

# 摩周岳・西別岳

トレイルマップ

National  
Parks  
of Japan



## 阿寒摩周国立公園

## 摩周岳プロフィール

摩周岳はアイヌ語で「カムイヌプリ」とも呼ばれ、神の山を意味します。カムイヌプリは珪長質安山岩の溶岩に富む小規模な成層火山です。およそ1,000年前に発生した軽石噴火によって、頂上から眺めることのできる爆裂火口は直径1.5km×1.25kmの大きさで形成され、以後活動を休止しています。5合目まではハナヒリノキやオニシモツケなどの低木類、トドマツやエゾマツ、ダケカンバなどの大きな樹木も見ることができます。



## 西別岳プロフィール

西別岳は標高799.5mの低山ですが、頂上からは摩周湖や摩周岳の眺望のほか、広大な根釧台地や雄阿寒岳、雌阿寒岳、知床連山、国後島までも遠望することができます。通称「がまん坂」と呼ばれる急傾斜がありますが、比較的登りやすく、またヨツバシオガマやヒオウギアヤメをはじめとする高山植物は数多く、標高1,000mの藻琴山と比較しても多く咲き誇っており、西別岳の特殊性をうかがうことができます。



## 摩周岳・西別岳縦走コース



爆裂火口と摩周湖が眼下に広がる摩周岳に加え、摩周岳とは異なる景色と高山植物が魅力の西別岳を同時に楽しみたい方は縦走コースが用意されています。

摩周湖第一展望台スタートでは、摩周湖の景色を楽しみながら緩やかなアップダウンを通過し、その後西別岳分岐点から摩周岳へ向かい山頂直下の急登を乗り越え頂上に到着します。下りは慎重に歩みを進めて分岐点へ戻り、やや平坦気味の登山道を抜けてから大きなアップダウンを登り詰ると西別岳山頂へ到着します。

西別小屋スタートでは、通称「がまん坂」と呼ばれる急登が待ち受け、その後もやや傾斜が付いた道を登り詰めますが、乗り越えると高山植物が咲き乱れるお花畑が眼下に広がります。

登り返しを越え西別岳山頂に到着すると、次に目指す摩周岳と摩周湖を望めるほか、広大な根釧台地や知床の山々までも遠望することができます。

摩周岳分岐点まで傾斜の強い下り道も待ち構えているので、慎重に歩みを進めましょう。

歩行距離	片道 約14.7km	標高差	522m
所要時間	[西別~] 5時間15分 [摩周湖第一展望台~] 5時間		

**グレード 3** 1日かかると本格的登山とロングハイク  
天候に注意! 装備は万全ですか?

1	登山口(西別小屋)	90分↓	60分↑		
2	西別岳頂上	45分↓	45分↑		
3	分岐				
		60分↓	45分↑	75分↓	90分↑
4	摩周岳頂上			5	登山口(摩周湖第一展望台)

### アクセス(自動車の場合)

●摩周岳登山口  
川湯エコミュージアムセンター→道道52号線(約30分)→摩周湖第一展望台

●西別岳登山口  
川湯エコミュージアムセンター→国道391号線・243号線・道道885号線・林道(約1時間40分)→西別岳山小屋

## 摩周岳登山コース



登山道は摩周外輪山南側を歩き、頂上を目指す片道7.2kmのコース。歩きはじめゆったりとした下り坂が続く、その後、緩やかなアップダウンを繰り返す行程となります。

登山道にはハノキやダケカンバの樹木が生えており、頭上に注意しながら歩く箇所もありますが、木々の間からは根釧台地や西別岳・摩周岳などの眺望を楽しむことができます。時々左手の摩周湖に目を向けると、少しずつ摩周湖の形が変化していき、展望台から見る摩周湖とはまた違った発見があるでしょう。通称「風衝草原」までたどり着くころには摩周湖が全く違った姿を見せてくれます。

西別岳との分岐点を過ぎ、頂上直下は一番きつい登り坂となります。頂上に到着すると眼下には爆裂火口と摩周湖が広がり、360度を見渡すと、西別岳や藻琴山、雄阿寒岳、そしてどこまでも続く大地の広がりを見ることができます。

時折強風が伴う場合がありますので、斜面付近で景色を眺める時には十分注意しましょう。

歩行距離	片道 約7.2km	標高差	311m
所要時間	[登り] 2時間30分 [下り] 2時間 [合計] 4時間30分		

**グレード 3** 1日かかると本格的登山とロングハイク  
天候に注意! 装備は万全ですか?

1	登山口(摩周湖第一展望台)	45分↓	40分↑	
2	風衝草原	45分↓	35分↑	
3	西別岳分岐	60分↓	45分↑	
4	摩周岳頂上			

## 西別岳登山コース



西別小屋の横にある入山届ポストからスタートし、カラマツ林とウグイスが息するうぐいす谷を抜けると、通称「がまん坂」と呼ばれる坂に入ります。

斜面を直登するため0.4kmほどのきつい登りが続き、さらに0.6km近く多少緩やかにになった登山道を登り詰めますが、苦難を乗り越えると多種多様な高山植物が広がるお花畑に到着します。

素晴らしい眺望を眼下に据えながら、斜面を横切り歩みを進めるとリスケ山の分岐に到着。少し寄り道してリスケ山頂にたどり着くことができます。

眼下には広大な牧草地をはじめとする根釧台地が広がり、天気の良い日は太平洋まで展望が開けます。

リスケ山付近からも山頂を視認でき、お花畑を抜け「ごくらく平」まで下ってから登り返すこと0.5kmほどで頂上へ到着します。

山頂では摩周岳、摩周湖、雄阿寒岳、雌阿寒岳のほか知床の山々や国後島までも遠望することができ、飽きることのない景色に見とれてしまいます。

歩行距離	片道 約3.3km	標高差	465m
所要時間	[登り] 1時間30分 [下り] 1時間 [合計] 2時間30分		

**グレード 3** 1日かかると本格的登山とロングハイク  
天候に注意! 装備は万全ですか?

1	登山口(西別小屋)	40分↓	25分↑	
2	がまん坂	20分↓	15分↑	
3	リスケ山分岐	30分↓	20分↑	
4	西別岳頂上			

## トレイル利用にあたって

### 自然の中での活動は自己管理、自己責任が原則です。

自然の中には思わぬ危険や事故のリスクがあることを十分理解し、事前準備や体調管理等をしっかりとした上で、何かあった場合には自己責任という認識を持って、利用しましょう。悪天候時には落石、倒木、落枝、土砂崩れなどが起こる可能性が高まるため、中止を含めて行動について慎重に判断してください。

- 自分の体力や体調、装備にあったレベルのコースを選んで歩きましょう。
- 山の天候は変わりやすいので、事前に十分な情報を収集しましょう。また、雨具などの装備を忘れないようにしましょう。
- 北海道の山は標高1,000m以下でも急激に気温が下がることがありますので、夏でも防寒着を忘れないようにしましょう。
- 登山道や散策路の途中には水場がありませんので、水は必ず登山前に用意しましょう。
- 登山道にはトイレがありません。入山前にトイレを済ませるとともに、長時間の行程に不安がある場合には携帯トイレを持参しましょう。なお、携帯トイレ用ブースはありません。
- 登山口にある登山者名簿に必ず記入しましょう。
- 登山道から外れないように歩きましょう。
- 全てのゴミは持ち帰りましょう。
- 野生動物に近づいたり、餌を与えないようにしましょう。
- 林道を車両で通行する場合は、車高の高い4WDが推奨されます。なお、林道は季節や道路状況に応じて閉鎖されている場合もあります。

### 危険な動物等について

**ヒグマ:** クマ鈴やクマスプレーを携行しましょう。ヒグマに出会わないことが大切です。ヒグマは人間を避ける傾向がありますので、音をたてるなどして自分の存在を知らせましょう。

**ダニ・アブ:** 長袖、長ズボンを着用し、肌を露出しないようにしましょう。虫除けも忘れずに。スズメバチ: 黒い服は避けるようにしましょう。もし威嚇されたら、白いタオルで頭と首を覆い、姿勢を低くし、ゆっくりと後ずさりしてその場を立ち去りましょう。

※キタキツネの糞便を介したエキノコックスの感染を防ぐために川等の生水を摂取しないようにしましょう。

### グレーディングについて

グレード 1 散策	グレード 2 軽登山	グレード 3 日帰登山・ロングハイク
・1時間程度で気軽に自然散策を楽しみたい方 ・ハイキングの経験がほとんどない方	・半日程度で登山を楽しみたい方 ・多少の登山経験がある方	・1日程度で本格的に登山を楽しみたい方 ・1日程度のロングハイクを楽しみたい方 ・登山・ロングハイクの経験がある方
帽子・歩きやすい服装・運動靴		
リュック・ごみ袋・水筒・地図・雨具		
—	行動食・防寒具	行動食・防寒具・コンパス ヘッドランプ・携帯トイレ

このグレーディングは阿寒摩周国立公園内のトレイルに限定して適用されるものです。

【発行】環境省 阿寒摩周国立公園管理事務所 2020.10

お問い合わせ

## 川湯エコミュージアムセンター

北海道川上郡弟子屈町川湯温泉2丁目2番6号

Tel:(015)483-4100

https://www.kawayu-eco-museum.com/



### ■マップの位置づけ

本マップは、阿寒摩周国立公園内で一般的に歩くことが可能なトレイルを環境省が紹介するものです。各トレイルの土地所有者、管理者はそれぞれ異なり、すべてを環境省が所有、管理するものではありません。各機関においても自己管理、自己責任を前提として利用者のために共用しており、登山中に起きた事故については一切責任を負いません。

※アイヌ模様デザインは一般社団法人阿寒アイヌコンサルの認証を受けています。

# 摩周岳・西別岳コース

## 周辺の植物



ウメバチソウ  
(開花時期 8月～9月)



トウゲブキ  
(開花時期 8月～9月)



チシマフクロ  
(開花時期 6月～8月)



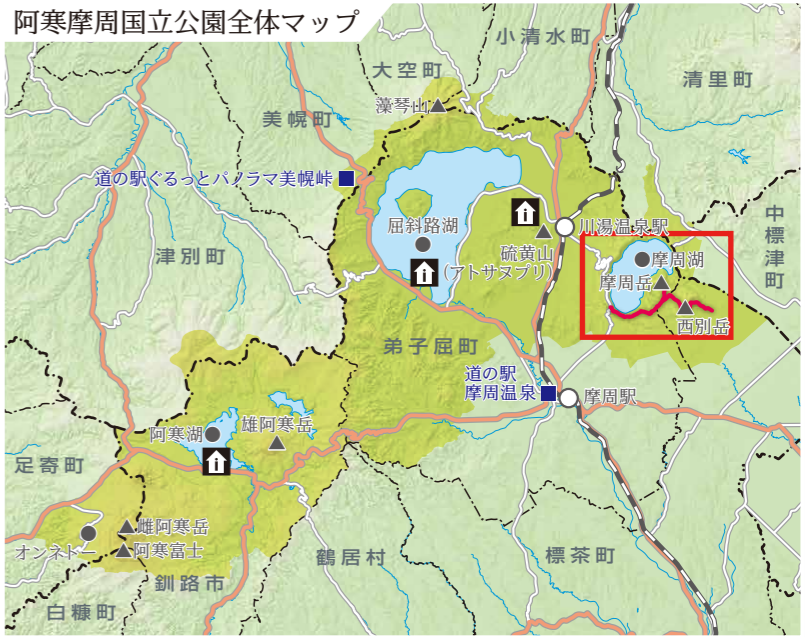
ヨツバシオガマ  
(開花時期 6月～8月)



エゾツツジ  
(開花時期 7月～8月)



ヒオウギアヤメ  
(開花時期 6月～8月)



駐車場	お手洗い	休憩所 / ベンチ
展望地 / 景勝地	山小屋	高山植物
ビジターセンター	登山道	国道
登山口	道道	林道
距離ポイント	0 500m 1km	



このトレイルマップに掲載されている地図の作成に当たっては、国土地理院の国土基本情報を使用しました。