

月山トレッキング



春



残雪とブナの新緑トレッキング

残雪と新緑……冬と春が同居する
異次元ワールド「月山のブナの森」



夏



フラワートレッキング

多くの高山植物との出会いは
感動の連続「月山の高山植物」

秋



紅葉トレッキング

全山が錦の絨毯と化す
天然絵巻の世界「月山の紅葉」

冬



スノートレッキング

俗世を忘れさせる静寂とすっぱり
包まれる安堵感「月山の真冬」



ニッコウキスゲ／ユリ科 (6月下旬～7月下旬)
花は午前中に開いて夕方に閉じ、そのままおれてしまふ一日花。ここでは梅雨も末期に近い7月中旬から咲きはじめ、盛夏には雪田脇斜面へと咲き移る。



オゼコウホネ／スイレン科 (7月下旬～8月)
尾瀬、秋田県木地山高原、北海道北見地方など産地に限られた植物。水面上で咲いた花は、開花後、水の中へ沈んでゆく。



イワウメ／イワウメ科 (6～7月)
名前のとおり岩場に咲く。月山では頂上付近の西側風衝地に生え、ガンコウランやコケモモなど、常緑の矮性低木どうして広がっていることが多い。



クロユリ／ユリ科 (6月下旬～7月上旬)
頂上の草地にクロユリが咲き出す頃、月山は山開きを迎える。クロユリはユリ属でなく、パイオ属であることに花色の理由がある。



アオノツガザクラ／ツツジ科 (7～9月)
月山には3種のツガザクラ属が自生する。そのうち最も普通に見られるのが本種である。湿ったところを好み、雪田脇や雪田底の礫(れき)の多い所に群生する。



コメバツガザクラ／ツツジ科 (6～7月)
花は早く夏山シーズン前に咲き終わる。風衝地に生える矮性低木で常緑葉。岩場を好む傾向がある。4～5ミリの壺形の白い花を3個ずつつける。



ミヤマキンバイ／バラ科 (6～7月)
月山の頂上の南側は平坦な草地となっている。いわゆる“お花畑”とよばれる所で最も早く群れ咲く。深山金梅の鮮やかな黄小花は礫地から草地まで広がる。



ウスラハクサンチドリ／ラン科 (6～8月)
月山では中腹から山頂まで湿り気のある草地に多く生えている。変異に富んだ植物で、一概に言えないが、花は紅紫色、花径は1.5センチ程度が多い。



トキソウ／ラン科 (7～8月)
日当たりのよい湿地によく見られるランで弥陀ヶ原の湿地に多産する。花の色が美しいトキ色であることからこの名前であるが、このものは概して色が淡い。



ツマトリソウ／サクラソウ科 (6～7月)
「花の先端部が襷取り(衣服のすその両端を手で持ち上げる)したような形になっているからこの名がついた」という説がある。月山では高山低木林に多い。



ハクサンフウロ／フウロソウ科 (7～8月)
薬草のゲンノショウコの間であるが、ずっと華麗な花をつけ、盛り上がるように乱れ咲く。花は2～3センチ。



ミヤマウスユキソウ／キク科 (6～8月)
飯豊山から秋田駒ヶ岳にかけて七つの山だけに分布する東北の誇る名花でもある。尾根筋の風衝草地に多く見られる。日本のエーデルワイスとも言われる。

花は月山の暦

同じ種類の花でも生える場所の違いで花期に差がありますが、月山のような多雪山では、さらに雪の消え方などで開花時期が大きく変動します。



キヌガサソウ／ユリ科 (6～8月)
古くから知られる、日本の特産の貴重な植物である。花びら(外花被片)と、その下の輪生状の葉の数が一致する。



コバイケイソウ／ユリ科 (6～8月)
月山の頂上東で見るコバイケイソウの大群生はまさに壮観である。六月下旬から咲き乱れる。



シラネアオイ／シラネアオイ科 (6～7月)
1科、1属、1種の日本特産種。多雪地帯を主な分布域としている。



ハクサンシャクナゲ／ツツジ科 (6～7月)
風衝地ではガンコウランの上に、わずか10cm程度で花をつけていたりする。花は白から淡い紅色で内部には緑色の斑点がある。近似種アスマシャクナゲは朝日連峰や蔵王付近を分布の北限として月山にはない。



ミヤマリンドウ／リンドウ科 (7～9月)
頂上付近をはじめとする草地に生える。晴れた日は、青空を星形に切り抜いたように咲き、曇りや雨の日は、まるで蕾のような姿で閉じている。



ハクサンイチゲ／キンポウゲ科 (6～8月)
湿った草地から、やや乾きぎみの尾根筋までと生育範囲が広い。よく群生し、花期も長いので、月山では最も目につく花の一つ。花径は約2センチ。



ヨツバシオガマ／ゴマノハグサ科 (7～8月)
雪田周辺の草地に多く生え、根は他の植物に寄生するが、自らも葉で光合成を行う半寄生植物。花色も濃淡が著しく紅紫色が標準でまれに白花もある。



チングルマ／バラ科 (6～8月)
豊富な雪田を背景に、美しく咲き乱れるチングルマの群れ。群生もいろいろ、多湿に過ぎる草地では岩の上に咲く。



イワカガミ／イワウメ科 (6～7月)
姥ヶ岳山頂から湯殿山への分岐、金姥付近に群生が見られる。丁寧に細かく切れ目を入れたピンクの美しい花。

トレッキングワールド 月山 (山形県西川町)

「人間に人格があるように、山には山格がある。その山は月山である」と語った人がいました。薫り豊かに匂う山、心が浄化される山、活力をもたらす山、一度登るとその魅力のとりこになる……それが月山です。

山形県のほぼ中央に位置する西川町は、磐梯朝日国立公園内の出羽三山の主峰月山と朝日連峰に深く抱かれています。山麓には豊かなブナの森が分布し、それを源に寒河江(さがえ)川をはじめとする清流が流れています。まさに、山紫水明の地と言っても過言ではありません。月山は、古くは湯殿山と羽黒山とともに出羽三山信仰の山として、また、昭和30年代からは夏スキーのメッカとしてにぎわってきました。

月山の残雪とブナの新緑トレッキング

※ブナの森の中で見られる水ばしりよう



時 期 5月～6月(残雪がなくなっても新緑トレッキングの魅力は大)
場 所 月山山麓 山形県立自然博物館内
ガイド 山形県立自然博物館に自然解説員(インタープリーター)が常勤。
毎日午前9時30分～、午後1時30分～無料案内あり。
毎週月曜日休館。(月曜日が祝日の場合は翌日が休館)

申込・問合せ▶ 山形県立自然博物館 TEL.0237-75-2010

トレッキングポイント

この時期は冬のはなごりと訪れた春が仲良く同居し、普段では想像できない景観が広がります。残雪の上には冬芽を覆っていた芽鱗(がりん)が散りばめられ、その様子は「ブナの森の雪(春)もみじ」と言われる優雅な景観になります。
この時期の残雪は固雪になっており、ブナの森をどこでも歩くことができます。専門の自然解説員が、自然の仕組みを親切にわかりやすく説明してくれます。

月山紅葉トレッキング

※秋はなんとと言ってもきのこ料理!



時 期 9月上旬～10月中旬
コース (初級コース)5時間・4km
月山ペアリフト下駅～同上駅～姥ヶ岳山頂～牛首～上駅～下駅
(中級コース)7時間・5km
月山ペアリフト下駅～同上駅～姥ヶ岳山頂～牛首～月山山頂～牛首～上駅～下駅

トレッキングポイント

秋の月山はミナザクラやナナカマド、ミネカエタなどの低木類の葉や草の紅葉が主役になります。
秋の移り変わりは早急で、葉はひと雨毎に色を増し、鮮やかな彩りが1週間ほど続いた後、徐々に色あせていきます。
9月上～中旬にかけて山頂から紅葉が始まり、月山ペアリフトが運行終了する10月中旬まで紅葉を楽しむことができます。
※山麓の県立自然博物館でのブナの紅葉トレッキングは10月上旬から下旬まで、無料案内を実施しています。

そして今、月山の四季の素材を活かした「月山の四季トレッキング」が人気を呼んでいます。

月山は自然の宝庫であり、四季折々、まったく違った表情を見せます。四季それぞれのフィールドは、四季の豊かな自然を楽しむトレッキングには最適です。月山は、さながら「トレッキングワールド」と言うことができます。

月山フラワートレッキング

※月山のマスコット「オコジョ」に出会えるかも



時 期 6月中旬～8月末
コース (初級コース)5時間・4km
月山ペアリフト下駅～同上駅～姥ヶ岳山頂～牛首～上駅～下駅
(中級コース)7時間・5km
月山ペアリフト下駅～同上駅～姥ヶ岳山頂～牛首～月山山頂～牛首～上駅～下駅

トレッキングポイント

月山は標高2,000mに満たない山ですが、日本海からの季節風をまともに受けるため3,000m以上の山でないと見られないような、たくさん的高山植物に出会えます。6月から7月に見られる、雪の傍らに高山植物の咲く様子は雪田植生と呼ばれ、学術的にも大変貴重な現象とされています。見どころスポットは、姥ヶ岳山頂、そして、金姥、柴灯森、牛首、月山山頂にかけてのルート。晴天時には、姥ヶ岳や山頂から、遠く日本海まで望むことができます。
※山麓の県立自然博物館では夏季のブナの原生林トレッキングの無料案内を実施しています。
※雪田植生(例)ミヤマリンドウ、ヒナザクラ、ミズバオウレン 等

月山スノートレッキング

※スノートレッキングの頼もしい友「スノーシュー(西洋かんじき)」



時 期 1月中旬～3月末
場 所 月山山麓 山形県立自然博物館～志津・弓張平地区



トレッキングポイント

冬の月山山麓の風景は雪の白さで構成されています。白は周囲の色から影響を受けて染まり、晴れた日には青空を映し、灰色の雲が垂れ込めれば暗く濁り、朝夕の陽射しには紅色に染まります。新雪の結晶は、はつきりした六角形の輪郭をして、陽射しを受けるとダイヤモンドにも勝る美しい輝きを放ちます。
雪とふれあい、遊び、冬の自然を観察できるスノートレッキングはゲレンデスキーとは違った新しい楽しみ方です。



快適なトレッキングを楽しむためのワンポイントアドバイス

天候の変わりやすい山を歩くことから、動きやすい服装と、しっかりした準備が必要です。さあ、準備が整ったら、爽やかな大自然の中をじっくり歩いてみましょう！

ザック
雨具
救急薬品
ハイカロリー食品

春～秋の標準装備

ロングパンツ
収納性のあるスポンなら快適ですね。

ビニール袋
懐中電灯
水筒

帽子
日射病や紫外線防止に必要です。

長袖シャツ
虫にさされたり木の枝に触れたりした時怪我を防止します。

下にシャツをきていれば暑いときは、ぬげばOKだよ。
体温調整は気をつけて。

トレッキングシューズ
余計なトレッキングするのなら自分にあった靴を履いて行きましょう。
疲れさせつかうの楽しさも半減しちゃいます。



装備について(補足)

○残雪とブナの新緑トレッキングの場合

絵で示した標準装備+寒冷時用の上着

※残雪は固雪なので防水加工トレッキングシューズでも十分ですが、県立自然博物館には長靴も用意してあります。(協力金100円)

○フラワートレッキングの場合

絵で示した装備が標準

※月山には、その年によって、6月中旬から7月上旬にかけて、まだ残雪がある場合があります。その時は、滑落を防止するためのアイゼン(滑り止め)があると便利です。持参していない場合は月山リフト下駅で貸し出ししていますのでご利用下さい。

○紅葉トレッキングの場合

絵で示した標準装備+寒冷時用の上着

○スノートレッキングの場合

冬の防寒着(帽子、手袋を含む)+スノーシュー

※スノートレッキングを行う時は「西洋かんじき」と言われるスノーシューが欠かせません。
弓張平公園パークプラザに準備してあります。(レンタル料金500円(税込))

トレッキングのお供には「月山自然水」

500ml 129円(税込)
月山ペアリフト下駅売店、月山銘水館等町内店舗で販売しています。

他にも、こんな登山、トレッキングが楽しめます。

○本格的登山の醍醐味「朝日連峰登山」

月山のみならず朝日連峰も百名山のひとつ。その雄大なスケールは登山家なら誰もがあこがれる山です。西川町からの登山口は天狗口、日暮沢口の2つがあり、管内には天狗小屋、日暮沢小屋、狐穴小屋、竜門小屋の4つの避難小屋があります。

問合せ/避難小屋管理人 佐藤辰彦 TEL.090-6252-6938

○往時の歴史を偲びながらの紅葉が絶品!「六十里越街道」

月山麓の月山志津温泉から朝日村湯殿山ホテルまで通じる道路は旧国道112であり、特に紅葉の時期のトレッキングがお薦めです(約10km)。山形県の日本海側・庄内地区と内陸部をつないだこの道路は歴史の道とも言えます。

問合せ/(一社)月山朝日観光協会 TEL.0237-74-4119

○四季派の抒情詩人の世界を歩く「丸山薫・詠の文学散歩みち」

四季派を代表する抒情詩人として知られている丸山薫。岩根沢の地域内には詩ができたゆかりの場所を結んだ詩の文学散歩みちが整備されています。希望によってボランティアが案内いたします。

問合せ/丸山薫記念館 TEL.0237-74-2965(4月下旬～11月中旬)

アフタートレッキングの楽しい過ごし方と周辺観光情報

1. アフタートレッキングは温泉!

西川町は温泉が豊富。月山麓の月山志津温泉(旅館10軒、日帰り入浴可500円～)、水沢温泉館(300円)、海味温泉(200円)、大井沢温泉(300円)

2. 温泉入浴後は「月山ビール」!

西川町は水が豊富で地ビールを醸造、販売しています。水沢温泉館隣接の月山銘水館で醸造、同施設内レストランでできたての地ビールが味わえます。月山ペアリフトや町内酒店でも販売しています。

3. お腹が空いたら「山菜きのこ料理」

西川町で採れる山菜きのこ類は、種類が豊富。旬の時期はもちろん、通年にわたって食べられる山菜きのこ料理専門店もあり、手軽に味わうには鍋に山菜きのこが具沢山に入っている「月山山菜そば」をお薦めします。

山形県立自然博物館(志津地区)

問合せ TEL.0237-75-2010

弓張平公園(弓張平地区)

問合せ TEL.0237-75-2040(パークプラザ)

丸山薫記念館(岩根沢地区)

問合せ TEL.0237-74-2965

月山湖大噴水(月山沢地区)

問合せ TEL.0237-74-4120

月山銘水館・水沢温泉館(道の駅)

問合せ TEL.0237-74-2100

国重要文化財岩根沢三山神社(岩根沢地区)

問合せ TEL.0237-74-4732

自然と匠の伝承館・大井沢自然博物館(大井沢地区)

問合せ TEL.0237-76-2112

トレッキングの拠点宿は…

月山麓にある月山志津温泉旅館をはじめ、西川町には約30軒ほどの民宿、旅館、ペンションがあります。行動範囲やスケジュール、好みに合わせてチョイスできます。

INFORMATION

月山ビジターセンター 0235-62-4321
鶴岡市羽黒庁舎 産業課 観光商工室 0235-62-2111
鶴岡市朝日庁舎 産業課 0235-53-2111

交通・登山道・宿泊等

一般社団法人月山朝日観光協会(道の駅にしかわ内)

〒990-0742 山形県西村山郡西川町大字水沢2304

TEL.0237-74-4119

U R L https://www.gassan-info.com/

E-mail gassan-kyokai@kind.ocn.ne.jp

救急連絡先▶消防署西川分署 TEL.0237-74-2101

医療機関▶西川町立病院 TEL.0237-74-2211

登山届提出先▶寒河江警察署 TEL.0237-83-0110

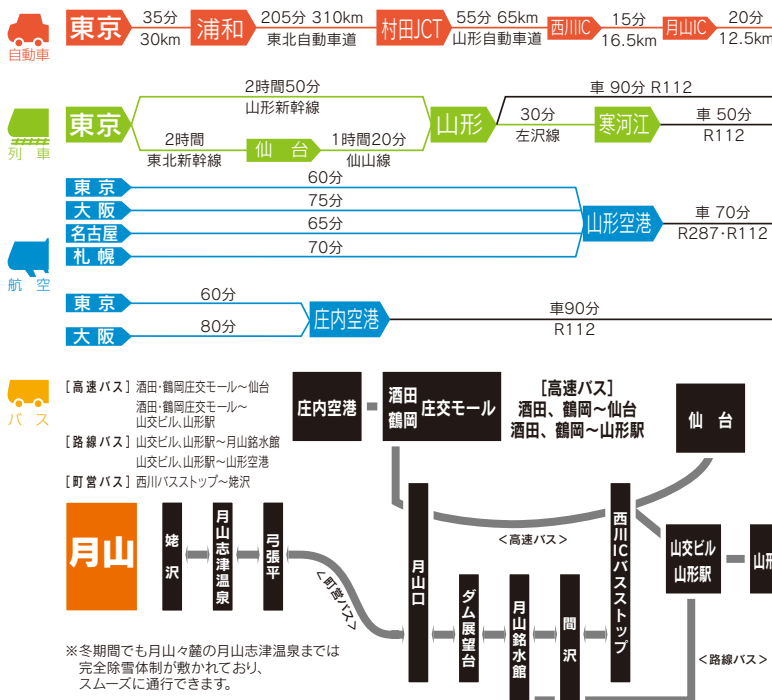
西川町総務課 TEL.0237-74-4404

月山ペアリフト下駅 TEL.0237-75-2025

交通アクセス

TRAFFIC GUIDE

※列車、航空、バスの時刻は
お問い合わせください。



ROAD&TRAIN MAP



出羽三山信仰における月山参詣路は古来「八方七口」と言われていましたが、現在、西川町側からの登山口は姥沢口、本道寺口、岩槻沢口の3口になります。

This map shows the route from Maebashi Station to Nishi-Shinjuku Station along the Shinjuku Line. The distance is approximately 9 km. Key features include:

- Stations:** Maebashi (上野), Nishi-Shinjuku (西新宿), and Shinjuku (新宿).
- Transfer Points:** Maebashi connects to the Keihin-Tohoku Line (山手線) and the Yamanote Line (有楽町線). Nishi-Shinjuku connects to the Yamanote Line.
- Line Type:** The segment between Maebashi and Nishi-Shinjuku is designated as a "Rapid Line" (快速線).
- Travel Time:** A table at the bottom right indicates travel times for different train types:

種別	所要時間
普通	15分
準急	50分
特急	40分

● 駐車場／10台収容
● 交通／山形県(高速バス)西川/バス
ストップ下車、乗換え～
【町営バス】～本道寺

登山口 (1200m)
山頂 (1600m)
登山小径
山行小屋
130分
140分
50分
0km 5km 10km

[illegible]

ブナ新緑の時期の目安:5月上旬～6月上旬		紅葉の時期の目安	
残雪状況		・山頂付近	9月上旬～中旬
・焼沢地区	6月下旬ごろまで	・リフト上駅付近	9月下旬～
・牛 首	8月上旬ごろまで	・リフト下駅付近	10月上旬～
・大雪城	万年雪	・志津地区	10月中旬

