

那須連山への登山コース

茶臼岳山頂コース

●所要時間/54分 ●距離/0.8km
山麓駅 $\xrightarrow{4分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{50分}$ 茶臼岳
0.8km

峰の茶屋・茶臼岳登山コース

●所要時間/2時間24分 ●距離/3.1km
峠の茶屋駐車場 $\xrightarrow{50分}$ 峰の茶屋 $\xrightarrow{50分}$
1.3km 1.0km

茶臼岳 $\xrightarrow{40分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{4分}$ 山麓駅
0.8km

南月山・白笹・沼原コース

●所要時間/3時間29分 ●距離/6.8km
山麓駅 $\xrightarrow{4分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{30分}$ 牛ヶ首 $\xrightarrow{15分}$
1.3km 0.5km

日の出平 $\xrightarrow{25分}$ 南月山 $\xrightarrow{50分}$ 白笹山
1.1km 1.3km

日の出平・沼原コース

●所要時間/2時間39分 ●距離/6.3km
山麓駅 $\xrightarrow{4分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{30分}$ 牛ヶ首 $\xrightarrow{20分}$
1.3km 0.5km

日の出平 $\xrightarrow{80分}$ 日の出平分岐 $\xrightarrow{25分}$ 沼原
3.2km 1.3km

峰の茶屋・三斗小屋温泉コース

●所要時間/1時間40分 ●距離/3.8km
峠の茶屋駐車場 $\xrightarrow{50分}$ 峰の茶屋 $\xrightarrow{15分}$
1.3km 0.4km

避難小屋 $\xrightarrow{15分}$ 沼原分岐 $\xrightarrow{20分}$
1.1km 1.0km

三斗小屋温泉

姥ヶ平・三斗小屋温泉コース

●所要時間/2時間14分 ●距離/4.7km
山麓駅 $\xrightarrow{4分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{30分}$ 牛ヶ首 $\xrightarrow{15分}$
1.3km 0.5km

姥ヶ平 $\xrightarrow{25分}$ 沼原・三斗小屋温泉分岐
0.5km

$\xrightarrow{50分}$ 沼原分岐 $\xrightarrow{20分}$ 三斗小屋温泉
1.2km 1.0km

隠居倉・三斗小屋温泉コース

●所要時間/3時間15分 ●距離/4.7km
峠の茶屋駐車場 $\xrightarrow{50分}$ 峰の茶屋 $\xrightarrow{50分}$
1.3km 0.9km

朝日岳分岐 $\xrightarrow{15分}$ 熊見曾根 $\xrightarrow{40分}$ 隠居倉
0.3km 0.8km

$\xrightarrow{40分}$ 三斗小屋温泉
1.4km

三本槍岳・大峠・三斗小屋温泉コース

●所要時間/5時間45分 ●距離/9.2km
峠の茶屋駐車場 $\xrightarrow{50分}$ 峰の茶屋 $\xrightarrow{50分}$
1.3km 0.9km

朝日岳分岐 $\xrightarrow{15分}$ 熊見曾根 $\xrightarrow{35分}$
0.3km 1.1km

北温泉分岐 $\xrightarrow{35分}$ 三本槍岳 $\xrightarrow{70分}$ 大峠
0.9km 2.2km

$\xrightarrow{90分}$ 三斗小屋温泉
2.5km

清水平・北温泉コース

●所要時間/4時間50分 ●距離/9.0km
峠の茶屋駐車場 $\xrightarrow{50分}$ 峰の茶屋 $\xrightarrow{50分}$
1.3km 0.9km

朝日岳分岐 $\xrightarrow{50分}$ 北温泉分岐 $\xrightarrow{15分}$
1.4km 0.7km

赤面山分岐 $\xrightarrow{110分}$ 北温泉 $\xrightarrow{15分}$
4.3km 0.4km

駒止の滝駐車場

牛ヶ首・高雄コース

●所要時間/2時間49分 ●距離/6.9km
山麓駅 $\xrightarrow{4分}$ 山頂駅 $\xrightarrow{30分}$ 牛ヶ首 $\xrightarrow{80分}$
1.3km 2.9km

那須温泉ファミリースキー場分岐 $\xrightarrow{25分}$
1.2km

高雄 $\xrightarrow{30分}$ 殺生石
1.5km

中の大倉周回歩道コース

●所要時間/1周約40分
マウントジーンズスキー場 $\xrightarrow{10分}$ 山頂駅
ベースロッジ

ゴウウツツジ散策コース——展望デッキ——
1周 40分

山頂駅 $\xrightarrow{10分}$ マウントジーンズスキー場
ベースロッジ

※6haに約3万株のゴウウツツジが自生しています。

那須自然遊歩道

那須自然研究路

●所要時間/1時間15分 ●距離/2.2km

大丸駐車場 $\xrightarrow{15分}$ 弁天吊橋 $\xrightarrow{10分}$ 北温泉入口
0.4km 0.3km

$\xrightarrow{25分}$ 矢隠岩(2コース) $\xrightarrow{25分}$ 八幡駐車場
0.7km 0.8km

殺生石・那須高原展望台コース

●所要時間/1時間25分 ●距離/2.7km

殺生石駐車場 $\xrightarrow{5分}$ 殺生石 $\xrightarrow{15分}$
0.2km 0.5km

十石平浄水場 $\xrightarrow{10分}$ 湯川 $\xrightarrow{25分}$ 東滝
0.3km 0.5km

展望台 $\xrightarrow{25分}$ 殺生石 $\xrightarrow{5分}$ 殺生石駐車場
1.0km 0.2km



那須 登山・トレッキングコース

～登山にあたっての注意事項～

ここに表示されている登山コースの所要時間については、健康な成人男子の標準時間です。ご年輩の方や女性の方は無理のない登山を楽しんで下さい。

- 登山カード又は登山計画書を出してから山に登りましょう。
- 無理のない計画を立てましょう。
- 装備は完全に、食料・着替え・薬品はゆとりをもって準備しましょう。
- ゴミは持ち帰り自然の景観を大切にしましょう。
- 高山植物の採取は法律で禁止されています。
- 登山道中には、トイレがありません。

★登山の前に用意しましょう

ザック・ザックカバー、ストック
雨具(セパレートのもの上下)、折畳み傘
懐中電灯・ヘッドランプ(予備電池・電球)
筆記用具、時計、磁石、地図
ライター・マッチ、タオル、ロールペーパー
非常食、保温・保冷水筒、ゴミ袋
ラジオ、携帯電話、無線機
ナイフ、細引、常備薬
身分証明書、健康保険証、熊よけ鈴など

お問い合わせ先

那須町観光商工課

〒329-3292 栃木県那須郡那須町大字寺子丙3-13
TEL 0287-72-6918 FAX 0287-72-1112
URL <http://www.town.nasu.lg.jp/>
E-Mail kanko@town.nasu.lg.jp

(一社) 那須町観光協会

〒325-0301 栃木県那須郡那須町大字湯本182
TEL 0287-76-2619 FAX 0287-76-3355
URL <http://www.nasukogen.org/>
E-Mail info@nasukogen.org

交通のご案内

●電車をご利用の方

- 「なすの」
東京⇄那須塩原間…約75分
- 「やまびこ」
仙台⇄那須塩原間…約75分

●車をご利用の方

- 仙台宮城ICより
179.9km
1時間55分

●那須高原の位置



※那須岳周辺は、日光国立公園の特別保護地区なので植物の採取をしたり持ち帰ると処罰されます。