

日帰り/1泊2日
妙高山
みょうこうさん

標高
2454m

標準総歩行時間 ルートにより異なります

日本百名山に選定の成層火山
北信五岳最高峰の山 妙高山

日本百名山の一つに数えられ、「越後富士」とも呼ばれるほど、山頂部はダイナミックで富士山に似て美しい。周囲には滝や池などが点在し、登山だけでなく、山麓には多くの癒し系ハイキングコースもあり様々な景観が楽しめる。また、近隣には多くの温泉地があるのも魅力の一つである。

◎ビュースポット!



▲妙高山山頂(北峰)
山頂は日本海から北アルプスまで一望できる360°の大パノラマが広がる。



▲山頂から見た日本海



▲山頂から見た北アルプス



▲称明滝:滝壺近くまで入れる。途中に野天風呂が点在。



- 日帰り① 妙高スカイケーブルコース
- 日帰り② 燕温泉北地獄谷コース
- 一泊二日 笹ヶ峰黒沢池コース

2021年グリーンシーズン
営業期間 8/7~11/7

標準歩行時間 ※あくまで目安です。

ルート ※どのコースも水場が少ないので必ず飲料水をご持参ください。
*小屋・休憩所などの営業は、変更がある場合がございますのでご注意ください。

日帰り① 妙高スカイケーブルコース【約7時間30分】
リフト山麓駅(11分)→リフト山頂駅(1時間40分)→大谷ヒュッテ(30分)→天狗堂(1時間50分)→妙高山山頂(北峰)(1時間30分)→天狗堂(20分)→大谷ヒュッテ(1時間20分)→リフト山頂駅

日帰り② 燕温泉北地獄谷コース【約7時間50分】
燕温泉登山口(1時間10分)→称明滝(20分)→北地獄谷麻平分岐(1時間10分)→天狗堂(1時間50分)→妙高山山頂(北峰)(1時間30分)→天狗堂(50分)→北地獄谷麻平分岐(10分)→称明滝(1時間)→燕温泉登山口

一泊二日 笹ヶ峰黒沢池コース【1日目 約3時間45分/2日目 7時間15分】
笹ヶ峰登山口(2時間45分)→富士見平(50分)→黒沢池ヒュッテ(宿泊)(30分)→大倉乗越(30分)→長助池分岐(1時間30分)→妙高山山頂(北峰)(1時間)→長助池分岐(45分)→大倉乗越(20分)→黒沢池ヒュッテ(50分)→富士見平(1時間50分)→笹ヶ峰登山口

アクセス・駐車場・季節と見頃の花

アクセス・駐車場
公共交通機関では、JR長野駅から信越本線に乗り換え、妙高高原駅下車。
・笹ヶ峰登山口へは、直行バスを利用。妙高スカイケーブルへは、頸南バスを利用し新赤倉三叉路下車。
・燕温泉へは、JR長野駅乗り換えで関駅下車。市営バスにて燕温泉下車。
・マイカーは、上信越自動車道「妙高高原IC」経由。
① 笹ヶ峰野営駐車場 料金:無料 駐車台数:121台
② 妙高スカイケーブル駐車場 料金:無料 駐車台数:1000台
③ 燕温泉駐車場 料金:無料 駐車台数:30台

| 月 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|
| ハクサンコザクラ | | | | ● | ● | | | | | | | |
| チングルマ | | | | | ● | ● | | | | | | |
| ワタスゲ | | | | | ● | ● | ● | | | | | |
| ミョウコウトリカブト | | | | | | ● | ● | | | | | |
| 新緑 | | | | | ● | | | | | | | |
| 紅葉 | | | | | | | ● | ● | | | | |
| 積雪 | ● | ● | ● | | | | | | | ● | ● | ● |

◎ビュースポット!
山頂からの360°の大パノラマは圧巻。北側には日本海が望め、南西方向には北アルプスの稜線が拝める。山頂には北峰に一等三角点があるが、最高点は南峰の2454m。

注意:上の地図はあくまでもイメージですので、5万分の1以上の地図とコンパスを必ずご持参ください。標準歩行時間に休憩時間は入っておりませんので、時間配分にご注意ください。