

# ひととき 自然を楽しむ一時

鈴鹿山脈一帯は  
貴重な動・植物の宝庫であり、  
学術的にも極めて重要な生物が生息しています。  
これらの素晴らしい生物が育つ自然環境を、  
いつまでも大切に守り育てて  
いきたいと思ひます。

(岩倉尾根)

**ニホンカモシカ (偶蹄目ウシ科ヤギ亜科)**  
日本固有の貴重種で、国の特別天然記念物に指定されています。限られた山岳地帯に生息し、三重県には、約1,000頭が生息しています。



**アセビ/馬酔木 (ツツジ科アセビ属)**  
高さ1.5~3mの常緑樹で、天然記念物に指定されています。2~3月頃に白い壺型の小花が房状になって咲きます。



**アキアカネ (トンボ科アカトンボ属)**  
種子島以北の日本全域に分布し、7月中旬頃羽化し始めます。7~8月にかけて山頂付近でよくみられます。



**ブナ (ブナ科ブナ属)**  
亜高山帯に群生する落葉樹。殻斗は柔らかいトゲで包まれています。実は蕎麦の実みたくな3角形で美味。



## 登山の注意

- 登山は自己責任が原則です。装備に万全を期するのはもちろん、天気予報など考慮し、体調も整え体力に合った適切な日程、コースを選びましょう。
- 山の天気は変わりやすく、登山に不向きな場合は中止する決断も必要です。
- 地図・コンパス・雨具・ヘッドランプ・防寒具・着替え・非常食・携帯電話等を携帯しましょう。
- 登山コース・日程など必ず家族や知人に知らせ、入山届が必要な場合には必ず記入・提出してください。
- 自然の動植物・岩石などの採取、犬などペット連れの登山はやめましょう。



## トレッキング

- 帽子 日焼け・日射病防止や防寒に
- バックパック(リュックサック) 歩くときに両手を空けられ、必要な荷物が入れられるサイズの物を
- 行動着 動きやすく、適度な保温性・速乾性のある物を、手袋もあれば便利
- パンツ 膝のストレッチがあり、速乾性の物
- 靴 不安定な道など考慮して、底が厚く足首を支えられ、動きやすい靴を

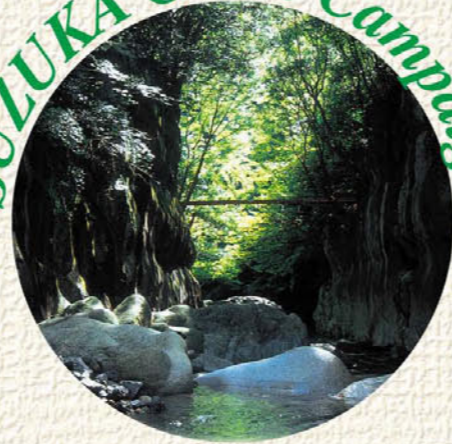
※上記の装備は無積雪期の場合です

## 緊急時

鈴鹿市消防署 TEL 119  
鈴鹿市警察署 TEL 110

登山の際の装備等については、  
専門家・経験者に相談をする事。  
※初心者は必ず経験者と同伴を

# SUZUKA Clean Campaign

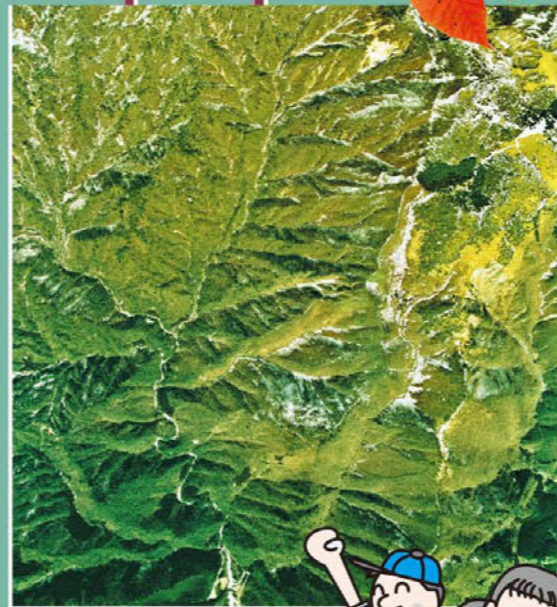


鈴鹿市観光協会  
〒510-0241 三重県鈴鹿市白子駅前17-12  
TEL 059-380-5595

鈴鹿山溪観光協会 (鈴鹿市役所鈴峰地区市民センター)  
〒519-0323 三重県鈴鹿市伊船町1009-5  
TEL 059-371-0001

# 鈴鹿の山々 東海自然歩道 ハンドブック

入道ヶ岳  
宮指路岳  
仙ヶ岳  
野登山  
槽溪谷  
小岐須溪谷



写真：[国土画像情報(カラー空中写真)国土交通省]

# SUZUKA TREKKING MAP



# 四季折々に鈴鹿の



入道ヶ岳



宮指路岳 (仙鷲尾根方面から)



仙ヶ岳 (入道ヶ岳方面から)



野登山

鈴鹿山脈は南北五〇km、東西二〇kmの広大な範囲に及ぶ山岳で、アルプス並の急峻な山容を合せ持つため、多くの人々に愛されています。ここに紹介する入道ヶ岳、宮指路岳、仙ヶ岳、野登山はそれぞれに深い魅力を持った山ばかり。ベテランでもファミリーでも、十分に満足させてくれるでしょう。初心者の方は登山経験者の同伴のもと、自然に対するマナーやルールを心がけ、装備や健康状態、気象状況に注意しながら、登山をお楽しみください。





# SUZUKA TREKKING MAP

## 入道ヶ岳 (906.1m)

鈴鹿セブンマウンテンに選ばれている山で、山頂付近はススキ、笹、天然記念物のアセビの群生に覆われ、広い山頂からは360度の展望で鎌ヶ岳や伊勢湾眺望の絶好なポイントです。山頂へは個性的な7つのルートがあり、樫大神社を起点とする「二本松尾根ルート」や「井戸谷ルート」はわかりやすいルートではあるが、山頂手前に急な登りがある。また距離は少し長いが見晴らしの良い「北尾根ルート」、小岐須溪谷を起点とする「池ヶ谷ルート」、「滝ヶ谷ルート」、また四日市市の宮妻峽からは「新道ルート」など、バラエティーに富んだ登山が楽しめます。



**A** 入道ヶ岳山頂  
**B** アセビの群生

**モデルコース** (所要時間約4時間20分)  
 樫大神社駐車場 → 樫谷 → 大堰堤先分岐 → 小岐須東越 → 入道ヶ岳 → 北の頭  
 100分 → 愛宕社下 → 樫大神社駐車場

## 宮指路岳 (946.0m)

「宮指路」の名は標高946mの「946」から取っているとか。小岐須溪谷途中、大石橋先で2つのルートに別れるが、どちらも沢と尾根の繰り返しが多く登り甲斐があります。ヤケギ谷ルートの山頂手前に東海展望と名付けられた岩(足元注意)があり、そこからは「三体仏岩」の大岩もよく見えます。山頂付近では馬の背の格好をした「馬乗り岩」も見ることができ、また滋賀県側の景色と合せ秋の紅葉も見ものです。



**C** 馬乗り岩

**モデルコース** (所要時間約4時間20分)  
 小岐須溪谷山の家駐車場 → 大石橋先分岐 → 宮指路岳 → 小岐須峠 → カワラコバ谷  
 80分 → 大石橋先分岐 → 小岐須溪谷山の家駐車場

## 仙ヶ岳 (961.0m)

鈴鹿市の最も奥まった所に位置し、小岐須溪谷からは林道の終点から登山道が始まる。かなり登り甲斐のあるツインピークスの山で、東峰に頭でっかちな「仙の石」と呼ばれる大石があります。



**D** 仙の石

**モデルコース** (所要時間約5時間20分)  
 小岐須溪谷山の家駐車場 → 林道終点 → 仙鶴尾根乗越 → 仙ヶ岳 → 仙ヶ谷  
 仙の石 → 仙ヶ岳 → 小社峠 → 林道終点 → 小岐須溪谷山の家駐車場

## 野登山 (851.6m)

小岐須溪谷山の家駐車場から御幣川に降りた橋の所から登山道が始まります。足元に一ノ谷の滝の音を聞きながら山頂へ、三角点付近には「国見石」と名付けられた大石があり、山頂から仙ヶ岳方面に行くとブナの原生林や鶏足山野登寺(亀山市)もあります。

**モデルコース** (所要時間約5時間10分)  
 小岐須溪谷山の家駐車場 → 野登山 → 鶏足山野登寺 → 仙ヶ谷分岐点 → 林道終点 → 小岐須溪谷山の家駐車場



- 東海自然歩道
- 登山道
- 登山道(難路)
- 林道
- 一般道
- 送電線
- キャンプ場
- 山小屋
- 避難小屋
- 休憩所
- バス停
- 駐車場

## 東海自然歩道

東京・明治の森高尾固定公園から大阪・箕面固定公園までの1,343kmに及ぶ自然歩道。鈴鹿市内には四日市市との境界である内部川から亀山市に入る西庄内町までの9.9kmが通っています。途中、導きの神・猿田彦神社の総本山「樫大神社」(樫大神社には宿泊施設「樫会館」もあります)、そこから鍋川を渡り歩いていくと伊勢湾を眺望できる「桃林寺」へ(桃林寺では桜を眺めながらの精進料理(要予約)を味わうこともできます)、さらに足を伸ばすと春先には枝垂れ桜で知られた「遍照寺」や小岐須溪谷、御幣川を越え野登山の麓を回り源明川沿いへと続く自然歩道です。



**E** 東海自然歩道  
**F** 樫大神社  
**G** 桃林寺  
**H** 遍照寺

## 小岐須溪谷・屏風岩

鈴鹿川支流の御幣川が造りだした全長4kmに及ぶ溪谷で、小岐須溪谷山の家付近の「貼止の滝」をはじめ多くの滝が点在、夏には水遊びをする家族連れで賑わいます。屏風岩は御幣川の浸食作用によってできた高さ30m、長さ130mもある白色石灰岩の崖壁で、大理石の回廊のような独特の景観は県の天然記念物にも指定され、吊り橋や、川床からの眺めが素晴らしい。



**I** 小岐須溪谷  
**J** 屏風岩  
**K** 小岐須溪谷山の家

**問い合わせ先**  
 ● 鈴鹿山溪観光協会 TEL059-371-0001  
 ● 小岐須溪谷山の家(開設期間のみ) TEL059-371-1910  
 ● 樫大神社 TEL059-371-1515 ● 桃林寺 TEL059-371-0528  
**交通機関**  
 ● 三重交通中勢営業所 TEL059-233-3501

※モデルコースの所要時間には休憩時間等は含まれていません。又、逆コースの場合は時間に変動があります。マップ上でご確認ください。