

# 那須連山への登山コース

## 茶臼岳山頂コース

●所要時間/54分 ●距離/0.8km  
 山麓駅  $\xrightarrow{4分}$  山頂駅  $\xrightarrow{50分}$  茶臼岳  
 0.8km

## 峰の茶屋・茶臼岳登山コース

●所要時間/2時間24分 ●距離/3.1km  
 峠の茶屋駐車場  $\xrightarrow{50分}$  峰の茶屋  $\xrightarrow{50分}$   
 1.3km 1.0km

茶臼岳  $\xrightarrow{40分}$  山頂駅  $\xrightarrow{4分}$  山麓駅  
 0.8km 1.3km

## 南月山・白笹・沼原コース

●所要時間/3時間29分 ●距離/6.8km  
 山麓駅  $\xrightarrow{4分}$  山頂駅  $\xrightarrow{30分}$  牛ヶ首  $\xrightarrow{15分}$   
 1.3km 0.5km

日の出平  $\xrightarrow{25分}$  南月山  $\xrightarrow{50分}$  白笹山  
 1.1km 1.3km

$\xrightarrow{85分}$  沼原  
 2.6km

## 日の出平・沼原コース

●所要時間/2時間39分 ●距離/6.3km  
 山麓駅  $\xrightarrow{4分}$  山頂駅  $\xrightarrow{30分}$  牛ヶ首  $\xrightarrow{20分}$   
 1.3km 0.5km

日の出平  $\xrightarrow{80分}$  日の出平分岐  $\xrightarrow{25分}$  沼原  
 3.2km 1.3km

## 峰の茶屋・三斗小屋温泉コース

●所要時間/1時間40分 ●距離/3.8km  
 峠の茶屋駐車場  $\xrightarrow{50分}$  峰の茶屋  $\xrightarrow{15分}$   
 1.3km 0.4km

避難小屋  $\xrightarrow{15分}$  沼原分岐  $\xrightarrow{20分}$   
 1.1km 1.0km

三斗小屋温泉

## 姥ヶ平・三斗小屋温泉コース

●所要時間/2時間14分 ●距離/4.7km  
 山麓駅  $\xrightarrow{4分}$  山頂駅  $\xrightarrow{30分}$  牛ヶ首  $\xrightarrow{15分}$   
 1.3km 0.5km

姥ヶ平  $\xrightarrow{25分}$  沼原・三斗小屋温泉分岐  
 0.5km

$\xrightarrow{50分}$  沼原分岐  $\xrightarrow{20分}$  三斗小屋温泉  
 1.2km 1.0km

## 隠居倉・三斗小屋温泉コース

●所要時間/3時間15分 ●距離/4.7km  
 峠の茶屋駐車場  $\xrightarrow{50分}$  峰の茶屋  $\xrightarrow{50分}$   
 1.3km 0.9km

朝日岳分岐  $\xrightarrow{15分}$  熊見曾根  $\xrightarrow{40分}$  隠居倉  
 0.3km 0.8km

$\xrightarrow{40分}$  三斗小屋温泉  
 1.4km

## 三本槍岳・大峠・三斗小屋温泉コース

●所要時間/5時間45分 ●距離/9.2km  
 峠の茶屋駐車場  $\xrightarrow{50分}$  峰の茶屋  $\xrightarrow{50分}$   
 1.3km 0.9km

朝日岳分岐  $\xrightarrow{15分}$  熊見曾根  $\xrightarrow{35分}$   
 0.3km 1.1km

北温泉分岐  $\xrightarrow{35分}$  三本槍岳  $\xrightarrow{70分}$  大峠  
 0.9km 2.2km

$\xrightarrow{90分}$  三斗小屋温泉  
 2.5km

## 清水平・北温泉コース

●所要時間/4時間50分 ●距離/9.0km  
 峠の茶屋駐車場  $\xrightarrow{50分}$  峰の茶屋  $\xrightarrow{50分}$   
 1.3km 0.9km

朝日岳分岐  $\xrightarrow{50分}$  北温泉分岐  $\xrightarrow{15分}$   
 1.4km 0.7km

赤面山分岐  $\xrightarrow{110分}$  北温泉  $\xrightarrow{15分}$   
 4.3km 0.4km

駒止の滝駐車場

## 牛ヶ首・高雄コース

●所要時間/2時間49分 ●距離/6.9km  
 山麓駅  $\xrightarrow{4分}$  山頂駅  $\xrightarrow{30分}$  牛ヶ首  $\xrightarrow{80分}$   
 1.3km 2.9km

那須温泉ファミリースキー場分岐  $\xrightarrow{25分}$   
 1.2km

高雄  $\xrightarrow{30分}$  殺生石  
 1.5km

## 中の大倉周回歩道コース

●所要時間/1周約40分  
 マウントジーンズスキー場  $\xrightarrow{10分}$  山頂駅  
 ベースロッジ

ゴヨウツツジ散策コース  $\xrightarrow{10分}$  展望デッキ  
 1周 40分

山頂駅  $\xrightarrow{10分}$  マウントジーンズスキー場  
 ベースロッジ

※6haに約3万株のゴヨウツツジが自生しています。

## 那須自然遊歩道

### 那須自然研究路

●所要時間/1時間15分 ●距離/2.2km

大丸駐車場  $\xrightarrow{15分}$  弁天吊橋  $\xrightarrow{10分}$  北温泉入口  
 0.4km 0.3km

$\xrightarrow{25分}$  矢隠岩(2コース)  $\xrightarrow{25分}$  八幡駐車場  
 0.7km 0.8km

### 殺生石・那須高原展望台コース

●所要時間/1時間25分 ●距離/2.7km

殺生石駐車場  $\xrightarrow{5分}$  殺生石  $\xrightarrow{15分}$   
 0.2km 0.5km

十石平浄水場  $\xrightarrow{10分}$  湯川  $\xrightarrow{25分}$  東滝  
 0.3km 0.5km

展望台  $\xrightarrow{25分}$  殺生石  $\xrightarrow{5分}$  殺生石駐車場  
 1.0km 0.2km



ヤマツツジ(八幡)  
5月中旬～下旬  
(23ha,20万本の群生地)

ゴヨウツツジ(那須連山)  
5月下旬～6月上旬



ハクサンシャクナゲ(那須連山)  
6月中旬～下旬

## 那須高原に咲く 代表的な花



ミネザクラ(那須連山)  
5月下旬～6月中旬

ニッコウキスゲ(沼ツ原)  
7月上旬～中旬



リンドウ(那須連山)  
8月下旬～9月中旬

※那須岳周辺は、日光国立公園の特別保護地区なので植物の採取をしったり持ち帰ると処罰されます。

