



岡山県の北部に位置する美作(みまさか)市は、市域の多くを丘陵や山林などが占めており、自然豊かな環境が広がっています。広がる大自然に身も心癒されるでしょう。市内には、美作三湯のひとつである湯郷温泉や、二刀流の剣豪「宮本武蔵」の生誕地など、歴史のある観光地が数多く存在します。

Yunogo-Onsen 湯郷温泉



湯郷温泉観光案内所  
岡山県美作市湯郷 323-2  
☎0868-72-0374

Miyamoto-Musashi 宮本武蔵

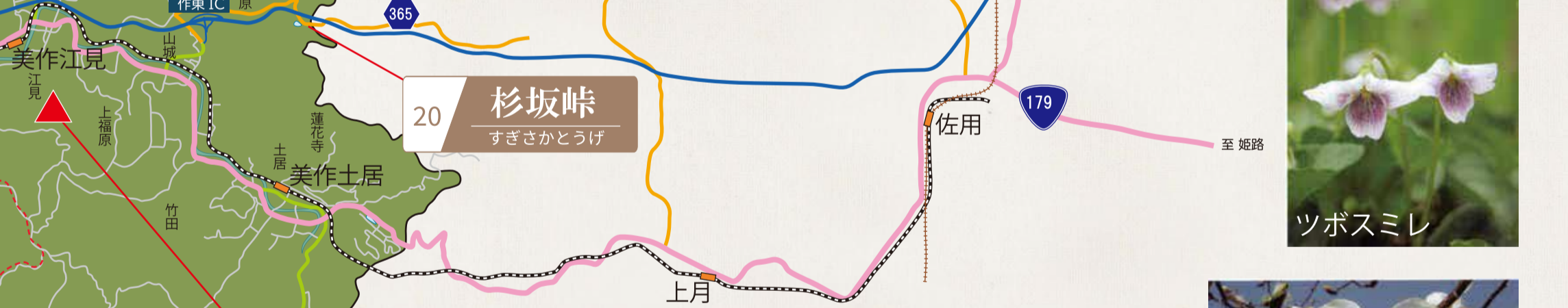
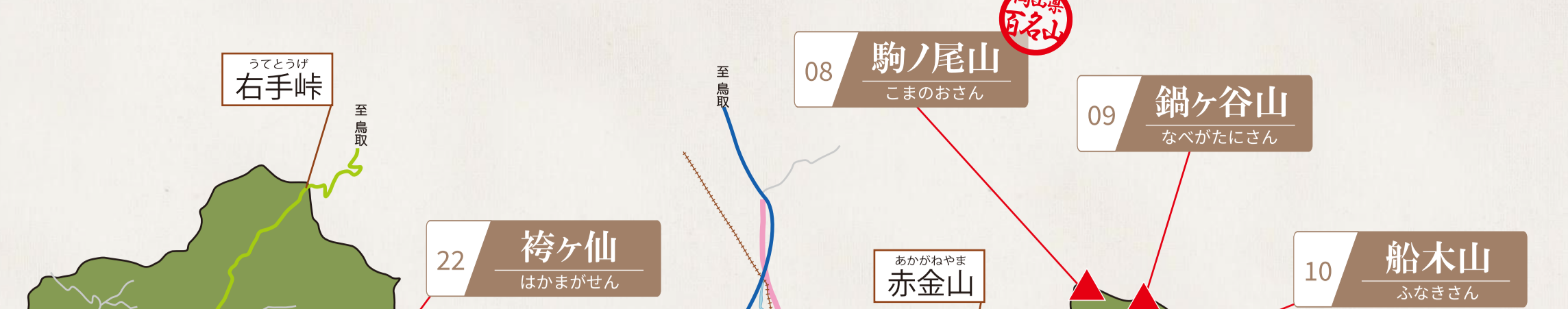
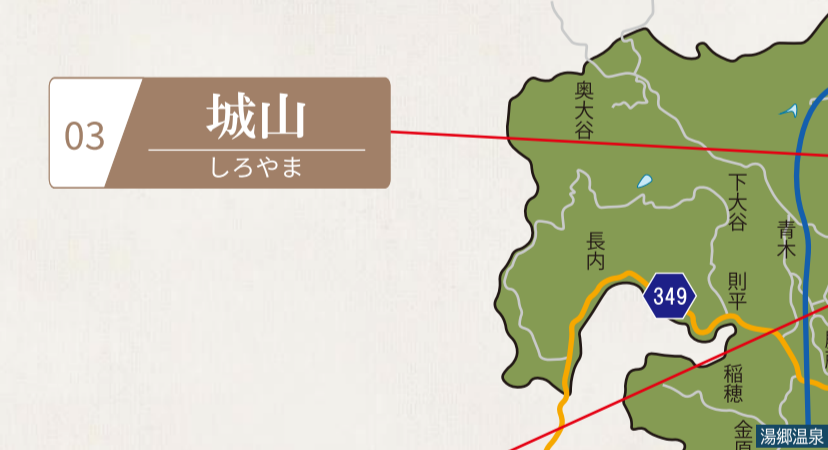


登山の注意点

- ▶ 登山ルートを外れないようにしましょう。
- ▶ 登山ルートは必ず確認して安全な道を利用しましょう。
- ▶ 動植物を大切にしましょう。
- ▶ 野生動物には食べ物を与えないでください。
- ▶ ゴミは持ち帰りましょう。
- ▶ 無理のないゆとりのある計画で。
- ▶ 装備はしっかり準備しましょう。
- ▶ 山は天候が変わりやすいので注意しましょう。
- ▶ 携帯電話等の電波が届かない場所があります。
- ▶ 美作市はツキノワグマの生息地です。クマに遭遇しないよう準備をしましょう。  
(鈴やラジオなど音が出るものを身につけましょう)

安全で楽しい登山のために  
ルールとマナーを守りましょう

# MIMASAKA TREKKING MAP



一般国道	河川	高速道路
主要地方道	旧町村境界	JR 姫新線
一般県道	その他道路	智頭急行

# MIMASAKA 美作

トレッキングマップ



アクセス方法

- 大阪 ↔ 美作
- 吹田IC - 美作IC ... 約 90分
  - 大阪駅 - 美作IC ... 約 150分
  - 大阪駅 - 佐用駅 - 林野駅 ... 約 160分
  - 大阪駅 - 大原駅〈智頭急行〉 ... 約 120分

- 岡山 ↔ 美作
- 岡山駅 - 美作IC ... 約 80分
  - 岡山駅 - 林野駅(バス停) ... 約 120分
  - 岡山駅 - 津山駅 - 林野駅 ... 約 120分
  - 岡山駅 - 大原駅〈特急いなば〉 ... 約 60分
  - 岡山空港〈岡山駅、津山駅までバス〉

〒707-8501 岡山県美作市栄町 38-2  
美作市役所 産業政策部  
観光政策課  
☎0868-72-6693  
情報提供: みまさか山マップ作成の会



# 美作

## トレッキングコース

# mimasaka city

## trekkingcourse

**登山道**

- 登山口
- ▲ 山頂、展望台
- 登山コース

※ 登山道はすべてが安全とは限りません。必ず確認して安全な道を利用しましょう。

**難易度**

- ★☆☆…初心者向けコース
- ★★☆☆…中級者向けコース
- ★★★☆☆…上級者向けコース

※ 難易度は個人差があります。天候や体調などを考慮して計画しましょう。

### pick up!

## 林野駅 から行ける山

林野駅から徒歩で行けるトレッキングコース。駅に到着したら、そのまま登山へ向かうことができます！美作市の中心部の山に登って、市内を一望してみたいはいかがでしょうか。

### 01 里山公園 satoyamakoen

【登山口】山を囲うように各地域に設置されており、歩きやすいコースが多いので、高齢・体力対応コースも選択できるのも魅力である。左の写真は林野(美作市役所付近)からの登山口。

詳細 標高：292.0m(塩野尾山)  
登山口(栄町)まで：徒歩約10分

【中国自動車道 美作市】

### 02 三星山 mitsuboshiyama

山頂には天正7年(1579年)に築城した三星城跡がある。お盆と年末年始の時期には、山頂に「美」の文字の電光が浮かび上がる。山頂からは、中国自動車道美作センター方面に市街地が一望できる。

【登山口】美作中央病院(国道179号線沿い)の裏にある明見三星権持神社に進む。

詳細 標高：233.2m  
登山口まで：徒歩約10分

### 03 城山 shiroyama

南北朝時代から江戸時代の約300年にわたり林野城があったとされる。山頂の城跡付近には井戸の跡があり、住跡をしのべせる。登山道途中の「二の丸」から湯郷温泉方面が一望でき、三星山も対岸に垣間見ることができ。

【登山口】国道179号線沿いの坂を上がり、安養寺の手前、パロークの裏の道を滑り降りると、右手に看板がある。

詳細 標高：249.0m  
登山口まで：徒歩約25分

## 湯郷温泉 から行ける山

湯郷温泉街のまわりにも、登山コースがあります。湯郷温泉は療養効果、美肌効果のある泉質ですので、登山で疲れた身体を癒しましょう。

### 04 大山 oyama

登山口からの舗装道路を約2.3km登ると展望台があり、湯郷温泉街を眼下に見渡すことができます。頂上までの道は整備されており、梅雨の時期には、約3,000枚の花びらが咲く。冷え込み時期には、展望台から雲海が見える。

【登山口】湯郷温泉街をぬけて吉野川に架かる「けーらき橋」を渡り、林野方面へ300mほど進むと、大山展望台の看板があるので、そこを登山口とする。駐車場があり、車で登ることも可能。

詳細 標高：342.3m  
登山口まで：観光案内所から徒歩約10分

### 05 塩垂山 shiotareyama

湯郷温泉から散策するのに良い距離にあり、山頂から眼下に湯郷温泉街を見下ろすことができる。反対側へ下ると女子サッカーチーム岡山湯郷ベルの本拠地である、美作ラグビー・サッカー場へ続く。

【登山口】湯郷温泉街の登山口は温泉街を進み、長興寺の石段へ向かう。登山道は「湯郷ウォーク」がコースとして整備されており、ラビー・サッカー場側は水道公園から登る。

詳細 標高：249.0m  
登山口まで：観光案内所から徒歩約5分

### 06 日名倉山 hinakurasan

「美作富士」と呼ばれ、初心者でも登山が楽しめる。山頂からは稲庭蕎麦、小豆島が眺望できる。8合目に整備されたベルビル自然公園の鍾楼には、日本の大きさを誇るスウィングベルが設置され、東粟倉地域を一望できるパノラマが広がる。

【登山口】国道429号線からベルビル自然公園への登山口に入り、すぐ左手が登山口。

詳細 標高：1047.1m 登山口まで：大原駅から車で約20分

【登山口】国道429号線からベルビル自然公園への登山口に入り、すぐ左手が登山口。

### 07 総検行山 sokenyugosan

登山道からは、東に「美作富士」日名倉山を望むことができる。眼下には後山・中谷集落を見下ろすことができる。尾根道は歩きやすいハイキングコースとしておすすめ。

【登山口】国道429号線から県道556号線に入り、兵庫県界の手前に登山口の看板がある。

詳細 標高：823.7m 登山口まで：大原駅から車で約15分

【登山口】国道429号線から県道556号線に入り、兵庫県界の手前に登山口の看板がある。



## 美作アルプス Mimasaka Alps

標高1,200m以上の峰を連ねる後山・船木山・鍋ヶ谷山・駒の尾山は「美作アルプス」と呼ぶにふさわしい山容。四季を通じて登山者を魅了する。ハイキングやバードウォッチングなど自然を感じる森林浴で心も体もリフレッシュ!

### 08 駒の尾山 komanosan

複数の登山道があり、雪山登山もできる人気の山。山頂からの眺望は360度開け、好天時は東に後山・日名倉山、西に大山・那岐山、北に氷ノ山、南に瀬戸内海が望める。登山道は整備されており、冬季の登山も人気だ。冬は西薬倉側からのスタートがおすすめ。

【登山口】

### 09 鍋ヶ谷山 nabegatanisan

駒の尾山と船木山の間にあり、尾根はチンマザサ(根曲が竹)の道となっている。登山口は、駒の尾山、船木山の登山口から登りそれぞれの頂上から、鍋ヶ谷山にそれぞれ目指すことができる。兵庫側からの林道が登山道として利用できる。

【登山口】

### 10 船木山 funakisan

山頂からは瀬戸内海、四国連山が望める。登山道は岩場、瀑漣、つづら折れ、急登と変化に富み、本格的な登山が体験できる。登山口は、後山キャンプ場へ向かう途中に看板がある。後山キャンプ場の駐車場を利用可能。

【登山口】

### 11 後山 ushiroyama

岡山県の最高峰である後山は、古くから修験者の霊山とされた。毎年9月7日・8日には、8合目にある「奥の院」及び山麓の護摩堂(女人堂)で柴燈大護摩供養が行われ、多くの参拝者が賑わう。船木山の山頂から、後線を進み後山の頂上を目指す。

【登山口】

### 24 大仙山 daisenzan

天正7年に攻められ落城した井の内城跡。眼下に吉野川を見下ろす眺望が良い場所である。崖壁があり、岩としてふさわしい場所であった。

【登山口】下山地区の旧公文小学校跡付近からと、別所の池付近(写真)の二つのコースがある。

詳細 標高：252.2m  
登山口まで：林野駅から車で約15分

### 22 袴ヶ仙 hakamagasen

「縦登富士」と呼ばれ、南から北方向を眺めると、袴の姿に見える美しい山。山頂からは、東に後山、西に那岐山を望むことができる。山頂付近にある巨岩(烏帽子岩)に彫られた文字は、世界最古の文字「シェール文字」ではないかと言われている。

【登山口】宮ノ上集落からの登山口(写真)。300mほど進むと左手に山に入る登山道が続く。塩本地区からのコースもある。

詳細 標高：930.4m 登山口(宮ノ上)まで：林野駅から車で約45分

### 19 小房山 obusayama

かつて小房城が築かれた山。山頂からは西に袴ヶ仙、北に駒の尾山、後山、日名倉山など360度の眺望が楽しめる。

【登山口】能登香の里近くの小房集落の民家の横に登山口の看板(写真)がある。登山口付近は車道が狭いので注意。

詳細 標高：509.9m  
登山口まで：江見駅から車で約20分

### 17 能登香山 notokayama

「組織 能登香の山 誰れか 君来ませるに 組織かつ寝む」能登香山は万葉集にも詠まれる。地元では双子山とも呼ばれている。

【登山口】国道429号線沿い旧栗井小学校の横に入り道なりに進み、突き当りに看板あり。右折し、しばらく行くと池がある。池の手前と奥に別れる登山口がある。

詳細 標高：398.6m 登山口まで：江見駅から車で約15分

### 14 二重寺山 nijujisan

頂上付近には、二重寺観音堂があり、旧山城主新免家の菩提寺でもある。旧大野寺高等小学校の校歌が歌われていた。

【登山口】国道429号線川上地区にある一乗山登山寺の山門裏。国道沿いに登山寺の看板がある。登山寺の裏の池の奥を登る。

詳細 標高：523.0m  
登山口まで：大原駅から車で約10分

### 12 高照峰 kosyobo

大原地域で最も高い山で、学校の名前に使われたり、投擲にも登場。また、地元が初めて消防自動車を購入したときに、「高照峰号」と名づけたという話もあり、地元では親しみのある山。山頂からは旧因幡街道大原街を見下ろすことができる。

【登山口】大原駅から国道373号線を左折し南へ100m進み、マルクの建物が見えたら右折。連なり約1.5km付近に登山口がある。

詳細 標高：655.0m 登山口まで：大原駅から徒歩約25分

### 25 愛宕山 atagosan

鎌倉、安土桃山の時代を浜谷氏により300年あまり統治されており、1580年ごろまでこの愛宕山の頂上付近にあった城尾城を中心に築いていた。

【登山口】県道374号線福本の信号から入り県道414号線沿いをしばらく進むと、真神の境内から登る。

詳細 標高：359.0m  
登山口まで：林野駅から車で約20分

### 23 真木山 makisan

長福寺は当初、真木山の山頂に開かれていたが、昭和3年に現在の場所に移築された。真木山頂への道は、中国自然歩道として整備されているので、当時の歴史を探索しながら、登山が楽しめる。

【登山口】宮ノ上集落からの登山口(写真)。300mほど進むと左手に山に入る登山道が続く。塩本地区からのコースもある。

詳細 標高：428.8m 登山口まで：林野駅から車で約20分

### 20 杉坂峠 sugisakatoge

中国自然歩道のJR美作土居駅から大内谷までの13.3kmのコースに杉坂峠がある。峠には杉坂の間の跡があり、かつて後醍醐天皇がここを越えたと伝えられる。

【登山口】

詳細 標高：509.9m  
登山口まで：江見駅から車で約20分

### 18 黒見山 kurumi-yama

頂上付近は黒見山公園として整備され、展望台(写真)からは美しいパノラマが広がる。峠は坂、秋は紅葉を楽しむことができる。

【登山口】県道46号線沿いの井上商店の前から、舗装道路を渡る(写真)。公園の駐車場まで舗装道路が続き、車で登ることができる。

詳細 標高：441.0m 登山口まで：土居駅から車で約15分

### 15 城山 joyama

登山口から約600m付近に高林正一位稲荷大明神がある。旧城山中学校の校歌に歌われ、昔から地元で親しまれてきた。

【登山口】県道5号線壬生地区にある大宮郵便局から集落を奥に470m行くと林道を渡る登山口に到着する。

詳細 標高：385.5m  
登山口まで：大原駅から車で約15分

### 13 竹山城跡 takeyamajoseki

竹山城は「太平記」にも登場する中世後期の山城。宮本武蔵の祖父・平田経監、父・平田無二斎はこの城の家老であり、剣道師範役としても仕えていた。南東には武蔵の塁、北東には後山、眼下に吉野の町並みなどの展望が広がる。

【登山口】大原駅から南へ約1.5km進み、本庄プロムナードが見えたらすぐ右折。その先、橋を渡り、左折するとすぐに登山口の看板あり。

詳細 標高：424.0m 登山口まで：大原駅から徒歩約20分

### 26 妙見山 myokensan

上山の大芦高原の頂上。南は瀬戸内海や岡山市、東は西播磨高原の山並み、北は、那岐山・後山などが見渡せる。

【登山口】大芦高原キャンプ場。福本方面から頂上付近まで道筋が続き、福本方面からも車で登ることができる。

詳細 標高：518.9m  
登山口まで：林野駅から車で約30分

### 21 郷路山 goroyama

江見小学校の校歌で歌われるなど、昔から地元で親しまれる山。江見地区を代表する山であり、頂上からは全方位の眺望が良い。

【登山口】国道179号線から南に下り、原地区にある、ほの宮のハコ久重の裏の道へ下り、登山口へつながる。

詳細 標高：300.0m  
登山口まで：江見駅から車で約10分

### 21 郷路山 goroyama

江見小学校の校歌で歌われるなど、昔から地元で親しまれる山。江見地区を代表する山であり、頂上からは全方位の眺望が良い。

【登山口】国道179号線から南に下り、原地区にある、ほの宮のハコ久重の裏の道へ下り、登山口へつながる。

詳細 標高：300.0m  
登山口まで：江見駅から車で約10分

### 16 竜王山 ryuouyama

大鳴池は、明治時代に灌漑用として二つの池が整備され、天婦池の別称があったが、平成4年老朽化により再整備が行われて一つの池となった。

【登山口】登山口から約600mあたりに大鳴池あり。この付近まで車で行くことができる。

詳細 標高：439.0m  
登山口まで：宮本武蔵駅から徒歩約10分

### 16 竜王山 ryuouyama

大鳴池は、明治時代に灌漑用として二つの池が整備され、天婦池の別称があったが、平成4年老朽化により再整備が行われて一つの池となった。

【登山口】登山口から約600mあたりに大鳴池あり。この付近まで車で行くことができる。

詳細 標高：439.0m  
登山口まで：宮本武蔵駅から徒歩約10分

### 13 竹山城跡 takeyamajoseki

竹山城は「太平記」にも登場する中世後期の山城。宮本武蔵の祖父・平田経監、父・平田無二斎はこの城の家老であり、剣道師範役としても仕えていた。南東には武蔵の塁、北東には後山、眼下に吉野の町並みなどの展望が広がる。

【登山口】大原駅から南へ約1.5km進み、本庄プロムナードが見えたらすぐ右折。その先、橋を渡り、左折するとすぐに登山口の看板あり。

詳細 標高：424.0m 登山口まで：大原駅から徒歩約20分