

戸倉山(伊那富士) トレッキングMAP



地図凡例

- 戸倉山登山コース(長谷村側)
- 戸倉山登山サブコース(")
- 戸倉山登山コース(駒ヶ根市側)
- その他の登山コース
- コースタイムの区切り
- 合 山小屋(無人小屋)
- △ キャンプ場・幕营地
- ♀ バス停
- * コース中で見られる花
- 水場
- 🅑 駐車場

竜東遊歩道は急斜面が多く、鎖場もある。また、女沢峠からの車道歩きが長いのであまり利用されていない。女沢峠 - 戸倉山間のコースタイムは登り2時間、下り1時間30分ほど

長谷村中心部、JR飯田線伊那北駅、中央道伊那ICへ
伊那北駅から伊那里バス停までJRバス関東高速乗り換え約1時間(直行便もある)。また、新宿駅から伊那里バス停までJRバス関東運行の高速バス「南アルプス号」もある(所要4時間)

南アルプス生涯
学習センター
「入野谷」
☎ 0265-98-1030
1泊2食付 1万円

大鹿村へ
分杭峠

大曾倉、女沢峠へ
大曾倉、下田バス停へ
1 : 20000
JR飯田線駒ヶ根駅 中央道駒ヶ根ICへ
伊那バス約40分
駒ヶ根駅から下田バス停まで
伊那バス約40分
中山
芦洞
本村
上の森
駒ヶ根市の天然記念物
戸倉山キャンプ場までは車道を歩く
戸倉山キャンプ場
4~10月営業
キャンプ場コース
40分 30分
*チゴユリ ミツバツツジ
*馬止の松
車道を右に分ける
沢コース分岐
御湯立場跡
戸倉不動明王
上の森コース合流点
上ノ森コース分岐
収容台数少ない
木地師平
日向の滝・日影の滝分岐
滝へは往復15分
日向の滝
日影の滝
差籠居のミニナラ
戸倉山西峰
展望ベンチ 中央アルプスの眺めがよい
沢コース合流点
猿の松
天狗伝説の岩 七合目
金明水 八合目
あずまや
ヤマツツジ
展望のよい山頂で中央アルプスから北アルプス、南アルプスの山々を見渡す
戸倉山避難小屋
不動明王や碑が立つ
尾根からは駒ヶ根市街や中央アルプスを一望する
尾根
ヒメコマツの大木
マイツルソウ
チゴユリ
ナルコユリ
戸倉山(伊那富士)
伊那方面からの三角錐状の姿から「伊那富士」と呼ばれる。駒ヶ根市側からは稜線続きのどっしりとした山体をなしている
山頂に薬師如来像がある
見晴台
南アルプス、鹿嶺高原の眺めがよい
ギンリョウソウ
ヤマツツジ
丸太の階段(グリーンロープあり)
鞍部状
沢からの風が涼しく休憩によい
市野瀬(長谷村)コース
炭焼窯の跡がある
登山道入り口
START GOAL
1時間30分
1時間20分
林道敷設工事線
熊堂沢
村道長坂線
登山口へは円通寺の前を左に曲がる
円通寺
市野瀬
市野瀬局
案内板
バス停
伊那里
秋葉街道
馬越
1168
1172
1100
1200
1300
1400
1422
1507
1555
1555
1405
1454
1403
1267
1060

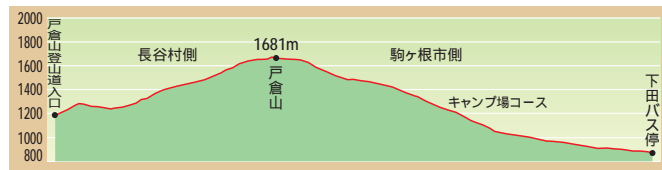
戸倉山(伊那富士) トレッキングガイド



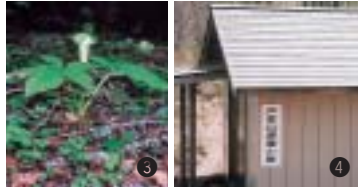
概念とアプローチ

標高1681mの戸倉山は長谷村と駒ヶ根市の境にそびえる大変美しい山だ。麓から見る姿が富士山に似ていることから「伊那富士」とも呼ばれ、親しまれている。また展望も抜群で、頂上からは南アルプス北部と中央アルプスの高峰群が手に取るようだ。さらに、美しい天然樹林は気分爽快なトレッキ

ングコースを演出してくれる。登山コースは長谷村・市野瀬の入野谷を基点とする。本来ここから歩きは始めるのだが、1240mの登山道入り口まで7km弱の林道は車でアプローチしたい。また、駒ヶ根側からも沢コースや森林コースなど登路がいくつか開かれており、下降路をこちらにとるのもよいだろう。前日に市野瀬の宿泊施設「入野谷」に泊まれば便利だ。



市野瀬(長谷村)コース



コースガイド

入野谷から歩く場合は国道152号線と別れて高遠・長谷林道に入る。林道をたどって戸倉山登山道入り口へと向かうが、ここまでは車で入ることをすすめる(林道長谷・高遠線は入り口から山腹に続いているが、やがて行き止まりになる)

登山道入り口からしばらく木の階段がつづき、つづら折の急傾斜を登る。登り始めてすぐ、炭焼窯跡を見る。いったん傾斜が緩み、ほぼ等高線沿いに尾根を巻き込む。5、6月はヤマツツジが美しい。尾根上に出てあとはひたすら高度をかせいでいく。

しばらくすると小規模な岩場が現れる。これにはロープがかかっている。野鳥の声も涼やかに聞こえる。やがて休息に適した小ピークに登り着く。沢から吹き上がる風が心地よい。



左上 カラマツ林が美しい戸倉山の稜線 ①丸太の階段で始まる戸倉山登山道入り口 ②戸倉山を彩るヤマザクラ ③登山道脇の樹林に生えるテンナンショウの仲間 ④主稜線上に建っている戸倉山避難小屋 ⑤ふくよかなお顔の薬師如来坐像 ⑥ブナの大木は自然環境の豊かさを思わせる ⑦小高い戸倉山山頂 ⑧西峰山頂付近の展望解説板と中央アルプスの壮大な山並み

尾根をさらに登るとロープが現れ、次いで丸太の階段があるつづら折の道となって標高1500mの見晴台に登り着く。ベンチからは南アルプスの高峰と鹿嶺高原が見渡せる。トチの木の大木を見、傾斜を詰め上げると戸倉山の主稜線に出る。駒ヶ根側がはじめて一望できるところだ。ここから進路を北にとり、頂上へと向かう。薬師如来像のある山頂を通り、戸倉山避難小屋に着く。カラマツ、ダケカンバ、ブナに包まれた所だ。とくにブナはこの先に大木があり、みごとな樹相を見せている。

登り着いた戸倉山西峰の頂上からは、北側の経ヶ岳をはじめとし、西から南へと続く中央アルプスの長大な山並みを望むことができる。

DATA

交通
鉄道 = JR 飯田線・伊那北駅または伊那市駅で下車し、JRバス伊那里行きに乗り、終点で下車する。登山ルート入り口の入野谷までは約200m。
マイカー = 東京方面は中央道・諏訪ICからR152号経由で市野瀬へ。名古屋方面は中央道・伊那ICからR361・152号経由で市野瀬へ。
宿泊
市野瀬 南アルプス生涯学習センター入野谷 がある。57名収容 ☎0265-98-1030

駒ヶ根市側から戸倉山



駒ヶ根市側から頂上に至るコースは沢、上の森、キャンプ場の3本がある。それぞれ頂上往復4時間前後。登山口手前の下田まで路線バスがある。

1 沢コース



最も南のコースで、下田から徒歩20分の上の森が基点。主稜線直下まで沢沿いにルートをたどる。日影・日向の滝が見もの。上の森から頂上往復4時間50分。写真は下田バス停(左)と日向の滝。

2 上の森コース



上の森基点で戸倉不動明王などの史跡やイワヤマツツジの群生地をたどって主稜線へ。上部でキャンプ場コースに合流して頂上へ向かう。上の森から往復4時間。写真は不動明王(左)と金明水。

3 キャンプ場コース



3コース中の最短コース。下田バス停から徒歩25分の戸倉山キャンプ場が基点。終始尾根をたどっていくさわやかなコース。キャンプ場から頂上往復3時間15分。写真は戸倉山キャンプ場の案内板。