



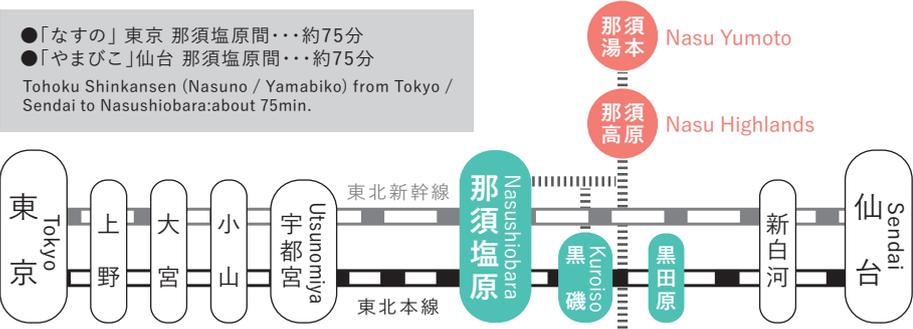
# 那須 登山・ トレッキングコースマップ

Nasu Trekking / Hiking course map

## 交通のご案内 Access to Nasu

### ■電車をご利用の方 Train

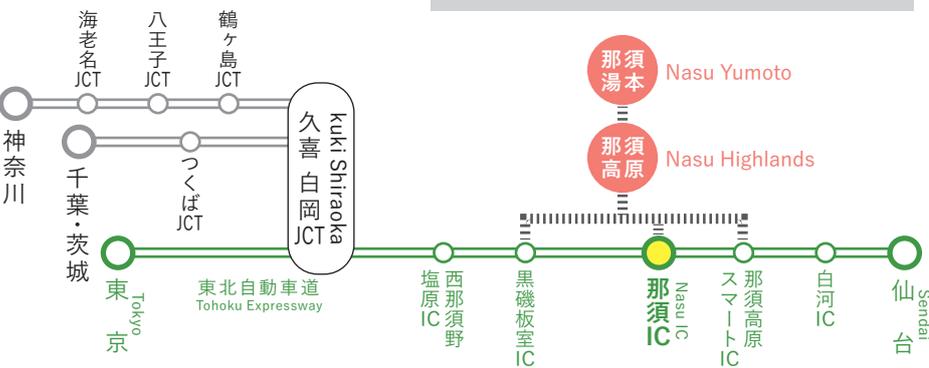
- 「なすの」東京 那須塩原間・・・約75分
  - 「やまびこ」仙台 那須塩原間・・・約75分
- Tohoku Shinkansen (Nasuno / Yamabiko) from Tokyo / Sendai to Nasushiobara: about 75min.



※最寄りの駅からバス・タクシーをご利用ください。  
\*To reach Nasu Yumoto, please use local bus or taxi from Nasushiobara / Kuroiso station.

### ■車をご利用の方 Cars

Cars from Central Tokyo to Nasu IC : about 2 hours via Tohoku Expressway.  
Highway bus from Shinjuku to Nasu Yumoto : about 4 hours.



# 那須登山トレッキングコース

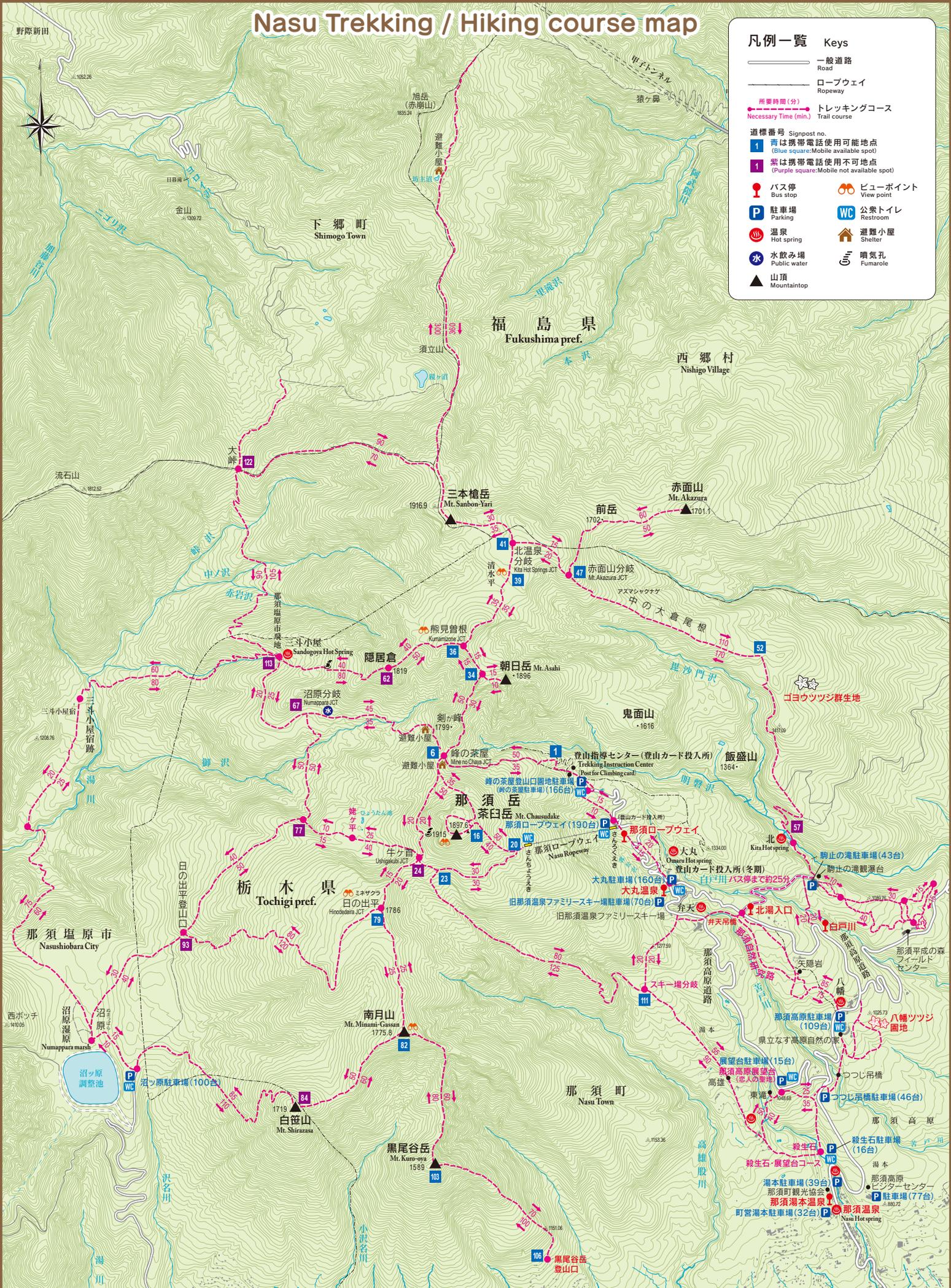
1:33,500

0 500 1000 1500m

## Nasu Trekking / Hiking course map

### 凡例一覧 Keys

-  一般道路  
Road
-  ロープウェイ  
Ropeway
-  所要時間(分) トレッキングコース  
Necessary Time (min.) Trail course
-  道標番号 Signpost no.
-  青は携帯電話使用可能地点  
(Blue square: Mobile available spot)
-  紫は携帯電話使用不可地点  
(Purple square: Mobile not available spot)
-  バス停 Bus stop
-  ビューポイント View point
-  駐車場 Parking
-  WC 公衆トイレ Restroom
-  温泉 Hot spring
-  避難小屋 Shelter
-  水 水飲み場 Public water
-  噴気孔 Fumarole
-  山頂 Mountaintop



# 那須連山への 登山コース

Model courses for Trekking



## 1 茶臼岳山頂往復コース

Mt. Chausudake peak course

○所要時間/1時間38分 ○距離/1.4km  
Time: 1h38min. Distance: 1.4km



## 2 姥ヶ平往復コース

Ubagadaira course

○所要時間/2時間13分 ○距離/3.2km  
Time: 2h13min. Distance: 3.2km



## 3 朝日岳往復コース

Mt. Asahi course

○所要時間/3時間10分 ○距離/4.6km  
Time: 3h10min. Distance: 4.6km



### ～ 登山にあたっての注意事項 ～

ここに表示されている登山コースの所要時間については、健康な成人男子の標準時間です。ご年輩の方や女性の方は無理のない登山を楽しんで下さい。

- 登山カード又は登山計画書を出してから山に登りましょう。  
(<https://www.mt-compass.com/>)
- 無理のない計画を立てましょう。
- 装備は万全に、食料・着替え・薬品はゆとりをもって準備しましょう。
- ゴミは持ち帰り自然の景観を大切にしましょう。
- 高山植物の採取は法律で禁止されています。
- 登山道中には、トイレがありません。
- 熊の生息しているエリアですので熊よけ鈴やラジオをご準備ください。

### ～ Caution ～

The estimated hike times are based on the average healthy adult men's time to complete the hike.

- Please submit a climbing card, or trekking plan to <https://www.mt-compass.com/> before you begin.
- Please allow for enough time to prevent strain or injury.
- Prepare enough food, clothes and medicine.
- Bring all your litter to your home to keep our nature clean.
- Removing any plants is prohibited by law.
- No restroom along any trail.
- This is a bear habitat. Please prepare a bear bell or radio.

登山届出受理システム「コンパス」  
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。

登山届を家族や友人と共有し、自治体や警察と連携することで、緊急時の対応を迅速に行うことを目的としています。



### ★登山の前に用意しましょう★

ザック・ザックカバー、ストック  
雨具(セパレートのもの上下)  
折り畳み傘、懐中電灯  
ヘッドランプ(予備電池・電球)  
筆記用具、時計、磁石、地図  
ライター・マッチ、タオル  
ロールペーパー、非常食  
保温・保冷水筒、ゴミ袋、ラジオ  
携帯電話、無線機、ナイフ、細引  
常備薬、身分証明書  
健康保険証、熊よけ鈴 など



### お問い合わせ先 Contact

#### (一社)那須町観光協会

〒325-0301 栃木県那須郡那須町大字湯本182  
TEL 0287-76-2619 / FAX 0287-76-3355  
URL <https://www.nasukogen.org/>  
E-Mail [info@nasukogen.org](mailto:info@nasukogen.org)

#### 那須町観光商工課

〒329-3222 栃木県那須郡那須町大字寺子丙3-13  
TEL 0287-72-6918 / FAX 0287-72-1112  
URL <https://www.town.nasu.lg.jp/>  
E-Mail [kanko@town.nasu.lg.jp](mailto:kanko@town.nasu.lg.jp)