

山行計画書(登山届)

2025年10月18日

県警 地域課 御中

所 属 なし

(緊急連絡先)

団体名 いなみ山の会

氏名 井上

代表者 大西 真也

救援体制 あり (人) ・なし

実施日		令和7年10月18日(土)～21日(火)				登山方法	縦 走	
登山地		関東：那須岳(栃木県)、筑波山(茨木県)				難 易 度	★★★	
集 合		6 : 0 0 (別途調整)				交 通	自家用車	
役割	氏 名	性別	年齢	血液	現 住 所	本人携帯	緊急時連絡先	
CL	大西							
行 程	■ 18日(土) <u>移動日</u> 稲美町 6:00⇒三木小野 IC⇒(中央道経由)⇒岡谷 IC⇒(一般道)⇒佐久南 IC⇒那須 IC⇒峠の茶屋P (テント泊) 17:00 ■ 19日(日) <u>茶臼岳～朝日岳～三本槍</u> 峠の茶屋P 6:00⇒茶臼岳 8:00⇒朝日岳 9:30⇒能見曽根⇒三本槍 11:00⇒大峠 12:30⇒三斗小屋温泉 煙草屋 14:00 (泊) ※実歩行時間：6時間50分(休憩を含まない時間) ■ 20日(月) <u>隠居舎～牛ヶ首～日の出平</u> 三斗小屋温泉 煙草屋 7:00⇒隠居舎 8:30⇒能見曽根 9:10⇒牛ヶ首 9:30⇒姥ヶ平 10:20⇒ひょうたん池⇒牛ヶ首 11:00⇒ロープウェイ山頂駅 11:50⇒(ロープウェイ)⇒山麓駅⇒峠の茶屋P 12:50⇒那須 IC⇒桜川筑西 IC⇒(スーパー)⇒筑波ふれあいの里 16:00 (泊) ※実歩行時間：4時間25分(休憩を含まない時間) ■ 21日(火) <u>筑波山</u> 筑波ふれあいの里 7:00⇒筑波山神社 7:10⇒男体山 9:45⇒女体山 10:30⇒筑波山神社 12:00⇒土浦北 IC⇒三木小野 IC⇒稲美町 21:30 ※実歩行時間：3時間50分(休憩を含まない時間)							
コース紹介	・紅葉のベストシーズンに、日本百名山の那須岳と筑波山に登る比較的やさしい登山です。 ・3泊しますが、テント1泊、山小屋1泊、コテージ1泊です。 ・紅葉の見頃は、9月下旬～10月下旬で、道路や駐車場、登山道も大変混み合います。 ・「那須岳(なすだけ)1,917m」は、広大な裾野を持ち、今なお火山活動を続ける。特定のピークの名前ではなく、南北に連なる山々の総称。那須連山とも呼ばれるれ、主峰は茶臼岳で最高峰は三本槍岳となる。主峰の茶臼岳へはロープウェイで手軽に登れるため、シ							

ーズン中は多くの登山者で賑わう。ランプの宿、三斗小屋温泉も人気。
「姥ヶ平」は紅葉のフォトスポットとして人気で、高低差がほとんどないため気軽に歩けるコース。すぐ近くには「ひょうたん池」があり、水面に茶臼岳と紅葉が映ります。

- ・「筑波山(つくばさん) 877m」は、その美しさから、古来より和歌にも詠まれてきた歴史ある名勝です。また、日本百名山の中で標高が最も低く、比較的気軽に登ることができるため、年間を通して多くの登山客が訪れる人気のスポットでもあります。
- ・「三斗小屋温泉 煙草屋」は、那須岳山中にある昔ながらの温泉宿。小屋は電気もなく自家発電。携帯電話も通じませんが、源泉の違う「野天風呂」「共同浴場」「女性風呂」があり、どれも源泉かけ流しで山旅の疲れを癒してくれます。特に「野天風呂」から見える夕焼けや星空は、一生の思い出になることでしょう。
- ・「筑波ふれあいの里」は、筑波山の中腹に位置し、森林に囲まれた涼しい静かなフィールドです。お風呂もあり、夫木ヶ原からの澄んだ夜景は「絶景」の一言。

■ 持ち物（共同）

会テント（所持者）、会コッフェル、バーナー等（所持者）
家庭用ガスコンロ、食材、調味料等（食事担当）
テーブル●（ ）、椅子●（ ）、ポリタン（ ）

■ 持ち物（個人）

- ・テント1泊、山小屋1泊、コテージ1泊に必要な装備、（寝袋、食器等）
- ・個人用テント（任意）
- ・温泉グッズ ※2日目の那須岳は、リュックに入れて持って行く。
- ・お酒（ビール以外）とつまみは、各自の持ち寄り

■ 宿泊

18日：峠の茶屋駐車場（テント泊）
19日：「三斗小屋温泉 煙草屋」 1泊2食 13,000円（R6料金） 090-8589-2048
20日：「筑波ふれあいの里」 コテージ泊 1人約3,500円 029-866-1519 火曜休み

■ 温泉

18日： —
19日：「三斗小屋温泉 煙草屋」 ※ 山小屋に温泉あり ※
20日：「筑波ふれあいの里」 ※ 実習館浴場 330円/人。別途、シャワーもあり
21日： —

■ 食事

18日： — 、昼食〔SA等〕、夕食〔個食〕※夕食は持参 or 途中購入
19日：朝食〔個食〕、昼食〔個食〕、夕食〔山小屋〕
20日：朝食〔山小屋〕、昼食〔個食〕、夕食〔共同食〕※夕食は買出し食
21日：朝食〔個食〕、昼食〔下山後〕、夕食〔 — 〕

※朝食時にお昼用を含め、お湯を共同で沸かします。（山小屋以外）

※那須岳から筑波山への移動途中に、スーパー等で個食の買出しもできます。

■ スーパー 「FOOD OFF ストッカー真壁店」 9:00~21:00 0296-23-8080

■ 車 ●台 () ※交代運転手や連絡員などは、「いろいろ」で連絡

■ 交通

- ・ 稲美町 ⇒ 峠の茶屋 9時間1分(中央道経由) 代: 548 777 074*88
- ・ 峠の茶屋 ⇒ 筑波ふれあいの里 2時間23分 代: 029-866-1519
- ・ 筑波ふれあいの里 ⇒ 筑波山神社 6分 代: マップコード 123 477 072*85 P500 円/台
- ・ 筑波山神社 ⇒ 稲美町 8時間1分

■ 概算費用: 1人 35,000 円程度 (約1,550km)

高速代: 三木小野 IC ⇒ 岡谷 IC 休日 6,860 円、平日 9,470 円

佐久南 IC ⇒ 那須 IC 休日 3,750 円、平日 5,360 円

那須 IC ⇒ 桜川筑西 IC 休日 2,270 円、平日 3,240 円

土浦北 IC ⇒ 三木小野 休日 12,040 円、平日 15,580 円

ロープウェイ: 片道 1,200 円/人

中止の場合は、事前に連絡します。

(那須岳)

[hmap.pdf \(nasukogen.org\)](#) ←地図

[茶臼岳\(那須岳\)の最新登山情報 / 人気の登山ルート、写真、天気など | YAMAP / ヤマ](#)
[マップ](#) ←ヤママップ

[那須岳\(なすだけ ちゃうすだけ\): 1,915m - 山と溪谷オンライン \(yamakei-online.com\)](#)

[トレッキング・ハイキング | 那須町観光ガイド | 一般社団法人 那須町観光協会 オフィス](#)
[ヤルサイト \(nasukogen.org\)](#) ←コース案内

[那須岳\(茶臼岳\)で紅葉登山! 人気のコースと知っておきたい渋滞・混雑対策 | YAMA HACK\[ヤマハック\]](#) ←混雑対策と「姥ヶ平」

[那須岳 | 噴気を上げる北関東の火山群-ヤマレコ \(yamareco.com\)](#) ←火山群

[ロープウェイ]

通常 8:30~16:30 (上り最終16:00 下り最終16:20)

毎時00分、20分、40分の20分間隔での運行となります。

往復1,800円、片道1,200円 JAF往復料金10%引き(片道の割引なし)

[那須岳の魅力 | 那須ロープウェイ\(公式ホームページ\) \(nasu-ropeway.jp\)](#)

(筑波山)

[筑波山の最新登山情報 / 人気の登山ルート、写真、天気など | YAMAP / ヤママップ](#)

[筑波山登山コース | 筑波山ケーブルカー&ロープウェイ \(mt-tsukuba.com\)](#)

[「男体山」と「女体山」ふたつの峰を踏破しよう! 筑波山登山&つくば市内散策一泊コース - 観光いばらき \(ibarakiguide.jp\)](#)

[峠の茶屋]

[【車中泊おすすめ度Aだけど登山目的しかない】那須岳 峠の茶屋 駐車場（栃木県那須郡那須町） - VANLIFER.JP](#)

[紅葉の那須岳と駐車場での車中泊 | sakuraの何気ない毎日 お裁縫 家庭菜園 自転車 山歩き 旧街道歩き \(ameblo.jp\)](#) ←歩道側の芝のところにテントを張っている人もいました。

＜峠の茶屋登山口の情報＞ 約 100 台の県営駐車場あり(無料)。24 時間出入り可能です。駐車場内は一方通行です。入口と出口の位置が違います。入口は出口より 30m 位上です。数キロ手前に那須ロープウェイ下駅があり、通り過ぎて「峠の茶屋駐車場」に行った。カーナビの目的地設定は「那須ロープウェイ 0287-76-2449」とした。日曜日で登山者が多かったからか、6:30 には峠の茶屋駐車場は7割ほど駐車してました。停められない車は下のロープウェイ駐車場を利用してました。前日に「峠の茶屋駐車場」に行って車中泊は可能です。但し、標高が 1470m と高いので寒さ対策は十分に！

＜トイレの情報＞ 峠の茶屋の駐車場に 24 時間利用可能で綺麗な公衆トイレ(無料)あり。登山中のコースにはトイレ無し。

〔予備の宿泊地候補〕

○那須高原駐車場 傾斜きつい

・那珂川河畔公園 自己責任

〔三斗小屋温泉 煙草屋〕

[三斗小屋温泉 煙草屋旅館 | 那須の秘湯「三斗小屋温泉」の宿（那須塩原案内所）\(tabakoyaryokan.com\)](#)

※ 冬季閉館中及び休館日の問合せ 煙草屋案内所 12:00～20:00 [0287-73-4567](tel:0287-73-4567)

〔筑波ふれあいの里〕

[つくば市筑波ふれあいの里 公式サイト \(tsukubafri.jp\)](#)

[つくば市筑波ふれあいの里施設案内ページ \(tsukubafri.jp\)](#) ←コテージ

- ・ 林の中に溶け込んだ山小屋風コテージで、4人・6人・8人・10人用の4タイプが2棟ずつあります。
- ・ 定員分の寝具、食器類、基本的な調理器具、冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ完備しています。
- ・ サランラップや布巾等の消耗品とタオル、歯ブラシ、ドライヤーがありません。
- ・ シャワールームあります。 利用時間：15:00～翌10:00
- ・ 実習館浴場：入浴料金 1人300円/回

コテージ（宿泊施設）使用料（ご利用日 3カ月前から受付(連泊)可）

市民以外 15:00～ 翌朝 10:00	使用料（4人用）	1棟1泊につき	13,200円
	使用料（6人用）	1棟1泊につき	19,800円
	使用料（8人用）	1棟1泊につき	26,400円
	使用料（10人用）	1棟1泊につき	33,000円