森林浴の森　日本100選

“自然”という原点に返る、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でにぎわいます。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。その中には無限の動植物が棲息し、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、小山町にまたがる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、展望を満喫できる、13のコースをご紹介します。安らぎと感動と元気と。大自然の恵みをカラダいっぱいに感じるひとときを、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

貴重な環境を後世に伝えるために

①環境悪化と野生動物への悪影響を及ぼさぬよう姿を携行し、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でください。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、溶岩・岩石・土壌など、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ペッ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、追い越し時には、足下の植物に注意しながら互いに譲り合いましょう。また集団で歩道を利用する場合には、極力一列歩行をし、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。

リュックサックの中身

装備はコンパクトに！

□ラジオ　□衣類　□雨具　□タオル　□軍手
□くすり　□ヘッドランプ　□食料
□地図（地形図もしくは登山地図）　□磁石　など

服　装

身なりを整えて快適なハイキングを！

□日射病対策と障害物から頭部を守ってくれる帽子を。
□上着は長袖の方が寒暖の差に対応しやすいです。気象の変化が心配される時は、セーターなどを準備しておきましょう。
□登山靴やトレッキングシューズが靴底の厚いもので歩きましょう。

登山の注意！

楽しいハイキングは無理のない計画で！

□クマ対策のため腰鈴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くあります。ひとり歩きはお避けください。
□オフシーズンは、充分な知識やしっかりとした装備、計画等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。

周辺施設のご紹介

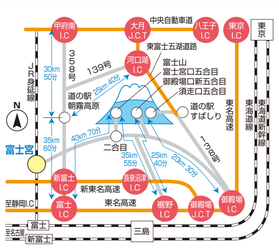
富士宮口五合目 ―― P 350台
御殿場口新五合目 ―― P 500台
須走口五合目 ―― P 200台

高鉢駐車場　P 20台
※東名富士ICから約60分

水ヶ塚公園　P 400台
※東名富士ICから約55分

西臼塚駐車場　P 400台
※東名富士ICから約50分

表富士グリーンキャンプ場
☎0544－58－6981
※東名富士ICから約45分



路線バスのご案内

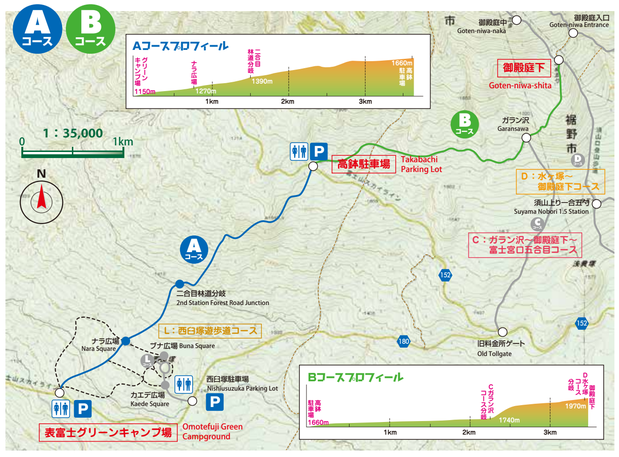
○登山シーズン（7月上旬から9月上旬）は、新富士駅・富士駅・富士宮駅・御殿場駅より運行します。
○ハイキングシーズン（5月中旬から6月下旬、及び9月上旬から10月下旬の土・日・祝日）は、御殿場駅より運行します。
詳しくは各バス会社にお問合せください。

お問合せ先　富士急シティバス　☎055－921－0212
富士急静岡バス　☎0545－71－2495
富士急行御殿場営業所　☎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／小山町／（公社）静岡県観光協会／富士急行（株）
㈱フジヤマ・クオリティ／富士山須山口登山歩道保存会

※H29.３　13,000部作成



A コース　表富士グリーンキャンプ場～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

表富士グリーンキャンプ場 →30分→ ナラ広場 →30分→ 二合目林道 →60分→ 高鉢駐車場
（上り 25分 / 下り 50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メートルの表富士グリーンキャンプ場からスタート。無数の動植物が棲息する原生林の中を北東に進む。通過地点のナラ広場周辺では、西臼塚火口やミズナラ、カエデなどの自然林、高山植物の花々を見ることができる。林道を過ぎ、北上するにつれて樹林の数が減ってくる。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

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

高鉢駐車場 →60分→ ガラン沢 →50分→ 御殿庭下
（上り 50分 / 下り 40分）

森林浴と登山をコンパクトに満喫。風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、ブナ、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）」のレール道跡を通って、ガラン沢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。カラマツの低木林の切れ間から富士山山頂を眺めつつ尾根を進むと、水ヶ塚コースとの分岐点、御殿庭下に着く。強風でカラマツが盆栽のような樹形になり、日本庭園風の趣を呈している。

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35分　●下り 3時間00分

旧料金所ゲート →60分→ ガラン沢 →50分→ 御殿庭下 →70分→ 宝永第二火口縁 →25分→ 六合目 →10分→ 富士宮口五合目
（上り 50分 / 40分 / 50分 / 20分 / 20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、宝永第二火口縁を経て、富士宮口五合目に至るコース。笹の中の道を歩き、二つの沢を渡ると展望が開ける。広々とした原生林からモミ林帯へと続き、浅い沢沿いに進ん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である。三つの宝永火口縁の尾根を伝い、第一火口底へと下る道の分岐点で左の山道に進み、六合目を通って富士宮口五合目に至る。海抜0メートルの田子の浦を起点とする富士山頂への最短コースである。

標高2,250m樹林帯を抜ける

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

水ヶ塚公園 →45分→ 須山口（合流） →60分→ 御殿庭下
（上り 30分 / 下り 45分）

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、須山口と一合五勺の休憩ポイントに到着する。ここで右からの須山御胎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、個木帯の尾根に至ると視界は明るくなる。傾斜は増し、右手に小天狗塚の台地が見えてきたら、まもなくガラン沢コースとの合流点に出る。ここから御殿庭で、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。

須山上り　一合五勺付近樹林帯より

E コース　水ヶ塚～須山御胎内周遊コース（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

水ヶ塚公園 →40分→ 須山御胎内上 →30分→ 須山口（合流） →40分→ 須山口（合流） →30分→ 水ヶ塚公園
（上り 40分 / 25分 / 40分 / 45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。植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過ぎ、沢筋を横切って須山口下山歩道の交差点から２分程で須山御胎内に着く。幕岩に向かう山道を北上し、須山下り一合五勺の分岐で西に向かい、水ヶ塚・御殿庭下コースの須山上り一合五勺に合流。南下して水ヶ塚公園に戻る。

富士山世界文化遺産構成資産 須山御胎内

F コース　須山御胎内～幕岩コース

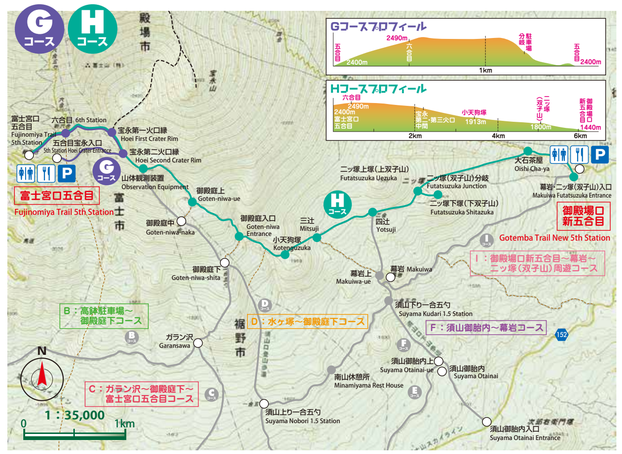
所要時間　●上り 1時間00分　●下り 50分

須山御胎内入口 →20分→ 須山御胎内上 →30分→ 須山口（合流） →10分→ 幕岩
（上り 15分 / 下り 10分）

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。「遊歩道案内図」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と、御胎内の入口に着く。再び山道を北上し、水ヶ塚からの須山御胎内周遊コースと合流して須山上り一合五勺まで進む。尾根の最上部を直進し、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、少しするとと幕岩の滝下の広場に出る。岩壁には見えないほど、夏は草木に覆われる。

新緑の幕岩



G コース　富士宮口五合目～宝永火口縁周遊コース

所要時間　●上り 1時間15分　●下り 1時間20分

富士宮口五合目 →20分→ 六合目 →20分→ 宝永第二火口縁 →35分→ 富士宮口五合目
（上り 10分 / 下り 35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。

宝永第二火口縁より

標高2,400mの富士宮口五合目を出発。樹木はなく、高山植物のオンタデが山頂に向かって延びる。六合目の山小屋からは平らな道が続き、駿河湾、相模湾、伊豆半島の眺望が満喫できる。宝永火口縁では、まるでギリシャの円形劇場を思わせる岩壁の迫力に圧倒される。時間にゆとりがあるなら、第一火口底に降りて空を仰いでみよう。第二火口へと下り出した所で周遊道に合流し、カラマツやダケカンバに覆われた山道を降りる。沢を横切り、下界の展望が開けてくると、まもなく五合目駐車場の東端に出る。

H コース　宝永火口縁～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40分　●下り 2時間50分

富士宮口五合目 →20分→ 六合目 →80分→ 小天狗塚 →40分→ 二ツ塚下車（下双子山分岐） →30分→ 御殿場口新五合目
（上り 10分 / 115分 / 45分 / 50分）

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縁への山道を進む。尾根を下り、第二、第三火口縁の中間で左折。最底部に降り、さらに下ると南東方面に枝を伸ばした旗状幅形のカラマツと出会う。小天狗塚から道は平坦になる。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。

三辻付近よりニッ塚を望む

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

御殿場口新五合目 →90分→ 幕岩 →45分→ 二ツ塚下車（下双子山分岐） →30分→ 御殿場口新五合目
（上り 60分 / 35分 / 50分）

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。丸木橋を渡り、さらに進むと樹木帯が途切れ、枯沢に出る。右手上流へと進んで幕岩に突き当たったら左側の急坂を登り、幕岩の上の沢筋を通って対岸に渡ると、富士山頂に向かって荒涼とした砂地が広がる。宝永・双子山コースと合流し、右に進むとニッ塚（双子山）分岐に着く。ニッ塚下車（下双子山）に立ち寄って、箱根、相模湾などの展望を楽しむのもいい。砂地の坂を軽快に下って新五合目に戻る。

ニッ塚下車より伊豆大島を望む

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

須走口五合目 →20分→ 小富士 →20分→ 須走口五合目

小富士からの富士山

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のどかさが魅力。

須走口五合目の山小屋から遊歩道に入ると、砂礫とした森林地帯が続き、シラビソ、コメツガ、カラマツ、ダケカンバなどの原生林や、多彩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。明るい台地が広がり、雄大な富士の眺望や、山中湖、箱根の山々の景観が楽しめる。星の観測地としても人気が高い。沢沿いには70mに渡って溶岩流の岸壁が伸びる。古御岳神社への参道や、カリヤス草原、幻の滝へと続く遊歩道など、散策スポットも豊富だ。

M コース　須走口五合目～まぼろしの滝コース

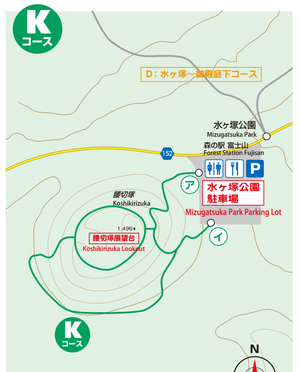
所要時間　●上り 20分　●下り 20分

須走口五合目 →20分→ 須走まぼろしの滝 →20分→ 須走口五合目

須走まぼろしの滝

須走口五合目第三駐車場からブル道方向へ進むとアクセスルートに入る。樹林帯を抜け見晴らしの良い山肌の遊歩道を20分ほど歩くと、雪解け水が溜まった上を流れる“幻の滝”が出現する。5～6月だけしか見ることができない、まさに“幻の自然の造物”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、足元には十分に気をつけて歩いてほしい。

須走まぼろしの滝



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）

水ヶ塚公園駐車場（ア） →15分→ 腰切塚展望台 →20分→ 水ヶ塚公園駐車場（イ）
（下り 15分 / 20分）

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（寄生火山）である腰切塚への周遊コース。水ヶ塚公園駐車場に隣接する「雪遊び広場」の駐車場から出発する。ク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。1,496mの頂上展望台からは、宝永火口縁が口を開けた富士山の頂上、山麓の広大な原生林、駿河湾、伊豆半島の大パノラマが見渡せる。腰切塚に残る火口巡りや火口内の散歩もできる。帰りは南側の山道を散策しながら、水ヶ塚公園に至る。

腰切塚からの眺め

L コース　西臼塚遊歩道コース

所要時間　●上り 20分　●下り 20分

西臼塚駐車場 →20分→ 西臼塚
（上り 20分）

寄生火山の火口をウォッチング。周囲の遊歩道と組み合わせれば、自然との出会いも広がる。

富士山スカイライン途中の西臼塚駐車場から、寄生火山を巡るコース。南側の駐車場のトイレ横の山道を出発。モミ林から風倒木帯を過ぎ、さらに進んでいくと西臼塚に着く。土留の木の階段を登れば火口の縁に出る。脇には祠が立ち、カエデやヒメシャラの木立が並ぶ。砂利道を南に行くとカエデ広場に至る。

道標や案内図を見ないと迷ってしまうほど、付近にはたくさんの遊歩道が整備されている。オリエンテーリングなどの目的に合わせてコースをアレンジしても楽しい。

カエデ広場

[この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平25情使、第72-GISMAP32430号）]