



歩こう!自然いっぱい 大月のさんぽみち

大月市は全体の80%以上が森林です。このような自然に囲まれた環境で暮らしている私たちは、
都会に住む方々からは羨ましく思われているのではないのでしょうか。

皆さんはどれだけ我が町「大月」をご存じですか？

普段は車で通り過ぎている道を歩いてみませんか、新たな発見があるかもしれません。

健康づくり、介護予防、気分転換など、歩く目的は様々でも、

新鮮な空気に包まれた環境でのウォーキングは、心のリフレッシュと身体の健康のためにはうってつけだと思います。

仲良しグループでおしゃべりしながら、1人で黙々と・・・など歩き方は様々でも

道ですれ違った人や地域の方々との「おはようございます。」の一言、気持ちが良いですね。

普段歩く機会が少ない方は、最初は大変かもしれませんが、
少しずつ無理のない程度の距離から始めてみましょう。

山梨県大月市

1 笹子エリア

1 白野・吉久保コース

距離 2.9km 所要 53分 消費 171~209kcal



追分の人形芝居

県指定文化財(無形民俗)
笹子峠の登り口、追分地区に伝わる人形浄瑠璃は、18世紀中期、兵庫県淡路の人形つかいによって伝えられ、ここから県内各地に広がった。



笹子隧道記念碑

一枚の板状の石碑では市内最大



道祖神

自然石の道祖神

毒蛇済度標石

葦ヶ池伝説の旧跡碑



毒蛇済度標石は稲村神社と道をはさんだ所に

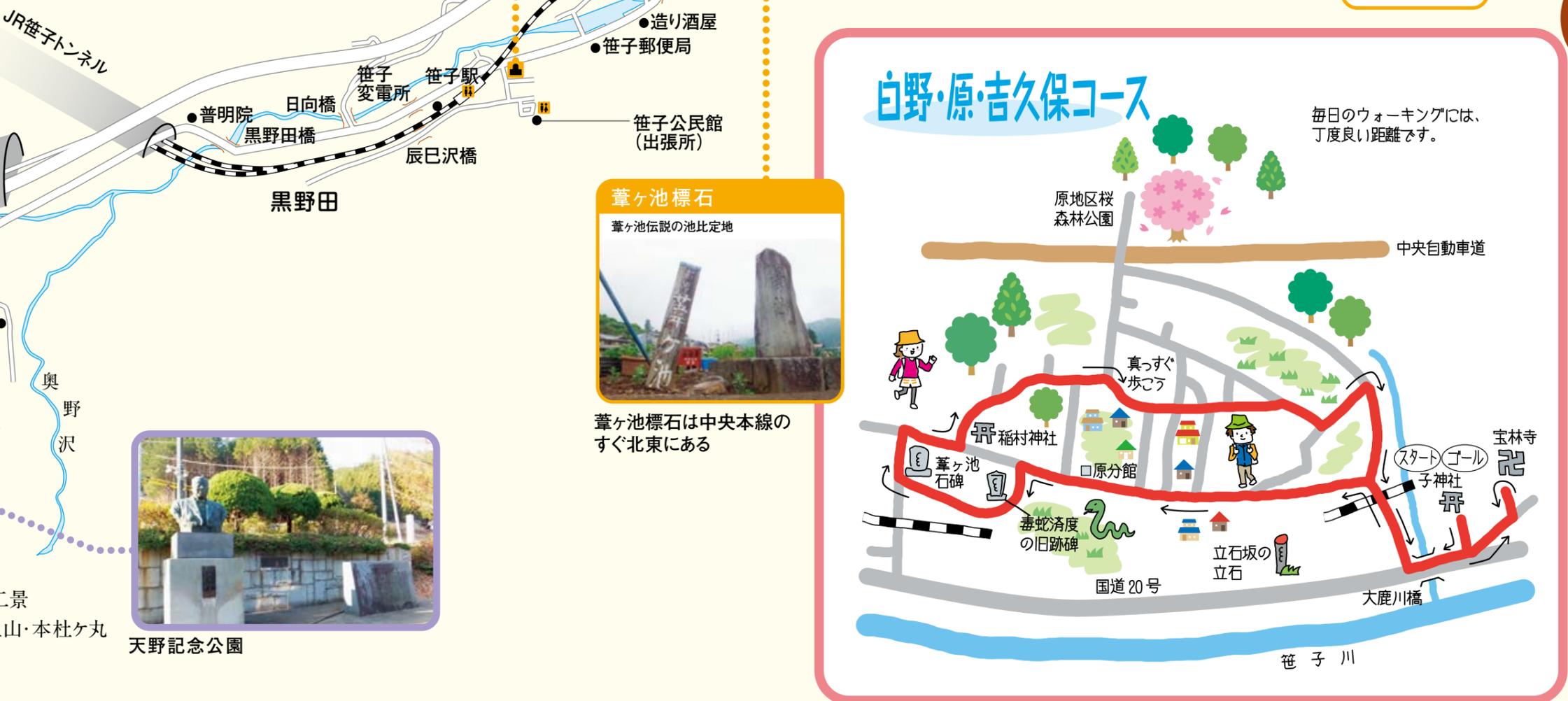
白野・吉久保コース

距離 2.9km
所要時間 53分
消費カロリー 171~209kcal

秀麗富嶽十二景
四番・滝子山



旧国道20号を歩く



白野・原・吉久保コース

毎日のウォーキングには、
丁度良い距離です。



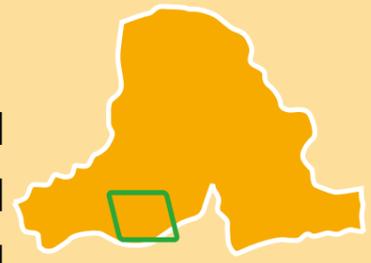
※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

4

5

2 初狩エリア

- 1 自徳寺コース** 距離 3.8km 所要 71分 消費 228~278kcal
- 2 藤沢コース** 距離 4.5km 所要 85分 消費 269~328kcal
- 3 神戸コース** 距離 2.6km 所要 49分 消費 155~189kcal



↑ 秀麗富嶽十二景
四番・滝子山

藤沢コース

子神社
藤沢
最初の曲がり角
なだらかな下り坂
中央自動車道
登り坂
富士見沢橋
至神戸
初狩小
初狩公民館(出張所)
河川敷に旧炭坑跡
宮川橋
信号
山本周五郎生誕地碑
山やり群生地 ※駅のホームから見えます。
八幡神社
自徳寺
至丸田
法雲寺
百八十八観音霊場写
法雲寺橋
ここを信号を渡る。コンビニ
国道20号
信号 ※国道は注意!
聖護院道興歌碑

神戸コース

距離 2.6km
所要時間 49分
消費カロリー 155~189kcal
※川をはさんで往復するコース。片方を往復することもよし。川が近いことや意外に車も通るので注意。

船石橋碑
親鸞聖人と船石に関わる伝説顕彰碑

船石橋の北側にある船石橋碑、ここで折り返し

上野原石仏群
大月市では珍しい廿六夜塔など多くの石仏群

船石橋
笹子川
アスファルトの道
砂利道
中央自動車道
矢下橋
唐沢

藤沢の大スギ

市指定文化財(天然記念物)
市内屈指のスギの巨樹

6

7



大月市の花「やまゆり」の群生地(初狩駅南側)

自徳寺コース

距離 3.8km
所要時間 71分
消費カロリー 228~278kcal

藤沢コース

距離 4.5km
所要時間 85分
消費カロリー 269~328kcal

万霊塔

市内最大級の万霊塔

石垣の角に万霊塔



JR中央線のスイッチバックのおもかげの残る初狩駅

※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

秀麗富嶽十二景
 一番・雁ヶ腹摺山 一番・姥子山
 二番・牛奥ノ雁ヶ腹摺山 二番・小金沢山
 三番・大蔵高丸 三番・ハマイバ



桑西橋から車で大峠まで30分
 更に徒歩1時間で雁ヶ腹摺山頂上



大渡戸橋、ここから見る北側の山々の紅葉と川の流りはきれい

至大峠

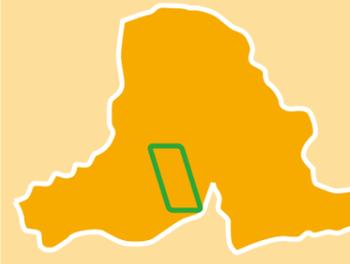


桑西・間明野コース
 距離 2.7km
 所要時間 51分
 消費カロリー 161~197kcal

橋からの眺めが良い、川がきれい

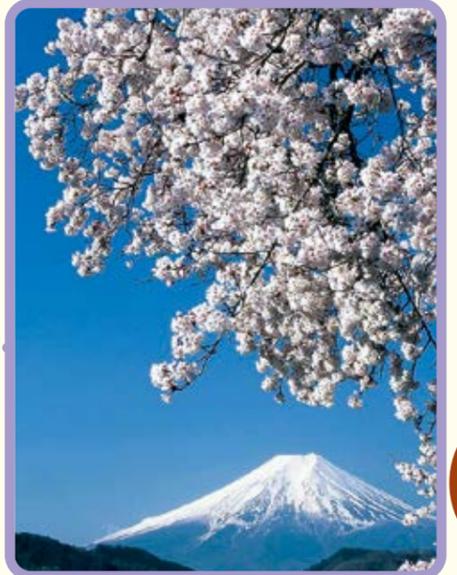
3 真木エリア

- 1 五福参りコース** 距離 2.6km 所要 49分 消費 155~189kcal
- 2 上真木コース** 距離 3.0km 所要 55分 消費 177~216kcal
- 3 沢中・下真木コース** 距離 2.9km 所要 54分 消費 174~212kcal
- 4 桑西・間明野コース** 距離 2.7km 所要 51分 消費 161~197kcal



特別養護老人ホームの手前のカーブから見る富士山の眺めは最高

秀麗富嶽十二景
 八番・お伊勢山



お伊勢山からは富士山が眺められ、春は桜がきれい

8



上真木コース



ツノジキの石仏群
 道路改修により集められた石仏群



五福参りコース
 距離 2.6km
 所要時間 49分
 消費カロリー 155~189kcal

五福とは…
 ◎根神権現
 ◎天満宮
 ◎天照皇大神宮大神社
 ◎愛宕神社
 ◎秀麗富嶽神社

沢中・下真木コース
 距離 2.9km
 所要時間 54分
 消費カロリー 174~212kcal



上真木コース
 距離 3.0km
 所要時間 55分
 消費カロリー 177~216kcal

下真木諏訪神社本殿
 市指定文化財(建造物)

※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

4 大月エリア

- 1 花咲コース** 距離 3.2km 所要 61分 消費 193~236kcal
- 2 大月町中コース** 距離 5.6km 所要 104分 消費 329~402kcal



大月町中コース
 距離 5.6km
 所要時間 104分
 消費カロリー 329~402kcal

花咲コース
 距離 3.2km
 所要時間 61分
 消費カロリー 193~236kcal



甲州街道、下花咲宿の本陣

明治天皇御召換所記念碑
 大月宿脇本陣跡

一里塚跡
 市指定文化財(史跡)
 多数の石仏が残る



防空監視哨跡からの風景



無辺寺から富士山



光照寺石仏群
 市立図書館横に万霊塔、庚申塔、回国供養塔などがある

関場の石仏群
 54体の石仏が集まっている大石仏群

無辺寺のトチノキ
 市指定文化財(天然記念物)
修繕の名号塔
 三つ峠上人四世、修繕の名号塔(石段上り口)

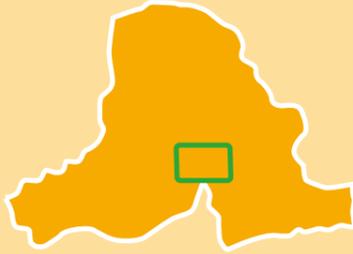


大月町中コース

※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

5 賑岡エリア

- 1 浅利コース** 距離 3.5km 所要 66分 消費 209~255kcal
- 2 強瀬コース** 距離 4.6km 所要 87分 消費 275~336kcal
- 3 畑倉コース** 距離 3.0km 所要 56分 消費 177~216kcal
- 4 東奥山コース** 距離 3.8km 所要 72分 消費 228~278kcal



秀麗富嶽十二景
一番・雁ヶ腹摺山
一番・姥子山



畑倉用水引き込み口
ここから地下を通り、畑倉へ水を引いている

浅利の千本マツ

市指定文化財(天然記念物)
多数に枝分かれしたアカマツの一種



浅利コース
距離 3.5km
所要時間 66分
消費カロリー 209~255kcal

浅利公民館(スタート・ゴール)

与一地蔵
浅利与一義遠の伝説に関わる地蔵尊

新浅利橋



東電駒橋発電所

東奥山コース

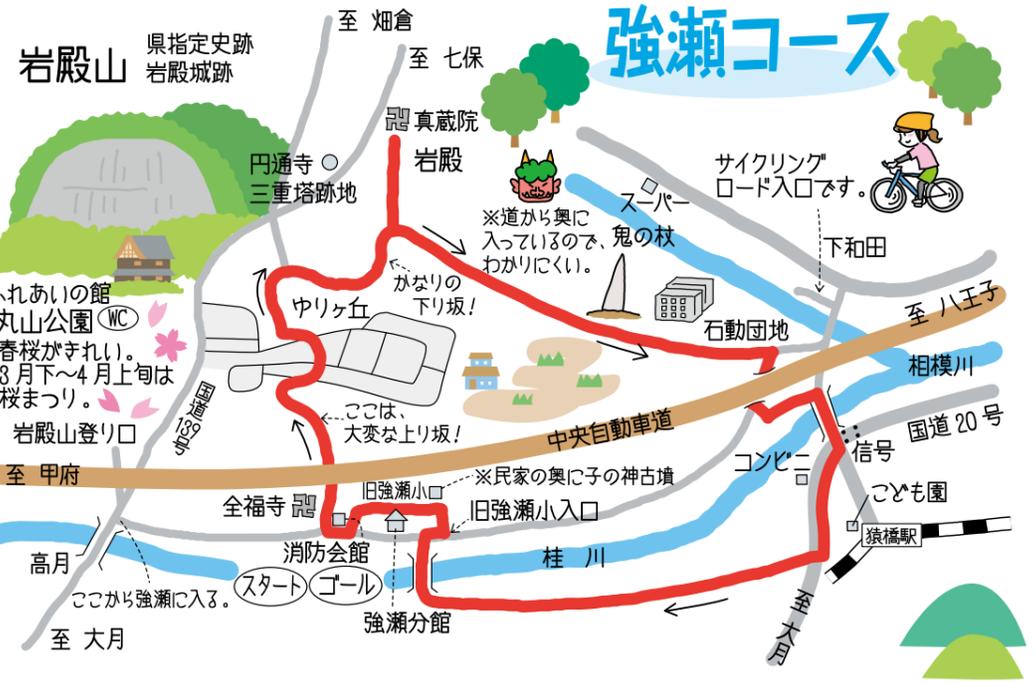
距離 3.8km
所要時間 72分
消費カロリー 228~278kcal

畑倉コース

距離 3.0km
所要時間 56分
消費カロリー 177~216kcal

小和田の桜

市指定文化財(天然記念物)
エドヒガンの巨樹



強瀬コース

木造七社権現立像

県指定文化財(彫刻)
もと岩殿山中の洞窟にあった



桜の季節は特にきれい



強瀬コース

距離 4.6km
所要時間 87分
消費カロリー 275~336kcal

鬼の杖

岩殿山の鬼が投げたという伝説の石杖

※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

6 瀬戸エリア

- 1 駒宮コース 距離 2.7km 所要 51分 消費 161~197kcal
- 2 深城ダムコース 距離 3.6km 所要 67分 消費 212~259kcal



秀麗富嶽十二景
五番・奈良倉山



深城ダム



駒宮コース
距離 2.7km
所要時間 51分
消費カロリー 161~197kcal

8 猿橋エリア

- 1 猿橋・四季の丘コース** 距離 3.4km 所要 63分 消費 199~243kcal
- 2 桂台コース** 距離 2.8km 所要 42分 消費 125~162kcal
- 3 猿橋・小倉コース** 距離 2.9km 所要 54分 消費 174~212kcal



名勝猿橋
国指定文化財(名勝)
紅葉・渓谷美・四季折々の自然と橋の景観

八ツ沢発電所施設(第1号水路橋)
重要文化財(建造物)

猿橋近隣公園
猿橋溶岩流の柱状節理
アジサイの群落(遊歩道)

大倉山諏訪神社本殿
市指定文化財(建造物)
正面、側面、背面に見事な装飾が施されている。

岩殿山をはじめ大月市街がよく見える

秀麗富嶽十二景
十番・九鬼山

※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

9 富浜エリア

1	鳥沢コース	距離	3.0km	所要	46分	消費	137~178kcal
2	駅南コース	距離	1.7km	所要	33分	消費	101~119kcal
3	宮谷コース	距離	1.3km	所要	24分	消費	79~97kcal
4	下畑コース	距離	2.1km	所要	39分	消費	127~155kcal
5	ウエルネスパークコース	距離	2.0km	所要	37分	消費	120~147kcal



宮谷白山遺跡
市指定文化財(史跡)

宮谷コース
距離 1.3km
所要時間 24分
消費カロリー 79~97kcal

ウエルネスパークコース
距離 2.0km
所要時間 37分
消費カロリー 120~147kcal

宮谷白山遺跡
市指定文化財(史跡)

旧やまびこ支援学校
デイサービス
正覚寺
宮谷
宝全寺
諏訪春日神社
旧宮谷小(スタート・ゴール)
桂川
ウエルネスパーク
宮谷集会所
御嶽神社
瑞光寺
宮谷入口

スタート・ゴール
熊出没注意
猪出没注意
階段下り
階段上り
階段下り
西橋(つり橋)利用時間
4~9月 9:00~17:30
10~3月 9:00~16:30

精進場石仏群
甲州街道の道筋。
富士講行者が精進潔斎した場所



鳥沢駅付近の国道沿いは宿場町のおもかげがある

鳥沢コース

至 峰沢
中央自動車道
ゴルフ場
円福寺
行き止まり
福地八幡神社
階段
鳥沢小
富浜公民館(出張所)
子ども園
富浜公民館(出張所)
子ども園
薬局
駐在所
中野入口
左へ曲がる
この道の分岐点は、上へ上へと歩く。下へ降りると国道に出る。
※ラーメン屋の少し上を曲がる。
校庭
鳥沢小
富浜公民館(出張所)
子ども園
薬局
駐在所
中野入口
左へ曲がる
信号
1度国道に出る。
国道20号 至 梁川
※宿場街のおもかげを残している。
JR鳥沢駅
自販機
トイレ
※甲州街道 下鳥沢宿

鳥沢コース
距離 3.0km
所要時間 46分
消費カロリー 137~178kcal

駅南コース
距離 1.7km
所要時間 33分
消費カロリー 101~119kcal

下畑コース
距離 2.1km
所要時間 39分
消費カロリー 127~155kcal

扇山
萩がきれい
つつじの群生
ゴルフ場
至上野原
秀麗富嶽十二景
六番・扇山

大月エコの里(農業体験)
山ノ神社
木食白道頭彰標柱
清水入に庵居した木食白道の頭彰碑

中野の石仏群
道祖神・庚申塔・五輪塔
バス停

鳥沢のコノテガシワ
市指定文化財(天然記念物)
鳥沢小学校南側にあるコノテガシワの巨樹

堀ノ内の大ケヤキ
市指定文化財(天然記念物)
県内屈指のケヤキの巨樹

国道から裏道に入ると静かで緩やかな坂道が続き、左手遠方に美しい山並みが見える。

短い急な登り坂
急な登り坂
川の景色がきれい
十字路を左へ曲がる

秀麗富嶽十二景
九番・倉岳山
九番・高畑山



※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

10 梁川エリア

- 1 原・塩瀬コース** 距離 2.4km 所要 45分 消費 142~174kcal
- 2 立野コース** 距離 5.5km 所要 103分 消費 326~398kcal



立野コース
距離 5.5km
所要時間 103分
消費カロリー 326~398kcal

原・塩瀬コース
距離 2.4km
所要時間 45分
消費カロリー 142~174kcal



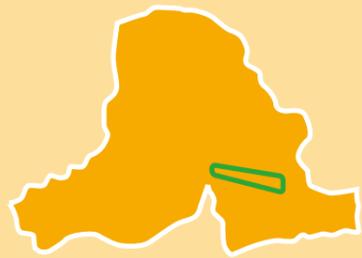
広々とした大月ふれあい農園



※工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

11 観光・上級者向けエリア

- 1 岩殿山コース** 距離 1.3km 所要 20分 消費 68~80kcal
- 2 上級者向けコース** 距離 7.0km 所要 130分 消費 411~502kcal



宮谷白山遺跡

岩殿山山頂までのルートは大月市ホームページや大月市観光協会等のホームページで最新情報をご確認ください

岩殿山

岩殿山山頂上からの眺め

※当面の間、通行止

岩殿山コース
距離 1.3km
所要時間 20分
消費カロリー 68~80kcal

ふれあいの館(丸山公園)まで通行できます

● 岩殿山ふれあいの館
▲ 岩殿山丸山公園

上級者向けコース
距離 7.0km
所要時間 130分
消費カロリー 411~502kcal

登山道: 登山道が続き、日陰もなく道のりが長く感じる

この辺りから下り坂 総合グラウンド

熊出没注意

陸上競技場

テニスコート

花井寺

春日神社

旧やまびこ支援学校

デイサービス 障がい者支援施設

旧宮谷小

ゆるやかな上り坂

宮谷集会所

この場所は桂川の川幅が狭まっているため いくつも橋が架けられた

中央自動車道

猿橋中

急な上り坂

名勝猿橋

桂川

猿橋近隣公園

郷土資料館 (スタート・ゴール)

落石注意

猿橋溶岩岸壁

あじさい群生地



春は桜が見事です



郷土資料館 (スタート・ゴール)



猿橋溶岩岸壁



あじさい群生地



正しいウォーキングフォーム



●足の運び方・ステップにも注意しよう!



★仲間同士で歩くときにスマホ等でウォーキングフォームを撮影して確認してみましょう

ウォーキングを続けるコツ

1 近所の道を歩いてみよう

このマップを利用してまずは近場のコースから歩いてみましょう。
コースに載っていない道でも、自分で歩きやすいと思うコースを歩いてみるのも良いですね。

2 目標を立てよう

まずは簡単な目標を設定し、その目標をクリアすることで達成感が得られます。

3 ウォーキング中・ウォーキング後の楽しみをつくる

見どころの少ないコースは音楽を聴きながら歩くことで楽しみながら歩けます。
ウォーキングの計画をたて、1週間続けられたら自分へのご褒美を作ってみても良いですね。

4 仲間を見つけよう

家族や友人、近所の方を誘ってみましょう。
一緒に歩く仲間がいれば励む気持ちや楽しみも増えます。

5 ウォーキングの記録をつけよう

27ページにある記録表を活用して、距離・歩数・時間等の記録をしましょう。

編集後記

この冊子は、平成27年度に作成された「歩こう！自然いっぱい大月のさんぽみち」をもとに、交通事情や見どころ等の見直しを図り作成しました。健康づくりだけでなく、ウォーキングをしながら、大月をもっとよく知ってほしいという思いが込められています。

発行 大月市市民生活部 子育て健康課
編集 子育て健康課・産業観光課・社会教育課
協力 大月市スポーツ協会
大月短期大学
大月市観光協会
印刷 (株)サンニチ印刷

令和6年3月