南箕輪村

長野県上伊那郡南箕輪村4825-1南箕輪村役場
TEL.0265-72-2104(代)
URL https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/
監修：南箕輪村・理学博士　松島 信幸

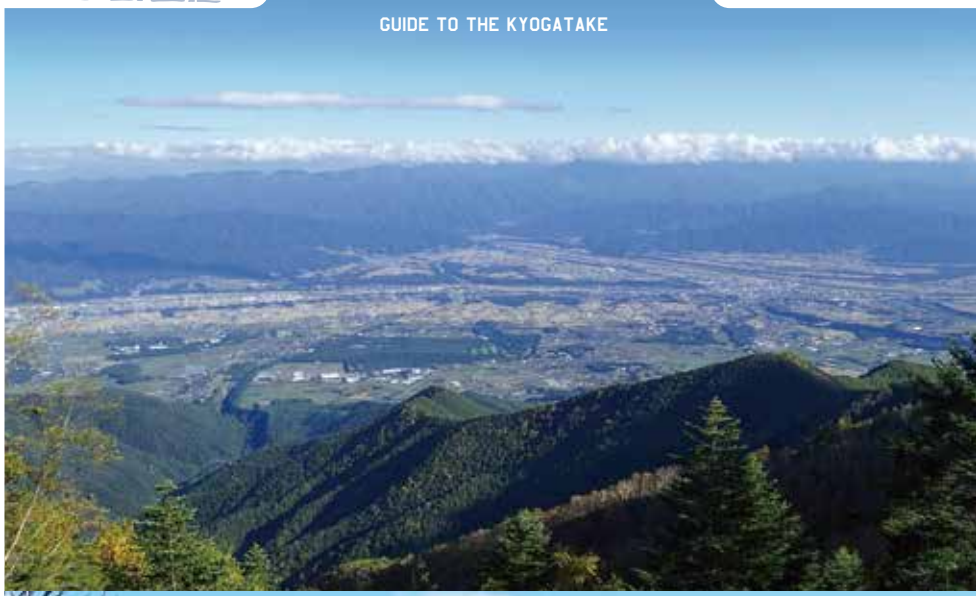
もっと楽しむための

日本二百名山

中央アルプス経ヶ岳

ガイドブック

GUIDE TO THE KYOGATAKE



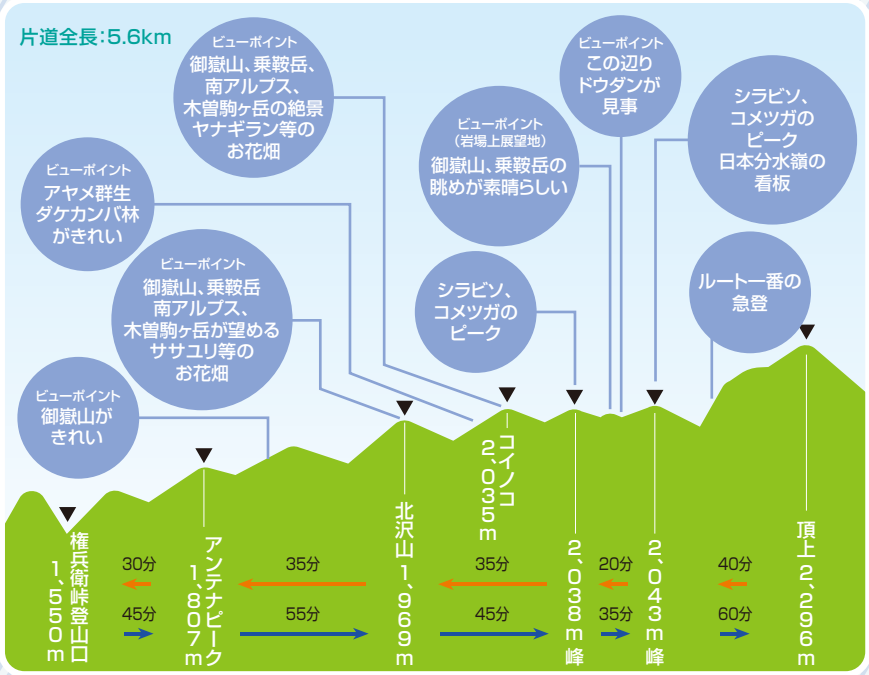
日本二百名山

経ヶ岳登山ルート

&

木曽・伊那を結ぶ「米の道」

権兵衛峠遊歩道ルート



ACCESS INFORMATION

権兵衛峠ルート

目安所要時間　6時間40分
上り：4時間 下り：2時間40分

大泉所ダムルートと比べて距離は少し短いが、ほぼ尾根沿いの道のためアップダウンの繰り返しになる。御嶽山や南アルプス等の絶景と山野草やダケカンバ林、サラサドウダン等四季それぞれの風景を楽しみながら登ることができる。

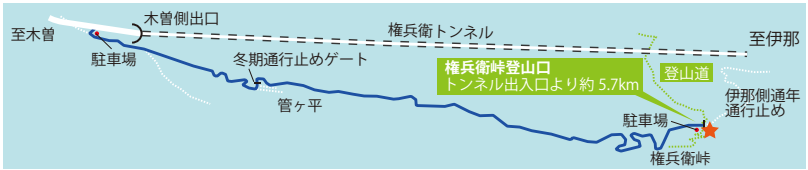
●ルート入口までのアクセス●

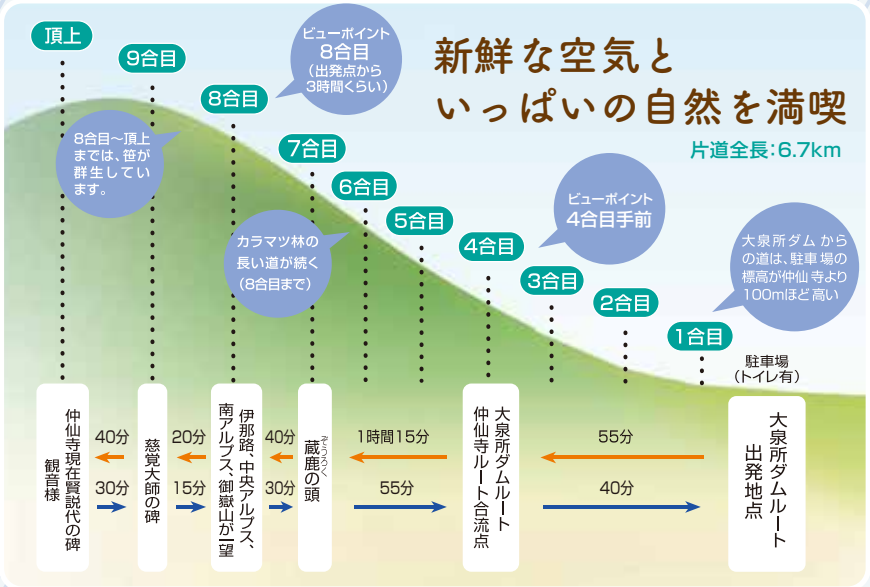
<中央自動車道伊那インターから>

伊那インターから木曽方面へ向かい権兵衛峠トンネル木曽側出口から200m先左「木曽」の大きな看板手前を左折。20m先のT字路を左折して舗装された林道（旧国道361号）を権兵衛峠へ向かう。約5.4km先の通行止め箇所に駐車場があります。通行止めゲート左側が登山口になります。

<国道19号名古屋（木曽町）方面から>

木曽町の国道19号「神谷入口」信号交差点を右折して姥神トンネル、羽淵トンネルの先権兵衛トンネル200m手前を右折。以下伊那インターと同じ。





ACCESS INFORMATION

大泉所ダムルート

所要時間　6時間40分　上り:3時間50分　下り:2時間50分

大泉所ダムからの道は、駐車場の標高が仲仙寺より100mほど高く、アカマツ林内のつづら折りの急坂が4合目の合流点まで続く。

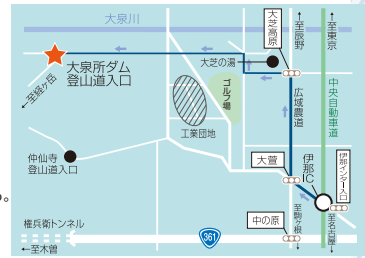
●ルート入口までのアクセス●

＜中央自動車道伊那インターから＞

最初の信号交差点を右折。「大萱」信号交差点を右折。道なりに3km先の「大芝高原」信号機交差点を左折。700m先のT字路を右折。500m先の5差路を左折。畑地帯の直進道路が山中へのびる。

伊那路が一望できる

8合目から9合目の間に、絶好のビュースポットがある。南アルプスと伊那路を一望。



持ち物CHECKリスト

出発前に忘れ物がないか
チェックしてご利用ください。

- ☐ 雨具
- ☐ 着替え
- ☐ タオル
- ☐ 帽子
- ☐ 手袋
- ☐ 食糧
- ☐ 非常食
- ☐ 水筒
- ☐ 地図
- ☐ リュックサック
- ☐ コンパス
- ☐ 腕時計
- ☐ ヘッドランプ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話
- ☐ ホイッスル
- ☐ 虫対策用品
- ☐ 救急用品
- ☐ 健康保険証

中央アルプスの主要部と経ヶ岳山塊とを大きく切り離している権兵衛峠を造った自然現象は、境峠ー神谷断層による幅広い断層破砕帯です。境峠ー神谷断層は本州中央部から伊那谷へと連なる屈指の活断層です。中央アルプスは境峠ー神谷断層によって3～4km胴切りされています。一方南アルプスや北アルプスでは、その山地全域を胴切りしている活断層は存在しません。

高遠方面から三峰川沿いに伊那市街地へ一直線に下る時、正面に権兵衛峠が見えます。普通の峠と権兵衛峠を望見する場合とでは大きな違いがあります。普通の峠は断層によって低くなっている場合が多く、スパっと切り込んでいます。しかし、権兵衛峠は峠をつくる低くなった鞍部が長く続いています。

経ヶ岳山塊の地形・地質

日本列島は東側の太平洋側に海溝があります。太平洋側の海洋プレートが日本列島の下側へもぐり込んでいく際に、海洋底に堆積していた地層の多くが剥ぎ取られて日本列島の陸側に押しつけられます。これが付加作用です。付加された地層が次々と追加されていくことで付加体と呼ばれる地質体が形成され、日本列島が成長してきました。

中央アルプスは日本を代表する花こう岩の山脈として古くから知られていましたが、経ヶ岳山塊の地質は中生代ジュラ紀を主体とする地層とされています。

経ヶ岳山塊の地層は泥質岩が主体で、領家変成帯と呼ばれており広域に熱変成を受けています。

簡単に経ヶ岳山塊の地質をまとめると、西側(木曽側)の地層ほど古く、伊那側ほど新しくなります。経ヶ岳山塊を造る地質体はジュラ紀(1億7千万年前～1億5千万年前ころ)の付加体です。

大芝高原と経ヶ岳

名前の由来

経ヶ岳の由来は、平安時代にさかのぼります。弘仁7年（816年）、日本の仏教の歴史において大きな役割を果たした祖師の一人、慈覚大師円仁（じかくだいしえんにん）が夢告を得てこの地を訪れ、山中に求めた霊木に十一面観音像を刻んで奉安し仲仙寺を開基しました。この時、観音の木片のひとつに経文を書いて埋めたことから、仲仙寺の背後にそびえるその山を経ヶ岳と呼ぶようになったといわれています。

故郷の山での行事

経ヶ岳は、南箕輪村の飛地となっており、南箕輪中学校の全校生徒が大芝高原から８合目まで、速さを競って登る「経ヶ岳強歩」が毎年開かれています。経ヶ岳強歩は、昭和28年から行われている伝統の行事で、同校出身者は誰もが登った経験のある山となっています。平成４年には、８合目に経ヶ岳強歩の記念碑「望郷」が建てられており、村を見下ろして郷土を再認識する場所でもあります。

村公民館行事としても、展望のよい8合目を目指す経ヶ岳ハイキングが行われ、小学生からお年寄りまで幅広い年代の方が参加し、親しんでいます。

また、平成27年からは、大芝高原発着のトレイルランニングの大会「経ヶ岳バーティカルリミット」が開催され、全国からトップランナーをはじめトレラン愛好者が出場しています。

経ヶ岳の地理的特徴と植生

経ヶ岳は前山を持たず標高1,000mから一気に2,000m以上の高度になることが特徴で、経ヶ岳から黒沢山に続く稜線は南北に連なり、標高2,000mから2,200mの間で200m程度の緩やかな標高差で連なっています。山麓は南箕輪村、辰野町、箕輪町、伊那市、塩尻市に広がり、いくつかの谷に分かれています。南箕輪村側には、天竜川水系の大泉川と北沢川の谷が刻まれ、辰野町側は、横川川の源流となっています。また、経ヶ岳頂上の西にある南箕輪村・辰野町・塩尻市の３市町村の境界から権兵衛峠に続く尾根は、太平洋と日本海を分ける中央分水界（分水嶺）となっています。

植生は、山麓は植林されたヒノキ、アカマツ、カラマツなど、中・上部のほとんどはカラマツが植林された人工林、下層はササが茂っており、ほぼ単調な植生となっています。また、上部の一部には、亜高山帯を代表するシラビソなどの針葉樹の天然林があり、下層にはゴゼンタチバナなどの草花を見ることができます。

経ヶ岳の頂上付近は亜高山の樹林帯となっており、将棊頭山以南の高山帯を持つ中央アルプス主要部に比べ、やや地味な山ですが、日本二百名山のひとつに数えられ、全国各地から静かな雰囲気を求める登山者が訪れています。

経ヶ岳山塊

経ヶ岳は経ヶ岳山塊の最高峰で、山塊そのものは、権兵衛峠を通る北アルプス方面から延びてくる巨大な活断層、境峠ー神谷断層によって地形・地質的には中央アルプス主要部と切り離されています。

経ヶ岳山塊が中央アルプスと大きく異なっているのが水系です。経ヶ岳山塊から流れ出す横川川と小横川はいずれも北へ流れて行きます。中央アルプス側の流れ方とは全く異なり、北へ流れた後に大きく向きを変えて天竜川へ向かいます。

経ヶ岳山塊の西縁を流れる奈良井川は西へ流れて松本盆地へ、そこから犀川、千曲川を経て日本海へ流れます。このように経ヶ岳山塊は流路が太平洋と日本海へと分かれる分水嶺となっています。

奈良井川の源流は中央アルプス北端の将棊頭山の一角、胸突ノ頭や茶臼山です。中央アルプス北端部の地下深部の動きで、数百万年前ころに上昇を始めた木曽駒花こう岩体の影響でしょう。奈良井川の流れが発生した頃、経ヶ岳山塊は中央アルプス北端部とは切れていません。奈良井川が北へ流れ出すのと、横川川・小横川が北へ流れる北方への傾動は同じだったでしょう。百数十万年前ころ、境峠ー神谷断層が北西ー南東方向に活発に動き始めて中央アルプス北部と経ヶ岳山塊とが切り離されました。その動きは現在も続く南上がり北下がりの活断層です。この動きは奈良井川の流路からわかります。

権兵衛峠

権兵衛峠は、木曽の古畑権兵衛を中心に、伊那谷から木曽谷へ米を運ぶために馬が通れるように拓いた峠道です。

経ヶ岳登山道案内

1.権兵衛峠ルート

①権兵衛峠登山口（1,550m）

米の道権兵衛峠から約400mのところにある旧国道361号権兵衛峠にあり伊那側（経ヶ岳林道）は年間を通して通行止めのため車でのアクセスは権兵衛トンネル木曽側からのみとなります。木曽側道路も冬季間は途中の萱ケ平地籍から峠間が通行止になるので注意が必要です。

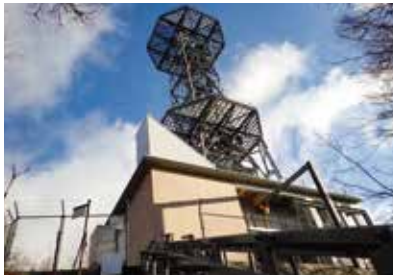
通行止めについては、塩尻市HPサイト内検索にて「冬季閉鎖」と検索いただくか、塩尻市Twitterを登録いただくと情報が発信されます。

下記QRコードでHPもしくはTwitterに入ることができますので、ご利用ください。

峠駐車場には乗用車約20台分の駐車スペースとトイレがあります。

塩尻市HP　塩尻市Twitter

権兵衛峠登山口


携帯基地局のアンテナ

②アンテナピーク（1,807m）

携帯基地局のあるピークで資材運搬用モノレール軌道沿いにある急なつづら折りの登山道を登ったところになります。南側には中央アルプス将棋頭山が眼前に、北側には樹間越しに北沢山や経ヶ岳山頂を望むことができます。

この先登山道脇にある岩場から木曽谷の先に御嶽山や乗鞍岳を見ることもできます。

登山道脇の岩場から望む御嶽山

③北沢山（1,969m）

北沢山より南アルプスを望む

ほぼこのルートの中間地点になる笹原のピークで伊那谷や南アルプス、木曽（西）駒ケ岳、御嶽山の絶好の展望地です。北東にはダケカンバ林の先に経ヶ岳山頂やダムルート8合目、9合目を見ることもできます。天気が良ければ槍穂高連峰や遠く白山を望むこともできます。

夏にはアザミやクガイソウ等のお花畑になり特に濃いピンク色のササユリは登山者の目を楽しませてくれます。ここから2038m峰先展望地までがこのルートの展望や高山植物のハイライトといっていいでしょう。

④コイノコ（2,035m）

ササユリ

北沢山から小さなアップダウンを繰り返し、初夏にはアヤメやレンゲツツジの咲く小さなピークを過ぎ、ダケカンバ林がきれいな笹の中の急な登山道を登りきったところがコイノコです。東に伊那の街並みや南アルプス、南に木曽（西）駒ケ岳、西に御嶽山の雄姿を望むことができます。北沢山からコイノコまでは初夏から秋にかけてはササユリ、ウメバチソウ、ヤナギラン等多くの花々が見られるこのルート随一の絶景ポイントです。

コイノコへ続く登山道

⑤コイノコ～2,043m峰

コイノコを下って少し登ったところの針葉樹に囲まれたピークが2038m峰です。そこを少し下ったところに岩場展望地経由と迂回路の分岐点看板があります。

岩場上展望地は御嶽山、乗鞍岳、槍穂高連峰の絶好の展望地です。

コイノコからは登山道脇にサラサ

ドウダンツツジの紅葉と御嶽山

ドウダンの大きな株立ちがたくさんあり初夏の釣り鐘型の花や秋の紅葉は見事です。

岩場を下ったところで迂回路と再び合流し、尾根上の登山道をしばらく進んで急な登山道を登ったところが2043m峰です、樹林の中のピークに日本分水嶺の小さな看板があります。ここからはコメツガやシラビソの針葉樹林帯になります。

⑥2,043m峰～経ヶ岳山頂

2043m峰からいったん下って細い尾根上の登山道を進みます。途中西側には木祖村の集落や乗鞍岳、坊主岳の姿を望むことができます。

直登に近いルート随一の急な登山道を登り切ったところが標高約2200mの笹原です。東には伊那の街並みと南アルプスの展望が、西側は大きなダケカンバの先に槍穂高連峰を見ることができます。

ここから傾斜は少し緩くなってコメツガやシラビソのうっそうとした林の中を進むと経ヶ岳山頂になります。山頂付近は夏にはマイズルソウやオサバグサが群生しています。

⑦経ヶ岳山頂

大泉所ダムルートを参照

黄葉と樹氷の経ヶ岳を望む

コオニユリ(左)とアヤメ(右)

コイノコより御嶽山を望む

コイノコ付近より望む南アルプス北部の山々

樹氷の登山道

登山道脇のコミヤマカタバミ

2.大泉所ダムルート

①大泉所ダム登山口(994m)

南箕輪村側からのメインの登山口で、ここから２合目までは林道を登っていきます。南箕輪中学校伝統行事の経ヶ岳強歩や、経ヶ岳バーティカルリミットのショートコースもここから登っていきます。この登山道は、４合目で伊那市羽広の仲仙寺からの登山道に合流します。

登山口脇には乗用車約6台分の駐車スペースとトイレがあります。

大泉所ダムルートの登山口

南箕輪中学校 経ヶ岳強歩大会

②1合目(1,097m)

林道折り返し地点に分岐がありますが、左側に進みます。

③２合目(1,165m)

林道の終点で、三ノ沢(さんのさわ)と呼ばれる沢が流れています。ここから本格的な登山道となり、この先に水場はありません。

３合目～４合目間からの眺め

④３合目(1,315m)

登山道は、三ノ沢と四ノ沢(しのさわ)の間の尾根を登っていきます。３合目はこの尾根の中間地点にあり、５月下旬から６月上旬にかけては、登山道脇にヤマツツジの花を楽しめます。４合目に出る手前には、伊那谷の展望を望めるビューポイントがあります。

⑤４合目（1,400m）

仲仙寺からの登山道と、大泉所ダムからの登山道が合流する場所が４合目で、ここからは、経ヶ岳の東西に延びる尾根の南側を登っていきます。

６月下旬から７月中旬にかけては、７合目までの間の登山道脇にササユリの可憐な花が点々と咲いており、登りの苦しさを和らげてくれます。

仲仙寺からの登山道と合流する４合目

⑥５合目（1,610m）

登りの傾斜が一旦緩くなり、広くなった所が５合目です。ここにはカラマツの丸太を置いてあり、座って休憩することができます。登山道は６合目の手前から尾根上を登っていきます。

休憩スポットの５合目

⑦６合目（1,775m）

登山道上に岩が出てきた所に６合目があります。６合目のすぐ上には、Ｌ字型の枝が印象的なブナの木があります。ここから上は、尾根の南は植林されたカラマツの人工林、北側は、コメツガなどの針葉樹の原生林が見られます。

大きな岩がある６合目

６合目のすぐ上にある
ブナの木

⑧７合目（1,918m）

登山道を登ってきて最初のピークが７合目です。ここは「蔵鹿の頭」と呼ばれ、大きな尾根をまつめて（まとめての方言）いるピークのため、昔の林業関係者は「大まつめ」とも呼んでいます。

ここには四等三角点があります。北西の方向には、これから向かう8合目と9合目のピークが望めます。ここから8合目には一旦下ってから登り返していきます。

蔵鹿の頭と呼ばれる７合目

⑨８合目（2,152m）

ここは、草原となっているピークで、経ヶ岳で一番展望が開けた場所です。天気が良ければ伊那谷の広い盆地や、八ヶ岳から南アルプスの素晴らしいパノラマが楽しめます。また、西側には御嶽山、南側には、中央アルプスの将棊頭山・宝剣岳や木曽（西）駒ケ岳を望むことができます。

北側に目を向けると、これから登る９合目のピーク、その左に経ヶ岳頂上を望むことができます。

８合目は、南箕輪中学校の伝統行事である経ヶ岳強歩のゴール地点で、平成４年に経ヶ岳強歩の記念碑「望郷」が建てられています。

８合目から９合目の間には小規模ですが、登山道沿いで唯一のお花畑があり、初夏から初秋にかけて高山植物が目を楽しませてくれます。９合目の手前には、黒沢山への登山道の分岐があります。

８合目からの眺望

経ヶ岳強歩の記念碑「望郷」

経ヶ岳8合目

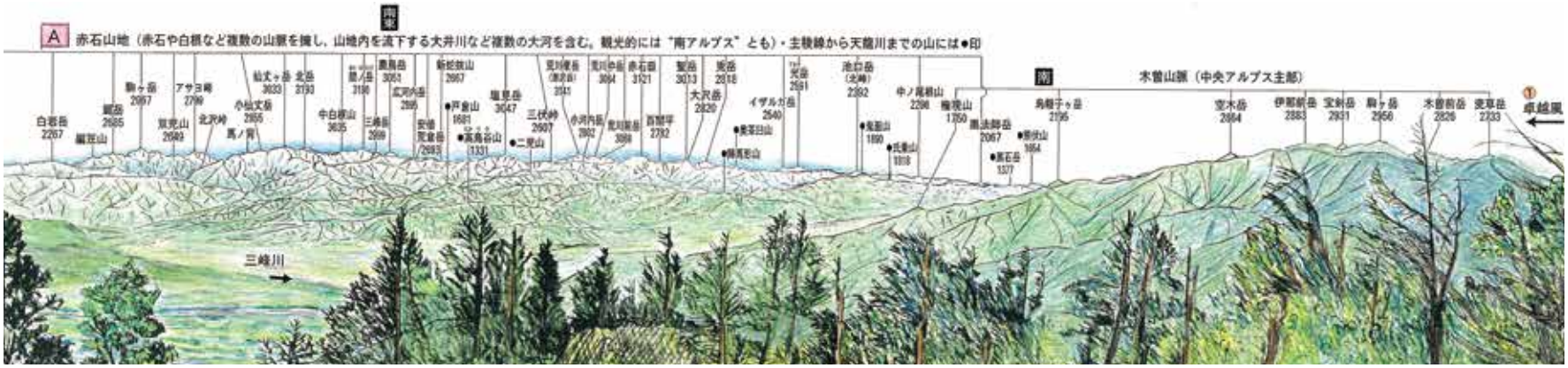
望郷の展望峰 2,152m

南箕輪中学校の記念碑が建つ

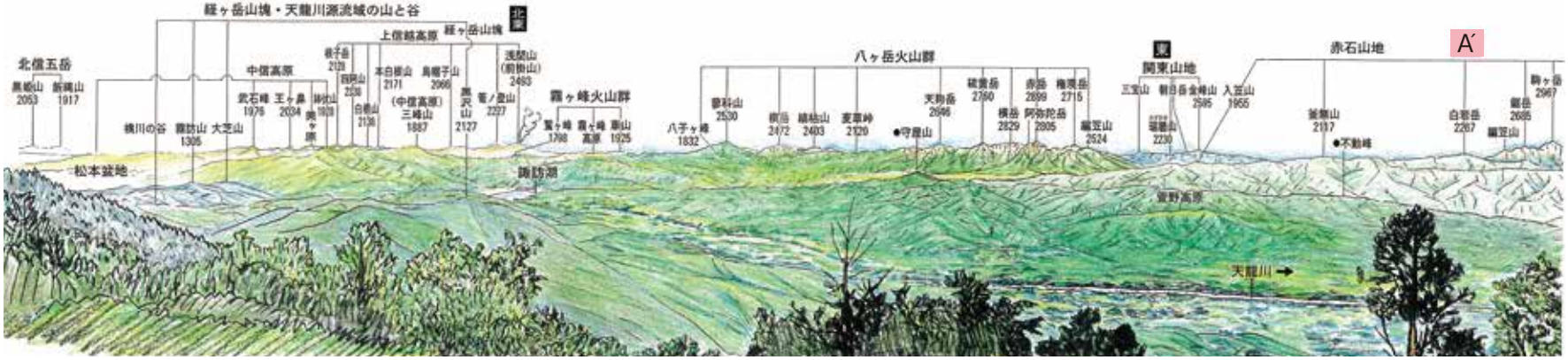
8合目からの伊那谷の眺め

8合目からの御嶽山の眺め

8合目からの中央アルプスの眺め



① 南西方面の樹木は日本海からの卓越風により偏形樹が目立つ



A とA′ は連続する。コピーして繋げると一枚の図になる。

展望図の出展：伊那谷自然友の会報 第 181 号より 松島信幸作成

⑩９合目（2,252m）

９合目まで来ると、ここから先はシラビソなどの亜高山帯の針葉樹に覆われた緩やかな尾根道で、アップダウンがあるものの長い登りはありません。ここには、何体か石仏が祀られています。

石仏がある９合目

⑪経ヶ岳頂上（2,296m）

南箕輪村の最高地点の経ヶ岳山頂です。ここは、辰野町との境界となっており、シラビソなどの針葉樹に覆われた亜高山帯となっています。頂上からは、位置的な関係や樹林帯であることから展望は良くありません。また、頂上は麓の南箕輪村からはひとつ手前のピークに隠れているため、見ることができません。

樹林帯の中にある経ヶ岳頂上

2.仲仙寺ルート

①仲仙寺登山口

経ヶ岳登山道で一番多くの人が登っているのが、伊那市の仲仙寺登山口からです。1,200年もの歴史がある仲仙寺の山門をくぐり、境内北側から登っていきます。登山の安全を願い、参拝してから登りましょう。

4合目からは、南箕輪村からの大泉所ダムルート登山道と合流します。

登山口のある仲仙寺。登山道は北側（右）に

3.中尾ルート（県有林巡視路であり、正規な登山道ではありません。）

経ヶ岳を麓から見て、正面を真っ直ぐに登っている尾根が「中尾」です。中尾は尾根を直登するため、かなりきつい登りとなります。中尾の下部は広葉樹の天然林で、南箕輪村の村有林となっており、途中から県有林のカラマツ林に変わります。中尾には貴重なブナの大木が何本かあり、中には幹が空洞になっているため、人が入り顔を出せるものもあります。中尾を登り切ると、経ヶ岳方面と黒沢山方面の分岐点の稜線に出ます。

中尾にある「顔出しブナの木」

経ヶ岳で見られる山の花

初夏の花（６月～７月）

ノアザミ

ホタルブクロ

ササユリ

シモツケ

ヤマアジサイ

ヤマオダマキ

ミヤマカラマツ

アカショウマ

クガイソウ

ウツボグサ

テガタチドリ

シロハナニガナ

ハナニガナ

オカトラノオ

夏から初秋の花（８月～９月）

ヤナギラン

フジグロセンノウ

ヤマホトトギス

シャジン

黒沢山（2127m）

経ヶ岳山塊のうちの一つで、山頂は南箕輪村と辰野町の境になっています。

中尾の分岐から、稜線を緩やかに1.6kmほど進むと山頂に到着します。

途中には北アルプスを遠望できる場所があります。

権兵衛峠の由来

権兵衛峠は、今も昔も中央アルプスに隔てられた伊那谷と木曽谷を結ぶ重要な道となっています。2006年に権兵衛トンネルが開通し、現在は伊那ー木曽間を片道20分程度で行き来できます。トンネル開通前は旧国道361号線が峠を越え、それ以前は未舗装の街道を人馬が行き来していました。

江戸時代以前、食料に乏しい木曽は伊那から米を入手していました。当時は少量の米を人力で運び峠を越えるか、日数や経費がかかる馬を使い、塩尻を通るかのどちらかでした。そこで、木曽神谷の古畑権兵衛が木曽の11宿の問屋に呼びかけ、伊那側にも峠道の開削を働きかけました。

古畑権兵衛が中心となり元禄９年（1696年）に峠道が開削され、その功績から権兵衛峠と呼ばれるようになりました。峠が開通すると、人馬が行き交う街道となり、「米の道」とも呼ばれました。

この街道は明治時代に大改修が行われましたが、中央線が開通するとその重要性は薄れ、ほとんど通行がなくなりました。現在は権兵衛峠に隣接する自治体が遊歩道や看板の維持整備を行い、歴史の道を歩く愛好家に親しまれています。

権兵衛峠「米の道」案内

遊歩道は全線未舗装ですが、急斜面や崩落等の危険個所はありません。頂まで旧国道361号が通っており、車で行くこともできます。※伊那側は通年通行止め

遊歩道入口は、権兵衛トンネル入口の下方にあります。国道361号線の信号機「与地」を南に折れ、川沿いに西へ2kmほど進むと舗装道路が終わり、登山道入口となります。

ルート上には山頂までの距離、歴史が記された看板があります。山頂付近には石碑、水枡があり、歴史を感じながら歩けます。また、山頂から南にある遊歩道にはジャンボカラマツがあり、さらに進むと木曽（西）駒ケ岳の登山道と合流します。