

一ノ倉沢トレイルコースガイド



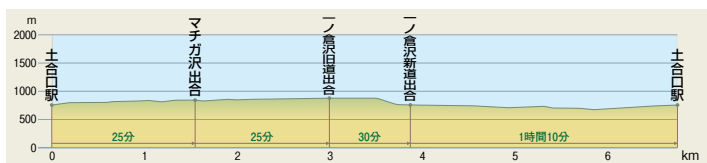
一ノ倉沢



谷川岳

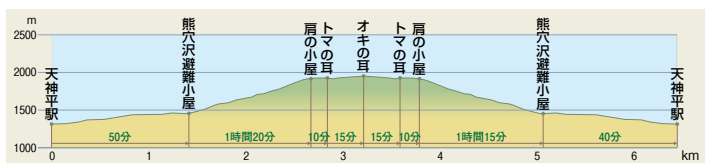
一ノ倉沢トレッキングコース

●歩行時間=2時間30分 ●距離=6.9km ●標高差=307m



谷川岳山頂登山コース

●歩行時間=4時間55分 ●距離=6.4km ●標高差=771m



谷川岳の象徴である一ノ倉沢は、アルプス的な山容を持ち、スケールの大きな岩壁、盛夏でも豊かな雪渓と、来るものすべてを圧倒する。山への憧れをかきたてられる魅力に満ちあふれた場所である。



一ノ倉沢出合から、一ノ倉沢上部を見る。

トレッキング初心者や体力に自信のない方でも、谷川岳一番の見どころである一ノ倉沢を十分に楽しむことができる。このコースは谷川岳ロープウェイ土合駅を中心とした周遊コースとなっており、景色の変化に富んだコースである。目の前に広がる景色は圧巻である。そそり立つ尾根や、目の前に突然広がる迫力ある岩場に圧倒されることもあれば、川沿いの木々の緑の中を歩き、豊かな育まれた穏やかな自然に心を奪われたりと様々な楽しみを与えてくれる。山の方で、雷が鳴ったり黒い雲が出てきたら、沢と沢の合流点や、川幅の狭くなっているところでは、増水に注意しよう。



シラネアオイ

サブコース 芝倉沢周遊コース

時間と体力に余裕があり、山登りの経験がある方は一ノ倉沢からさらに先の芝倉沢まで足をのばしてみよう。このコースは、しっかりとガイドがいるとより安心である。帰りは、湯輪曾川沿いの新道へ出て違う雰囲気を楽しむ。



白い大きな花をつけるタムシバ

「上級者向けの山」というイメージの強い谷川岳を比較的簡単に楽しめるコースとなっている。山頂付近では、珍しい高山植物も見られ登山者の目と心を楽しませてくれることであろう。



ニッコウキスゲ

谷川岳麓の土合駅からロープウェイで10分ほど上がると、天神平に到着する。そこからリフトで天神峠へ。天神峠から約2時間半、尾根づたいを歩くと山頂に着くことができる。途中、急な下りや木道があるので、雨あがりなどは滑りやすく注意が必要。肩の小屋を過ぎ、トマノ耳からオキノ耳への尾根は、高山植物の宝庫になっており、ホソバヒナウスユキソウも見られる。山頂からは眼下に360度の大パノラマが広がる。近くは白毛門・朝日岳、遠くは榛名・赤城・武尊山や三国峠までの縦走路が続く山々の景観が広がる。これら山々の雄大さに人々は魅せられる。



肩の小屋

サブコース 西黒尾根コース

ロープウェイを使わずに谷川岳山頂を目指すコース。樹林帯の中をスタートし、肩の小屋のところで天神尾根からのコースと合流する。途中急な登りやクサリ場、岩場があり滑りやすいので注意しよう。



上/谷川岳・トマノ耳山頂(右はオキノの耳) 下/秋の天神尾根

谷川岳周辺のその他のコース

■ 厳剛新道 ●歩行3時間10分

マチガ沢から進入するバイパスコースで、ラクダのCOLへと続く。樹林帯の登りが続く単調な西黒尾根と比べ、マチガ沢の眺めも良く、変化に富んだコースになっている。ラクダのCOLで西黒尾根コースと合流し、山頂を目指す。途中で数カ所の鎖と鉄梯子が設置されている。

■ 白毛門 ●歩行3時間10分

土合橋手前から入り、樹林帯の中を傾斜のきつい登りが続く。途中、右下には白毛門沢の大滝が見下ろせる。樹林帯を抜けると展望が開け、白毛門頂上手前の岩場からは谷川岳東面がすべて見渡せる。随一の展望台で写真を撮る絶好のポイントである。一度は歩いてみたい所である。

DATA

交通アクセス

【鉄道】土合駅へはJR上越新幹線土毛高原駅から関越交通バス土合行きで終点下車(所要50分)。JR上越線水上駅から同バスで20分。JR土合駅から土合駅へ徒歩20分。関越交通0278-72-3135
 【マイカー】土合駅へは関越自動車道水上IC下車、国道291号経由約20分。駅の周辺に駐車場がある。
 【ロープウェイ・リフト】谷川岳ロープウェイ(土合駅~天神平駅)とリフト(天神平駅~天神峠)は通年運行。運行時間/8時(土・日・祝日7時)~17時、料金/ロープウェイ大人往復2000円、リフ

ト大人往復700円。谷川岳ロープウェイ0278-72-3575
 ●宿泊施設
 肩の小屋(4月末~11月初旬営業・収容40人・要予約問い合わせ090-3347-0802)、熊沢沢避難小屋(無人・収容10人)。みなかみ町には水上温泉など宿泊施設が多数ある。みなかみ町役場水上支所0278-72-2111
 ●問い合わせ
 みなかみ町役場水上支所 0278-72-2111(コース)
 水上山岳ガイド協会 0278-72-2611(ガイド)
 群馬県谷川岳登山指導センター 0278-72-3688