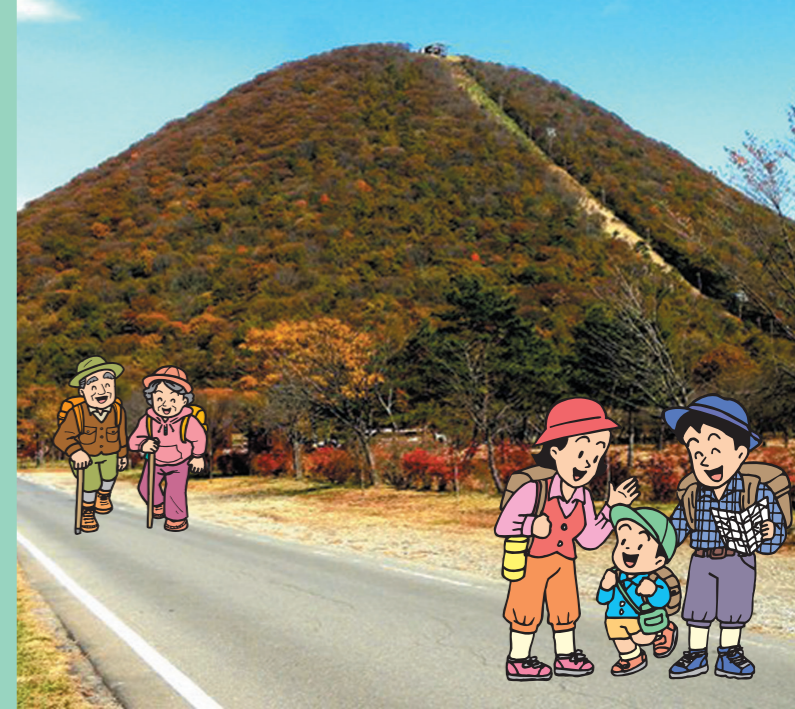


# 榛名山トレッキングMAP



# 榛名山トレッキングポイント

## ① 榛名富士 (海拔1,391m)



榛名富士全景



榛名富士登山口

榛名山の山頂に位置する榛名湖。その榛名湖に接してそびえたっているのが中央火口丘である榛名富士。車でお越しの際は榛名ロッジ前の駐車場を利用。ふもとの沼の原からの高低差は約300m。「榛名富士登山口」と書かれた道標から約50分で山頂まで登れる。登山道は風致保安林内にあり整備されていないため、注意が必要。山頂には良縁と安産に御利益がある「榛名富士山神社」がある。山頂からの展望は西方眼下に榛名湖が箱庭のように見え、それを囲む外輪山、谷川連峰、浅間山、広大な関東平野などの眺望が楽しめる。また条件が良ければはるか遠くに東京スカイツリーを見ることが出来るかも？

## ② 烏帽子岳 (海拔1,363m)



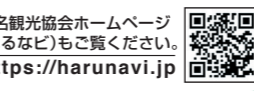
烏帽子岳全景

榛名湖温泉ゆうすげの200m西北にある烏居が烏帽子岳登山口の目印。杉林の中の山道を進み、急な登り坂になると「加護玉稲荷」が近くなって来た証。ロープにつかまりながら登っていきと山頂直下の岩穴の中に「加護玉稲荷」がある。山頂はクマザサに覆われ、平坦である。榛名富士と書いてある標識の方に進むと南に突き出た岩の上に出ることができ、そこから榛名富士をはじめとした山々と榛名湖を一望することができる。

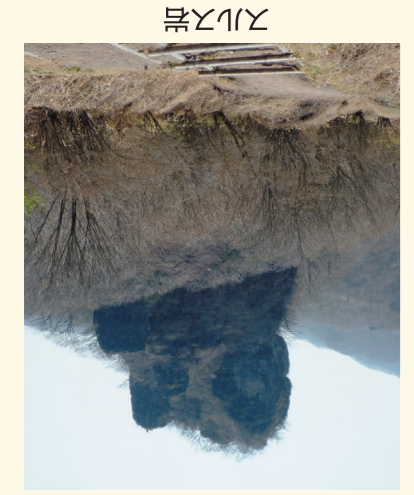


高崎駅～榛名湖	バスで90分
高崎I.C～榛名湖	車で60分
渋川・伊香保I.C～榛名湖	車で40分
中之条駅～榛名湖	車で30分
高崎I.C～榛名梅林	車で40分
安中・榛名駅～榛名梅林	車で10分

お問合せ 榛名観光協会 ☎027-374-5111 <https://harunavi.jp>



東平野や秩父、西上州、八ヶ岳のほか富士山も展望することが出来る。石碑や石像も多く、信仰の山といふ雰囲気を感じ出している。山頂からは関山への山頂へと向かう。相馬山の山頂には「黒髪山神社」という神社があり、またらに進んでいくと鉄のしごき設置されているのでここも注意して上り、相馬山の助用の鎖が設置されている。また両脇には多くの石碑や石宮、石像がある。さへと向かう。ここからの道は天然の岩を階段状に形成したのようになっており、補セオネの分岐がありそこにある「相馬山」と書いてある鳥居をくぐって相馬山天候が良いと遠くに富士山を望むことができる。スリム岩からさらに進むとヤ



スリム岩

## ⑤ 相馬山 (海拔1,411m) ・スリム岩



車でお越しの場合は松之沢峠のラウンジ駐車場を利用。ゆうすげの道の木道から毎敷の道に入る。毎敷の道を進んで行き、行人堂とスリム岩の分岐をスリム岩方面に向かうと特徴的な形のスリム岩が現れる。「スリム」とは地元の人で粉を挽く石臼のこと。これに形が似ていることから「スリム岩」と名づけられた。スリム岩には鉄のしごきがかかっており、岩の上に行くことができる。はしこを上る時は要注意。岩上にはカラス天狗の石像が鎮座している。岩上からは360度の展望を楽しむことができる。

夏にはゆうすげやスリムシツウ、秋にはスリム岩を見ることが出来る。が足元に広がり、雄大な景色を望める。道を少し外れて沼の原まで足を運べば、春にはツツシの群落、とすることができる。高原の涼風がすがすがしく、榛名公園



関東ふれあいの道

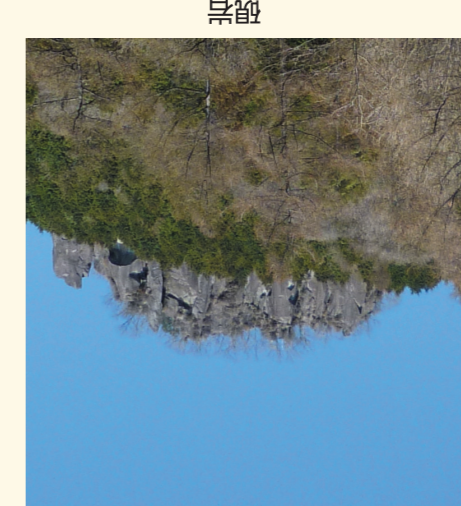


天目山 (榛名富士山頂あり)

## ④ 氷室山 (海拔1,236m) ・天目山 (海拔1,303m)

天神峠の1.5分付近に登山口があり、そこから氷室山へ向かう。山道は木製の幅広階段が続いており膝に負担となるので休憩をささみながら登ったほうが良い。約20分で山頂に到着する。氷室山の山頂はあまり広くはないが木々の間から榛名富士・榛名湖を望むことができる。氷室山山頂から階段を下りて鞍部まで行き、再び上りになる。天目山までは約40分で到着。天目山の山頂は比較的広い山頂へは約40分で到着。天目山の山頂は比較的広い山頂へは約40分で到着。天目山の山頂は比較的広い山頂へは約40分で到着。

登山口は榛名湖庄の入り口の脇にある。カラマツ林を少し登ると硯岩分岐に出る。右折するとら分岐で硯岩の岩上に出るが、そこへ向かう道は急坂で整備されていないため注意が必要。硯岩の名前は硯が立っているように見えることに由来しており、岩上からは箱庭のような榛名湖や榛名富士、その他の外輪山を一望することができる。注意しながら来た道を分岐まで戻り、分岐を西に直進する。しばらくは平坦な小道が続くが崖が出てくると急な上り坂になる。その道を進んでいくと掃部ヶ岳の山頂に出る。山頂からは東の方向に榛名連峰の山々、南の方向に秩父連山と西上州の山々、西の方向に四阿山や浅間山などの山々を見渡すことができる。



硯岩

## ③ 掃部ヶ岳 (海拔1,449m) ・硯岩 (海拔1,251m)

掃部ヶ岳は榛名湖の西側の外輪山にある榛名山の最高峰。名前の由来は地蔵信仰からきている。登山口は榛名湖庄の入り口の脇にある。カラマツ林を少し登ると硯岩分岐に出る。右折するとら分岐で硯岩の岩上に出るが、そこへ向かう道は急坂で整備されていないため注意が必要。硯岩の名前は硯が立っているように見えることに由来しており、岩上からは箱庭のような榛名湖や榛名富士、その他の外輪山を一望することができる。注意しながら来た道を分岐まで戻り、分岐を西に直進する。しばらくは平坦な小道が続くが崖が出てくると急な上り坂になる。その道を進んでいくと掃部ヶ岳の山頂に出る。山頂からは東の方向に榛名連峰の山々、南の方向に秩父連山と西上州の山々、西の方向に四阿山や浅間山などの山々を見渡すことができる。



掃部ヶ岳全景

# 榛名山トレッキングポイント

# 榛名山トレッキングMAP

## 榛名の自然と出会うために

トレッキングは、登山のように山頂を目指すものではなく、自然の中を気持ちよく歩いて純粋に楽しめることが魅力です。榛名の自然を思いきり味わうために『充分な準備と心がまえ』をして出かけましょう。

### 用意しましょう



### 心がまえ

ちょっとした「心がまえ」でトレッキングはもっと楽しくなります。

#### 榛名の自然と安全につきあう

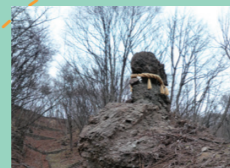
- 標高が高く冷え込みますのでしっかりとした装備・服装で
- 自然災害等が考えられますので天候の変化には十分注意をしましょう
- 無理はせず、ゆとりを持って
- 初めてのの方は5月~10月がおすすめ
- あくまでも自己責任で行動しましょう

#### 榛名の自然を美しく残しましょう

- 道からはみだして歩かない
- トイレは指定の場所で
- ゴミは必ず持ち帰りましょう

#### お問合せ

榛名観光協会  
☎027-374-5111  
<https://harunavi.jp>



味噌玉岩

榛名山町

至高崎市街地

鏡台山

天狗山

のぞき  
覗岩

榛名神社

鞍掛岩

九折岩

天神峠

湖畔の宿記念公園

ザ・タワー榛名湖

榛名湖荘

すずり  
硯岩 (1,251m)

かもん  
③掃部ヶ岳 (1,449m)



びんくし  
鬚櫛山 (1,350m)



えぼし  
②烏帽子岳 (1,363m)



榛名湖温泉  
ゆうすげ元湯  
☎027-374-9211 (代)

①榛名富士 (1,391m)

榛名富士山頂

榛名山ロープウェイ

ヒトモッコ山

榛名高原

沼ノ原

松之沢峠

七曲峠

天目山 (1,303m)

水室山 (1,236m)

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

ひむろ

至伊香保

ヤセオネ峠

ニッ岳

蛇ヶ岳 (1,229m)

相馬山 (1,411m)

スルス岩

黒岩

鷹ノ巣山

真郷町柏木沢

松之沢峠

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

黒岩

鷹ノ巣山

パソコン・携帯電話から  
登山計画書の  
提出が出来ます

アクセスは  
こちらから  
QRコードを  
読み取って  
ください。



### 榛名はなごよみ

- ヤマザクラ 5月初め~中旬
- オオヤマザクラ 中旬
- ヤマツツジレンゲツツジ 6月中
- ユウスゲ 7月中旬~8月中旬
- 紅葉 10月中旬~11月上旬

### バス停のご案内

- 群馬バス (高崎方面)
- 群馬バス (伊香保方面)

※このトレッキングMAPは、令和8年3月に作成したものです。※移動時間(徒歩)はおおよその目安です。  
※本地図は国土地理院数値地図25000を加工省略したものですので各施設等の所在地に誤差がございます。