

南アルプスモデルコース



静岡市から登る 南アルプス

① キャンプ&ハイキング 1泊2日編

難易度
☆☆☆☆☆(中級)

- 1日目** 白樺荘→畑薙大吊橋→赤崩観察→牛首峠→榎島ロッジにてキャンプ泊
 - 2日目** 榎島ロッジ出発→井川地域散策
- 所要時間** 1日目 約6時間/2日目 約3時間
- 移動手段** 畑薙第一ダムより徒歩・送迎バスあり(詳細は株式会社特種東海フォレストHP参照)
- 見どころ** つり橋や滝、深い原生林のハイキングとロッジ宿泊体験
- おすすめシーズン** 6~10月
- 装備** 雨具・トレッキングポール・着替え



榎島ロッジ

② 1泊2日編(茶臼岳&聖岳)

難易度
★★★★★(上級)

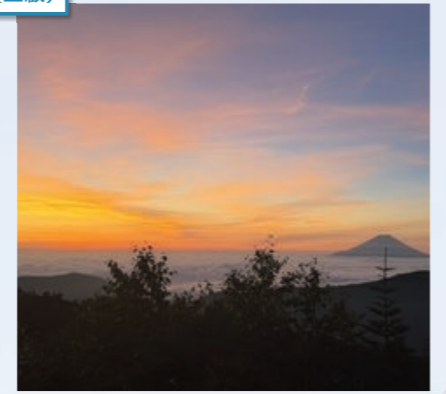
- 1日目** 榎島ロッジ→聖登山口→聖沢吊橋→滝見台→聖平小屋→聖岳→聖平小屋宿泊
 - 2日目** 聖平小屋→南岳→上河内岳→竹内門→茶臼岳→茶臼小屋→ヤレヤレ峠→畑薙大吊橋
- 所要時間** 1日目 11~12時間/2日目 約9時間
- 見どころ** 南アルプスの主稜線、雄大な茶臼岳山頂からの360度パノラマ
- おすすめシーズン** 7~9月
- 宿泊** 聖平小屋
- 装備** 登山靴・ヘッドランプ・防寒着・非常食・地図・GPS ほか



③ 悪沢から赤石岳(千枚岳・荒川三山) 2泊3日

難易度
★★★★★(上級)

- 1日目** 榎島ロッジ→滝見橋→小石下→見晴台→駒鳥池→千枚小屋
 - 2日目** 千枚小屋→千枚岳→丸山→悪沢岳→中岳→荒川小屋→小赤石岳→赤石岳→富士見平→赤石小屋
 - 3日目** 赤石小屋→榎島
- 所要時間** 2泊3日(歩行合計 約16~20時間)
- 見どころ** 悪沢~赤石岳 絶景の南アルプスの縦走
- おすすめシーズン** 7~9月
- 宿泊** 千枚小屋・赤石小屋
- 装備** 登山靴・ヘッドランプ・防寒着・非常食・地図・GPS ほか



千枚小屋からの朝日

※山小屋の営業期間外はおすすめはしていません。営業期間外は、各自用具等が必要になります。詳しくは、直接山小屋にお問い合わせください。



発行年月/2026年3月 編集発行/静岡市環境局環境共生課
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号
TEL.054-221-1357 FAX.054-221-1492



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、姿が人々をひきつけます。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。

静岡県南アルプスデジタル写真・動画コンクール
写真部門 特選/「川面の夜明け」伊賀 誠(島田市)
撮影地 南アルプス井川オートキャンプ場

塩見岳
【百名山】
(3,052m)



伊那市HP

間ノ岳
【百名山】
(3,190m)



南アルプス市

聖岳
【百名山】
(3,013m)



杉下健一 株式会社特種東海フォレスト

赤石岳
【百名山】
(3,121m)



環境省

上河内岳
【二百名山】
(2,803m)



01

杉下健一 株式会社特種東海フォレスト

大気と大地のダイナミズム

春は新緑が眩しく、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凜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、何とんでもその雄大さ。太古から続く大気と大地のダイナミズム。奥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。北アルプスや中央アルプスにないものが南アルプスにはある。

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。

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。

聖岳

南アルプスの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。

荒川中岳・前岳

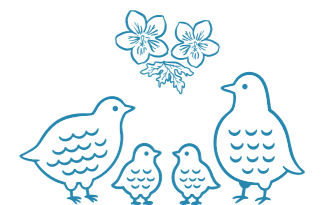
中岳は、富士山や南アルプス全体が大パノラマで広がる絶好の場所。荒川小屋に下る斜面には、大きなお花畑が広がり、その真ん中を歩くことができる登山道は一度は行きたいスポット。

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。

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タカネビランジのお花畑が広がり、ミネウスユキソウなども咲き、まるで白い絨毯のよう。



02

天空に広がる奇跡のお花畑

南アルプスは森林限界が高く、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種以上も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。

環境省



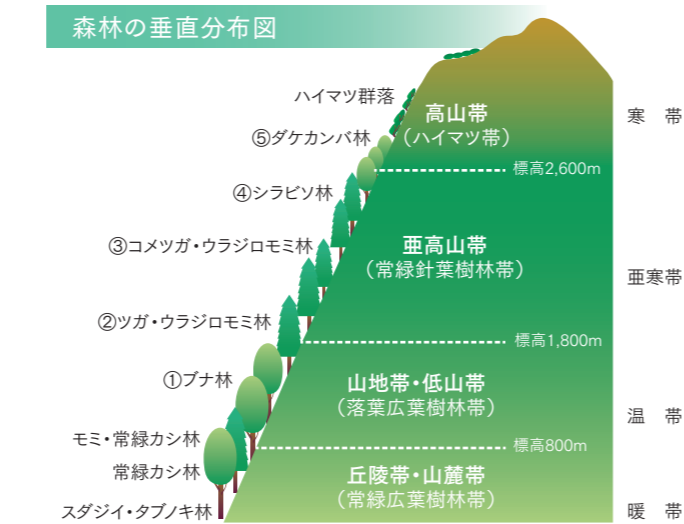
タカネピランジ 千枚岳
 チョウノスケソウ 悪沢岳
 ムカゴトランオ 悪沢岳



シナノキンバイ 荒川岳
 ハクサンイチゲ 荒川岳
 ミヤマキンポウゲ 仙丈ヶ岳



ミヤマムラサキ 千枚岳
 ミヤマクロユリ 荒川岳
 コケモモ 悪沢岳



イワベンケイ 悪沢岳
 オオサクラソウ 千枚小屋
 タカネマンテマ 千枚岳

写真：株式会社環境アセスメントセンター 室伏 幸一

世界の南限のライチョウ

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。



茶臼岳の雌雄(雄(左)の頭が7月半ばで秋羽に変わりつつある)



上河内岳の雄(目の上に赤い「肉冠」が目立つのが雄)



冬羽の雌雄(撮影地は北アルプス樽池自然園付近)

美しいお花畑を守るために

地球温暖化や狩猟者の減少によりニホンジカの個体数が増加しています。南アルプスではニホンジカによる高山植物の食害が深刻化しており、貴重なお花畑が失われています。また、お花畑の消失は草花を食料とするライチョウへの影響や山体の崩落などにもつながります。そこで、南アルプスでは行政、市民、企業、学校等が連携し、ニホンジカからお花畑を守る取り組みを行っています。美しいお花畑を守るために何ができるか。今、私たちに問われています。



1986年撮影

かつての北荒川岳は、ミヤマシシウドやミヤマキンポウゲが優占する多様性豊かなお花畑が広がっていました。

写真：坂東明文



2023年撮影

近年では、マルバダケブキも食べられ、芝生のような状態になっています。

写真：静岡県

防鹿柵

高山植物をニホンジカの食害から守るために設置する柵を「防鹿柵」といいます。静岡市では、高山植物の保護と保全に関わる人材を育成するため、「高山植物保護セミナー」を毎年実施しています。セミナーでは、市内の高校生も参加し一緒に防鹿柵を設置しています。



高山植物保護センターでの防鹿柵設置体験(千枚小屋周辺)



完成した防鹿柵

ニホンジカの食害

ニホンジカ1頭の食事は約3kg/日です。これは、ほうれん草8.5束程度に相当します。雌は1歳頃から子供を産めるため、5~6年で数が倍になり、群れで移動するため、加速度的に食害が深刻化しています。また、ニホンジカは私たちが履く登山靴よりも固い蹄をもち、群れで歩き回ることにより高山植物の踏み荒らしも起きています。なお、ニホンジカの存在は「シカ道」「シカの足跡」「シカの糞」等からわかります。





荒川小屋
弁当(おにぎり)
登山の合間に、気軽に食べられるひとくちお赤飯とおにぎり



荒川小屋
夕食(カレー)
登山者必食! 荒川小屋名物の疲労回復スタミナカレー



榎島ロッヂ
朝食
山の朝にふさわしい、栄養満点の一品



榎島ロッヂ
夕食
山旅を彩るあまご甘露煮の味わい膳



山小屋ごはん



千枚小屋
夕食(ハンバーグ)
山の力を満たす、千枚小屋の元気満タンハンバーグ



赤石小屋
朝食当(鯖)
食べて満足! 登山のおともに鯖弁当

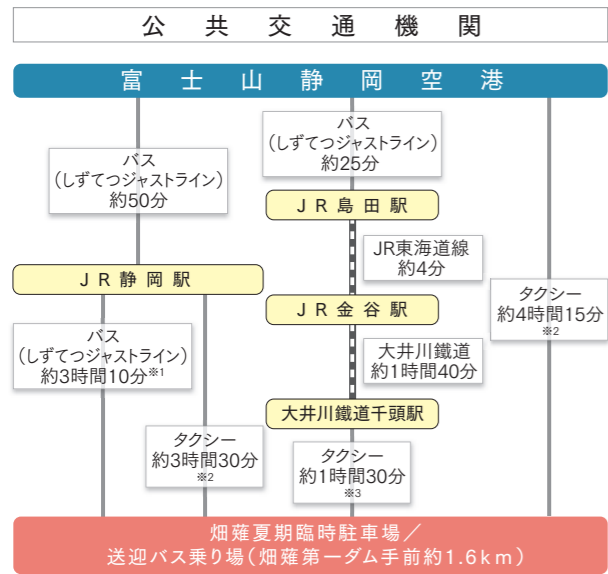


赤石小屋
朝食当(鮭)
朝から元気みなぎる、山小屋の鮭弁当



赤石小屋
夕食(生姜焼き)
疲れた体にしみわたる、赤石小屋の定番・生姜焼き定食

南アルプスへの交通案内



※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 <https://www.justline.co.jp/>

※2千代田タクシー「南アルプスアクセスパック」
【問合せ・予約】TEL 054-261-0358 URL <https://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



●通行規制等を事前にご確認ください。
●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

交通アクセス

静岡市から荒川岳・赤石岳・聖岳方面へ行く場合

南アルプスへ入山する場合、自家用車で沼平ゲートまで行くことができます。それ以降は、一般車両通行止の林道(静岡市管理)となりますので、①(株)特種東海フォレストの無料送迎バスの利用 ②徒歩での移動になります。駐車場は、①沼平駐車場(通年) ②畑薙夏期臨時駐車場(7月中旬～10月中旬)の2か所あります。



- ①沼平駐車場
県道60号南アルプス公園線の終点・沼平(林道ゲート前)。約20台程度駐車可能。茶臼方面から入山される方はここに車を置くと便利です。(株)特種東海フォレストの送迎バスが、②の閉鎖期間中はこちらにお迎えに来ます。
- ②畑薙夏期臨時駐車場
畑薙第一ダムの約1.6km下流側にある畑薙第一ダムの発電所管理道路入口前。約150台駐車可能。(株)特種東海フォレストの送迎バスにご乗車の方は、この駐車場をご利用ください。
※路線バスやタクシーでお越しの方も、ここで送迎バスにお乗り換えください。

登山口までのアクセス



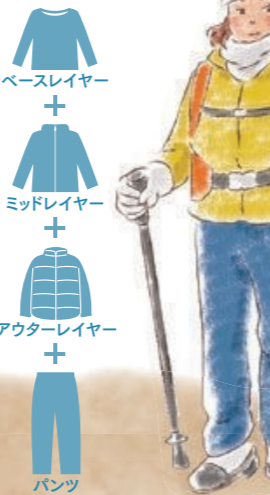
- 1 特種東海フォレスト送迎バス(宿泊者用無料送迎)
(株)特種東海フォレスト
TEL:0547(46)4717
- 2 しずてつジャストライン 南アルプス登山線(季節運行)
しずてつジャストライン 静岡バスコールセンター
TEL:054(252)0505
- 3 南アルプス登山タクシー(相乗り型タクシーツアー)
千代田タクシー(株)
TEL:054(297)5234



登山の服装

登山の服装は季節を問わず「レイヤリング」と呼ばれる重ね着が基本です。運動による汗の冷えや、変化の激しい山の環境下で効率的に体温調節をするために欠かせない考え方です。レイヤリングは「ベースレイヤー(肌着)」「ミッドレイヤー(中間着)」「アウターレイヤー(外側)」の3層に分かれます。レイヤーごとに異なる役割を理解し、快適で安全に登山を楽しみましょう。

肌面をドライに保つ	汗を蒸発して体を温める	雨・雪・風から体を守る
ベースレイヤー  肌に直接触れるレイヤリングの要。吸水性、速乾性に優れたものを選びましょう。 ・吸湿性、保湿性→ウール ・速乾性→ポリエステルなどの化繊 ※綿やレーヨンも避ける	ミッドレイヤー  体を温めつつも、オーバーヒートしないために、汗を蒸散させる透湿性も大切です。 ・フリース・ウィンドシェル ・薄手のダウン ・化繊インサレーション など	アウターレイヤー  いちばん外側に着るウェアです。雨を防ぐレインウェア、寒さから身を守るインサレーションウェア、風を遮るウィンドシェルなど、目的・役割に応じて様々な種類があります。

夏	春 秋	冬
脱ぎ着しやすいデザインや、コンパクトに収納できるアイテムを選ぶと便利!  ベースレイヤー + 短パン + スパッツ	 ベースレイヤー + ミッドレイヤー + パンツ	 ベースレイヤー + ミッドレイヤー + アウターレイヤー + パンツ

基本の装備



登山靴 厚めの靴下 帽子(紐付き) 手袋(必要に応じて) レインウェア
 雨だけでなく、風や寒さからも身を守るので通年で必携です。

登山の持ち物(必要最低限)

- ザック
- 水分・行動食
- タオル (汗拭き用や日焼け対策に)
- ビニール袋 (ゴミを持ち帰るため)
- ティッシュ (お手洗いに必要な可能性あり)
- 身分証明書

必要に応じて、
 ・トレッキングポール・サングラス・フットスパッツ・登山地図・日焼け止め・常備薬などがあると便利です。



① 南アルプス 赤石温泉 「白樺荘」


 畑第一ダムのほ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 静岡県静岡市葵区田代1110-5
TEL 054-260-2021
URL <https://ikawa-shinko.wixsite.com/shirakabasou>
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 ミュージアム


 南アルプスの南側の玄関口、井川にあります。パネル展示や模型等を用いて、自然環境や井川地域の歴史や文化について学べます。会議室の借用等も実施しています。在来食やジビエ等をレストランで食べることもできます。
住所 静岡県静岡市葵区井川708-1 **TEL** 054-347-3600
URL <https://www.mi-museum.jp>



③ 井川農林産物加工センター 「アルプスの里」


 地元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、季節の野菜でんぷら、雑穀のホモロコシ、ヨモギを使ったかしわ餅などが人気。*情報は変わる可能性があります。
住所 静岡県静岡市葵区井川2765-1 **TEL** 054-260-2573
URL <https://www.city.shizuoka.lg.jp/okushizuoka/spot/s000012/html>



静岡市のふるさと納税

皆様から頂いた寄附金の使い道は、南アルプスユネスコエコパークを守るために使われます。(活用事例: 登山道整備、山小屋修繕、防鹿柵設置等)



防鹿柵

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s3627/s008176.html>



登山マナー

常に快適で安全な登山を心がけていただくとともに、南アルプスの大自然を大切に守り、後世に引き継ぐために、次のことについて御協力をお願いします。

南アルプス・カントリーコード
 ~ 登山者の皆様へ7つのお願い ~

			
動物を探らない 傷つけない	登山道をはずれない	ペットを連れ込まないように	ストック先端に ゴムキャップをつける
			
ゴミは必ず持ち帰る	岩などへの落書きはしない	山小屋などの施設をきれいに利用する	