

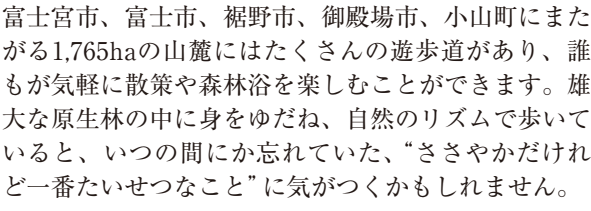
森林浴の森 日本100選

“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、たくさんの方々が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みると、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

重要な環境を後世に伝えるために

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、岩登・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ベクトル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しましょう。また集団で歩道を利用する場合には、旗手一列歩きをし、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

□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

身元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!

□クワ対策のため足腰幹など首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。

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

ハイキングコース	60分	二合目登山道	60分	高鉢駐車場	60分
カエデ広場	50分	高鉢登山道	50分	高鉢登山道	50分

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	ガラ沢	50分	御殿庭下	50分
高鉢登山道	50分	高鉢登山道	40分	高鉢登山道	40分



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

ハイキングコース	60分	二合目登山道	60分	高鉢駐車場	60分
カエデ広場	50分	高鉢登山道	50分	高鉢登山道	50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

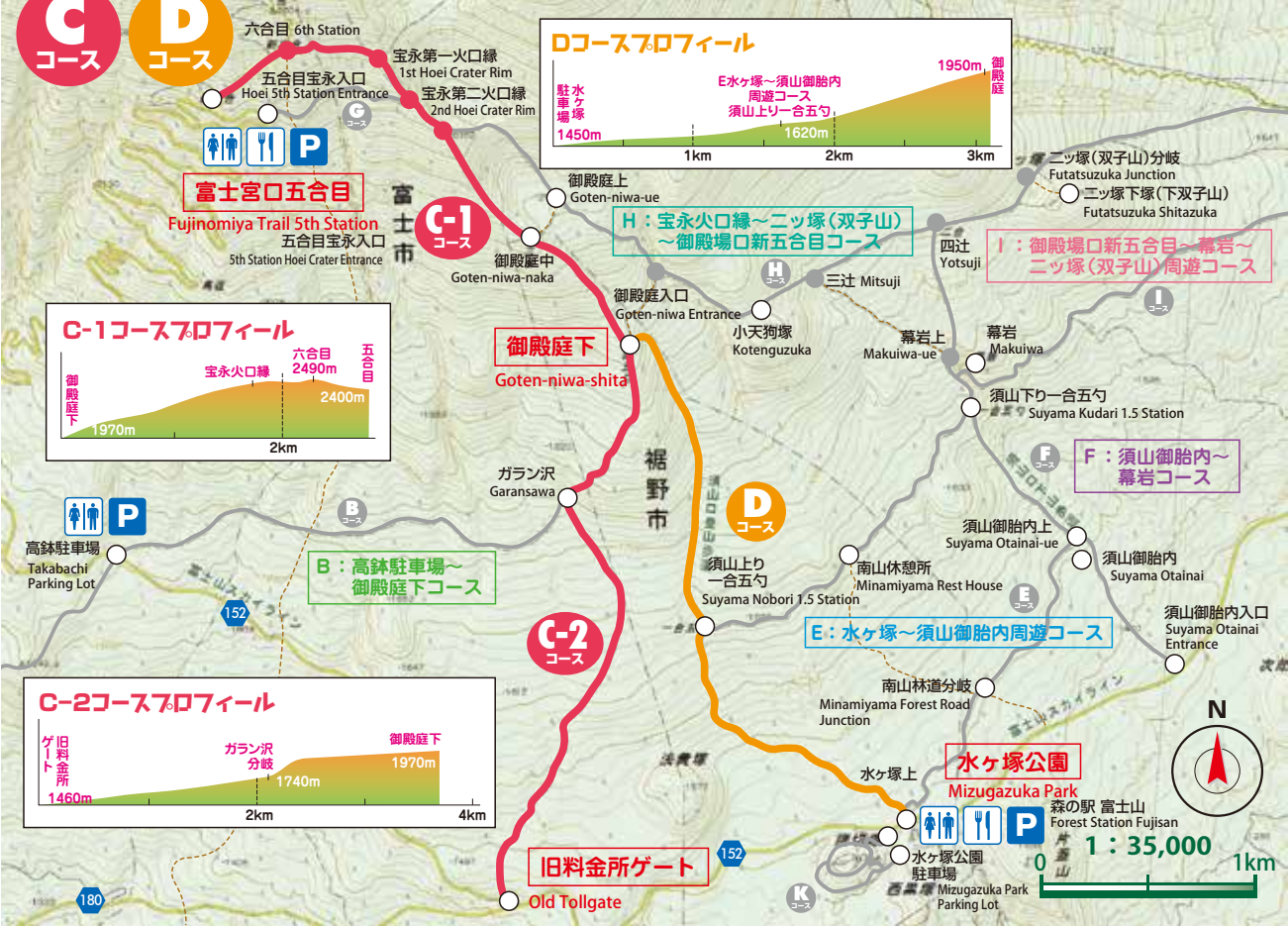
高鉢駐車場	60分	ガラ沢	50分	御殿庭下	50分
高鉢登山道	50分	高鉢登山道	40分	高鉢登山道	40分

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。表富士グリーンキャンプ場、二合目登山道間では、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、北上するにつれて樹林の数が減ってくる。風倒木帯に出るとともに、富士山スカイライン登山区間の高鉢駐車場に到着する。

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進く。野原に出たら中ほどで足跡を横切り、かつて木材の搬出に使われた(木馬(きうま))のレール遊歩道を通って、ガラ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。



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	ガラ沢	50分	御殿庭下	70分	宝永火口線	25分	六合目	10分	富士宮口五合目	20分
ガラ沢	50分	御殿庭下	40分	宝永火口線	50分	六合目	20分	富士宮口五合目	20分	富士宮口五合目	20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

水ヶ塚公園	45分	須山御胎内上	60分	御殿庭下	45分
水ヶ塚公園	45分	須山御胎内上	60分	御殿庭下	45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。海拔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。山帯の中の道を歩くと、二つの沢を渡る景色が開ける。広々とした原生林からモミ林帯へと続き、深い沢に流れ込む。たどる高鉢駐車場からのコースと合流する。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。

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進んで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、須山上一合五五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、樹木帯の尾根に至ると視界は明るくなる。傾斜は増し、右手に小天狗塚の台地が見え、第一火口底へ下る道との分岐点、ここから御殿庭下、風によって変形したカラマツの幻想的な景色が広がる。



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	須山口下山歩道	40分	水ヶ塚公園	40分
水ヶ塚公園	40分	須山御胎内上	30分	須山口下山歩道	40分	水ヶ塚公園	40分

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	須山口下山歩道	10分	幕岩	50分
須山御胎内入口	20分	須山御胎内上	30分	須山口下山歩道	10分	幕岩	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。樹林のモミ林や風車帯、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分程で須山御胎内に着く。幕岩に向かう山道を北上し、須山下一合五五の分岐点で西に向かい、水ヶ塚・御殿庭下との須山上一合五五に合流。南下して水ヶ塚公園に戻る。

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。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胎内周遊コースと合流して須山上一合五五まで進む。尾根の最上端を直進し、御殿場からの須山御胎内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。岩壁には見えにくいほど、夏は草木に覆われる。

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

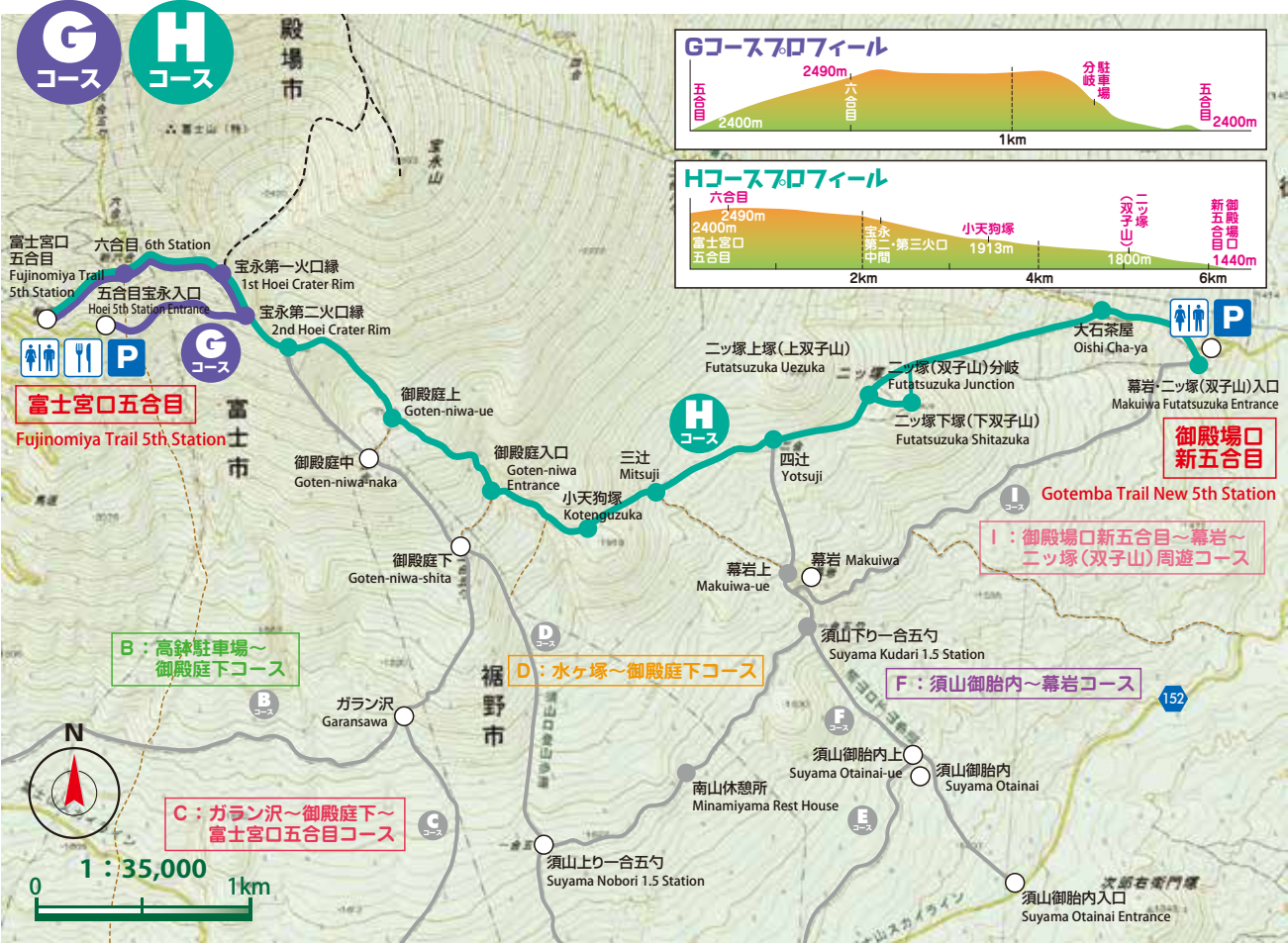
西白塚駐車場 P 400台

※東名富士ICから約50分

表富士グリーンキャンプ場

〒0544-58-6881

※東名富士ICから約45分



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20分

富士宮口五合目	20分	六合目	25分	宝永火口線	35分	五合目登山道	35分
富士宮口五合目	20分	六合目	25分	宝永火口線	35分	五合目登山道	35分

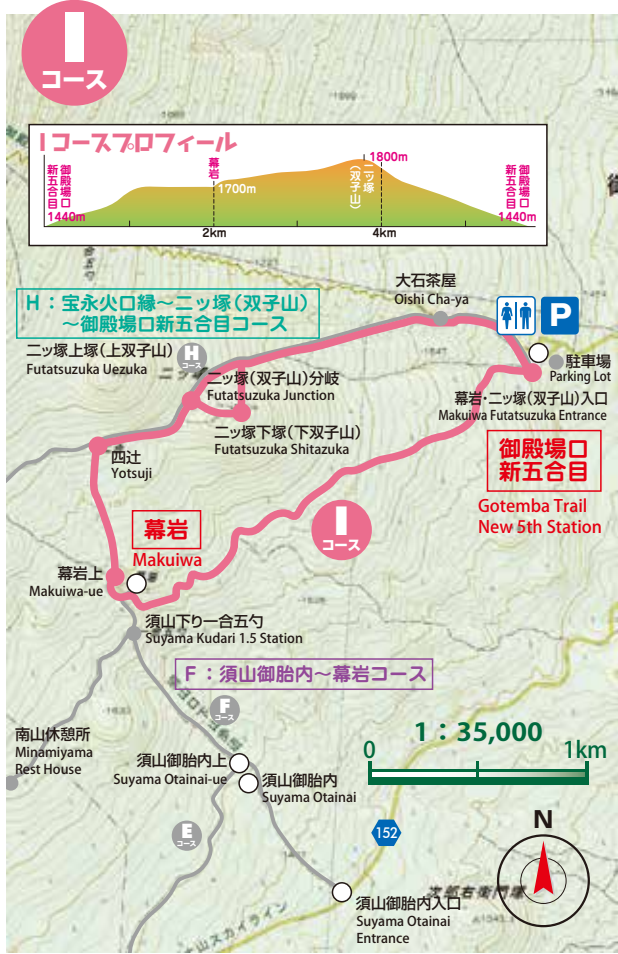
Hコース 宝永火口線～ニッ塚(双子山)～御殿場口新五合目コース

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	二合目登山道	30分	御殿場口新五合目	30分
富士宮口五合目	20分	六合目	80分	小天狗塚	40分	二合目登山道	30分	御殿場口新五合目	30分

大原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。

富士山麓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、第三火口線の中間に降り、さらに下ると東側方面に枝を伸ばした旗状樹林のカラマツと出会う。小天狗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が、御殿場口登山道と合流し、鳥居をくぐって駐車場に出る。



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	30分	幕岩	45分	二合目登山道	30分	御殿場口新五合目	30分
御殿場口新五合目	30分	幕岩	45分	二合目登山道	30分	御殿場口新五合目	30分

J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	小富士	20分	まぼろしの滝	20分
須走口五合目	20分	小富士	20分	まぼろしの滝	20分

宝永噴火の名残をとどめる砂地帯と、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進む。さらに進むと樹林帯が途切れ、枯沢に出る。右手上流へ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帯が広がる。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(下)双子山)に立ち寄り、箱根、相模湾などの展望を楽しむのめ。雪解け水が岩壁の上を流す。砂地の坂を駆け下って新五合目に戻る。



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	20分	小富士	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

須走口五合目	20分	まぼろしの滝	20分
須走口五合目	20分	まぼろしの滝	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のかさが魅力。

須走口五合目の山小原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、コメツグ、カラマツ、タカツバナなどの原生林や、多彩な高山植物が見える。20分ほど歩いて樹林帯を抜けると、そこはもう小富士の山頂。明るい台地帯が広がり、雄大な富士山の眺望や、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70mに達して岩流の崖壁が伸びる。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。



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	15分	腰切塚展望台	20分	水ヶ塚公園	15分
水ヶ塚公園	15分	腰切塚展望台	20分	水ヶ塚公園	15分

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

西白塚駐車場	20分	西白塚	20分
西白塚駐車場	20分	西白塚	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)である腰切塚への高道コース。水ヶ塚公園駐車場に隣接する「雪遊び広場」のゲート脇から出発する。ウラボシやミズナラの樹林を進み、急な階段を登り切り、左手に小さな窪地の火口を見送ると、早くも腰切塚に到着。1,496mの山頂展望台からは、宝永火口線が口を開けた富士山や須山山頂、山麓の広大な原生林が見送れる。腰切塚に残る火口巡りや火口内の散歩もできる。降りには南側の山道を散策しながら、水ヶ塚公園駐車場に至る。



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

西白塚駐車場	20分	西白塚	20分
西白塚駐車場	20分	西白塚	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

須走口五合目	20分	まぼろしの滝	20分
須走口五合目	20分	まぼろしの滝	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白塚駐車場から、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。モミ林から風車帯を過ぎ、さらに進んでいくと西白塚に着く。土留の木の階段を登れば火口の縁に出る。脇には阿久が川、カエデやヒメジャラの木立が並び、砂利道を南に行くとかエデ広場を見送り、左手に小さな窪地の火口を見送ると、早くも腰切塚に到着。1,496mの山頂展望台からは、宝永火口線が口を開けた富士山や須山山頂、山麓の広大な原生林が見送れる。腰切塚に残る火口巡りや火口内の散歩もできる。降りには南側の山道を散策しながら、水ヶ塚公園駐車場に至る。

Mt. FUJI

ハイキングマップ

富士山自然休養林

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やふれあうひととき。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、楽しさを体感しよう。

森林浴の森 日本100選!

http://www.kyuyorin.jp

富士山自然休養林保護管理協議会

事務局 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)静岡環境協会・富士急行(株)(株)・富士山須山口登山歩道保存会

※R2.3 13,000部作成