



新保岳

木漏れ日に輝くブナ林



朝日連峰

高山に咲くタカネマツムシソウ



8月10日は「山の日」  
市内の山々の魅力に触れてみませんか



「山の日」は、山の恩恵に感謝し、自然に親しむ祝日として平成26年に制定された、8月としては最初の祝日です。私たちが暮らす村上市は美しい自然に恵まれており、全面積の85%である998平方キロメートルが山地です。本市の東部には高い山々が連なり、深山には堂々たる山塊を見渡すことができます。山々は、これまでの長い歴史の中で、私たちの生活の中にそっと寄り添ってききました。

市内には比較的、簡単に登れる山から本格的な装備が必要な山など、さまざまな山があります。また、信仰の山であったり、史跡が点在する山であったり、頂上部に一等三角点のある山など、それぞれ独自の趣があります。今号は「山の日」に合わせて、重裝備を要せず、気軽に出かけられる山を中心に、「新潟山のグレーディング（新潟県民生活・環境部スポーツ課発行）」に記載されている市内の山々に

ついて紹介します。

登山する山は「9山」。それぞれが違う表情を持ち、四季の花々や植生、生き物など、登山者を魅了してやみません。

涼を求め「海」に出かけるのも良いですが、マイナスイオンを浴び、木漏れ日の中を爽やかな汗をかきながら歩く、そんな夏を体験してみたいかがでしょうか。すぐ近くに魅力的な山があることを再認識できれば幸いです。

ヤマビル対策が必要な山があります



※山の日は8月11日ですが、令和2年は東京五輪・パラリンピック特措法により8月10日に変更されています



朝日連峰

高山を彩るチングルマの綿毛



朝日連峰

さがみいけ 相模池から いとうだけ 以東岳を見る



大平山

大平山の双幹ブナ



朝日連峰

北寒江山から相模山方向を行く

1190年に開山した山で、13体の祭神が祀られている信仰の山です。尾根伝いに続く山稜はアップダウンが激しく、体力と足腰の強さが必要です。峰々の頂からは、三面ダムの湖水が静けさの中にくっきりと見え、神秘的な様子を漂わせています。ヤマビルやマダニが生息しているのので、しっかりとした準備と装備での登山が必要です。



▶ 標高 1,093m  
▶ ルート全長 11.6km  
▶ 歩行時間 7時間20分

石黒山の周辺一帯は郷土の森として、ブナ、トチ、ミズナラの原生林の見事な景観を見ることが出来ます。猿田川野営場をベースとした日帰りコースの山となっております。山頂は分かりにくい反面、山頂奥からは日本海や朝日連峰、飯豊連峰が望めます。



▶ 標高 967m  
▶ ルート全長 8.1km  
▶ 歩行時間 5時間30分

登山の心得 ~登山憲章10カ条~

1. 体力に合わせ、無理のない山やコースを選びましょう。
2. 細心の準備と確実な計画をたてましょう。
3. 初心者は単独登山を避け、グループ登山は規律を守りましょう。
4. 天候の変化を無視する行動は事故のもとになります。
5. 出発は早朝、到着は日没の2時間前までとしましょう。
6. 身体の異常に対し、早期に適切な処置をしましょう。
7. コース以外の場所は歩かないようにしましょう。
8. 無茶な行動は慎みましょう。
9. 登山前には登山計画書の提出をしましょう。
10. 山のエチケットを守りましょう。

登山前には登山者カードの記入や登山計画書の提出を



### 寒江山



▶標高 1,695m  
▶ルート全長 36.9km  
▶歩行時間 26時間

朝日連峰の主稜線沿いにある寒江山。山稜を歩きながら目指す頂は、たどり着いた者しか味わうことのできない、見事な絶景が広がっています。

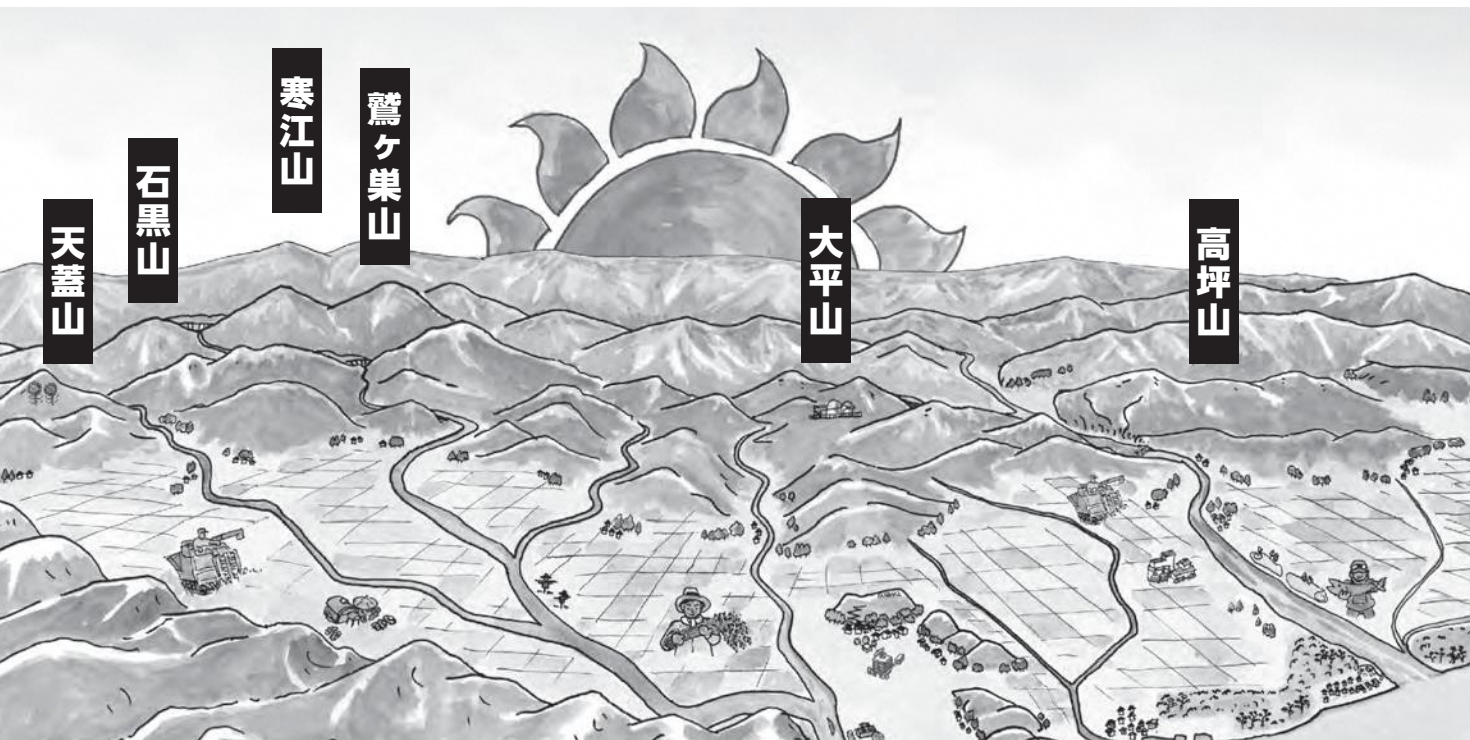
山深く標高が高いがゆえに見ることのできる植物もあり、日常こかけはなれた異空間の体験ができる山といえます。ただし、しっかりとした登山に対する体力、知識、能力が必要になりますので、登山をする際は十分注意してください。

### 吉祥嶽



▶標高 500m  
▶ルート全長 3.3km  
▶歩行時間 2時間20分

住民の手で登山道が整備されており、登り始めはスギ林、山頂付近はブナ林を楽しむことができます。山頂からは大毎集落を一望でき、近くには天蓋山も見られます。麓からは「吉祥清水」が湧き出ていて、集落の傾斜を利用して各家庭に引き込まれています。また、集落中央の満願寺脇に水飲み場が整備され、良質な清水を楽しむことができます。



高坪山

大平山

鷲ヶ巣山

寒江山

石黒山

天蓋山



### 天蓋山



▶標高 634m  
▶ルート全長 0.7km  
▶歩行時間 1時間20分

村上方向から見ると、日倉山より左方向に小高く、天蓋風（※天蓋≠仏像の上の装飾のおおい）に見えるのが、天蓋山です。独立峰のため、頂上からは、朝日地区の平野部、日本海、弥彦山（同じく標高634m）などを360度見渡すことができます。

途中、ロープが取り付けられた斜面がありますので、しっかりとした靴とグローブや軍手をお忘れなく。

### 日本国



▶標高 555m  
▶ルート全長 4.1km  
▶歩行時間 2時間40分

住民有志の「日本国を愛する会」により登山道が整備されており、登りやすい山です。登山ルートが2つあるため、登りと下りで違う楽しみ方ができます。麓の小俣集落は、旧出羽街道の宿場町として栄えた歴史があり、今でもその面影を残しています。毎年5月5日に山開きイベントが開催され、登山と郷土料理などを楽しむことができます。

## 高坪山 たかつぼやま



▶標高 571m  
▶ルート全長 2.9km  
▶歩行時間 1時間30分

登山口から山頂までブナやスギなどの美しい緑と心地よい風が心を癒やしてくれます。

頂上付近からは粟島や佐渡を望み、見晴台からは飯豊連峰の山々を望むことができます。

高坪山の豊かな緑の恵みと壮大なパノラマを楽しみましょう。

## 新保岳 しんほたけ

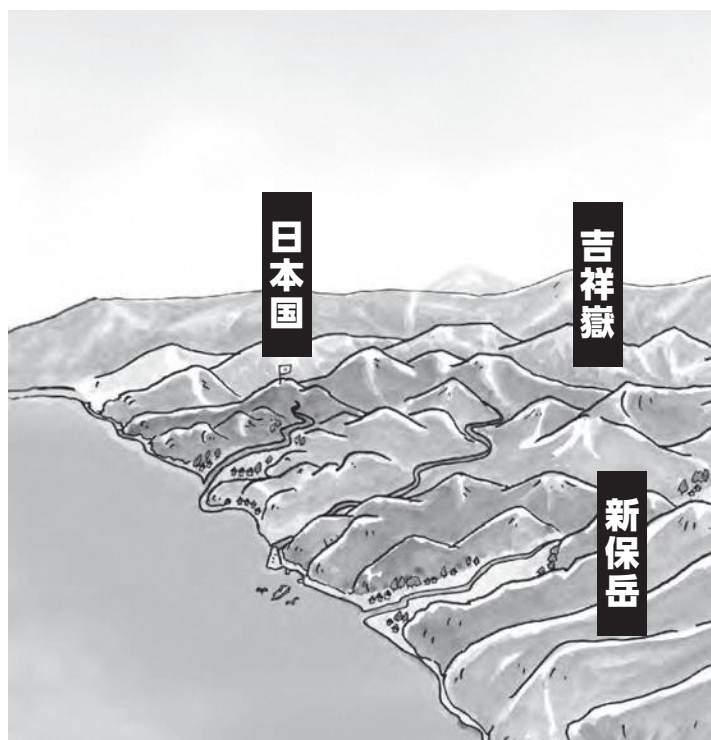


▶標高 852m  
▶ルート全長 2.7km  
▶歩行時間 2時間30分

ブナの原生林を登っていく登山道は、夏でも木陰となっており、涼しい登山が楽しめます。一等三角点のある山頂からは、日本海や粟島を見渡すことができます。

白く美しいブナの林を海風が通りぬけ、気分もリフレッシュできる山です。

※歩行時間については、雪が積もっていない時期で、天気が良好な時の標準的な所要時間であり、実際は個人差があります。ゆとりを持った登山を心がけてください



①高坪山山頂、②日本国登山道入口、③天蓋山山頂、④新保岳山頂、⑤寒江山山頂、⑥吉祥嶽山麓の清水、⑦寒江山登山道にある三面避難小屋、⑧大平山の祠ブナ



## 大平山 おおだいらやま



▶標高 561m  
▶ルート全長 6.0km  
▶歩行時間 2時間50分

南大平ダム湖公園脇の登山口から緩やかな雑木林、植栽されたスギ林を歩くと、1時間ほどで主稜線に出ます。

登山道を進むと稜線が広くなり、ブナの原生林が広がる山頂へと導かれます。春の新緑や秋の紅葉など、四季折々のブナ林を楽しむことができます。

ブナ林の中は、50人ほどが休める広場となっており、ブナの樹間から朝日連峰、鷲ヶ巣山、光兎山、飯豊連峰を眺めることができます。

直登コースを選び下山すると、10分ほどで大平山一番の「双幹ブナ」や、15分ほどで「祠ブナ」に出会うことができます。



# 山歩きワンポイント

## 山を楽しむ必需品

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| ○リュック (かばん) | ○救急セット             |
| ○帽子         | ○行動食、非常食           |
| ○登山靴        | ○水                 |
| ○登山服        | ○虫よけスプレー           |
| ○グローブ       | ○日焼け止め             |
| ○レインウエア     | ○トイレトーパー、<br>ティッシュ |
| ○防寒具        | ○タオル               |
| ○トレッキングポール  | ○着替え               |
| ○コンパス       | ○ごみ袋               |
| ○地図         |                    |
| ○時計         |                    |

などが必要です

※山はクマなどの野生動物の生息場所ですので、クマ鈴などを携帯しましょう



愛ランドあさひ  
板垣 百合絵さん

サンスマイルあらかわ  
渡邊 恵利さん



足裏全体を使います



トレッキングポール



登りが優先です

## 自然体でゆっくり歩きましょう

- ・出発前に準備体操をして体を温めましょう。登るときは自然体でゆっくり歩き、歩幅を小さく、足裏全体を使って登りましょう。
- ・下りは、足裏全体を使ってさらにゆっくりと歩きます。歩幅を小さく、スピードをおさえることで腰やひざに負担をかけすぎないようにしましょう。
- ・狭い登山道では登りが優先とされています。下る人は谷側でなく山側で待機しましょう。お互いが相手を思いやる気配りが大切です。
- ・トレッキングポールは、ひざや腰への負担を軽減する有効なアイテムですが、岩場や鎖場では使用せずしましょう。

山登りは危険を伴っていることを忘れてはいけません。転落や落石、天候の急変など、厳しい自然の中が舞台になることから、さまざまな状況に遭遇することがあります。しかし、山で起こりうる危険は、一人一人が油断や過信をせず、そのリスクを認識し対応することで、確実に低減させることができます。

寒江山、鷲ヶ巣山を除く、今回紹介した山々は、初心者でも登りやすい山です。

山と向き合い、自然を目や耳、肌で感じ、そこにたどり着いたときにしか味わえない解放感と眺望を堪能してみたいはいかがでしょうか。



高坪山の情報  
(市HP)



朝日地域登山  
情報 (市HP)



日本国の情報  
(市HP)