



南アルプス  
ユネスコエコパーク

# 南アルプスの“南”に 登ったら





# 世界が認めたユネスコエコパーク

南アルプスは、日本で2番目に高い北岳(3,193m)をはじめ、3,000m級の高峰を13座も有する巨大な山岳地帯で、そのうち10座が静岡市や市境にあります。

日本の百名山、二百名山といわれる名峰も多く、ハイキングやハイアマチュアまで、季節ごとに表情を変える山の景色や草花、動物たちも楽しませてくれます。

平成26年には、南アルプスの豊かな自然環境と、共に歩んできた地域の歴史・文化が世界に認められ、ユネスコエコパークに登録されました。

## ユネスコエコパークとは？

ユネスコが実施する「人間と生物圏計画」に基づく制度により、豊かな自然環境と、その自然に向き合い、受け継がれてきた地域の文化を守りながら、地域社会の発展を目指しているとして、国際的に認められた保護地域のこと。

### 塩見岳

山頂から南アルプス全体の山々を眺めることができる。三伏峠小屋から10分ほど歩いたところに、緩やかな斜面に広がるお花畑があり、形よく座ったように見える塩見岳は、絵になる光景。

### 荒川中岳・前岳

中岳は、富士山や南アルプス全体が大パノラマで広がる絶好の場所。荒川小屋に下る斜面には、大きなお花畑が広がり、その真ん中を歩くことができる登山道は一度は行きたいスポット。

### 聖岳

日本の3,000m峰の中で最南端に位置する。山頂周辺や、その南側標高約2,300mの聖平に、大きなお花畑を見ることができる。

### 上河内岳

山頂からは、聖岳や赤石岳、悪沢岳が見事に肩を並べ、その姿は雄大そのもの。茶臼岳との間には広々とした草原になっていて、珍しい亀甲状土(周氷河地形)を見ることができる。

### 間ノ岳

日本で3番目に高く、富士山に次ぐ日本第2位の北岳と、間ノ岳の南に位置する農鳥岳とあわせて白峰三山と呼ばれる。

### 荒川東岳(悪沢岳)

荒川三山では、氷河によって削られた地形「カール」が数多く見られる。悪沢岳から丸山、千枚岳に続く斜面にはイワオウギのお花畑が広がり、ミネウスユキソウなども咲き、まるで白い絨毯のよう。

### 赤石岳

チャートという赤い石が名前の由来。小赤石岳から赤石岳山頂にかけてや、南斜面の北沢源流部などには、シナノキンバイ、ハクサンイチゲなどが咲き誇る。

## 上河内岳

【二百名山】  
〈2,803m〉





塩見岳  
【百名山】  
(3,047m)



間ノ岳  
【百名山】  
(3,190m)



荒川  
前岳・中岳  
(3,068m・3,084m)



荒川東岳  
(悪沢岳)  
【百名山】  
(3,141m)



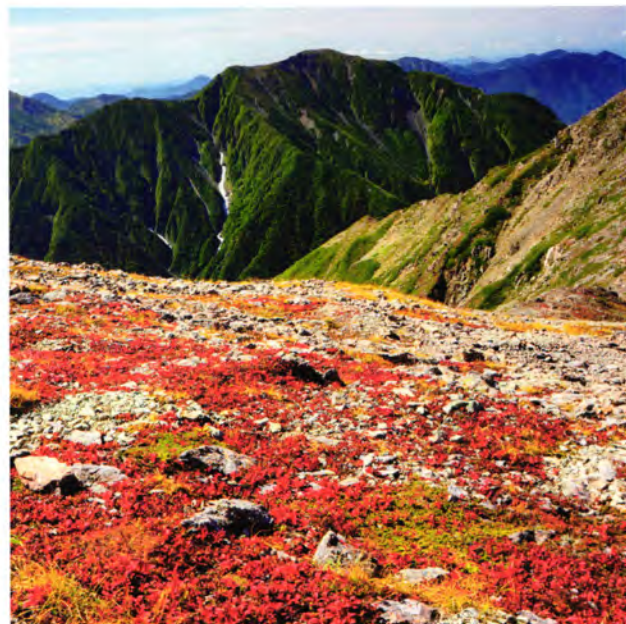
聖岳  
【百名山】  
(3,013m)



赤石岳  
【百名山】  
(3,121m)





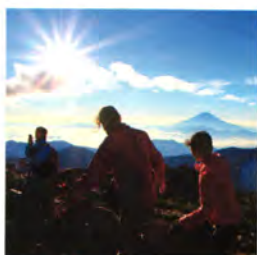


## 大気と大地のダイナミズム

春は新緑の緑が眩しく、夏は様々な花が競うように咲き、秋はあでやかな紅葉を、冬は厳しいなかにも凛とした美しい雪化粧…こんなに季節ごとに彩りを変える南アルプスに魅了される人も少なくありません。そして、何といてもその雄大さ。太古から続く大気と大地のダイナミズム。深くて人が入りにくい、故に残された自然。静かな山歩き、時には稜線を独占。

北アルプスにないものが南にある。





南に来る人には、山が深い分、山の中にいる時間を楽しんでほしい。  
日没や日出のマジックアワー、そして3,000m級から望む富士の絶景も。  
南で待っています。

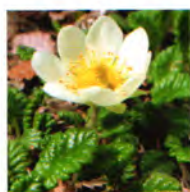


# 天空に広がる奇跡のお花畑

南アルプスは森林限界も高く、植生の垂直分布も明瞭。高山帯では、氷河期に取り残された南アルプス固有の植物、分布のごく限られている植物など、貴重な植物も多く生育しています。南アルプスで高山植物のフォトコレクションを増やしてみませんか。また、荒川三山付近は南アルプス有数のお花畑で150種以上の高山植物が生育し、お花畑の真ん中を歩く登山道は全国的にも珍しいスポット。「シナノキンバイ」や「ハクサンイチゲ」などが両側に広がる一面のお花畑をお楽しみください。



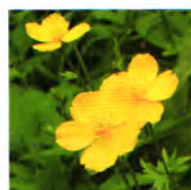
タカネピランジ



チョウノスケソウ



ムカゴトラノオ



シナノキンバイ



ハクサンイチゲ



ミヤマキンポウゲ



ミヤマムラサキ



クロユリ



イワウメ



イワベンケイ



ムカゴユキノシタ



タカネマンテマ

## 森林の垂直分布図



## 世界の南限でライチョウに出会う

氷河期に日本へやってきたライチョウは、生きていくために寒い場所を求め、高い山へと生息場所を移し、南アルプスの高山帯にたどり着きました。氷河期から南アルプスに生息しているライチョウは、「氷河遺存種」と呼ばれ、長い年月をかけてこの環境に適応しながら、生き続けています。ライチョウは国外にも分布していますが、生息地の世界的南限は南アルプス南部(静岡市)です。





熊の平小屋

豚の角煮が  
メインディッシュの夕食



荒川小屋

じっくり煮込んだ  
ガーリック風味の「荒川カレー」



茶臼小屋

標高2,400mで味わう  
マグロの刺身



二軒小屋

ヤマメの甘露煮が入った  
人気のメンパ弁当



赤石小屋

豚肉のしょうが焼きで  
スタミナ補給



赤石小屋

朝食はアジの開き



千枚小屋

チキンのトマト煮など  
バランスのとれた夕食



百間洞山の家

ボリューム満点！  
揚げたてでジューシーなとんかつ



二軒小屋ロッジでは、山の中とは思えない、通常の山小屋では出てこないようなコース料理を楽しむことができる。ここまでの疲れも吹き飛ばす美味しさには定評があり、これ目当てに訪れる登山者もいるほど。宿泊施設としても行き届いており、女性でも安心して利用できる。



樺島ロッジ

名物のりんごチーズケーキ＆コーヒーでほっと一息。身体全体が深呼吸するようなそんな雰囲気癒されよう。数量限定の南アルプス産はちみつもお土産にしたい逸品。



## 山の中で味わう

「山で食べるものはなんでもおいしい」とは聞けけれど、どうせなら、そこでしか味わえないモノを食いたい！そんな要望に応える名物メニューがいっぱいあります。定番のカレーはもちろん、山魚、山菜、意外にもお刺身…などなど、数々の料理に疲れを忘れて舌鼓。思い出になる山めしを味わってみませんか。



南部と北部をつなぐ重要拠点

静岡市営 熊の平小屋 ☎0547-46-4717



(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～9月下旬 収容人数:70人  
料 金:1泊2食(寝具込)9,000円/  
素泊(寝具込)6,000円/幕営600円(25張)  
※10人以上要予約

お花畑に囲まれた秘境的山小屋

静岡市営 高山裏避難小屋 ☎0547-46-4717



(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～8月31日  
収容人数:20人  
料 金:素泊5,500円/寝具500円/軽食あり/  
幕営600円(20張)

朝焼けの富士山はマジックアワー

静岡県営 千枚小屋 ☎0547-46-4717



(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～10月上旬 収容人数:100人  
料 金:1泊2食(寝具込)9,000円/  
素泊5,500円/寝具500円/トイレ有料/  
幕営600円(30張) ※10人以上要予約

百名山に囲まれた登山者のオアシス

静岡県営 荒川小屋 ☎0547-46-4717



(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～10月上旬 収容人数:100人  
料 金:1泊2食(寝具込)9,000円/  
素泊5,500円/寝具500円/トイレ有料/  
幕営600円(30張) ※10人以上要予約

赤石岳まで約3時間

静岡県営 赤石小屋 ☎0547-46-4717



(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～10月上旬 収容人数:100人  
料 金:1泊2食(寝具込)9,000円/  
素泊5,500円/寝具500円/トイレ有料/  
幕営600円(15張) ※10人以上要予約

高山植物の群生地に建つ山小屋

静岡県営 聖平小屋 ☎054-260-2377



井川観光協会  
営業期間:7月中旬～9月中旬 収容人数:120人  
料 金:1泊2食(寝具込)8,500円/  
素泊(寝具込)5,500円/寝具持参は1,000円引き/  
幕営700円(90張) ※5人以上要予約

聖岳と光岳の中間にある重要拠点

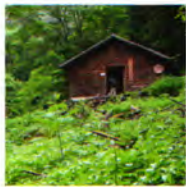
静岡県営 茶臼小屋 ☎054-260-2377



井川観光協会  
営業期間:7月中旬～9月中旬 収容人数:60人  
料 金:1泊2食(寝具込)8,500円/  
素泊(寝具込)5,500円/寝具持参は1,000円引き/  
幕営700円(45張) ※5人以上要予約

いざという時の避難小屋。水場もある。

静岡市営 ウソッコ沢小屋 ☎054-260-2377



井川観光協会  
営業期間:通年(無人)  
収容人数:30人  
料 金:無料  
幕営無料(7張)

※山小屋の利用料金等は一部変更されている場合がありますのでご確認ください。



### 初めて登るには?

南アルプスは初心者向けの山ではないので、少しトレーニングが必要。  
南アルプスに挑戦したいという方は、2、3回低山を登ってみるのをおすすめします。最初は登山ガイドや経験者と一緒に行くのが良いでしょう。

### どの時期に登るのがいい?

初心者は、比較的天候が安定する梅雨明けからお盆前あたりがおすすめ。  
夏場は午後になると天気が崩れることも多いので、山小屋には15時までに着くようにしましょう。お花畑の見ごろは7月。紅葉は9月末から10月前半がおすすめです。

### おすすめのモデルコースは?

代表的なモデルコース(樫島～千枚岳～悪沢岳～赤石岳～樫島)



※コースタイムは目安であり、個人差があります。休憩時間は含んでいません。





小河内岳山頂直下の避難小屋。展望も抜群

静岡県営 小河内岳避難小屋 ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～8月31日  
収容人数:10人  
料 金:素泊5,500円/寝具500円/  
軽食あり/トイレ有料



中岳山頂直下の展望台のような山小屋

静岡県営 荒川中岳避難小屋 ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～9月30日  
収容人数:20人  
料 金:素泊5,500円/寝具500円/  
軽食あり/トイレ有料



山小屋の域を超えたクオリティ

二軒小屋 ロッジ ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:4月下旬～11月上旬 収容人数:24人  
料 金:13,000円(割引期間あり12,000円)  
※要予約 別途新館(別料金)もあり。



南ア随一の標高。夜はマンガも楽しみ

静岡県営 赤石岳避難小屋 ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～9月30日  
収容人数:30人  
料 金:素泊5,500円/寝具500円/軽食あり/  
トイレ有料



名物のとんかつでスタミナ補給

静岡市営 百間洞山の家 ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:7月中旬～9月中旬 収容人数:60人  
料 金:1泊2食(寝具込)9,000円/  
素泊(寝具込)6,000円/寝具500円/  
幕営600円(20張) ※10人以上要予約



南アルプス南部の入山拠点

榎島 ロッジ ☎0547-46-4717

(株)特種東海フォレスト観光チーム  
営業期間:4月下旬～11月上旬 収容人数:180人  
料 金:9,000円(割引期間あり8,000円)  
登山小屋素泊(定員20人)4,500円/寝具500円  
※10人以上要予約



樹林帯の中の隠れ家的山小屋

静岡県営 横窪沢小屋 ☎054-260-2377

井川観光協会  
営業期間:7月中旬～8月下旬 収容人数:60人  
料 金:1泊2食(寝具込)8,500円/  
素泊(寝具込)5,500円/寝具持参は1,000円引き/  
幕営700円(60張) ※要予約



南アルプスのほぼ南端に位置する

静岡県営 光小屋(榛原郡川根本町) ☎0547-58-7077

川根本町役場総合支所商工観光課  
営業期間:7/中旬～9/中旬 収容人数:40人  
料 金:素泊3,000円 ※6,000円/幕営400円(10張)  
※食事は50歳以上3人以下のグループで15時までに  
小屋着(現地申込)





# 南アルプスの玄関口、 井川エリアも満喫

エコツーリズムや観光の拠点。ちょっとうれしい、おもてなし。  
南アルプスに来たら、ぜひお立ち寄りください。







## ① 南アルプス赤石温泉「白樺荘」

南アルプスの玄関口、畑薙第一ダムのほとりにある市営の温泉浴場。日帰り入浴と宿泊のどちらでもご利用できます。露天風呂からは、南アルプスの茶臼岳と上河内岳を望むことができ、大自然のなか日頃の疲れをじっくり癒すことのできる温泉です。泉質は単純硫黄泉、効能は神経痛、関節痛、糖尿病、皮膚病などに有効で、独特なぬるぬる感を楽しめます。

住 所：葵区田代1110-5 TEL:054-260-2021

営業時間：日帰り入浴：4月から11月まで10:00～18:00、  
12月から3月まで10:00～17:00

宿 泊：チェックイン15:00～、チェックアウト～10:00

定 休 日：日帰り入浴：毎週火曜日（祝日の場合は翌平日）  
ただし、8月・11月は無休。宿泊：年中無休

入 場 料：日帰り入浴料：中学生以上510円、小学生200円

宿 泊 料：中学生以上4,110円、小学生2,050円

宿泊者食事料：夕食1,850円、朝食1,030円

そ の 他：

宿泊のみ要予約



## ② 南アルプスユネスコエコパーク井川少年自然の家

眼下に井川湖を望み、北に南アルプスを仰ぐ標高1000mの地に位置する自然の家。ハイキングに、野外炊飯、テント泊、アマゴのつかみ取り＆串焼き、シタケの菌打ちなど、井川の自然体験で、大人も子どもも気分はもうトム・ソーヤ！ナイトハイクや星空観察では、街の生活では味わうことができない、夜の森の魅力も体感できます。個人や家族でもご利用できるので、四季折々、どの季節も魅力いっぱいの井川にぜひどうぞ。

住 所：葵区井川3055-1 TEL:054-260-2761

U R L: [http://www.city.shizuoka.jp/052\\_000006.html](http://www.city.shizuoka.jp/052_000006.html)

## ③ 南アルプスユネスコエコパーク井川ビジターセンター

南アルプスユネスコエコパークと井川地区の魅力を発信するビジターセンターで、観光で訪れる際には、ぜひ寄ってみたい施設です。食事やお土産の購入もできます。

住 所：葵区井川964 TEL:054-260-2377

営業時間：9:00～16:00

定 休 日：毎週火曜日（祝日の場合はその翌平日）、  
年末年始

入 場 料：無料

U R L: <http://ikawa-minamialps.com/main.asp>

## ④ 井川農林産物加工センター「アルプスの里」

JA静岡市井川支店のおばちゃんたちが運営するお食事処です。手打ちそばなどの屋食メニューのほか、季節の山菜やそば、雑穀のホモロコシ、ヨモギを使ったかしわ餅などが人気。冬に仕込んだ味噌も販売しています。お弁当の注文やそば打ち教室なども受け付けています。

住 所：葵区井川2765-1

T E L: 054-260-2573

営業時間：11:00～14:00

定 休 日：月曜日、年末年始

※体験は  
事前申し込み

## ⑤ 井川湖渡船

井川ダムと井川の中心地「本村」を結ぶ渡船です。井川ダムから本村までの15分の航路と井川大橋を経由する45分の航路があります。観光で来た方も自由に乗船でき、四季折々に見せる新緑、紅葉の井川湖を眺めながらの湖上遊覧を楽しめます。

住 所：静岡市葵区井川 TEL:054-260-2505（井川渡船待合所） 乗船料：無料 URL: [http://www.city.shizuoka.jp/032\\_000002.html](http://www.city.shizuoka.jp/032_000002.html)

※井川ダムの放流、湖水面の低下などにより、運休あるいは発着時間を変更する場合がありますので、事前に待合所にご確認ください。



富士山静岡空港

バス(しずてつジャストライン) 約50分

J R 静岡駅

バス(しずてつジャストライン) 約3時間10分\*1

タクシー 約3時間30分\*2

バス(しずてつジャストライン) 約25分

J R 島田駅

J R 東海道線 約4分

J R 金谷駅

大井川鉄道 約1時間15分

大井川鐵道千頭駅

タクシー 約3時間30分\*3

タクシー 約4時間15分\*2

煙草夏期臨時駐車場 / 送迎バス乗り場 (煙草第一ダム手前約1.6km)

※1 しずてつジャストライン 路線バス「南アルプス登山線」7月中旬～8月末に完全予約制で運行  
【問合せ・予約】 新静岡バス案内所 TEL 054-252-0505 URL <http://www.justline.co.jp>

※2 千代田タクシー「南アルプスアクセスバス」  
【問合せ・予約】 TEL 054-261-0358 URL <http://chiyodataxi.com/>

※3 事前予約が必要 【問合せ・予約】 大鉄タクシー(千頭営業所) TEL 0547-59-2355

**関東方面から**

- 新東名 新静岡IC → 県道27号 約20分 → 玉川橋(葵区落合)
- 東名 静岡IC → 県道27号経由 約50分 → 玉川橋(葵区落合)
- 玉川橋(葵区落合) → 県道189号約40分 → 笠張峠
- 笠張峠 → 県道60号約30分 → 井川本村

**関西・中京方面から**

- 新東名 島田金谷IC → 国道473号、県道63号経由 約55分 → 千頭
- 東名 相良牧之原IC → 国道473号、県道63号経由 約1時間15分 → 千頭
- 千頭 → 県道77号、県道388号、市道間蔵線経由 約45分 → 井川本村
- 井川本村 → 県道60号約40分 → 目的地

● 静岡市道路通行規制情報 しずみち info <https://shizuokashi-road.appspot.com/index>  
● 静岡市林道通行規制情報 [http://www.city.shizuoka.jp/268\\_000008.html](http://www.city.shizuoka.jp/268_000008.html)

～登山者の皆様へ7つのお願い～

