

トレッキングの魅力と安全
滋賀の山を歩こう



目次と使い方

目次

トレッキングの山	
①赤坂山	2
②百里ヶ岳	6
③武奈ヶ岳	10
④比叡山	14
⑤竜王山	18
⑥綿向山	22
⑦箕作山・太郎坊山	26
⑧霊仙山	30
⑨伊吹山	34
⑩賤ヶ岳	38
トレッキングの魅力と安全	
1.トレッキングの魅力	42
2.計画づくり	42
3.装備	43
4.知識	44
5.安全な登山	47
6.自然との出会い	48
7.ルールとマナー	49



本書の使い方

- **標高**
タイトルになっている山の標高を明示しています。
- **標高差**
山頂と登山口の標高差を明示しています。
- **地図**
山が掲載されている国土地理院発行の25,000分の1地形図の図名を掲載しています。
登山の際には、本書に加えて国土地理院の25,000分の1地形図を携行されることをおすすめします。
地図上の情報・ルートは、発行後に変更、閉鎖される場所もありますので、ご注意ください。
- **ルート断面図**
コースのおおよその水平距離と起伏が把握できるようにしていますが、傾斜角度は必ずしも実際の角度とは一致しません。
- **コース地図**
コースの全体像とルートが分かるように示しています。
- **コースのパラエティ**
タイトルの山に登るコースについて登る際の情報を参考に示しています。
- **地元のおすすめ**
山に登った際にその地域でおすすめする場所を掲載しています。
- **コラム**
山に関連した情報を掲載しています。
- **コースタイム**
経験者が、タイトルの山に登る際のおおよその時間を示していますが、経験や体力・季節・天候・コース状況・人数等によって異なってきますので、余裕を持った計画を立てましょう。また、昼食時間、休憩時間は別途加算する必要があります。
- **アクセス**
公共交通機関を使って、JR京都駅から現地までの利用手段とおおよその時間を掲載しています。
- **問合せ**
タイトルの山や最寄りの観光情報の問い合わせ先を掲載しています。

はじめに

新緑の清々しいブナの森を抜ければ山頂につき、眼下には日本一の琵琶湖が広がります。目を転じれば、日本海が望め、これから歩いていく道が分水嶺に続いています。樹氷の山に到着すると、遠くには雪をかぶったアルプスの山々、伊勢湾を望む眺望が広がっています。目の前にはお花畑が広がり、足もとの可憐な花に誰もが見とれてしまいます。神が宿る山、パワースポットといわれる山に登れば、心も体も癒されます。かつて、多くの戦国武将が戦った古戦場では往時を偲びながら、ゆったりと歩くことができます。

滋賀県には、このような素晴らしい山々が数多くあり、その魅力が多くの人を引きつけています。しかし、一方で山での事故や遭難も多くなっています。

このたび、もっと本県の山の魅力をお伝えし、楽しく安全に山に登っていただくために、多くの方にご協力をいただき、ガイドブックを作成しました。このガイドブックを持って、是非、滋賀県の山々の素晴らしさに触れていただきたいと思います。



あかさかやま たかしま 赤坂山 (高島トレイル)



コースのポイント



- A マキノ林道を歩く
- B 明王ノ禿から赤坂山を望む
- C 赤坂山山頂
- D 栗柄越に残る石量
- E ブナの木平



四季を通じて楽しめる眺望と花の山

関西では多くの種類の花が見られる山として有名な赤坂山。

春は最も花の種類が多く、ゴールデンウィークには、そのピークを迎えます。山に登る人も多くなりますが、登山道沿いには、ピンク色のカタクリ、トクワカソウ、黄色のオオバキスミレが一面に咲く風景はまさに花の山です。その後も、サラサドウダン、キンコウカ、オオコメツツジ、イワショウブなど、

たくさんの花を晩秋まで見ることが出来ます。また、高島トレイルの一部でもあり、中央分水嶺の山頂からは日本海と琵琶湖の両方を望むことができます。

北東方向には乗鞍岳、南西方向には、寒風、大谷山の高島トレイルの山々が続きます。

途中のブナの森や随所で見られる風景は素晴らしく、冬の季節風がもたらす雪の時期も多くの登山者で賑わいます。

赤坂山の概要

滋賀県と福井県との県境にあり、日本海側の多雪地帯でもあることから、多様な植物を見ることができ、一帯は琵琶湖国定公園に指定されています。古代から若狭と近江をつなぎ、物資の行き来に使われていた栗柄越の古道が登山道となっています。途中には石量も残っており往時を偲ぶことができます。

標高は823.8mであり、それ程高い山ではありませんが、花崗岩の大崩壊地「明王ノ禿」があり、赤坂山一帯が隆起準平原であることから、周りを広く見渡せ、眺望は格別です。

- 標高 / 823.8m
- 標高差 / 671.8m
- 地図 / 国土地理院 海津、駄口

コースのバラエティ

赤坂山に登るコースには、いくつかのコースがあります。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができるので挑戦してみたいかでしょうか。

①白谷から黒河峠を経由して、赤坂山、マキノ高原へ下山するコース

■行程 11.5km 5時間

サラサドウダン、キンコウカなど赤坂山の花々が最も多く見られます。白谷温泉バス停で下車し、在原方面へ向かいます。県道から分岐点をマキノ林道に入ると、黒河峠までは花を見ながら広い林道を快適に歩くことができます。黒河峠にはトイレが整備されています。黒河峠から登山道に入りますが、ここから湿原があるなど、さらに多くの花に出会うことができます。途中に三国山への分岐、明王ノ禿があります。明王ノ禿から少し急な坂を登りきると赤坂山山頂です。

②マキノ高原から赤坂山を往復するコース

■行程 8.5km 4時間

マキノ高原から登る最もポピュラーなコース。マキノ高原の登山口から登り、栗柄越の石畳、ブナ林、赤坂山からの眺望、花などが楽しめます。高原温泉さらさの裏から登山道の途中まで迂回路があります。

③マキノ高原から栗柄越、オモテ、分水嶺を経て、寒風からマキノ高原へ下山するコース

■行程 10km 4.5時間

高島トレイルの一部で中央分水嶺を歩いていることが実感できます。栗柄峠から赤坂山とは反対に南へ向かいます。赤坂山から南下するオモテ付近は草原が続き、前方のトレイルを見渡す景観が素晴らしく、途中からは琵琶湖と日本海を左右に見ながら歩くことができます。

地元のおすすめ

マキノ高原温泉 さらさ

■泉質 / アルカリ性単純泉
レストラン、ジャグジー等もあります。牧野地域には、民宿村があり、宿泊に便利です。



- 定休日 / 第2、4水曜日
- 所在地 / 高島市マキノ町牧野931-3
- 電話 / 0740-27-8126

マキノ白谷温泉 八王子荘

■泉質 / 天然ラドン温泉
宿泊・宴会ができます。日帰り入浴もできます。露天風呂もおすすすめです。



- 定休日 / 毎週木曜日
- 所在地 / 高島市マキノ町白谷370-1
- 電話 / 0740-27-0085

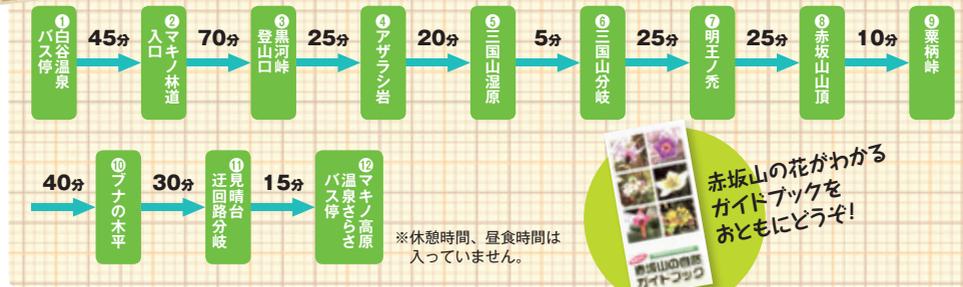
コラム

花ごよみ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
カタクリ								
トクワカソウ								
オオバクミレ								
サラサドウダン								
キンコウカ								
オオコメツツジ								
ツリフネソウ								
センブリ								

コースマップ



コースタイム



お問合せ

マキノ駅観光案内所 TEL 0740-28-1188(月曜日定休)
高島トレイルクラブ TEL 0740-22-6959(平日10:00~17:00)

ひゃくりがだけ 百里ヶ岳(高島トレイル)

湖西

百里ヶ岳

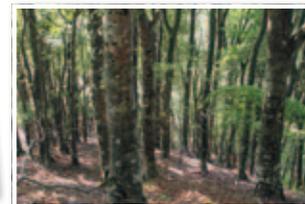
トレッキングのE



湖西

百里ヶ岳

トレッキングのE



鯖街道の歴史と美しいブナの森に出会える山

滋賀県と福井県の県境に位置し、尾根は中央分水嶺で高島トレイルの一部となっています。北は駒ヶ岳、三重嶽、赤坂山へと通じ、南はおにゅう峠、三国岳に通じています。百里ヶ岳の名は、百里四方が見渡せたというところからきています。

春からはトクワカソウやホンシャクナゲ、オオイワカガミなどの様々な花を眺めながら歩くことができ、美しいブナの森は新鮮な空気が心も体も癒してくれます。

また、根来坂峠は、古くから若狭と近江、京都を結び、海産物などの物資を運ぶ重要な幹線道として使われた鯖街道が通っています。古くは金ヶ崎の戦いで敗れた織田信長が羽柴秀吉、徳川家康とともに京都へ帰陣する際に通ったと云われる戦国武将ゆかりの道を通ることができます。

根来坂峠から先にあるおにゅう峠は、近年、晩秋に現れる雲海を求めて多くのカメラマンが訪れます。

百里ヶ岳の概要

百里ヶ岳周辺のブナ林は、原生に近い形で残る自然度の高いブナ林であり、林野庁の「水源の森100選」にも選定されています。

気候は、日本海側の気候となっており、植物も日本海側の要素を含むオオバクロモジやチシマザサ、ヒメモチ、アシウスギなども多く、春から秋までの間、様々な植物に出会うことができます。また、自然度の高い森であることから、植物だけでなく動物にとっても

重要な地域となっています。

根来坂峠を通る鯖街道沿いには、石仏、祠などが多く残されており、往時の風情を偲ぶことができます。

自然だけでなく歴史に興味のある方にも楽しめる山です。

■標高 / 931.3m ■標高差 / 481.3m
■地図 / 国土地理院 古屋

コースのポイント



- A 百里ヶ岳登山口
- B シチクレ峠
- C 百里ヶ岳山頂
- D 根来坂峠
- E 焼尾地藏の祠



コースのバラエティ

百里ヶ岳に登るコースには、いくつかのコースがあります。ここでは、小入谷から百里新道を通って百里ヶ岳をめざすコースを紹介いたします。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみてください。

①小入谷・百里ヶ岳コース

■行程 9km 6時間

小入谷バス停から小入谷越の百里ヶ岳登山口に向かいます。車の場合は、百里ヶ岳登山口に駐車場があります。登山口から長い登りが続きますが、登山道沿いには、オオイワカガミやトクワカソウなど様々な花を見ながらブナ林を登ることができます。805のピークからシチクレ峠へは、ゆるやかな下りが続きます。途中から百里ヶ岳を望むことができます。

県境の分岐を百里ヶ岳方向に進み、ブナ林を抜けると山頂に到着します。山頂には、一等三角点の標石が置かれており、高島トレイルのコース上でもあることから、トレイルの標識も設置されています。

山頂からの下山は、同じ登山道に戻り、県境の百里新道の分岐を根来坂峠の方向に向かいます。下っていくと、ブナの巨木と祠のある根来坂峠に到着します。根来坂峠からは、焼尾地蔵・小入谷方向へ、旧の鯖街道を下山します。ここで、上根来方向に下山すれば福井県側の上根来に降りることになります。焼尾地蔵方向に降りると途中で林道に出ますが、林道脇の鯖街道を通ります。焼尾地蔵で再び林道に出ますが、ここでも左の旧道に入ります。下っていくと大倉谷林道に合流するのでここを進むと小入谷の集落に到着します。

地元のおすすめ

くつき温泉てんくう

■泉質／アルカリ性単純泉
宴会場、プールゾーン等があります。露天風呂のてんぐの湯もおすすめです。



■所在地／高島市朽木柏341-3
■電話／0740-38-2770

道の駅「くつき新本陣」

地元の特産品が並ぶことから多くの観光客が訪れます。毎週日曜日と祝日に朝市が開かれ賑わいます。



■所在地／高島市朽木市場777 ■定休日／火曜日
■電話／0740-38-2398

コラム

高島トレイル

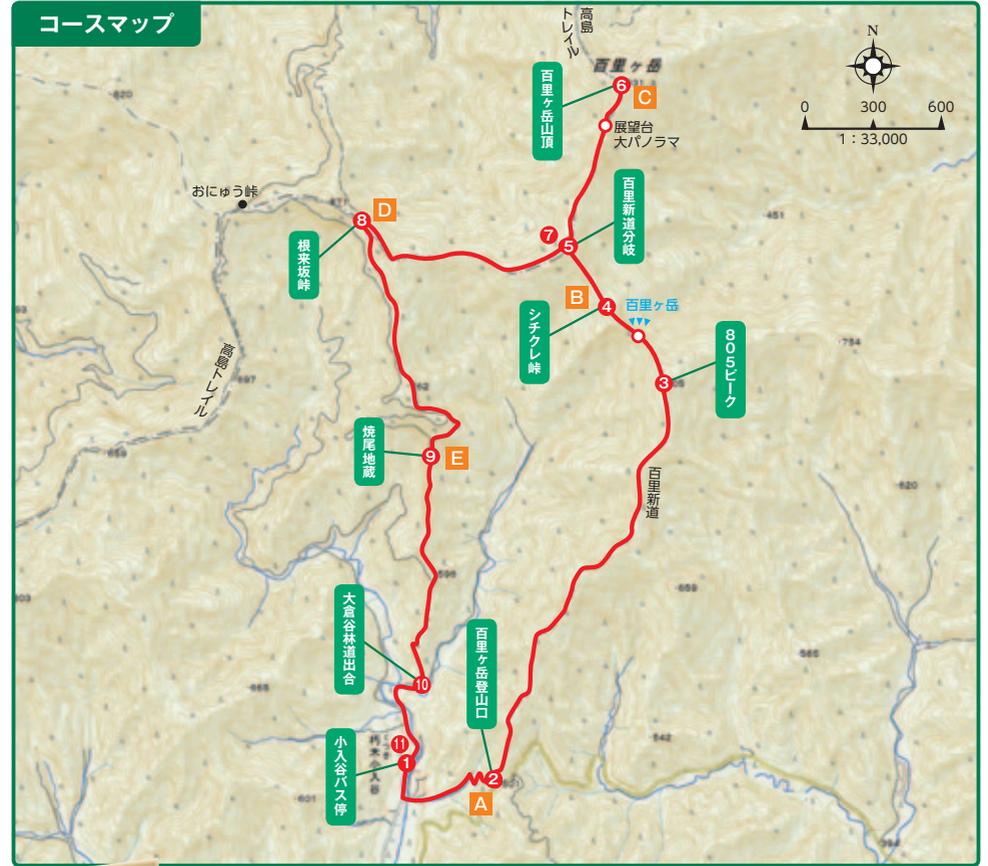
高島市のマキノの国境から朽木の桑原までの中央分水嶺80kmを結ぶトレイルで、自然豊かな琵琶湖水源の森を通り、四季を通じて楽しむことができます。



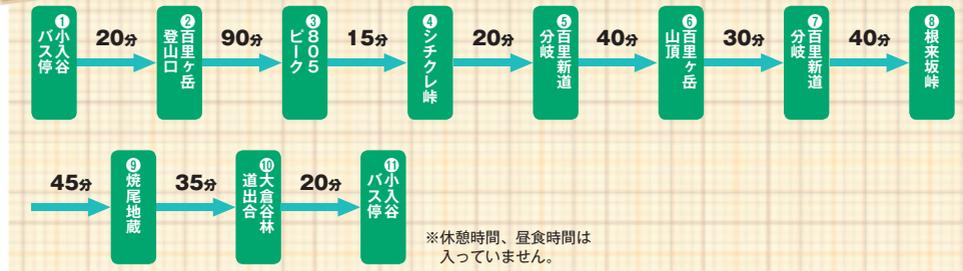
ルート上は中央分水嶺にあることから随所で日本海と琵琶湖の眺望を望みながら歩くことができ、春から秋の本格的な山シーズンはもちろん、最近はスノーシューを利用して雪山を訪れる人も多くなっています。



コースマップ



コースタイム



※休憩時間、昼食時間は入っていません。

アクセス	行き	京都駅	→ JR 55分	安曇川駅	→ バス 28分	朽木学校前バス停	→ バス 50分	小入谷バス停
公共交通機関	帰り	小入谷バス停	→ JR 50分	朽木学校前バス停	→ バス 28分	安曇川駅	→ バス 55分	京都駅
お問合せ	高島トレイルクラブ		TEL 0740-22-6959(平日10:00~17:00)					
	道の駅「くつき新本陣」		TEL 0740-38-2398					

ぶ な が たけ 武 奈 ケ 岳

湖南

武奈ヶ岳

トレッキングのE



大パノラマが広がる比良山地の最高峰

京阪神から近くで本格的な登山ができる山として人気があります。バラエティ豊かなコースがあり、初心者から上級者まで楽しむことができ、四季を通じてたくさんの登山者が訪れます。

最高峰の武奈ヶ岳を望むロケーション、山頂から琵琶湖を望むロケーションは素晴らしく何度登ってもあきない魅力があります。登山口、コースも多数あり、魅力的な山ですが、

それ故に事故や遭難も毎年起こっていますので、事前の十分な備えが必要です。

春からの数多くの花や新緑のブナの森など自然も豊かです。以前あったスキー場の廃止に伴い、ロープウェイやリフトが撤去されたことから、自然も再生し、登山した人だけがその貴重な自然に触れることができるようになりました。

武奈ヶ岳の概要

武奈ヶ岳は、滋賀県の湖西側に位置する比良山地の最高峰です。比良山地は安曇川から南の比叡山に連なる細長い山地で、北の方からリトル比良、北比良、南比良、奥比良に分けて呼ばれています。

比良山地の西側には花折断層、東側には比良断層があり、湖西線から見ても、山地の方向には断層による三角の断面を見ることができます。

このため、登山道の途中は急な坂となっており、ところどころ多く、特に琵琶湖側は急勾配の箇所が多くなっています。コース上には、大小の岩や石がゴロゴロするガレ場があることから注意が必要です。

また、滝が多いのも特徴です。

■標高 / 1,214.4m ■標高差 / 914.4m
■地図 / 国土地理院 北小松・比良山・久多・花脊



湖南

武奈ヶ岳

トレッキングのE

コースのポイント



- A 明王院
- B 御殿山からの武奈ヶ岳
- C 武奈ヶ岳山頂
- D 北比良峠から琵琶湖を望む
- E 大山口



コースのバラエティ

武奈ヶ岳に登るコースは四方から非常にたくさんのコースが設けられており、バラエティに富んだ山登りが楽しめますが、ここでは、ポピュラーな坊村から比良駅までのコースを紹介します。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、たくさんの楽しみ方ができますので挑戦してみたいはいかがでしょうか。

①坊村・比良駅コース

■行程 12km 6.5時間

坊村バス停からは、まず明王院をめざし、登山口からは植林地に入り、植林の中のジグザグの急坂、自然林の急坂が続きます。一旦平坦地になりますが、再び急坂が続き、尾根筋に出ると展望が開けるところも出てきます。御殿山まで到着するとまわりの展望が開けます。ワサビ峠を過ぎ、正面に武奈ヶ岳を

見ながら西南稜を進むと両側に素晴らしい展望が開けます。武奈ヶ岳山頂は周りに遮るものもなく、360度のパノラマが広がります。

下山は、「イブルキノコバ、八雲ヶ原」方面に進みます。イブルキノコバまでは、沢筋を進み、八雲ヶ原湿原では、レンゲツツジ、ヒツジグサ、ミミカキグサ、ウメバチソウなどたくさんの植物を観察することができます。

湿原から北比良へ登ると、展望の良い北比良峠からカモシカ台、大山口までは急な下り坂が続くことから転倒に注意して下ります。大山口から比良川沿いに下ると、イン谷口に到着します。イン谷口からは、比良駅の方に進み、湖西道路をくぐり、国道161号線に出るとJR比良駅まではもうすぐです。なお、イン谷口からJR湖西線の比良駅までは、冬期間を除いてバスがあるので利用できます。

地元のおすすめ

天然温泉比良とぴあ

■泉質/
アルカリ性単純泉

お食事コーナー、売店もあります。露天風呂もおすすめです。マレットゴルフもできます。



■所在地/大津市北比良1039-2
■電話/077-596-8388

明王院

天台宗の修行の地で重要文化財の千手観音が本尊。白洲正子も訪ねている古刹です。



■所在地/大津市葛川坊村町155
■電話/077-599-2372

コラム

八雲ヶ原湿原

琵琶湖国定公園の特別地域として指定されている高層湿原で、貴重な湿原の植物を見ることが出来ます。木道が整備されていることから、必ずこの上を歩きましょう。

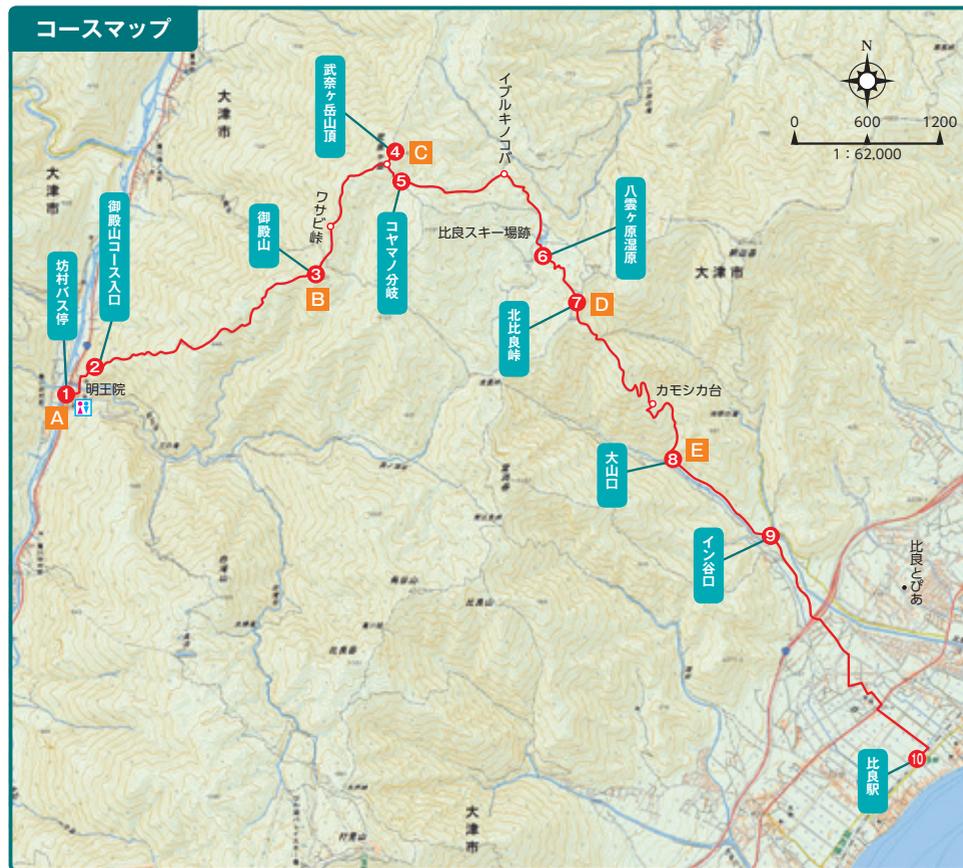


多様なコース

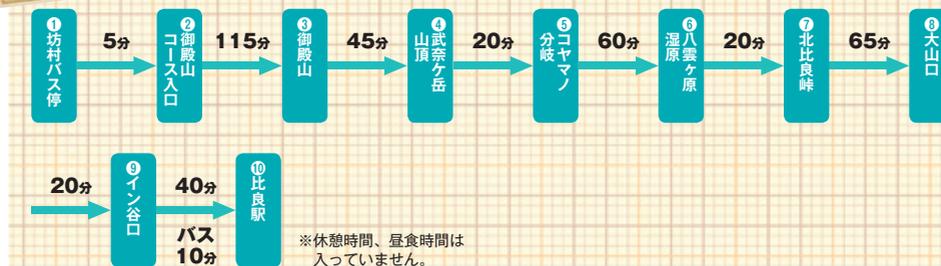
地図を見ればわかりませんが、比良山地には非常にたくさんのコースがあり、とても魅力的です。次は別のコースを歩けば、何度も楽しむことができます。しかし、それだけに道に迷うこともあります。登山の際は登山計画を必ず出しましょう。



コースマップ



コースタイム



アクセス

行き 京都駅 → JR 25分 → 堅田駅 → バス 45分 → 坊村バス停

公共交通機関

帰り イン谷口バス停 → バス 10分 → 比良駅 → JR 45分 → 京都駅

お問合せ

志賀観光協会 TEL 077-592-0378
びわ湖大津観光協会 TEL 077-528-2772
江若交通バス TEL 077-572-0374

ひ えい ざん 比叡山

湖南

比叡山

アトキンソンのE



世界文化遺産 比叡山の森を歩く

滋賀と京都の県境にあり、比叡山で修行した僧が、日本仏教各宗各派の祖師高僧になったことから、日本仏教の母山と仰がれている信仰の山です。

現在も回峰行が行われている信仰の山ですが、登山者も多く、登山の途中では「天台薬師の池」と詠われた琵琶湖が眼下に広がるパノラマの風景に心が癒されます。

延暦寺境内は、宗教の聖地らしく神聖な霧

囲気の中を歩くことができます。

坂本から東塔、大比叡を目指して登りますが、比叡山は山内を地域別に、東を「東塔(とうとう)」、西を「西塔(さいとう)」、北を「横川(よかわ)」の三つに分かれており、東塔から西塔、横川を散策するコースもあります。

また、山内には東海自然歩道が通っており、こちらを歩くこともできます。

比叡山の概要

比叡山は、大津、京都にまたがる霊峰で、大比叡と四明岳からなる山です。また、比叡山は都市部に近い山でありながら、古くから信仰の山として崇められてきたことから、美しい自然環境が残っており、1,200年の歴史と伝統が世界に高い評価をうけ、平成6年(1994)に、ユネスコ世界文化遺産に登録されています。

比叡山延暦寺境内は、500haあり、山内は、東の「東塔」、西の「西塔」、北の「横川」の三つ

に区分され、昔から修行僧や僧侶が修行や行き来に使った道が登山コースに使われていることから、いくつものコースがあります。

京都の修学院から雲母(きらら)坂を登る人も多く逆に坂本から登り、修学院に下る人もいます。なお、登山の途中で、根本中堂等を参拝する場合は、料金が必要となります。

■標高/848.3m ■標高差/684.3m
■地図/国土地理院 京都東北部・大原・草津・堅田

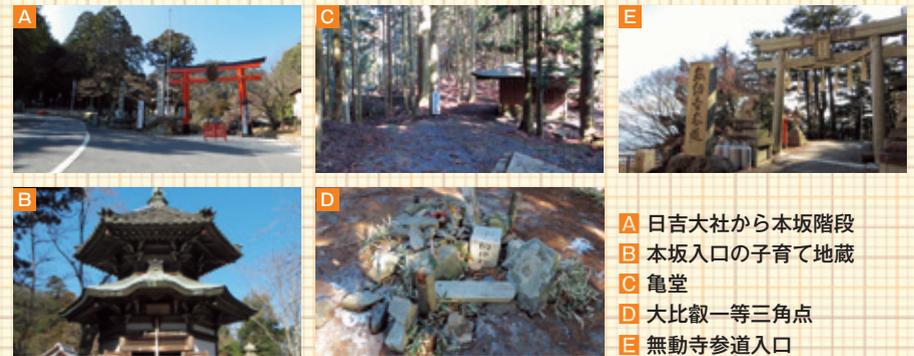
湖南

比叡山

アトキンソンのE



コースのポイント



コースのバラエティ

比叡山に登るコースには、いくつかのコースがありますが、ここでは2つのコースを紹介します。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみてください。

①坂本・大比叡周回コース

■行程 11km 5時間

JR比叡山坂本駅から根本中堂、大比叡を経て、無動寺道から坂本へ下山するコース。

比叡山坂本駅を下車し、日吉大社に向かい、「根本中堂2.7km」への道路を登り、鉄塔を越え、「延暦寺東塔」の標識を見て、その方向へ登っていきます。

急な坂を登り、法然堂、延暦寺会館を過ぎれば、根本中堂に到着します。根本中堂から

阿弥陀堂を抜け、阿弥陀堂の左から「山頂」の道標に従って進めば大比叡山頂に到着します。

下山は、山頂からケーブル延暦寺駅を目指し、延暦寺駅から無動寺明王堂に進みます。トウノ岩を過ぎ、無動寺道を下って県道に出ます。県道を渡り、滋賀院門跡から、穴太積みの石垣がある坂本の里坊の街並みを通って日吉大社前の県道に出ます。このまま下っていけば、JR比叡山坂本駅に到着します。

②坂本ケーブルを利用するコース

先の周回コースは、坂本ケーブルを利用すれば、上り、下りでコースをおよそ半分にすることができます。坂本ケーブルは、昭和2年(1927)に敷設されたもので、ケーブル坂本駅とケーブル延暦寺駅間を、日本最長の2,025mを11分で結びます。

コースマップ



コースタイム



※休憩時間、昼食時間は入っていません。

地元のおすすめ

おごと温泉

■泉質 / アルカリ性単純泉

その昔、八つの頭を持つ大蛇が住む谷の小さな池が始まりといわれています。観光公園には足湯もあります。



■所在地 / 大津市雄琴

■電話 / 077-578-1650(おごと温泉観光協会)

日吉大社

全国の山王さんの総本宮で広大な境内には国宝・重文の建築物が建ち並びます。春の山王祭は有名で、紅葉の名所でもあります。



■所在地 / 大津市坂本5-1-1

■電話 / 077-578-0009

コラム

根本中堂

根本中堂は、延暦寺の総本堂で、伝教大師最澄が創建した一乗止観院(いちじょうしかんいん)が元で、ご本尊の前には、千二百年間灯り続けている「不滅の法灯」も安置されています。



穴太積みのある町並み

坂本の町を歩くと、石垣が多いのに気づきます。石垣は、この地域に住むこの積み方を生み出した穴太衆が積んだもので、全国の城の石垣にもよく使われています。



アクセス

行き JR 17分 → 比叡山坂本駅

公共交通機関

帰り 比叡山坂本駅 → JR 17分 → 京都駅

お問合せ

びわ湖大津観光協会 TEL 077-528-2772
比叡山鉄道(坂本ケーブル) TEL 077-578-0531



巨岩が連なる、白洲正子が訪ねたかくれ里を歩く

大津市、草津市、栗東市にまたがる花崗岩からできた山々は、その姿から湖南アルプスといわれています。中でも鶏冠山、竜王山からなる変化に富んだコースのある金勝山は金勝アルプスとも呼ばれています。

花崗岩の巨岩、奇岩からなる山々を縫うように多くのコースがあり、標高は最も高いところでも600m余りですが、初心者からベテランまで楽しむことができます。また、金勝

山には古くから湖南地域の仏教の中心寺院として栄えた金勝寺があり、今も登山道には石仏が見られます。近江を度々訪れた白洲正子もこの地を訪問し、「かくれ里」で金勝寺、天狗岩、狛坂磨崖仏を紹介しています。ここでは、ダイナミックで荒々しい巨岩の中で山登りを体感することができますが、一方で白洲正子が訪ねた路傍の石仏などを眺めながらゆっくり歩くこともできます。

竜王山の概要

竜王山は、金勝アルプスの中で最も標高が高く、四等三角点があり、ここからは栗東の街並み、三上山、琵琶湖を挟んで比叡山、比良の山並みも見ることができます。

竜王山へは、金勝寺から馬頭観音を経由して登ることもでき、馬頭観音には駐車場も整備されています。

■標高 / 604.7m ■標高差 / 438m
■地図 / 国土地理院 瀬田・三雲

天狗岩の概要

花崗岩の巨岩を無造作に積み上げたような姿に見えますが、近づいて見ると岩肌は長い間の風雨に浸食され、様々な形の自然の造形を見ることができます。ここからの眺望は素晴らしいものがあります。

ロープが張ってありロッククライミング気分が味わえますが、十分注意が必要です。

■標高 / 509.0m ■標高差 / 342m
■地図 / 国土地理院 瀬田・三雲



コースのポイント



- A 落ヶ滝
- B 北峰縦走線
- C 天狗岩
- D 逆さ観音
- E オランダ堰堤



コースのバラエティ

竜王山・鶏冠山に登るコースには、いくつかのコースがありますが、ここでは2つのコースを紹介します。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみてください。

①上桐生・竜王山周回コース

■行程 11km 5.5時間

上桐生から鶏冠山、竜王山、狛坂磨崖仏を経て、上桐生までを周回するコース。上桐生バス停あるいは近江湖南アルプス駐車場から落ヶ滝線に入り、落ヶ滝に寄ります。落ヶ滝は落差約20mの滝で、岩場にはロープが張ってあります。落ヶ滝を過ぎると北峰縦走線に入り、出会いから北に行けば鶏冠山です。鶏冠山から北峰縦走線に戻り、南に向かえば、天狗岩に到着します。天狗岩から耳岩、白石峰

に進み、そこから東に向かうと竜王山です。

竜王山からは、馬頭観音に向かう登山道があります。竜王山から来た道に戻り、白石峰をそのまま過ぎて南西方向に進むと、重岩を経て、国見岩、狛坂磨崖仏に到着します。狛坂磨崖仏は高さ6.3m、横4.5mの岩に如来坐像等の仏像が刻まれており、国の史跡となっています。次の林道との出会いを右折し、新名神高速道路の下をくぐり、逆さ観音を過ぎればオランダ堰堤を経て、上桐生に到着します。

②馬頭観音から竜王山を経由して
狛坂磨崖仏を往復するコース

■行程 4.2km 2.5時間

金勝寺を経て、馬頭観音の駐車場から登山道に入ります。竜王山、茶沸観音、重岩、狛坂磨崖仏など石仏に出会うことができます。白洲正子の歩いた道をたどることができます。

地元のおすすめ

金勝寺

金勝山の頂上近くにある天台宗の寺で、木造釈迦如来坐像など多くの重要文化財が安置されています。



■所在地／栗東市荒張1394
■電話／077-558-0058

道の駅「こんぜの里りっとう」

地元産の野菜の直売、特産品を購入できます。食堂ではイノシシ肉を使ったしし丼などを味わうことができます。



■所在地／栗東市荒張1-11 ■定休日／水曜日
■電話／077-558-3858

コラム

夜景

馬頭観音堂の駐車場から眼下に広がる夜景スポットとしても人気があり、琵琶湖をバックに見事な夜景が広がります。夜間のため通行に注意が必要です。

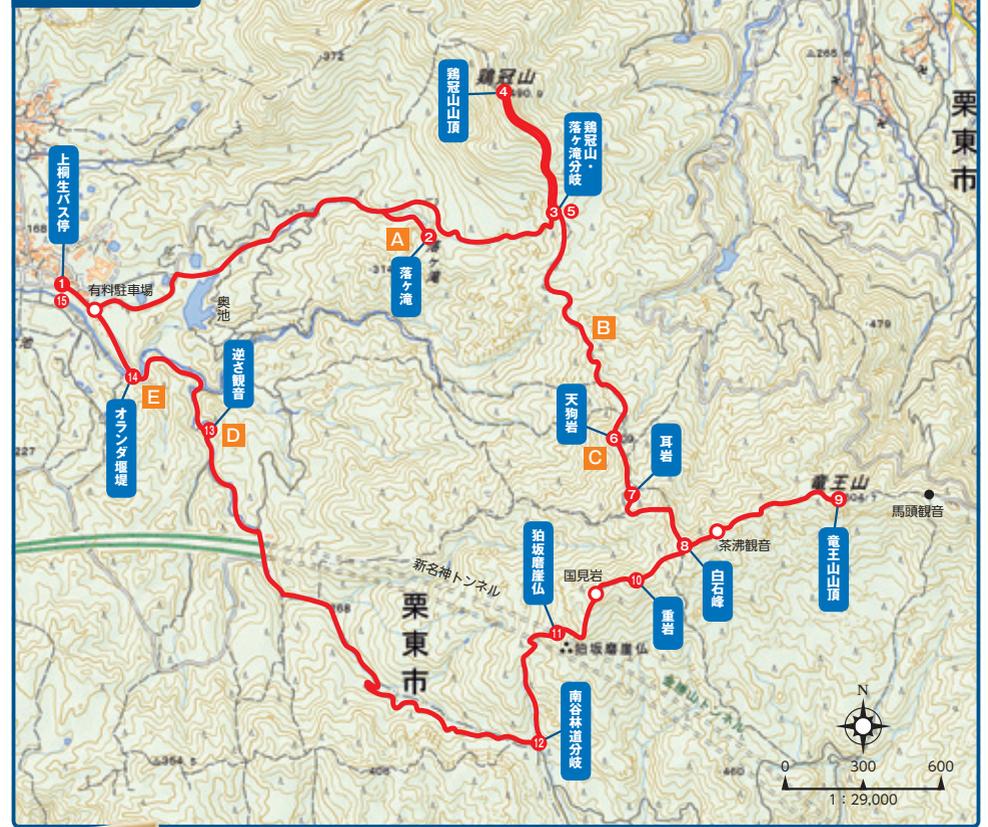


オランダ堰堤

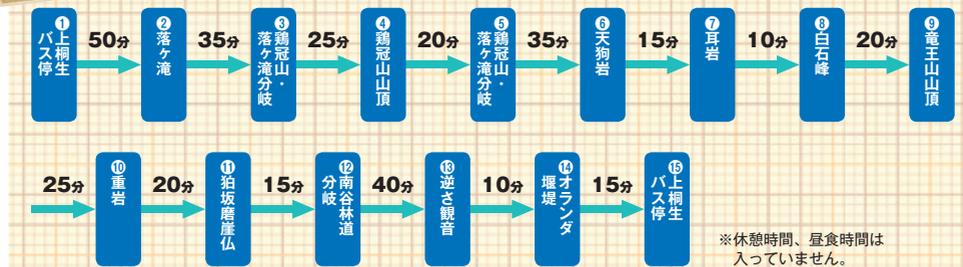
田上山の近隣では古来から寺社の造営などに木々が伐採され、土砂の流出が洪水の一因となっていたことから、明治時代に来日したオランダ人技術者ヨハネス・デレーケが指導した砂防堰堤。



コースマップ



コースタイム





新緑のブナ林から冬の霧氷まで 魅力満載の山

山頂からの眺望は素晴らしく、東に雨乞岳、鎌ヶ岳の鈴鹿山地、伊勢湾が見られ、西には近江盆地、琵琶湖の向こうには比叡山、それに連なる比良山地を遠望できます。秋、冬には木曾御嶽、白山、乗鞍岳も望めます。

春のブナの芽吹きから新緑のブナ林、秋の紅葉と見どころは多いうえ、冬は霧氷、樹氷も素晴らしく、一年を通じて登山者に人気があります。

日野町内にある馬見岡綿向神社の奥宮である大嵩神社が山頂にあり、綿向山はその神体山として、地域の人たちに親しまれています。綿向山は、標高が1,110mであることから、11月10日が「綿向山の日」に制定されており、この日は毎年多くの登山者で賑わいます。

冬期間は、7合目から冬期ルートに登り山頂をめざします。

綿向山の概要

綿向山は、鈴鹿山脈の一峰で最も滋賀県側に突き出た部分で、ここから雨乞岳へと続いていきます。

中腹までは、スギ、ヒノキのきれいな植林地が広がりますが、7合目付近からはブナやミズナラなどの自然豊かな広葉樹林が残っています。

登山中は、多くの花に出会うことができ、中には綿向山で最初に見つかったワタムキ

アザミも見ることができます。

途中には、いくつもの小屋があり、休憩することができます。また、山頂には「青年の塔」と呼ばれる大きなケルンがあります。登山道や山頂などは地元の方々の好意で整備が行き届いています。

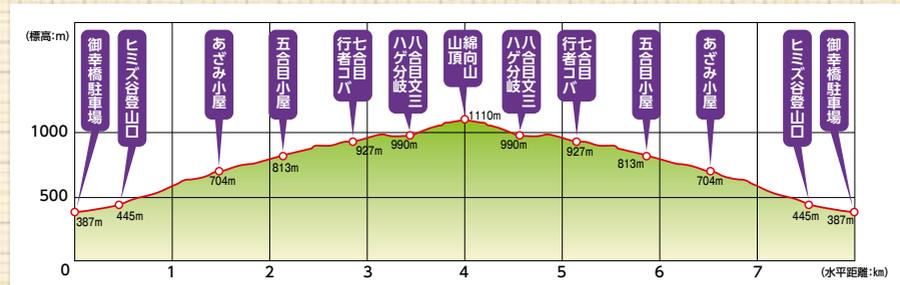
■標高 / 1,110m ■標高差 / 723m
■地図 / 国土地理院 日野東部



コースのポイント



- A ヒミズ谷出合小屋
- B あざみ小屋
- C 五合目小屋 夢咲の鐘
- D 七合目行者堂
- E 綿向山頂上



コースのバラエティ

綿向山に登るコースには、大まかに4つのコースがあります。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみてくださいいかがでしょうか。

①表参道コース

■行程 8km 4.5時間

御幸橋から出発し、表参道登山口から山頂をめざすポピュラーなコース。御幸橋には駐車場があります。御幸橋から川沿いに進み、ヒミズ谷出合小屋のある登山口から橋を渡り植林の中の登山道を登ります。

ジグザグの登山道を登っていくと一旦、水木谷林道に出ますが、また登山道に入ります。この登山道に入るとあざみ小屋があり、そのまま進むと展望が開け、五合目の小屋にたどり着きます。七合目の行者コバまでくるとブナ林が広がります。ここには、行者堂があり、

役行者像と不動明王像が祀られています。八合目で水無北尾根道と合流し、少し行くと金明水があります。金明水を過ぎ、最後の急な階段を上り、鳥居をくぐると頂上です。下山は同じ道をたどります。

②山頂から竜王山を経由して下山するコース

■行程 11km 5.5時間

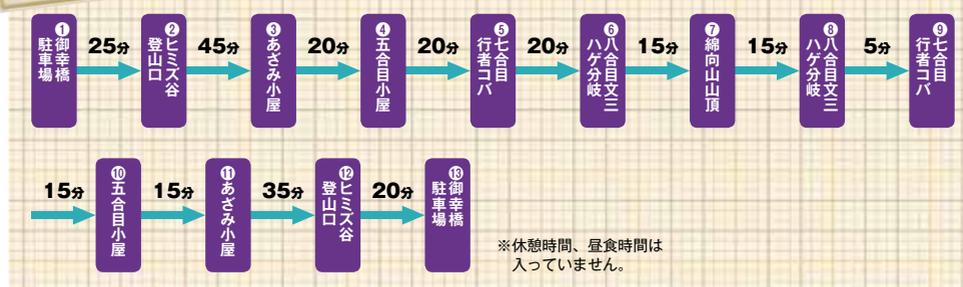
綿向山から稜線を北に向かいます。稜線は背の低いブナの木が多く、途中には「幸福ブナ」と名付けられた変形したブナがあります。春にはたくさんのシャクナゲを見ることができます。急な下りが続き、注意して下る必要がありますが、鉄塔のあるピークを過ぎると、竜王山に到着します。

下りは階段を下りますが、急な坂にはロープが張られています。千畳平の平坦地を過ぎて下ると林道に出ます。竜王山の登山口です。

コースマップ



コースタイム



※休憩時間、昼食時間は入っていません。

地元のおすすめ

ブルーメの丘

農業と観光、ドイツ・バイエルン地方の文化を融合させた農業公園。ソーセージ作り体験などができます。



■所在地 / 日野町西大路864-5
■電話 / 0748-52-2611

近江日野商人の町並み

日野では、古くから関東方面に出店を持つ商人を輩出したことから、今も町並みに当時の面影を残し、落ち着いた家並みが見られます。



■問合せ / 日野まちかど感応館
■電話 / 0748-52-6577

コラム

御在所岳

滋賀県と三重県の県境にあり、花崗岩が浸食された巨岩・奇岩が多く、山頂からの眺望は素晴らしいものがあります。三重県側の湯の山温泉からは山頂直下まで御在所ロープウェイがあります。



鎌掛谷ホンシャクナゲ群落

国の天然記念物に指定されているホンシャクナゲの群落。口の割谷から女木谷にかけて特に多く自生しており、斜面約4万㎡に約2万本の群落を作っています。



アクセス 行き 京都駅 → JR 34分 → 近江八幡駅 → バス 60分 → 北畑口バス停

公共交通機関 帰り 北畑口バス停 → バス 60分 → 近江八幡駅 → JR 34分 → 京都駅

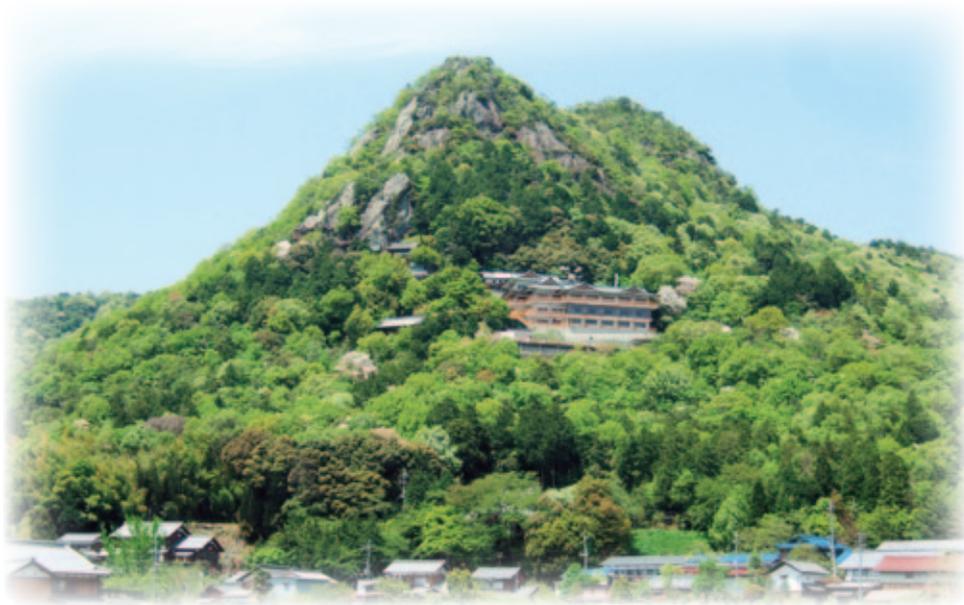
お問合せ 日野観光協会 TEL 0748-52-6577

み つ く り や ま た ろ う ぼ う や ま 箕作山・太郎坊山

湖東

箕作山・太郎坊山

トレッキングのE



神が宿るパワースポットを登る

田園風景の中にそそり立つ圧倒的な姿は、まさに神が宿る山というもうなずける信仰の山です。巨岩からなる山の中腹には、天狗信仰が伝わる太郎坊宮(阿賀神社)があり、正哉吾勝勝速日天忍穂耳尊(まさかあかつちはやひあめのおしほみのみこと)という御祭神から勝運の神として崇められています。

箕作山、太郎坊山(赤神山)、岩戸山からは、眼下に蒲生野、遠く琵琶湖や近江盆地を囲む

山々が望め、素晴らしい眺望が広がります。また、夜の太郎坊宮からは蒲生野に広がるきれいな夜景も見るができます。

登山道沿いには、オオイワカガミ、タムシバ、コバノミツバツツジなどの花も見られ、早春にはマンサクの花も目を楽しませてくれます。箕作山を代表する木には、地元のまちづくり協議会の皆さんが設置した樹名札も付けられています。

箕作山・太郎坊山の概要

湖東流紋岩の巨岩からなる箕作山地には、箕作山、太郎坊山(赤神山)、小脇山、岩戸山といったピークがあり、神宿る信仰の山々となっています。特に、太郎坊山(赤神山)の中腹には、阿賀神社があり、太郎坊宮の名前で知られています。太郎坊とは、京都の鞍馬山に住む次郎坊という天狗の兄といわれ、この山が修験の山でもあることを物語っています。

本殿の前には巨岩の男岩と女岩からなる夫婦岩があり、「この岩を通して参拝する者は、即座に病苦を除き諸願が成就するが、悪心あるものはさまれる」といわれています。

■標高/372m ■標高差/255m
■地図/国土地理院 八日市



コースのポイント



- A 十三仏に続く石段
- B 岩戸山
- C 太郎坊登り口
- D 太郎坊山全景



湖東

箕作山・太郎坊山

トレッキングのE

コースのバラエティ

箕作山・太郎坊山がある箕作山地には、たくさんの登山コースがあり、どこからも素晴らしい眺望を楽しむことができます。季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみたいいかがでしょうか。

①十三仏から箕作山、太郎坊を巡るコース

■行程 5.5km 4時間

近江鉄道の市辺駅から太郎坊宮前駅に回るポピュラーなコース。市辺駅から出発し、万葉植物園のある船岡山を通ります。船岡山から岩戸山の方をめざし、竹林から十三仏の参道を登ります。ここから長い石段が続きますが、石段脇の様々な表情の石仏に出会うことができます。石段を登りきると、巨岩に刻まれた十三仏に出会い、見晴らし場からは素晴らしい眺望が望めます。さらに登山道を登ると岩戸山です。岩戸山には、明治時代の米相場の旗振り場の跡が残ります。岩戸山から急な尾根道を少し登れば、小脇山城跡を経て、小脇山山頂に着きます。ここから30分ほど尾根道を行けば、箕作山山頂に到

着します。山頂からは、鈴鹿山地や琵琶湖越しに比良山地の山々、遠くは竹生島も望むことができます。箕作山から登山道に沿って南に進むと赤神山と太郎坊宮への分岐に差し掛かります。分岐の手前には地元の「清水・小脇街づくり委員会」が設置した休憩小屋があります。なお、赤神山山頂部は、北峰まで登ることができますが、南峰は神体山で立入り禁止となっています。この分岐を下ると、太郎坊宮に到着します。太郎坊宮では、ぜひ夫婦岩の間を通して本殿にお参りしてほしいものです。展望台からは八日市の街並みを望むことができます。

②太郎坊から瓦屋禅寺、延命公園へ下山するコース

太郎坊宮の石段を下りて、参道を真っすぐ歩けば太郎坊宮前駅に着きますが、参集殿下の広場からドライブウェイを歩いて三叉路をいったん左に上り瓦屋禅寺に寄るコース、また、三叉路から右へ下り、途中から八日市の街並みを展望できる延命公園を通り、八日市駅へ着くコースもよいものです。

地元のおすすめ

永源寺温泉「八風の湯」

■泉質 / アルカリ性単純泉

レストラン、宴会場、岩盤浴等があります。露天風呂や薬草風呂も楽しめます。



■所在地 / 永源寺高野町352 ■定休日 / 年中無休
■電話 / 0748-27-1126

道の駅「あいとうマーガレットステーション」

地元の特産品である愛東産のメロン・梨・ぶどう等の果物や、朝取りの新鮮野菜等を販売しています。



■所在地 / 東近江市妹町184番地1 ■定休日 / 毎週火曜日
■電話 / 0749-46-1110

コラム

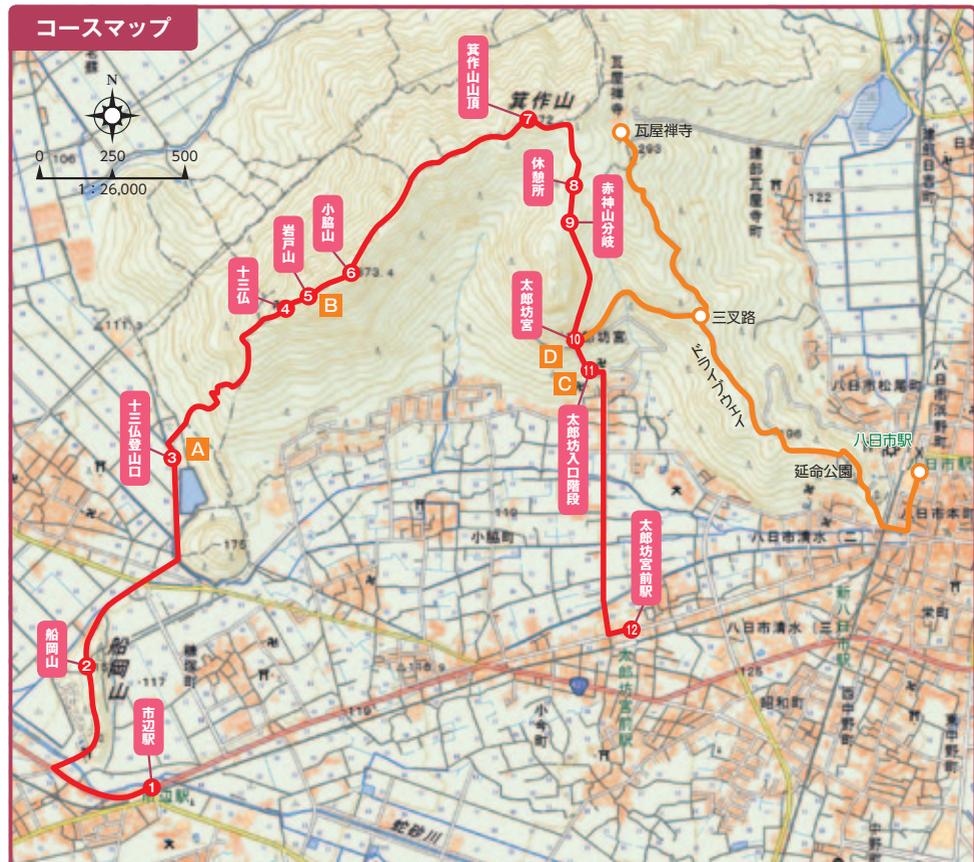
十三仏

石段を登りきると、巨岩にお堂が張り付き、その中に、聖徳太子が爪で彫ったといわれる十三仏があります。御開帳は、年に数日ですが、お堂の中に写真があります。見晴らし場からは、琵琶湖、その先には比叡山、比良山地の山々を展望することができます。



雪野山

古墳が200基以上見つかった山で、山頂では全長約70mの前方後円墳の雪野山古墳が発見されており、貴重な遺物が数多く出土しています。いくつかのコースがあり気軽にハイキングが楽しめます。





展望広がるカルスト台地と花の山

霊仙山は、鈴鹿山脈の北端に位置し、石灰岩からなる山で、頂上では360度のパノラマが広がり、琵琶湖や伊吹山はもちろん、白山や伊勢湾、時にはアルプスの山々までも見渡すことができます。

花も多く、田中澄江の「花の百名山」にもあげられ、早春のフクジュソウから、ミスミソウ、ニリンソウ、ヤマシャクヤク、イブキトリカブトなどを求めて多くの登山者が訪れます。

また、石灰岩からなる霊仙山は、カレンフェルトやドリーネなどカルスト台地特有の地形を見ることができます。近くには「河内の風穴」があり、鍾乳洞の中を散策することもできます。

霊仙山の名からわかりますように、周囲の山や峰には、経塚山や阿弥陀岳などがあり、周辺の山麗には宗教的な雰囲気がただよっています。

霊仙山の概要

霊仙山は、石灰岩のカルスト台地であり、地表の石灰岩が雨水によって溶かされ、複雑な形をした岩が林立するようなカレンフェルトや雨水や地下水に浸食(溶食)されてきたすりばち状の窪地であるドリーネなどの地形を見ることができます。

植物も石灰岩質を好む、フクジュソウやセツブンソウに出会うことができます。

その地形や山頂からの眺望が素晴らしいことと、花の山としても有名です。山頂までには、

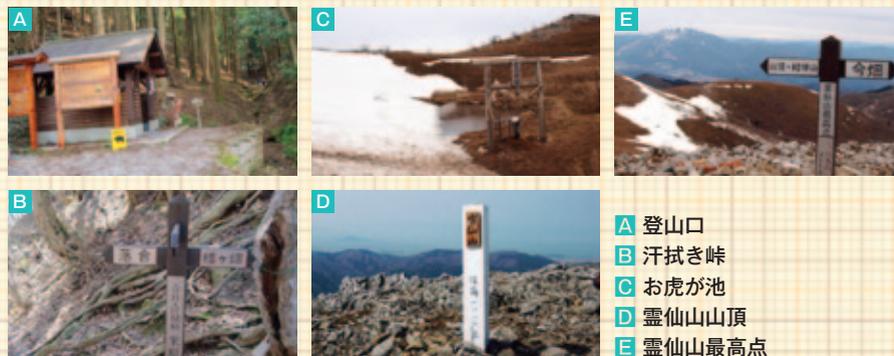
樽ヶ畑登山道、谷山谷登山道、河内登山道、柏原登山道、西南尾根道など多くの登山道がありますが、台風などの自然災害による登山道の崩れなどもありますので、事前に調べておくことが大切です。

また、山頂部は台地状に広いのでガスがかかっている時などは、現在地の把握等に十分注意しましょう。

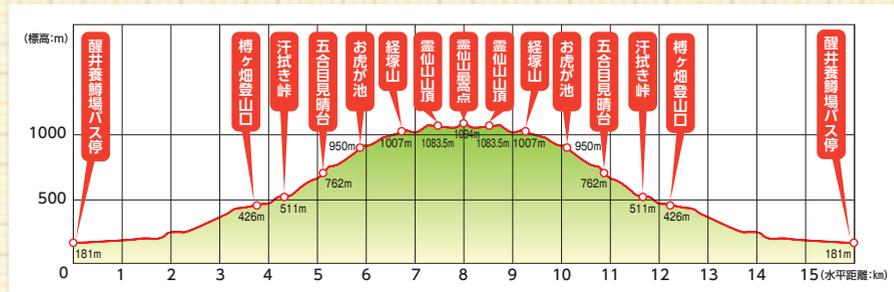
■標高 / 1,083.5m ■標高差 / 906.5m
 ■地図 / 国土地理院 霊仙山・彦根東部



コースのポイント



- A 登山口
- B 汗拭き峠
- C お虎が池
- D 霊仙山山頂
- E 霊仙山最高点



コースのバラエティ

霊仙山に登るコースには、いくつかのコースがありますが、ここでは2つのコースを紹介いたします。

季節や時間、体力、登山道の状況も考慮し、コースを選べば、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみたいはいかがでしょうか。

① 樽ヶ畑コース

■行程 16km 6.5時間

醒井養鱒場でバスを降り、宗谷川沿いに林道を登っていきます。登山口には、東屋と案内板があり、ここでコースを確認し、登山道を進み樽ヶ畑の集落跡を通ると、山小屋「かなや」があるので飲物等を補給することができます。ここから本格的な登山道に入り、急なジグザグ道を登ります。汗拭き峠からは広葉樹の森が続きます。そのまま進むと5合目の見晴台に到着します。ここからも急なジグザグ道を登り、7合目に到着すると、前方が

開け霊仙山の山頂が見えてきます。お虎が池を通り、経塚山から南西方向に折り返し、カレンフェルトの中を進んでいくと、霊仙山に到着します。最高点はそこから南東の方向にあります。下山は、今来た登山道を引き返します。7合目からは急な下り坂が続きますので、注意が必要です。

② 霊仙山・西南尾根周遊コース

■行程 18.5km 8時間

汗拭き峠から落合集落に下り、今畑から登り、西南尾根を登り、霊仙山、経塚山を周遊し、汗拭き峠に帰るコースです。汗拭き峠から大洞谷沿いを下り、落合を経由し、今畑登山口から、植林地、ブナの混ざる登山道を登り、笹峠を過ぎて、急坂を登ります。急坂を登り、近江展望台、南霊岳を経由し、霊仙山最高点を目指します。霊仙山から経塚山、見晴台を経由し、汗拭き峠に戻ります。

地元のおすすめ

醒井地蔵川

中山道の宿場町として栄え、今も古い町並が残る醒井宿に流れる清流で、7~8月頃に、清流に咲く梅の花に似たバイカモが有名です。



■所在地/米原市醒井
■電話/0749-58-2227(米原観光協会)

醒井水の宿駅

米原市の観光の拠点でJR醒ヶ井駅前にあり、野菜や果物、観光土産や記念品などをそろえた特産品販売所です。



■所在地/米原市醒井688番地10
■電話/0749-54-8222

コラム

御池岳

御池岳は、山頂部に広大なカルスト台地が広がっており、名前の由来となっているドリーネに水が溜った池が点在しています。花の百名山でもあり多くの花を見ることができます。



河内の風穴

霊仙山のカルスト地帯にある鍾乳洞で、入口は高さ1mと小さいですが、洞内は3層構造で小洞が複雑につながっており、総面積1,544㎡と広く、関西でも有数の鍾乳洞といわれています。



コースマップ



コースタイム



お問合せ 多賀観光協会 TEL 0749-48-2361
米原観光協会 TEL 0749-58-2227 (土日定休)

伊吹山

湖北

伊吹山

トレンギングのE



高山植物のお花畑が広がる日本百名山

「日本百名山」の一つとして有名で、山頂近くの草原ではたくさんの高山植物が見られ、多くの人で賑わいます。

4月下旬から可憐な花が咲き始め、お花畑は7月初旬から9月中旬が見頃となります。それらの花の中には伊吹山で初めて採取されたものも多く、イブキトリカブトやイブキジャコウソウ、イブキトラノオのように「イブキ」の名が付けられています。

山頂までは岐阜県側からはドライブウェイがあることからお花畑の時期は団体客も多く

なります。

夏の時期は、樹林が少ないこともあり、夜間登山が盛んで、夜にはユウスゲやヒメボタルを見ることができます。また、冬の時期は積雪も多いことから雪山登山者も多くなります。山頂からは360度の展望が広がり、伊勢湾から日本アルプス、白山などの山々を望むことができます。山頂には、日本武尊(やまとたけるのみこと)の像があり、古くから信仰の山でもあります。

伊吹山の概要

滋賀県の最高峰で標高は1,377mですが、積雪量は世界一の記録を持っており、1927年2月14日に11.82mを記録しています。

石灰岩からなる山の山頂部周辺はなだらかなカルスト台地となっており、夏には見事なお花畑が広がり、1時間30分で一巡することができます。伊吹山には滋賀県全域の植物の

内約1,300種類が生育しており、固有種も多く、滋賀県随一の植物の宝庫となっています。

また、7月中旬頃からヒメボタルを観察することもできます。

■標高 / 1377.3m ■標高差 / 1,165.3m
■地図 / 国土地理院 関ヶ原・美束



ルリトラノオ



コイブキアザミ



コオニユリ



イブキトラノオ



イブキジャコウソウ



コースのポイント



- A 登山口にある三之宮神社
- B 五合目の自動販売機
- C 六合目の避難小屋
- D 八合目の祠
- E 伊吹山山頂売店



湖北

伊吹山

トレンギングのE

コースのバラエティ

伊吹山に登る最もポピュラーなコースを紹介しますが、お花畑の散策だけなら、岐阜県側のドライブウェイを利用すれば、山頂でいくつかのコースを選択することが可能です。

①伊吹登山口から山頂への往復

■行程 12km 7時間

伊吹登山口バス停から三之宮神社の鳥居をくぐり、右の登山口から登ります。樹林帯を抜けると視界が開け一合目に到着します。目の前にはスキー場跡の草原が広がります。ゲレンデ跡の斜面を登り、急坂を登ると三合目に到着します。ここから眺める伊吹山の全容は素晴らしいものです。七月下旬から八月上旬にはユウスゲの見事な群落を見ることができます。四合目からは石のゴロゴロした登山道が続きますが、五合目からはこれから登る登山道が一望できます。つづら折の急な登山道が続きますが、登山道沿いには様々な花を見ながら登ることができます。六合目には、

避難小屋があります。急な登りを振り返ると琵琶湖まで広がる素晴らしい眺めを堪能できます。七合目からはさらに厳しい岩場の登りになり、登山道は石灰岩土質で滑りやすくなりますので、特に下りは十分注意が必要です。九合目の台地になると西登山道と合流し、ここまで来ると山頂はすぐです。山頂には、売店、仮眠のできる宿舎などがあり、最高地点には日本武尊(やまとたけるのみこと)の像があります。ここからは、山頂のお花畑をいくつかのコースで周遊することができます。帰路は登ってきたコースを下山します。

②お花畑の周遊コース

お花畑を周遊する登山道には、西登山道、東登山道、中央登山道があります。西登山道は、片道約40分、東登山道は、片道下り専用で約1時間、中央登山道は、片道約20分で一周周遊すると約1時間30分で回ることができます。

地元のおすすめ

伊吹薬草の里文化センター

■泉質/薬草湯
薬草風呂、ハーブラウンジ、薬草園などがあります。



■所在地/米原市春照37
■電話/0749-58-0105

道の駅「伊吹の里 旬彩の森」

地元で取れた新鮮な野菜が販売されており、薬草足湯もあります。体験工房では、各種体験・研修活動にも御利用いただけます。

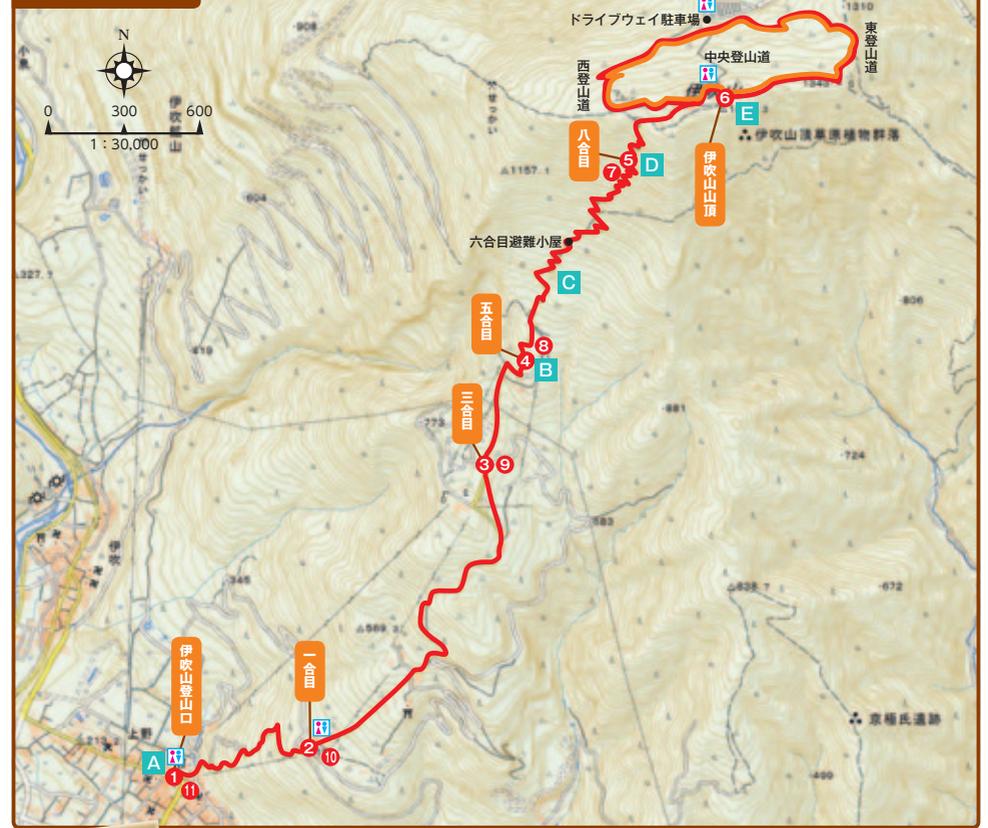


■所在地/米原市伊吹1732-1
■電話/0749-58-0390

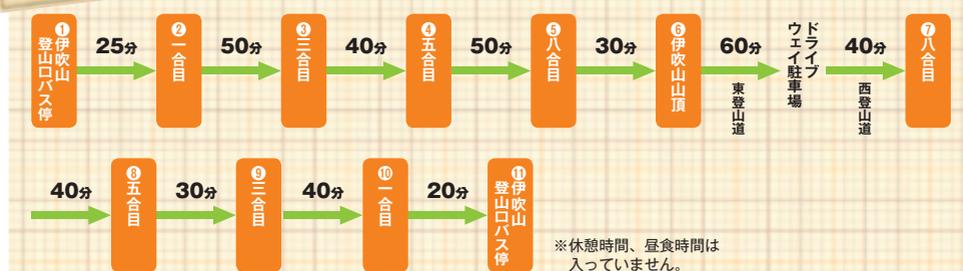
コラム

花ごよみ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
ニリンソウ								
カタクリ								
サンカヨウ								
ヤマブキノソ								
シモツケソウ								
クガイソウ								
メタカラコウ								
イブキトリカブト								

コースマップ



コースタイム



※休憩時間、昼食時間は入っていません。



お問合せ 米原観光協会 TEL 0749-58-2227 (土日定休)
伊吹山ドライブウェイ TEL 0584-43-1155

しず が たけ 賤ヶ岳

湖北

賤ヶ岳

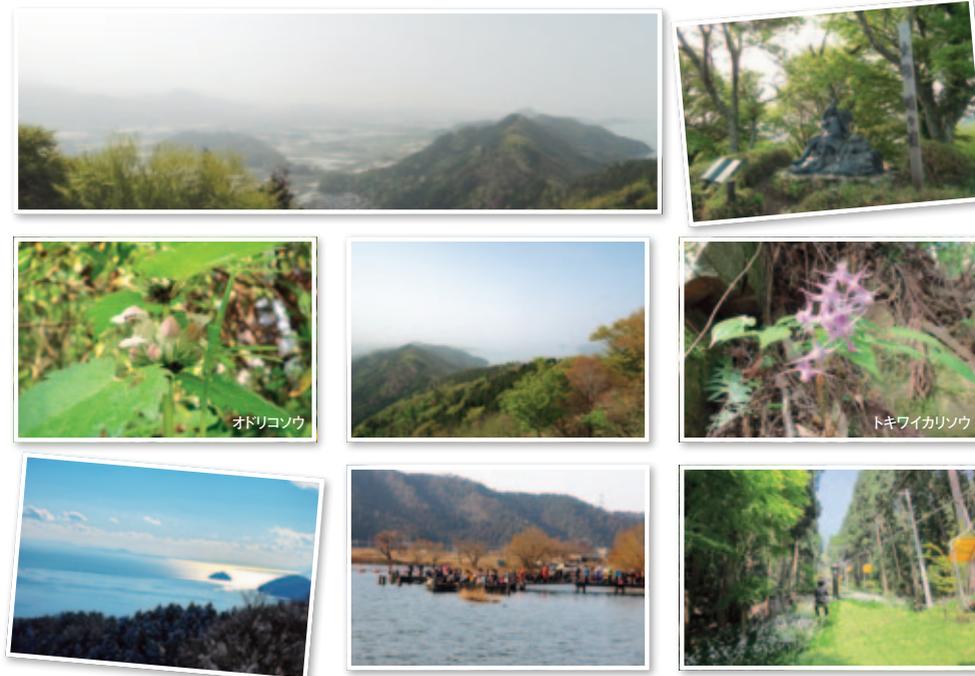
トレッキングのE



湖北

賤ヶ岳

トレッキングのE



コースのポイント



- A 岩崎山登山口
- B 稜線の登山道
- C 中川清秀の墓
- D 猿ガ馬場
- E 展望台から余呉湖を望む

琵琶湖と余呉湖を望む古戦場の山

賤ヶ岳の合戦で有名な古戦場。信長亡き後の羽柴秀吉と柴田勝家の合戦により、秀吉の天下統一への大きな節目となった古戦場の地を歩きます。距離や標高も手ごろな山で、山頂などからは、琵琶湖と羽衣伝説やワカサギ釣りで有名な余呉湖が見られるなど眺望も優れており、多くの人々が訪れています。

など歴史的な史跡も残っており、古戦場ならではのコースを巡ることができます。

また、リフトの利用、賤ヶ岳から余呉湖一周、山本山までの縦走などと組み合わせて歩けば、バラエティ豊かなコースを歩くことができます。

登山道沿いには、中川清秀の墓や猿ガ馬場

賤ヶ岳の概要

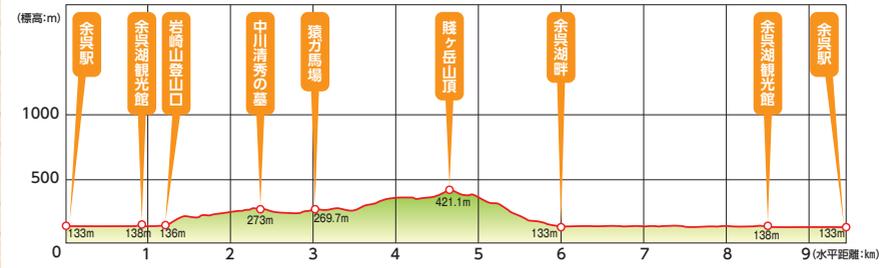
賤ヶ岳は琵琶湖と余呉湖の間にあり、標高は421mと低いです。山頂からは、北に余呉湖、東に小谷山、伊吹山、南には竹生島と琵琶湖が広がる遠望を望むことができます。登山口から賤ヶ岳までは、ほとんどがスギなどの植林地が続きますが、中にはアベマキ、コナラ、タカノツメ、ケヤキ、アカガシ、アカマツなども見られます。

岩崎山登山口からは、急な植林地の登りとなりますが、尾根に出れば歩きやすい登山道

が続きます。山頂直前で急な登りになりますが、そこを登れば山頂に到着します。

余呉湖は周囲が6.4kmあり、天女の羽衣や龍神・菊石姫の伝説が残る神秘的な湖で、別名「鏡湖」とも呼ばれています。また、余呉湖は、関西では屈指のワカサギ釣りのポイントとなっています。

■標高 / 421.1m ■標高差 / 288m
■地図 / 国土地理院 木之本



コースのバラエティ

賤ヶ岳に登るコースには、いくつかのコースがありますが、ここでは2つのコースを紹介します。

季節や時間、体力などに応じて選んでいただければ、いくつもの楽しみ方ができますので挑戦してみたいはいかがでしょうか。

①岩崎山登山口・賤ヶ岳コース

■行程 9.5km 3.5時間

JR余呉駅から余呉湖観光館に向かい、その先の岩崎山登山口から、登山道の階段を登ります。登山道を登ると稜線に合流するので、表示に沿って広い登山道を進むと林道に出ますが、そのまま進み、再び登山道に入ります。坂を登ると中川清秀の墓があります。登山道を進むと「首洗いの池」の標識があり、ここを下ると首洗いの池があります。登山道に戻り、そのまま進むと賤ヶ岳の合戦で秀吉が陣を敷

いた「猿が馬場」があります。広葉樹に変わった登山道を進み、坂を登ると賤ヶ岳山頂に到着します。山頂からは北に余呉湖、南に琵琶湖が広がる素晴らしい風景を眺めることができます。山頂の東屋横の下山口から急な階段を下り、余呉湖と飯浦の分岐を余呉湖の方へ下山します。余呉湖畔に出るので湖畔沿いに余呉湖観光館の方に戻ります。

②大音から賤ヶ岳を往復するコース

■行程 4.2km 40分

大音からは賤ヶ岳に登るリフトがありますので、これを活用すれば短時間で賤ヶ岳に登ることができます。登り、あるいは下りをリフト沿いにある登山道を利用することもできます。登山道はリフト沿いの植林地の中に整備されています。

地元のおすすめ

北国街道木之本宿

北陸と近畿を結ぶ陸路として、古くから開けた道路で、現在も、蔵元、しょうゆ店などが残り、昔の風情が残っています。



■所在地／長浜市木之本町
■電話／0749-82-5135(木之本観光案内所)

ウッディパル余呉

年間通じて様々なアウトドアを楽しめ、ログハウス風のコテージやアスレチックなどの施設があります。



■所在地／長浜市余呉町中之郷260
■電話／0749-86-4145

コラム

賤ヶ岳リフト

木之本町大音から山頂近くまで運んでくれるリフトです。所要時間6分です。

営業日 4月～11月
TEL0749-82-3009



山本山

近江高天原伝説があり、琵琶湖の東岸に沿って賤ヶ岳から南へ続く山系の南端にあることから、賤ヶ岳から縦走する人もたくさんいます。



コースマップ



コースタイム



※休憩時間、昼食時間は入っていません。

アクセス	行き	京都駅	JR湖西線 76分	近江塩津駅	JR北陸本線 5分	余呉駅
	公共交通機関	帰り	余呉駅	JR北陸本線 5分	近江塩津駅	京都駅
アクセス	行き	京都駅	JR琵琶湖線 53分	米原駅	JR北陸本線 32分	余呉駅
	公共交通機関	帰り	余呉駅	JR北陸本線 32分	米原駅	京都駅

お問い合わせ 奥びわ湖観光協会 TEL 0749-82-4111
余呉トレイルクラブ事務局 TEL 0749-86-4145

トレッキングの魅力と安全

1 トレッキングの魅力

目の前に広がる絶景、足もとに咲く可憐な花、山頂での達成感、深い森の中での癒し、これらはどれも大自然の中を歩くトレッキングの魅力です。

滋賀県は、琵琶湖の周りに自然豊かな山々が連なっています。ほぼ日本の中央に位置しているという地形から、数多くの貴重な動植物が見られ、山頂からは琵琶湖を望む素晴らしい風景に出会うことができます。しかし、自然の中では低山であっても、気象状況や季節、地形などによって大きな脅威にもなり、事故や遭難につながったり、楽しいはずのトレッキングが、嫌な思い出になることもあります。登山教室等に参加しトレッキングに必要な知識や技術を身につけ、楽しいトレッキングに出かけましょう。



2 計画づくり

トレッキングを楽しい思い出にするためには、旅と同様にそのプランづくりが大切になってきます。そのプランが綿密であればあるほど、楽しいトレッキングとなります。目的地の山からそこに行く目的などを具体的に決めて、しっかりとした計画を作りましょう。

①山の候補地えらび

●目的地

最初に決めるのは目的地となりますが、それは何を求めて行くのかによって決まってきます。山頂からの展望を眺めたいのか、森の中を歩きたいのか、花を見たいのか、歴史に触れたいのか、雪の中を歩きたいのか、健康づくりに行きたいのかなどなど、それによって行き先が決まってきます。それが決まれば、

現在はインターネットやガイドブック、山の雑誌などたくさんの情報源がありますから、それらを参考に自分の行きたい具体的な目的地を決めることになります。

滋賀県は、本格的な登山から、ブナの森、季節の様々な花、古来・戦国の歴史、雪の中のスノーシューなど、様々な目的に応じた山があります。ぜひ、このガイドブックを参考にトレッキングに出かけましょう。

●時期etc.

併せて検討するのが、いつ、誰と、どのような行程で行くのかなどです。目的とする山からの眺望や花、季節などを決め、グループかツアー登山か、日帰りかなどを決めることになります。これを決めることにより、服装や装備なども決まってきます。



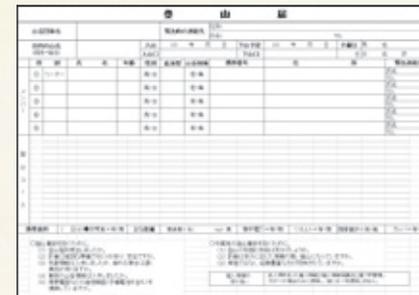
②登山計画

具体的に行き先が決まれば、登山計画を立てることになります。遭難のほとんどは計画を立てずに登ったことによるものです。山に登る場合は、「計画を作る」、「登山届を出す」、「家族に登山計画を渡す」を必ず実行しましょう。

●シミュレーション

旅をする場合も、事前に計画を立てますが、自然相手の登山となると、もっと綿密な計画づくりが必要になってきます。その際は、地図はもちろん、登山口までのアクセスや気象、登山道、同行者の体力などの情報をつかんでおきましょう。そして、25,000分の1の地図で、当日の登山口から目的地、下山口をトレースし、行動をシミュレーションし、登山計画書を作成しましょう。

このシミュレーションの中で具体的な気づき生まれ、事故や遭難の防止にもつながります。



※登山計画書はインターネットを活用して提出することもできます。

しがネット受付サービス インターネット登山箱

コラム

どの程度の山登りができる？

次のようにいわれています。

- ある程度運動をして体力のある40歳代
1日5時間の実働、標高差600m程度、
距離10~13km
300mの標高差を登るのにおよそ1時間
- 小学生高学年の遠足 1日3~4時間程度

3 装備

トレッキングを楽しく、快適なものにするためには、それにふさわしい服装や装備を揃える必要があります。計画を立てた段階で、必要な装備などがわかってきます。装備は必要なものを出来るだけ軽量にして持っていくことが重要ですが、目的に応じて、カメラや図鑑など小物も用意していくことは、トレッキングを思い出深いものにしてくれます。

①服装

トレッキングでは、自然の中で紫外線や雨、風、木などの接触、運動による汗などに対応するため、服装は重要な要素です。しかし、服装で荷物がかさばってしまうのも問題ですから、基本は重ね着になります。最近は、吸湿速乾など素材も機能的なものになっていますから、素材も考慮し、下着、中間着、防寒着などを揃えましょう。

雨具も重要な装備であり、できれば雨以外にも低山の雪山でも対応が可能な透湿防水機能の素材でできたものを選びましょう。

②装備

トレッキングには、リュックサックや靴、雨具、帽子なども重要ですので、行き先や季節、気象状況などを考慮して揃えましょう。

●リュックサック

登山に必要な物品を入れていくのがリュックサックですが、これも様々な大きさ、形、機能のものががありますので、日数や装備に合わせて選びましょう。

一般的には、日帰りの場合は25リットル前後、1泊2日の小屋泊まりの場合は40リットル前後といわれています。また、リュックは、荷物の詰め方と背負い方によって、安定して歩くことができますので、出かける前にチェックしましょう。



正しく背負うと軽く感じます。

●靴

登山道は、舗装された道とは異なり、滑りやすく段差があったり不安定なことが多いことから、足首を守り、衝撃を軽減し、水の浸入を防ぐなどに考慮したトレッキング専用の靴を履くのが基本です。それに、岩場や雪などの状況変化を考慮して靴を選ぶことが大切です。



ハイキングに

トレッキングに

●その他の装備

安全で快適なトレッキングをするためには、食料や雨具以外に、ヘッドランプ、地図、コンパス、救急用品などが必要になってきますが、必要な装備については右のチェックリストで確認しておきましょう。

装備のチェックリスト

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> シート |
| <input type="checkbox"/> 防寒・防風ウェア | <input type="checkbox"/> 細引き |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ザック | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 弁当 | <input type="checkbox"/> ツェルト |
| <input type="checkbox"/> 水筒 | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> 非常食、行動食 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> 救急用具 | <input type="checkbox"/> 予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> 調理道具 |
| <input type="checkbox"/> コンパス | |

装備の例



4 知識

トレッキングの楽しさを充実させるものには、山についての知識や動植物、滋賀県の場合なら歴史についての知識などがありますが、ここでは危機管理の面から必要な知識についてまとめました。

①地図読み

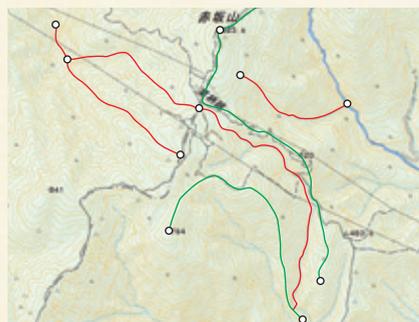
遭難の原因として最も多い道迷いは、事前の計画づくりと地図を読むことができれば相当な確率で回避できます。地図には、目標とする山や登山口などの位置情報以外にも、地形、地点間の水平距離、標高、植生、建造物など様々な情報が記載されています。

スマートフォンで地図とGPSを活用すれば、現在位置を知ることも可能ですが、バッテリー切れなどスマートフォンなどが活用できなくなることも考え、基本的な地図読みを身につけましょう。まずは、地形を読む力をつけ、コンパスを使えるようにしましょう。地図上で尾根と谷とを区別できることが非常に重要です。地図には、同じ標高をつなぐ等高線が記載されています。等高線の間隔が広い場所は傾斜が緩く、間隔が狭いところは傾斜が急なところ。また、登山道は山の尾

根を通っていることが多いですが、山頂から見て凸になっているところが尾根で、下の地図では緑の線が尾根です。一方、それとは逆に凹になっているところは谷で、赤い線の谷をたどっていけば青色の川につながっているところもあります。

凸の幅が広く、等高線の間隔も広がっていけば、緩やかな大きな尾根であることがわかりますし、幅と間隔が狭ければ細い尾根であることがわかります。

凹の幅が狭く間隔が狭い線が多い場合は深く急な谷であることがわかります。



緑の線が尾根、赤い線が谷。青い線は川。

②コンパスの使い方

地図でも自分のおおよその位置はわかりませんが、正確な位置、これから進むべき方向、前に見える山の同定にはコンパスが必要になります。

地図とコンパスの使い方は、一度使ってみてもなかなか覚えられないものです。毎回地図とコンパスを使って地図を読む力を育てるようにしたいものです。また、現在地の確認には、高度計があると便利です。

●地図とコンパスは道に迷ってから確認するのではなく、常に確認しながら歩くものです。ここでは、事前にチェックしておけば、現地でコンパスを使ってその角度から進む方向を確認する方法を紹介します。

●まず、地図上で登山道の大きく曲がる箇所、ピーク、分岐など特徴のある任意のポイントを決めます。

●次に、そのポイントから次に向かう登山道の方向に向けて→を引き、その矢印と磁北線が交わる角度を測ります。併せて、そのポイントの標高も確認しておきます。

●矢印の角度は、矢印にコンパスの長辺を重ね、回転盤を回して回転盤矢印(リング内の線)を磁北線と平行になるように合わせ、この時に回転盤の上にある黒い線の示す数値がその角度となります。(写真では、45度)

●現地では、事前に調べておいたポイントに着いた時に、標高を確認した後、コンパスの回転盤を回し、先に調べておいた角度を出します。

●次に、体を回して回転盤矢印を磁針の北に重ねます。この時、進行線(赤の△)が指す方向がそのポイントから進むべき登山道方向となります。

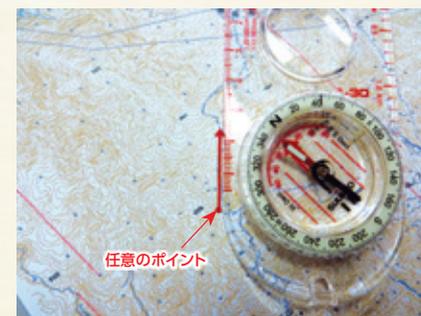
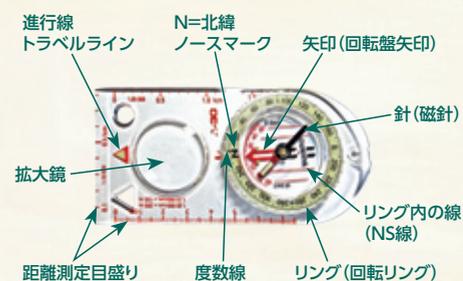
●山に行く前に、自宅等でトレーニングをしておくことが大切です。



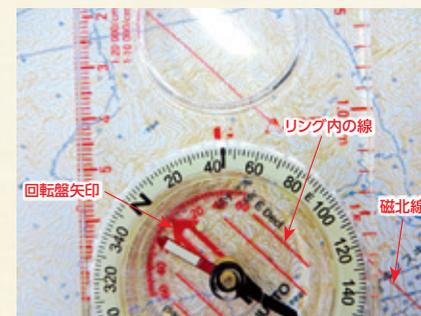
コンパスは胸の前で持ち、進行線(赤の△)の方向に進みます。

磁北線とは、地図上の北(真北)とコンパスの針が指す北とは異なります。その差をおさなうために磁北線を引きます。

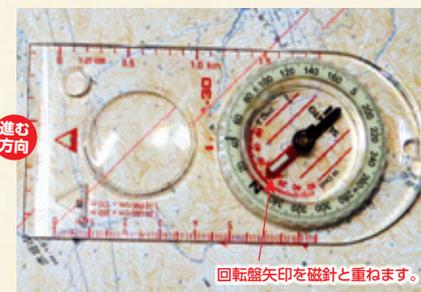
【コンパスの名称】



コンパスの左辺に沿って赤線を引く。



コンパスの中の赤い線を赤い磁北線と平行にします。



コンパスの進行線(赤の△)の方向に進みます。

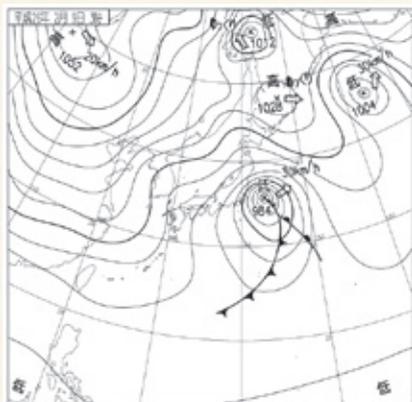
③気象

山の天気が変わりやすいことはよく知られています。これは、標高が高いこと、地形に高低差があることなどによるもので、上昇気流の発生や前線による天気の崩れ、雲や霧、雷の発生、気温の変化など、平地とは異なった変化が現れます。

登山をする人にとっては、天気が予測できるのは基本的な能力であるとも言われますが、現実にはなかなか難しいものです。

携帯電話やスマートフォンなどで気象情報は電波さえ届けば見ることが可能ですが、これに頼らず平地の天気から山の天気を予想する必要があります。

これらの情報を活用するとともに、天気図の読み方や現地での雲の様子などから天気を予測する観天望気の能力を身につけたいものです。



2014年2月9日に太平洋側に記録的な大雪をもたらした低気圧の気圧配置
出典：「気象庁ホームページ」

④救急

山では何が起るかわかりません。ケガや病気もその内の一つで、その際には一刻も早く対応することが不可欠です。そのため、最低限の救急用具は自分で準備しておく必要がありますし、ケガや病気への簡単な対応方法についても理解し、実践できるようにしておく必要があります。

●ファーストエイドキット

まずは救急用具ですが、擦り傷や靴擦れ用の絆創膏はもちろん、虫さされ、切り傷、打撲やねんざ、頭痛薬、解熱剤などは用意しておく方がいいでしょう。持病がある方は、そのための常備薬を持っておく必要があるでしょう。

ファーストエイドの例



ファーストエイドキットのチェックリスト

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> ピンセット(とげ抜き) |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> テーピングテープ | <input type="checkbox"/> 胃腸薬 |
| <input type="checkbox"/> ハサミ | <input type="checkbox"/> 頭痛薬、風邪薬 |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 滅菌手袋 |
| <input type="checkbox"/> 虫さされ軟膏 | <input type="checkbox"/> ポイズンリムーバー |
| <input type="checkbox"/> 冷却剤 | |



テーピングの技術も身に付けよう！
テーピングは、ケガをした時だけでなく、ケガの予防や再発防止、動作サポートのためにも使えます。

5 安全な登山

楽しいはずのトレッキングが、つらい思い出にならないよう安全な登山を心がけるためには、計画づくりや装備、地図読み以外にも特に注意を要することがあります。ここでは、それらの注意点について触れておきましょう。

①熱中症、低体温症、雷

●熱中症

トレッキングは運動量が多いことからたくさん汗をかきます。特に、夏の外気温の上昇や梅雨時期の湿度の上昇時には、体内に熱がこもり体温の急上昇による熱中症を起こす場合があります。これを防止するためには、こまめに塩分などのミネラルと水分を摂ること、通気性と遮光性のある服装に心がけることです。

●低体温症

冬は外気温が下がることから、これを防止しなければ体温が急に下がり、低体温症に陥る可能性があります。また、冬でなくても服が濡れ、それに強い風が吹けば体温が急に奪われ、低体温症に陥ります。これを防止するためには、濡れ、冷えを防ぐことが大切であり、

②バテないために

トレッキングは、多くのエネルギーを消費します。お昼には弁当を用意していても、早朝に自宅を出ていれば、お昼の時間までに必要なエネルギーを消費しつくし、歩くのもままならない状態に陥る場合もあります。そうならないためにも、朝はしっかり炭水化物でエネルギーを補給し、お昼までの時間が長い場合は、歩きながら少しずつでも行動食を摂ることが望ましいといえます。

また、水分やミネラルについても、熱中症

③ビバーク

日帰りでのトレッキングを計画していても何らかの原因で下山できない可能性もあります。また、強風や雨を避けたい時もあります。このため、ビバークの可能性はなくとも日帰りでもツェルト(簡易テント)などを用意するとともに、ツェルトがいつでも使えるよう、その使い方を身につけておきましょう。

雨具や防寒具など防水、防寒の備えと早めの装着に心がけましょう。

●雷

雷が鳴った場合は、できるだけ早く下山するか、山小屋や避難小屋に入るのが望ましいですが、それができなければ、できるだけ姿勢を低くし、通り過ぎるのを待つことです。夏の時期は午後からの上昇気流の発生による積乱雲がもとになりますが、その発達具合などは目にも見えますので注意をしましょう。夏山の行動は午前中を目途にしましょう。

これ以外にも、トレッキングは自然の中を歩くものですから、落石や動物、虫、植物など危険に遭遇する可能性がありますので注意が必要ですよ。



マムシ オオスズメバチ イノシシ

や足の痙攣につながらないように、のどが渴く前に少しずつでも摂るようにしましょう。

コラム

行動食

調理せずに、歩きながらでも食べられ、エネルギー、栄養補給ができるものです。ゼリー状のものから、チョコレート、ドライフルーツ、ナッツ、羊羹など様々です。自分の気に入ったものを用意しましょう。



とはいえ、ツェルトを使わなくてもすむようにしっかりと事前の計画づくりに努めましょう。



6 自然との出会い

山に登るからには、山頂をめざすというのは当然のことですが、単に山頂だけをめざして下山してくるのは、せっかく悠久の歴史の中で育まれてきた自然の中に身を置く機会ができたのですから、とてももったいないことです。

日頃の喧騒から離れ、山頂から素晴らしい風景を眺め、生きものが互いに共生している森の中で、花を眺め、木肌に触れ、鳥の声に耳を傾け、森を通る風を感じてみましょう。

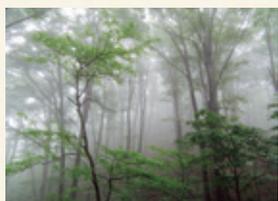
カメラを通して風景を見ると、同じ風景でもいつもと違って見えてくるものです。たまには、図鑑を持って、ゆったりと自然の中を歩いてみましょう。



トレッキングは体にもいいけど心にもいい



森の中は心も体も癒されます



雨の森の中も幻想的



滝からはマイナスイオンも



スプリングエフェメラル カタクリ



ピンクの絨毯 トクワカンソウ



湿原のノボボ サワギキョウ



清流のカジカガエル



新緑の中のヒガラ



雪の中のカケス



森のめぐみ ナメコ



森の2人 タマゴタケ



ブナの葉の卵? ブナハマルタマフシ

7 ルールとマナー

自然の中を歩くトレッキングでは、その地域が自然公園地域で法的に規制がかかっている場合もありますが、そうでなくてもそこにある自然がいつまでもそのまま、多くの人にその自然の素晴らしさに触れてもらうためにも、ルールとマナーを守ることが大切です。また、地域によっては、その地域独自のガイドラインやルールを作成し、地域の自然を守っているところもありますので、そのルールなども守るようにしましょう。

花を取る気持ちはなくても、きれいだから軽い気持ちで枝を折ったり、写真を撮るのにちょっと登山道はずれるなどということも、私だけと知っていることが貴重な自然を損なうことにつながりますので避けたいものです。



安全に心がけよう!

山に登り、自然の中を歩くことは素晴らしいことですが、相手は自然ですから、時には牙をむくこともあります。山に登るのは自己責任といわれるように、登ったら安全に下りてこられるよう十分な装備はもちろんですが、日頃から山の中を歩ける体力づくりも心がけましょう。

さらに山に登るのなら山岳保険に入っておくのが望ましいといえます。今や山岳保険は個人の必須装備ともいわれています。十分な備えをして、トレッキングを楽しみましょう。

山の魅力と安全 滋賀の山を歩こう!

- 企画・編集 特定非営利活動法人 高島トレイルクラブ
- 発行 滋賀県観光交流局
- 発行年月日 平成26年(2014年)3月
- 協力 山本 一夫(JMGA認定山岳ガイド、UIAGM国際山岳ガイド)、竹村喜一郎(滋賀県山岳連盟) マキノ自然観察倶楽部、對中 和夫、中鹿 哲、羽泉 博史、水田 有夏志
- 写真協力 くつき山遊会、余呉トレイルクラブ、湯浅 清明
- 参考図書 日本山岳ガイド協会の百万人の山と自然「講座」登山「基礎」
- 印刷 ヨツハシ株式会社

事例

中央分水嶺・高島トレイル ガイドライン&ルール

ガイドライン

中央分水嶺において、これまでの人と自然の共生文化を引き継ぎ、持続可能な使用ができるよう以下のガイドラインを定めます。

- 中央分水嶺の豊かな自然を守り、優れた歴史的文化を伝えてゆきます。
- 水源の森であることを誇りとし、保全と発展に努めます。
- 人と人のつながりを大切にし、多くの出会いを通じて地域の活性化に貢献します。

ルール

中央分水嶺の貴重な資源を保全し、継続的に使用できるように以下のルールを定め実践します。

- トレイルを踏み出さず歩きます。
- 野生動植物を大切にし、野生動物の生活は乱しません。
- ペットなど外からの動植物の持ち込みはやめます。
- 琵琶湖水源の森であることを意識し、水源の保全に繋がります。
- ゴミを持ち込まず、捨てないで持ち帰ります。
- 他の登山者や地域の人に配慮します。
- 事前に情報を収集し、無理なトレッキングは避け十分な装備での登山を心掛けます。
- たき火は行いません。
- トレイルおよび登山口付近では、テント指定地はありません。

最後にもう一度チェックを!

- 体力に見合う行き先ですか?
- 登山計画は万全ですか?
- 単独登山になっていませんか?
- 必要な装備を揃えましたか?
- 家族に登山計画書を渡しましたか?
- 地図とコンパスは持ちましたか?
- 携帯電話など通信機器とバッテリーは大丈夫ですか?
- 天気予報の確認は?
- 体調は万全ですか?