山。山頂直下で後継付近はハイマツ帯に似た森林帯で、タクナンやアザミが、ミヤマシロネの群生がよく見えます。

### 南駒ヶ岳

近所にある大きな岩壁。静かな雲海。カールは花畑・高山植物の宝庫。大きな下に広がる山頂からの展望は第一。空気が木霊の山頂とつながり、その行く先には山頂。新道が広く、山頂等へのアクセスが容易です。



### 赤平岳

中央アルプス。中央アルプスに属する山頂は夏秋の風景。ボヤム。縦走ルートへのアクセスが容易です。



### 安平駒山

安平駒山小屋の周辺は、中央アルプスの中部に位置し、また見渡せる絶好のビューポイント。

**凡例**

- コースタイム
- 登山道コース
- 登山道コース(難路)
- 国道
- 一般道
- 林道
- 高速道路
- 通過に注意が必要
- コースが長い
- 山の小屋(過半数)
- 山の小屋(復旧済)
- 避難小屋など
- キャンプ場・遊歩道
- 水場
- 記念碑
- バス停
- 花畑
- 駐車スペース
- 神社
- 名所
- 信号機
- 国道番号
- 電気自動車充電ステーション



御古山 日本百名山。山頂直下で後継付近はハイマツ帯に似た森林帯で、タクナンやアザミが、ミヤマシロネの群生がよく見えます。



南木曾岳 日本百名山。山頂直下で後継付近はハイマツ帯に似た森林帯で、タクナンやアザミが、ミヤマシロネの群生がよく見えます。



南木曾岳 日本百名山。山頂直下で後継付近はハイマツ帯に似た森林帯で、タクナンやアザミが、ミヤマシロネの群生がよく見えます。



恵那山 日本百名山。山頂直下で後継付近はハイマツ帯に似た森林帯で、タクナンやアザミが、ミヤマシロネの群生がよく見えます。

南木曾町

南木曾町

南木曾町

南木曾町

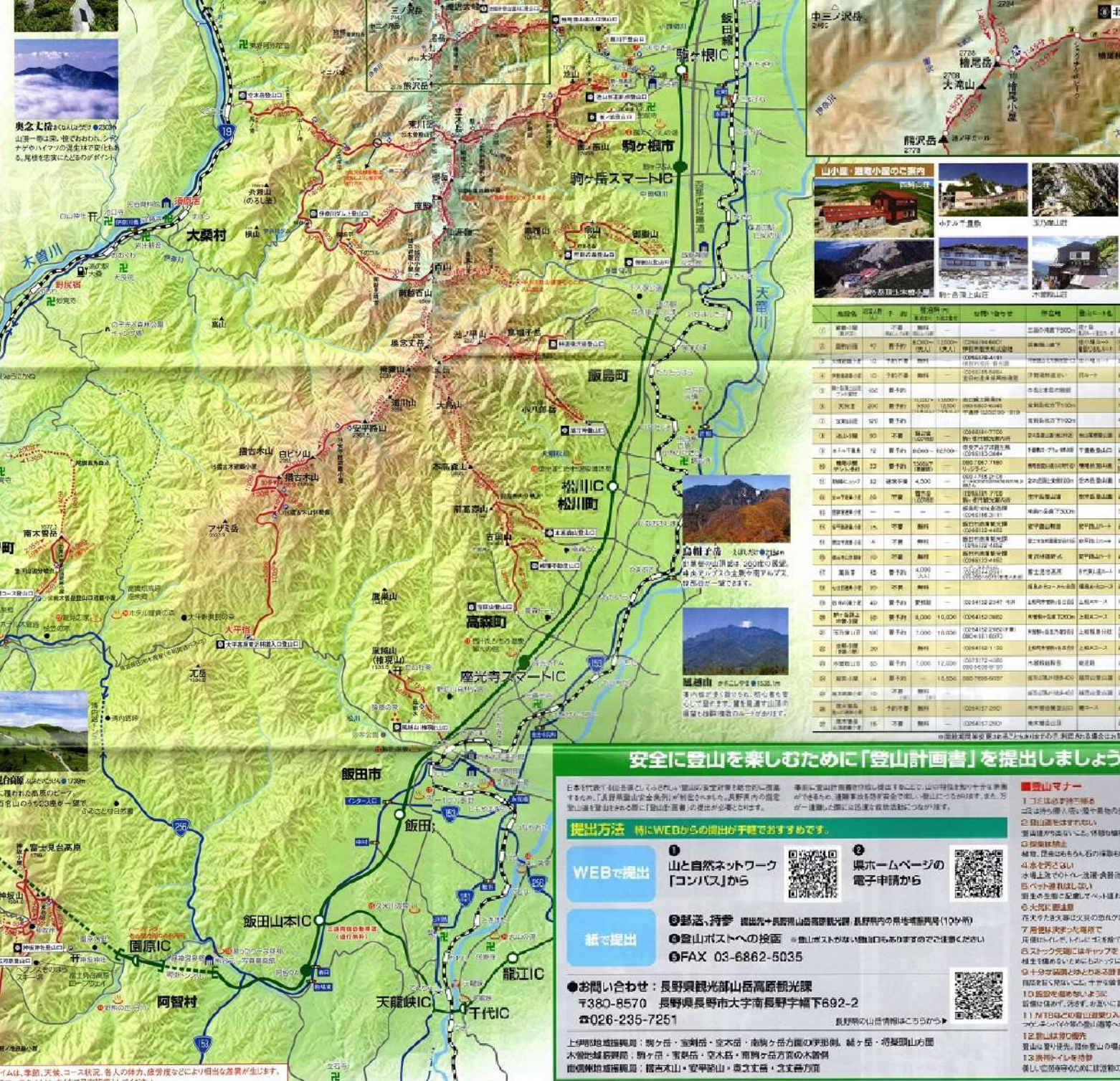
南木曾町

南木曾町

南木曾町

南木曾町

この地図は中央アルプスの概要を紹介するパンフレットです。登山の際は富士山周辺地形図や、正確な登山地図をご利用下さい。



山名	標高	山頂	登山道	所要時間	山小屋	山頂	山頂	山頂	山頂	山頂
1	2798	大滝山	2798	30	大滝山小屋	2798	2798	2798	2798	2798
2	2775	駒ヶ岳	2775	30	駒ヶ岳小屋	2775	2775	2775	2775	2775
3	2773	仙渡嶺	2773	30	仙渡嶺小屋	2773	2773	2773	2773	2773
4	2772	赤平岳	2772	30	赤平岳小屋	2772	2772	2772	2772	2772
5	2771	安平駒山	2771	30	安平駒山小屋	2771	2771	2771	2771	2771
6	2770	御古山	2770	30	御古山小屋	2770	2770	2770	2770	2770
7	2769	南木曾岳	2769	30	南木曾岳小屋	2769	2769	2769	2769	2769
8	2768	越百山	2768	30	越百山小屋	2768	2768	2768	2768	2768
9	2767	恵那山	2767	30	恵那山小屋	2767	2767	2767	2767	2767
10	2766	...	2766	30	...	2766	2766	2766	2766	2766

### 安全に登山を楽しむために「登山計画書」を提出しましょう。

日本山岳連盟(山岳連)が主催する「登山計画書」提出運動。登山計画書の提出は、登山者の安全と山の環境を守るために不可欠です。

**提出方法** 特にWEBからの提出が手軽でおすすめです。

- WEBで提出**
  - 山と自然ネットワーク「コンパス」から
  - 県ホームページの電子申請から
- 紙で提出**
  - 郵送・持参
  - 登山ボストへの投函
  - FAX 03-6862-6035

お問い合わせ：長野県観光登山高原観光課 ☎380-8570 長野県長野市大学南長野市橋下692-2 ☎026-235-7251

最新の山岳情報はフェイスブックをチェック! 中央アルプス地区山岳難防止対策委員会