

2026年 5月度

作成 2026年 02月 06日

豊山会山行

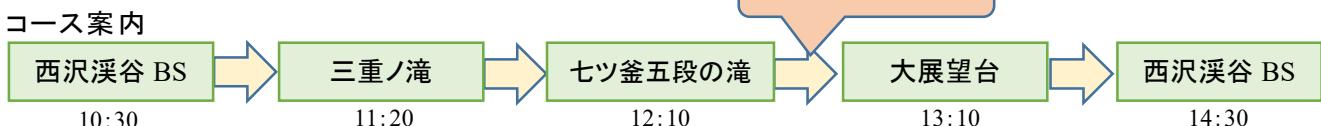
実施日 : 2026年 05月 28日(木)
場所 : 西沢渓谷
距離・時間 : 約 11km 約 5 時間(休憩は別)
標高差 : 約 280m
集合場所 : JR 山梨市駅 北口バス乗り場 9:05

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

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。

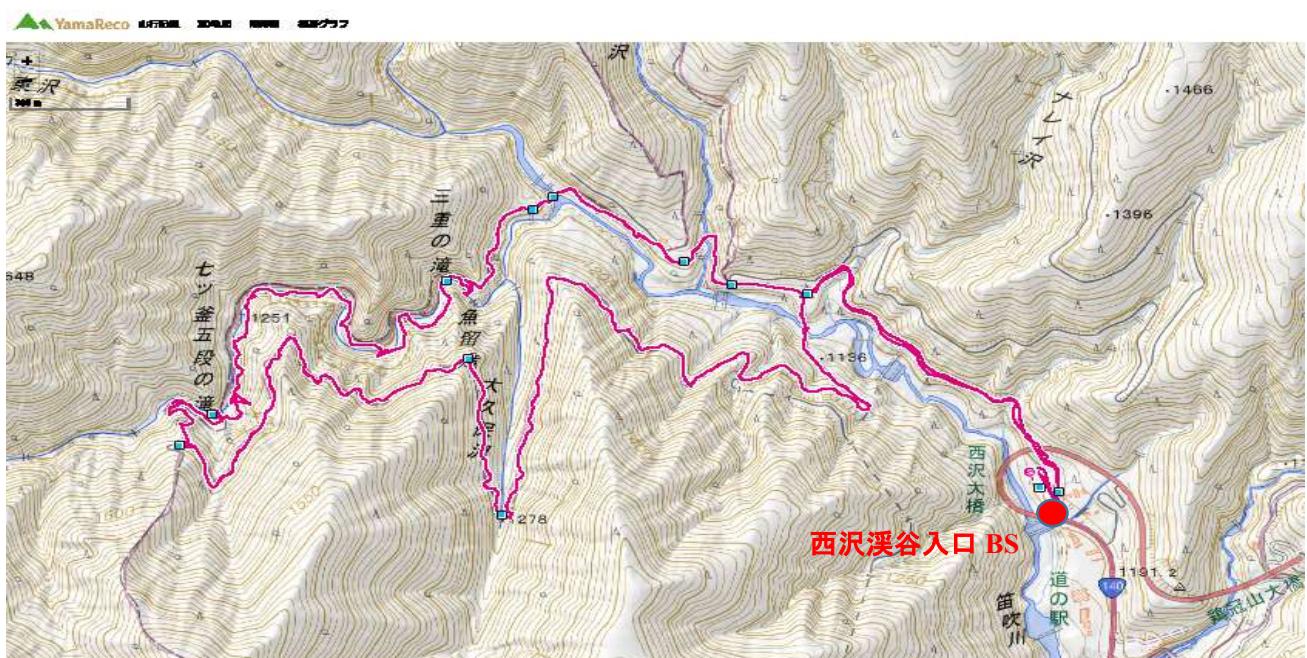
巨大な花崗岩(かこうがん)を清流が浸食してきた渓谷は、天然の芸術のごとく、原生林を流れる渓流がいくつもの滝を作り、神秘的な魅力に満ちあふれています。

「日本の滝百選」にも選ばれた名瀑・七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。

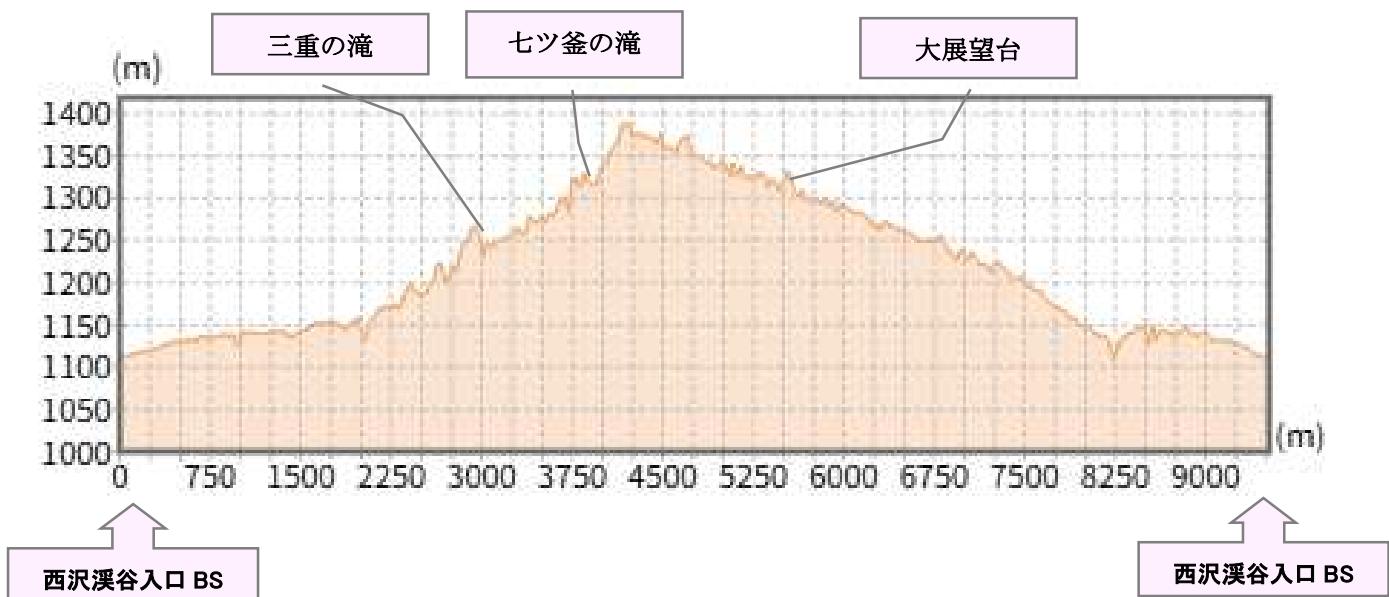
渓谷内は遊歩道が設けられ、渓谷ならではの四季の変化が楽しめます。特に5月のシャクナゲや秋の紅葉の時期には、多くの観光客が訪れます。

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)



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、脳の活動を沈静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、脳の活動を沈静化させたりします。また美しい景色や花を見ると脈拍が増し、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体にもよい効能を享受することができます。

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ることで、心地よさを感じられ、また木に抱きっこことで心を落ち着かせる作用があります。

嗅覚 香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。呼吸することで樹木の香気成分(フィトンチッド)を取り入れることもできます。

* 西沢渓谷内での動物の接触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 西沢渓谷 三重の滝往復コース	4 時間	1名: 9,800円 2名: 6,300円/人 3名以上: 4,800円/人	セラピー会員料金
2 森林セラピー®基地 西沢渓谷 西沢渓谷一周コース	5.5 時間		
3 森林セラピー®基地 西沢渓谷 広瀬湖対岸コース	4 時間		

問い合わせ先

- 森林セラピー体験の申込み・詳細は 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](#) Twitter@yamanashikanko



バス (所要時間約60分)			
山梨市駅 ⇄ 西沢渓谷	塩山駅 ⇄ 西沢渓谷	塩山駅 ⇄ 西沢渓谷	西沢渓谷駅 ⇄ 西沢渓谷
山梨市駅発	西沢渓谷発	塩山駅発	西沢渓谷駅発
9時12分	7時20分	8時30分	9時35分
10時21分	10時12分	9時5分	13時10分
13時50分	11時22分	13時30分	14時40分
15時17分	15時10分	14時30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

ドライブイン不動屋 0553-39-2256	食事処「かりさか」 0553-39-2008
道の駅みどみ 0553-39-2580	西沢渓谷蒟蒻館 0553-39-2002

キャンプ場・釣り場

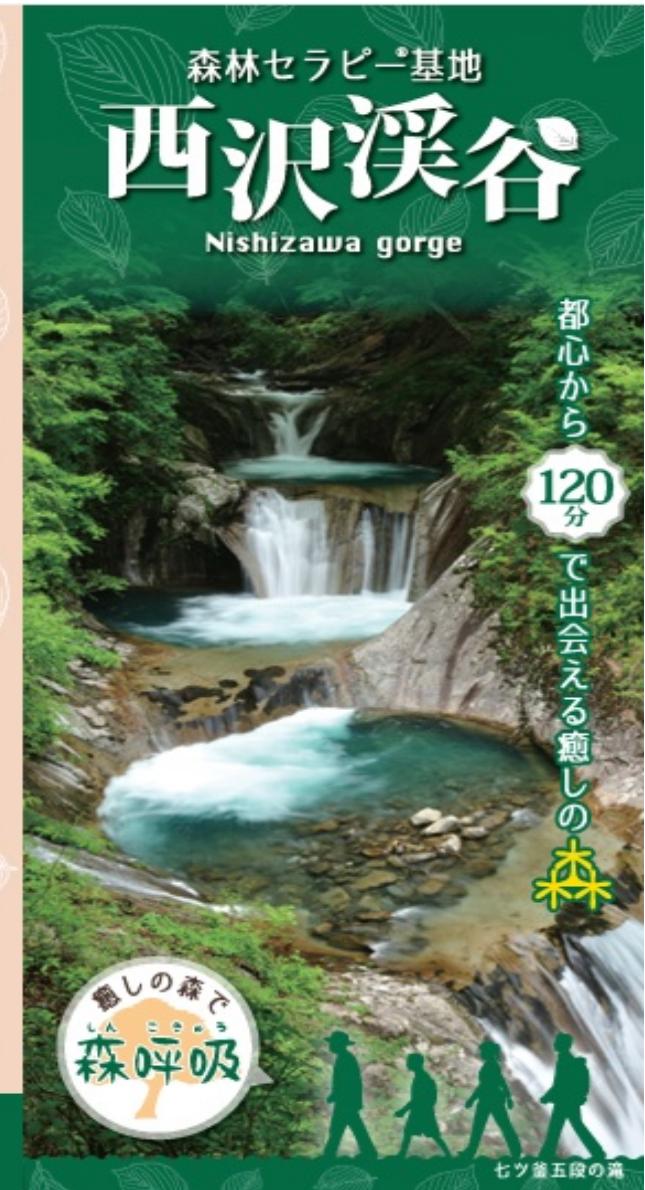
雪吹小屋キャンプ場 0553-39-2829 久渡の沢釣り場 0553-39-2746

団体

山梨市観光協会 0553-22-1111 戸毛山保護組合

発行 西沢渓谷歩道管理組合
森林セラピー推進協議会
山梨県山梨市小原西843
☎ 0553-22-1111

* 発行データは2017年2月末現在のものです。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しかねます。



(画像 : 西沢渓谷歩道管理組合)