

●埼玉県13コース概要

No.	コース名	距離(km)	所要時間の目安	難易度
1	水源のみち	8.9km	3時間50分	
<p>河又から榑ノ嶺を経て上日向へ至る変化にとんだ健脚向きのコースです。小滝が連続する白谷沢はスリルのある沢登りが楽しめます。尾根上にたちほだかる奇岩、岩苔石も見どころのひとつです。榑ノ嶺山頂は平らで、四方の展望を楽しみながら、のんびりとくつろげます。白谷沢登山口から岩壁石の淵は、白谷沢の深流に沿って歩くコースとなっています。滑りやすいので十分注意してください。また、降雨時、増水時、積雪時等は無理な山歩きをしないようにしてください。状況によっては尾根ルートなどのエスケープルートを利用してください。</p>				
2	奥武蔵の古刹を訪ねるみち	9.5km	3時間30分	
<p>西武鉄道吉野駅から法光寺、足腰の守り神として有名な子の権現、四季折々の山車が楽しめる竹寺などの古刹を訪ね、飯沼市小坂バス停に至る一般向きのコースです。子の権現は、夢書きの麓が残る山寺です。このコースでは、四季を通じて手軽に奥武蔵の自然と史跡が楽しめます。小坂バス停から竹寺のあたりまでは、降雨の際に雨水の通り道となってしまう、足もとが悪いので十分注意して歩いてください。</p>				
3	伊豆ヶ岳を越えるみち	14.5km	6時間20分	
<p>西武鉄道吉野駅から奥武蔵の温泉・伊豆ヶ岳を越え、西武鉄道正丸駅に至る健脚向きのコースです。沿線には足腰の守り神として有名な子の権現や西川材で名高い杉・檜の植林地帯が続いています。伊豆ヶ岳からは有間、秩父、奥武蔵の山々をはじめ、関東平野が一望できます。沢沿いの道もあり、沢のはらぎを聞きながら歩くこともできます。奥武蔵の自然を誇るハイカーが多数訪れるコースです。</p>				
4	峠の歴史をしのぶみち	15.6km	6時間20分	
<p>西武鉄道正丸駅から奥武蔵山地の稜線部を通り、白石車庫バス停に至る健脚向きのコースです。旧正丸峠は今でも昔ながらの峠道の風情を残しています。また、虚空蔵峠では、小さな虚空蔵尊の石仏が旅人を見守っています。刈場峠では関東平野の展望が広がります。途中で交わる林道や歩道により、体力や目的に応じたコースの部分利用もできます。</p>				
5	大霧山に登るみち	13.1km	4時間40分	
<p>東秩父村白石車庫バス停から定峰峠、大霧山山頂を経て、皆野町高原牧場入口バス停に至る健脚向きのコースです。大霧山山頂は、秩父盆地や奥秩父、上信越、日光連山を眺めることができ一大展望地です。白石峠あたりの山道は四季の山野草が豊富です。</p>				
6	花の美の山公園を訪ねるみち	8.2km	2時間40分	
<p>皆野町高原牧場入口バス停から関東の吉野山といわれる桜の名所である美の山公園を経て、秩父鉄道御園駅に至る家族向きのコースです。高原牧場入口バス停の近くは、かつて江戸の交通の要衝であった面影を伝えています。コースの中心・美の山公園は、多くの種類の桜やヤマツツジ、アジサイ、ヤマユリ等、四季折々の花が楽しめます。また、上沢地区は今でも櫻を鑑賞できる音か聞こえる集落です。</p>				
7	長瀬の自然と歴史を学ぶみち	8.8km	3時間10分	
<p>上長瀬駅から名園(長瀬)、宝登山を経て、皆野町根古史蹟バス停に至る家族向きのコースです。県立自然の博物館では、動植物や地学の知識を深めることもできます。宝登山登山道沿いには、重要文化財旧新井家住宅があります。また、宝登山は秩父盆地の好展望台です。</p>				

難易度 [家族向き] [一般向き] [健脚向き]

●関東ふれあいの道を歩く皆様へ

はじめに

- コースについては、交通手段も含め十分研究の上、御自身の体力、日没時間などを考え、余裕のあるスケジュールを立ててください。
- 台風や大雨の後などは、場所によっては歩けなくなる場合がありますので、ご注意ください。
- 山は天候が変わりやすく、また麓より気温が下がります。十分な備えと無理のない行動が必要です。

歩き方

- 無理のない早さで歩きましょう。特に登りでは歩幅をあまり大きくとらず、歩調と呼吸を調和させ、リズムカルに歩きましょう。下りでは、あまり急がずに膝を軽く曲げ、身体に加わるショックを和らげながら、一步一步確実に下りましょう。
- 山道は登り優先です。また、歩道脇の草地は踏まないように歩きましょう。
- 靴は底の厚いもの、また帽子や雨具を用意しましょう。
- 荷物は背負って歩きましょう。両手が自由に使える安全です。

自然はみんなの宝物

美しい山河は、私たちの共通の財産です。草木は採らず、ゴミは持ち帰り、大切な自然を子孫まで譲り伝えましょう。

注意事項

- 首都圏自然歩道のルートは主に山道を歩くコースです。滑りやすい路面など危険な場所もありますので、ご利用の際は十分な装備（地図、コンパス、登山靴、雨具等）をし、無理のない計画を立てて、安全な山歩きをお楽しみください。
- コースによっては、積雪時や雨による沢の増水などにより、大きく難易度が変わりますので、季節、天候に十分ご注意ください。天候や体調の悪いときは無理をせず、登山中止や引き返す勇気を持ちましょう。
- また、天候悪化時などに安全に下山できるよう、事前に市販の登山用地図やガイドブックなどでコース途中のエスケープルートや交通機関の状況も調べておく安心です。

登山装備(無雪期日帰りの例)

○服装・履物
長袖シャツ、Tシャツ・ポロシャツ、スポン、手袋、帽子、ウィンドブレーカー(雨具兼用可)、防寒具、登山靴
○一般携行品
ザック、ザックカバー、雨具(上下別のもの)、懐中電灯・ヘッドランプ、予備電池、電球、タオル、時計、磁石、地図※、筆記用具、ライター・マッチ、ロールペーパー、非常食、ラジオ、健康保険証、無線機・携帯電話、ストック、折りたたみ傘、水筒・テルモス、ナイフ、細引きロープ、ごみ袋、常備薬、カメラ(必要に応じて)

※地図については、国土地理院発行の2万5千分の1をお持ちください。
◎この登山装備は、あくまで目安です。必要に応じて変更してください。



関東ふれあいの道 シンボルマーク

「自然につつまれた中を歩む人」をデザインしています。

No.	コース名	距離(km)	所要時間の目安	難易度
8	秩父盆地を眺めるみち	4.3km	2時間	
<p>皆野町風戸入口バス停から破風山を経て、札立峠をとおひ、札所前バス停(折立)に至る家族向きのコースです。破風山山頂からは武甲山を背景に秩父盆地を箱庭のように眺めることができます。水溜寺は秩父札所巡りの最後の札所(34番)です。札立峠から水溜寺までは巡礼道となり、反瀬をまたぐ巡礼に出会うこともあります。</p>				
9	将門伝説を探るみち	14.3km	4時間50分	
<p>皆野町御門平バス停から城峯山・神川町城峯公園・登仙橋に至る健脚向きのコースです。伝説と眺望がおすすめのコース。秩父郡と児玉郡の分水嶺にあたる尾根筋を行くコースで、関東ふれあいの道埼玉コースのハイライトと言えます。関東平野が一望できる城峯山では、奥秩父の山々や天候がよければ赤城山をはじめ、日光の山々や、上越国境の谷川連峰、渡間山、八ヶ岳などが望めます。また、関東ふれあいの道のコース外ですが、城峯神社近くにある「将門ゆかりの隠れ岩」は、絶壁状の岩場を鎖1本で登るため、たいへん危険なため、岩登りに慣れた方以外は安易に登らないでください。</p>				
10	下久保ダムを望むみち	11.2km	3時間	
<p>神川町登仙橋バス停から城峯公園を経て湖岸をめぐり登仙橋バス停に戻る家族向きの周遊コースです。城峯公園は、夏のキャンプ、冬桜やツツジの名所として親しまれています。下久保ダムから登仙橋までの約1500メートルの深谷を三波石峡と言ひ、国の名勝天然記念物に指定されています。三波石峡のある神流川が群馬県との県境です。</p>				
11	義経伝説と滝のあるみち	8.0km	3時間	
<p>皆野駅から頼張峠、かつて山伏たちが修行したといわれる黒山三滝を経て、黒山バス停に至る一般向きのコースです。義経伝説の残る頼張(こうぶりとも言う)峠からは、奥武蔵、奥多摩の山々が折り重なって広がり、丹沢や富士がその向こうに浮かぶ眺めが見事です。また、頼張峠近くの尾根道は、関東平野の展望が良好です。幸杉峠からは沢沿いの下りがあり、黒山三滝に出ます。谷が深いので、小規模ながら深山のおもむきがあります。黒山から越生駅までの間には、梅の名所として有名な養生梅林があります。</p>				
12	グリーンラインに沿ったみち	22.0km	8時間10分	
<p>皆野駅から奥武蔵山地を縦走し、白石車庫バス停に至る健脚向きのコースです。頼張峠(こうぶりとも言う)から白石峠までは、グリーンラインと呼ばれる奥武蔵林道に沿って、林道と山道を交互に利用しながらの尾根歩きです。この林道沿いの山道は、昔、秩父への交通路として利用されたものです。林業の盛んなこの地域は、杉などの過林地が多くありますが、ところどころに展望の開けた場所があります。関八州見晴台からは、関東一門が望めます。増生駅では最長コースで、日程に余裕のある行動が必要です。</p>				
13	高原牧場を通るみち	17.1km	5時間40分	
<p>皆野町高原牧場入口バス停から高原牧場のある稜線部を経て、長瀬駅に至る健脚向きのコースです。草嶺山山頂は平らで、秩父側の展望が楽しめます。また、登仙山山頂は、関東平野、日光、上信越の山々を展望できる絶好の場所です。高原牧場では、あちらこちらで牧牛が草を食べる姿を見ることができます。</p>				

※所要時間(目安)は、平地1km約15分、山地1km約30～40分を目安にした歩行時間です。