

道東の登山ガイド

■ 道東の登山ガイド（全体ガイド）

第1章：道東登山の魅力とは

道東地域には、知床連山、阿寒岳、雌阿寒岳、斜里岳など、手つかずの自然と共に生きる豊かな山々が広がっています。火山地形、高山植物、澄み切った湖、野生動物たちと出会える場所として、多くの登山者を魅了しています。

四季折々の変化も道東登山の楽しみのひとつ。春の残雪、夏の高山植物、秋の紅葉、そして厳しくも静寂な冬山——訪れるたびに違う表情を見せてくれます。



知床峠から見る羅臼岳



秋のオンネトーと雌阿寒岳

第2章：道東における主要登山エリアと環境別ポイント

エリア	特徴	主な山	難易度
森林・高原	針葉樹林・湿原と隣接	阿寒岳、藻琴山、摩周岳	★★☆☆☆
火山・岩稜帯	火口・火山性地形が広がる	雌阿寒岳、武佐岳	★★★★☆
縦走・高山帯	変化に富むロングルート	知床連山、羅臼岳、斜里岳	★★★★★

第3章：登れる山々とその特徴

山名	標高	特徴・スタイル
雌阿寒岳	1,499m	活火山。高山植物が多く展望も抜群。
斜里岳	1,547m	溪流と稜線を行く変化に富んだルート。
羅臼岳	1,661m	世界遺産の核心。知床を代表する山。
藻琴山	999m	ゆるやかだが展望良好。初心者に人気。
武佐岳	1,006m	急登で知られる健脚向けコース。

第4章：必要な道具と登山準備

目的	道具名	特徴
一般登山	登山靴、防寒着、レインウェア	天候変化に強い、濡れない・滑らない装備
溪流沿い	ストック、防水パンツ	沢沿いの渡渉や泥濘地対策に最適
上級者向	軽アイゼン、ヘルメット	縦走路や岩場、残雪期の安全性を確保
共通	クマ鈴、地図、GPS、食料、水	安全対策とエネルギー確保に不可欠



登山姿のイメージ（左）と準備するもの

第5章：登山のシーズン（山・季節別）

月	特徴的な山域	コメント
5～6月	藻琴山、摩周岳	残雪と新芽の競演。滑落に注意。
7～8月	雌阿寒岳、斜里岳	高山植物のピーク。虫と暑さ対策を。
9～10月	羅臼岳、武佐岳	紅葉が見頃。日没が早いので計画を。
11月以降	知床連山（冬山）	経験者限定。完全な雪山装備が必要。



登山を楽しく続けていくには、自分の技能に合わせて、楽しむことが大切です。

第6章：注意すること（安全・マナー）

✓ 野生動物対策

- ・クマ鈴・スプレーを必携。
- ・糞や足跡を見たら即撤退。
- ・食料は必ず密閉し、夜間はテント内に置かない。



登山に限らず道東の山歩きにおいて、熊対策は欠かせません

✓ 天候と気温

- ・山の天気は変わりやすい。事前の予報チェック必須。
- ・朝晩の冷え込みや濃霧、雷雨に注意。



道東では、朝晩は厳しく冷え込むので防寒対策は必須です

✓ 地域マナー

- ・ 山道での「こんにちは」は安全確認にもつながる。
- ・ ゴミは必ず持ち帰る。
- ・ 山岳会や案内板の情報には必ず従う。



山のきまりは、必ず守りましょう

第7章：初心者へのアドバイス

- ・ まずは展望の良い「藻琴山」や「摩周外輪山」などからスタート。
- ・ 体力に自信があれば「雌阿寒岳」もおすすめ。
- ・ 装備はレンタルや中古品でもOK。靴と雨具は妥協しないこと。
- ・ ガイド付きの登山ツアーを活用するのも安心。
- ・ 必ず「下山予定時刻」を誰かに伝えておくこと。

.....

.....

■ 地形・環境ごとの登山説明

第1章：森林高原エリアの登山（阿寒岳・藻琴山）

📌 解説：湿原や湖に囲まれた高原地帯。道も整備されており、視界も開けやすく、登山初心者に最適。

🌟 ポイント：森の香り、野鳥のさえずり、夏の高山植物



藻琴山の雲海

第2章：火山・岩稜帯の登山（雌阿寒岳・武佐岳）

📌 解説：火口跡やゴツゴツした地形。達成感と景観美が両立するアスレチック系登山。

🌟 ポイント：火山地帯特有の荒々しい景色と独特の音（地鳴り・風音）



武佐岳（中標津町）

第3章：高山縦走・知床連山（羅臼岳・斜里岳）

📌 解説：世界自然遺産エリア。動植物の多様性も抜群。行動計画・食料・装備のバランスが求められる上級者向けルート。

🌟 ポイント：知床峠からの大展望と、稜線から見下ろすオホーツク海の絶景



斜里岳（斜里町）

.....

.....

🟡 おわりに

道東の山は、静寂と原始の美しさを今に伝える場所。登山を通じて、自然との対話、自分との対話を楽しんでください。山の中では誰もが“ゲスト”です。自然と地域への感謝を忘れず、安全で豊かな登山体験を重ねていきましょう。

Eastern Hokkaido Hiking Guide

Chapter 1: The Allure of Hiking in Eastern Hokkaido

The Eastern Hokkaido region is home to pristine mountains such as the Shiretoko Mountain Range, Mount Akan, Mount Meakan, and Mount Shari. These mountains, shaped by volcanic activity and rich in alpine flora, clear lakes, and wildlife, have long fascinated hikers.

The seasonal transitions add another layer of enjoyment: lingering snow in spring, blossoming alpine flowers in summer, vibrant foliage in autumn, and the serene silence of winter. Each season reveals a new face of the landscape.

Chapter 2: Key Hiking Areas and Environmental Characteristics

- Forests & Highlands: Mt. Akan, Mt. Mokoto, Mt. Mashu – HHnnn
- Volcanic & Rocky Areas: Mt. Meakan, Mt. Musa – HHHHn
- Traverses & Alpine Areas: Shiretoko Range, Mt. Rausu, Mt. Shari – HHHHH

Chapter 3: Featured Mountains

- Mt. Meakan (1,499m): Active volcano with rich alpine vegetation and excellent views.
- Mt. Shari (1,547m): A dynamic route featuring streams and ridgelines.
- Mt. Rausu (1,661m): The symbolic peak of Shiretoko, part of a World Heritage site.
- Mt. Mokoto (999m): Gentle slope and great views, ideal for beginners.
- Mt. Musa (1,006m): Known for its steep ascent; suited for experienced hikers.

Chapter 4: Essential Gear and Preparation

- General hiking: Hiking boots, warm clothing, rainwear – for unpredictable weather.
- Streamside routes: Trekking poles, waterproof pants – for river crossings and muddy paths.
- Advanced routes: Crampons, helmets – for snowy and rocky conditions.
- Common essentials: Bear bells, maps, GPS, food, and water – for safety and energy.

Chapter 5: Seasonal Highlights

- May–June: Mt. Mokoto & Mt. Mashu – snow and new green sprouts (beware of slipping).
- July–August: Mt. Meakan & Mt. Shari – peak season for alpine flowers (prepare for

insects and heat).

- *September–October: Mt. Rausu & Mt. Musa – best for fall foliage (note early sunsets).*
- *November and later: Shiretoko Mountains – winter mountaineering for experienced hikers only.*

Chapter 6: Safety and Etiquette

- *Wildlife: Carry bear bells and spray. Turn back if you see droppings or tracks. Store food properly.*
- *Weather: Rapid changes; prepare for cold, fog, and rain. Check forecasts.*
- *Manners: Greet other hikers, pack out trash, follow signage and local rules.*

Chapter 7: Tips for Beginners

- *Try Mt. Mokoto or Mashu rim first.*
- *Confident hikers can try Mt. Meakan.*
- *Rent or buy used gear, but never compromise on boots and rainwear.*
- *Guided tours are recommended.*
- *Always share your descent time.*

Special Terrain Guides

- *Forest & Highland Areas: Mt. Akan, Mt. Mokoto – well maintained trails and good visibility.*
- *Volcanic & Rocky Areas: Mt. Meakan, Mt. Musa – rugged beauty and crater sounds.*
- *Alpine Traverses: Shiretoko Range – scenic views over Okhotsk Sea; advanced level.*

Conclusion

Eastern Hokkaido's mountains preserve the serenity and beauty of untouched nature. Hike with respect and gratitude for a safe and fulfilling adventure.

东北海道徒步指南

第一章：东北海道徒步的魅力

东北海道地区拥有众多原始山峦，例如知床山脉、阿寒山、雌阿寒山和斜里山。这些山脉由火山活动塑造而成，拥有丰富的高山植物、清澈的湖泊和野生动物，长期以来一直吸引着徒步旅行者。季节更迭更增添了另一层乐趣：春天积雪不化，夏天高山花卉盛开，秋天枝繁叶茂，冬天则静谧无声。每个季节都会展现出新的景观。

第二章：主要徒步区域及环境特征

- 森林与高原：阿寒山、真琴山、摩周山 – HHnnn
- 火山与岩石区：雌阿寒山、武佐山 – HHHHn
- 横断山与高山地区：知床山脉、罗臼山、斜里山 – HHHHH

第三章：特色山峰

- 雌阿寒山（1,499 米）：一座活火山，拥有丰富的高山植被和绝佳的景色。
- 斜里山（1,547 米）：一条充满活力的路线，以溪流和山脊线为特色。
- 罗臼山（1,661 米）：知床的标志性山峰，世界遗产之一。
- 真琴山（999 米）：坡度平缓，景色优美，非常适合初学者。
- 武佐山（海拔 1,006 米）：以陡峭的山坡而闻名，适合经验丰富的徒步旅行者。

第四章：必备装备和准备

- 普通徒步：登山靴、保暖衣物、雨衣——应对变幻莫测的天气。
- 溪畔路线：登山杖、防水裤——用于穿越河流和泥泞道路。
- 高级路线：冰爪、头盔——用于雪地和岩石路况。
- 常用必需品：熊铃、地图、GPS、食物和水——用于安全和能量补充。

第五章：季节亮点

- 5 月至 6 月：莫科托山和摩周山——积雪和新绿嫩芽（小心滑倒）。
- 7 月至 8 月：雌阿寒山和斜里山——高山花卉盛开的旺季（注意防虫和防暑）。
- 九月至十月：罗臼山和武佐山——秋季赏枫最佳（注意日落较早）。
- 十一月及之后：知床山脉——冬季登山仅限经验丰富的徒步者。

第六章：安全与礼仪

- 野生动物：携带熊铃和喷雾剂。如果发现粪便或足迹，请立即返回。
妥善储存食物。
- 天气：变化迅速；做好应对寒冷、雾气和降雨的准备。查看天气预报。
- 礼仪：与其他徒步者打招呼，带走垃圾，遵守标识和当地规则。

第七章：初学者提示

- 先尝试真琴山或摩周山缘。
- 自信的徒步者可以尝试雌阿寒山。
- 可以租用或购买二手装备，但务必选择靴子和雨衣。
- 建议参加导游团。
- 请务必告知其他徒步者您的下山时间。

特殊地形指南

- 森林与高原地区：阿寒山、真琴山——步道维护良好，能见度良好。
- 火山与岩石地区：雌阿寒山、武佐山——崎岖之美，火山口轰鸣。
- 高山穿越：知床山脉——鄂霍次克海的壮丽景色；高级难度。

结论

北海道东部的群山保留着原始自然的宁静与美丽。

怀着敬畏与感激之情，徒步之旅安全而充实。