

森林浴の森 日本100選

“自然”という原点に戻る、雄大な富士の麓の小さな旅へ。

日本全国、そして世界の人々から愛され、親しまれている“富士山”。五合目に向かう登山道には車が連なり、たくさんの登山者や観光客にぎわいます。そんな“日本最高峰”としての魅力もさることながら、富士山にはもう一つ、大切な宝物があります。



富士山の裾野に広がる原生林は自然の宝庫。中には無数の動植物が棲息し、森もまた世代交代を繰り返しながら、新しい生命を育んでいます。

富士山自然休養林は、“人と自然がふれあう森”として国(林野庁)から選定された国有林です。



富士宮市、富士市、裾野市、御殿場市、小山市にまたがる1,765haの山麓にはたくさんの遊歩道があり、誰もが気軽に散策や森林浴を楽しむことができます。雄大な原生林の中に身をゆだね、自然のリズムで歩いていると、いつの間にか忘れていた、“ささやかだけれど一番たいせつな”ことに気がつくかもしれません。

ハイキングの所要時間は往復1時間から半日。独立峰ならではの植生や地形、展望を満喫でき、13のコースをご紹介します。安らぎと感動と元気と。大自らの恵みをカラダいっぱい感じるひとときを、富士山麓の森でお過ごしください。

富士山自然休養林のご利用にあたって

利用の心得

- ①環境悪化と野生動物への悪影響を及ぼさぬよう袋を携帯し、ゴミは持ち帰りましょう。
- ②登山道、ハイキングコース以外には入らないください。侵入により植生が荒らされ、落石の危険があります。
- ③動植物の採集、樹木の伐採・枝折り、岩登・岩石・土壊など、自然物の採集・移動を行わないでください。
- ④植生保護と崩落防止のため、ストックはできるだけ使用しないでください。使用する場合は先にキャップを装着してください。
- ⑤野生鳥獣保護、他のハイカーへの配慮の観点からベツト等を連れての立ち入りは控えてください。
- ⑥他の利用者とのすれ違い、追い越す際には、足下の植物に注意しながら互いに譲り合しましょう。また集団で歩道を利用する場合には、種一列歩行をし、他の利用者や動植物に細心の注意を払いましょう。
- ⑦キャンプやたき火はできません。

持ち物

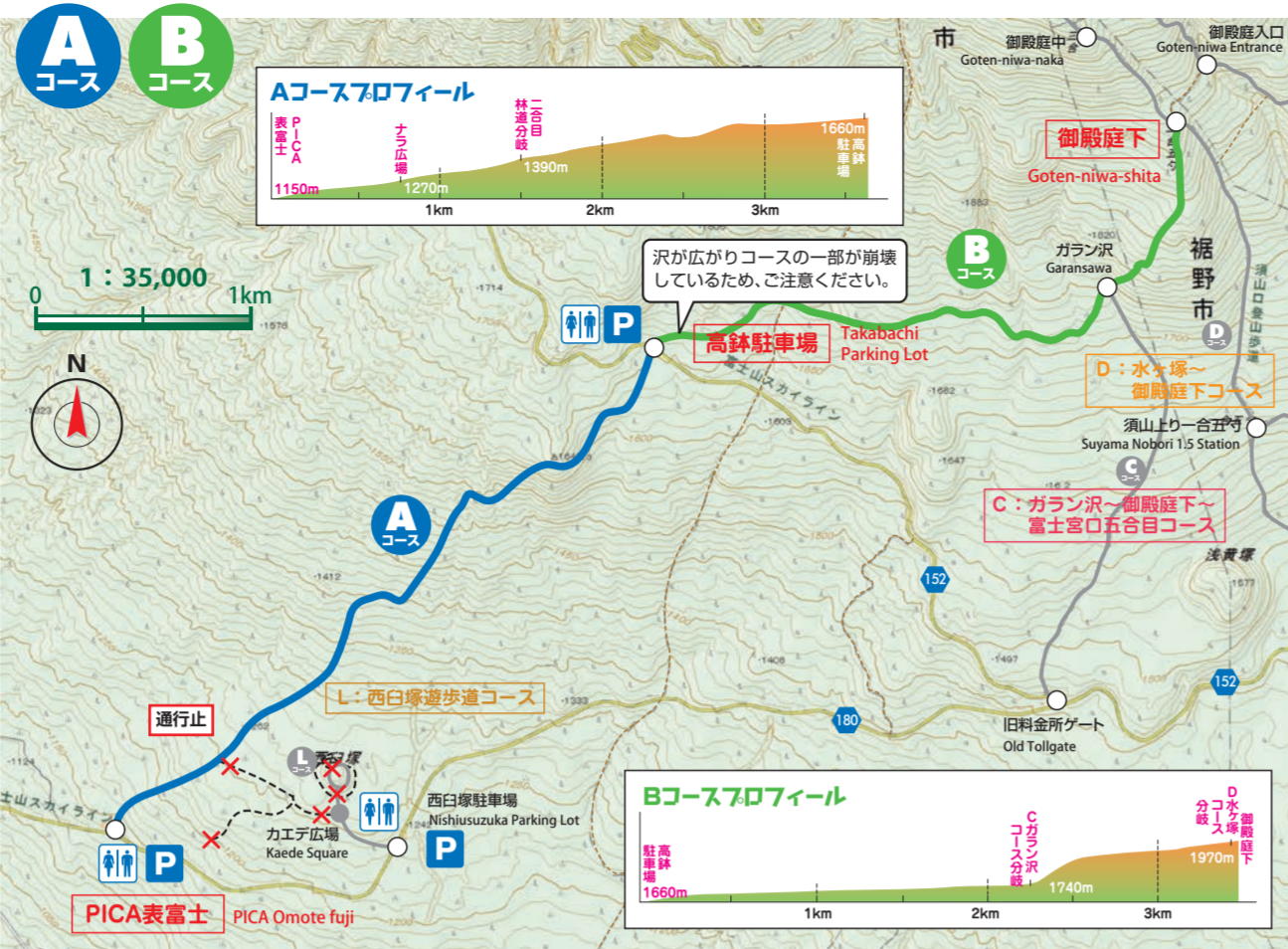
- ☑雨具 (レインウェア上下、傘等) ☑防寒着
- ☑ヘッドライト ☑紙地図 ☑水 ☑行動食
- ☑ゴミ袋 ☑タオル ☑ラジオ ☑くすり
- ☑クマ対策の鈴 等

装備

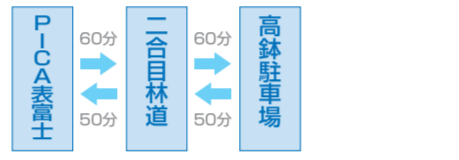
- ☑帽子 ☑長袖シャツ ☑長ズボン ☑トレッキングボール
- ☑手袋 ☑登山靴 (底が硬いもの) 等

登山の注意!

- ☑クマ対策のため履跡など音の出るものを必ず携帯しましょう。
- ☑携帯電話が通じない所が多あります。ひとり歩きは避けください。
- ☑オフシーズンは、充分な知識やしかりとした装備、計画を持つなど万全な準備をしない限り、登山しないでください。
- ☑危険箇所の通行や雨天時は十分にご注意ください。無理せず引き返すことも重要です。



**A コース** PICA表富士～高鉢駐車場コース  
所要時間 ●上り 2時間00分 ●下り 1時間40分



**B コース** 高鉢駐車場～御殿庭下コース  
所要時間 ●上り 1時間50分 ●下り 1時間30分



野鳥、昆虫、シカ、リス、野ウサギ…。出会いの予感に心躍る。原生林の自然と思い切り遊ぶ。

富士山を仰ぎ、駿河湾を見下ろす標高1,150メートルのPICA表富士からスタート。無数の動植物が棲息する原生林の中を北東に進む。PICA表富士、二合目林道間では、西白塚火口やミズナラ、カエデなどの自然林、高山植物の花々を見ることができ、林道を過ぎ、北上してくると樹林の数が減っていく。風倒木帯に出るとまもなく、富士山スカイライン登山区間の高鉢駐車場に到着する。



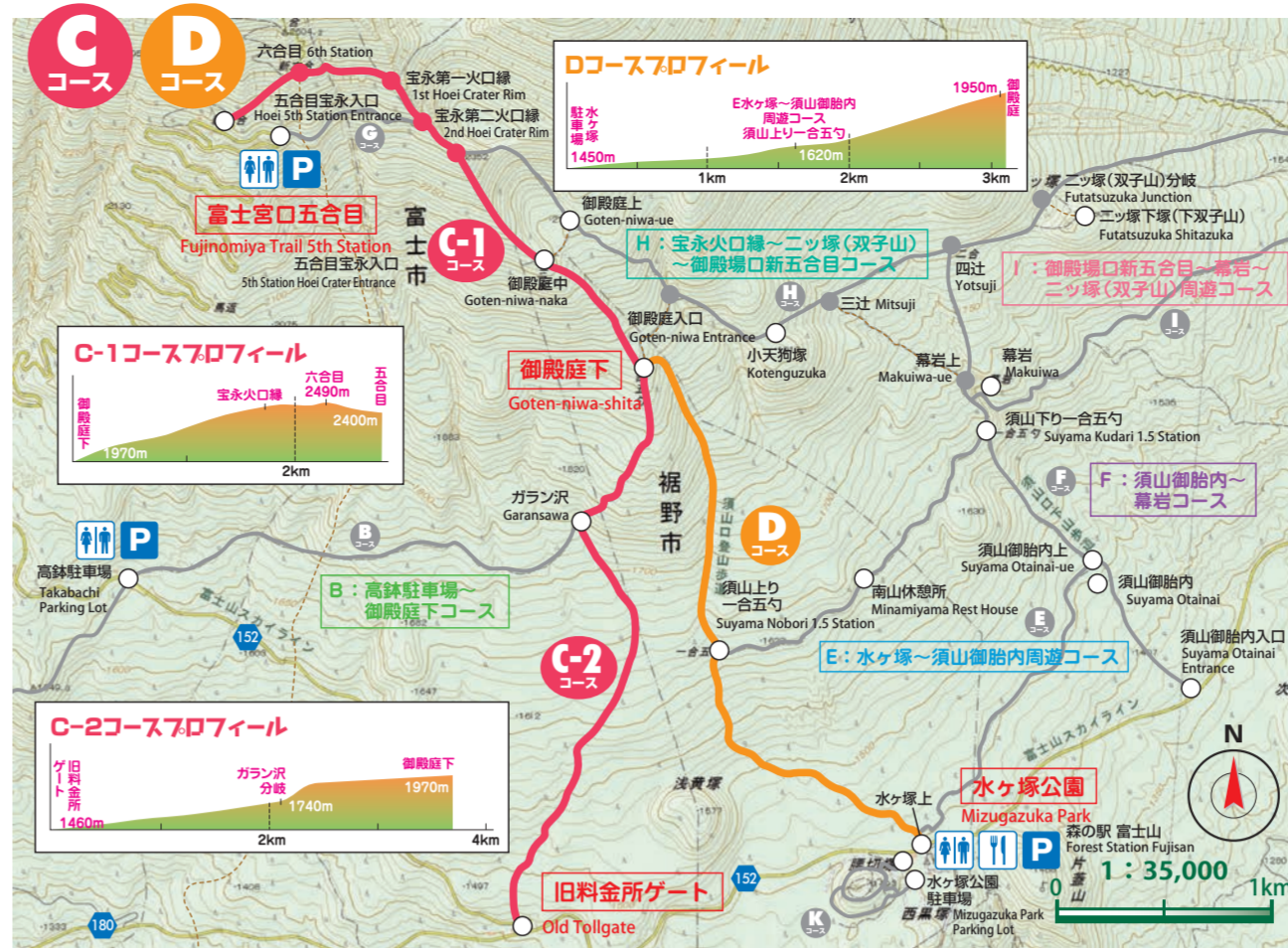
高鉢駐車場付近の森を見上げる

森林浴と登山をコンパクトに満喫。森とカラマツの樹形美に、しばし時を忘れる。

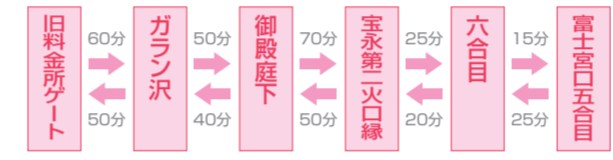
笹が茂り、モミの植林帯やカエデ、フナ、シラビソなどの原生林が広がる山道を歩く。野原に出たら中ほどで沢筋を横切り、かつて木材の搬出に使われた「木馬(きうま)」のレール道筋を通って、ガラマツからの山道と合流する。地形は傾斜を増し、右へ左へとカーブした後、尾根の横斜面を直上する。カラマツの低木帯の切れ間から富士山山頂を眺めつづけて樹林の数が減っていく。風倒木帯に出るとまもなく、富士山スカイライン登山区間の高鉢駐車場に到着する。



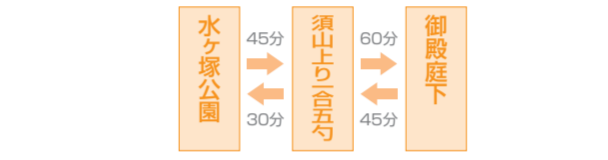
高鉢駐車場付近の新緑



**C コース** ガラン沢～御殿庭下～富士宮口五合目コース  
所要時間 ●上り 3時間40分 ●下り 3時間5分

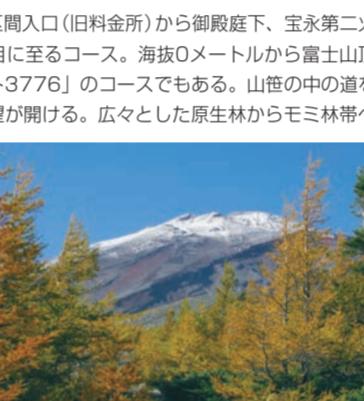


**D コース** 水ヶ塚～御殿庭下コース (須山口登山歩道)  
所要時間 ●上り 1時間45分 ●下り 1時間15分



笹の道、沢の道、原生林から火山口へ。起伏差や風景の変化をスリリングに味わう。

富士山スカイラインの登山区間入口(旧料金所)から御殿庭下、宝永第二火口線を経て、富士宮口五合目に至るコース。海抜0メートルから富士山頂を目指す「富士山登山ルート3776」のコースでもある。山帯の中の道を歩き、二つの沢を渡るど展望が開ける。広々とした原生林からモミ林帯へと続き、深い沢流に囲まれた山道だ所で高鉢駐車場からのコースと合流する。カラマツ林の傾斜を登り、尾根に出ると御殿庭下。三つの宝永火口線の尾根を伝い、第一火口底へと下る道の分岐点で左の山道に進み、六合目を通過して富士宮口五合目に至る。



標高2,250m植林帯を抜ける

刻々と変わり行く植生や、光きらめく原生林の表情を、風と一緒に追いかける。

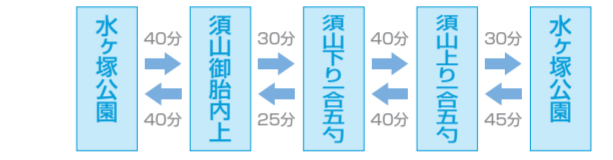
水ヶ塚公園に車を置き、スカイラインの車道を渡って須山口登山歩道に入る。整備された歩道を西へ進み、徐々に北へと向かう。広々とした原生林を通過すると、須山ロー合五勾の休憩ポイントに到着する。ここで右からの須山御殿内周遊コースと合流。急坂を登るにつれて樹林の密度が減り、樹木帯の尾根に至ると視界は明るくなる。傾斜は増し、右手に小犬狩塚の台地が見えてきたら、左手にガラマツコースとの合流点が出る。ここから御殿庭下、風によって変形したカラマツ林の幻想的な景色が広がる。



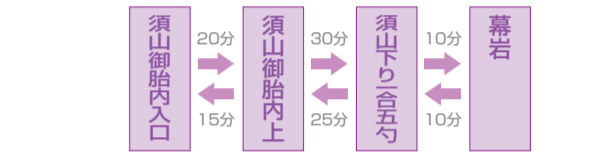
須山ロー合五勾付近樹林帯より



**E コース** 水ヶ塚～須山御殿内周遊コース (須山口下山歩道)  
所要時間 ●上り 2時間20分 ●下り 2時間30分



**F コース** 須山御殿内～幕岩コース  
所要時間 ●上り 1時間00分 ●下り 50分



まるで富士山の胎内にいるような安らぎの中で、フラットな山路をのんびり歩く。

水ヶ塚公園駐車場から富士山スカイラインを横断し、須山口登山道の分岐点を右に折れる。道はヘアピンカーブして、スカイラインと平行に御殿場方向に向かう。樹林のモミ林や風倒木帯、ミズナラ、カラマツなどの原生林を通過、沢筋を横切って須山口下山歩道の交差点から2分程で須山御殿内に入る。降りて向かう山道を北上し、須山ロー合五勾の分岐で西に向かい、水ヶ塚～御殿庭下コースの須山ロー合五勾に合流。南下して水ヶ塚公園に戻る。



世界遺産富士山構成員賞 須山口登山道

美しく整備された林道をまっすぐに北上。風穴や巨岩を訪ね、富士山の神秘を体感する。

水ヶ塚公園から車で東へ5分。「遊歩案内図」の看板と3、4台の駐車スペースを目印に、整備の行き届いた林道を富士山頂方面に登って行く。御殿内の入口に着く。再び山道を北上し、水ヶ塚からの須山御殿内周遊コースと合流して須山ロー合五勾まで進む。尾根の最上部分を直進し、御殿場からの双子山周遊コースとの分岐点で右に曲がり、少し下ると幕岩の滝下の広場に出る。岩壁には見えませんが、置は草木に覆われる。



新緑の巨岩

周辺施設のご紹介

- 富士宮口五合目 P 350台
- 御殿場口新五合目 P 450台
- 須走口五合目 P 150台



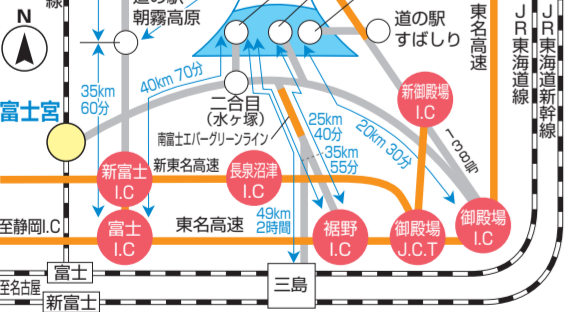
高鉢駐車場 P 20台 ※東名富士ICから約60分



水ヶ塚公園 P 300台 ※東名富士ICから約55分



西白塚駐車場 P 400台 ※東名富士ICから約50分

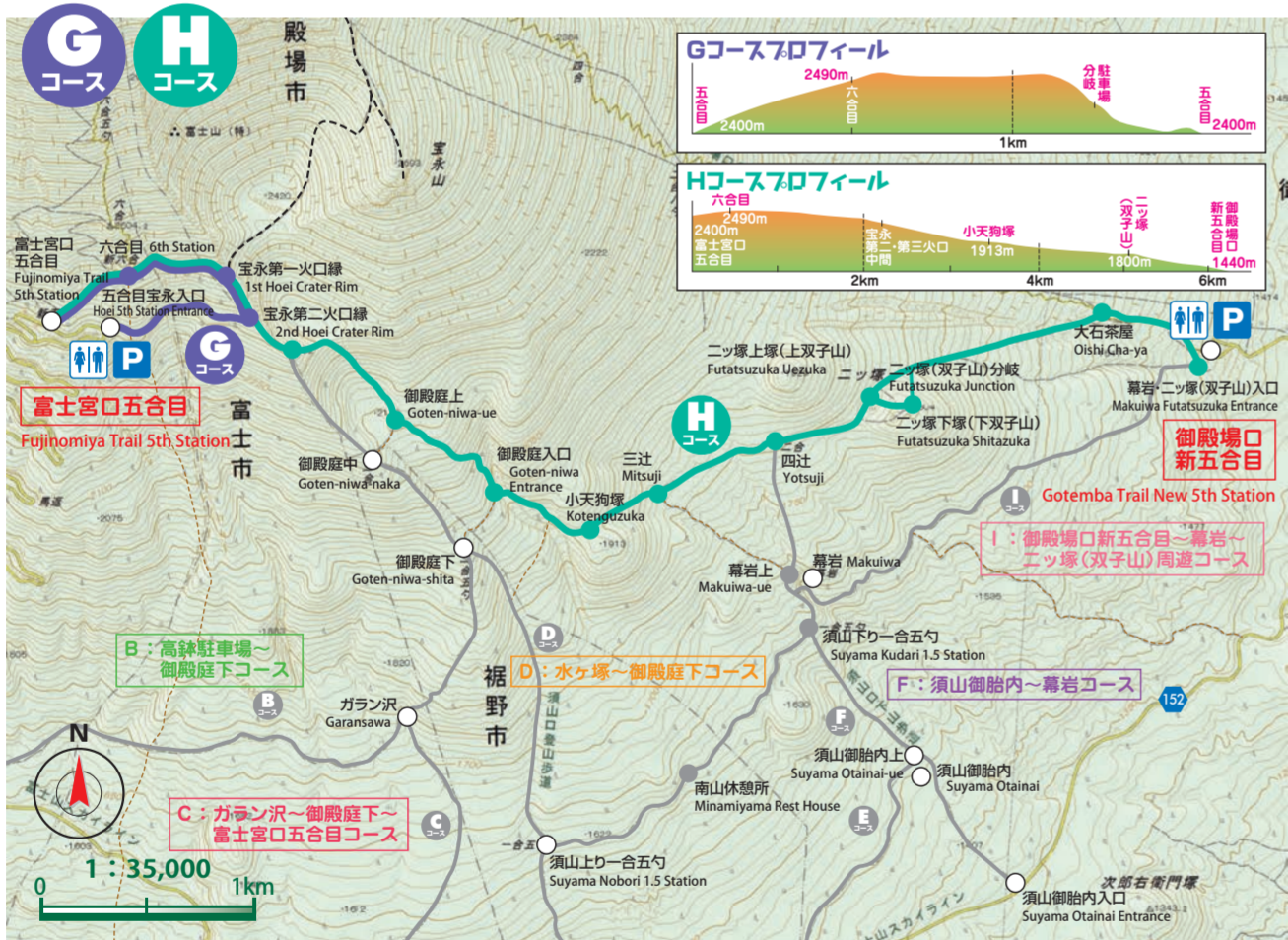


路線バスのご案内

○7月中旬から9月上旬は富士宮口五合目まで、4月上旬から11月上旬までは二合目(水ヶ塚)まで三島駅より運行します。○登山シーズン(7月上旬から9月上旬)は、新富士駅・富士宮駅・御殿場駅より運行します。詳しくは各バス会社にお問い合わせください。  
お問合せ先 富士急シティバス ☎055-921-5367  
富士急静岡バス ☎0545-71-2495  
富士急モビリティ株式会社 ☎0550-82-1333

富士山自然休養林保護管理協議会

静岡森林管理署・静岡県・富士宮市・富士市・御殿場市 裾野市・小山市(公社)静岡環境観光協会・富士急行(株)(株)七カ・富士山須山口登山歩道保存会



**G コース** 富士宮口五合目～宝永火口線周遊コース  
所要時間 ●周遊 1時間25分

**H コース** 宝永火口線～ニッ塚(双子山)～御殿場口新五合目コース  
所要時間 ●上り 3時間45分 ●下り 2時間55分

**I コース** 御殿場口新五合目～幕岩～ニッ塚(双子山)周遊コース  
所要時間 ●上り 2時間45分 ●下り 2時間25分

大海原を眼下に宝永大噴火の火口を探検する。約1時間の小さな旅は、壮大な感動の連続。



標高2,400mの富士宮口五合目を出発。樹木はなく、高山植物のオンパレードが山頂に向かって延びる。六合目の小屋からは平らな道が続き、駿河湾、相模湾、伊豆半島の眺望が堪能できる。宝永火口線では、まるでペリヤンの彫形彫像を思わせる岩壁の迫力に圧倒される。時間によりとがあるなら、第一火口底に降りて空を仰いでみよう。第二火口と下り出した所で周遊道に合流し、カラマツやダケカンパに覆われた山道を降りる。沢を横切り、下流の展望が開けると、まもなく五合目駐車場の東奥に出る。

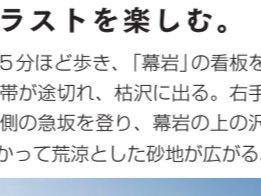
見ごたえたっぷりの山岳コース。富士山胴部の砂地帯をダイナミックに横断する。



富士宮口五合目から六合目に向かい、小屋の分岐点で宝永火口線への山道を進む。尾根を下り、第二、第三火口線の間で左折。麓底部に降り、さらに下ると南東方面に枝を伸ばした扇状樹形のカラマツと出会う。小犬狩塚からは平坦になる。林を抜け、一尾根越すと広大な砂地の世界が開け、双子山の美しい曲線が見える。双子山から山道を直進し、坂道を下れば御殿場口新五合目に到着。尾根を下って駐車場に直行するか、御殿場口登山道と合流し、鳥居をくぐって駐車場に出る。

宝永噴火の名残をとどめる砂石地帯と、緑豊かな雑木林のコントラストを楽しむ。

御殿場口新五合目駐車場西側の山道から5分ほど歩き、「幕岩」の看板を目印に山道へと進む。さらに進むと樹林帯が途切れ、枯沢に出る。右手に上流へと進んで幕岩に突き当たった左側の急坂を登り、幕岩の上の沢筋を渡って対岸に渡る。富士山頂に向かって荒涼とした砂地が広がる。



ニッ塚下流より伊豆大滝を望む



**J コース** 須走口五合目～小富士コース  
所要時間 ●上り 20分 ●下り 20分

**M コース** 須走口五合目～まぼろしの滝コース  
所要時間 ●上り 20分 ●下り 20分

同じ標高線上を1時間で往復する気軽なコース。側火山ならではの造形とどかさの魅力。須走口五合目の小山屋から遊歩道に入ると、鬱蒼とした森林地帯が続き、シラビソ、コムツガ、カラマツ、ダケカンパなどの原生林や、多様な高山植物が生い茂る。20分ほど歩いて樹林を抜けると、そこはもう小富士の山頂。明るく白い台地が広がり、雄大な富士山の眺望や、山の中、箱根の山の静寂が感じられる。景の観測点としても人気が高い。平地には70mにわたって遊落流の岸壁が伸びる。古御座神社への参道や、カウリヤス原、まぼろしの滝へと続く遊歩道など、散策スポットも豊富だ。



須走口五合目第三駐車場から平道方向へ進むと右と左でセイルートに入る。樹林帯を抜け見晴らしの良い山頂の遊歩道は20分ほど歩く。雪解け水が岩の上を流れる“まぼろしの滝”が出現する。この滝は必ず見られるとは限らず、5月中旬～6月中旬の気象の上昇した日に見られることがあり、まさに“幻の自然の宝”である。なお、遊歩道付近には大変貴重な高山植物があるため、花冠には十分に気を付けて歩いてください。

J・Mのコースの利用はふじあざみライン通行可能期間に限る。



**K コース** 水ヶ塚公園遊歩道コース (腰切塚展望台)  
所要時間 ●上り 15分 ●下り 20分(最短コース)

展望台からの富士山は一見の価値あり。忘れられない絶景が待っている。

側火山(高生火山)である腰切塚の高遊コース。水ヶ塚公園駐車場に隣接する「雷遊び広場」の入口から出発する。ウラジロモミの樹林を進み、急な階段を登り切り、左手に小さい窪地の火口を見送ると、早くも腰切塚に到着。頂上展望台からは、宝永火口線が開けた富士山や富士山山頂上、山麓の広大な原生林が見渡せる。また、水ヶ塚公園内にはウッドチップを敷いたクロスコーストリックコースがあり、ウォーキングやジョギングを楽しむことができる。



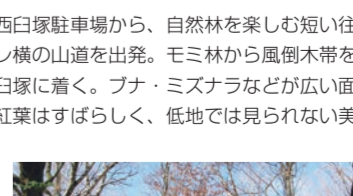
腰切塚から眺め



**L コース** 西白塚遊歩道コース  
所要時間 ●上り 20分 ●下り 20分

季節問わずに気軽に立ち寄れる癒しの森林遊歩道。

富士山スカイライン途中の西白塚駐車場から、自然林を楽しむ癒し往復コース。南側の駐車トレイル横の山道を出発。モミ林から風倒木帯を過ぎ、さらに進んでいくと西白塚に着く。フナ・ミズナラなど美しい樹種を占め、春の芽吹きや秋の紅葉はすばらしく、低地では見られない美しさを感ぜられる。※富士山火口の近く道は、枯樹木の倒木の恐れから、通行禁止となっています。



カエデ広場

Mt. FUJI  
富士山自然休養林  
ハイキングマップ  
透き通る風を感じ、野鳥のさえずりを聞きながら自然のやさしさもふれあうひととき。富士山頂にはない魅力がそこにはあります。富士山麓の壮大なフィールドで、森を歩くの楽しさを体感しよう。  
森林浴の森 日本100選!  
休養林ウェブサイトはこちら  
富士山自然休養林保護管理協議会