



LET'S WALK JAPAN'S BEST TRAILS

Japan is a mountainous nation that's 70% covered in forest. Many Japanese people love hiking.

Japan's many unique aspects include a climate greatly influenced by the surrounding sea, the ever-changing natural landscape, and the culture of its people and mountains.

Of Japan's 34 national parks, many are in mountainous regions, offering lots of great hiking opportunities.

With so much nature close to the cities, you'll be able to hike and explore Japan's sites all in a single trip.

This site will help you get to know the mountains of Japan so you can make the most of your time in them during your visit.

Photo : [Mt. Kitadake](#)



FEATURES

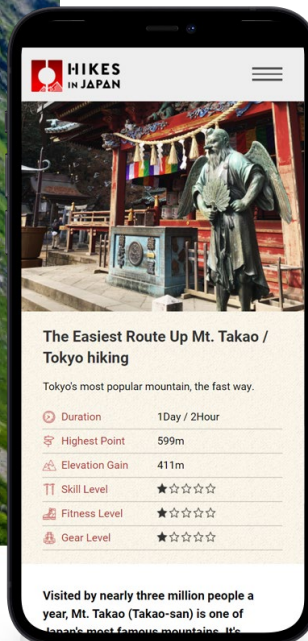
AREAS

RECOMMEND

COURSES

INFORMATION

RANKING



<https://hikesinjapan.yamakei-online.com/>

「HIKES IN JAPAN」 Media Guide 2024



日本の美しい山岳を世界へ！

「HIKES IN JAPAN」は、2019年7月、
日本の登山情報を世界に発信する専門サイトとしてオープンしました。

登山・ハイキングの先進国といわれる欧州、北米、豪州エリアと、
英語で日常会話が話せるワールドトラベラーを主なターゲット層としています。

登山は素晴らしいアクティビティですが、時として危険を伴うこともあります。

「正しい情報を得ることで、世界中の多くの方が日本での登山を安心・安全に楽しめますように」。
そんな願いを込めて、本サイトを運営してまいります。



山と溪谷社

withコロナの時代に注目される「アドベンチャーリズム」

アドベンチャーリズムとは、「アクティビティ」、「自然」、「異文化体験」の3つの要素の内、2つ以上で構成される旅行のことを指します。
(*アドベンチャーリズムの国際機関Adventure Travel Trade Associationによる定義)

地域文化と自然に触れるアクティビティを通じた旅行者自身の成長を目的とすることや、地域へ社会的・経済的な貢献を重視する点など、従来とは異なる視点が特徴的です。withコロナの時代において、少人数による自然の豊かな場所への旅行が好まれており、また、地域社会や環境へのサステナビリティがより重視され始めています。

HIKES IN JAPAN 5つの特徴

全国各地の著名コースを紹介

全国各地の登山のコースを、英語でていねいに紹介している、数少ないウェブサイトです。



著名な登山コースを中心に

何千ものコースが存在する日本の山岳地。その中から、訪日客でもアプローチしやすい著名な山域と登山コースを紹介しています。



※詳細はコースガイド一覧を参照

ネイティブチェックの翻訳

英語ネイティブの翻訳者が内容を確認。登山の専門用語、日本固有の言い回しは補足を加え、わかりやすく表現しています。



充実したベーシックコンテンツ

日本の山・自然概論、登山の適期、山小屋の泊まり方、遭難時の対応など、登山前に知っておきたい情報を掲載。



※詳細は主なベーシックコンテンツを参照

Instagramに発信

世界中と接点を持てるInstagramに発信することで日本の山・自然に関心を持ってもらえる人を増やし、未来の訪日旅行者に育てます。



@hikesinJapan

サイト公開から2023年2月末までに、世界166カ国、約21万のユーザーに閲覧いただきました。総PV数は約67万です。引き続きプロモーションを続け、認知度の向上に努めてまいります。

■ HIKES IN JAPAN を見るきっかけは？

約75%のユーザーが検索で当サイトに訪れています。

Google 検索において、キーワード「hikes in japan」「mount nantai hike」「karasawa cirque」での掲載順位は1位の実績があります。※ 2023年～ Google Search Console調べ

ユーザーサマリー

ユーザー
209,326

平均セッション継続時間
3分32秒

ページビュー
671,167

Instagram フォロワー
4,626

流入チャネル

1.	Organic Search	75.1%
2.	Direct	18.8%
3.	Referral	3.6%
4.	Organic Social	1.4%
5.	Paid Social	0.7%

ユーザーサマリー=2019.7～2024.2、平均セッション継続時間・流入チャネル=2023.1～2023.12 Google Analyticの数値による

■アクセスの多い国は？ 人気のコンテンツは？

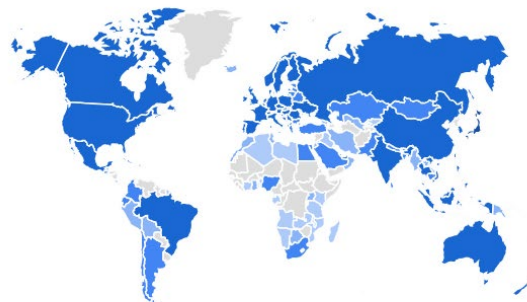
日本語以外の言語からのアクセスが約90%を占めています。日本を除いた地域のユーザーの地域分布をみると、シンガポール、アメリカ、オーストラリア、イギリス、タイの順となっています。

また、在日外国人から一定数のアクセスがあり、東京からアクセスのしやすい地域のコースガイドが通年で多く読まれています。

ユーザー（国） ※日本を除く

2023.1～2023.12 Google Analyticの数値による

1.	Singapore	19%
2.	United States	18%
3.	Australia	10%
4.	United Kingdom	4.6%
5.	Thailand	4.5%
6.	Canada	4.3%
7.	Germany	3.2%
8.	Hong Kong	3.2%
9.	Netherlands	2.4%
10.	France	1.9%



ページ別アクセスランキング

1	HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	
2	AREAS HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	
3	Snowless Mountains for Winter Hiking HIKES IN JAPAN	● エリア一覧
4	The Karasawa Cirque, round trip from Kamikochi HIKES IN JAPAN	● 冬に雪のない山での登山一覧
5	Mt. Tonodake, Beginning at Okura Ridge (Round Trip) HIKES IN JAPAN	● 北アルプス・澗沢カールコースガイド
6	Hike of a Sacred Mountain, Mt. Nantai in Nikko Area HIKES IN JAPAN	● 丹沢・塔ノ岳コースガイド
7	Find a Mountain Guide HIKES IN JAPAN	● 日光男体山コースガイド
8	The Northern Japanese Alps HIKES IN JAPAN	● 山岳ガイド情報
9	Mt. Mitake: Cable Car and Rock Garden Circuit / Tokyo hiking HIKES IN JAPAN	● エリア：北アルプス一覧
10	COURSES HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	● 奥多摩・御岳山コースガイド
		● コースガイド一覧



The Karasawa Cirque, round trip from Kamikochi

One of Japan's great glacial cirque, in the heart of the Hotaka peaks.

Duration	2Days 11.5Hours	Skill Level	★☆☆☆☆
Highest Point	2309m	Fitness Level	★★☆☆☆
Elevation Gain	800m	Gear Level	★☆☆☆☆



<https://hikesinjapan.yamakei-online.com/course/31.php>

涸沢カール 上高地から往復 穂高連峰に抱かれた日本有数の氷河圏谷

日数・歩行時間 2日間・11時間30分
標高 2309m
標高差 800m

技術レベル ★
体力レベル ★★
装備レベル ★

涸沢カールは北アルプス南部の穂高連峰に抱かれた日本有数の規模の氷河圏谷。前穂高岳・奥穂高岳・涸沢岳・北穂高岳・屏風岩などの岩峰を背景に、夏は可憐な高山植物が咲き、秋にはカラフルな紅葉に彩られる。涸沢ヒュッテ・涸沢小屋の2軒の山小屋があるほか、幕営地としても人気がある。穂高連峰に登るには岩稜登山の技術が必要になるが、涸沢までなら登山初心者でも登れる。

上高地バスターミナルから舗装路を歩くとすぐに河童橋に着く。周辺は土産物屋やホテルが並び、多くの観光客で賑わう。河童橋は渡らずに進む。小梨平の幕営地を通過する。

明神を過ぎると小さな坂を超え、道は川を離れて森の中を歩く。上高地から約2時間で徳沢に着く。幕営地としても人気の草地と、徳沢ロッジ、徳澤園の2軒の山小屋がある。

徳沢からさらに1時間で横尾に着く。ここまで約10km、3時間だ。横尾は涸沢・穂高岳への道、槍ヶ岳への道との分岐点となっている。

横尾からは横尾大橋を渡り、森の中のトラバースの道を進む。谷を挟んだ対岸には、屏風岩が見える。本谷橋で沢を渡ると登山道の傾斜が急になる。ジグザク状の登りがしばらく続くが、石をうまく使って整備された歩きやすい道である。道がトラバースに変わり崩落地を通過すると、周囲の木々はダケカンパなどの灌木に変わり、視界が開けてくる。

ガレ場の登りが続く。雪の多い年は8月中旬まで残雪がある。涸沢小屋との分岐を左に進み、石段を登りきると涸沢ヒュッテに出る。涸沢に到着だ。晴れていれば、圏谷の底から見上げる穂高連峰のパノラマを堪能できるだろう。

下山は往路を引き返す。

補足情報

下山時に時間と体力に余裕があれば、明神から梓川右岸を歩くのもおすすめ。
穂高神社奥宮がある神秘的な明神池や、初夏にはツツジが美しい岳沢湿原など、
左岸にはない景観を見ることができるだろう。

登山ハイシーズン：7月～10月初旬

備考

特に紅葉シーズンは多くの登山者が押し寄せ、大混雑となる。山小屋の予約は早めに行きたい。チェックインやトイレも行列に並ぶ覚悟でいて欲しい。

トレイルにある施設

【山小屋】明神館、徳沢ロッジ、徳澤園、横尾山荘、涸沢ヒュッテ、涸沢小屋

【食事】スタート・ゴール地点の上高地バスターミナル2階に上高地食堂がある他、
各山小屋の外来食堂も利用できる。

【温泉】小梨の湯

アクセス

東京駅からJR中央線に乗り約15分で新宿駅に着く。新宿駅からJR中央線特急に乗り換え、約3時間で松本駅に着く。松本駅からは松本電鉄に乗り、約30分で新島々駅に着く。新島々駅からはアルピコ交通バスに乗換え、約65分で上高地バスターミナルに着く。

東京駅・新宿駅発着のアルピコ交通バスさわやか信州号の夜行バスに乗車すると、翌早朝に上高地に到着する。所要時間約7時間。

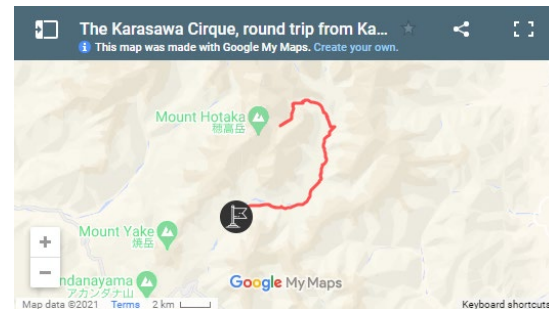
関連リンク

上高地公式ウェブサイト (<http://www.kamikochi.or.jp/>)

涸沢ヒュッテ公式サイト (<https://www.karasawa-hyutte.com/>)

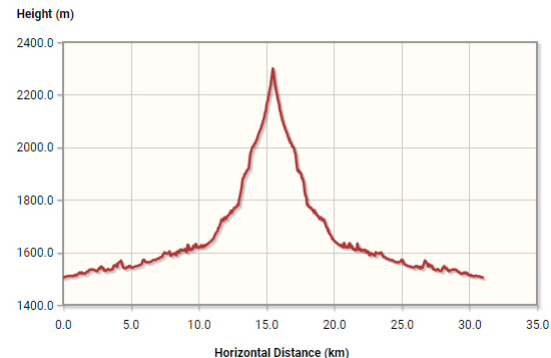
アルピコ交通 (<http://www.alpico.co.jp/access/>)

ルートマップ



英語版Google MAPを利用したルートマップを掲載しています。
KMLデータをダウンロードして、GPSアプリなどに取り込み、
実際の登山でも活用できます。

高低図



日本では、登山計画を立てるときにコースタイムを参考にしている場合が多いですが、体格や体力が異なる外国人には当てはまらず、情報として不十分なことも想定されました。そこで、水平移動距離と標高であらわされる高低図を掲載しています。

Overview of Japan's Mountains, Topography, and Nature

日本の山・自然概論

日本の位置や地形などから、日本がどのような自然を有するのか、日本の自然を理解するための基礎知識を紹介しています。

Japan's Nature, Climate, and Seasons

日本の自然・季節・気候

春・夏・秋・冬の4つの季節に分けて、日本の山の気候や自然の特徴をまとめています。

The Best Times to Hike

登山の適期

四季のある日本において、比較的安全で快適にその山の魅力を楽しむことができる登山適期を山域別に紹介しています。

Hiking Equipment

登山の装備

観光地における自然散策、日帰りハイキング、テント泊登山など、登山のスタイル別に必要な装備をリスト化しています。

Staying at Mountain Huts

山小屋の泊まり方

日本アルプスや八ヶ岳連峰の山小屋に泊まる想定で、よく使われる手順や注意点を写真とともに解説しています。

Find a Mountain Guide

登山・山岳ガイド紹介

インバウンド向けに実績のある登山・山岳ガイドを、プロフィールやメッセージと共に紹介しています。

Before the Hike: Trip Plan and Travel Accident Insurance

登山前にしておくこと

登山で必要となる登山計画書の提出、また、万が一に備えて加入しておくべき旅行傷害保険について解説しています。

Manners and Precautions While Hiking

登山中のマナーや注意点

山岳景観の維持や、登山を安全に気持ちよく楽しめるように、山で守るべきマナー・ルールをリスト化しています。

Dangers on the Trail and Emergency Measures

登山中の危険ともしもの時の対処

特に理解しておきたい登山中の危険について、さらに、緊急時の対処について解説しています。

タイアップ企画のご案内

事例：大分県日出町の プロモーションタイアップ

大分県日出町のひじ町ツーリズム協会様とタイアップし、鹿鳴越連山のハイキングコースと日出町の歴史、文化や宿泊情報、周辺立ち寄り情報を紹介する記事を制作しました。

本タイアップでは日・英のPR記事を同時に制作。『山と溪谷オンライン』には国内登山者向けの日本語の記事を掲載し、『HIKES IN JAPAN』には訪日外国人向けに説明を加えるなど内容を調整した上で英語に翻訳した記事を掲載しました。

お客様の要望に合わせて、企画・お見積りをいたします。

動画を用いた提案も可能です。ぜひ、ご相談ください。

英語版

HIKES IN JAPAN

Trekking the Kanagoe Mountain Range, Rich in Warring States Period History

We visited Kyushu's Kanagoe mountain range in Hiji Town, Oita Prefecture. The mountains are full of historical charms sure to appeal to any fan of Warring States period history! We also introduce some of things you can enjoy after a trek, such as exploring the Hiji Castle Ruins and the Beppu hot springs.

Hiji - A Castle Town Overlooking Beppu Bay

Hiji is a town facing Beppu Bay in Oita Prefecture on the island of Kyushu. It neighbors Beppu City, one of Japan's most famous hot spring resorts.

Beppu Bay beyond the ruins of Hiji Castle.

The town flourished as a castle town built around Hiji Castle during the Edo period. You can still feel its history in the castle's ruins. During the Warring States period in the middle of the 16th century, it was the feudal domain of the Otono Clan. Christian missionaries entered Japan during this period, and Otono Sōrin, the 13th head of the family, converted to Christianity. Hiji Town has a number of places associated with Saint Francis Xavier, the Spanish missionary. The Kanagoe mountain range is one of those places. Kanagoe Mountain Range is located north of Hiji Town and is centered around Mt. Nanatsuyu (623 m), the main peak. The mountain plays an important role in both the history and livelihood of the town.

During the Warring States Period, the Otono Clan built mountain castles and a beacon tower in defenses. Rainfall in the range soaks into the ground, feeding springs that provide people with produce an abundance of spring water, which are still its main water source today. Parts of its mixing of spring water and seawater that springs up from the seafloor. The married founder of "Shimoda Kani" which thrives there "Yasuda Founder" Aki was forbidden to companions in it, also be called "Yasuda no Aki", which means "Yasuda's Aki" in Japanese.

『HIKES IN JAPAN』

日本語版

山と溪谷オンライン

トップ コースガイド ノブハウ 道具・装備 その他 連載 特集 タグ一覧

大分県ひじ町で別府湾の絶景と歴史をめぐる山旅へ

大分県日出（ひじ）町で、戦国時代の歴史ロマンあふれる鹿鳴越連山（かなごえれんぞん）トレッキング。日出城址歴史や、別府の温泉など下山後の楽しみも紹介！

別府湾を望む城下町、ひじ町

大分県の北東部に丸く飛び出した関東（くまもと）半島。その間の付け根、別府湾を望む町が日出町だ。お城には国内有数の温泉地としても名高い別府市がある。

日出町は江戸時代には日出城を中心とした城下町として栄え、現在も城址にその歴史を感じられる。日出藩は豊后藩にもゆかりがあり、現代藩主・木下延俊（きのしたのぶとし）は豊后守の正室・高倉節（たかぐら）の甥にあたる。

鹿鳴越連山は、日出町の北に位置し、主峰・セツ石山（623m）の歴史にも生活にも関わる大切な山だ。

『山と溪谷オンライン』

お問い合わせ先

株式会社 山と溪谷社
法人営業部

住所 〒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

メール koukoku-yk@yamakei.co.jp

HP www.yamakei.co.jp



山と溪谷社