

2026年 5 月度

作成 2026 年 02 月 06 日

## 豊山会山行

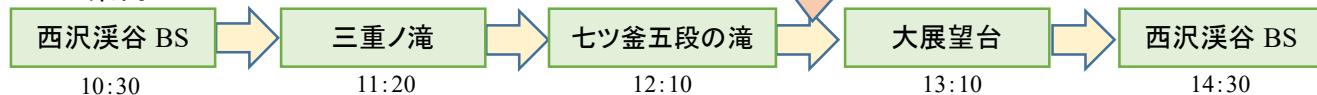
実施日 : 2026 年 05 月 28 日(木)  
場所 : 西沢渓谷  
距離・時間 : 約 11km 約 5 時間(休憩は別)  
標高差 : 約 280m  
集合場所 : JR 山梨市駅 北口バス乗り場 9:05

交通費概算 鉄道片道 ¥4,300  
山梨市駅⇒西沢渓谷入口 Bus 片道 ¥900

|        | 到着    | 出発   | 路線   |
|--------|-------|------|------|
| 練馬駅    | -     | 6:54 | 大江戸線 |
| 新宿駅    | 7:14  | 7:30 | 中央本線 |
| 山梨市駅   | 8:58  | 9:12 | 市営バス |
| 西沢渓谷入口 | 10:10 | -    |      |

※帰路 Bus 時刻は 15:10、16:25

### コース案内



途上で Lunch

西沢渓谷は、秩父多摩甲斐国立公園内に位置し国内屈指の渓谷美を誇る景勝地です。

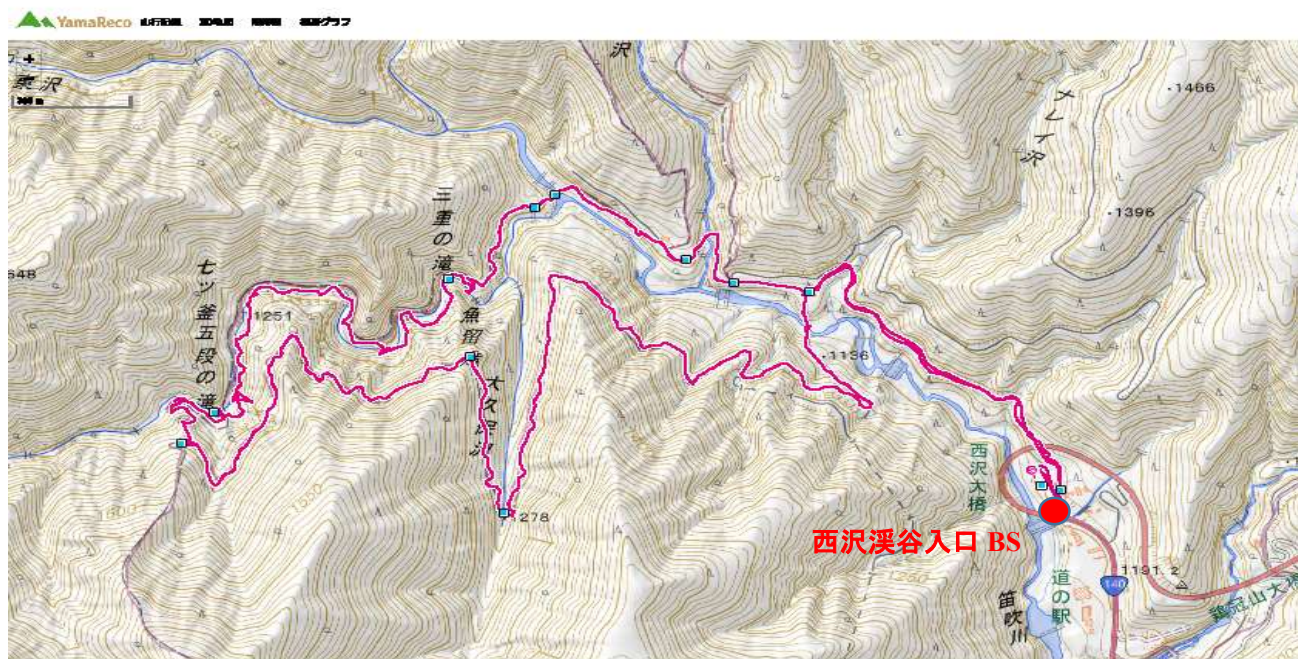
巨大な花崗岩(かこうがん)を清流が浸食してできた渓谷は、天然の芸術のごとく、原生林を流れる溪流がいくつもの滝を作り、神秘的な魅力に満ちあふれています。

「日本の滝百選」にも選ばれた名瀑・セツ釜五段の滝を筆頭に、三重の滝、竜神の滝、恋糸の滝、貞泉の滝などさまざまな滝が織りなす渓谷美は、まさに圧巻です。

渓谷内は遊歩道が設けられ、渓谷ならではの四季の変化が楽しめます。特に5月のシャクナゲや秋の紅葉の時期には、多くの観光客が訪れます。

また、西沢渓谷は森林浴のリラックス効果が実証され、森林セラピー基地に認定されているほか、「平成の名水百選」「森林浴の森 100 選」「水源の森百選」などにも選定されています。

帰路は昭和 43 年まで木材搬出用として使われていた軌道(トロッコ)跡を下ることになります。



(画像：ヤマレコ)



(画像：国土地理院)



**七ツ釜五段の滝**

(画像：山梨観光推進機構)



**三重の滝**

(画像：山梨観光推進機構)





## 西沢溪谷は

様々な適定地に選ばれています!!

森林セラピー®基地(山梨市三宮川町)  
森林浴の森百選「西沢溪谷歩道」  
日本の滝百選「七ツ釜五段の滝」  
水源の森百選  
新日本観光地百選  
平成の名水百選



の中に入ると、木々の緑や土のにおい、空気などによって人は自然とリラックスすることができます。

この森林浴の「癒し」を科学的に解明し、効果的に「こころ」と「からだ」の健康に生かす取り組みが【森林セラピー】です。



聴覚

### 森の音に耳を澄ます

葉が風に揺れる音や小鳥のさえずりなどの音を聞くと、血圧を下げたり、脳の活動を活性化させたりするなどの効果があることがわかりました。



視覚

### 視覚から得る癒しの力

森の緑を眺めるだけでも血圧を下げたり、脳の活動を活性化させたりします。また美しい景色や花を見ると眼拍が増し、わくわくする傾向もあります。



味覚

### 自然の味を楽しむ

森林は有機物の宝庫です。山菜やキノコなどを味わうことができ、心の充足感はもちろん人体にもよい効果をもたらすことができます。



触覚

### 自然の感触を楽しむ

手のひらや足の裏で自然の木々に触れることで、心地よさを感じられ、また木に抱きつくことで心を落ち着かせる作用があります。



嗅覚

### 森で感じるリフレッシュ効果

香りが脳に働きかける作用は直接的で大きなものです。呼吸をすることで森木の香気成分(フィトンチッド)を取り入れることもできます。

※西沢溪谷内での動物の飼育は禁止されています。

| ロード名                             | 所要時間  | 料金                | 備考            |
|----------------------------------|-------|-------------------|---------------|
| 1 森林セラピー®基地<br>西沢溪谷<br>三重の滝往復コース | 4時間   | 1名: 9,800円        | セラピー料<br>井戸付き |
| 2 森林セラピー®基地<br>西沢溪谷<br>西沢溪谷一周コース | 5.5時間 | 2名: 6,300円/人      |               |
| 3 森林セラピー®基地<br>西沢溪谷<br>広瀬湖対岸コース  | 4時間   | 3名以上:<br>4,800円/人 |               |

### 問い合わせ先

森林セラピー体験の  
申込み・詳細は

山梨市森林セラピー推進協議会  
forest-therapy@city.yamanashi.lg.jp  
※森林セラピー体験は、要予約。(1週間前まで)

山梨市の観光情報は

山梨市観光協会 検索  
Twitter@yamanashikanko



バス (所要時間約60分)

| 山梨市駅⇄西沢溪谷 | 塩山駅⇄西沢溪谷 |
|-----------|----------|
| 山梨市駅発     | 塩山駅発     |
| 9時12分     | 8時30分    |
| 10時21分    | 9時5分     |
| 13時50分    | 13時30分   |
| 15時17分    | 14時30分   |
| —         | 15時40分   |
| 西沢溪谷発     | 西沢溪谷発    |
| 7時20分     | 9時35分    |
| 10時12分    | 13時10分   |
| 11時22分    | 14時40分   |
| 15時10分    | 15時40分   |
| 16時25分    | —        |

※1月1日～2日は運休  
※詳細な運行情報は山梨市役所  
総務課 行政担当0553-22-1111まで

笛吹観光自動車 0553-23-0002 山梨交通 0553-33-3141

タクシー

甲州タクシー 0553-22-1551 牧丘タクシー 0120-35-2104

塩山タクシー 0553-32-3200 栄和交通 0120-08-6336

ドライブイン・みやげ品

ドライブイン不動小 0553-39-2256 食事処「かりさか」 0553-39-2008

道の駅みとみ 0553-39-2580 西沢溪谷美術館 0553-39-2002

キャンプ場・釣り場

笛吹小屋キャンプ場 0553-39-2829 久渡の沢釣り場 0553-39-2746

団体

山梨市観光協会 0553-22-1111 芦毛山保護組合

発行 西沢溪谷歩道管理組合 山梨県山梨市小原西843

森林セラピー推進協議会 0553-22-1111

※掲載データは2017年2月末日現在のもので、内容が変更になることがありますので、事前に確認をお願いします。また、掲載内容による損害等は補償されません。



# 森林セラピー®基地 西沢溪谷 Nishizawa gorge

都心から  
120分  
で出会える癒しの



七ツ釜五段の滝

(画像: 西沢溪谷歩道管理組合)