Shimonita Hiking Guide

下仁田町
山歩きガイド

下仁田町商工観光課

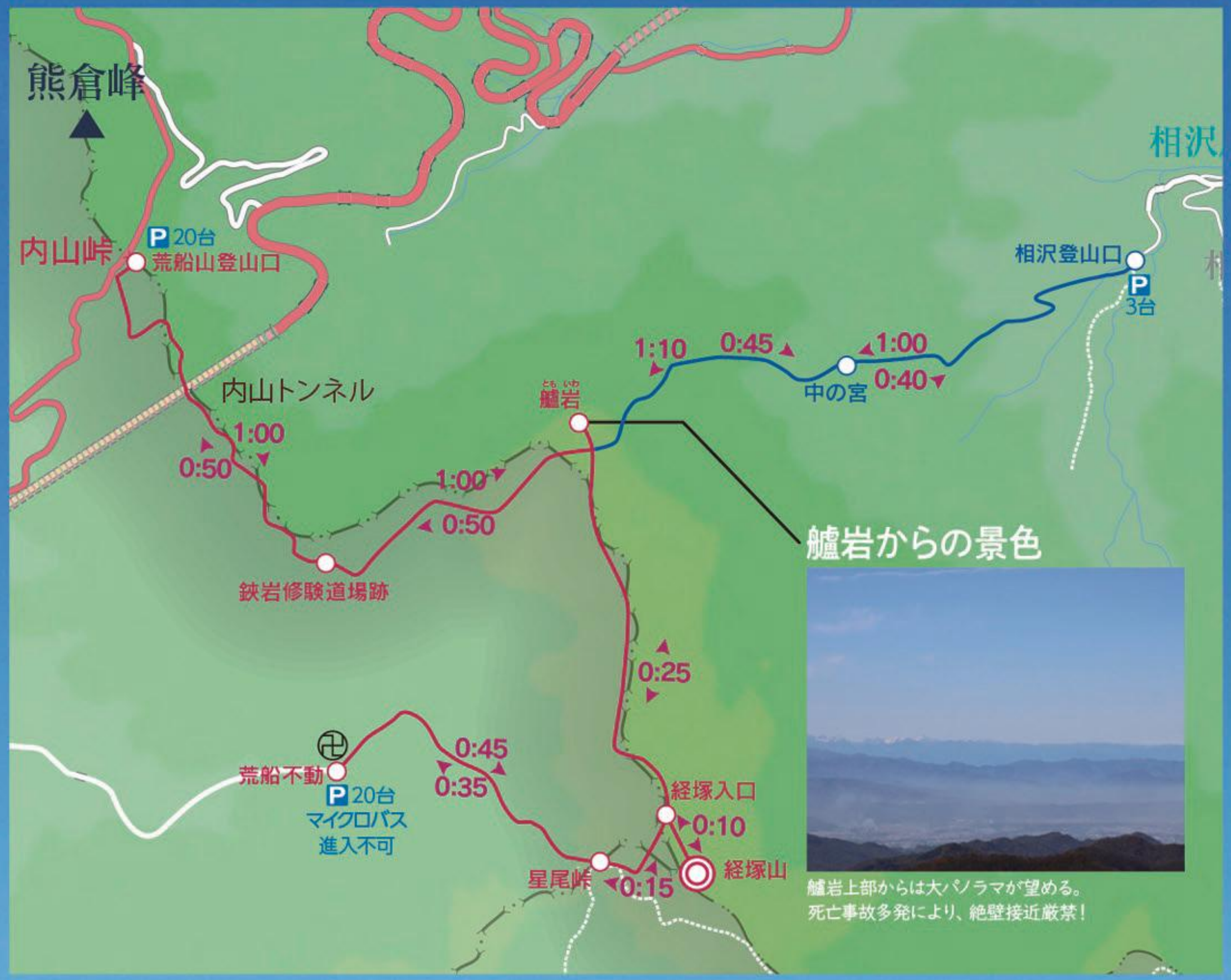
🟥 初級者コース　🟦 中級者コース

荒船山
あらふねやま

標高：1422.7m（経塚山）　歩行時間：約4時間（内山峠）　駐車場：内山峠20台　相沢登山口3台（集落内駐車禁止）

整備された登山道には案内板も多く、安心して登ることができます。軍艦に見立てた「荒船山」の船尾にあたる艫岩（ともいわ）からは神津牧場から北アルプスまで一望できます。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス市野萱線「三ツ瀬」下車〜徒歩60分（※相沢登山口のみ）


熊倉峰
内山峠
P 20台 荒船山登山口
内山トンネル
1:00
0:50
1:00
0:50
鉄岩修験道場跡
艫岩
1:10
0:45
1:00
0:40
中の宮
相沢登山口
P 3台
相沢
0:25
荒船不動
P 20台 マイクロバス進入不可
0:45
0:35
経塚入口
0:10
経塚山
星尾峠
0:15

艫岩からの景色

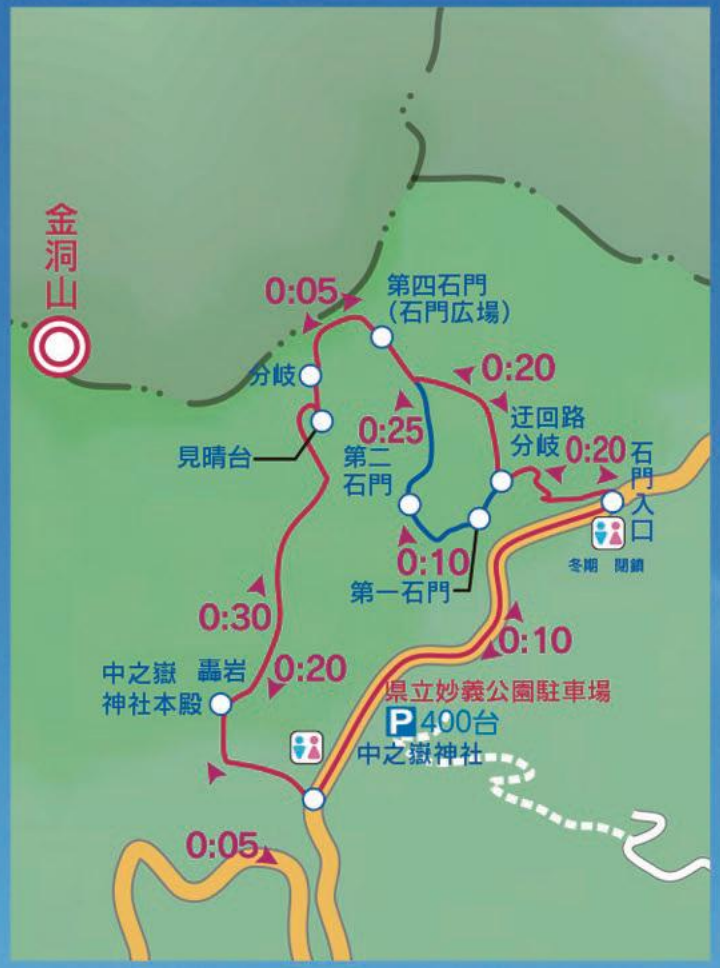
艫岩上部からは大パノラマが望める。死亡事故多発により、絶壁接近厳禁！

妙義山
みょうぎさん

標高：1094m（金洞山東岳）　歩行時間：約1時間30分
駐車場：県立妙義公園駐車場約400台

自然の造形美ともいえる4つの石門を巡るルート。鎖場を通るルートで、足場も整備され初心者でも楽しめますが、無理は禁物。第4石門右手から望める「日暮らしの景」は一見の価値があります。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス中之岳線「中村」下車〜徒歩90分

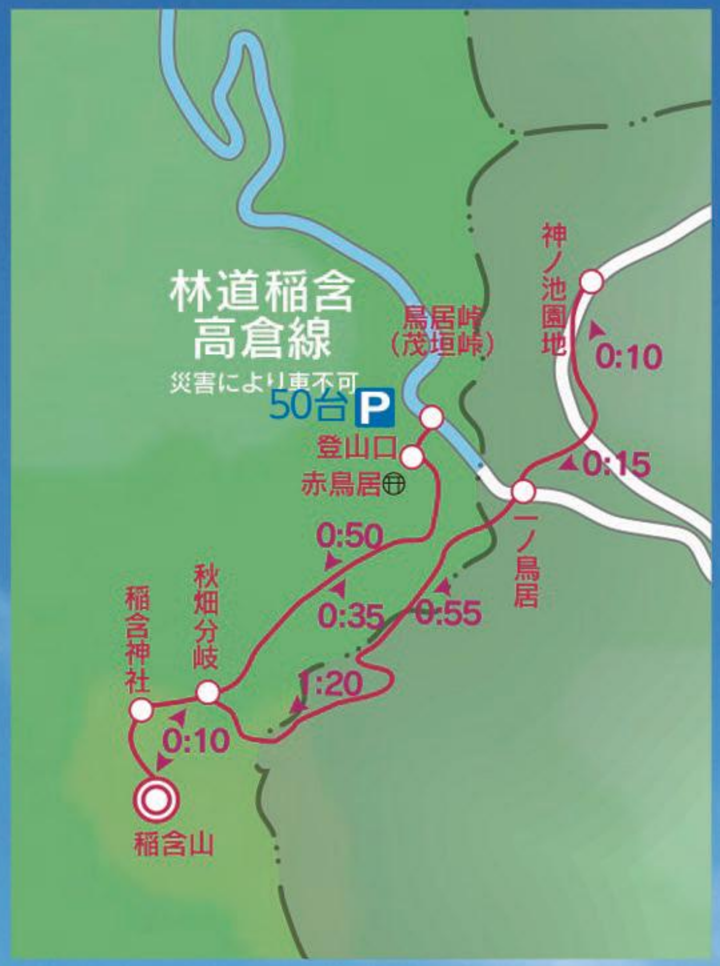

金洞山
0:05
第四石門（石門広場）
分岐
0:20
0:25
見晴台
第二石門
迂回路分岐
0:20
石門入口
0:10
第一石門
0:30
0:20
0:10
中之嶽神社本殿
轟岩
県立妙義公園駐車場
P 400台
中之嶽神社
0:05

稲含山
いなふくみやま

標高：1370.3m　歩行時間：約2時間
駐車場：茂垣峠約50台

古くから農耕の神として信仰されてきた山です。登山道は整備されていることから、登りやすく、登山口から約1時間で山頂へ。天気が良い日には、荒船山、北アルプス、南アルプス、武尊山など360度の大パノラマを楽しめます。

※下仁田側：登山口までのアクセス道路（林道稲含高倉線）通行止め
※甘楽町側：崩落により普通自動車通行不可


林道稲含高倉線
災害により通行不可
50台 P
登山口
茂垣峠（茂垣峠）
赤鳥居
神ノ池公園
0:10
0:15
0:50
秋畑分岐
稲含神社
0:35
0:55
二ノ鳥居
1:20
0:10
稲含山

ACCESS MAP

新潟県
群馬県
栃木県
長野県
埼玉県
下仁田

車で

東京（練馬）― 関越自動車道 60分 ― 藤岡 JCT ― 上信越自動車道 20分 ― 下仁田 I.C.
軽井沢駅 ― 県道 43 号・国道 254 号 45分 ― 下仁田 I.C.

電車で

東京駅 ― 上越新幹線 55分 ― 高崎駅 ― 上信電鉄 60分 ― 下仁田
軽井沢駅 ― 北陸新幹線 17分 ― 高崎駅 ― 上信電鉄 60分 ― 下仁田

高速バスで

池袋駅 ― 千曲バス・西武バス 2時間 10分 ― 下仁田バス停

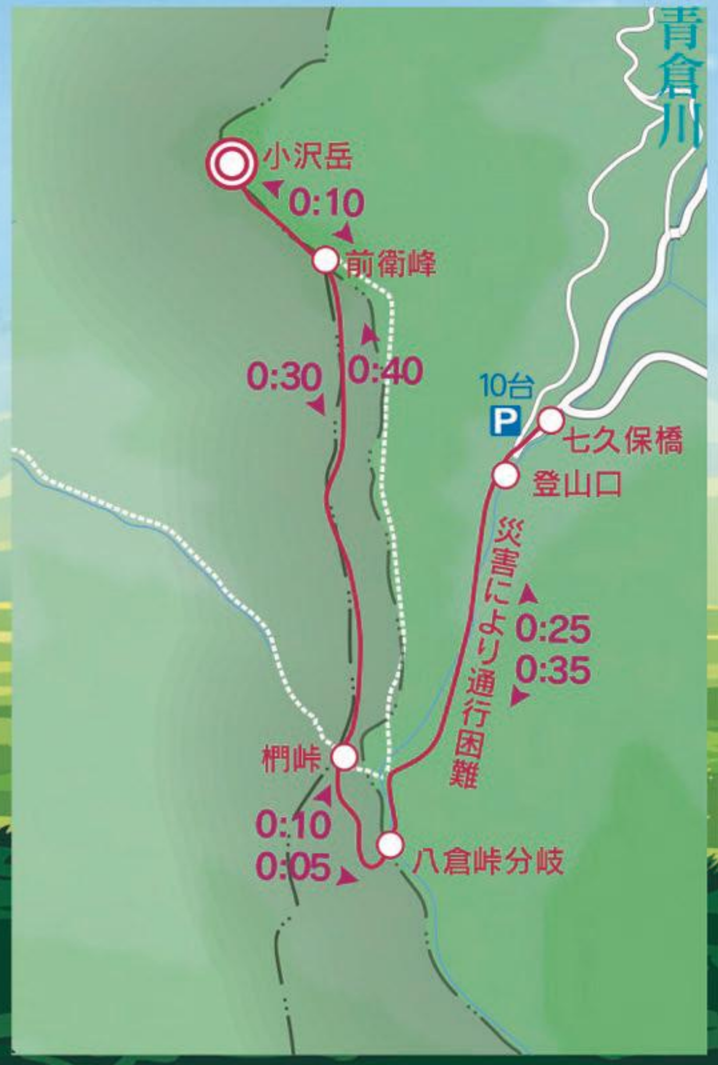
下仁田町商工観光課　0000-00-0000

小沢岳
おざわだけ

標高：1089.2m　歩行時間：約3時間
駐車場：七久保橋先道路脇スペース10台（道路内駐車禁止）

その尖った峰から「西上州のマッターホルン」とも呼ばれます。ですが見た目に反して登りやすく、山頂では石仏が祀られるとともに、予想を超える360度パノラマが楽しめます。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス青倉線「坊主渕」下車〜約50分

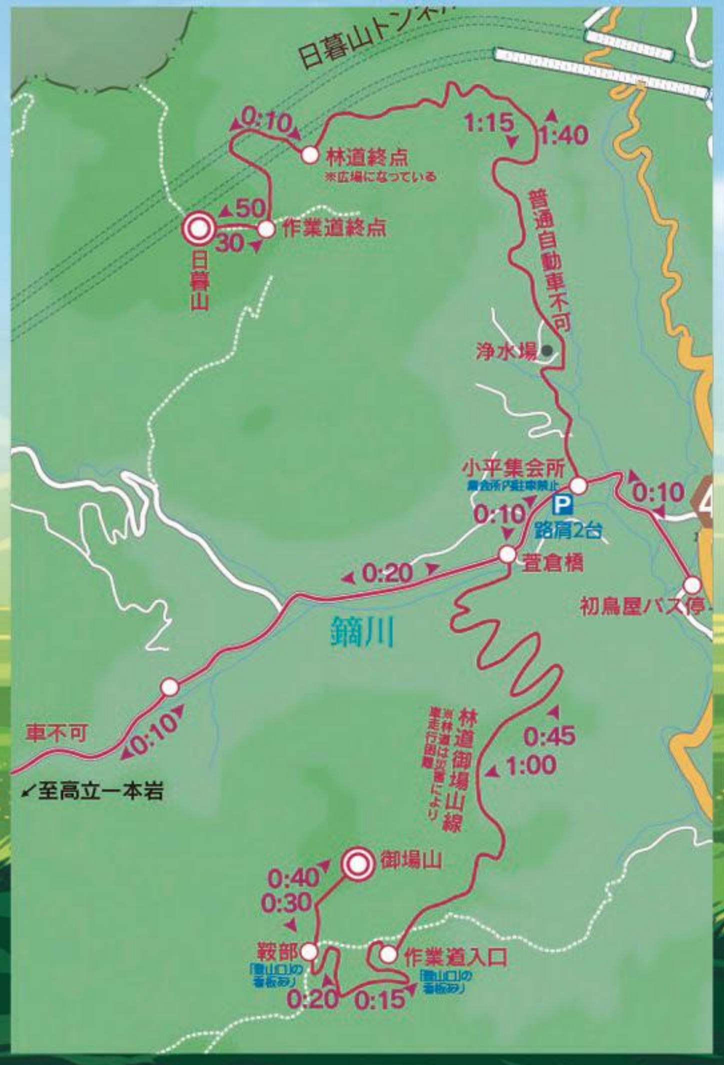

青倉川
小沢岳
0:10
前衛峰
0:30
0:40
10台 P
七久保橋
登山口
災害により通行困難
0:25
0:35
椚峠
0:10
0:05
八倉峠分岐

日暮山
にっくらやま

標高：1207.3m　歩行時間：約3時間55分
駐車場：小平集会所南道路枠スペース3台（集会所内駐車禁止）

整った山容から「矢川富士」とも呼ばれるほか、馬の荷鞍に似ていることから「荷ぐら山」とも呼ばれています。石宮や石碑が祭られ、信仰の山であった名残をとどめています。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線「初鳥屋」下車〜徒歩10分

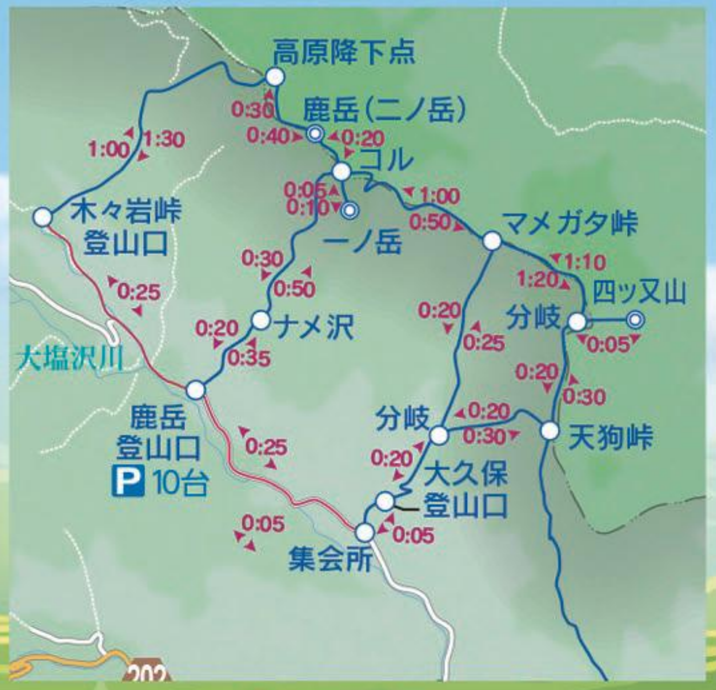

日暮山トンネル
0:10
林道終点
1:15
1:40
日暮山
作業道終点
普通自動車不可
浄水場
小平集会所
0:10
0:20
登倉橋
初鳥屋バス停
鏑川
車不可
0:10
至高立一本岩
林道御場山線
0:45
1:00
御場山
0:40
0:30
作業道入口
0:20
0:15

四ッ又山
よつまたやま

標高：899.7m　歩行時間：約3時間20分
駐車場：鹿岳登山口付近道路脇スペース約10台

下仁田町と南牧村の境にある山で、「下仁田富士」とも呼ばれるその姿は周囲からもよく目立ちます。登りは険しいですが山頂では大天狗の像を見ることができ、展望も良いです。

アクセス：下仁田駅から南牧バス「小沢橋」下車〜徒歩45分（大久保登山口）


高原降下点
鹿岳（二ノ岳）
1:00
1:30
0:30
0:40
0:20
コル
木々岩峠登山口
一ノ岳
マメガタ峠
1:10
1:20
四ッ又山
0:25
ナメ沢
0:50
分岐
大塩沢川
鹿岳登山口
P 10台
分岐
大久保登山口
天狗峠
集会所
0:05

鹿岳
かなだけ

標高：1015m（二ノ岳）　歩行時間：約3時間45分

鹿の角のように見える二つの岩峰を持つ山で、登りは四ツ又山と同様、急登と岩場が多くベテラン向けですが、山頂ではその疲れを癒す素晴らしい展望が開けます。

アクセス：下仁田駅から南牧バス「小沢橋」下車〜徒歩45分（鹿岳登山口）

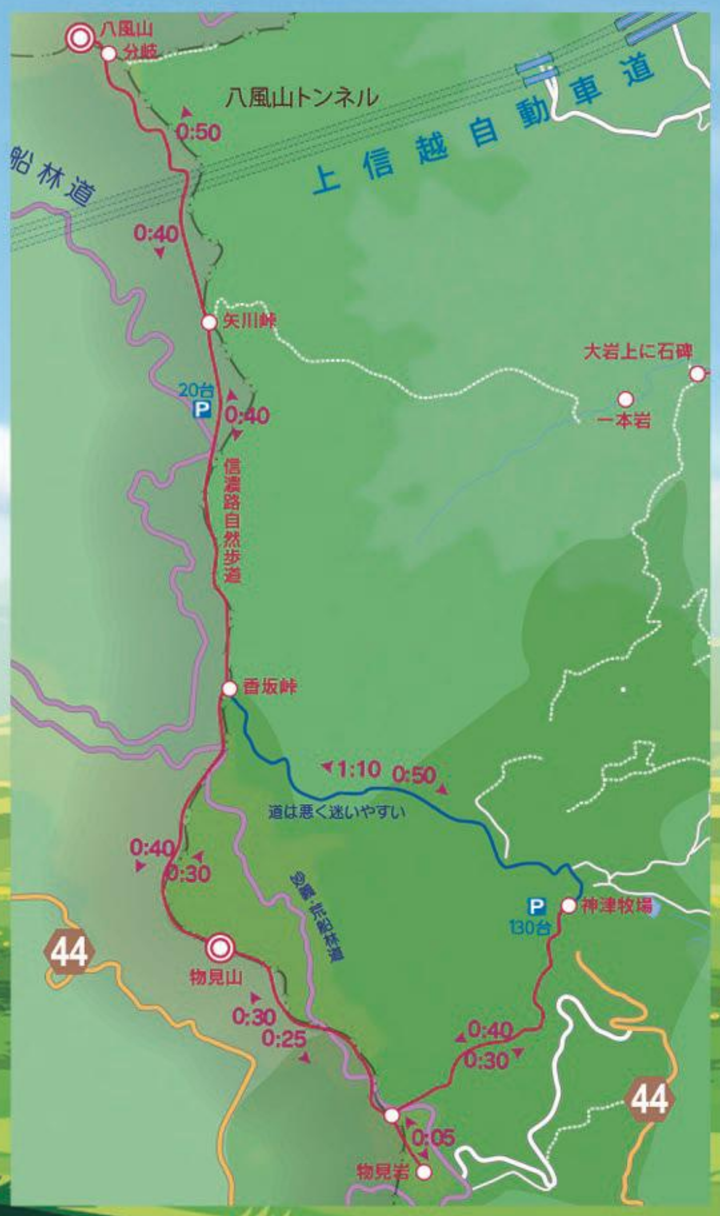
物見山
ものみやま

標高：1375.5m　歩行時間：約3時間5分駐車場：神津牧場駐車場130台

長野県境に位置し、すぐ近くをスーパー林道が通るため、時間の都合に合わせたルート選択ができます。優れた眺望を持つ物見岩や、八風山へ足を延ばすルートもおススメ。麓の神津牧場では登山以外の楽しみも。

八風山
はっぷうさん

標高：1315.4m　歩行時間：約1時間20分　駐車場：妙義荒船林道脇20台


八風山
分岐
八風山トンネル
上信越自動車道
船林道
0:50
0:40
矢川峠
20台 P
0:40
0:30
大岩上に石碑
一本岩
妙義荒船林道
香坂峠
1:10
0:50
P 130台
神津牧場
0:40
0:30
物見山
0:30
0:25
0:40
0:30
物見岩
44

御堂山
みどうやま

標高：878.5m　歩行時間：約3時間40分　駐車場：バス停「藤井入口」脇スペース5台

登山道はガレ場の上り坂が続くためやや難易度が高めです。分岐から行ける二つの奇石は、ジジ岩、ババ岩と呼ばれ、古くから親しまれてきました。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線・市野萱線「藤井入口」下車〜徒歩5分

※登山口からの作業道の崩落により通行困難箇所あり

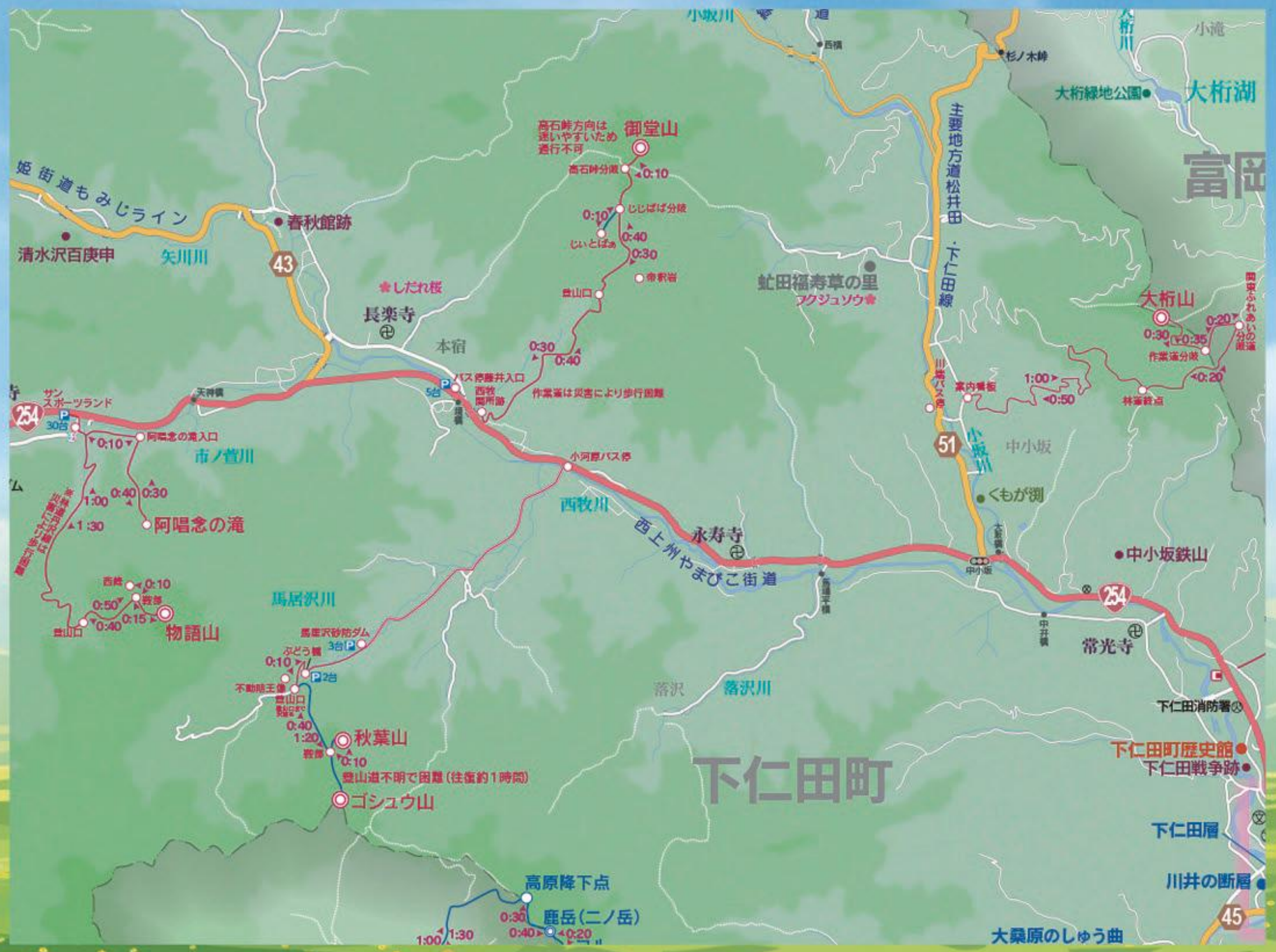
大桁山
おおげたやま

標高：836.1m　歩行時間：約3時間10分（二岩）　駐車場：公会堂駐車場5台

「関東ふれあいの道」に選定される登山道は、随所に案内看板があり、作業道を歩くルートで初心者やファミリー向けです。「西上州の入門の山」とも呼ばれています。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス中之岳線「川端」下車〜徒歩5分

※虻田登山口〜山頂までのルート（関東ふれあいの道）は大規模崩落により通行止め


小坂川
西横
杉ノ木峠
大桁川
小滝
大桁緑地公園
大桁湖
富岡
姫街道もみじライン
春秋館跡
清水沢百庚申
矢川川
43
高石峠方向は迷いやすいため通行不可
御堂山
高石峠分岐
じじばば分岐
0:10
主要地方道松井田下仁田線
虻田福寿草の里
長楽寺
本宿
254
西牧川
永寿寺
西上州やまびこ街道
51
中小坂
中小坂鉄山
大桁山
常光寺
阿唱念の滝
物語山
馬居沢川
秋葉山
ゴシュウ山
南牧川
下仁田町
下仁田町歴史館
下仁田戦争跡
下仁田層
川井の断層
45
高原降下点
鹿岳（二ノ岳）
大桑原のしゅう曲

物語山
ものがたりやま

標高：1019.3m　歩行時間：約4時間40分　駐車場：サンスポーツランド駐車場30台

登山道は迷う箇所はありませんが、ザレ場の急登続きと険しい山です。途中見えるメンベ岩（登頂不可）に伝わる財宝埋蔵伝説が山名の由来です。西峰からの展望がおススメです。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス市野萱線「サンスポーツランド前」下車〜徒歩5分

※サンスポーツランド〜登山口までの間、崩落により通行注意

秋葉山
あきやさん

標高：861m　歩行時間：約2時間40分　駐車場：ふどう橋付近2台、馬居沢砂防ダム付近3台

目印を頼りにして急登が続く、やや険しい中級者向けの山です。道中では所々で石仏を見ることができ、山頂に着けば妙義山をはじめとする素晴らしい展望も楽しむことができます。

アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線・市野萱線「小河原」下車〜徒歩50分