

“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、“人と自然がふれあふ森”として林野庁(当時)から選定された国有林です。



宝永火口を登山



富士宮市、富士市、裾野市、御殿場市、小山町にまたがる1,643ha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、12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。

富士山自然休養林コースガイドライン

楽しいハイキングは無理のない計画で！コースガイドライン

- 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、溶岩・岩石・土壌など一切の自然物の採集・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。

装備はコンパクトに！リュックサックの中身

- リュック・衣類・雨具・タオル・軍手
- ヘッドランプ●くすり●食料 など
- 服装**
- 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。

周辺施設のご紹介

富士宮口五合目レストハウス ☎0544-22-2230 駐車500台

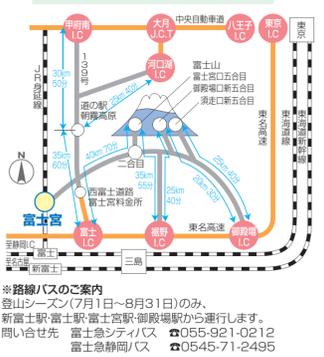
高鉢駐車場 駐車20台

水ヶ塚公園 駐車400台

西白塚駐車場 駐車400台

スカイポート水ヶ塚 ☎0565-998-0085 駐車600台

表富士グリーンキャンプ場 ☎0544-58-6881



富士山自然休養林保護管理協議会

事務局 御殿場市観光課 TEL0550-82-4622
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/(社)静岡県観光協会/富士急行(株)/表富士グリーン観光(株)



A 表富士グリーンキャンプ場～高鉢駐車場コース

高鉢グリーン	30分
ナラ広場	30分
二合目林道	60分
高鉢駐車場	60分

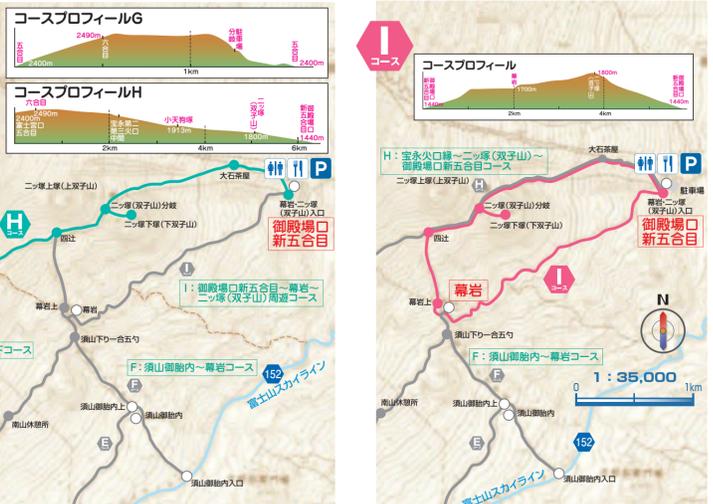
所要時間 ●上り/2時間00分 ●下り/1時間40分

B 高鉢駐車場～御殿場下コース

高鉢駐車場	60分
ガラ沢	50分
御殿場下	50分

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出来る。オリエンテーリングコースも整えられ、特に夏場は子供たちでにぎわう。林道を通ぎ、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。



G 富士宮口五合目～宝永火口縁周遊コース

富士宮口五合目	30分
六合目	10分
宝永火口縁	25分
富士宮口五合目	25分

所要時間 ●上り/1時間5分 ●下り/1時間10分

H 宝永火口縁～ニッ塚(双子山)～御殿場口新五合目コース

富士宮口五合目	30分
六合目	60分
小天狗塚	40分
ニッ塚分岐	45分
御殿場口新五合目	45分

所要時間 ●上り/2時間55分 ●下り/3時間30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。最底部から南東方面に枝を伸ばした旗状樹形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。



C ガラン沢～御殿場下～富士宮口五合目コース

須走口五合目	60分
ガラ沢	50分
御殿場下	60分
宝永火口縁	60分
六合目	15分
富士宮口五合目	25分

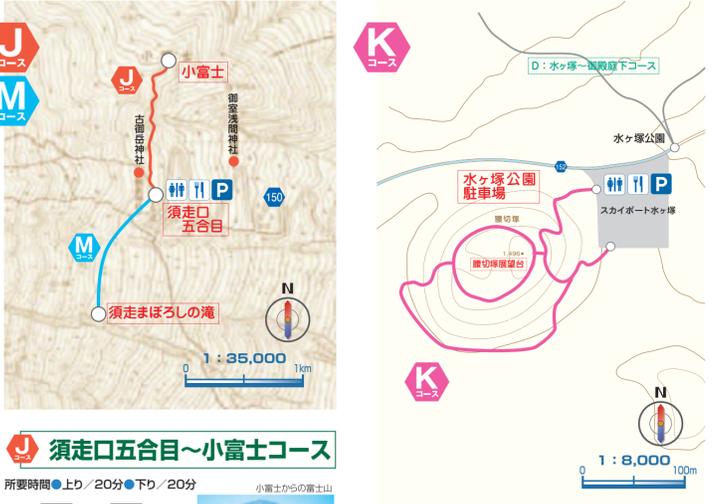
所要時間 ●上り/3時間30分 ●下り/2時間55分

D 水ヶ塚公園～御殿場下コース(須山口登山歩道)

水ヶ塚公園	30分
須山口五合目	45分
御殿場下	40分

所要時間 ●上り/1時間15分 ●下り/1時間5分

須山口五合目の小屋から遊歩道に入ると、鬱蒼とした森林地帯が続く。シラビソ、コマツガ、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。明るい台地が広がり、雄大な富士山の眺望や、山中湖、箱根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。



J 須走口五合目～小富士コース

須走口五合目	20分
小富士	20分

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。御殿場下からは、雄大な富士山の眺望や、山中湖、箱根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 水ヶ塚公園遊歩道コース(腰切塚展望台)

水ヶ塚公園	15分
腰切塚展望台	15分
水ヶ塚公園	15分

所要時間 ●上り/30分 ●下り/30分(最短コース)

階段はキツイが見の価値あり。忘れられない富士山の絶景が待っている。御殿場下(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」のゲート脇から出発する。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。1,496mの頂上展望台からは、宝永火口縁が開けた富士山や富士山頂上、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。



E 水ヶ塚公園～須山御胎内周遊コース(須山口登山歩道)

水ヶ塚公園	40分
須山御胎内上	40分
須山口五合目	30分
水ヶ塚公園	40分

所要時間 ●上り/2時間15分 ●下り/2時間15分

F 須山御胎内～幕岩コース

須山御胎内入口	20分
須山御胎内上	30分
須山口五合目	10分
幕岩	10分

所要時間 ●上り/1時間0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、フラットな山道をのんびり歩く。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。風穴の中に祀られた木花間耶姫の像を拜し、鉄梯子から地上に戻る。幕岩に向かう山道を北上し、須山口五合目の分岐で西に向かい、水ヶ塚公園～御殿場下コースの須山口五合目に合流。南下して水ヶ塚公園に戻る。



M 須走口五合目～まほろしの滝コース

須走口五合目	30分
まほろしの滝	30分

所要時間 ●上り/30分 ●下り/30分

須走口五合目の小屋から遊歩道に入ると、鬱蒼とした森林地帯が続く。シラビソ、コマツガ、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。明るい台地が広がり、雄大な富士山の眺望や、山中湖、箱根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。

N 水ヶ塚公園遊歩道コース(腰切塚展望台)

水ヶ塚公園	15分
腰切塚展望台	15分
水ヶ塚公園	15分

所要時間 ●上り/30分 ●下り/30分(最短コース)

階段はキツイが見の価値あり。忘れられない富士山の絶景が待っている。御殿場下(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」のゲート脇から出発する。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。1,496mの頂上展望台からは、宝永火口縁が開けた富士山や富士山頂上、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。

森林浴の森 日本100選

富士山自然休養林

Mt. FUJI ハイキング MAP

富士山自然休養林保護管理協議会

広域案内図



富士山自然休養林について

富士山自然休養林は、昭和43年に全国ではじめて国(林野庁)の指定を受けた自然休養林です。広さは1,643haで富士宮市・富士市・裾野市・御殿場市・小山町にまたがっています。森林レクリエーションの場として森林浴、ハイキング、キャンプなど、自然に親しみ楽しんでいただくために設けられています。

富士山自然休養林の気象

富士山はやや内陸に入った独立峰であるため寒暑の差が激しく年平均気温は10℃内外である。標高を増すにしたがって冬季の積雪も多く、常風は南西風が強い。

標高、風速、気温、空気(酸素)

- ◆標高が高くなる程、天候は変わりやすくなります。
- ◆気温は100メートル上がるごとに0.6℃下がります。
- ◆風速1m/sで体感温度は1℃下がります。
- ◆標高が高くなる程、気圧が減少し、温度が低くなるため、空気(酸素)がうすくなり、気分が悪くなることなどがあります。そのような時は無理をせずハイキングを止めることも必要です。特に病気の人は注意が必要です。
- ◆朝夕は温度が下がり、日中との温度差が激しくなります。

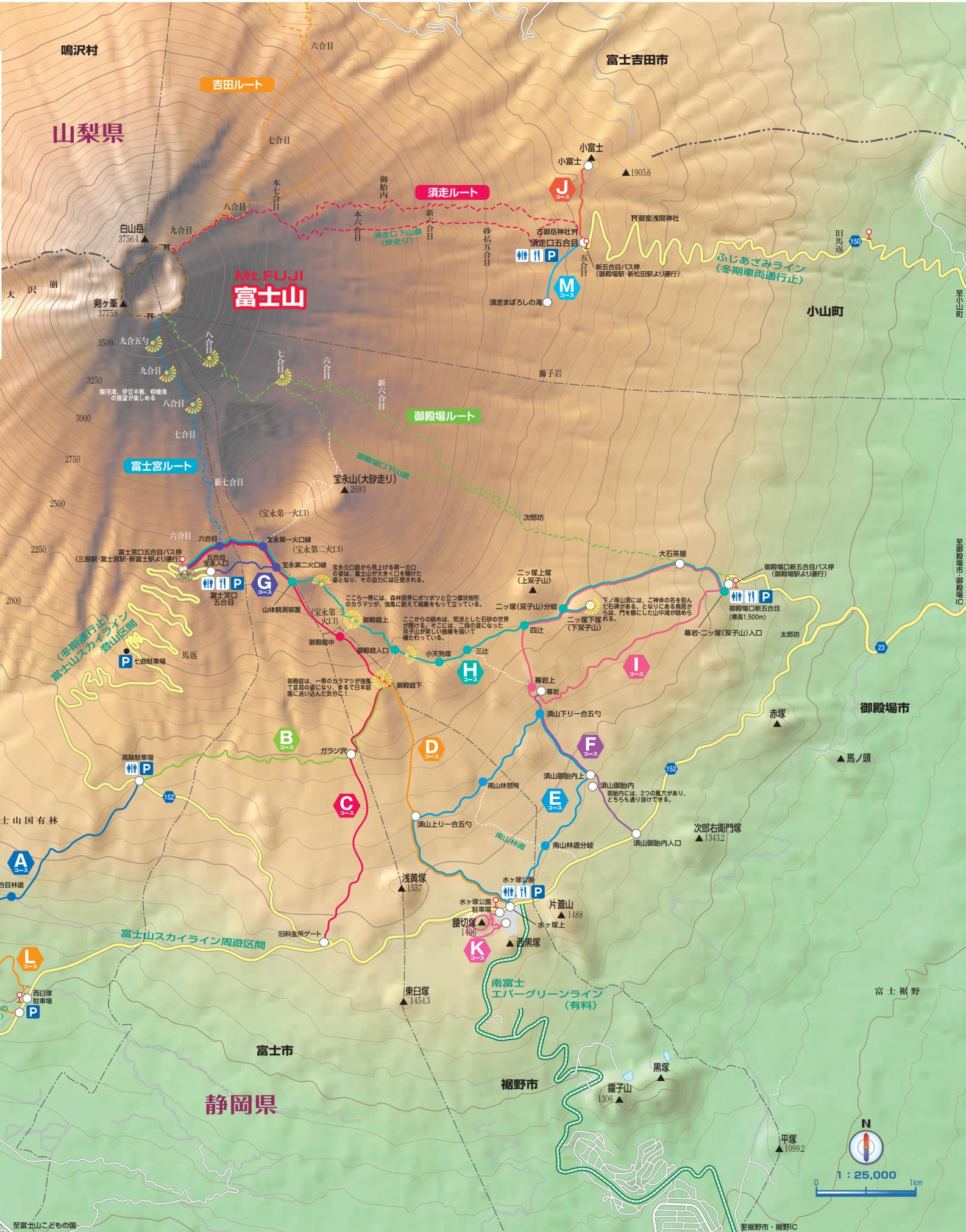
雲

富士山にかかる雲の中で天候の悪化を告げる雲は笠雲と吊し雲です。これらの雲が現われると24時間以内に雨が降る確率が高くなり、また風も強くなります。笠雲や吊し雲を見たらそれなりの覚悟が必要です。

日の出・日没時刻

富士山スカイライン周遊区間(1,150m)での平均的時刻です。

	春	夏	秋	冬
	(4月)	(7月)	(10月)	(1月)
日の出	5:26	4:27	5:34	6:47
日没	18:13	19:11	17:35	16:50



自然休養林ハイキングコースは、二合目から六合目にかけて延びる12のコース。南麓の明るい光に包まれて、小鳥やチョウや花たちが、きらめくような表情で迎えてくれます。

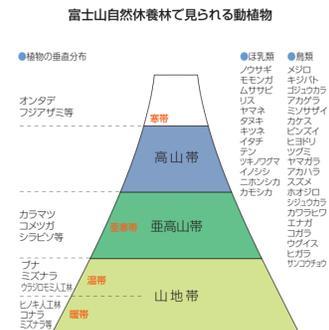
富士の花



楽しいハイキングのチェックポイント

(1) 富士山すそ野のハイキングの魅力
それは何といっても、原生林を含む植生と森の豊かさです。きれいな空気の中で心身ともにリフレッシュできる富士山のすそ野は森林浴に最適です。また、独立峰富士山特有の強風のために、カラ松が盆栽樹形や旗形樹形になった姿も、独特の美しさを感じられます。富士山特有の火山性の樹海や風穴地形も、自然のよさ、不思議さを感じさせてくれます。それらに接するハイキングコースが整備されており、誰もが富士山のすそ野の自然を楽しむことができます「自然休養林」です。

(2) ハイキングを楽しむには
自分にあったコースを選んで散策しましょう。体力に余裕があれば、植生や風景を楽しむことができます。自分と同行者に合ったコースを選び、富士山のすそ野の散策のよさを味わってください。しかし、これも、自然の世界です。天候の急変に対応できる、雨具などは、持参するようにして下さい。安心して、ハイキングを楽しむことができます。また、御殿場方面の森林限界を超えた地域のコースを行くときには、霧が発生すると、



歩くコースが見渡せず、不安になることがあります。山専用の地図と磁石を持参して、道迷いにならないように心掛けて入山すると安心です。

(3) ハイキングを楽しむときの注意点
自然を求めて、富士山の自然休養林に入り、ゴミが散乱していると不快になると思われます。後からこの地を訪れるハイカーのために、必ずゴミは持ち帰りましょう。それ以上に、人間の出したゴミは、野生の動物の生態系をおかしくします。ビニールの袋やプラスチックの蓋などを餌と間違えて食べ、野生の動物の胃から発見されている例もあります。自然保護は、一人一人のマナーから始まります。

本書を使用するにあたっての注意

このパンフレットは、案内用のものです。ハイキング専用の地図ではありません。天候が悪くなったときなど、この地図をたよりにし過ぎて、道迷いしないように注意して下さい。
コースタイムは、あくまでも普通の大人の標準的タイムを想定しています。ご自分の体力、同行者の年齢や体力を考慮して計画を立てて下さい。

「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1地形図及び数値地形図50mメッシュ(標高)を使用したものである。(承認番号 平18開使、第158号)」