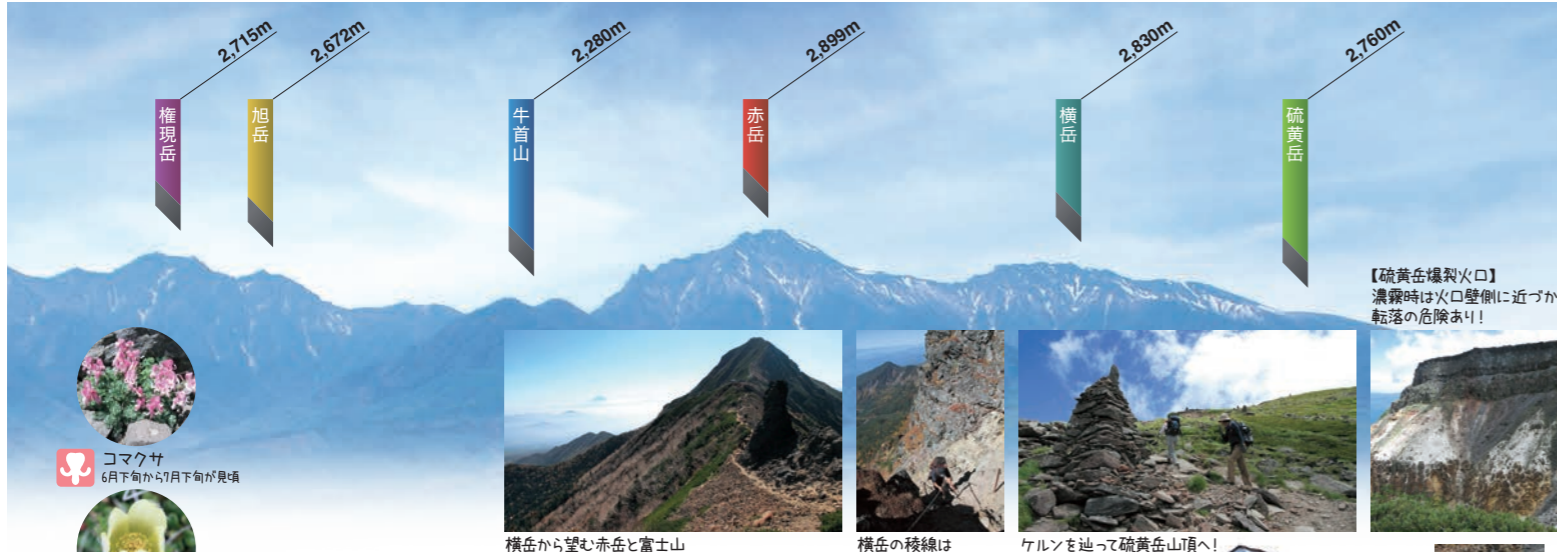


# 長野県 南牧村 山岳マップ

飯盛山 男山 八ヶ岳

飯盛山登山口から見た八ヶ岳(平沢峠)

**八ヶ岳** Mt. Yatsugatake 難易度 中級～上級 登山適期 6月上旬～10月下旬  
 南牧村から八ヶ岳へ直登する3コースは、いずれも3,000m近い岩峰が連なる大パノラマの世界へと誘う。6月下旬から7月下旬にかけて稜線は、コマクサをはじめとする多くの高山植物に彩られる。



- コマクサ** 6月下旬から7月下旬が見頃
- ツクモグサ** 6月上旬から7月上旬が見頃
- キバナシャクナゲ** 6月下旬から7月下旬が見頃
- ウルップソウ** 6月下旬から7月中旬が見頃



**飯盛山** Mt. Meshimoriyama 標高1,643m 難易度 初級 登山適期 5月上旬～11月中旬  
 ご飯を盛ったような美しい山容からこの名がある。山頂からは八ヶ岳はもちろん南アルプス、富士山、浅間山など360°の眺望を満喫でき、ニッコウキスゲやマツムシソウなどの高原の花も豊富。なだらかに開ける草原の山は気軽に楽しめるハイキングコースです。  
 ■コースタイム 上り/登山口→頂上 2:20 下り/頂上→登山口 1:40

**男山** Mt. Otokoyama 標高1,851m 難易度 中級 登山適期 5月上旬～11月中旬  
 南牧村の東に位置し、八ヶ岳と相対するように見える三角の形をした山です。山頂は周囲が切れ落ち、八ヶ岳・御座山の眺めが素晴らしい! 東へ続く天狗山へのコースは大深山へと通じます。  
 ■コースタイム 上り/登山口→頂上 2:20 下り/頂上→登山口 1:40

**冬期登山への注意**  
 八ヶ岳は6月でもまだ雪が残っています。11月～6月は冬山装備で登山に臨むと同時に、冬山技術も備わっていることが必須条件です。少しの判断ミスから大きな事故へとつながる危険を伴っています。



**信州 山のグレーディング**

▲ 赤岳(県界登山口)	体カレベル[4]	難易度レベル[D]
▲ 硫黄岳(本沢温泉)	体カレベル[4]	難易度レベル[B]
▲ 横岳(稲子湯)	体カレベル[5]	難易度レベル[C]
▲ 横岳(杣添尾根)	グレーディング表記なし	

- [山のマナー 10ヶ条]**
- 1 山岳保険への加入は責任ある登山者としてのライセンス
  - 2 登山計画書の提出 (長野県登山安全条例で義務づけられました)
  - 3 登山中の周囲への配慮と注意を怠らない
  - 4 生態系保全のため植物や石などの採取や動物にエサを与えない
  - 5 ゴミは家まで持ち帰る
  - 6 山小屋やテント場のルールを守る
  - 7 環境保全のため登山道から外れない
  - 8 登山用ヘルメットの着用を心がける
  - 9 火気の取扱いに注意する
  - 10 登山道での通行ルールを守る

**登山計画書** は下記の管轄機関へ提出または登山口の専用ポストへ投函してください。

インターネットの場合 **コンパス** 検索 <https://www.mt-compass.com>

郵送の場合 **佐久警察署** 〒385-0022 長野県佐久市岩村田1156-2 電話 **0267-68-0110** **茅野警察署** 〒391-0003 長野県茅野市本町西9-39 電話 **0266-82-0110**

緊急時の連絡先は上記警察署または《110》へ

**野辺山観光案内所** 〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村野辺山駅前 Tel.0267-98-2091 URL <https://www.kanko-nobeyama.jp>

**南牧村役場産業建設課** 〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村海ノ口1051 Tel.0267-96-2211 Fax.0267-96-2227 URL <https://www.minamimakimura.jp>

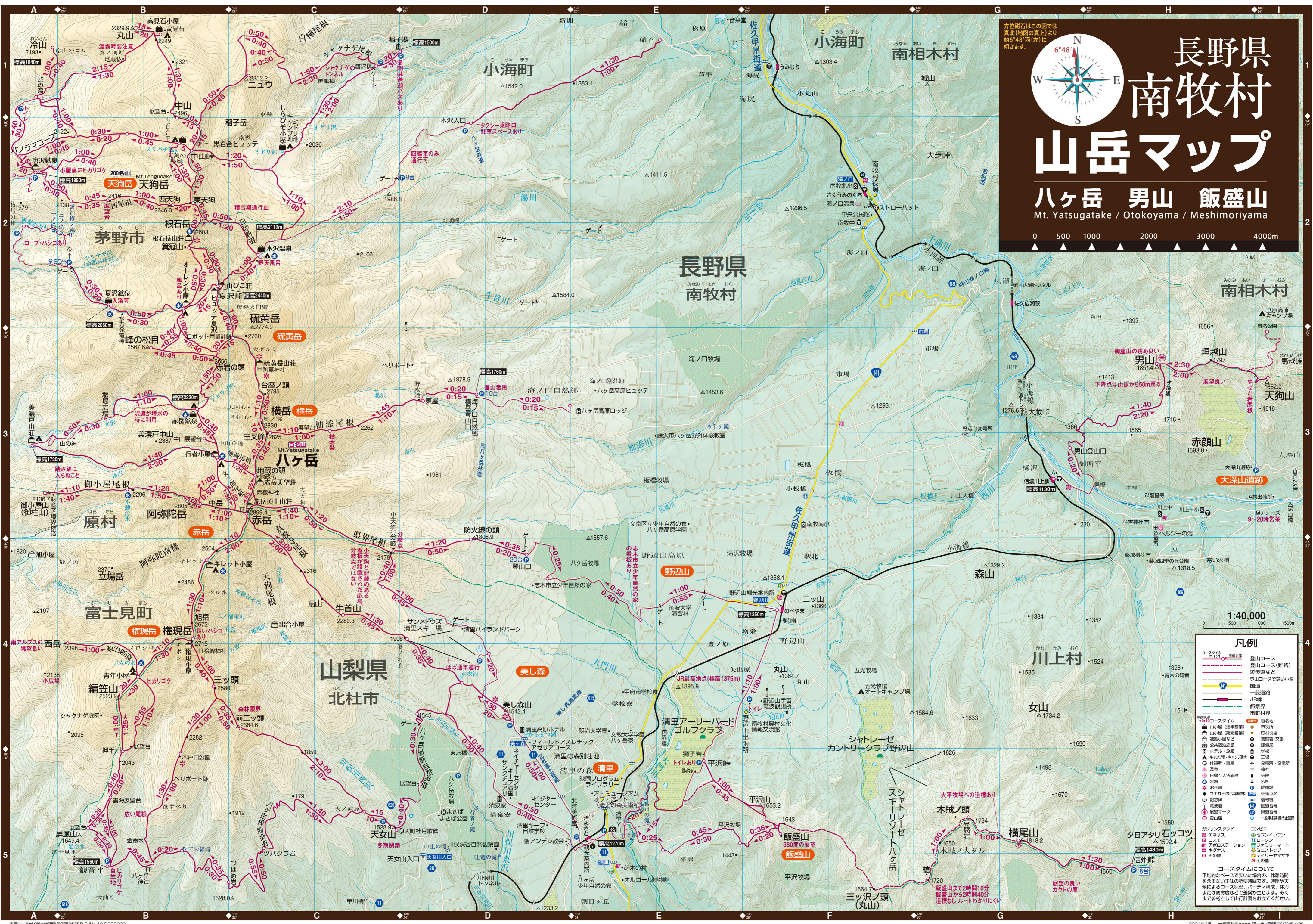
監修:木内義人



# 長野県 南牧村 山岳マップ

## 八ヶ岳 男山 飯盛山

Mt. Yatsugatake / Otokoyama / Meshimoriyama



### 凡例

コースタイム	登山コース	登山コース(難路)	遊歩道など	登山コースでない通	JR線	市町村界	0-400m コースタイム	0-400m コースタイム
登山コース	登山コース(難路)	遊歩道など	登山コースでない通	JR線	市町村界	0-400m コースタイム	0-400m コースタイム	
登山コース	登山コース(難路)	遊歩道など	登山コースでない通	JR線	市町村界	0-400m コースタイム	0-400m コースタイム	
登山コース	登山コース(難路)	遊歩道など	登山コースでない通	JR線	市町村界	0-400m コースタイム	0-400m コースタイム	

コースタイムについて  
平均的なペースで歩いた場合の、休憩時間を含まない正味の所要時間です。時期や天候によるコース状況、パーティ構成、体力などは歩速などで変動いたします。あくまで参考として山行計画をお立てください。