

# 群馬の山歩きベストガイド

安心して登れる 126 コース

## もくじ

発刊のことば

エリアマップ

お読みになる前に

難易度の解説

本書に出てくる主な登山用語

## ■谷川・三国・武尊 [難易度 / 体力度]

谷川岳 天神尾根コース [B/2]

谷川岳 西黒尾根コース [C/3]

谷川岳 巖剛新道 (マチガ沢出合から山頂まで) [C/3]

朝日岳 白毛門、朝日岳往復コース [C/5]

蓮峰越え 土樽から土合へ抜けるコース [B/4]

谷川岳 馬蹄形縦走コース [C/6]

谷川岳から平標山 国境稜線縦走コース [B/5]

万太郎山 土樽からの往復コース [B/3]

平標山 三国峠縦走コース [A/3]

平標山・仙ノ倉 平元新道～松手山コース [B/4]

三国山 三国峠コース [A/2]

赤沢峠 赤沢林道コース [B/2]

稲包山 四万温泉からの往復コース [A/3]

稲包山 三国峠から四万温泉へ下るコース [A/4]

巻機山 桜坂駐車場から山頂往復コース [B/4]

丹後山・大水上山 十字峽コース [C/4]

大峰山 上牧駅から山頂を目指すコース [A/3]

大峰山・吾妻耶山 大峰山登山口から2山縦走コース [A/2]

三峰山 後閑駅からの周回コース [A/3]

上州武尊山 藤原口からの山頂往復コース [B/3]

上州武尊山 藤原口周回コース [C/4]

上州武尊山 川場谷野営場コース [C/4]

上州武尊山 武尊牧場コース [B/3]

尼ヶ秃山・玉原高原 尼ヶ秃山周回コース [A/2]

雨乞山 高平から山頂を経て川場田園プラザへ下るコース [B/2]

戸神山・高王山 虚空蔵尊から観音堂縦走コース [B/1]

平ヶ岳 中ノ岐林道コース [B/3]

## ■尾瀬・奥日光

尾瀬沼 大清水から尾瀬沼往復コース [A/3]

尾瀬ヶ原 鳩待峠からの往復コース [A/2]

尾瀬沼から尾瀬ヶ原 大清水から鳩待峠へのコース [A/3]

三条ノ滝 尾瀬ヶ原、三条ノ滝周回コース [A/4]

裏燧林道 大清水から裏燧林道を経て鳩待峠へのコース [A/5]

燧ヶ岳 鳩待峠から見晴新道コース [B/5]

至仏山 鳩待峠または山の鼻経由周回コース [B/3]

笠ヶ岳 鳩待峠からの往復コース [B/3]

アヤマ平 富士見下から鳩待峠へのコース [A/3]

血伏山 尾瀬沼からの往復コース [A/3]

日光白根山 菅沼から金精峠へのコース [B/4]

日光白根山 丸沼高原スキー場からの山頂部周回コース [B/2]

鬼怒沼山 大清水から鬼怒沼山往復コース [B/4]

四郎岳・燕巣山 丸沼から四郎峠往復コース [B/3]

## ■赤城・足尾・東毛

黒檜山 駒ヶ岳周回コース [B/2]

鈴ヶ岳 新坂平から山頂往復コース [B/2]

荒山・鍋割山 箕輪から2山往復コース [A/3]

長七郎山・オトギの森 覚満淵から小沼周回コース [A/2]

皇海山 皇海橋から山頂往復コース [C/2]

袈裟丸山 折場登山口から弓の手コース [B/3]

袈裟丸山 郡界尾根コース [A/3]

栗生山 栗生神社から山頂往復コース [A/1]

根本山 根本沢コース [C/2]

鳴神山 駒形登山口コース [A/2]

吾妻山 吾妻公園から村松沢を下るコース [A/1]

仙人ヶ岳 菱町泉龍院から尾根周回コース [B/2]

八王子丘陵 茶臼山から唐沢山までのコース [A/2]

太田金山 金龍寺から山頂までの周回コース [A/1]

## ■吾妻・子持・小野子

高田山 駒岩から往復コース [B/2]

嵩山 西登山から山頂周回コース [B/1]

岩櫃山 郷原駅から山頂周回コース [C/2]

吾嬬山・薬師岳 岩島駅からの往復コース [B/2]

有笠山 西登山口から東登山口への周回コース [C/1]  
王城山 八ツ場ふるさと館から往復コース [A/2]  
菅峰・丸岩 須賀尾峠からの往復コース [B/2]  
子持山 子持神社から浅間山周回コース [B/2]  
小野子 北毛青少年自然の家から小野上駅へのコース [A/2]  
十二ヶ岳 小野上温泉駅からの往復コース [B/3]

## ■浅間・白根

---

籠ノ登山・三方ヶ峰 籠ノ登山往復、池の平周回コース [A/2]  
信濃路自然歩道 小浅間山から旧軽沢へのコース [A/2]  
黒斑山 車坂峠から蛇骨岳往復コース [B/2]  
湯ノ丸山・烏帽子岳 地藏峠から2峰周回コース [A/2]  
四阿山 鳥居峠コース [B/3]  
四阿山 バラギコース [B/3]  
鼻曲山 霧積温泉コース [B/2]  
鼻曲山 一の字山縦走コース [B/3]  
角落山・剣の峰 女坂往復コース [C/3]  
碓氷峠旧道下り 軽井沢から下山コース [A/2]  
矢ヶ崎山 碓氷峠からの往復コース [A/1]  
浅間隠山 二度上峠東から山頂往復コース [A/2]  
浅間隠山 浅間隠温泉郷コース [A/3]  
高倉山 わらび平森林公園からの往復コース [A/1]  
芳ヶ平 草津天狗山ゲレンデから芳ヶ平・渋峠コース [A/3]  
八間山 野反峠コース (山頂往復または池/峠へ) [A/2]  
三壁山・エビ山 野反湖から3山周回コース [A/2]  
白砂山 野反湖から山頂往復コース [B/3]  
白砂山 三坂峠から白砂山往復コース [B/7]  
御飯岳・破風岳 毛無峠からの往復コース [A/2]

## ■妙義・榛名

---

妙義山 中之嶽神社から石門、金洞山周回コース [C/2]  
表妙義自然探勝路 大の字から石門コース [C/3]  
丁須岩 御岳から鍵沢コース [D/3]  
裏妙義縦走 丁須岩から赤岩、烏帽岩コース [D/3]  
谷急山 岩の平登山口から三方境を経由するコース [C/3]  
高岩 雄岳、雌岳周回コース [C/2]  
稲村山 赤坂橋から山頂往復コース [A/1]  
水沢山 水沢観音コース [B/2]  
伊香保森林公園 ニツ岳と園内周回コース [A/2]

相馬山 沼の原から山頂往復コース [B/1]  
掃部ヶ岳・杏ヶ岳 杖の神峠コース [A/2]  
榛名天狗山 榛名神社から天狗山往復コース [A/2]

## ■西上州

---

神津牧場・物見山 香坂峠周回コース [A/2]  
物語山 サンスポーツランドから山頂往復コース [A/2]  
兜岩山 荒船不動尊コース [B/2]  
荒船山 内山峠往復コース [B/2]  
立岩 線ヶ滝から左回り山頂周回コース [C/2]  
毛無岩 道場川(東)尾根コース [C/3]  
黒滝山 不動寺から観音岩、九十九谷周回コース [C/2]  
四ツ又山 マメガタ峠から大天狗峠コース [C/2]  
鹿岳 下高原コース [C/2]  
大屋山 菱沼から山頂往復コース [A/1]  
御堂山 西牧閑所跡から高石峠周回コース [B/2]  
三ツ岩岳 竜王里宮登山口から周回コース(右回り) [A/2]  
烏帽子岳 シボツ沢登山口からマルを経るコース [B/2]  
小沢岳 七久保橋から山頂折り返しコース [B/2]  
碧岩・大岩 三段の滝から両山往復コース [B/3]  
桧沢岳 大森橋コース [B/2]  
天狗岩 登山口からの往復コース [A/1]  
笠丸山 住居附から地藏峠への周回コース [B/1]  
稲含山 秋畑コース [A/1]  
大桁山・欽柄岳 やすらぎの森からの周回コース [C/2]  
雨降山 御荷鉾スーパー林道からの周回コース [B/2]  
御荷鉾山・オドケ山 スーパー林道から3山周回コース [A/2]  
赤久縄山 栗木平から山頂周回コース [A/3]  
父不見山 道の駅万葉の里から山頂周回コース [A/3]  
大山・天丸山 天丸橋からの周回コース [C/3]  
大ナゲシ 赤岩沢(赤岩橋から山頂往復)コース [C/3]  
諏訪山 浜平コース [C/3]  
二子山 志賀坂峠を経由する周回コース [D/2]  
諏訪山 志賀坂登山口から九十の滝周回コース [B/2]

---

取材・執筆者名簿

編集委員会名簿

# たにがわだけ 谷川岳 天神尾根コース

適期 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

スタート地点	最高地点	終了地点	ルート長	累積登り標高差	累積下り標高差
天神平 1313m	トマの耳 1963m	トマの耳 1963m	6.0km	700m	700m

2万5千分の1地形図 水上

## アプローチ

- 「谷川岳ロープウェイ」土合駅まで。ロープウェイで天神平まで約5分
- 車：関越道水上ICから国道291号土合駅前経由でロープウェイ駅まで14km（谷川岳ベースプラザ有料駐車場）
  - 公共交通機関：JR上越線土合駅から徒歩20分。上越新幹線上毛高原駅から上越線水上駅経由で谷川岳ロープウェイ駅行きバス45分（水上駅から20分）
    - \*谷川岳ロープウェイ ☎ 0278-72-3575
    - \*バス（関越交通沼田営業所）☎ 0278-23-1111
    - \*タクシー（関越交通沼田営業所）☎ 0278-24-5151

## コースガイド

谷川岳は標高2000mに満たないが、その急峻さと雄大な展望で日本アルプス並みの登山を楽しめる「近くてよい山」である。雪解けを待って高山植物が咲き始め、隠れた花の名山でもある。本コースはロープウェイを利用して天神平から山頂に至る最短コースで、家族連れも多い一般向けコースである。天神平からリフトを乗り継ぎ、天神峠からも歩ける。傾いて滑りやすい木道やガレ場、岩場ではクサリやロープがあり、気を付けて歩きたい。

①ロープウェイ駅には隣接してベースプラザがあり、立体駐車場とチケットブースや食堂、トイレなどがある。天神平まではロープウェイで15分。②天神平から登山がスタートする。リフトで③の天神峠まで上がり、尾根筋を行くルートと天神平から田尻尾根を絡んで行くルートがある。時間的に大差はない。2つの道はまもなく合流し、④の熊穴沢避難小屋までアップダウンはあるが、ほぼ標高差のない道が続く。木道が滑りやすいので雨天、雨後は足元に注意。1カ所ク

サリの付いた岩場の横断があるが、落ち着いて渡れば問題はない。④の避難小屋付近でこの後に続く急登に備えた休憩をとろう。廃道となったいわお新道を左に見て、間もなく急な岩混じりの上りが始まる。右の西黒沢側が切れたガレ状では落石に気を付け、上り下りの擦れ違いにも注意したい。樹林帯を抜け、天狗の留まり場と呼ばれる小さ



熊穴沢避難小屋手前から谷川岳

な岩場から天神ザンゲ岩を過ぎると肩の広場は近い。ガレ状となった斜面に木の階段が続く。この斜面を上り、左にまくと肩の小屋。⑤のトマの耳へは小屋から10分ほど。山頂からは眼下にマチガ沢、湯檜曾川対岸に白毛門から朝日岳へ続く「馬蹄形」の稜線、振り返れば平標山に続く国境稜線、そしてオキの耳（1977m）を近くに望む。オキの耳への往復は40分ほど。

\*山頂直下の肩の広場は幅が広く分岐も多いので、下山時に視界が悪いとコースを誤りやすい。地図とコンパス、指導標をしっかりと確認したい。また、例年遅くまで雪が残り、早い年は10月初旬に初雪が訪れ、積雪することもある。装備をしっかりと、夏季も天候の急変に注意すること。  
\*谷川岳などに分布する蛇紋岩は特有の植生を見せるが、滑りやすいので注意。



## コースタイム (合計 4 時間)

ロープウェイ天神平駅 0:50 → 熊穴沢避難小屋 1:30 → 谷川岳 (トマの耳) 1:00  
0:40 → 1:00

## 問い合わせ

- みなかみ町エコパーク推進課 ☎ 0278-25-8228
- 県谷川岳登山指導センター ☎ 0278-72-3688 (登山全般)
- 谷川岳山岳資料館 ☎ 0278-72-6446 (登山史・登山文化)
- 山小屋  
肩の小屋 (4月下旬から11月上旬\*要問い合わせ)  
☎ 090-3347-0802 (連絡は8時~16時)
- 温泉・宿泊 (湯檜曾温泉・水上温泉)  
みなかみ町観光協会 ☎ 0278-62-0401



天神尾根からトマの耳