

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025年9月17日

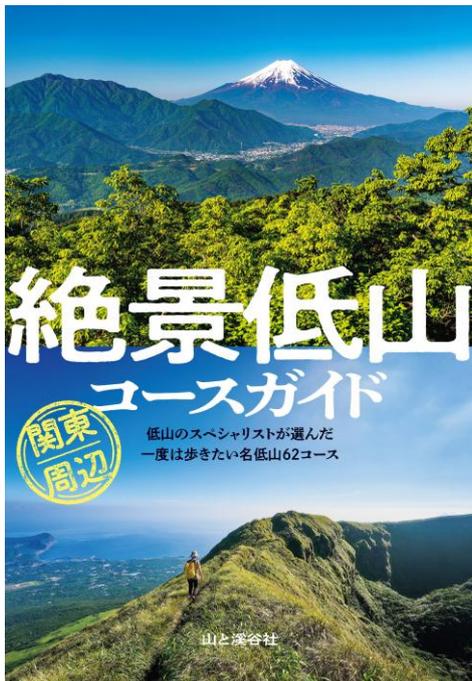
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

## 低山のスペシャリストが選んだ、一度は歩きたい名低山 62 コース！ 『絶景低山コースガイド 関東周辺』を刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『絶景低山コースガイド 関東周辺』を2025年9月17日に刊行いたしました。

近年、低山登山を楽しむ人が増えています。低山には、秀麗な富士山の姿や四季の移ろい、麓の町並み、美しい海岸線など、低山だからこそ見ることができる絶景があります。本書では首都圏から日帰りできる選りすぐりの低山コースを、「富士山が見える山」「パノラマ展望の山」「海を望む山」「美景・奇景の山」という4つのテーマに分けて62本紹介しています。



各コースには、歩行時間、歩行距離、累積標高差が明記されており、体力に合わせた計画を立てられます。また、「体力度」「技術度」が3段階で示されているので、初心者から経験者まで、自分に合ったレベルの山を選べます。登山適期のほか、花や紅葉の見頃も掲載していてベストシーズンを見つけるのに最適なガイドブックです。

目次

インデックスマップ 6  
本書の使い方 8



富士山の見える山 111

コース番号/コース名	標高	歩行時間	ページ
1 大岳山	1267m	5時間5分	12
2 高尾山～景信山	727m	4時間40分	14
3 鉄砲木ノ頭	1291m	4時間15分	16
4 吾妻山	136m	1時間25分	18
5 権洞丸～犬越路	1607m	7時間40分	20
6 丸岳	1156m	5時間	22
7 芦ノ湖西岸歩道	278m	4時間5分	24
8 金峰山	1213m	3時間15分	26
9 大野山	723m	4時間15分	28
10 御殿山	364m	2時間	30
11 鳥場山	266m	3時間10分	32



海を望む山 104

コース番号/コース名	標高	歩行時間	ページ
1 日立アプルス	598m	4時間25分	100
11 八丈富士	854m	2時間45分	102
15 天上山	572m	5時間25分	104

コース番号/コース名	標高	歩行時間	ページ
12 高川山	976m	3時間30分	34
13 忍蔵山	1031m	2時間	36
14 鳥ノ駒山	1208m	3時間15分	38
15 三ツ峠山	1783m	3時間20分	40
16 中藤山～破風山	1674m	3時間40分	42
17 九鬼山	970m	3時間	44
18 雁ヶ渡嶺山	1874m	1時間40分	46
19 三分山	1422m	4時間25分	48
20 毛無山	1500m	3時間20分	50
21 大平山	1293m	1時間55分	52
22 百蔵山	1003m	3時間40分	54
23 新倉山	1184m	2時間45分	56
24 甘利山	1731m	50分	58



パノラマ展望の山 68

コース番号/コース名	標高	歩行時間	ページ
1 筑波山	877m	3時間30分	62
2 宝篋山	461m	3時間	64
3 男体山	654m	4時間40分	66
4 大小山	314m	3時間15分	68



美景・奇景の山 122

コース番号/コース名	標高	歩行時間	ページ
1 仙元山	118m	1時間25分	106
2 大楠山	241m	2時間40分	108
3 高松山	801m	4時間15分	110
4 湘南アプルス	181m	2時間50分	112
5 暮山	626m	3時間2分	114
6 魚見塚	104m	2時間10分	116
7 天神山	147m	2時間50分	118
8 鑑山	329m	2時間50分	120
9 中倉山～沢入山	1704m	7時間5分	124
10 相馬岳	1104m	6時間15分	126
11 立岩	1265m	3時間30分	128
12 鹿岳	1019m	5時間20分	130
13 岩櫃山	803m	3時間25分	132
14 武甲山	1304m	4時間25分	134
15 三原山	738m	3時間40分	136
16 大福山	292m	4時間25分	138
17 岩殿山	634m	1時間50分	140



絶景低山  
コースガイド

関東周辺  
インデックス  
マップ

富士山の見える山

1 大岳山	12
2 高尾山～景信山	14
3 鉄砲木ノ頭	16
4 吾妻山	18
5 権洞丸～犬越路	20
6 丸岳	22
7 芦ノ湖西岸歩道	24
8 金峰山	26
9 大野山	28
10 御殿山	30
11 鳥場山	32
12 高川山	34
13 忍蔵山	36
14 鳥ノ駒山	38
15 三ツ峠山	40
16 中藤山～破風山	42
17 九鬼山	44
18 雁ヶ渡嶺山	46
19 三分山	48
20 毛無山	50
21 大平山	52
22 百蔵山	54
23 新倉山	56
24 甘利山	58

パノラマ展望の山

1 筑波山	62
2 宝篋山	64
3 男体山	66
4 大小山	68
5 仙元山	70
6 大楠山	72
7 高松山	74
8 湘南アプルス	76
9 暮山	78
10 魚見塚	80
11 天神山	82
12 鑑山	84
13 中倉山～沢入山	86
14 相馬岳	88
15 立岩	90
16 鹿岳	92
17 岩櫃山	94
18 武甲山	96
19 三原山	98
20 大福山	100
21 岩殿山	102

美景・奇景の山

1 仙元山	106
2 大楠山	108
3 高松山	110
4 湘南アプルス	112
5 暮山	114
6 魚見塚	116
7 天神山	118
8 鑑山	120
9 中倉山～沢入山	124
10 相馬岳	126
11 立岩	128
12 鹿岳	130
13 岩櫃山	132
14 武甲山	134
15 三原山	136
16 大福山	138
17 岩殿山	140

■本書掲載のコース

【富士山の見える山】

富士五湖周辺の山々や、東京・神奈川・山梨・千葉から富士山を望むコースを掲載。湖越しに見える富士や雪を頂いた富士など、さまざまな表情の富士山に出会える富士山展望のコースです。

大岳山、高尾山～景信山、鉄砲木ノ頭、吾妻山、檜洞丸～犬越路、丸岳、芦ノ湖西岸歩道、金時山、大野山、御殿山、烏場山、高川山、思親山、鳥ノ胸山、三ツ峠山、中藤山～破風山、九鬼山、雁ヶ腹摺山、三方山、毛無山、大平山、百蔵山、新倉山、甘利山

**18 雁ヶ腹摺山**

500円札の絵柄にもなった富士山を見る山旅

山行所要 約1時間40分  
 山頂標高 1,336m  
 最高標高差 上り約750m  
 下山約540m  
 登山道 約11km

【山行のポイント】  
 山頂から約100m以内の範囲が500円札の絵柄になっている。見逃さないようにしよう。



【山行のポイント】  
 山頂から約100m以内の範囲が500円札の絵柄になっている。見逃さないようにしよう。

【山行のポイント】  
 山頂から約100m以内の範囲が500円札の絵柄になっている。見逃さないようにしよう。

**【パノラマ展望の山】**

関東平野を見下ろす筑波山や、八ヶ岳まで見渡せる丸山など、麓の街並みや憧れの高峰を見はるかす大パノラマが楽しめるコースを集めました。

筑波山、宝篋山、男体山、大小山、三轟山、大鐘原ヶ岳、稲含山、柏木山、丸山、皆野アルプス、日和田山、天覧山～多峯主山、赤ぼっこ、陣馬山、高取山～仏果山、大山、伊予ヶ岳～富山、中山

**【海を望む山】**

太平洋を一望できる日立アルプスや吾妻山など、開放感あふれる海展望コースを紹介しています。

日立アルプス、八丈富士、天上山、仙元山、大楠山、高松山、湘南アルプス、幕山、魚見塚、天神山、鋸山

**45 天上山**

太平洋に浮かぶ島の山頂台地をひと巡り

山行所要 約1時間20分  
 山頂標高 11.56m  
 最高標高差 上り約7m  
 下山約7m  
 登山道 適者

【山行のポイント】  
 山頂はほぼ平坦な台地。展望が素晴らしい。ぜひ一度は歩いてみたい。



【山行のポイント】  
 山頂はほぼ平坦な台地。展望が素晴らしい。ぜひ一度は歩いてみたい。

【山行のポイント】  
 山頂はほぼ平坦な台地。展望が素晴らしい。ぜひ一度は歩いてみたい。

**【美景・奇景の山】**

独特の岩場や火山、歴史が刻まれた景観など、ここにしかない絶景を楽しみ、ダイナミックな地形を味わえる山々を収録しています。

中倉山～沢入山、相馬岳、立岩、鹿岳、岩櫃山、武甲山、三原山、大福山、岩殿山

**■ 書誌情報**

書名:『絶景低山コースガイド 関東周辺』

発売日:2025年9月17日

定価:1,980円(本体1,800円+税10%)

仕様:A5判並製/オールカラー/144ページ

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825183220.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。  
さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：神谷浩之  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング  
TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)  
<https://www.yamakei.co.jp/>