

「まんてん星の湯」に近い山々です

※まんてん星の湯から車で①駐車場まで約 25 分

MIKUNI

三国山コース
上り 1:35 下り 1:10

⑤ シモツゲ咲く木道

⑦ お花畑からの三国山

⑥ お花畑を彩るニッコウキスゲ

⑧ 権現様御神水

● 浅貝バス停～登山口間 徒歩 約30分

木の階段を登る。所々のベンチがありがたい

濃い緑の中を、歴史を感じながら登る

急な木の階段が続く

ニッコウキスゲ・ツリガネニンジンなどの咲き乱れるお花畑。苗場山などの展望も最高

上越橋へ

浅貝川

北ノイリ沢

浅貝バス停

浅貝川

三国トンネル

三国峠

分岐

三国山 1636.4

大沼川

歴史を刻む峠路と、ツツジの仲間が多い低木帯に広がるお花畑を訪ねる



① 旧街道越後側入り口

登山道は三国トンネル入口左手の駐車場から浅貝川に架かる鉄の小橋を渡り、すぐにブナやミズナラの樹林に。展望はありませんが、道祖神や所々に残る敷石の跡に、関東と越後を結ぶ要路として利用された往時を偲びながら、広く歩きやすいつづら折の道を峠までたどります。標高 1,244m まで三国峠には三国権現が祀られており、立派な灯籠などが歴史を感じられてくれます。峠から西北西に苗場



② 石畳も残る旧街道

山が笥山に半身を隠されながら特徴のある姿を見せています。



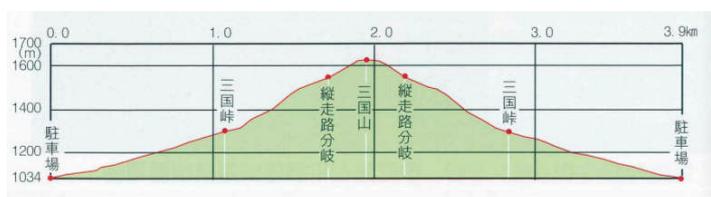
③ 三国峠の権現様

登山道は、権現様の右手にあります。峠付近から上は冬期の積雪や、季節風の影響による衝風低木帯となり、樹高は 1～2m ほどです。登山道は木の階段となり、一步ごとに高度が上がり、南西の展望が開けます。



④ 山頂付近の巻き道から連峰展望

標高 1,500m 付近は上りも緩やかになり風衝草原がひろがり、ニッコウキスゲなどの咲き乱れるお花畑になっています。ベンチも 2か所にあり、一休みするには絶好の場所になっています。



お花畑を過ぎるとまもなく左へ平標山への巻き道をあがります。山頂へはまっすぐ進み、木の階段もいちだんと急になります。ガレ場の上に作られた階段は地面との段差がありますから、踏み外さないようにしましょう。階段を上りきると、すぐに平標山への分岐が左手にあります。

右手にほんの 3分ほどで三国山頂となります。山頂では南西方面に展望が開け、稲包山の向こうに白砂山、さらに西方に苗場山など長野県境の山々が展望できます。

資料「谷川岳 花と登山ガイド」より

当館の売店にて販売中



展望は360度。たおやかな稜線に高山植物の咲き乱れる雲上の花園



1 新装なった平標山の家

平標登山口でバスを下車。またはマイカー利用なら近くに広い駐車場があり利用可能です。コースは三国小学校脇の上信越自然歩道に入り、沢沿いの林道を3kmほど進むと左手に上信越自然歩道と平元新道の分岐があります。ここで水を補給しておきます。ここからいよいよ三国山と平標山との縦走路に突き上げる登りが始まります。



3 ワタスゲとオオシラビソ林



2 笹原初秋 平標山の家付近にて

最初はカラマツ林の中の緩やかな登りですが、ダケカンバの純林が出現し、さらに上部はブナ林となり、ジクザクの急登が縦走路まで続きます。



6 ハクサンイチゲ咲く平標山を登る



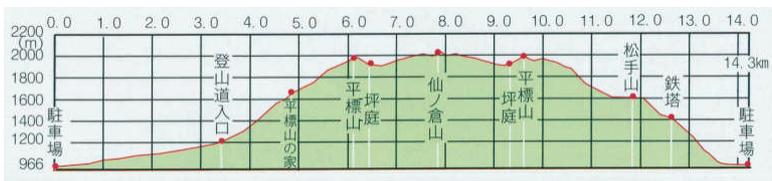
4 チングルマと仙ノ倉山

稜線に飛び出したところに、平成18年秋に建て替えられた平標山の家があります。管理人がいて休憩ポイントです。ここからは、谷川連峰西部の主稜線を仰ぎ見ることができ、連峰最高峰の仙ノ倉山の大きな山体は笹原で覆われています。

小屋から平標山までは木道が整備されています。登山路左手に連峰ではここでしか見られないオオシラビソ林があります。

平標山から仙ノ倉山まではなだらかで尾根も広く、高山植物が咲き乱れ、まさに「雲上の花園」です。

連峰の最高峰・仙ノ倉山からは、360度の大展望を満喫できます。



下山路は平標山まで往路を戻り、西方の松手山へと向かいます。しばらくは広尾根が続きますが、一ノ肩を過ぎる付近から急な下りとなり、まもなく松手山に到着。二居への分岐が右にあります。巨大鉄塔を過ぎ、なお急坂を下ると出発地点にです。

ここではこんな植物を見ることができます

花と山菜の歳時記

苗場周辺の山々は植物の宝庫。数多くの高山植物と出会えます。

苗場周辺で見られる主な高山植物



花畑<苗場山・平標山・三国山>



苗場山

■見どころ
神楽ヶ峰と苗場山間の鞍部。
■主な植物
トキソウ・ワタスゲ・タカネナデシコ・コバイケイソウ(7月中旬～8月上旬)他



平標山

■見どころ
山頂付近および仙ノ倉山間の稜線。
■主な植物
ウラジロヨウラク・ハクサンイチゲ・チングルマ・ベニサラサドウダン・サクラソウ(6月)・キンコウカ・ミヤマヨメナ・コバイケイソウ(8月)他



三国山

■見どころ
三国峠から三国山の登山道付近
■主な植物
ウラジロヨウラク(6月上旬～7月)・ベニサラサドウダン(6月中旬～下旬)・ニッコウキスゲ(7月中旬)・エーデルワイス(7月下旬～8月上旬)

花	5月			6月			7月			場所
	初旬	中旬	下旬	初旬	中旬	下旬	初旬	中旬	下旬	
こぶし										三国一帯
しょうじょうばかま										三国路
しゃくなげ										平標山
しらねあおい										三国山
うらじろようらく										三国山・平標山
はくさんいちげ										平標山
みねざくら										平標山
はくさんござくら										平標山
みやまきんばい										平標山
ちんぐるま										平標山
べにさらさどうだん										筈山一帯
えぞあじさい										三国路
にっこうきすげ										三国山
みやまごほめぐさ										平標山
くるまゆり										三国山
こぎんれいか										三国山
ちしおしもつけ										三国山
くがいそう										三国山
しもつけ										三国山
はくさんふうろ										平標山

※気候により2週間くらい前後することがあります。(三国峠周辺地区)

山菜	4月			5月			6月			7月		
	初旬	中旬	下旬									
ふきのとう												
タラの芽												
わらびの芽												
こごめ												
ぜんまい												
ふき												
山うど												
わかな												
ミズ												
山たけのこ(ひめたけ)												

※気候により2週間くらい前後することがあります。(三国峠周辺地区)

登山・トレッキングの注意事項

コースタイムは、時期や天候によるコース状況、パーティ構成、体力または疲労度などによってかなりの差異が生じます。あくまで参考として、十分に余裕をもった計画をお立てください。

- コースを歩行する時は、天候の変化に十分注意してください。
- 必要な装備をしたうえ、安全管理に十分注意してください。
- 係員や管理者、指示版などの注意事項に従ってください。
- 時間的にゆとりのあるスケジュールをたててください。
- コースの歩行には、前後の間隔をとり、コース外には立ち入らないでください。
- もし、道がおかしいと思ったら、まちがいない所まで戻ってください。
- 安全のため、コース閉鎖や規制などがある場合があります。
- トイレは指定の場所をお願いいたします。
- 自然保護のため、動植物や岩石を採ることはおやめください。
- たき火や野営はぜったいおやめください。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。