真庭登山ガイドマップ

Hiruzen Mihirayama Asanabewashigasen Kenashiyama Hitsugasen
Hoshiyama Minagasen Hotokegasen Tsugurosen Amagoisen Misakayama

四季の彩り豊かな真庭の名山を歩こう！

Climbing guide map of
Maniwa

蒜山　三平山　朝鍋鷲ケ山　毛無山　櫃ケ山
星山　皆ケ山　仏ケ仙　津黒山　雨乞山　三坂山



OKAYAMA MANIWA
真庭観光局

Climbing guide map of
Maniwa

Contents

Contents

04-05 蒜山
06-07 三平山・朝鍋鷲ケ山・毛無山
08 櫃ケ山・星山
09 皆ケ山・仏ケ仙
10 津黒山・雨乞山
11 三坂山
ガイドの紹介・アクセス

登山のマナー

Manners of climbers

1. ゴミは必ず持ち帰りましょう。
2. 昆虫などをつかまえたり、植物を採取してはいけません。（トルならカメラで写真だけ）
3. 用便はトイレのあるところで早めに済ませてください。
4. 山の天候は変わりやすいので、十分な装備で、ゆとりある計画を立てて登りましょう。
5.「登り優先」が基本ルール。状況により臨機応変に。
6. 人とすれ違う時には「こんにちは」のあいさつを。

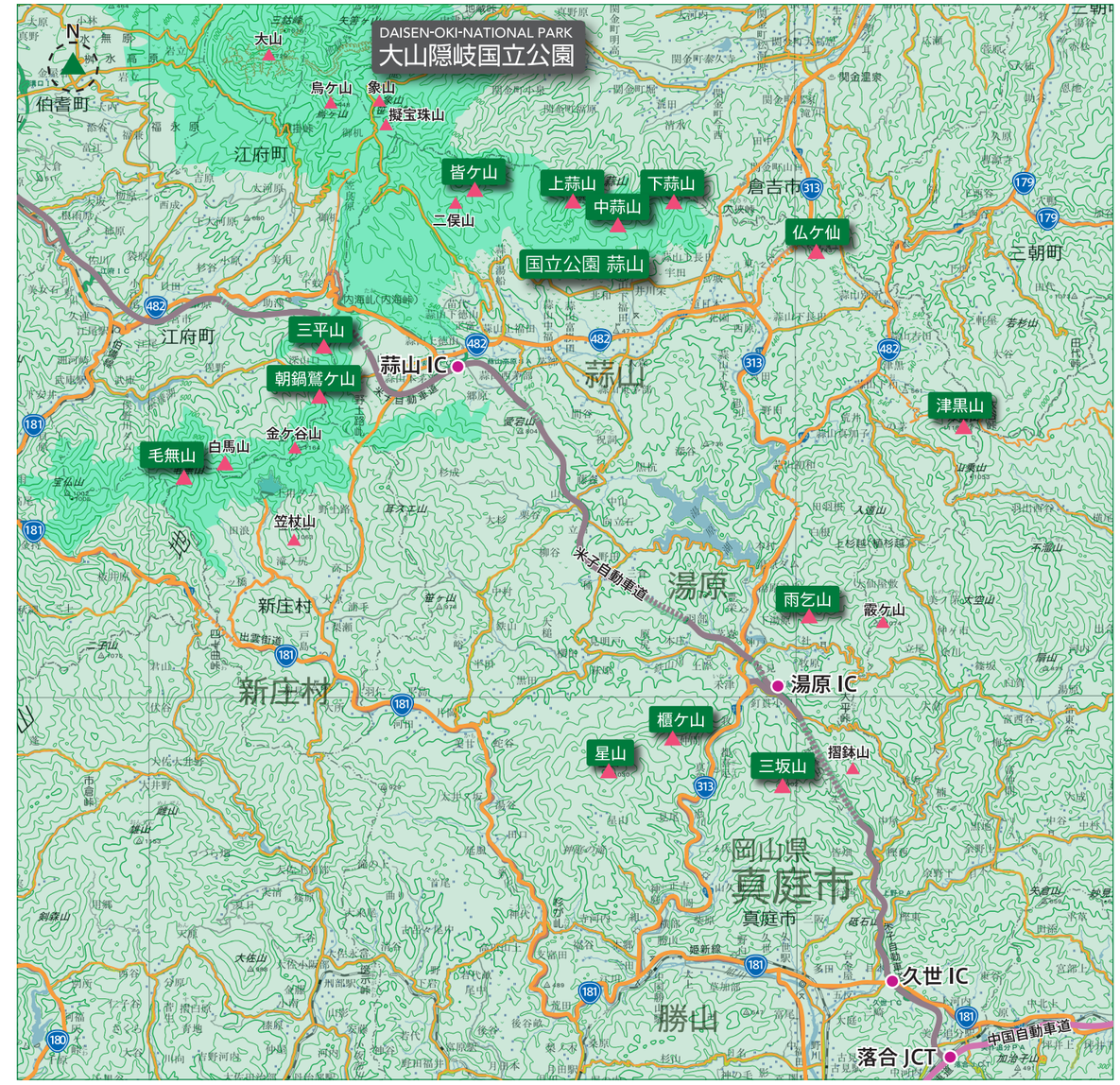
持ち物チェックリスト

Checklist of belongings



ザック・トレッキングポール	トレッキングシューズ	手袋・帽子
雨具（上下）	地図・コンパス・GPS など	携帯電話（予備バッテリー）
防寒・防風ウェア	ヘッドライト（予備電池も）	ゴミ袋・ティッシュペーパー
水筒・スポーツドリンク	おやつ・行動食・弁当など	日焼け止め、虫よけ
救急道具・熊鈴・健康保険証	タオル・手ぬぐい	温泉セット
ポイズンリムーバー	携帯トイレ	着替え

真庭登山ガイドマップ 広域アクセスマップ



登山マップ記号

トイレ			
登山ルート		駐車場	P
一般道路		給水ポイント	水
県境		自然の目印	

Kamihiruzen Nakahiruzen Shimohiruzen

蒜山（ひるぜん）（上蒜山（かみひるぜん） 中蒜山（なかひるぜん） 下蒜山（しもひるぜん））

▲ 上蒜山　標高 /1202m　時間 / 片道約 2 時間
▲ 中蒜山　標高 /1123m　時間 / 片道約 2 時間
▲ 下蒜山　標高 /1100m　時間 / 片道約 1 時間 40 分

標高差はいずれも６００mほどあり、それぞれの登山口から 2 時間程度で山頂に着く。
どの山も尾根道を行くが、いくつか急坂があり、山頂付近にはブナ林がある。
上蒜山、中蒜山、下蒜山を総称して蒜山三座と呼び、三座を縦走するには 7 ～ 8 時間程度かかる。
下蒜山は 5 合目からササ原になり、中蒜山は 8 合目から、上蒜山は 3 合目からそれぞれ展望が開ける。
4 月下旬からカタクリはすべての山に咲き、縦走路には群落がある。上蒜山は 8 合目の槍ヶ峰からの大山・烏ヶ山の眺望がよく、6 月中旬からは縦走路にササユリが咲く。
中蒜山の登山口には日本名水百選の「塩釜の冷泉」があり、トイレなども整備されていて人気が高い。頂上からは蒜山高原が箱庭のように見下ろせるが、残念ながら大山は望めない。中蒜山山頂からの眺めが最もよい。下蒜山登山口にもトイレが整備され、5 合目過ぎの「雲居平」の景色が素晴らしく山頂からは大山山系の展望が良い。令和 6 年、上蒜山登山口駐車場にもトイレを新設。







a. 蒜山三座の山容
b. 蒜山盆地を包む雲海
c. 中蒜山山頂
d. 秋の下蒜山
e. カタクリ
f. ササユリ
g. マツムシソウ





※地図の作成にあたっては、電子地形図 25000(国土地理院）を加工して作成



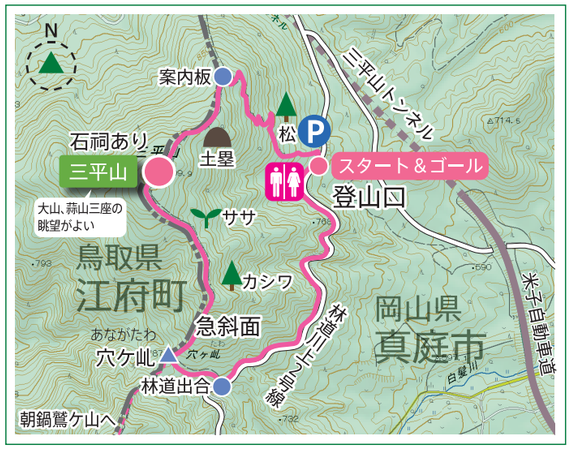




三平山(みひらやま) 朝鍋鷲ケ山(あさなべわしがせん) 毛無山(けなしやま)

▲三平山　標高 /1010m　時間 / 片道 45 分　1 周 / 約 2 時間

山頂に立てば、北には大山南壁から烏ヶ山、蒜山三座を一望でき、南には毛無山から朝鍋鷲ヶ山が見渡せる。林道の中の登山口からは急坂もなく、45 分程度で登れる初心者にも人気の山である。
尾根からはササやススキ野原を両脇に見ながら、県境でもある土塁沿いを歩いて山頂に着く。ハイキング気分で登れるが、土塁の上は少し滑りやすいので注意を。
やや急坂になるが、穴ヶ perpendicular に下ることができ、2 時間程度で 1 周することもできる。
穴ヶ perpendicular から南の尾根を登れば、朝鍋鷲ヶ山への縦走もできる。





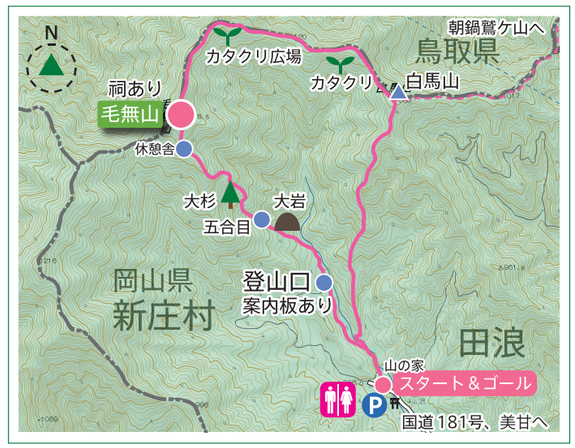




a. 三平山の山容（麓からの眺望）b. 三平山山頂からの蒜山高原 c. 穴ヶ perpendicular への坂道

▲毛無山　標高 /1219m　時間 / 片道 1 時間 30 分　1 周 / 約 3 時間

新庄村の田浪地区から川沿いに杉林を行く。急坂にかかると山野草が増え、広葉樹林帯にはブナをはじめ、大木が多い。
9 合目の休憩舎を過ぎ、山頂近くになると一気に展望が開ける。
山頂からの眺めは抜群。北に弓ヶ浜から大山、烏ヶ山から蒜山三座が望める。
さらに尾根を行けば白馬山から朝鍋鷲ヶ山、三平山に続く縦走路があり、
4 月中旬からはカタクリの群生が見事である。









a. 毛無山の山容 b. カタクリの群生 c. 毛無山山の家

▲朝鍋鷲ケ山　標高 /1074m　時間 / 片道 1 時間 10 分

この山は、平成 17 年岡山国体・山岳競技の会場となった山である。
野土路トンネル近くから林道川上 2 号に入り、しばらく行くと登山口へ。
山野草を眺めながら、ほぼ尾根筋の林の中を緩やかに登る。
イワカガミが咲くなど春から秋にかけて多くの花に出合える。
三平山に続く尾根道を左に行けば、なだらかな山頂に着く。
西には金ヶ谷山から毛無山に続く尾根道がある。







a. 朝鍋鷲ケ山の山容
b. 山頂付近のブナ林
c. イワカガミ



Hiruzasen

櫃ヶ山（ひつがせん）

▲ 櫃ヶ山　標高 /953m　時間 / 片道 2 時間　1 周 / 約 4 時間

登山口から民家や畑の中を抜け、林の急坂を登ると林道に出る。
少し北に行った林道から再び林に入り、ササ原を何度か通過し、尾根に沿って直登すると山頂に着く。途中右に折れて天狗の森に行くとブナなどの見事な巨木があり、林の中には社がある。
山頂からの眺望は良く、湯原温泉を見下ろせ、北に蒜山三座、西には星山につながる尾根へと続く。帰りは星山への縦走路を南に下ると林道に出る。
さらに下ると旧大庭皿の廃墟の中を通り、社のある竜頭の滝の下流を経て国道に出られる。４００mほど北に行けば登山口に戻る。







a
b

a. 紅葉の櫃ケ山
b. 櫃ヶ山山頂からの眺望

Minagasen

皆ケ山（みながせん）

▲ 皆ケ山　標高 /1159m　時間 / 片道 1 時間 50 分

蒜山高原キャンプ場の北から始まる登山道はコナラの林の中を土塁に沿って緩やかに登っていく。やや急坂になって二俣山に着き、南方向の展望が利く。少し下ってから皆ケ山への上りになる。二俣山から皆ケ山まではおよそ 20 分ほど。山頂付近は比較的大きなブナ林でササが多い。春先にはタムシバの花が目立つ。







a
b

a. 二俣山・皆ケ山の山容　b. 山頂付近のブナ林

Hoshiyama

星山（ほしやま）

▲ 星山　標高 /1030m　時間 / 片道 1 時間 20 分

東登山口からは記念植樹の雑木林の中を緩やかに登る。前山を巻いて西登山口からの道に合流する。
ここからの尾根道はやや急坂になる。大岩を過ぎると山頂。
一等三角点があり、中国山地の展望が３６０度開ける。
扇山、五輪山から櫃ヶ山へと続く縦走路もある。









a
b
c

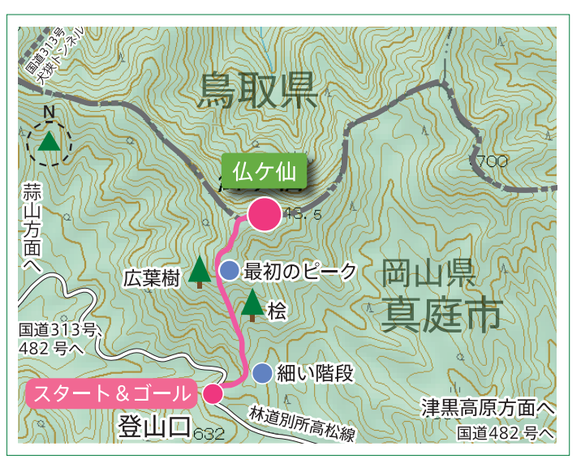
a. 星山の山容　b. 星山山頂　c. 山頂付近からの眺望（大山方面）

Hotokegasen

仏ケ仙（ほとけがせん）

▲ 仏ケ仙　標高 /743m　時間 / 片道 35 分

仏ヶ仙は、全国に８カ所しかない一等三角点、中央分水嶺、県境を合わせ持つ「三冠王」の山である。林道別所高松線途中にある峠から、山側につくられた細い階段を斜めに登っていくと登山口がある。駐車場スペースがないためご注意を。桧林をジグザグに左へゆっくり曲がると、あとは尾根筋を直進する。２０分ほどで最初のピークに着き、西に蒜山高原が見渡せる。さらに進むと仏ヶ仙山頂へ着く。北に関金や倉吉の町並みから日本海まで眺望できる素晴らしい視界が広がる。









a
b
c

a. 仏ケ仙の山容　b. 山頂からの眺望（鳥取県側を望む）c. 登山口の標柱

Tsugurosen

津黒山（つぐろせん）

▲津黒山　標高 /1118m　時間 /・中央登山口から片道約1時間10分・東登山口から片道約 50 分

樹林の中を登りはじめ、林の中を直登りしていくと、桧の林の広い尾根へ。尾根を 30 分ほど登ると、傾斜はいったん緩くなるが、また急登となる。雑木林の中を進んでいくと、なだらかになり、視界も開けてくる。
さらに登っていくと、チシマザサやチマキザサが広がったなだらかな山頂に出る。その眺望は、北に日本海、北西に蒜山三座、秀峰大山が望め、雄大な山並みが広がる。なお、中央登山口から林道を人形峠方向へ進むと東登山口もあり、短時間で山頂へ行くことができる。東登山口から頂上は笹薮が濃いため、道迷い注意が必要。









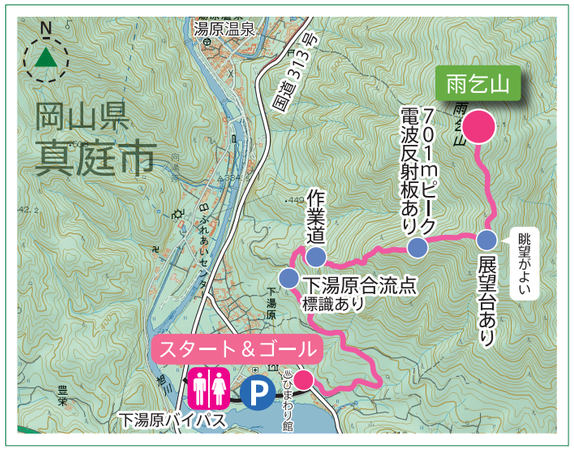
a
b
c

a. 雪をかぶった津黒山 b. 津黒山山頂付近の「ブナ」 c. 津黒山山頂からの眺望

雨乞山（あまごいせん）

▲雨乞山　標高 /889m　時間 / 片道 2 時間 30 分

林道を大きく左にカーブしながら登り、北西に向かって進む。
しばらく歩き、下湯原集落からの合流点を山道へ上がる方へ右折する。
杉の林、雑木林の中を登っていく。
ススキや雑草の茂る中をかき分けながら行くと、やがて電波反射板が建つピークに着く。
そこからまっすぐ登ると見晴らしのよい展望台へ。
展望台からは、下湯原方面が一望できる。ここから吊尾根を北へ登ると雨乞山の頂上である。湯本神社からのルートもある。







a
b

a. 雨乞山の山容
b. 雨乞山から眺める湯原温泉街

Amagoisen

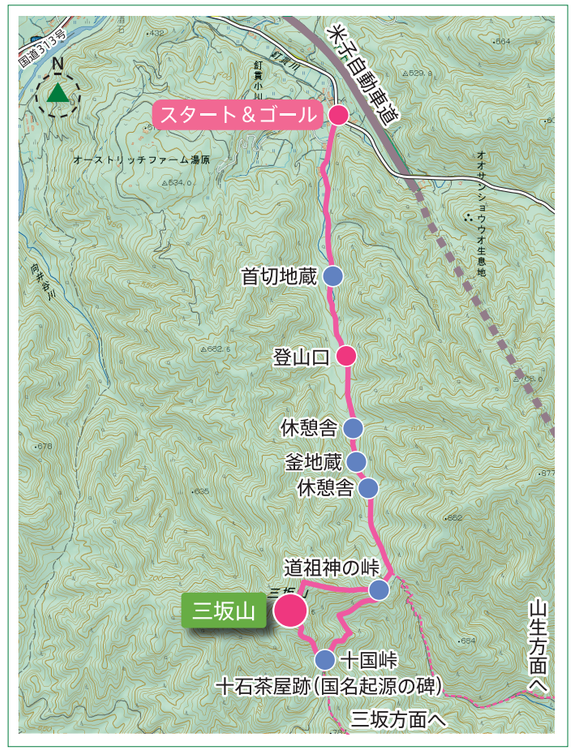


Misakayama

三坂山（みさかやま）

▲三坂山　標高 /903m　時間 / 片道 2 時間

「三坂三里は五里ござる」と俗謡に歌われた三坂越えは「大山みち」の難所であった。
南と北に切通しの峠があり、南の峠を十国峠とよび、四方十州を望めたことに由来する。
峠番がいて、津山藩より十石が給付されたという十石茶屋跡に「国名起源の碑」があり、三坂は「美作」の起源の地だという説もある。
釘貫小川の集落から林道をたどり２０分ほどで登山口へ。登山口からは桧林から雑木林に変わる道を右に左に、次第に大きく折れ曲がって登ると３０分ほどで道祖神の立つ峠に。
峠から山頂へは右へ尾根を登る。急坂とピークを数回繰り返しながら４０分ほどで三坂山の山頂へ。下りは南へ十国峠を回って下ってみよう。









a
b
c

a. 三坂山の山容（星山から望む）
b. 峠に立つ道祖神
c. 国名起源の碑

タクシー・バスのご案内

タクシー

蒜山・新庄エリア	・蒜山・三平山・朝鍋鷲ケ山 ・毛無山・皆ケ山・仏ケ仙・津黒山	
・ヒルウン交通		Tel:0867-66-5570
新庄・湯原 勝山・久世エリア	・毛無山・櫃ケ山・雨乞山 ・星山・三坂山	
・フクモトタクシー		Tel:0867-44-3175
・真賀観光		Tel:0867-44-5190

バス

市内バス	・真庭市コミュニティバス「まにわくん♡」 料金１回乗車あたり 大人(中学生以上)200 円 こども(小学生)100 円 お問い合わせ 真庭市くらし安全課	Tel:0867-42-1017
高速バス	・勝山⇔岡山 〈中鉄北部バス〉津山営業所	Tel:0868-27-2827
	・倉吉・蒜山犬挟・湯原温泉口⇔岡山 〈日ノ丸自動車〉倉吉営業所	Tel:0858-26-4111
	・倉吉・蒜山犬挟・湯原温泉口・久世 IC⇔大阪 〈日本交通〉高速バス予約センター	Tel:0858-26-2526
	・鳥取・湯原温泉口⇔広島 〈日ノ丸自動車〉高速バス予約センター	Tel:0858-26-2533

ガイドの紹介

蒜山ガイドクラブ

豊かな自然とすばらしい景観に恵まれた蒜山を、少しでも多くの方に体験していただき、感動してもらいたいために、多くのガイドがお待ちしております。
登山（学校行事なども含む）はもとより、湿原観察、リバートレッキング、スノートレッキング（スノーシュー）、ウォーキング、平和学習、サイクリング、など何でもご相談ください。

問い合わせ先：
〒717-0602
岡山県真庭市蒜山上福田 1205-220
蒜山観光協会内　蒜山ガイドクラブ受付
電話：0867-66-3220
FAX：0867-66-4141
ホームページ　蒜山ガイドクラブ　で検索

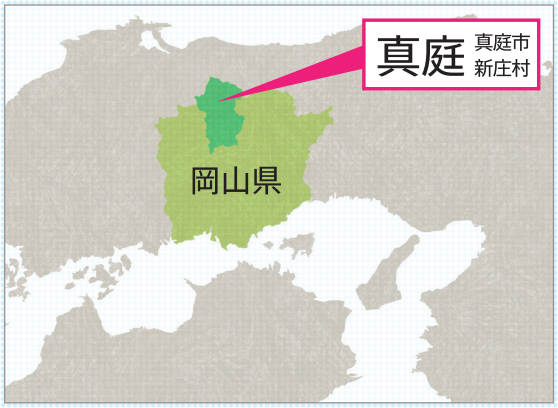



蒜山ツアーデスク

蒜山ツアーデスクでは、蒜山での遊びを通じて皆様に驚きと感動を体験していただくため、各種ツアーを行っています。
中でもパワースポットとして名高い山乗(やまのり)渓谷のリバートレッキング、大藪漕ぎ(おおやぶこぎ)と巨木巡りは大好評をいただいています。冬もあちこちで様々なレベルに応じたスノーシューツアーを実施。
蒜山で思いっきり遊んでみたいとお考えの方は、何なりと蒜山ツアーデスクへお問い合わせください。
数あるメニューの中から皆様方に最適なアクティビティをご提案いたします。
問い合わせ先：
〒717-0513
岡山県真庭市蒜山下和 1397
蒜山ツアーデスク
電話：0867-67-2148
携帯：090-5692-3667
ホームページ　蒜山ツアーデスク　で検索




アクセス





車

●久世 IC まで
・大阪から……約 170km
・広島から……約 200km
・岡山・倉敷から……約 70km
・福山市から……約 110km
・高松市から……約 135km

●蒜山 IC まで
・大阪から……約 200km
・広島から……約 230km
・岡山・倉敷から……約 100km
・福山市から……約 140km
・高松市から……約 165km

電車　岡山駅→中国勝山駅

ルート 1 ……約 140 分	ルート 2 ……約 160 分
津山線（岡山ー津山）90 分	伯備線（岡山ー新見）100 分
▼ 乗りかえ	▼ 乗りかえ
姫新線（津山ー勝山）50 分	姫新線（新見ー勝山）55 分

バス

・岡山駅から勝山方面…… 約 120 分（毎日）1 日 4 本運行
・広島バスセンターから湯原 …約 220 分（毎日）1 日 2 本運行
・大阪から湯原・蒜山…… 約 210 分（毎日）1 日 1 本運行
・中国勝山駅からは「真庭市コミュニティバス」が便利です。

緊急時の連絡先（市外局番不要）　●警察 110　●消防・救急 119