

あこがれの高山頂上へ 極上の大自然を 自分の足で満喫しよう!



天神尾根



熊穴沢避難小屋



天狗のトマリ場



肩ノ小屋



山頂トモノ耳(1,963m)



山頂オキノ耳(1,977m)

谷川岳山頂登山コース

天神尾根ウォーキングコース

山は マナーを守って 安全に。

山歩きの心得

安全に楽しむために、あらかじめ情報を収集して十分な装備で出かけましょう。コースタイムはあくまで参考として、自分の体力にあわせて余裕を持った山行計画を立てましょう。

山歩きの装備

忘れずに帽子!
熱中症や落石避けにも。
ザックの中身は、下に軽いものの上に重いもの...が、歩きやすい。山の天気は変わりやすいので、雨具(レインウェア)も必ず持参してください。寒くなったときの防寒具にもなります。

山の植物は持ち帰らない!
ゴミは、家まで持ち帰らしましょう!

ウェアは長袖シャツに長ズボンが基本です。
伸縮素材がらくさん!
Gパンは山歩きには向きません。

水溜けスリッパがあると下草や朝露も安心。
靴はトレッキングシューズ以上を用意しましょう。
くるぶしが通れるタイプは足を保護して歩きを安定させてくれます。



一ノ倉沢岩壁トレッキングコース



谷川岳山岳資料館



一ノ倉岳(1,974m)

