筑波山春のハイキング

日差しが暖かくなってきたので、いばらき森林クラブの春のハイキングを開催します。

今回は、春の妖精たちとの出会いを求めて筑波山の中腹から山頂までを歩く予定です。木々の芽吹きやひだまりに咲く花を見つけながらゆっくりと歩きましょう。

集合日時：令和６年4月７日（日）午前9時
集合場所：筑波山ロープウェイつつじヶ丘駅
駐車場の登山口付近
石岡市小幡2133-12
コ ー ス：つつじケ丘駐車場→広根場林道→
筑波高原キャンプ場→女体山→
御幸ヶ原→（筑波山自然研究路）→
御幸ヶ原→つつじケ丘駐車場戻り
距離約10km、高低差約420m
（筑波山ハイキングマップ参照）
参 加 費：無料
定　　員：20名（先着順）
持ち物等：長袖長ズボン等、登山のできる服装
弁当、飲み物、雨合羽、タオル
申 込 み：いばらき森林クラブ事務局
小林澄男（TEL 090-1506-6998）

みどりのボランティア いばらき森林クラブ

5 薬王院コース（薬王院線）

区　間：椎尾山薬王院
　　～筑波山自然研究路
距　離：2.5km
高低差：550m
時　間：登り約120分・下り約90分

筑波山頂を目指す登山道の中で最長のコースです。
薬王院周辺には、樹齢300年を越えるスダジイが100本あまり自生しています（県指定天然記念物）。
薬王院から鬼作林道との出合までの間は、スギ林、アカマツやコナラなどの雑木林の中を通るなだらかな道。そこから自然研究路との合流までの間には、急な階段道があるので注意が必要です。
標高710mのピーク付近から上は、カエデ類やブナなどからなる落葉広葉樹林の尾根伝いの道となります。
コース沿いでは、カタクリやコアジサイなどの草花をはじめ、メジロ、ヤマガラ（写真）など野鳥も多く見られます。
筑波山南面の各コースに比べて利用者は少なく、静かな山歩きが楽しめます。

6 深峰歩道（首都圏自然歩道線）

区　間：深峰歩道登山口
　　～御幸ケ原
距　離：1.2km
高低差：250m
時　間：登り約40分・下り約30分

ユースホステルの跡地から山頂を目指す最短コースです。
登山口周辺はコナラ、アカマツの比較的明るい林で、春にはカタクリの群生やスミレ類の花を楽しむことができます。
標高が上がるにつれ、ミズナラやブナ、オオモミジなどからなる森へと変わり、秋には紅葉・黄葉が楽しめます。
春にはキクザキイチゲ（写真）やハルトラノオ、ヤマブキソウ、夏にはオカトラノオやコアジサイなど、季節ごとに色とりどりの花を見ることができます。
野鳥の姿も多く、初夏にはキビタキやクロツグミ、ウグイスなどの美しいさえずりが聞かれ、秋冬にはメジロやシジュウカラなど小鳥の群れが見られます。
各所にベンチが整備されていますので、ゆっくりと自然観察を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょう。

7 女体山・キャンプ場コース（三本松線）

区　間：筑波高原キャンプ場
　　～女体山頂
距　離：1.6km
高低差：360m
時　間：登り約60分・下り約45分

桜川市営の筑波高原キャンプ場（5～9月営業）から、ほぼ尾根伝いに女体山頂を目指すコースです。
カタクリ群生地のあるキャンプ場とその周辺は、明るい広葉樹林で、ニリンソウやオカトラノオ（写真）、ヤマジノホトトギスなど、春～秋まで多くの草花を楽しむことができます。
ルートのほとんどが国有林内を通過し、ヒノキの人工林やシデ類の二次林、ミズナラ・ブナの天然林と、タイプの異なる森林のようすを見ることができます。山頂付近のブナ林では初夏、高山鳥コルリの姿が見られます。
距離が短いため、深峰歩道と組み合わせた周遊ルートで登下山しても楽しいでしょう。
いずれも登山口まではバスなどの公共交通機関がないため、マイカー利用となります。

8 東筑波ハイキングコース

区　間：国民宿舎つくばね
　　～つつじヶ丘
距　離：4.4km
高低差：250m
時　間：登り約150分・下り約100分

石岡市営の国民宿舎から、つつじヶ丘に至るコースです。国民宿舎から、国有林内を通る未舗装の仙郷林道を利用して道のりのほぼ半分を歩きます。周囲はヒノキなどの人工林が多いですが、路傍にはスミレ類やマツカゼソウ（写真）、アキノキリンソウなどの草花も見られます。
林道の終点からは、筑波山の東斜面を横切るように細い歩道が整備されています。迷いやすいところには標識が設置されていますので、それに従って進みましょう。水量豊かな沢を渡ったり、苔むした岩々の間をぬう小道など、林道歩きとはまた違った野趣あふれる散策が楽しめます。
つつじヶ丘に近づくと、再び未舗装の林道歩きとなります。長い行程ですので、十分な装備と計画を持って歩くようにしましょう。

9 山頂連絡路（筑波山登山線）

区　間：男体山頂～御幸ケ原～女体山頂
距　離：御幸ケ原→男体山頂・300m
　　御幸ケ原→女体山頂・550m
時　間：御幸ケ原から両山頂まで、それぞれ
　　約15分

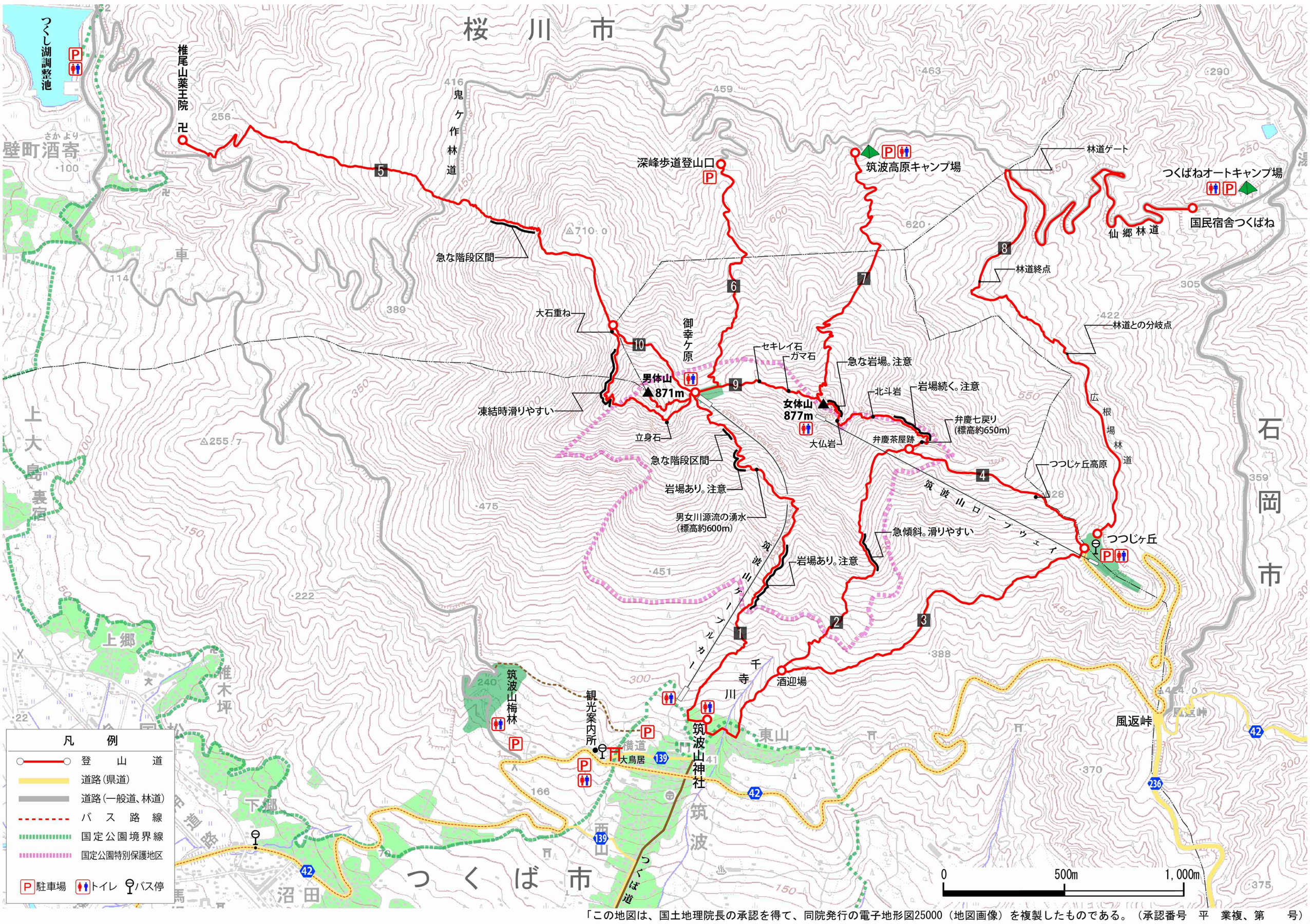
ふたつの山頂を結ぶ、筑波山の銀座通りです。御幸ケ原から男体山頂は、岩場のある比較的急な道で、ツツジ類が多く見られます。山頂には筑波山でしか見られないホシザキユキノシタが自生しています。女体山頂への道は緩やかですが岩場も多くあります。途中カタクリ（写真）の群生地があり、開花時期のみ開放される歩道から間近に観察することができます。

10 筑波山自然研究路（男体山周回線）

区　間：御幸ケ原を起点にした周回路
距　離：一周1.4km
時　間：一周約60分

男体山頂の標高750～800m付近を周回する歩道です。

解説板が設置され、筑波山の様々な動植物について学習することができます。日当たりのよい南側と寒さの厳しい北側で、はっきりした違いを見ることができます。路傍には、ダイモンジソウやタマガワホトトギス（写真）など草花も豊富です。
※平成29年3月現在、岩石の崩落により一部通行止め、迂回路となっています。



「この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000（地図画像）を複製したものである。（承認番号　平　業複、第　　号）」

1 御幸ケ原コース（首都圏自然歩道線）

区　間：筑波山神社～御幸ケ原
距　離：2.1km
高低差：540m
時　間：登り約90分・下り約70分

筑波山神社から山頂を目指す、最も一般的なコースです。神社からケーブルカー乗り場へ向かう途中、「是より男體山」の道標石（下写真）のある鳥居が登山口です。
標高が上がるにつれ、暖地性のスダジイからモミ、アカガシ、ミズナラ、ブナと、徐々に冷温帯の樹種へ変化していく様子が観察でき、筑波山の森林の特徴を学ぶのに適しています。また、県内では十数ケ所しか自生地が確認されていないカゴノキや、スギ・モミなどの根に半寄生するツクバネ（上写真）など、興味深い樹木が見られます。
コースのほぼ中間地点にある広場は、上りと下りのケーブルカーがすれ違う場面が見られる休憩場所になっています。

ケーブルカーのトンネルを越えて標高600mの男女川源流の湧水付近にかけての一帯には、直径１mを越えるスギの巨木が多く、神の山の荘厳さを感じることができるでしょう。清く澄んだ男女川の流れには、ツクバハコネサンショウウオやタゴガエルが生息しています。
急な階段道を登りきると、カエデやミズナラ、ブナの自然林になり、草花や野鳥の種類も多くなります。

2 白雲橋コース（筑波山登山線）

区　間：筑波山神社～女体山頂
距　離：2.7km
高低差：620m
時　間：登り約110分・下り約90分

筑波山神社から弁慶茶屋跡の広場を経由し、女体山頂を目指すコースです。
神社の東側を流れる千寺川にかかる橋を渡ったところに、「是より女體山（下写真）」の道標石があり、そこからさらに100mほど登ったところに石の鳥居のある登山口があります。
千寺川東側の尾根をとおる道沿いは、スダジイやスギ、モミのしげる常緑樹に覆われています。白蛇弁天を過ぎ、標高600m付近まで上がると、見事なアカガシの純林が広がっています。この間の道は比較的傾斜が急で、特に雨天時はすべりやすいので注意が必要です。アカガシ純林を過ぎ、ロープウェイをくぐってひと登りすれば弁慶茶屋跡の広場に出ます。

弁慶茶屋跡にはベンチがありますので、杉木立の合間から女体山頂を望みながら一息いれましょう。初夏から秋にかけては、ヤマブキソウ(上写真）やツクバトリカブトなどの草花が多く、山頂付近の岩場にはダイモンジソウが自生しています。
ここから山頂までの間には、弁慶七戻りなど奇岩怪石が多くあり、急な岩場の道が続きますので、上り下りは慎重に行ってください。

3 迎場コース（筑波山登山線）

区　間：筑波山神社～つつじヶ丘
距　離：2.1km
高低差：190m
時　間：登り約60分・下り約50分

筑波山神社とつつじヶ丘を結ぶコースです。おたつ石コースや白雲橋コースとの組み合わせで、女体山を頂点とした筑波山東側の周遊ルートとしても利用されます。
酒迎場の分岐点までは、白雲橋コースと同じルートです。石の階段など歩道もよく整備されており、歩きやすいコースです。山頂へ直登するコースではないため、利用者もそれほど多くはなく、スギやヒノキ、モミの常緑針葉樹林の中で静かに森林浴を楽しみながら歩くことができます。
このコースではモミが多く、コース中間付近には純林の様相を示すところもあります。地上付近は一年を通じて薄暗いため、ほかのコースに比べて草花の種類は少ないですが、ギンリョウソウやツルアリドオシ（上写真）、ムラサキシキブなどの花を見つけることができます。

野鳥の種類は比較的多く、通常は標高1000m前後に発達するモミ・ツガ林にすむヒガラ（左写真）が多いのが特徴的です。その他、年間を通じてヤマガラやアオゲラ、ミソサザイ、春夏にはウグイスやクロツグミ、ホトトギスの美しい声が森にこだまします。

4 おたつ石コース（筑波山登山線）

区　間：つつじヶ丘～弁慶茶屋跡
距　離：約1km
高低差：230m
時　間：登り約40分・下り約30分

つつじヶ丘から、白雲橋コースとの合流点である弁慶茶屋跡を結ぶコースです。女体山頂を目指すもっとも一般的な登山道で、つつじヶ丘から女体山頂までの距離は1.8ｋｍ、歩行時間はおよそ80分です。
つつじヶ丘から比較的急な階段道を300mほど登ると、ベンチとあずまやのある「つつじヶ丘高原」に到着します。広場の周りにはアズマネザサが生い茂っていますが、40年ほど前までは飼料やたい肥用の草刈り場として利用されたススキ草原でした。年に一度草刈りがされる広場には、タムラソウやワレモコウ、ノアザミ、ツリガネニンジン、オトコエシなど、草原性の草花が豊富に見られ、往時をしのばせます。また、それらの花にはキアゲハや、ミドリヒョウモン、ベニシジミ（下写真）などのチョウ類が吸蜜に訪れ、草むらにはバッタやコオロギ、カマキリなどがいます。草の種を食べるホオジロ（上写真）をはじめ、まわりの林にはメジロやヒヨドリなど野鳥の姿も見られます。

標高650mの標柱を過ぎると、ヒノキの植林地から、アカガシやブナの自然林へと変わっていきます。路傍にはフモトスミレ、ニリンソウ、キバナアキギリなどの草花が見られ、最後の階段道をひと登りすると弁慶茶屋跡の広場に到着します。