戸倉山 1680.7m

鳥になる　樹と会話する　緑に融ける……
ふたつのアルプスを背景に
伊那谷に現われた美しき不二の峰
伊那富士「戸倉山」

戸倉山

TOKURA-SAN

信州 駒ヶ根　戸倉山トレッキングマップ

●凡例●
- キャンプ場コース
- 上の森コース
- 沢コース
- 山小屋
- キャンプ地
- 水場
- 駐車場
- 巨木ポイント
- 目標物 等

キャンプ場コースのスタート地点にあるのが戸倉山キャンプ場。美味しい空気、鳥のさえずりの中での目覚めは最高です。

四阿

金明水

戸倉山は駒ヶ根市と伊那市長谷との境にそびえる大変美しい山で、麓から見る姿が富士山に似ていることから「伊那富士」と呼ばれ親しまれている。

戸倉山(伊那富士)山頂
1680.7m

避難小屋

避難小屋

展望ベンチからの眺望

金明水(飲水)
四阿

天狗伝説の岩

分岐

4 猿の松

急峻

2 馬止の松

展望ベンチ

戸倉山キャンプ場

(普通車／10台)

3 差鴨居のミズナラ

イワヤマツツジ群生地

分岐

日向の滝
日影の滝

御湯立場跡

戸倉不動明王

分岐

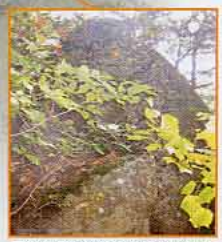
ブナ植林地

神明宮

1 市天然記念物 上の森

木地師平

(普通車／5台)


天狗伝説の岩／天狗が村人にうちわを騙し取られ、空を飛べなくなってしまい、怒って岩に化けたという伝説が残る大岩です。

コブシ展望台

コブシ群生地

冬の登山道

※駒ヶ根I.Cからの道順は裏面をご覧ください。

下田バス停

戸倉山頂上からは仙丈ヶ岳をはじめ南アルプスを眼前に望めます。また、日本一高い場所に建つ庚申塔があります。

キャンプ場コース
所要時間／約3時間30分（往復）
キャンプ場から先に少しきつめの登りがありますが、途中から緩やかになる初心者にもオススメのコースです。

上の森コース
所要時間／約4時間10分（上の森から往復）
自然林の多い、植生が豊かな木陰のコースです。

沢コース
所要時間／約4時間（上の森コース分岐より往復）
頂上までの最短コースですが、急な登りがあるので注意が必要です。

※上の森コース・沢コースの整備前の登山は十分ご注意ください。
（詳しくは裏面をご覧ください）

日影の滝

日向の滝

No. このマークの数字は裏面の木の写真と連動しております。ご参照ください。

戸倉山山頂より駒ヶ根市街・中央アルプスを望む

戸倉山 TOKURA-SAN 信州 駒ヶ根 戸倉山トレッキングマップ

戸倉山遊歩道を歩きながら巨木めぐりをしてみませんか？

1 市天然記念物 上の森 コナラ

戸倉山「上の森コース」の上り口にあります。幹フジの大木がからみついています。コナラは里山に生える木なので、巨木となっているものが少なく、巨木一覧には名を連ねていませんが、各県の巨木記録から見ると全国第3位の大きさです。

2 馬止の松

キャンプ場コースを登っいき、左前方に山頂への尾根が見えてくる辺りにある松の大木。その昔、村人が柴刈りに登ったときに馬をつなぎ止める目印にしたことからその名がついたと言われてます。

3 差し鴨居のミズナラ

沢コースの途中で、標高1350mの斜面に生える。ほぼ水平に伸びた太い枝があるので「差し鴨居」の名がつけられました。内部は空洞になっており、空洞内の朽ち木の年輪幅より推定した樹齢は460年で、全国で11番目の大きさと思われます。

4 猿の松（報恩の松）

この松の枝にいた猿を射らずに助けた狩人がいました。その妻が難産で苦しんでいると、その猿が現れ、背中をさすってくれ、無事お産を終えることができたという事から猿の松（報恩の松）と呼ばれるようになりました。

戸倉山で見られる主要な植物

●タガソデソウ
長野県と山梨県の一部にだけ生えています。環境省の絶滅危惧種に指定されています。

●ナガバノコウヤボウキ
細くしだれた茎に白い花が咲きます。花期は7月下旬～8月下旬頃です。

●ヤマジノホトトギス
花期は8月中旬～9月中旬。花は葉のわきと茎頂につき、白色で紫色の斑点がある。

●ベニバナツクバネウツギ
高さは1～2m。花期は5月下旬～6月中旬です。花は筒型で紅紫色。果実は羽根つきの羽に似ている。

●オオヤマザクラ ●ヤマナシ ●ヤナギラン
●キバナハタザオ ●タテナガソウ ●ツルキンバイ
●シャクジョウソウ ●マツムシソウ ●スグリ
●フクシマシャジン ●ニシキゴロモ ●ツクバトリカブト

●●●●●●●●●●●●●「駒ヶ根市誌 自然編Ⅱ」より

交通のご案内

■JR
東京より(岡谷経由) ……4時間
名古屋より(豊橋経由) …5時間

■マイカー
東京より ……2時間30分
名古屋より ……1時間30分
大阪より ……3時間30分

■中央高速バス
新宿より ……3時間20分
横浜より ……4時間20分
名古屋より ……2時間42分
大阪より ……4時間10分

戸倉山キャンプ場までの順路

中央自動車道・駒ヶ根I.Cを下り、R153の伊南バイパスに出たら右折。そのまま直進し、伊南バイパス琴平町交差点を左折して天竜川を渡り、県道18号線の交差点を直進。山里を抜け、駒ヶ根CCの案内塔の立つ落合橋を左折する。下田のバス停のところを右へ、中沢集落への坂道の路傍に戸倉山キャンプ場への標示があるのでキャンプ場の方へ向かう。キャンプ場の駐車場を利用。

●登山者の皆様へ●

- ●日帰り可能な山岳ですが、ゆとりを持って行動してください。
- ●山岳の天候は急変します。十分な装備をご用意ください。
- ●場所によってかなり急峻な地形もあります。十分ご注意ください。
- ●山中でのたき火は厳禁です。タバコの火の始末にもご注意ください。
- ●ゴミや残った食料等は必ず持ち帰ってください。
- ●樹木や草花を大切にしましょう。
- ●花は写真に撮って持ち帰りましょう。

駒ヶ根市商工観光課
TEL.0265-83-2111 FAX.0265-83-4348
http://www.city.komagane.ne.jp

駒ヶ根市観光案内所
TEL.0265-81-7700 FAX.0265-81-7755
http://www.kankou-komagane.com/

こまナビへアクセス
http://www.koma-navi.jp/