

地元の山歩き、再発見。

みなかみ町には、谷川岳をはじめとする名峰から、親子で楽しめる里山まで、さまざまな山があります。山は、暮らしを支える水の源であり、四季を感じる身近な存在。「近くにあるからこそ、意外と知らない」地元の山へ、いつもより少し足をのばしてみませんか。本特集では、初心者でも楽しめる「みなかみ山歩き」の魅力を紹介します。

《家族で歩こう》世界屈指の大岩壁 谷川岳一ノ倉沢



谷川岳を代表する大迫力スポットのひとつ、一ノ倉沢。切り立った岩壁がそびえるその景観は、世界屈指のスケールを誇り、多くの登山者やクライマーを魅了してきました。「危険な岩山を登らないといけない場所」と思われがちですが、実は家族でも気軽に訪れることができます。谷川岳インフォメーションセンターから一ノ倉沢出合までは、自然を感じながら歩ける人気の散策コース。涼やかな夏の風、ブナ原生林をはじめとする広葉樹の枝葉がつくる緑のトンネルなど、歩く道中そのものが魅力です。目の前に広がる大岩壁を見上げれば、地元こんな壮大な景色があったのかと、あらためて驚くかもしれません。親子で楽しめる、はじめての山歩きにもおすすめのスポットです。

一ノ倉沢の楽しみ方三選

みなかみ町には良い山がたくさん！安心安全に山歩きを楽しみましょう！

氷河の吐息といきを探してみよう

夏でもひんやりとした冷気が噴き出すスポットがあります。岩の隙間や雪渓から吹き出すこの冷気は「氷河の吐息」とも呼ばれる自然の神秘。暑い日でも思わず驚くような涼しさを、ぜひ立ち止まって肌で感じてみてください。

水とふれあおう

マチガ沢や一ノ倉沢出合では、谷川岳の雪解け水がつくる清らかな流れを間近に感じることが出来ます。冷たい水にふれ、水音に耳をすませば、山の恵みを体いっばいに感じられるはず。足を冷やすだけでも、夏の暑さ対策や熱中症予防につながります。

電気バスに乘ろう

谷川岳山岳資料館から一ノ倉沢までは、環境にやさしい電気バスが毎日運行しています。片道はバス、片道は徒歩にするなど、体力や予定に合わせて楽しみ方を調整できるのも魅力。車内ではガイドによる案内もあり、谷川岳の自然や歴史について学びながら、山の魅力をより深く感じることが出来ます。



電気バスの詳細はこちら



登山ガイド
片野さん

平標山

《本格的な山歩き》人々を魅了する花の百名山
たいらつぽうやま

実は谷川岳頂上よりも高い標高を誇る、平標山（1984m）。頂上へ向かう途中には登山者を温かく迎える山小屋もあり、山歩きの拠点として親しまれています。初夏になると、山肌を彩る高山植物が一面に咲き広がり、まるで天空のようなお花畑の景色が登山者を迎えてくれます。本格的な登山ルートではありますが、整備された登山道を自分のペースで登りながら、雄大な景色と豊かな自然を存分に楽しむことができます。森林帯を抜け、視界がひらけた先に広がる稜線と花々の風景は、息をのむほどの美しさ。少し頑張って歩いた先にある特別な景色が、山歩きの楽しさを教えてくれるかもしれません。

平標山の楽しみ方三選

日本屈指の稜線歩きを楽しもう

樹林帯を抜けた先に広がるのは、空へと続くような開放感あふれる稜線。平標山から仙ノ倉山へ続くルートは、日本屈指ともいわれる美しい稜線歩きが楽しめます。雄大な山並みを眺めながら歩く時間は、格別のひとときです。

8月までお花が楽しめる

平標山は、初夏から夏にかけて高山植物が咲き誇る「花の山」。季節ごとにさまざまな花が登山道を彩り、8月頃まで可憐な花々を楽しむことができます。歩くたびに違った出会いがあるのも魅力です。

快適で楽しい山の家

山小屋「平標山の家」は、登山者の心強い味方。休憩や宿泊の拠点として利用できるほか、山好きが集う交流の場としての魅力もあります。快適なトイレや水場も整備されており、山歩きをより安心に、より楽しくしてくれる存在です。季節の果物を使用した手づくりソーダがおススメ。



山の家で
お待ちしております！



平標山の家
公式ホームページ

平標山の家 管理人
山口さん

安全に山歩きの楽しむために

山の天気は変わりやすく、平地では晴れていても山では雨や強風になることがあります。無理のない計画を立て、天候や体調に合わせて行動しましょう。歩きやすい服装や靴、水分、雨具などの準備も大切です。初心者の方や家族連れは、体力や経験に合ったコースを選びを。自然を楽しむためにも、「無理をしない」「早めに引き返す」を心がけ、安全に山歩きの楽しみましょう。

- 夏場は熱中症対策を忘れずに。こまめな水分・塩分補給と適度な休憩を心がける
- 天気予報を確認し、悪天候が予想される場合は無理をしない
- 歩きやすい靴・服装を選び、雨具や防寒着を準備する
- 行動食を持参し、こまめに休憩をとる
- 自分の体力や経験に合ったコースを選ぶ
- 登山計画を家族や知人に共有する
- 「少し危ないかも」と感じたら、早めに引き返す勇気を持つ
- 野生動物との遭遇に注意し、食べ物やゴミは必ず持ち帰る
- 登山道を外れず、自然環境を大切に行動する
- バスや施設の営業時間・運行情報は事前に確認する
- 「早出早着」を心がけ、天気の急変や熱中症のリスクを下げる



谷川岳
登山指導
センター



今日の
谷川岳

登山指導センターでは日々登山者の安全のために情報発信や指導を行っています。登山の際には、忘れずに登山届を提出しましょう。
ホームページでは気温や天候に関する情報が毎朝更新されています。ぜひご確認ください。

谷川岳登山指導センター

谷川岳インフォメーションセンター

谷川岳の自然や歴史、山歩きの楽しみ方を学べる情報発信施設。登山情報や散策ルートの案内に加え、自然展示や解説もあり、初心者や家族連れでも気軽に楽しめます。一ノ倉沢散策の前に立ち寄れば、山歩きがもっと楽しくなるはず。



詳細は
こちらから

取材協力



登山ガイド
片野 直子 さん

みなかみ町をベースに山や森のガイドとして活動。日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。みなかみ山岳ガイド協会所属。



みなかみ山岳
ガイド協会
公式ホームページ

耳をすませば、
夏がはじまる。

Welcome to the mountain season at Tanigawadake.

谷川岳山開き

2026.7.5 SUN