

# 雌阿寒岳・阿寒富士 オンネトー トレイルマップ



阿寒摩周国立公園

## 雌阿寒岳・阿寒富士 プロフィール

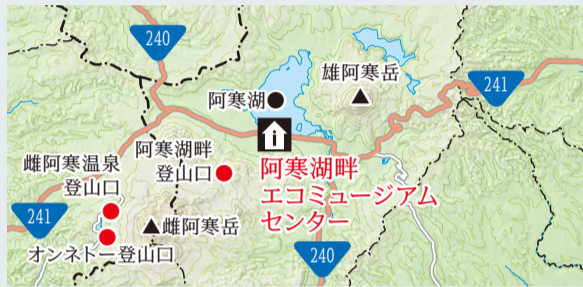
雌阿寒岳は阿寒湖の南西に位置する阿寒山群の主峰で、約2万年前から火山活動を開始し、何度も噴火を繰り返し10の山が複雑な山体を形成した複式火山です。

主峰のボンマチネシリは標高1,499mで、3,000~7,000年前にできたと考えられ、現在も活発な火山活動を続けています。ボンマチネシリの南側にある阿寒富士(標高1,476m)は1,000~2,500年前に誕生したと考えられています。

山麓部はエゾマツ、トドマツを中心とした森林におおわれ、標高1,000m付近からハイマツ帯となり、1,100mを過ぎると岩石と砂れき帯となります。コマクサやメアカンキンバイなどの高山植物が豊富に見られます。



### アクセス(車の場合)



- 雌阿寒温泉登山口  
阿寒湖畔エコミュージアムセンター  
→国道241号線・道道949号線(40分)→雌阿寒温泉
  - オンネトー登山口  
阿寒湖畔エコミュージアムセンター→国道241号線・道道949号線(40分)→雌阿寒温泉(5分)→オンネトー国設野営場
  - 阿寒湖畔登山口  
阿寒湖畔エコミュージアムセンター→フレベツ林道(25分)→阿寒湖畔登山口
- 駐車場 雌阿寒温泉横駐車場・・・約60台  
オンネトー国設野営場駐車場・・・約80台  
阿寒湖畔登山口駐車場・・・約4台  
※スペースが限られていますので、無理な駐車はお控えください。

## オンネトーコース



オンネトーコースは雌阿寒温泉コースと比べてやや距離が長く、その入り口はオンネトー国設野営場の駐車場にあります。勾配は雌阿寒温泉コースに比べるとやや緩やかで、広葉樹と針葉樹が生い茂る森の中を登って行きます。夏場は緑に覆われており、幼木やシダなどの植物が登山道に沿って生い茂っています。また、岩の下に、ヒカリゴケを見つけることができるかもしれません。

ハイマツが茂る5合目以降は、コケモモやガンコウラン、イワギキョウなどの高山植物のお花畑が広がっています。8合目付近には阿寒富士への分岐点があり、そこから火山灰の急な斜面を滑落と落石に注意しながら登ると、約45分で山頂に到着します。

雌阿寒岳山頂に続くコース最後の難所は、岩と砂利の急な斜面です。足元を取られやすいので、十分に注意しながら左手に広がるボンマチネシリ火口の壮大な景色を楽しみましょう。

歩行距離	片道 約4.4km	標高差	857m
所要時間	[登り] 2時間50分 [下り] 2時間 [合計] 4時間50分		

※上記は阿寒富士登頂を除く距離と時間

**グレード 3** 1日がかりの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	75分↓	50分↑		
2	5合目	50分↓	35分↑		
3	8合目(阿寒富士分岐点)	45分↓	35分↑		
4	雌阿寒岳頂上	45分↓	25分↑	5	阿寒富士頂上

## 雌阿寒温泉コース



コースタイムが短く、見晴らしもよく、最も一般的なコースですが、ややきつい登りもあります。

雌阿寒温泉の手前に登山口があり、アカエゾマツの純林の中をジグザグに道を辿っていきます。根が張り巡らされているので、つまづかないように注意して道を歩きましょう。

ひと汗かいて落ち着くころ、森林の樹高が低くなり見事なハイマツ帯に出ると4合目です。岩場での登りも出てくるので、不安定な足場にも十分注意を払いましょう。

枯れた大沢からは、火山の素肌が現れた火山れきの急な登りとなり、ひと足ごとに高度が増し、樹海の中にエメラルド色のオンネトーが姿をあらわします。さらに急登を登り続けて9合目付近で火口を眼下に見おろす外輪山に辿り着いたらあともう少し。足元に広がる景色も楽しみながら頂上へと向かいましょう。

歩行距離	片道 約3.3km	標高差	792m
所要時間	[登り] 2時間30分 [下り] 1時間40分 [合計] 4時間10分		

※上記は阿寒富士登頂を除く距離と時間

**グレード 3** 1日がかりの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	150分↓	100分↑	
2	雌阿寒岳頂上	35分↓	45分↑	
3	8合目(阿寒富士分岐点)	45分↓	25分↑	
4	阿寒富士頂上			

## 阿寒湖畔コース



阿寒湖温泉から西側に外れたフレベツ林道を自動車が進み、登山口近くまで行くことができます。駐車スペースから0.8km進むと登山口に到着し、これより旧硫黄鉱山の資材運搬路跡をたどって頂上を目指します。

アカエゾマツやトドマツを主とした森林を抜ける登山道が続き、一部狭くなった箇所もあるため植生を踏み荒らさないように歩を進めましょう。森林の中を進むためなかなか展望がありませんが、標高1,000m付近からハイマツが現れ、視界が開けてきます。

1,200m付近で美しいお花畑が広がる剣ヶ峰の縁にたどり着き、豊富な花と阿寒カルデラの眺望が疲れを忘れさせてくれます。

この先からは溶岩と砂れきの尾根をたどり、噴気口から出る硫黄の匂いも感じながら頂上を目指します。砂れきの箇所では足を取られることもありますので慎重に足を進めましょう。

歩行距離	片道 約6.3km	標高差	729m
所要時間	[登り] 3時間30分 [下り] 2時間35分 [合計] 6時間05分		

※上記は阿寒富士登頂を除く距離と時間

**グレード 3** 1日がかりの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	フレベツ林道駐車スペース	25分↓	25分↑		
2	登山口	60分↓	45分↑		
3	2合目	70分↓	50分↑		
4	7合目	80分↓	60分↑	6	8合目(阿寒富士分岐点)
5	雌阿寒岳頂上	35分↓	45分↑	7	阿寒富士頂上

### 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。
- 登山前には必ず火山情報を確認して下さい。
- 火口付近を中心に現在も活発な火山活動が行われています。気象庁から噴火警報が発表された場合には入山規制がかかります。

#### 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、肌が出ないようにしましょう。虫除けも忘れず。

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。

※キタツ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む方 ・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・ゴミ袋・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

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1丁目1番1号

阿寒湖畔エコミュージアムセンター

Tel:(0154)67-4100

http://business4.plala.or.jp/akan-eco/index.html



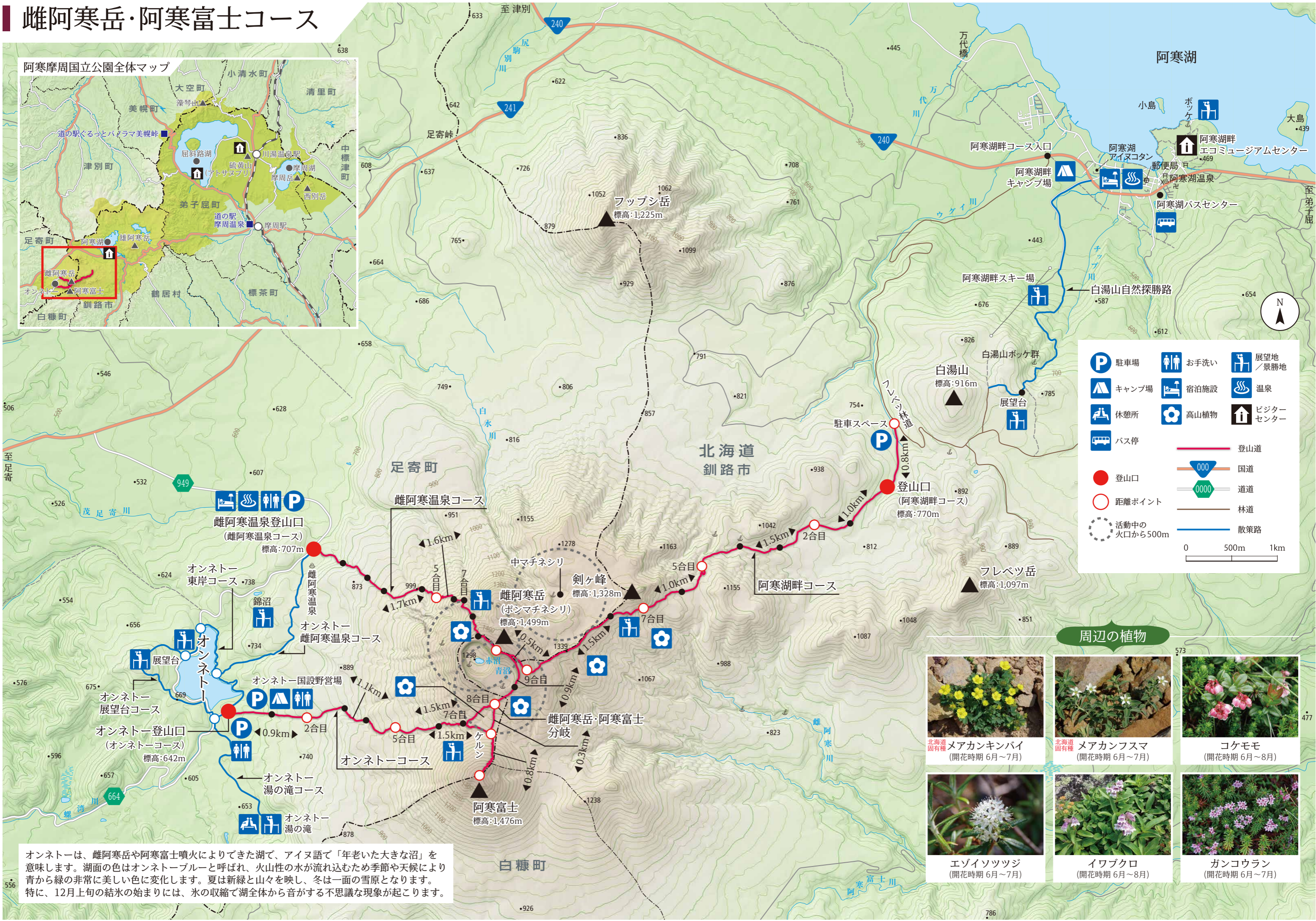
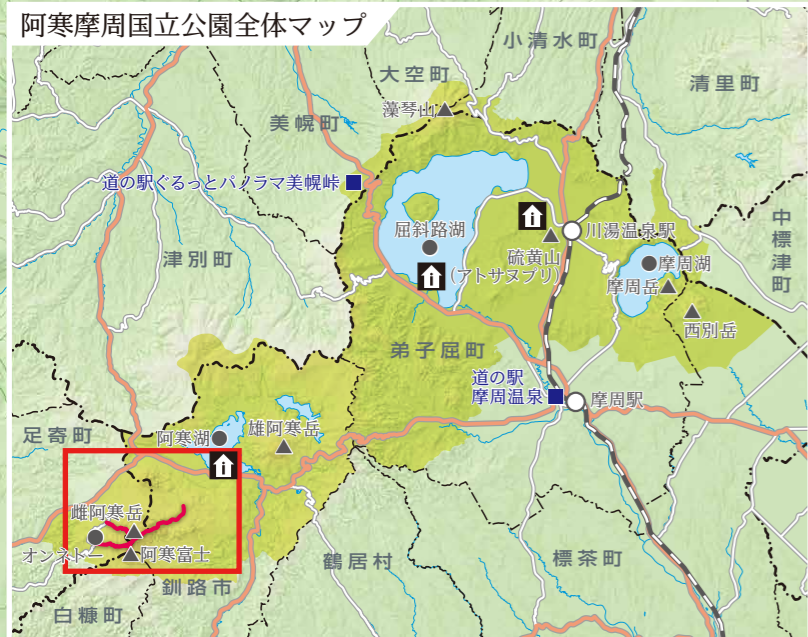
#### ■マップの位置づけ

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。

※アイヌ紋様デザインは一般社団法人阿寒アイヌコンサルンの認証を受けています。



# 雌阿寒岳・阿寒富士コース



	駐車場		お手洗い		展望地 / 景勝地
	キャンプ場		宿泊施設		温泉
	休憩所		高山植物		ビジターセンター
	バス停				登山道
	登山口				国道
	距離ポイント				道道
	活動中の火口から500m				林道
					散策路

## 周辺の植物



オンネトーは、雌阿寒岳や阿寒富士噴火によりできた湖で、アイヌ語で「年老いた大きな沼」を意味します。湖面の色はオンネトーブルーと呼ばれ、火山性の水が流れ込むため季節や天候により青から緑の非常に美しい色に変化します。夏は新緑と山々を映し、冬は一面の雪原となります。特に、12月上旬の結氷の始まりには、氷の収縮で湖全体から音がする不思議な現象が起こります。

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、国土院の国土基本情報を使用しました。