

2025 年

豊山会 山行

2025 年1月 13 日現在

実施日 **9月 11日** 木曜日

場所 蓼科山(標高2,531m) 初中級

距離・時間 ①約5キロ 約4時間 ②約6キロ 約4時間(休息は別)

標高差 ①615m(累計814m) ②430m(累計506m)

集合場所・時間 練馬文化センター横5時50分

- ① 練馬文化センター6時→関越道→上信越道佐久南 IC→県道 152 号→七合目登山口 100 台(佐久南 IC から約 1 時間 15 分)198km3時間(②佐久南 IC→県道 151 号→大河原峠 50 台)9時30分着

蓼科山は八ヶ岳連峰の北端に位置し、円錐形で富士山のような美しい山容から「諏訪富士」とも呼ばれ、親しまれている日本百名山の一座です。山頂はとても広く、ゴツゴツした岩が見渡す限り広がっており、八ヶ岳連峰をはじめ浅間連山や霧ヶ峰、中央アルプスや南アルプスなど360度の大展望を楽しむことができるのが特徴です。

### 登山ルート

山頂までは、6 つのメインルートがあります。

最終的に山頂へのアプローチは、東西に走る稜線に沿った2方向になります。

<https://yamahack.com/1661>

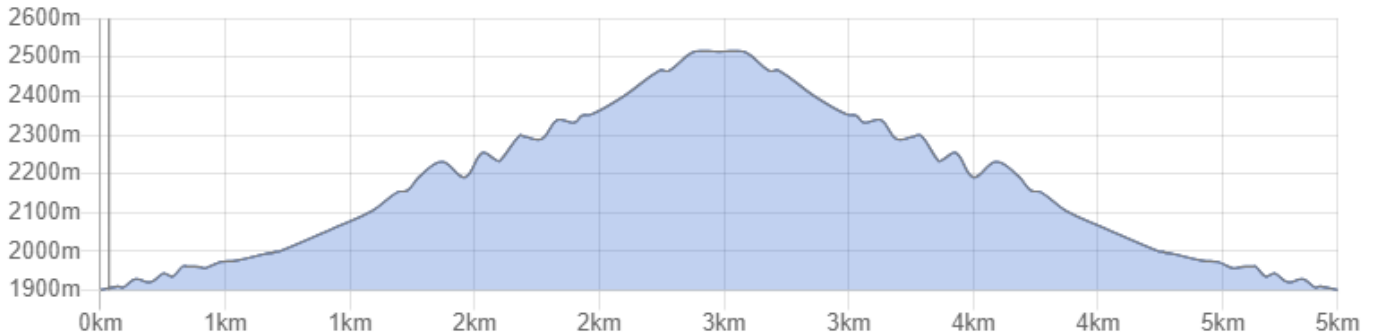
<https://www.tateshinayama.com/access>



### コース案内①(七合目登山口ルート)

七合目登山口(20分)→馬返し(70分)→将軍平(50分)→蓼科山(30分)→将軍平(50分)→馬返し(15分)→七合目登山口15時~15時30分

※6ルートある中で 7合目登山口から登るこのルートは山頂までの距離が八ヶ岳の中でも比較的短く、登頂に時間がかからないことから、初心者にも登りやすい山となっています。また、道がよく整備されており、小中学校の学校登山としてもよく登られているので、初心者も安心して挑戦することができます。

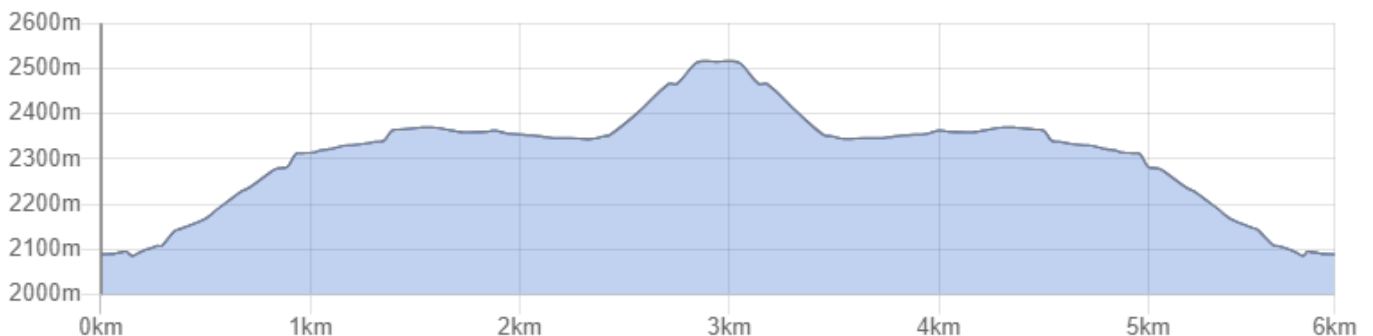


### コース案内②(大河原峠ルート 6km4時間10分標高差430m 累計506m)

大河原峠(90分)→赤谷の分岐(10分)→将軍平(50分)→蓼科山(30分)→将軍平(10分)→赤谷の分岐(60分)→大河原峠

※距離は少し長いですが、高低差の少ない道を行く大河原峠からのコースも人気です。大河原峠をスタートし、なだらかな稜線を歩いていきます。このルートでは途中通過する前掛山では枯れた木が白い縞模様を作る縞枯れ現象を見ることができます。

1時間半ほど歩くと将軍平に到着。そこからは①のコースと同じ道で山頂へ向かいます。急な登りや下りが苦手な方はこちらのコースをおすすめします。



### コース案内③(蓼科山登山口(頂上まで所要時間3時間) ※駐車30台可能)

公共交通機関を使ってアクセスできる登山口です。

前半はなだらかな登りが続き、中間地点の幸徳平を過ぎると少し急な登りが続きます。

森林限界を超えると約15分で山頂に到達します。

※茅野駅 9:20 北八ヶ岳ロープウェイ線→蓼科山登山口 10:20 朝1本土日のみ 帰りは16:27→17:36