

六甲山ナビもチェック!

山と溪谷社のウェブサイト

「ヤマケイオンライン」内の

特設ページ「六甲山ナビ」に、

さらに詳しい情報を掲載しています。

ここから  
アクセス!



写真・文・監修……加藤芳樹  
イラストレーション……中村隆  
デザイン……尾崎行歌、安井彩  
（尾崎行歌デザイン事務所）  
地図製作……アトリエ・プラン  
校正……與那嶺桂子  
編集……西村健、川原田喜子（山と溪谷社）  
協力……コロンビアスポーツウェアジャパン  
制作……山と溪谷編集部  
発行……（一財）神戸観光局、神戸市

2020年12月発行



# はじめての 六甲山 トレッキング

あなたも六甲山に  
登ってみませんか？  
おすすめのコースや  
装備をご紹介します。

まずは知りたい!

# 六甲山トレッキングの魅力

神戸の名所として長年親しまれている六甲山。

ここでは、登る山としての魅力をご紹介します。

きっとあなたも六甲山トレッキングに挑戦したくなるはず。

1

## 市街地から すぐに登れる!

六甲山は阪神間の市街地のすぐ北に横たわる東西約30kmの山塊。南麓には阪急、阪神、JR、北麓には神戸電鉄が走っていて、駅を起終点にできるコースがたくさんある。摩耶山や再度山など、神戸市街の中心、三宮や元町から登れる山も。また、バスを使う場合でも、便数が比較的多く、さほど苦勞しない。お手軽だから、その日の朝、天気を見てからでも出かけられる山なのだ。



岩場のコース。鎖にはぶら下がらず補助に使う

2

## レベル別に コースがたくさん!

山上の名所めぐりから登りごたえのある岩場まで、さまざまなルートがそろった六甲山。道標が多く道もよく整備されていて、初心者向けのコースが多い。とはいえ、道が入り組んでいるので地図を必ず持ち、道標も確認しよう。道標が示さない道に踏み入ったり、前の人について行ったりすると、上級者コースに迷い込む場合がある。岩場などは、一般ルートなら簡単に登れる場所が必ずある。無理に登らずに周囲をよく見よう。

道標で  
ルートを確認!

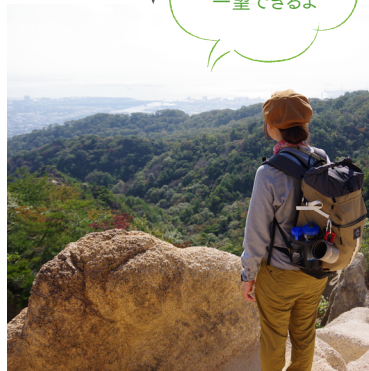


3

## 山上からの 眺めが抜群!

六甲山といえば、神戸の1000万ドルの夜景。もちろん登山をしても、神戸市街の展望が満喫できる。展望スポットとして有名なのは摩耶山の掬星台、六甲ケーブル山上駅の天覧台、六甲ガーデンテラスなどだが、登山道に設けられた各展望所からも、神戸から大阪平野にかけての市街と大阪湾の大パノラマが眺められる。摩耶山の天上寺、西にある菊水山や高取山、須磨アルプスまで行けば、明石海峡大橋や淡路島の眺めも楽しめる。

神戸・大阪を  
一望できるよ



山並みと市街地、海が連なる眺めは六甲ならではの

## 六甲山 広域MAP



次のページから  
詳しくコースを  
紹介します!

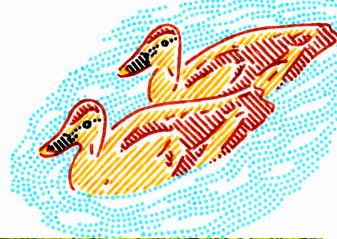


※必ず最新の通行止め情報を神戸市ホームページなどで確認すること

# 水と歴史の 六甲を 散策

# 癒やしの 再度山・布引ハイク

コースタイム 約3時間10分  
歩行距離 約8km  
歩きやすさ 😊😊😊※



Course



← 修法ヶ原池越しに望む再度山

→ 大師道は溪谷沿いの穏やかな道だ



**再** 再度山の北にある再度公園は六甲山上きっての憩いの場。修法ヶ原池の周りにはベンチやテーブルがたくさんあって、お弁当を広げるのにもぴったりだ。コースはいくつもあるが、神戸元町駅をスタートし、再度山中腹



毎日登山の記念碑がある大龍寺参道

江戸時代に造られたしゅうじょう 猩々池に出たら、アスファルト道を北へ。やがて登山道となって大龍寺の前の広場に出る。再度公園へは、そのまま北へ向かってもいいし、大龍寺を経由しても行ける。この辺りはスダジイの巨木が多いの

にある古刹、大龍寺への登拝道、大師道を登ってみよう。古くからある道なので安心して歩ける。兵庫県公館や県庁、相楽園を横目にまずは諏訪山公園登り口に。その上の金星台を経由して諏訪神社へ参ろう。登山道は諏訪神社本殿の左手に延びている。最初は登りだが、やがて道は水平になり、川沿いになる。ここからはコンクリート道。

で樹木にも注目だ。

再度公園は紅葉の名所としても有名。ゆっくりと過ごしたら池の周りを半周し、蛇ヶ谷方面に向かう。蛇ヶ谷沿いに下ったら、六甲全山縦走路に合流して市ヶ原へ。桜茶屋の前で布引方面へ右折し、紅葉の茶屋の先で川沿いへ下る。

見どころは、明治時代竣工の重要文化財、五本松堰堤と、平安時代からの名所、布引の滝。ここまで来たら、新神戸駅はすぐ。

## POINT

### 市街地からすぐ！ 布引の滝を楽しむ

新神戸駅のすぐ裏、駅から15分もあれば到着するのが、和歌にも詠まれた名勝、布引の滝。上から雄滝、つつかだき、めんたきと続く。見ごたえがある雄滝の上には雄滝茶屋があり、いっぶくできる。コースのフィナーレにふさわしい。



紅葉の茶屋の先で、分岐を右に下り川沿いへ



## 行程

元町駅→諏訪山公園→再度山(大龍寺)→修法ヶ原池→市ヶ原→布引の滝→新神戸駅

## アドバイス

諏訪山公園は明治時代に金星の観測が行なわれたので金星台と呼ばれる。近くの丘の上には勝海舟ゆかりの海軍當之碑もあり、歴史ファンにはうれしい。コースに危険箇所はないが、再度公園周辺は道が入り組んでいる。蛇ヶ谷への入口は、公園南の道路の東側にある。ちなみに再度山の名の由来は、弘法大師が唐に渡る前に訪れ、帰朝してから再び訪れたことによる。

※「歩きやすさ」は標高差や距離、道の状態を考慮して設定しています。マークが多いほど、初心者でも歩きやすいルートです。

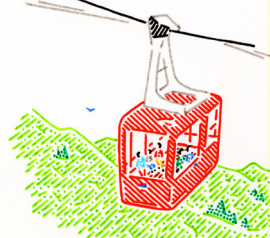
六甲随一の  
大展望を  
楽しもう

# 歴史と自然の まや 摩耶登山

コースタイム 約4時間

歩行距離 約8km

歩きやすさ 😊😊😊



Course  
**2**

←神戸、大阪の市街を一望できる掬星台

→仁王門からの長い石段は摩耶山名物だ

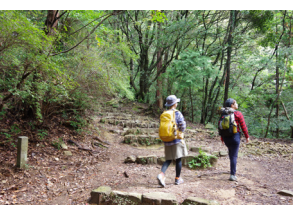


五鬼城展望公園は、より間近に市街地が見える

**摩**耶山は天上寺を中心に、昔は摩耶詣でという言葉があるほどにぎわった山。昔からの参詣道をたどる登山道は快適に歩けるが、山頂までの標高差は大きく、本格的な登山気分を味わえるコースだ。

スタートは阪急王子公園駅。公園に沿うようにして北に向かって歩こう。青谷道は、大きな馬頭観音像が立つ妙光院の先が登山口で、溪谷沿いに道は続く。旧摩耶道との分岐になっている行者堂跡からは、本格的な登山道に。といって

も道は幅が広くとても快適。登りが緩やかになると、やがて仁王門に着き、長い石段が始まる。登りつめた所が1976年に火災に遭



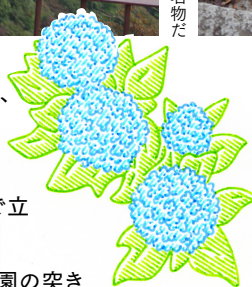
かつての参詣道をゆく

って焼失した旧天上寺跡で、摩耶山史跡公園と呼ばれている。石段の途中に、摩耶の大杉への道があるので立ち寄るといい。

摩耶山山頂へは史跡公園の突き当たりを左へ。登りつめると天狗岩大神の磐座と、その裏に三角点がある。山頂を越えて道路に出て右へ行くと掬星台に着く。

掬星台で六甲随一の展望を存分に味わった後は、来た道に戻り、灯籠のある所から史跡公園へ。仁王門の先で左に上野道が分岐している。

上野道は摩耶山への最短の登山道。虹の駅手前で右に分岐する道をとると、神戸市街を間近に見下ろす五鬼城展望公園を経て市街地に向かって下ってくる。南下して王子公園駅へ。



## POINT

### かつての摩耶詣でのにぎわいをしのぶ

1976年に焼失した天上寺。唯一残った仁王門は江戸後期の建築とされる。摩耶の大杉も火災で枯死した。摩耶山史跡公園には灯籠や手水鉢、堂宇の礎石などが残る。時間があれば、掬星台の北に立つ現在の天上寺へ足を延ばそう。



## 行程

王子公園駅→青谷道→仁王門→摩耶山山頂→掬星台→仁王門→上野道→王子公園駅

## アドバイス

青谷道は行者堂跡まではコンクリート道だが、そのあとは土と石段の登山道。行者堂跡のすぐ先で滑りやすい岩盤があるので注意しよう。ファミリーなら下山にロープウェーやケーブルを利用してもいいが、火曜が定休日(祝日の場合は翌日)で、強風時には運休することもある。上野道の途中からは虹の駅へ向かってケーブルで下りすることもできる。



広葉樹の森を登って  
六甲縦走路へ

もみじだに  
紅葉谷と  
山上名所めぐり

コースタイム 約2時間40分

歩行距離 約8.5km

歩きやすさ 😊😊😊

←山上のガーデンテラスは展望スポット



←紅葉谷道の上には、ブナの大木が何本もある

Course  
3

天下の名湯・有馬温泉を起点にして、少々ワイルドな紅葉谷道を登り六甲山上エリアをめぐる。山上には立ち寄りたスポットがいっぱい。

神鉄有馬温泉駅から温泉街を通り、ロープウェイの有馬温泉駅を経由して紅葉谷道を登る。極楽茶屋跡で道路を渡り、全山縦走路を歩いてガーデンテラスを抜けよう。高山植物園、オルゴールミュージアムを訪れ、駐車場から山道に入り、再び縦走路へ。六甲の父、グルーム胸像がある記念碑台からは道路を歩いて六甲山上駅へ向かう。

行程

有馬温泉駅→紅葉谷→極楽茶屋跡→ガーデンテラス→オルゴールミュージアム→記念碑台→六甲山上駅

アドバイス

紅葉谷道に迷うような所はないが、多少荒れている。足元には充分気をつけよう。七曲滝へは上級向きコースで、危険が伴う。山上は極楽茶屋跡からみよし観音の先までは六甲全山縦走路だが、高山植物園へは縦走路を外れ右へ。



六甲らしい岩場が広がる  
定番ルート

ロックガーデン  
お手軽ハイク

コースタイム 約2時間20分

歩行距離 約6.5km

歩きやすさ 😊😊😊



→ロックガーデンの万物相には、六甲らしい岩の風景が広がる



Course  
4

→かわいい十二支の石像が並ぶ保久良神社の参道

六甲山らしい岩と海の風景を楽しめるロックガーデン周辺。あえて風吹岩までとして、お手軽ハイキングを楽しもう。

阪急芦屋川駅から芦屋川に沿って山の手へ。登山口の高座ノ滝までは道標がある。滝からは中央稜を登る。岩場が終われば快適な尾根道だ。途中で「つうほうプレート ひ4-10」の道標を左に入ると展望抜群の万物相に出るので立ち寄ろう。

風吹岩からはそのまま、金鳥山・岡本駅方面に下る。展望のいい広場まで来ると保久良神社はすぐ。あとは参道を下り、岡本駅をめざす。

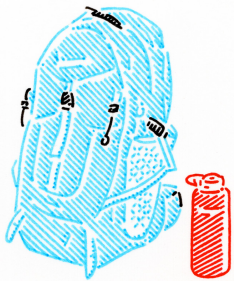


行程

芦屋川駅→高座ノ滝→風吹岩→金鳥山→保久良神社→岡本駅

アドバイス

風吹岩は最近崩れ、人も多いため、ランチタイムには少し北にある横池がおすすめ。下山の道には分岐が多い。道標を必ず確認して下さい。



# 楽しいトレッキングのための 装備と アドバイス

まずはこれを用意!

車やロープウェイで山上に行けるため、市街地と同じ服装をした観光客の姿も目立つ六甲山。トレッキングの場合は、きちんと登山用のウェアと装備で出かけよう。登山用品店でスタッフと相談しながら、季節にふさわしい服装を選ぶのがよい。六甲山は市街地から近いが、山上は気温が低く、天気も変わりやすい。防寒着や雨具は必ず持っていくこと。

## ザック

日帰りなら、容量は20～25ℓ程度がおすすめ。腰と胸にベルトがついた登山用バックパックが快適に歩ける。必ず試着して体形に合うモデルを選ぼう。



## 帽子

キャップやハットは紫外線から頭を守る重要な装備なので忘れずに。タオルや手ぬぐいを巻いてもよい。秋冬はニット帽があれば防寒にもなる。

## ウェア

肌に触れるウェアは、汗をかいても乾きやすい化繊やウール製を。シャツや薄手のジャケットを重ね着すれば、行動中に羽織ったり脱いだりして体温調節ができる。

## シューズ

足首まで保護してくれるハイカットの登山靴が安定して歩けるのでおすすめ。これも必ず試着して、自分に合う一足を選びたい。靴下もシューズに合わせて用意を。

忘れずに持とう!

## ライト

行動中に暗くなってしまった場合に備えて、頭に装着できるヘッドランプを用意しておこう。予備の電池も忘れずに。



## 防寒着

フリースやダウンのジャケットを季節に応じて使い分ける。秋冬は手袋もあるとよい。夏は暑いのが念のために薄手の上着を持とう。



## レインウェア

天気予報が晴れでも必ず持つこと。上下セットで、透湿性のある素材のものが蒸れにくく快適。折りたたみ傘もあると便利だ。



## 安全登山3カ条



## 2 水分をしっかり補給すべし

夏の六甲山は暑い。熱中症に注意して、水分と塩分をとろう。涼しい季節でも行動中に体の水分は失われるので、飲み物は忘れずに。

## 1 早めに出発、無理ないペースで歩くべし

息切れしないペースで歩くのがよい。また休憩時間も考え、暗くなる前に余裕をもって下山できるように出発時刻を決めること。



## 3 天候をきちんと確認すべし


予報が荒天なら無理せず登山をとりやめる勇気も大切。行動中に天気が大きく崩れたら、下山はロープウェイを使うなど臨機応変に。

## 持ち物リスト

- 登山靴
- 帽子
- レインウェア
- 折りたたみ傘
- 防寒着
- 手袋
- ライト・予備電池
- 行動食・飲み物
- 登山用地図
- 時計
- 日焼け止め
- 救急セット
- 健康保険証
- 携帯電話

## 新型コロナ対策

- マスク・ネックゲイターなど
- 消毒液
- ウェットティッシュ

 **新型  
コロナウイルス  
感染防止の  
ために**

マスクを  
用意しよう

マスクやネックゲイターなど口元を覆うものを必ず用意。人の多い場所で立ち止まる際や、施設や乗り物の中では必ず着用しよう。

消毒を  
心がけよう

アルコール消毒液、除菌ティッシュなども持参したい。手だけでなく、同行者と共同で使う道具などもこまめに消毒を。

距離を保って  
行動を

同行者やすれ違う相手と接近しすぎないように注意を。やむを得ない場合は口元をカバー。休憩も人が多い場所をなるべく避けよう。

体調管理は  
念入りに

出発前には必ず検温すること。熱がなくても、咳など少しでも体調に異変があるときは入山を控えたい。