

Hiruzen Mihirayama Asanabewashigasen Kenashiyama Hitsugasen
Hoshiyama Minagasen Hotokegasen Tsugurosen Amagoisen Misakayama



詳細は Web で

まにわへいこう

検索

ひるぜん高原へいこう

検索



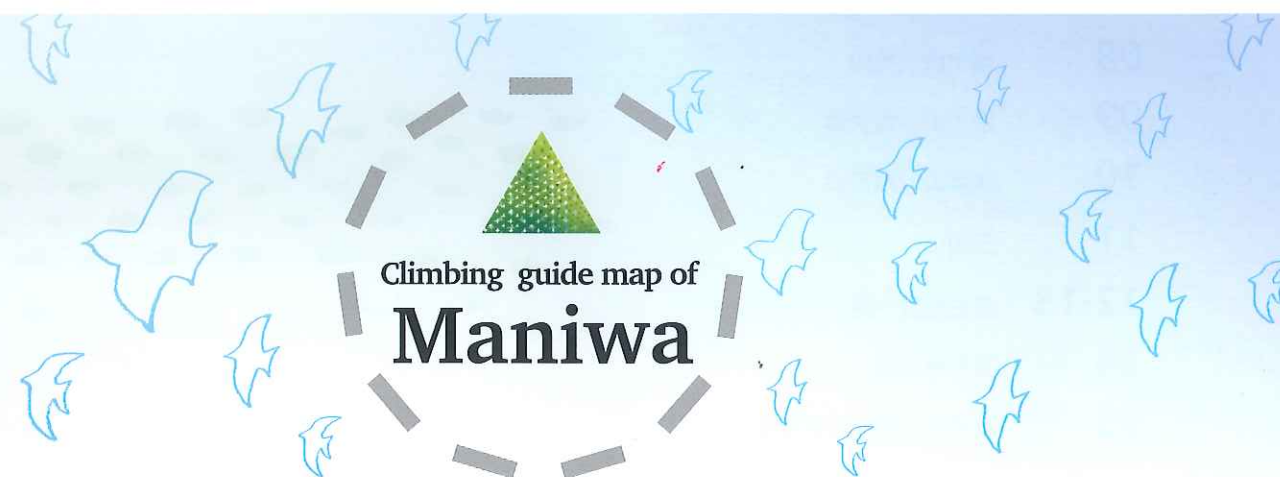
information

発行元 真庭市役所産業政策課 〒719-3292 岡山県真庭市久世2927-2 TEL 0867-42-1033
監修 観光回廊真庭誘客協議会（（一社）真庭観光連盟内） 〒717-0013 岡山県真庭市勝山420-2 TEL 0867-45-7111
お問い合わせ先 真庭観光連盟 TEL 0867-45-7111 真山観光協会 TEL 0867-66-3220 真庭市役所産業政策課 TEL 0867-42-1033
新庄村役場産業建設課 TEL 0867-56-2626

真庭登山ガイドマップ

Hiruzen Mihirayama Asanabewashigasen Kenashiyama Hitsugasen
Hoshiyama Minagasen Hotokegasen Tsugurosen Amagoisen Misakayama

四季の彩り豊かな真庭の名山を歩こう！



蒜山 三平山 朝鍋鷲ヶ山 毛無山 櫃ヶ山
星山 皆ヶ山 仏ヶ仙 津黒山 雨乞山 三坂山



Contents

- 04-05 蒜山
- 06-07 三平山・朝鍋鷲ヶ山・毛無山
- 08 櫃ヶ山・星山
- 09 皆ヶ山・仏ヶ仙
- 10 津黒山・雨乞山
- 11 三坂山
- 12-13 宿泊施設一覧
- 14 立ち寄り湯
- 15 ガイドの紹介・アクセス

登山のマナー

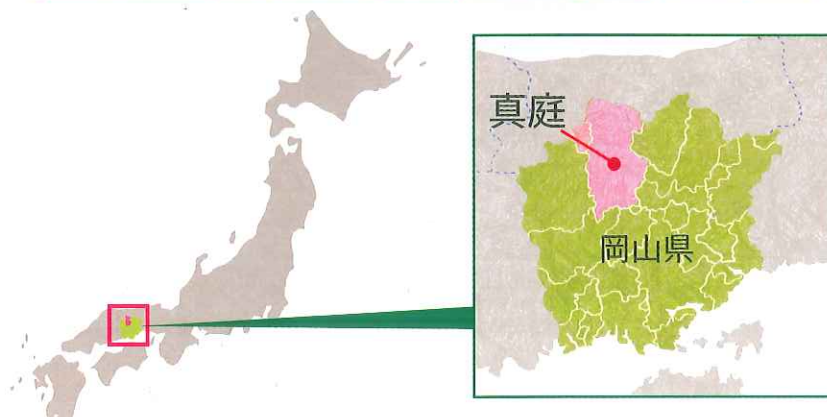
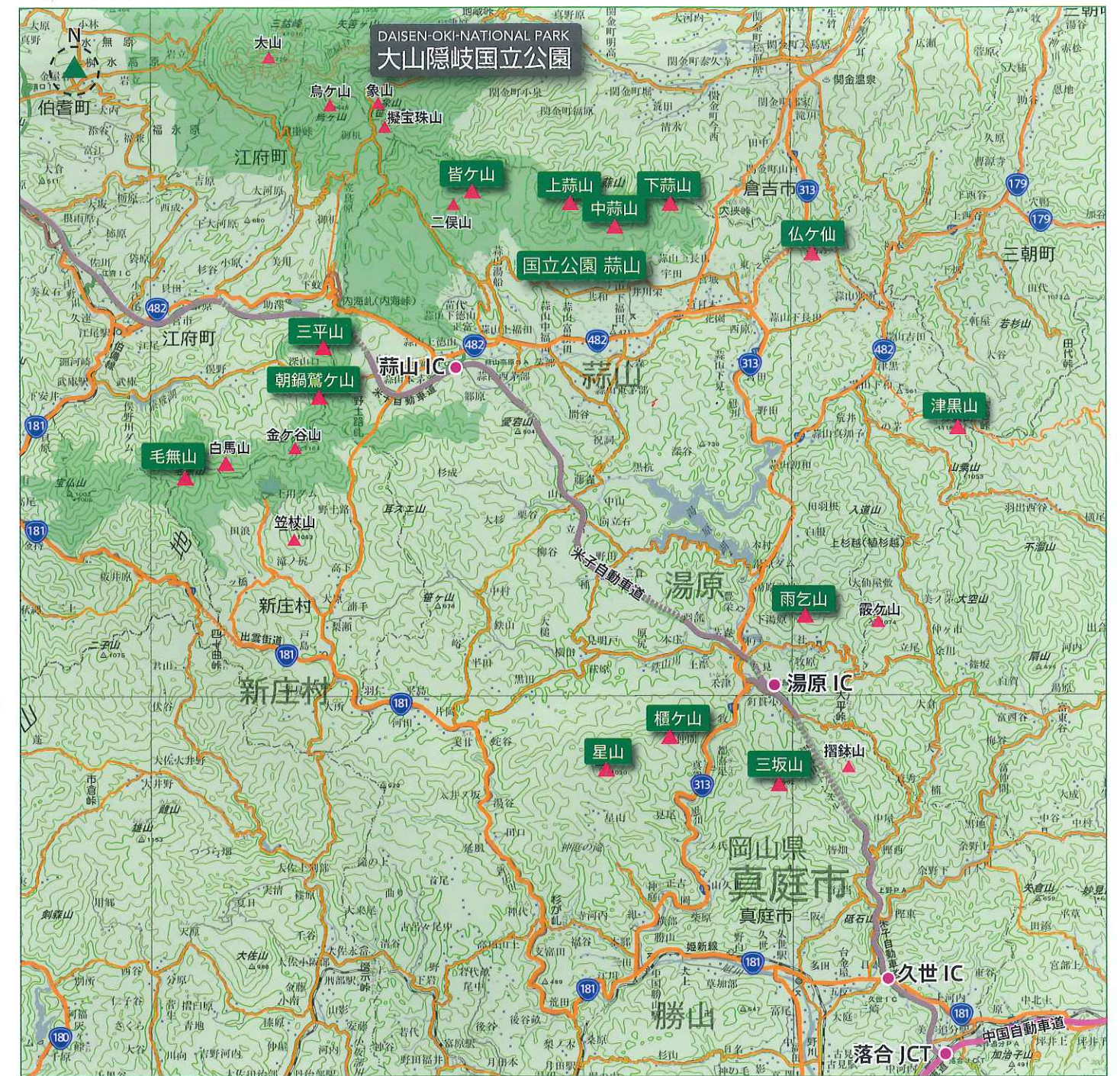
1. ゴミは必ず持ち帰りましょう。
2. 昆虫などをつかまえたり、植物を採取してはいけません。(トルならカメラで写真だけ)
3. 用便はトイレのあるところで早めに済ませてください。
4. 山の天候は変わりやすいので、十分な装備で、ゆとりある計画を立てて登りましょう。
5. 「登り優先」が基本ルール。状況により臨機応変に。
6. 人とすれ違う時には「こんにちは」のあいさつを。

持ち物チェックリスト



ザック	トレッキングブーツ	手袋
雨具 (上下)	地図・コンパス	ティッシュペーパー
防寒・防風ウェア	ヘッドライト (予備電池も)	ゴミ袋
水筒	おやつ	日焼け止め、虫よけ
救急道具・熊鈴	タオル・手ぬぐい	温泉セット
健康保険証	帽子	着替え

真庭登山ガイドマップ 広域アクセスマップ



登山マップ記号

登山ルート	トイレ	
一般道路	駐車場	
県境	給水ポイント	
	自然の目印	

蒜山 (ひるぜん) (上蒜山 (かみひるぜん) 中蒜山 (なかひるぜん) 下蒜山 (しもひるぜん))

- ▲上蒜山 標高/1202m 時間/片道約2時間
- ▲中蒜山 標高/1123m 時間/片道約2時間
- ▲下蒜山 標高/1100m 時間/片道約1時間40分

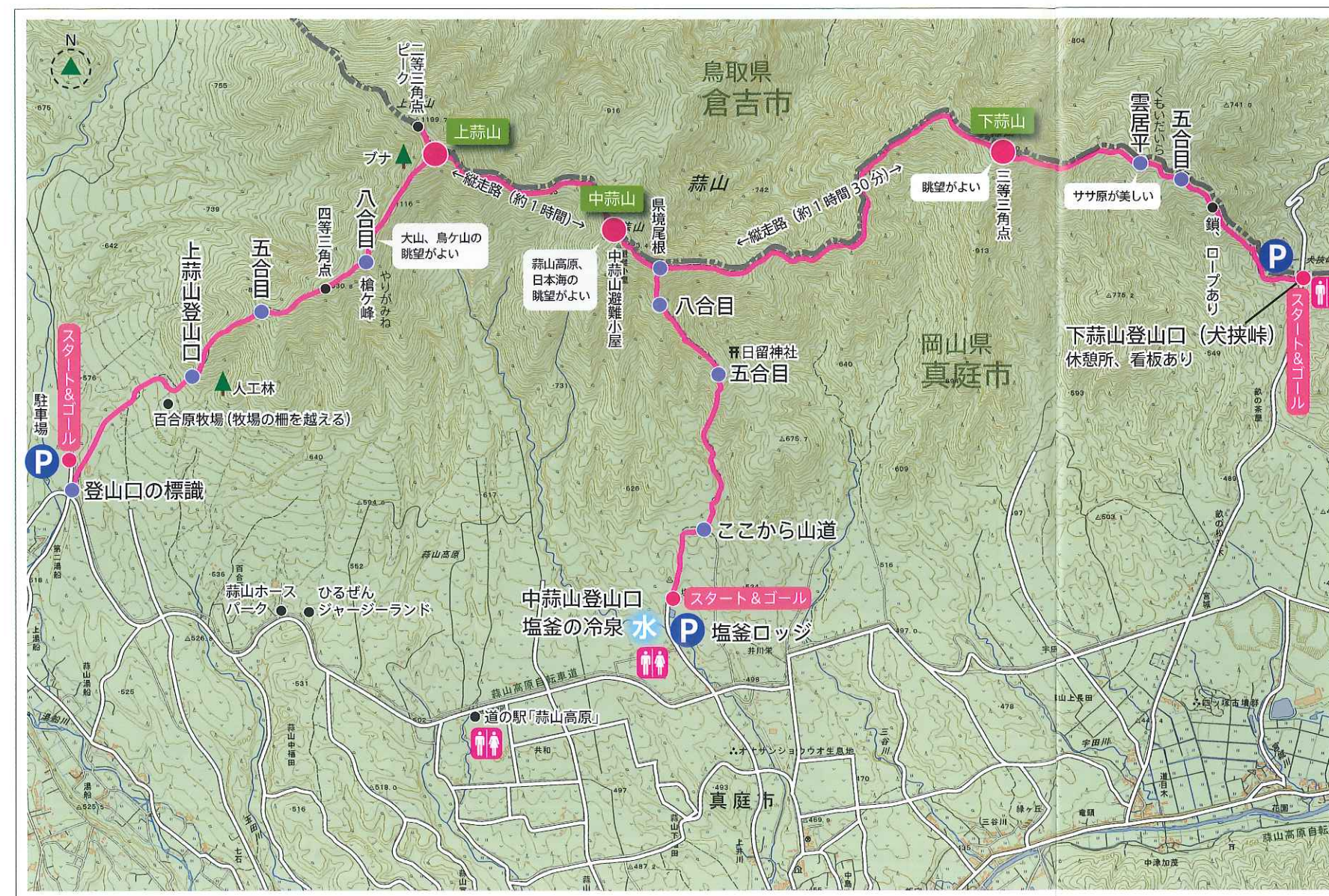
標高差はいずれも600mほどあり、それぞれの登山口から2時間程度で山頂に着く。
どの山も尾根道を行くが、いくつか急坂があり、山頂付近にはブナ林がある。
上蒜山、中蒜山、下蒜山を総称して蒜山三座と呼び、三座を縦走するには7～8時間程度かかる。
下蒜山は5合目からササ原になり、中蒜山は8合目から、上蒜山は2合目からそれぞれ展望が開ける。上蒜山には蛇ヶ川湿原を経由するルートもあるが一般的ではない。
5月のカタクリはすべての山に咲き、縦走路には群落がある。上蒜山は8合目の槍ヶ峰からの大山・鳥ヶ山の眺望がよく、6月末にはササユリが咲く。
中蒜山の登山口には日本名水百選の「塩釜の冷泉」があり、トイレなども整備されていて人気が高い。頂上からは蒜山高原が箱庭のように見下ろせるが、残念ながら大山は望めない。中蒜山山頂からの眺めが最もよい。下蒜山登山口にもトイレが整備され、5合目過ぎの「雲居平」の景色が素晴らしい。



a	b
	c
	d
e	f
	g



- a. 蒜山三座の山容
- b. 蒜山盆地を包む雲海
- c. 中蒜山山頂
- d. 雪景色の下蒜山・雲居平(ガイドツアーにて)
- e. カタクリ
- f. ササユリ
- g. マツムシソウ



※この地図の作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図 25000 を複製したものである (承認番号 平 27 中複第 28 号)



三平山 (みひらやま) 朝鍋鷲ヶ山 (あさなべわしがせん) 毛無山 (けなしやま)

▲三平山 標高/1010m 時間/片道45分 1周/約2時間

山頂に立てば、北には大山南壁から烏ヶ山、蒜山三座を一望でき、南には毛無山から朝鍋鷲ヶ山が見渡せる。林道の中の登山口からは急坂もなく、45分程度で登れる初心者にも人気の山である。尾根からはササやスキ野原を両脇に見ながら、県境でもある土塁の上を歩いて山頂に着く。ハイキング気分で登れるが、土塁の上は少し滑りやすいので注意。やや急坂になるが、穴ヶ峠に下ることができ、2時間程度で1周することもできる。穴ヶ峠から南の尾根を登れば、朝鍋鷲ヶ山への縦走もできる。



a. 三平山の山容 (麓からの眺望) b. 三平山山頂付近から蒜山三座を望む (ガイドツアーにて) c. 穴ヶ峠への坂道



▲毛無山 標高/1219m 時間/片道1時間30分 1周/約3時間

新庄村の田浪地区から川沿いに杉林を行く。急坂にかかるると山野草が増え、広葉樹林帯にはブナをはじめ、大木が多い。9合目の休憩舎を過ぎ、山頂近くになると一気に展望が開ける。山頂からの眺めは抜群。北に弓ヶ浜から大山、烏ヶ山から蒜山三座が望める。さらに尾根を行けば白馬山から朝鍋鷲ヶ山、三平山に続く縦走路があり、5月の連休時にはカタクリの群生が見事である。



a. 毛無山の山容 b. カタクリの群生 c. 毛無山山の家



▲朝鍋鷲ヶ山 標高/1074m 時間/片道1時間10分 1周/約3時間

この山は、平成17年岡山国体・山岳競技の会場となった山である。野土路トンネル近くから林道川上2号に入り、しばらく行くと登山口へ。山野草を眺めながら、ほぼ尾根筋の林の中を緩やかに登る。イワカガミが咲くなど春から秋にかけて多くの花に出会える。三平山に続く尾根道を左に行けば、なだらかな山頂に着く。山頂は展望がきかないが、展望台に上れば360度の展望が開ける。西には金ヶ谷山から毛無山に続く尾根道がある。山頂から野土路峠は中国電力の管理道を下る。林道川上2号入口までは廃道となった道をゆっくり下っていく。



a. 朝鍋鷲ヶ山の山容 b. 山頂付近のブナ林 c. イワカガミ



櫃ヶ山 (ひつがせん)

▲ 櫃ヶ山 標高/953m 時間/片道2時間 1周/約4時間

登山口から民家や畑の中を抜け、林の急坂を登ると林道に出る。少し北に行った林道から再び林に入り、ササ原を何度か通過し、尾根に沿って直登すると山頂に着く。途中右に折れて天狗の森に行くとブナなどの見事な巨木があり、林の中には社がある。

山頂からの眺望は良く、湯原温泉を見下ろせ、北に蒜山三座、西には星山につながる尾根へと続く。帰りは星山への縦走路を南に下ると林道に出る。さらに下ると旧大庭皿の廃墟の中を通り、社のある竜頭の滝の下流を経て国道に出られる。400mほど北に行けば登山口に戻る。



a. 紅葉の櫃ヶ山
b. 櫃ヶ山山頂からの眺望

皆ヶ山 (みながせん)

▲ 皆ヶ山 標高/1159m 時間/片道1時間50分

蒜山高原キャンプ場の北から始まる登山道はコナラの林の中を土壁に沿って緩やかに登っていく。やや急坂になって二俣山に着き、南方向の展望が利く。少し下ってから皆ヶ山への上りになる。

山頂付近は比較的大きなブナ林でササが多い。春先にはタムシバの花が目立つ。



a. 二俣山・皆ヶ山の山容 b. 山頂のブナの巨木

星山 (ほしやま)

▲ 星山 標高/1030m 時間/片道1時間20分

東登山口はビジターセンターの建物の横から登山道に入り、記念植樹の雑木林の中を緩やかに登る。前山を巻いて西登山口からの道に合流する。ここからの尾根道はやや急坂になる。大岩を過ぎると山頂。一等三角点があり、中国山地の展望が360度開ける。扇山、五輪山から櫃ヶ山へと続く縦走路もある。



a. 星山の山容 b. 星山山頂 c. 山頂付近からの眺望 (大山方面)

仏ヶ仙 (ほとけがせん)

▲ 仏ヶ仙 標高/743m 時間/片道35分

仏ヶ仙は、全国に8カ所しかない一等三角点、中央分水嶺、県境を合わせ持つ「三冠王」の山である。林道別所高松線途中にある峠から、山側につくられた細い階段を斜めに登っていくと登山口がある。駐車場スペースがないためご注意ください。松林をジグザグに左へゆっくり曲がると、あとは尾根筋を直進する。20分ほどで最初のピークに着き、西に蒜山高原が見渡せる。さらに進むと仏ヶ仙山頂へ着く。北に関金や倉吉の町並みから日本海まで眺望できる素晴らしい視界が広がる。



a. 仏ヶ仙の山容 b. 山頂からの眺望 (鳥取県側を望む) c. 登山口の標柱



津黒山 (つぐろせん)

▲津黒山 標高/1118m 時間/・中央登山口から片道約1時間10分
・東登山口から片道約50分

樹林の中を登りはじめ、林の中を直登りしていくと、桧の林の広い尾根へ。尾根を30分ほど登ると、傾斜はいったん緩くなるが、また急登となる。雑木林の中を進んでいくと、なだらかになり、視界も開けてくる。さらに登っていくと、チシマザサやチマキザサが広がったなだらかな山頂に出る。その眺望は、北に日本海、北西に蒜山三座、秀峰大山が望め、雄大な山並みが広がる。なお、中央登山口から林道を人形峠方向へ進むと東登山口もあり、短時間で山頂へ行くことができる。基幹林道を利用すれば3時間弱で1周することもできる。

a
b
c

a. 雪をかぶった津黒山 b. 津黒山山頂付近の「タコブナ」 c. 津黒山山頂からの眺望

雨乞山 (あまごいせん)

▲雨乞山 標高/889m 時間/片道2時間30分

林道を大きく左にカーブしながら登り、北西に向かって進む。しばらく歩き、下湯原集落からの合流点を山道へ上がる方へ右折する。杉の林、雑木林の中を登っていく。ススキや雑草の茂る中をかき分けながら行くと、やがて電波反射板が建つピークに着く。そこからまっすぐ登ると見晴らしのよい展望台へ。展望台からは、下湯原方面が一望できる。ここから吊尾根を北へ登ると雨乞山の頂上である。

a
ba. 雨乞山の山容
b. 雨乞山から眺める湯原温泉街

三坂山 (みさかやま)

▲三坂山 標高/903m 時間/片道2時間

「三坂三里は五里ござる」と俗謡に歌われた三坂越えは「大山みち」の難所であった。南と北に切通しの峠があり、南の峠を十国峠とよび、四方十州を望めたことに由来する。

峠番がいて、津山藩より十石が給付されたという十石茶屋跡に「国名起源の碑」があり、三坂は「美作」の起源の地だという説もある。釘貫小川の集落から林道をたどり20分ほどで登山口へ。登山口からは松林から雑木林に変わる道を右に左に、次第に大きく折れ曲がって登ると30分ほどで道祖神の立つ峠に。

峠から山頂へは右へ尾根を登る。急坂とピークを数回繰り返しながら40分ほどで三坂山の山頂へ。下りは南へ十国峠を回って下ってみよう。

a
b
ca. 三坂山の山容 (星山から望む)
b. 峠に立つ道祖神
c. 国名起源の碑

タクシー・バスのご案内

タクシー



蒜山・新庄エリア
・蒜山・三平山・朝鍋鷲ヶ山
・毛無山・皆ヶ山・仏ヶ山・津黒山
・蒜山タクシー Tel:0867-66-2535
・ヒルウン交通 Tel:0867-66-5570

新庄・湯原
蒜山・久世エリア
・毛無山・樫ヶ山・雨乞山
・星山・三坂山
・フクモトタクシー Tel:0867-44-3175
・初本タクシー Tel:0867-44-3185
・久世タクシー Tel:0867-42-0215

バス



市内バス
・真庭市コミュニティバス「まにわくん♡」
料金1回乗車あたり 大人(中学生以上)200円 こども(小学生)100円
お問い合わせ 真庭市くらし安全課 Tel:0867-42-1017

高速バス
・勝山⇌岡山
〈中鉄北部バス〉津山営業所 Tel:0868-27-2827
・倉吉・蒜山犬狹・湯原温泉口⇌岡山
〈日ノ丸自動車〉倉吉営業所 Tel:0858-26-4111
・倉吉・蒜山犬狹・湯原温泉口・久世IC⇌大阪
〈日本交通〉高速バス予約センター Tel:0858-26-2526
・鳥取・湯原温泉口⇌広島
〈日ノ丸自動車〉高速バス予約センター Tel:0858-26-2533

