

12 劔岳が目前に迫る感動の12ルート  
トレッキングを楽しむなら、上市町へ

KAMIICHI TREKKING MAP ROUTE

上市町の大自然を満喫、感動の12ルート



12 KAMIICHI TREKKING MAP ROUTE

トレッキングの後は温泉でゆっくりと。自然豊かな上市町ならではの観光スポットにも足を運んでみては？



トレッキングと一緒に楽しみたい おすすめ観光スポット

大岩山日石寺, 眼目山立山寺, 穴の谷の霊水

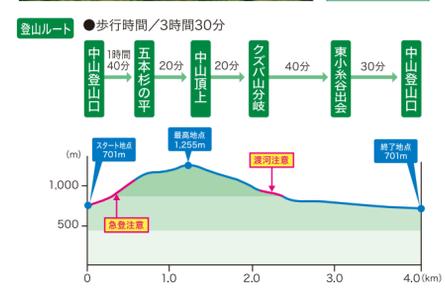
西田美術館, 弓の里歴史文化館, おおかみこどもの家

上市町の温泉めぐり, アルプスの湯, 大岩不動の湯

このマップの見方, 劔岳を目前に眺めながらトレッキングを楽しむ

1 中山ルート

岩と雪の殿堂「劔岳」を仰ぎ、巨樹に出会える



見どころ: 県外からも多くの人々が訪れる人気のルート。山頂は目前に迫る劔岳の雄姿を真正面に見ることができ...

注意事項: 残雪がある場合は軽アイゼンを携行した方がよい。増水して危険な場合は東小糸谷コースを選択しないこと...

登山口までのアクセス, 馬場島橋手前, 駐車場/登山道入口

中山山頂のドローン映像を見てね!, 五本杉の平, 東小糸谷の沢を渡る

2 城ヶ平山ルート

初級者歓迎！上市ちよびり山歩き 360度のパノラマビューー！！



見どころ: 初心者でも四季折々に楽しめるルート。昔は山城(茗荷谷山城)だったため山頂は遠るものがなく開放感があり...

注意事項: 大岩山日石寺の麓に登山口がある。車は約200メートル手前の大岩川親水公園の駐車場へ...

登山口までのアクセス/大岩バスロータリーを目標, 町営バス, 駐車場/大岩川親水公園

登山道, 山頂より富山平野を眺める

3 千石城山ルート

五感に響く！気がつけば劔岳の絶景が目の前に



見どころ: 秋には紅葉と新雪のコントラストが見事な劔岳の眺望を、冬にはかんじきハイイクや山スキーを楽しむ...

注意事項: トイレ・駐車場は「ふるさと劔岳自然公園」が利用可能。4月は残雪に注意。

登山口までのアクセス/ふるさと劔岳自然公園の先, 最寄の公共交通機関なし

登山道, 千石城山山頂上

おすすめ 季節の見どころスポット, ふるさと観光上市まつり, つるぎフェスティバル

安心・安全に登山を楽しむために, トレッキングエリアは熊の出没地域でもあるので...

上市町へのアクセス, 富山地方鉄道, 電車, お車で, タクシー

上市町観光協会, 〒930-0314 富山県中新川郡上市町若杉3-3

4 劔ふるさとサンポーロ ～劔せせらぎ小径～ルート

早月川の沢沿いを行く、色彩豊かな川のせせらぎ

注意事項: 旧集落を抜けて案内看板に従い散策ルートを進む。川沿いの林道、早月川の河原の石は滑りやすいので注意。

登山口までのアクセス/県道333号線を馬場島へ向かう道路脇, 最寄の公共交通機関なし

5 笠尻山ルート

手軽に絶景！自然景観の変化を楽しもう

注意事項: スノーシューを過ぎてまもなく、折戸集落の手前の右手に「笠尻山登り口・690m」の看板が見え、道路脇に駐車スペースあり。

登山口までのアクセス/県道333号線を馬場島へ向かう道路脇, 最寄の公共交通機関なし

6 三角山ルート

種盆地に広がる眺望を求めて、澄んだ空気の中の尾根道歩き

注意事項: 登山口へは骨原集落から「三角山方面」の標柱を目印に砂利道を車で約5分。駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

登山口までのアクセス/西穂から骨原集落へ, 案内看板あり、最寄の公共交通機関なし

7 高峰山ルート

豊かな自然が生み出す森の息吹を感じに出かけよう

注意事項: 駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

登山口までのアクセス/西穂遠林作業路を南下, 最寄の公共交通機関なし

8 大辻山ルート

立山信仰の修験者が歩いたという歴史ある登山道

注意事項: 林道大辻山線は残雪や崩落のため通行止めになることがあるため事前に確認のこと。駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

登山口までのアクセス/林道大辻山線を鳥越峠まで北上, 最寄の公共交通機関なし

9 まま子滝ルート

感動と癒しを与えてくれる滝

注意事項: ルート入口までのアクセス/県道333号線を馬場島へ向かう道路脇, 最寄の公共交通機関なし

季節で表情を変える幻の滝

11 ハゲ山ルート

バラエティーに富んだ景色を四季折々に楽しめる

注意事項: 駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

登山口までのアクセス/西山登山口: 県道154号線を西穂へ向かい、スノーシェードを過ぎ600m道路脇

10 笠取の滝ルート

季節で表情を変える幻の滝

注意事項: ルート入口までのアクセス/県道333号線を馬場島へ向かう道路脇, 最寄の公共交通機関なし

ハゲ山山頂上, 西山ルート途中、富山平野が望める

12 大倉山ルート

劔岳の麓、縋壁のように見える大倉山

注意事項: 登山口までは、急傾斜、車幅が狭く車両の乗り入れは注意。登山道は急登もあり、滑りやすい箇所もあるため転倒に注意。4月は残雪に注意。駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

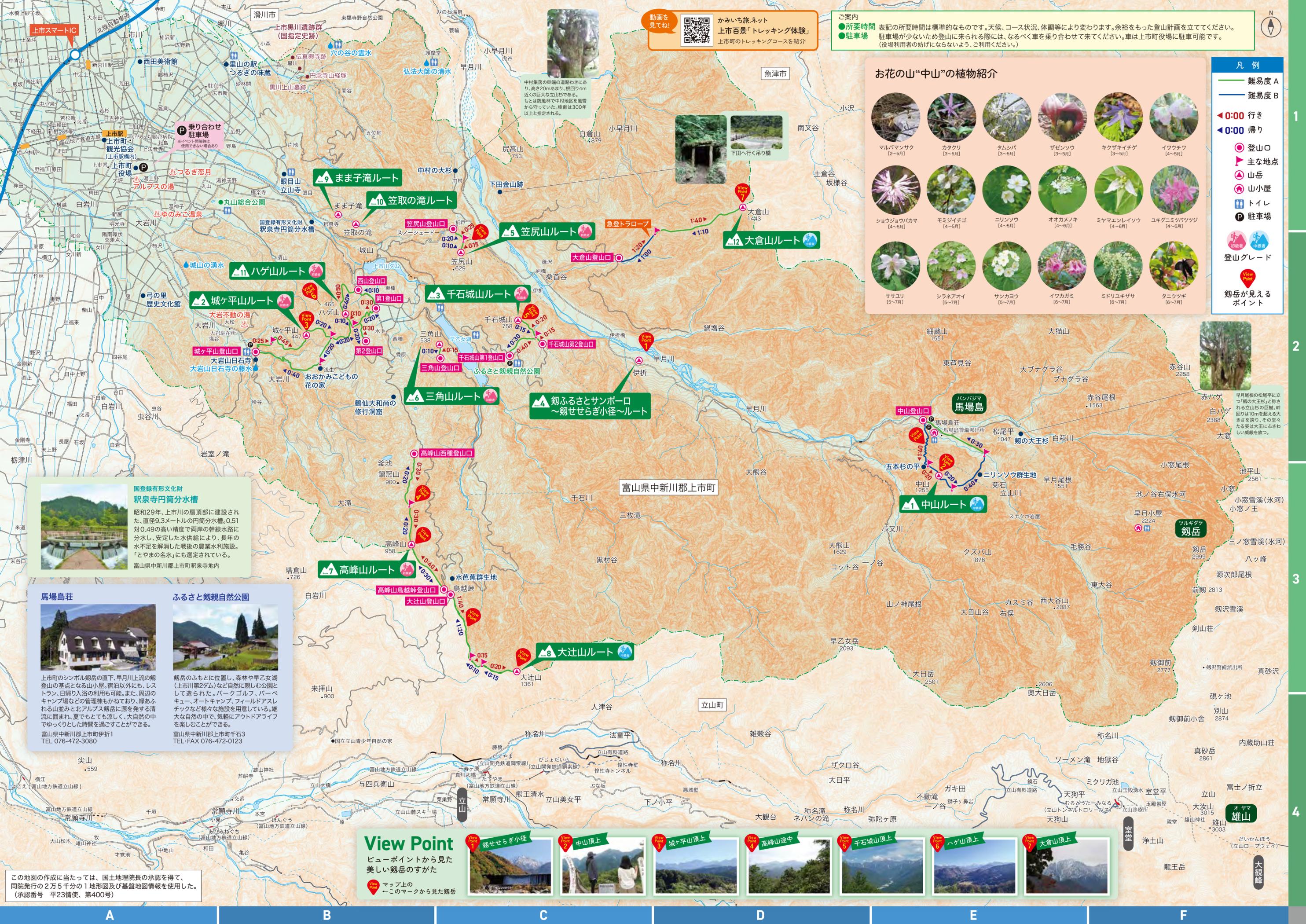
登山口までのアクセス/桑首に沿って154号線を西穂へ向かい、スノーシェードを過ぎ600m道路脇

10 笠取の滝ルート

季節で表情を変える幻の滝

注意事項: ルート入口までのアクセス/県道333号線を馬場島へ向かう道路脇, 最寄の公共交通機関なし

1,000m登山道, 大倉山山頂上



動画を  
見てね!

かみいち旅.ネット  
 上市百景「トレッキング体験」  
 上市町のトレッキングコースを紹介

ご案内  
 ●所要時間 表記の所要時間は標準的なものです。天候、コース状況、体調等により変わります。余裕を持った登山計画を立ててください。  
 ●駐車場 駐車場が少ないため登山に来られる際には、なるべく車を乗り合わせて来てください。車は上市町役場に駐車可能です。(仮場利用者の妨げにならないよう、ご利用ください。)

お花の山“中山”の植物紹介

マルバマンサク [2~5月]	カククリ [3~5月]	タムシバ [3~5月]	ザゼンソウ [3~5月]	キクガイケイチゲ [3~5月]	イワウチワ [4~5月]
ショウジョウハカマ [4~5月]	モシジイチゴ [4~5月]	ニリンソウ [4~5月]	オオカモノキ [4~6月]	ミヤマエンレイソウ [4~6月]	ユキグミツツバネ [4~6月]
ササユリ [5~7月]	シラネアオイ [5~7月]	サンカヨウ [5~7月]	イワカミ [6~7月]	ミドリユキガサ [6~7月]	タニツギ [6~7月]

凡例

- 難易度 A (Green line)
- 難易度 B (Blue line)
- 0:00 行き
- 0:00 帰り
- 登山口 (Red circle with mountain icon)
- 主な地点 (Red triangle)
- 山岳 (Red mountain icon)
- 山小屋 (Red house icon)
- トイレ (Blue toilet icon)
- 駐車場 (Red P icon)
- 登山グレード (Red circle with number)
- View Point (Red mountain icon with 'View Point' text)
- 釣岳が見えるポイント (Red mountain icon with fish icon)

国登録有形文化財  
**釈泉寺円筒分水槽**  
 昭和29年、上市川の扇頂部に建設された、直径9.3メートルの円筒分水槽。0.51対0.49の高い精度で兩岸の幹線水路に分水し、安定した水供給により、長年の水不足を解消した戦後の農業水利施設。「とやまの名水」にも選定されている。  
 富山県中新川郡上市町釈泉寺境内

**馬場島荘**  
 上市町のシンボル釣岳の直下、早月川上流の釣岳山の基点となる山小屋。宿泊以外にも、レストラン、日帰り入浴の利用も可能。また、周辺のキャンプ場などの管理棟もかねており、緑あふれる山並みと北アルプス釣岳に源を発する清流に囲まれ、夏でもとても涼しく、大自然の中でゆっくりとした時間を過ごすことができる。  
 富山県中新川郡上市町伊折1  
 TEL 076-472-3080

**ふるさと釣親自然公園**  
 釣岳のふもとに位置し、森林や早乙女湖(上市川第2ダム)など自然に親しむ公園として造られた。パークゴルフ、バーベキュー、オートキャンプ、フィールドアスレチックなど様々な施設を用意している。雄大な自然の中で、気軽にアウトドアライフを楽しむことができる。  
 富山県中新川郡上市町千石3  
 TEL・FAX 076-472-0123

**View Point**  
 ビューポイントから見た美しい釣岳のすがた

- View Point 1 釣せせらぎ小径
- View Point 2 中山頂上
- View Point 3 城ヶ平山頂上
- View Point 4 高峰山途中
- View Point 5 千石城山頂上
- View Point 6 ハゲ山頂上
- View Point 7 大倉山頂上

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図及び基礎地図情報を使用した。(承認番号 平23情使、第400号)

1

2

3

4

A B C D E F