

レベル
★★
登山

夏の喧騒が一段落した上州の日本百名山2座に登頂

群馬県

上越国境の雄峰 谷川岳・沼群と峰々が集う複成火山 赤城山

2026年 8月18日(火)~8月21日(金) 4日間

旅行代金 新千歳発着 **189,000円** 現地発着(水上集合・前橋解散) **149,000円**



谷川岳の山頂・トマノ耳からたどってきた稜線を振り返ると、彼方には万太郎岳、仙ノ倉岳など上越国境の峰々が連なり圧巻です

【宿泊】 水上温泉郷/ゆびそ温泉・ホテル湯の陣、前橋/ドリーイン前橋、赤城山麓/青木旅館 または各地同等クラス

【食事】 朝2・昼0・夕3 **【最少催行人数】** 4名(最大8名)

【1人部屋利用追加料金】 設定なし(要問い合わせ)

【ツアーリーダー】 新千歳から全行程同行 ※現地ガイドは同行しません

Point

1. 上州(群馬県)の**日本百名山2座**登頂。谷川岳はロープウェイ利用で天神尾根、交通不便な赤城山はツアーならではの縦走コースで2日間歩く。
2. 高山植物の開花ピークでないものの、**夏の喧騒が一段落した比較的静かなシーズン**でゆったり山を堪能。
3. 赤城山は主峰・黒檜山に登るだけでなく、**外輪山の山々や沼群も探勝**。たっぷり満喫します。
4. 群馬の名湯・**水上温泉郷**と、赤城山麓は**明治創業のレトロな老舗旅館**に宿泊。癒しの時間と郷土料理を楽しみます。



トマノ耳からオキノ耳へ。奥には一ノ倉岳~茂倉岳の稜線が続きます



まずは天神峠から谷川岳の全容を仰いでスタート



比較的容易な天神尾根にも岩場や鎖場があります



キキョウやリンドウなど晩夏の花の季節

谷川岳と赤城山登頂 暫定行程表

月日	地名	行程	食	
1	8/18 (火)	新千歳 羽田 水上温泉郷	新千歳空港(午前発) → 羽田空港(午前～昼着) ⇐ 水上 または 上毛高原 駅からバスにて 水上温泉郷 の宿へ。 ※時間が有り、乗継が良ければ水上温泉周辺を散策(諏訪峡など)。 ● 現地発着の方は、JR 水上駅または宿にてご集合をお願いいたします 【水上温泉郷・泊】	一 一 夕
2	8/19 (水)	水上温泉郷 谷川岳ヨッホ 天神平 谷川岳 谷川岳ヨッホ 水上温泉郷 前橋	谷川岳登山 / 歩程: 5~6 時間 ホテルで朝食後、バス(8:30 前後発)にて 谷川岳ヨッホ(谷川ロープウェイ駅) へ。 wv<ロープウェイ> wv 天神平 (1,320m) wv<リフト> wv 天神峠 (1,502m) 天神山 から谷川岳の全容を望んで登山スタート。 天神尾根 を登ります。 …熊穴沢ノ頭…天狗の留まり場… 谷川岳・トマノ耳 (1,963m)… 谷川岳・オキノ耳 (1,977m / 日本百名山・谷川岳最高峰)…往路下山…天神平 wv<ロープウェイ> wv 谷川岳ヨッホ = <バス> = 水上温泉郷経由、水上駅 水上(16:00~16:30 発) ⇐ 前橋 (17:30~18:00 着) 徒歩にてホテルへ(約5分)。夕食は近くの食事処にて。 【前橋市内・泊】	朝 一 夕
3	8/20 (木)	前大沼 黒檜山 駒ヶ岳 寛満淵 赤城山麓	赤城山(黒檜山～駒ヶ岳)登山 / 歩程: 4~5 時間 出発が朝早いので朝食は各自で用意し、客室でとっていただきます。登山装備と赤城山麓で1泊する分の荷物を持って出発。不要な荷物はホテルまたは駅に預けます。 前橋駅(7:32 発) = <バス> = 宿(9:00 頃) ※宿に寄って登山中不要な荷物を置いて行きます 大沼湖畔を歩いて 黒檜山登山口 (1,360m)へ。ここから登山スタート。 … 猫岩 (大沼の展望)… 黒檜山 (1,828m / 日本百名山・赤城山主峰)… 駒ヶ岳 (1,685m)… 鳥居峠… 寛満淵 (木道の散策 / ゴール)…大沼湖畔…宿 【赤城山麓・泊】	一 一 夕
4	8/21 (金)	赤城山麓 見晴山 地藏山 前橋 羽田 / 新千歳	赤城山(見晴山～地藏岳)登山 / 歩程: 約 3 時間 宿で朝食後、8:00 頃スタート… 見晴山 (1,458m)… 地藏岳 (1,674m / 黒檜山と大沼の展望)… 赤城少年自然の家 (ゴール / 12:35 発) = <バス> = 富士見温泉(乗換) = <バス> = 前橋駅 13:47 着 ● 前橋着後、荷物をピックアップ。現地発着の方は解散になります 前橋(14:30 頃) ⇐ 羽田空港(17:30 頃) 羽田空港(19:00 前後発) → 新千歳空港(20:30 前後着) 予定	朝 一 一

※交通 / → 航空機 ⇐ バスまたは専用車 鉄道 ⇐⇐ wv ロープウェイ、リフト … 徒歩(登山)
 ※記載の歩程の時間は休憩を除いた実質歩行時間の目安です。当日の天候や皆様の歩くペースによって前後します。
 ※登山に不要な荷物は宿、または登山口施設や駅のコインロッカーに預けて行きます。
 ※3日目の朝食と、登山中の昼食・行動食・飲み物は各自となります。昼食は登山中に食べられる携行食をご用意下さい。購入場所や購入時間については、ご参加者に改めてご案内します。



赤城山主峰・黒檜山への登路の猫岩付近からは大沼と地藏岳を一望



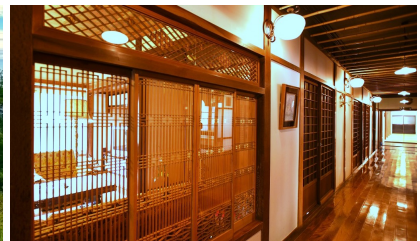
赤城山登山の1日目は寛満淵の木道を散策してフィニッシュ



赤城山はその名のピークは無く、複数の峰から成るカルデラ地形の火山群



地藏岳山頂から小沼を展望



赤城山では明治創業の老舗旅館に宿泊

谷川岳・赤城山 持ち物リスト

	品名	数量	チェック	備考
1	登山靴	1組	○	ソールのしっかりとした防水性のあるゴアテックスや皮革製の登山靴。ハイカットの靴で履き慣れたものを。
2	タウンシューズ	1組	△	移動時に履く運動靴やスニーカーなど(宿に置いていけます)。
3	旅行かばん(小～中)	1個	○	登山中、不要な荷物を宿に預ける荷物入れ用。
4	登山用ザック	1個	○	登山時に背負うザック。目安は容量 25～35ℓ程度の日帰り用。
5	雨具(上下)	1着	○	出来るだけしっかりとしたゴアテックス製の上下セパレート型が良い。防寒着としても活用します。
6	薄手ダウンまたはフリースジャケット(防寒着)	1着	○	1,300～1,900mの稜線歩きとなるので、曇天など日差しの無い日はけっこう涼しく、雨、風が強いと体感温度が下がり、思ったより寒くなるので薄手のダウンやフリース等の防寒着は必ずお持ち下さい。
7	ヘッドライト	適数	○	登山には必携です。何かトラブルがあり、予定より時間がかかって日が暮れてしまう可能性もあります。万一の場合に備えて。事前に点灯を確認し、予備電池も必ずお持ち下さい。
8	帽子(日除け用・防寒用)	1個	○	好天時、強い日差しを遮るためつばのある帽子を。また風が強い時、寒い時に耳を覆う帽子またはバンダナがあると良いでしょう。
9	手袋(薄手・中厚手)	2個	○	薄手と、気温が低めの時のために中厚手もご用意下さい。
10	トイレットペーパー	適量	○	何かと必要です。ウェットティッシュもあると便利。
11	衣類	適数	○	登山3日分。長袖シャツ、スラックス、下着、靴下、着替えなど。
12	サングラス	1個	○	稜線は日差しを遮るものが有りません。好天時、強い紫外線から目を保護するために必携です。
13	水筒・テルモス	1個	○	容量1～2ℓ程度。ペットボトルでも可。テルモス(魔法瓶)で温かい飲み物も持った方が良いでしょう。宿や登山途中で補給できます。
14	洗面用具	適数	○	宿泊する温泉宿には浴衣、タオル、バスタオル、歯磨きセット、シャンプー類、ソープ類など基本的なアメニティは付いています。歯ブラシ、洗顔、化粧水など個人的に必要な物をお持ち下さい。
16	部屋着	1着	△	浴衣や寝間着は宿に付いていますが、リラックスできるような登山服とは別に部屋着があると良いでしょう。
17	スタッフバッグなど	1枚	○	3日目、赤城山麓の宿に預ける登山中に不要な荷物を入れる入れ物。
18	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
19	財布・クレジットカード	適数	○	クレジットカードはがあると便利です。保管に気をつけましょう。
20	携帯電話・バッテリー	1個	○	お持ちの方は緊急の連絡用に携帯して下さい。バッテリーも有ると安心です。宿で充電できます。
21	熊除け鈴・笛	1個	○	谷川岳、赤城山ともにツキノワグマの生息地です。熊除け対策として登山中、携行して身に付けるようお願いいたします。
22	スパッツ	1組	△	雨天時にぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
23	ザックカバー	1枚	○	ザックの防水用レインカバー。歩行中の急な降雨に備えて。
24	折り畳み傘	1本	△	移動時や林道歩きなど、差し支えの無い道では、小雨の時にさしていただいてもかまいません。登山中の使用は控えて下さい。
25	日焼け止め	適数	○	強い紫外線と乾燥から肌を守るために。リップクリームも。
26	トレッキングポール	1組	△	普段、山歩きに使用している方はお持ち下さい。伸縮式が収納出来て便利です。ダブルがおすすめです。
27	医薬品・マスク	適数	△	持病用の特別な薬などがあれば各自でご用意下さい。マスク装着については登山中は不要です。宿や車中や施設内では各自の判断で。
28	カメラ	適数	△	携行する場合は予備電池、充電装置も忘れずに。
29	行動食・昼食・嗜好品など	適数	○	各自にてご用意下さい。谷川岳下山後、前橋駅近くに泊まるので赤城山の分は現地調達可能です。赤城山の宿では4日目のお弁当を注文できます。詳しくは後日、ご参加の皆様にご知らせします。

○=必要なもの △=あると便利なもの ※あくまでご参考にして下さい。