

新しい発見と感動が待っている!



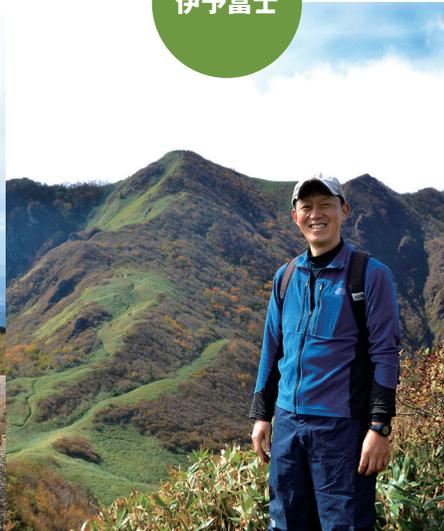
MY FAVORITE PEAK

スペシャリストと登る 石鎚山系

石鎚山
(弥山)



伊予富士



大座礼山



石鎚山系
ISHIZUCHI
MOUNTAIN RANGE

石鎚山系連携事業協議会

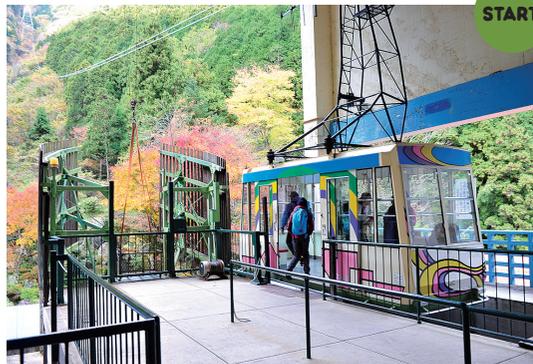
役小角が「吾が願い成就せり」と石鎚山を拝した場所として建立された、成就社にある見返遥拝殿。周辺には本殿以外にも旅館やお土産店が軒を連ねる。登山の無事を願って参拝しておこう。



山頂成就駅から参道を進み、約25分で石鎚神社中宮成就社にたどり着く。境内の見返遥拝殿からはその先に鎮座する石鎚山の姿が見える。「石鎚山開山の祖 役小角が下山して、ここで改めて石鎚山を拝した場所と言われています」。その迫力ある山容に気持ちも自然と引き締まる。境内から神門を抜け、ブナなどが茂る自然林の八丁坂を下る。坂の最上部は他のコースとの分岐点でもあり、休憩には最適な場所だ。「ここから少々手強いですよ」と松本さんの言葉通り、つづら折りの急登が現れた。



ロープウェイ山麓下谷駅から、スタート地点の山頂成就駅に向かう。



ロープウェイ山頂成就駅からすぐの場所にある展望所。瓶ヶ森(写真中央)や瀬戸内海などを望むことができる。



八丁坂の先にある「試しの鎖」は、まさに登山技術や精神力が試される高難度。決して無理をせず迂回路を進みましょう。

勇壮なる山容を仰ぎながら 自然林の中を歩く

石鎚山系の主峰・右鎚山を目指す。現在人気のルートは主に二つ。石鎚スカイラインを利用し土小屋から目指すルート、そして今回の石鎚登山ロープウェイを利用し石鎚神社中宮成就社から目指すルートだ。土小屋ルートはその手軽さから近年利用客が多くなったが、成

就ルートは信仰の道として古くから親しまれてきた。

「気軽に来られるようになりましたが、ある程度登山経験が必要なコースです」と注意を促す松本さん。ロープウェイ山頂成就駅で装備を再点検して歩き出す。



石鎚山 (弥山)

西日本最高峰である天狗岳(1982m)、頂上山荘がある弥山などを総じて石鎚山と呼ばれる。石鎚山系の中心的存在で、一帯は石鎚国定公園に指定されている。日本七霊山のひとつといわれ、山岳信仰の山としても知られる。

石鎚山のハイライト

- 成就社周辺の自然林の中に延びる登山道
- 山岳信仰の霊山としての荘厳な雰囲気
- 弥山から望む尖鋭なる天狗岳の姿と石鎚山脈のパノラマ

- ▶ 標高：1974m
- ▶ ルート長：8.5km
- ▶ 歩行時間：5時間30分
- ▶ 累積標高差：上り1.10km
下り1.10km
- ▶ ルート定数：23.8

登山日：2018年11月16日 晴れ時々曇り

案内人

登山ガイド
松本智広さん

大学生時代から登山を始める。マッターホルン、モンブラン、冬季の剣岳、穂高岳、槍ヶ岳など豊富な登山経験を持つ。その確かな技術からNHKの山番組へのテレビ出演なども多数。石鎚山には600回以上登頂する。登山教室「遊山塾」を主宰。日本山岳ガイド協会認定登山ガイドII、四国山岳ガイド協会、愛媛県山岳連盟所属。

見上げるたびに迫力を増す
西日本の霊峰目指し
信仰と大自然が融合した
祈りの道を進む



GOAL



ロープウェイ山頂成就駅がスタートとゴールになる。季節によって最終便の時刻が異なるので、事前にチェックしておこう。



- 4_三の鎖迂回路にできた水柱。
- 5_三の鎖に挑戦する登山客にアドバイスをする松本さん。
- 6_ロープウェイ山麓下谷駅周辺の紅葉。
- 7_北斜面に広がる霧水。



弥山山頂からは天気によければ、剣山、太平洋、瀬戸内海、九州の山々も望めます。天狗岳は眺めるだけにしましょう。



夜明峠から望む石鎚山。中央の最も高く見える場所が弥山。高度によって変化していく植物分布がよく分かる。

石鎚山の四季

アケボノツツジが楽しめるのは4月下旬頃。夏場でも山頂付近は冷えるので防寒対策を忘れずに。山頂付近が紅葉するのは10月上旬から。厳冬期は積雪もあるため初心者だけの登山は避けよう。



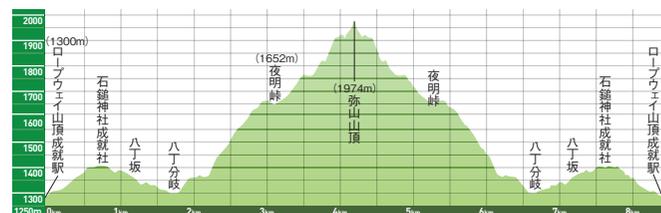
登山情報

↑ 今回の登山ルート

標高1300mの石鎚登山ロープウェイ山頂成就駅から遊歩道を登る表参道コース。石鎚神社中宮成就社、夜明峠を経て、鎖場は通らず山頂へ。復路も同じルート(約5時間30分)

↑ 登山口までのアクセス

○松山自動車道より西条ICより国道11号、県道12号経由、車で約50分。ロープウェイ(大人往復1,950円、片道1,030円、他)で山麓下谷駅から山頂成就駅まで約8分。駐車場/あり(有料)



依頼先

遊山塾HP

遊山塾 <http://yusanjuku.blog.jp/>
上記ホームページから申し込み可能
またはメール m.t.energy@cosmostv.jp
☎090-1328-9590

各種日帰り登山ツアー

- 所要時間:コースにより異なる
- 料金:1人8,000円程度 ※保険料含まず

3名から企画催行。9名以上のグループ登山はルートにより、1グループ当たり30,000~40,000円(別途、登山者の保険料、集合場所までの交通費が必要)。11名以上の場合は問い合わせを。催行日の2週間前まで受け付けるが、できるだけ早めの申し込みを。

西日本最高峰の名に恥じないダイナミックな風景が広がる。きつい急坂を登り切ると試しの鎖が現れる。「名前からは簡単そうに思えるけど、一番難易度が高い。まさに自分が試されます」。鎖を見上げながら松本さんが語るように、先を行く登山客は苦戦している様子。「鎖場はこれから先に3カ所ありますが、決して無理をせず、迂回路の利用をおすすめします」。シーズン中にはあめ湯が人気の前社森休憩所(軒茶屋)は試しの鎖の先。ここからは東に瓶ヶ森を望むこともでき、いま一度息を整えるにはちょうど良い。その後約20分ほどで夜明峠にさしかかる。ここから望む石鎚山は、屏風のようにそそり立ち迫力満点だ。歩を進める度に、徐々にその迫力が増す。土小屋ルートとの分岐にある二の鎖まで来たら、近年整備された避難小屋と環境配慮型のトイレでひと息つこう。この先が最後の正念場だ。二の鎖、三の鎖の迂回路には、金属製の階段が設置されている。足を滑らせば危険なことに変わりはないので、ここも慎重に進もう。階段を上りきったところが弥山山頂だ。正面には天狗岳の尖峰が屹立し、周囲には360度のパノラマが広がる。「天狗岳の姿を見るとつい行きたくありませんが、今日はここまで」。最後まで自分を過信せず、安全第一で楽しむのが石鎚山登山の鉄則だ。



1_二の鎖下に2014年に設置された有料トイレ。2_二の鎖より上にある迂回路は金属製の階段が設置されている。3_弥山に鎮座する奥宮頂上社。





START

1_旧寒風山トンネル南口登山口。道標には寒風山と書かれているが、伊予富士の登山口としても利用できる。桑瀬峠で右に折れば寒風山へたどり着く。2_スタート直後から足下の悪い急登が続く。焦らずゆっくり進もう。



かつての往還だった桑瀬峠。登山口からは約1時間。広々としたササ原が広がり休憩にちょうど良い。西条側へ降りていく道は不明瞭。



かつての往還の峠から
ササ原を抜け山頂へ
眺望の良さと変化に富む地形で
気軽に山の醍醐味を

案内人

自然観察ガイド
山本 貴仁さん

博物館学芸員を経て西条自然学校を設立。自然環境調査や各地で自然観察会の講師を務める。鳥類、地理生態学が専門。環境省希少野生動植物種保護推進員、愛媛県環境マイスター、日本鳥学会会員、日本生態学会会員。



ササ原の尾根道に突如現れるブナの大木。豊かな森の象徴だが周辺にはシカの食害も所々に見られ、山のおかれた厳しい状況も目の当たりにする。



森の中の急登の先にある
先人も一息ついた峠へ

「〇〇富士」という名の山は各地にあるが、伊予富士は富士山のこっくり美しい円錐型ではない。しかしその風格ある姿は、まさにこの地を代表する山にふさわしく、富士の名に恥じない。アプローチは、町道瓶ヶ森線の登山口から距離も短く手頃だが、今回は旧寒風山トンネル南口から、かつての往還桑瀬峠を経由するコースで向かう。

「初心者の方には少し厳しいコースですが、眺望や地形の変化に富んでいて、満足度は高いコース」と山本さん。登山口からすぐに厳しい登りがしばらく続く。つづら折りの急坂の足下には、多くのドングリを見ることができ、森の豊かさを感じながらゆっくり登っていく。周囲が明るくなりササ原が増えてきたら標高1451mの桑瀬峠はすぐそこだ。

「この峠は、土佐と伊予を最短距離で結んでいた往還だそうです。現在その面影はないものの、広々とした峠周辺は、先人たちもひと息つくには最適な場所だっただろう。またここはちょうど瀬戸内海から太平洋へと風が抜ける場所であり、冬には霧が凍り付いて木々を覆う樹氷が見られることで有名だ。小休止の後、進路を左に取り伊予富士山頂へ向かう。」

初心者の方は町道瓶ヶ森線の登山口からのコースがおすすめです。いずれにせよ尾根まで登れば展望のよいササ原を歩けます。

植生や地形にも注目して!



伊予富士

- ▶ 標高：1756m
 - ▶ ルート長：5.9km
 - ▶ 歩行時間：4時間
 - ▶ 累積標高差：上り0.81km
下り0.81km
 - ▶ ルート定数：17.2
- 登山日：2018年10月12日 晴れ時々曇り

高知県の町と愛媛県西条市の境に位置する山。瓶ヶ森と笹ヶ峰を繋ぐ縦走路のほぼ中間にあり、東西どちらからのアプローチも、ササ原の尾根道から眺望を楽しみながら登ることができる人気の山。

伊予富士のハイライト

- きつい岩場を登り切った山頂に広がる360度の眺望
- 瀬戸内海を望みながら進むササ原の尾根道
- ササ原、岩場、自然林と変化に富んだ登山道と冬の桑瀬峠の樹氷



山頂から西を望むと黒森山、瓶ヶ森へと続く美しい稜線が延びる。瓶ヶ森線の登山口からは約1時間程度で伊予富士山頂までたどり着くことができる。



6.カラフルなおオキクマメシ。
7.登山道沿いによく見られるスギゴケの仲間。
8.春に花開くオオカメノキ。
9.紅葉したシロモジの葉。



3.山頂からは西条市内もかすんで見える。
4.山頂直下にあるつづら折りの岩場。
5.東を望めば寒風山、笹ヶ峰が続く。



ササ原に延びる登山道は足が見えづらい場所もあるので注意が必要。山頂に近づくにつれ岩場が増え、斜度もきつくなります。



旧寒風山トンネル南口の登山口駐車場には茶屋があり、登山後にコーヒーを楽しむことができる。ただしハイシーズンを除き営業は不定。

GOAL



伊予富士の四季

アケボノツツジやジャクナゲが斜面を彩る春。夏は稜線を抜ける風も心地よい。秋の紅葉は10月中旬頃に始まる。厳冬の風物詩である樹氷は桑瀬峠周辺が観察しやすい。

再び現れる急登を制覇し
石鎚山系屈指の眺望へ

桑瀬峠からは、緩やかなアップダウンが続く尾根道を歩く。その尾根を時々鳥たちが越えていく。「イワツバメが越冬のために向かっているのだよ」。山本さんの主な研究テーマは鳥。その後もホシガラス、シジュウカラ、ゴジュウカラなど数多くの鳥が見られ、その愛らしい姿が疲れを癒やしてくれる。

途中にある凹地を抜け森が開けると同時に、正面には伊予富士の姿。ここからはササ原の中を足下に注意しながら進む。どっしりとした風格が漂う伊予富士が間近に迫ってくる。

「ここからが最後の正念場」と山本さん。山頂直下は岩場の急登。同行する西条自然学校の岩田和鷹さんが時々岩の下を覗き込む。岩田さんの研究テーマはコケ。「石鎚山系にもたくさん種類のコケが生息しているので、足下にも注目してほしいです」。コケの観察と休憩を挟みつつ、岩場を登り切れば山頂だ。

伊予富士の山頂は周囲に遮るものが全くなく、まさに360度のパノラマが展開する。苦戦した岩場は、はるか下へと続いている。「この高度感と太平洋と瀬戸内海を一望できる絶景がこの山の最大の魅力のひとつですね」。



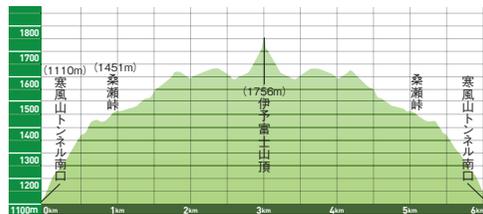
登山情報

★ 今回の登山ルート

旧寒風山トンネル南口(高知県の町)より入山。町道瓶ヶ森線ゲート前の道標に従い、桑瀬峠を南へ県境の稜線を縦走。何度かのアップダウンを繰り返しながら笹の縦走路を経て山頂へ。復路は同じルート(約4時間)

★ 登山口までのアクセス

- 松山自動車道より西条ICより国道11号、194号経由、車で約50分
 - 高知自動車道伊野ICより国道33号、194号経由、車で約1時間20分
- 駐車場あり



依頼先

「特定非営利活動法人
西条自然学校」

西条自然学校
info@saijo-shizen.org
http://saijo-shizen.org/
愛媛県西条市中奥1-25-1

☎080-5667-5314

※ホームページにて同校が主催する自然観察ツアーに申し込むか、電話、メールで希望のエリア、観察したい対象を伝えて開催してもらうことも可能。
※西条自然学校の教室は、石鎚山系の各山にて開催

1月～2月 雪の森 自然観察会

- 料金:1人3,500円※ロープウェイ代別
- 定員:6名※最少催行人数3名

4月下旬～5月中旬 ツツジの観察
8月下旬～9月上旬 フラワー
ウォッチング

10月 紅葉やバードウォッチング

- 所要時間:ツアーにより異なる
- 料金:3名まで18,000円



同行した岩田さん(右)と共に山頂にて。伊予富士山頂は360度の眺望が自慢だが、あまり広くないため、混雑時には周囲に配慮が必要。このまま西へ進むと瓶ヶ森線登山口へ下山することができる。



1_落ち葉がふかふかして歩きやすい自然林に包まれた登山道。ロープが整備された急登。 2_不安定な岩を避けて登る。

春に咲く
アセビの
すずめ

手強い急坂を抜けて
心地よい森の中を歩く

四国随一のブナの巨木林が広がる大座
礼山。今回は大田尾越登山口から県境
の尾根道を登る。尾根道は、かつてはヤ
ブこぎが必要な上級ルートだったが、近年
は登山道が整備され歩きやすくなった。
「とはいえ、足場の悪い急登からスタート
するので油断は禁物」と三浦さん。
登山口からすぐにその急登は現れる。
新たに整備されたロープをつかみ、足場
を確保しつつ慎重に登る。スタート早々
息が上がるが、登り切れば明るい尾根道

に出る。
尾根道は明るい森に包まれた気持ち
の良い山歩きが楽しめる。右手の木々の
間からは赤石山脈が顔を出す。振り向け
ばこんもりとした東光森山の姿。標高が
上がるにつれて、ブナの数も徐々に増え、
見上げるほどの巨木にも出合える。
登り始めて2時間ほどで、大座礼山山
頂と三ツ森山への分岐に到着。「少し三ツ
森山方面へ行ってみましょう」と三浦さん
に従い、5分ほど歩けば「一気に視界が広が
り、石鎚連峰の大パノラマが展開する。三
浦さんの指さす先に小さくとも風格漂
う西日本最高峰の姿が見えた。

三ツ森山との分岐から西へ5分ほど歩くと石鎚連峰のパノラマを一望
できます。平家平、伊予富士のはるか先に石鎚山の姿も見えます！

大座礼山と三ツ
森山の分岐にある
看板。見落とさ
さないよう注意。



大田尾越登山口。ここからすぐにロープの
ある急登が続く。数台の駐車スペースあり。

START



MY FAVORITE PEAK
COURSE 3

- ▶ 標高：1587.6m
 - ▶ ルート長：4.2km
 - ▶ 歩行時間：5時間30分
 - ▶ 累積標高差：上り0.51km
下り0.53km
 - ▶ ルート定数：16.57
- 登山日：2018年11月20日 晴れ

おお ざ れ やま
大座礼山

高知県大川村と愛媛県新居浜市の境付近にあり、コースによっては小
学生以上の子ども連れのファミリーでも楽しめる人気の山。南西にある
大きなザレ場(崩壊地)があることが山名の由来という説もある。

大座礼山のハイライト

- 山頂付近に広がる四国随一のブナ林
- 深い森の中に次々と現れるブナ、ミスナラ、モミなどの大木は圧巻
- 春から夏はミツバツツジ、アケボノツツジ、シャクナゲが楽しめる
- 三ツ森山への分岐の先からは西へ続く石鎚山系のパノラマが広がる

山頂手前の分岐付近にある場所から石鎚山方面を望む。



県境の稜線を抜け
石鎚連峰のパノラマと
神秘的なブナの巨木林を目指す
花と森に包まれた山

案内人

登山ガイド
三浦 真紀さん

大阪のアウトドアーメーカー勤務を経て、日本各地のフィールドでアウトド
アを楽しむ。仁淀川のカヌーが縁で
高知県へ移住。現在勤務する「白
滝の里」で大川村の山をガイドする
他「HAPPY山歩き」を主催。石鎚
山系と高知県の日帰り登山を中心
にツアーを開催している。日本山岳
ガイド協会認定、四国山岳ガイド協
会所属の登山I自然IIガイド。

大座礼山の四季

ブナの新緑は4月中旬から5月頃。ほぼ同じ時期にシャクナゲやツツジ類、7月頃にはナツツバキなどの花々も楽しめる。秋の紅葉は10月中旬から。冬は雪に閉ざされるが、冬山経験者は一年中登山が楽しめる。



GOAL



ゴールの大座礼山登山口。駐車スペースもある。ここから山頂まで往復のコースもおすすめ。大座礼山登山口から大田尾越登山口までは徒歩でも15分程度なので、車一台でも周回が可能。



5月頃にはシャクナゲが花開きます。大田尾越から山頂に続く尾根沿いの道以外にも数多く見られ、場所によってはシャクナゲと新緑のトンネルも歩くことができるかも。



大座礼山ではミツバツツジとアケボノツツジを同時に見ることができる(4月下旬~5月上旬)。

新居浜市道大田尾2号線は災害の為、2019年2月現在通行止め。愛媛県側からアクセスする場合は、新居浜市役所道路課☎0897-65-1272に復旧状況をご確認下さい。



登山情報

↑ 今回の登山ルート

まず大座礼山登山口に車を一台デポし、もう一台の車で大田尾越登山口へ。同登山口から大座礼山山頂と三ツ森山分岐を経て山頂へ。大座礼山山頂から大ブナが点在する森へ。ブナ林や上池周辺を散策した後、大座礼山登山口を目指す約5時間30分の周回ルート。

↑ 登山口までのアクセス

- 松山自動車道新居浜ICより県道47号、新居浜市道大田尾2号線経由、車で約1時間10分
 - 高知自動車道大豊ICより国道439号、県道17号、県道6号経由、車で約1時間20分
- 駐車場/あり

依頼先

「自然王国 白滝の里」

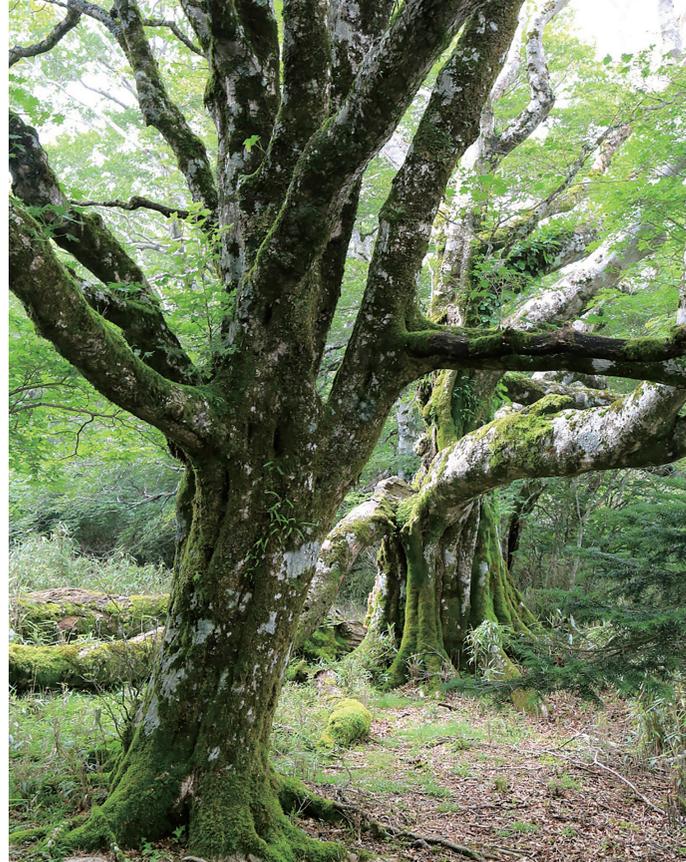
自然王国 白滝の里
<https://www.sirataki.or.jp/>
 ☎0887-84-2201
 ※電話、またはメールフォームから受付

大座礼の大ブナまで歩くツアー

- ※山頂には行きません
- 所要時間:約3~4時間
- ※料金等、詳しくは「白滝の里」へ問合せを。車で約1時間10分
- ※大座礼山山頂まで行く登山ツアーもあり。

白滝の里 自然満喫ツアー

- 所要時間:コースにより異なる
 - 料金:1人5,000円前後
- 無雪期の4~11月は毎月、日時を決めて主に大川村の山を三浦さんがガイドするツアー。フェイスブック等で日程を要確認。FBで「白滝の里」を検索。



初心者の方は大座礼山登山口から登り、山頂手前に広がるブナの巨木林や上池周辺を散策するだけでも十分楽しめますよ。



東光森山を望む山頂から神秘的なブナの巨木林へ

石鍾連峰の圧巻のパノラマを満喫し、分岐まで戻れば大座礼山山頂はあと少し。「ここから山頂までも気持ちの良い森の道が続きます」。その言葉通り、ブナをはじめとする変化に富んだ自然林の中を進むと大座礼山山頂だ。

山頂は東に展望が開け、東光森山や野地峰など大川村の山並みが続く。「ここで山カフェしましょう」と三浦さん。大川村産の小麦を使ったお菓子と共に「コーヒーで心身ともに癒やされよう。」



3_滑りやすい木製の橋は慎重に。 4_ブナの実もたくさん落ちている。 5_今回のツアーには「山カフェ」が付いている。写真は大川村産小麦を使った優しい甘さのクッキー。三浦さん持参のポットに入った温かいコーヒーと一緒にいただく。 6_ヤマアジサイ(7月頃)。

下山コースは山頂から大座礼山登山口を目指す。山頂からは急な下り。「足に疲労がたまっているの、登り以上に慎重に」。程なくすれば、広々とした森にブナの巨木が点在する神秘的な空間が現れる。この森のブナは樹齢300~600年とも言われる。しかし近年の登山者の増加により、根周辺が踏みつけられ、枯死するブナも現れた。登山道に伸びるブナの根を傷めないよう、配慮して歩こう。

ゴールまでは滑りやすい木製の橋、大北川源流など渡渉点もあるため、最後まで気は抜けない。植林されたヒノキ林を過ぎたらゴールはすぐそこだ。

石鎚山系とその周辺の / 登山口アクセスガイド

★印は季節によって便数が異なります。便は1日当たりの便数です。時間はおよその片道所要時間です。

起点	所要時間		主な登山口	最寄りのピーク	
松山IC	車/約120分		土小屋 (久万高原町)	石鎚山 岩黒山 筒上山 手箱山 瓶ヶ森	
伊野IC	車/約140分				
JR松山駅	JR四国バス/6~8便/ 約75分	久万高原乗換(徒歩) 久万営業所	伊予鉄南予バス/2便 (4/1~11/30土日祝のみ)/ 約100分	石鎚山	
			伊予鉄南予バス/ 平日4便、土日祝2便/ 約60分		
松山IC	車/約100分		おとこ 面河 (久万高原町)	石鎚山	
伊野IC	車/約120分				
JR壬生川駅	せとうち/周桑バス4便/ 約60分	保井野	徒歩/約60分	保井野 (西条市)	堂ヶ森 二ノ森
いよ小松IC	車/約60分		ロープウェイ 山麓下谷駅 西之川 (西条市)	石鎚山	
JR伊予西条駅	せとうちバス/4便/約60分				
いよ西条IC	車/約45分		旧寒風山 トンネル南口 (いの町)	伊予富士 寒風山 笹ヶ峰	
いよ西条IC	車/約60分				
伊野IC	車/約90分		下津池 (西条市)	寒風山 笹ヶ峰	
大豊IC	車/約90分				
いよ西条IC	車/約60分		おまたび 大瀧 (いの町)	手箱山 筒上山	
大豊IC	車/約120分				
伊野IC	車/約110分		名古屋 西条市	瓶ヶ森	
いよ西条IC	車/約50分+徒歩/約30分				
	いよ西条IC	車/約60分			
新居浜IC		車/約60分		とうなる 東平 (新居浜市)	西赤石山 東赤石山
JR新居浜駅	別子山地域バス/2~3便★約60分				
新居浜IC	車/約60分		いかに 筏津 (新居浜市)	東赤石山 大座礼山 東光森山	
JR新居浜駅	別子山地域バス/2~3便★約75分				
新居浜IC	車/約70分		高敷(いの町) 小麦畝(大川村)	平家平 三ツ森山	
三島川之江IC	車/約70分				
大豊IC	車/約90分		大田尾越 (大川村)	大座礼山 東光森山	
	車/約70分				
西条IC	車/約70分		朝谷・堀切 白滝の里 (大川村)	野地峰	
三島川之江IC	車/約100分				
大豊IC	車/約60分		道の駅 小松オアシス アウトドア オアシス石鎚 (西条市)	星ヶ森 (横峰寺)	
JR伊予小松駅 乗換(徒歩) 小松総合支所前	せとうち周桑バス/2便/約10分				
いよ小松IC	車/約10分		上林森林公園 (東温市)	皿ヶ嶺	
松山IC	車/約40分				
川内IC	車/約40分				

※時期や曜日、道路事情等により、便数や運行時間が変動するので、利用時は事前に確認が必要です。

もっと石鎚山系を楽しむ!

天空RIDE

～絶景サイクリング～

石鎚山系では登山以外にも様々なアクティビティが楽しめます。中でも近年人気なのがサイクリング。気ままに走るポタリングから絶景ヒルクライムまで、バリエーション豊かなコースが揃っています。

※所要時間は休憩時間込み。
※各コース上の立ち寄りスポットは抜粋です。
詳細は裏表紙掲載の石鎚山系公式WEBサイトを参照ください。



初級～中級者

初級～中級者 西条の美味しい水&スイーツを満喫!グルメコース

道の駅小松オアシス→西条市観光交流センター(鉄道歴史パークin SAIJO)→うちぬき→りんりんパーク→道の駅小松オアシス



石鎚山系の稜線を望みながら市街地をめぐる。美味しい水が湧き出る「うちぬき」や和洋スイーツ、西条産の旬のフルーツを味わったり、西条市の文化を体感できるコース。

□所要時間:約4時間30分
□走行距離:約51km □激坂レベル:☆☆☆☆☆

中級者 海の玄関口から石鎚山系を目指すチャレンジコース

東予港フェリーターミナル→止呂峠→寒風山トンネル→道の駅木の香

□所要時間:約3時間30分 □走行距離:約32.5km □激坂レベル:★★★☆☆

初級～中級者 悠久の自然と山里をめぐる、のんびりコース

国民宿舎古岩屋荘→岩屋寺→久万高原ふるさと旅行村→古岩屋→国民宿舎古岩屋荘



久万高原町の里山の風景と、古岩屋の景勝美を楽しみつつ、適度な坂道にも挑戦できる周遊コース。古岩屋荘はサイクルオアシスとなり、レンタサイクルも利用可能。

□所要時間:約2時間30分
□走行距離:約17.4km □激坂レベル:★★★☆☆

初級者 面河溪の緑に癒される溪谷美コース

おもごふるさとの駅→五色河原→面河山岳博物館→おもごふるさとの駅

□所要時間:約2時間 □走行距離:約13.1km □激坂レベル:★★☆☆☆

上級者

01 絶景天空RIDEコース

道の駅 木の香→寒風山登山口駐車場→吉野川源流碑付近→よさこい峠→土小屋→石鎚スカイライン入口→おもごふるさとの駅→御三戸→うまいも屋 土居→大渡ダム→中津溪谷→ドライブイン引地橋→いけがわ439交流館→ふれあいの里柳野→吾北むささび温泉→道の駅 633美の里→道の駅 木の香

□所要時間:約12時間 □走行距離:約157km □激坂レベル:★★★★★

初心者～初級者 自然と歴史・文化に触れるポタリングコース

JR伊野駅→いの町紙の博物館→道の駅 土佐和紙工芸村くらうど→名越屋沈下橋→JR伊野駅



JR伊野駅のレンタサイクルを利用して走るコース。美しい仁淀川の流れて沿って走り、沈下橋を渡ったり、土佐和紙の文化にも触れる。高低差が少ないので初心者におすすめ。

□所要時間:約3時間
□走行距離:約22km □激坂レベル:☆☆☆☆☆

中級者 密かに佇む自然美にひたるスピリチュアルコース

吾北むささび温泉→道の駅633美の里→にご淵→吾北むささび温泉

□所要時間:約3時間40分 □走行距離:約26.6km □激坂レベル:★★★☆☆

初級者 吉野川の自然を体感&ブチ森林浴コース

大川村集落活動センター結いの里(村のえき)→弁天様のお釜→小金滝対岸からの眺望→大川村集落活動センター結いの里(村のえき)



村の中央を流れる吉野川に沿ってのんびり走るコース。エメラルドグリーンの水が美しい淵や落差約100mの滝など、川の流れるが作る溪谷美を眺めながら森林浴を楽しめる。

□所要時間:約2時間
□走行距離:約19.6km □激坂レベル:★★☆☆☆

中級者 湖畔美にうっとり! 早明浦ダム周遊コース

大川村集落活動センター結いの里(村のえき)→上吉野川橋→早明浦ダム展望台→大川村集落活動センター結いの里(村のえき)

□所要時間:約3時間30分 □走行距離:約38.6km □激坂レベル:★★★☆☆

02 早明浦(さめうら)ダム山岳コース

大川村集落活動センター結いの里(村のえき)→小金滝→大橋貯水地→八坂神社→荷滝→日本一の藪樫→若宮八幡宮→道の駅 土佐さめうら→早明浦ダム→大川村集落活動センター結いの里(村のえき)

□所要時間:約6時間 □走行距離:約87km □激坂レベル:★★★★☆

全国主要都市からの アクセスマップ



飛行機

日本航空 (羽田・伊丹・福岡→松山) (羽田・福岡→高知) ☎0570-025-071
 全日空 (札幌・羽田・伊丹・名古屋・沖縄→松山) (羽田・伊丹→高知) ☎0570-029-222
 日本エアコミューター (鹿児島→松山) ☎0570-025-071
 ジェットスター・ジャパン (成田→松山) (成田・関西→高知) ☎0570-550-538
 Peach (関西→松山) ☎0570-001-292
 フジドリームエアラインズ (名古屋→高知) ☎0570-55-0489
 アイベックスエアラインズ (札幌・名古屋→松山) ☎0120-686-009

鉄道

JR四国 ☎0570-00-4592
 伊予鉄道 ☎089-948-3323
 とさでん交通 ☎088-833-7121

タクシー

松山空港乗合シャトル (松山空港⇄西条・新居浜)
 ・愛媛近鉄タクシー ☎0897-37-2997
 高知龍馬空港乗合タクシー
 (高知龍馬空港→土佐くろしお鉄道のいち駅)
 ・日章ハイヤー ☎088-864-2731
 (土佐くろしお鉄道のいち駅→高知龍馬空港)
 ・のいちタクシー ☎0887-56-1700

船舶

松山・小倉フェリー (小倉→松山) ☎089-967-7180
 瀬戸内海汽船 (広島・呉→松山) ☎082-253-1212
 石崎汽船 (広島・呉→松山) ☎089-953-1003
 四国オレンジフェリー
 (大阪南・神戸六甲→西条 ※東予・新居浜東) ☎0898-64-4121
 防予フェリー (柳井・伊保田→松山※三津浜) ☎0820-22-3311
 宇和島運輸フェリー (別府・臼杵→八幡浜) ☎0894-22-2100
 九四オレンジフェリー (臼杵→八幡浜) ☎0894-22-5094
 国道九四フェリー (佐賀関→三崎) ☎0894-54-0173

高速バス

伊予鉄高速バス予約センター
 (東京・名古屋・京都・大阪・神戸・岡山・新尾道・福山・徳島・高松・高知・福岡→松山)
 ☎089-948-3100

ジェイアール四国バス松山予約センター
 (東京・名古屋・京都・大阪・神戸・岡山・徳島・高松・高知→松山)
 ☎089-941-0489
 ジェイアール四国バス高知予約センター
 (東京・京都・大阪・神戸・岡山・高松・徳島・松山→高知)
 ☎088-866-2489

せとうちバス高速予約センター (東京・大阪・神戸→四国中央・新居浜・西条)
 ☎0898-22-8800
 とさでん交通 高速バス予約センター
 (東京・名古屋・京都・大阪・神戸・岡山・広島・高松・徳島・松山→高知)
 ☎088-884-5666

路線バス

伊予鉄道 (松山空港リムジンバス、松山観光港リムジンバス、松山・新居浜特急バス、路線バス) ☎089-948-3172
 伊予鉄南予バスくわ管業所 (路線バス) ☎0892-21-0018
 せとうちバス (松山・新居浜特急バス、路線バス) ☎0897-33-9166
 せとうち周桑バス (路線バス) ☎0898-72-5639
 ジェイアール四国バス松山支店 (路線バス) ☎089-943-5015
 別子山地域バス
 (新居浜市別子山支所 ※平日連絡先) ☎0897-64-2011
 (光タクシー ※土・日曜、祝日連絡先) ☎0897-43-7563
 ※土日祝の連絡先は2019年4月以降変更の可能性あり
 とさでん交通 (桧橋高知営業所) ☎0570-088-103
 嶺北観光自動車 ☎0887-82-0199
 デマンドバス (2019年4月より運行。前日までに要予約)
 (大川村集落活動センター-結いの里) ☎0887-84-2233



石鎚山のアクティビティ、および
 アクセスなどの情報はこちらをチェック!
石鎚山系公式WEBサイト
<https://www.ishizuchisankei.com>



写真・文: 藤川 満 写真協力: 松本智宏、山本貴仁、三浦真紀
 ※掲載の情報は2019年2月16日時点のものです。「四国旅マガジンGaiA MOOK 四国の源。」[公式ガイドブック&マップ 石鎚山系ロングトレイル]より一部抜粋しています。
 ※ここで紹介する山と登山コースは、石鎚山系連携事業協議会発行「石鎚山系ルートマップとグレーディング」より、難易度A~Bレベル・日帰りのルートを選択しました。