

Let's Enjoy 「あさトレ」

TREKKING COURSE PERFECT GUIDE

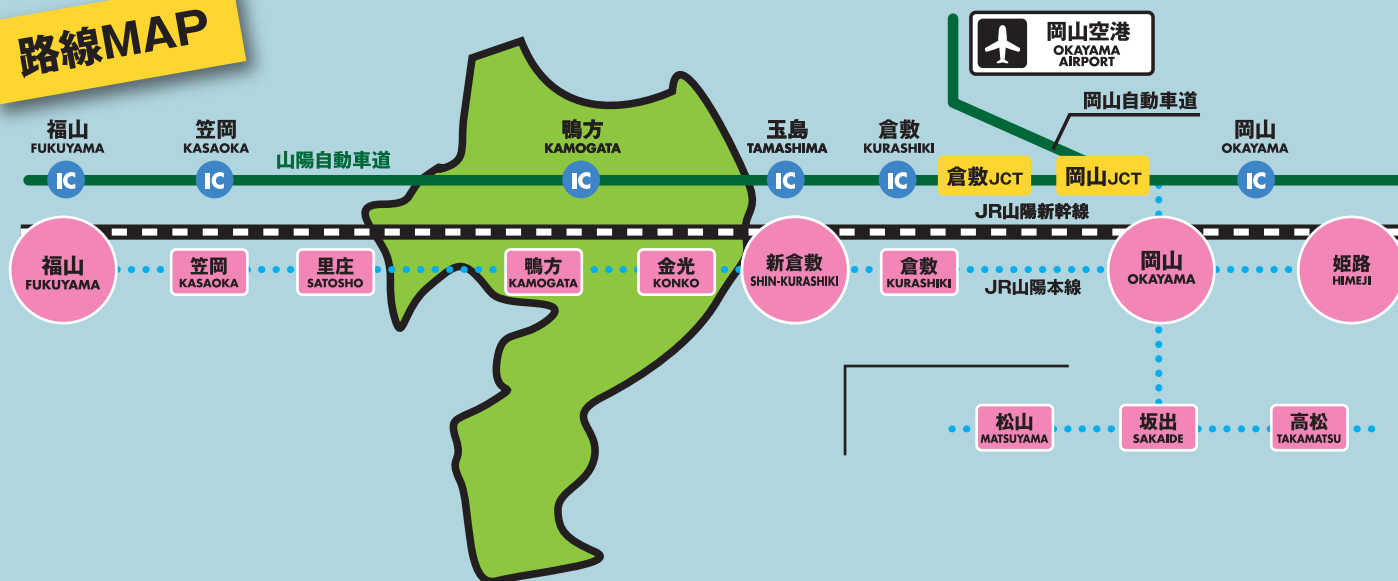


あさくち トレッキング MAP

浅口市のトレッキング
ウォーキング コースまるわかり!



路線MAP



【発行・問い合わせ】
浅口市産業振興課

tel. **0865-44-9035**

詳しくはwebで! 浅口市 検索

浅口市の観光情報サイト <http://www.city.asakuchi.okayama.jp/>



携帯電話
対応!



あさくちトレッキングMAP

健康への近道…歩いたもの勝ち
浅口あるキングマップ!!

山と海と里山。豊かな自然に恵まれた浅口市は、300～400m級の遙照山系を中心にトレッキング・ウォーキングスポットの宝庫です。初心者やファミリーはもちろん、愛好家まで納得の13コースをご紹介します。MAPをリュックに入れて、さあ、“あさトレ”をレッツ・エンジョイ!

TREKKING
COURSE
PERFECT
GUIDE



歩く前のお願い

各コースは市が整備・管理するコースではなく、昔からある自然の山道です。また、私有地も多く含まれています。自然のままの状態ですから、雑草が生い茂っていたり、倒木や岩場など危険な箇所がある可能性もあります。トレッキング等をされる方は十分な体調管理と装備、そして、歩く際にも注意をしようで楽しんでください。

03-08 **トレッキング** 遙照山コース A・B・C・Dコース

09-10 **ウォーキング** 阿部山コース

11-12 **ウォーキング** 鴨山〜町家公園コース

13-14 **ウォーキング** 鴨方・本庄コース

15-16 **ウォーキング** 六条院コース 六条院中・東コース、六条院中・西コース

17 **トレッキング** 佐方中池・竜王山コース

18 **トレッキング** 寂光院コース

19-22 **ウォーキング** 寄島コース 東部コース・西部コース

【トータル時間・消費カロリーの算出について】※本冊子では「50m＝1分」として、ゆっくりとしたペースでの時間算出をしております。
また、エネルギー消費量は、「1分＝2.7kcal」で算出をしております。

【地図について】※本冊子では承認番号平成24年1月31日 浅都第858-1号を使用しています。

浅口市の特産・名所

浅口市は岡山県の南西部にある、面積が66.46km²と県内でもっともコンパクトな市です。平成18年3月に旧金光町、旧鴨方町、旧寄島町が合併して誕生しました。瀬戸内海の温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれ、古くから産業文化が栄えてきました。

浅口市を
知ろう!



丸山公園



三ツ山





遙照山コースA 見どころガイド

エネルギー消費量 **621.0kcal**

スタート地点まで: JR山陽本線「金光駅」下車、徒歩45分

トータル距離約11.54km トータル時間 約3時間50分

出発	15分	18分	35分	15分	4分	6分	21分	9分	35分	74分	到着
丸山公園	太老神社	登山口入口	芝生広場駐車場	めがね展望台	ラドン霊泉	両面薬師堂(遙照山頂)	藤波池キャンプ場	夫婦松展望台	分岐点A	丸山公園	
約730m	約900m	約1770m	約750m	約180m	約270m	約1040m	約440m	約1760m	約3700m		



① 丸山公園



公園内を見渡せる展望台や複合遊具の設置など、どなたでも気軽に楽しめる公園です。また、桜の開花時期には、大勢の花見客が訪れます。



② 太老神社

創建は慶長6年。主祭神は天の岩開き神楽を舞われた天鈿女命で、例祭には子どもによる相撲が奉納されます。またアニメ「天地無用!」の榎木神社のモデルになりました。



③ ラドン霊泉

ラドンを含んだ霊泉が豊富に湧き出る遙照山温泉。昔、ここに立てこもった鬼が傷をいやしたと伝えられています。特に皮膚病と神経痛に効果があり、古くから湯治客が絶えません。



④ 両面薬師堂

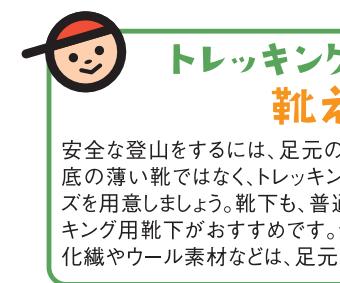
遙照山の山頂にあり南面は薬師如来、北面は釈迦如来の2仏1体の古く珍しい石仏をまつる薬師堂。



⑤ 藤波池キャンプ場



大自然を満喫するには最適!近くには遊歩道が整備されており、おいしい空気にきれいな緑の中で、癒しのひとときを味わえます。バンガロー10棟の他、テントサイトもたくさんあります。



トレッキングのまめ知識.1 靴えらび

安全な登山をするには、足元の安全が第一。スニーカーなど底の薄い靴ではなく、トレッキングシューズなど専用のシューズを用意しましょう。靴下も、普通の靴下ではなく厚めのトレッキング用靴下がおすすです。汗をかきやすい部分ですので、繊維やウール素材などは、足元が快適に過ごせます。

足を伸ばせば、こんなポイントも…



国立天文台 ハワイ観測所岡山分室

日本最大級の188cm反射望遠鏡(ガラス越しに見学可)を備える国立天文台の研究施設で、連日天文学者等による観測や研究が進められています。また、観望会等のイベントも開催しています。



岡山天文博物館

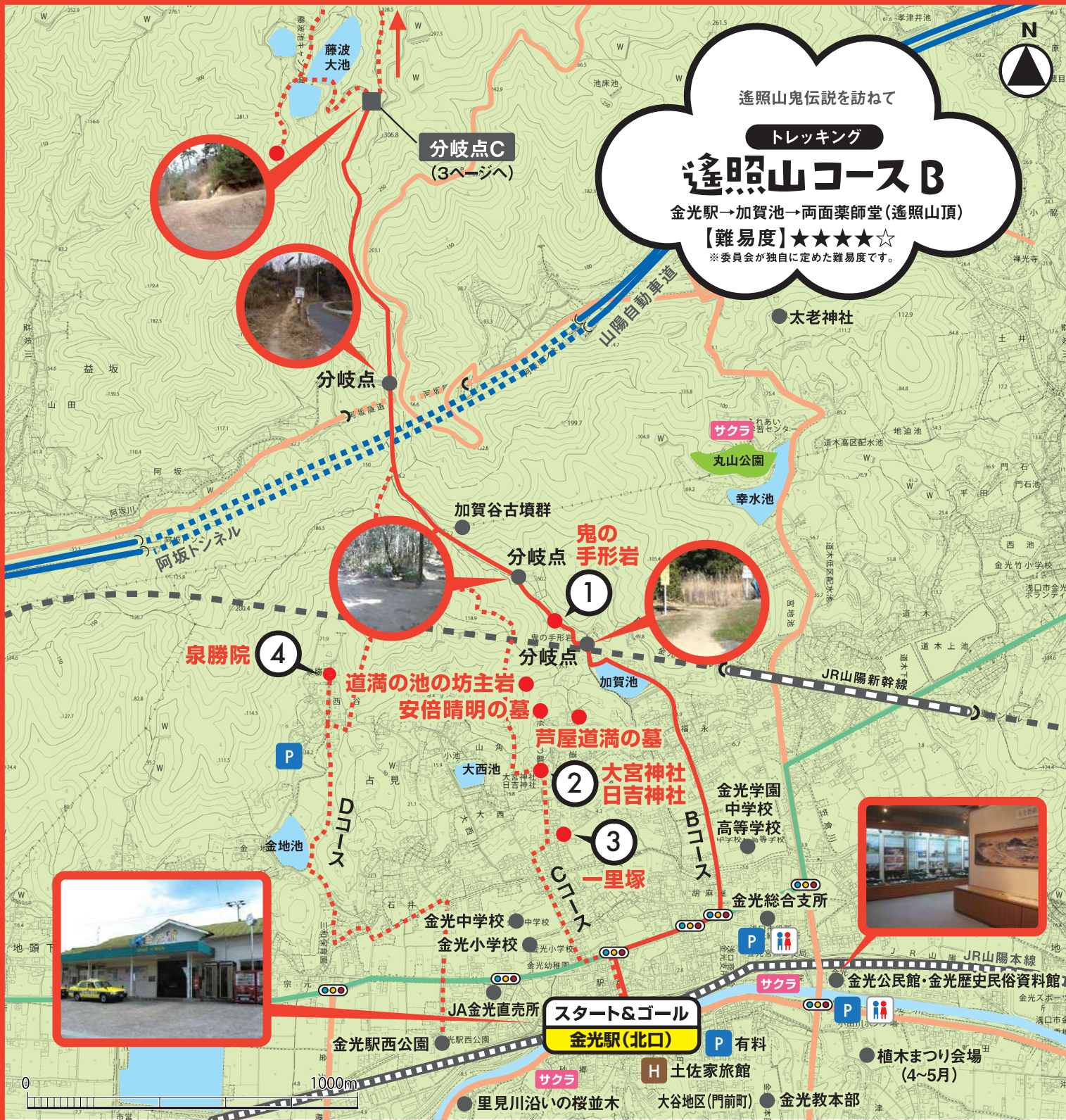


4次元デジタル宇宙シアター、プラネタリウムなどの体験型施設のほか、隣接する国立天文台や京都大学岡山天文台を紹介する展示があります。太陽観測用の望遠鏡もあります。

P 駐車場あり トイレあり ビューポイント

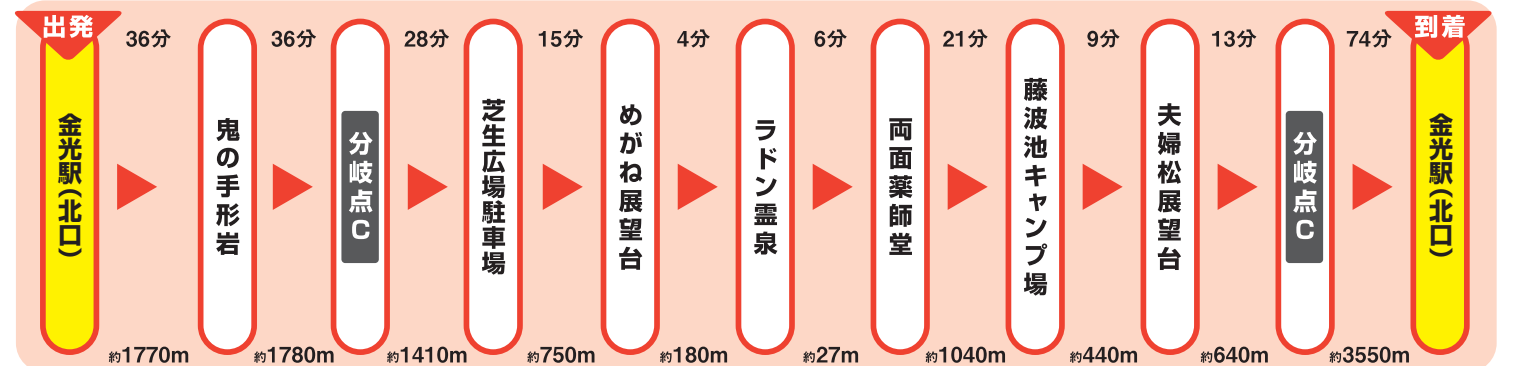
※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

Asakuchi trekking guide map 04



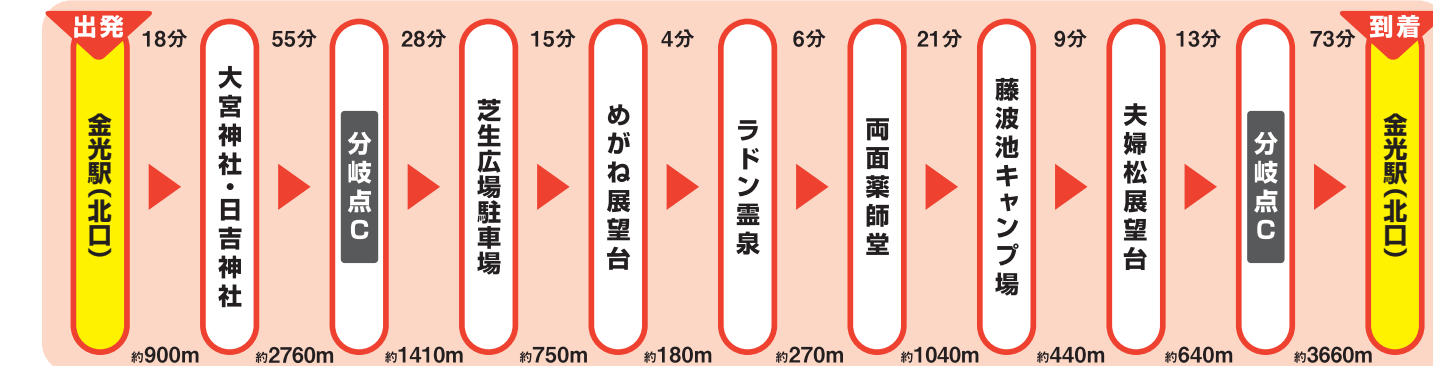
P 駐車場あり トイレあり H 宿泊施設
 ※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

エネルギー消費量 **639.9kcal**
 ① トータル距離 約11.83km ② トータル時間 約3時間57分



P 駐車場あり トイレあり H 宿泊施設
 ※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

エネルギー消費量 **648.0kcal**
 ① トータル距離 約12.05km ② トータル時間 約4時間00分



遙照山コースB・C・D共通 見どころガイド

金光地域から遙照山へは、様々なコースから登ることができるのが魅力で、鬼や平安時代の陰陽師「安倍晴明」等の伝説が多く残っている地です。「植木のまち金光」を代表する桜も随所に見られます。

足を伸ばせば、こんなポイントも…



道満池の坊主岩



晴明の墓



道満の墓

安倍晴明の墓 芦屋道満の墓 道満池の坊主岩

金光町占見地区は、その名も平安時代中期の陰陽師である安倍晴明の占いに由来するといわれる土地で、数々の伝説も残されています。また、ライバル芦屋道満に関する遺跡もあります。

② 大宮神社・日吉神社

大宮神社: 祭神の大己貴命は、大国主命(縁結びの神)と松尾の神(酒の神)の合体神です。
日吉神社: 本堂を大宮神社の境内に属社として祭られています。随神は猿で、猿神といわれています。

④ 泉勝院

本尊は京都清水寺の本尊と同じ千手観音菩薩。社蔵の地藏菩薩は市指定文化財。春は桜が見どころです。

⑥ 金光植木まつり

毎年春に恒例の金光植木まつりが開催されます。市内の植木業者による植木や季節の草花の展示即売が行われ、毎回数万人規模の買い物客で賑わっています。

① 鬼の手形岩

昔、遙照山に住んでいた鬼が、山に向かって思い切り投げ飛ばした時についた手形が残っているという伝説がある大岩。

③ 一里塚

江戸時代に街道を往来する旅人のために、一里ごとの目安として立てられたものです。当時、この道が海沿いの浜街道として、旅人の往来があったことをうかがわしています。

⑤ 里見川沿いの桜並木

金光駅南側の里見川沿いは、約1キロにわたって桜並木が続き、春には、ライトアップされた夜桜に花見客が集います。



特産品 金光まんじゅう

大谷地区の菓子屋で参拝者の土産用として売られ、昔ながらのあっさりしたアンコが、卵たっぷりのカステラとマッチして好評です。



トレッキングのまめ知識.2 火気・ゴミの取扱い

トレッキングコースは、私有地を歩く場合も多くあります。ゴミなどは各自で必ず持ち帰るのがマナーであり、コースをお借りしている方へご迷惑がないように努めましょう。また火気の取扱いには十分注意し、山火事など起こさないようお願いします。

P 駐車場あり **T** トイレあり **H** 宿泊施設

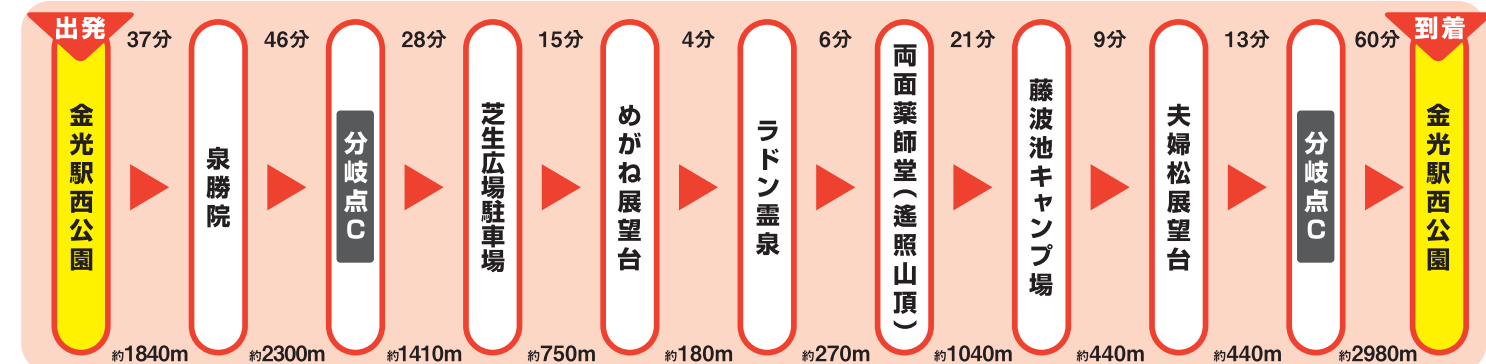
※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。



P 駐車場あり **T** トイレあり **H** 宿泊施設

※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

スタート地点まで: JR山陽本線「金光駅」下車、徒歩5分 **T** トータル距離 約11.65km **T** トータル時間 約3時間59分



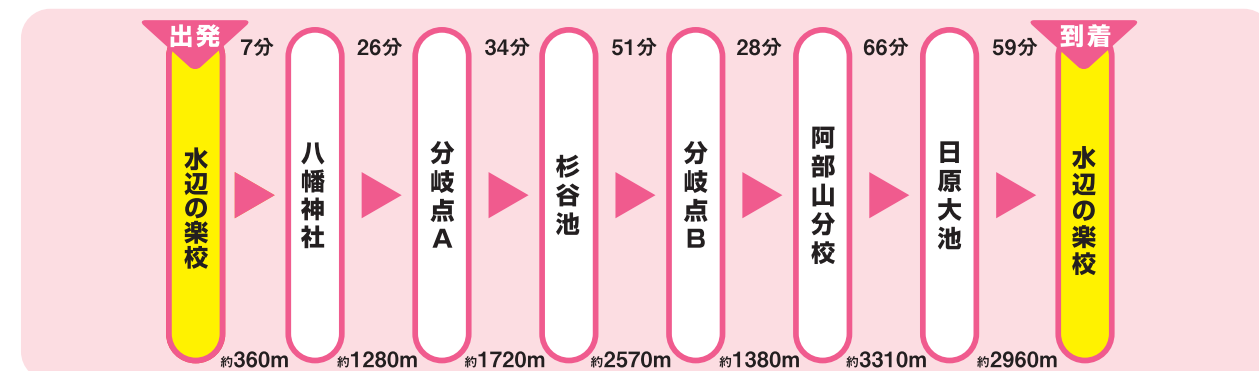
阿部山コース
見どころガイド

平安中期の陰陽師「安倍晴明」の伝説地阿部山に挑戦!
阿部山頂上付近には屋敷跡やほころがあり、晴明の神秘が感じられます。また県内一の生産量を誇る手延べ麺の生産地でもあるこのコースでは、杉谷川の滑石溪流や水車も見ることができます。

エネルギー消費量 **734.4kcal**

スタート地点まで:山陽自動車道鴨方IC下車、車で約10分

🚶 トータル距離 約13.58km 🕒 トータル時間 約4時間32分



① 八幡神社

元は八幡宮と称し、小坂東・小坂西・深田村の氏神でした。10月には神功皇后の伝説にまつわる子どもが当子となり、神様の使いとなる「おわけ祭り」(市指定無形民俗文化財)も行われています。



③ 水車小屋

この地域は、江戸時代から手延べ素麺の製造が盛んで、最盛期には、40以上の水車が杉谷川沿いにありました。現在では、機械化により水車による製粉作業は姿を消しました。



⑤ 阿部山分校

昭和19年に開校、昭和22年に鴨方西小学校阿部山分校と改称されました。現在残っている校舎は昭和30年に建築され、昭和48年に休校となりました。現在では、桜の名所となっています。



なめら いわ
② 滑石

江戸時代の儒学者西山拙斎がこの地に清遊した際、即興でこの岩に落書きしたものを、弟子らが水に消されるのを惜しんで刻んだといわれています。その詩が巨岩に残っています。滑石溪流は杉谷川の景勝地です。



④ 杉谷池

阿部山から流れる杉谷川をせき止めて作った杉谷ダムは堤高29m、堤長101m、貯水量は356,000㎡で、当時干ばつの被害が多かったこの地域に、昭和42年に造成され、下流域に440haの灌漑が行われました。土手中央には「天空への階段」があります。



⑥ 阿部山の花卉栽培

陰陽師安倍晴明伝説の残る阿部山周辺には、エニシダや石化ヤナギなど阿部山ブランドとして名を馳せる県内最大の切り枝産地があります。この辺りからは東隣の竹林寺山にある、日本最大級の国立文台を間近に望むことができます。



手延そうめんづくり

阿部山から流れる杉谷川は、清流と豊富な水量に恵まれ、古くから水車による製粉が行われたところで、杉谷川沿い一帯は、昔から手延そうめんの産地として知られています。喉ごしのよいそうめんです。

こんなポイントも…

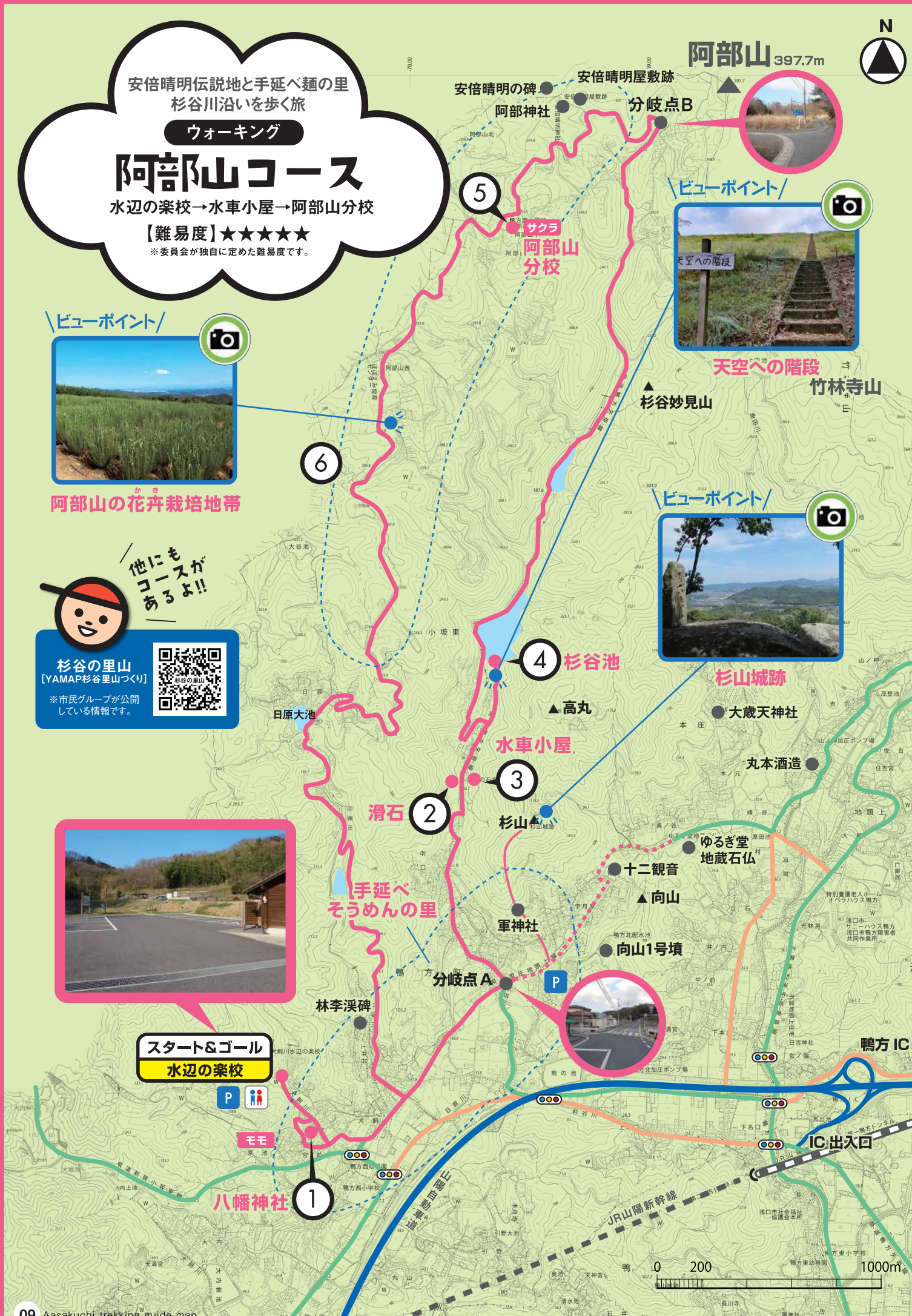


阿部神社
安倍晴明屋敷跡
安倍晴明顕彰碑

阿部山は、平安中期の陰陽師である安倍晴明が天文観測のため居を構えたと伝えられており、その名も晴明の「あべ」に由来するといわれています。



※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。 — マップ上のピンク細線は市民グループのコースの一部です。 Aasakuchi trekking guide map 10



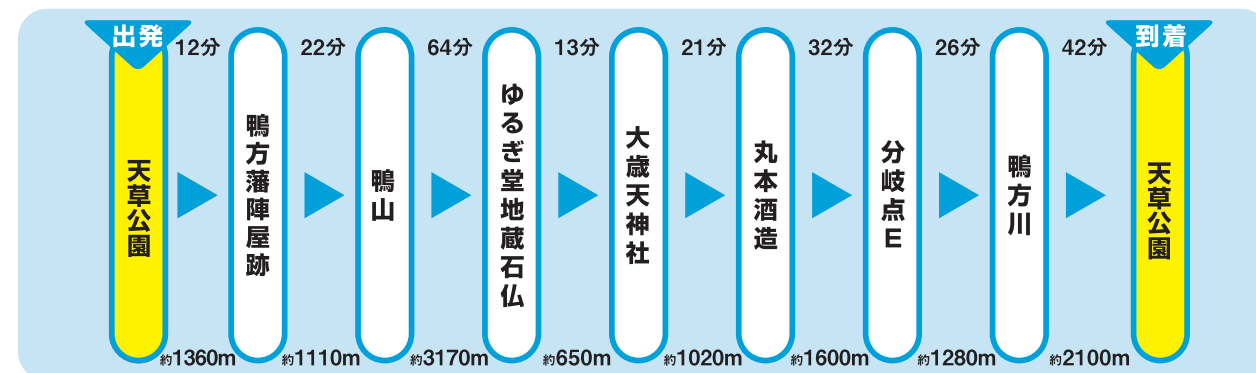
鴨方・本庄コース 見どころガイド

江戸時代の官道「鴨方往来」周辺は文化ゾーンで、陣屋跡や町家、寺社、中世の山城など多くの歴史的資源があります。鴨山を越え本庄地区には、ゆるぎ堂地藏石仏(県重文)や国登録有形文化財の酒蔵も…逢照山の南麓をのんびり歩いて心もリフレッシュ!

エネルギー消費量 **664.2kcal**

スタート地点まで:山陽自動車道「鴨方IC」下車、車で約10分

トータル距離 約12.29km トータル時間 約4時間6分



① 龍宮門 (旧正伝寺山門)

明治30年に廃寺となった浄土真宗の寺院の旧境内に残る龍宮造の珍しい門。鴨方高等学校がこの地にあった時期には、正門として親しまれていました。(市指定文化財)



② 鴨方藩陣屋跡

江戸時代、鴨方藩は岡山藩の支藩でした。その政務の場がこの陣屋で、現在も当時の石垣や井戸が残っています。



③ 旧鴨方往来と旧高戸家住宅

江戸時代、岡山本藩と支藩鴨方藩を結ぶ官道が鴨方往来。この往来沿いには、藩主の宿泊所にもなった商家旧高戸家住宅(県指定重要文化財:1687年修復した棟札があり岡山県最古の貴重な町家)や陣屋跡などがあります。



④ 床上小松勝清の墓 (五輪塔)

本庄の水田の中にぽつんと佇む中世の五輪塔。『備中史』に、床上小松勝清の墓塔として記載があり、花崗岩製五輪塔の様式を伝える資料となっています。



⑤ ゆるぎ堂地藏石仏

高さ210.5cmもある石仏でいわゆる「延命地藏」といわれる地藏尊像。鎌倉末期の正慶元年(1332)の刻文があり、この時代の丸彫石仏は珍しいとされています。(県指定重要文化財)



⑥ 丸本酒造

黒漆喰塗壁など往時の造形が見られるのが特徴で、明治期から昭和初期築造の主屋や酒造が一体となって酒醸造場の風情を構成し今に伝えています。(国登録有形文化財)



トレッキングのまめ知識.3 ザック(リュック)

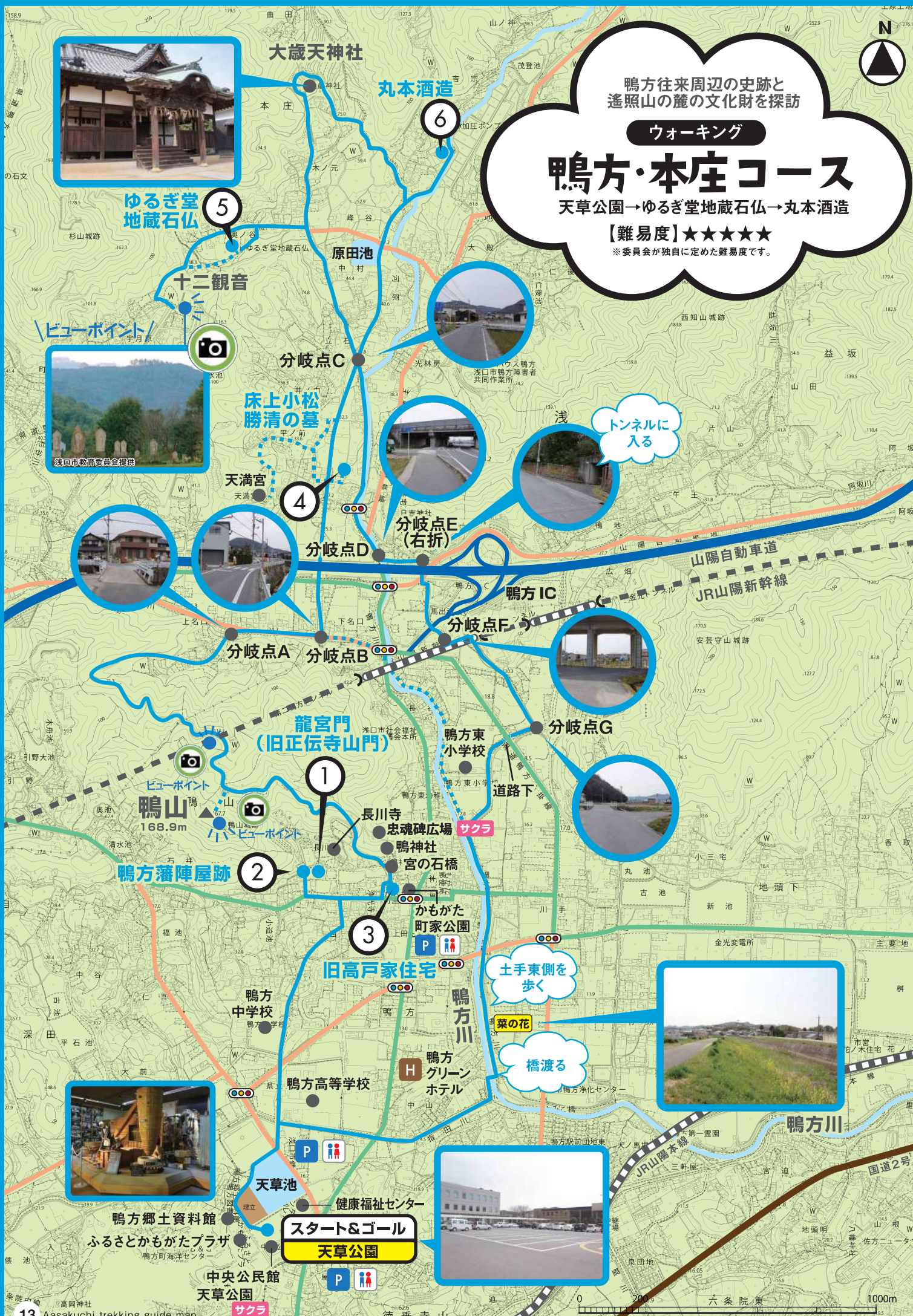
トレッキングには、手提げや、片方の肩にかけるタイプのバッグは、バランスを欠き、疲れやすくなるため、両手は荷物を持たずに歩けるザック(リュック)がおすすめです。ザックのサイズは、容量(リットル表示)によって大きく分類さ

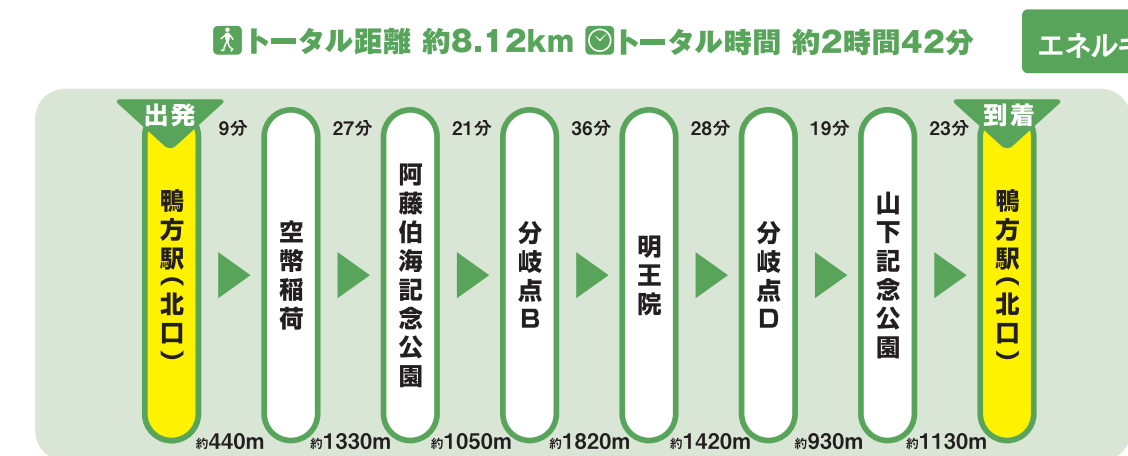
れ、目的や山行日数によって使い分けますが、日帰りでは20リットル前後で十分です。カラーやデザイン、機能も多様ですが、自分の体にフィットするザックを選びましょう。

P 駐車場あり T トイレあり B ビューポイント H 宿泊施設

※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

Aasakuchi trekking guide map 14





遙照山系を望み、広く展望の開けた梅園を持つ「阿藤伯海記念公園」。ツツジや紅葉の見ごたえある庭園を持つ「明王院」。四季折々の風情が楽しめます。



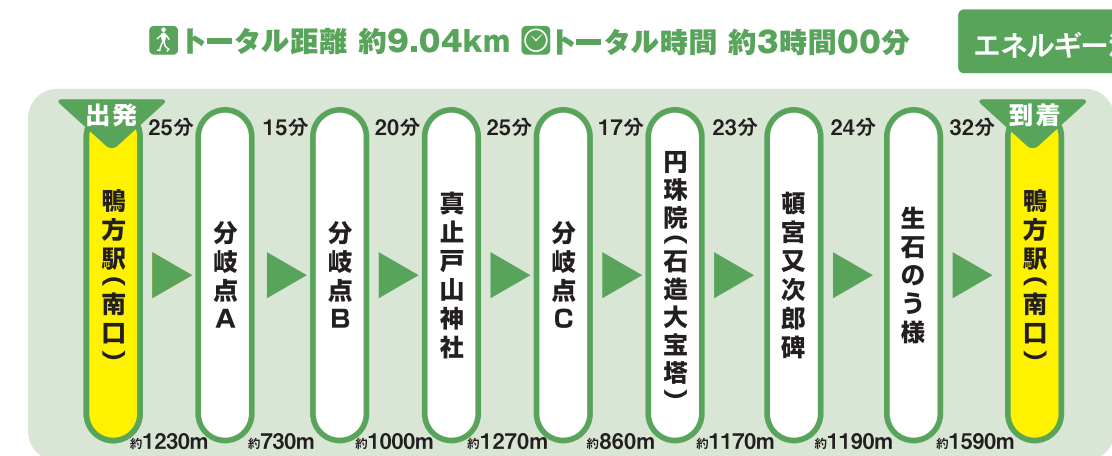
① 阿藤伯海記念公園
昭和を代表する漢詩人阿藤伯海の没後40年を記念し整備された公園で、生家や梅園などが整備されています。(市指定史跡)



② 明王院
伝教大師最澄が入唐の際、立ち寄って開いた天台宗のお寺です。本堂を背にした広い庭園は見ごたえがあり、春のツツジや紅葉の頃は特に美しく、カメラマンが集います。



③ 山下記念公園
興譲館高校(井原市)の校長を代々務めた山下家の旧居跡(実家)を公園にしたものです。地域の方が維持管理を行っており、小山等あり、ちょっとした散歩に最適な公園です。



四季折々の風景と、様々な史跡・寺院等が楽しめ、身も心も静寂の中に誘われます。竜王山のふもとにある真止戸山神社では、春先に縁起のよいフクロウに出会えるかも。



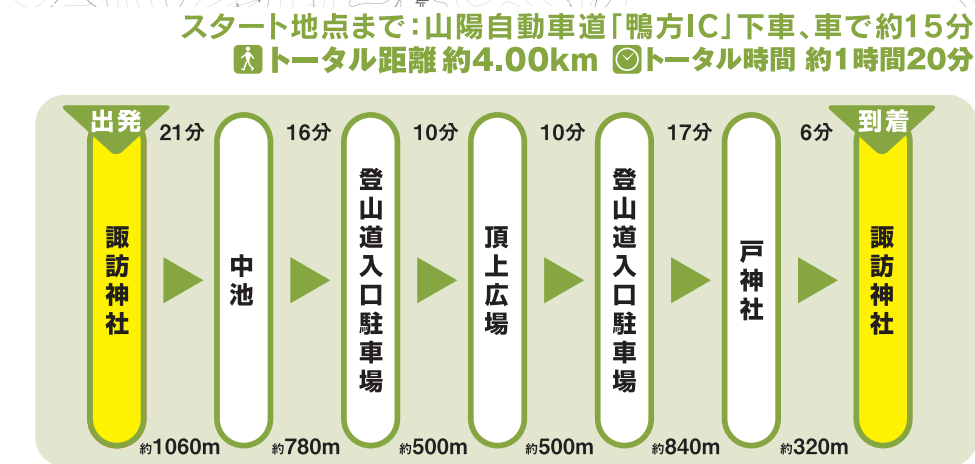
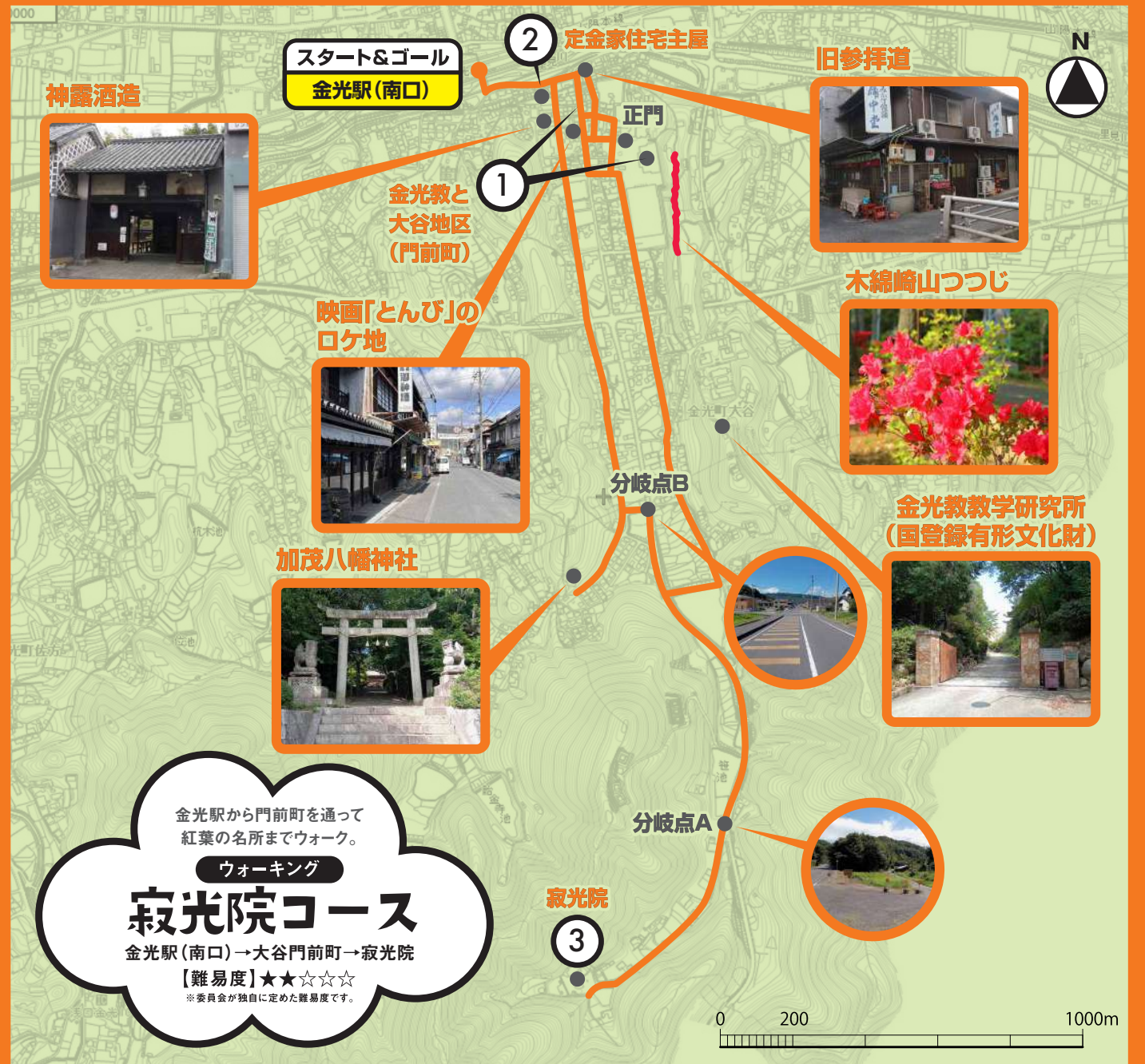
① 円珠院
慈覚大師を開祖とする天台宗の寺院。大師が、山中に泉が湧くの見つけて「未曾有の清浄水である」と愛でて、草庵を立てたのが始まりといわれています。所蔵する「人魚のミイラ」が話題になりました。



② 円珠院石造大宝塔
円珠院境内の東の山の中に建つ284cmの巨塔。単層石塔では県下で7番目の大きさで戦国武将細川通暲が寄進した宝塔です。(市指定文化財)



朝倉薬師堂
六条院西朝倉の辻堂は、昔、天台宗円珠院末寺の長楽寺のあった所。堂内の仏像は寄木造りの彩色された薬師如来で、室町時代後半の作といわれています。(市指定文化財)



エネルギー消費量 **216.6 kcal**

竜王山は、海拔221mの山で、名前のごとく稲作の豊穰を祈る雨乞「竜王信仰」に由来し、山頂付近には大きな石碑と祠が祀られています。大空を舞う鳥が眺めているかのよう景色、穏やかな瀬戸内の島々と瀬戸大橋が一望できる絶景のスポットです。



① 諏訪神社

藤沢越中守が故郷の信濃国(長野県)の諏訪大社を勧請したと伝えられています。慶長年間(1596~1615)に社家神田氏によって村の氏神として祭られるようになりました。



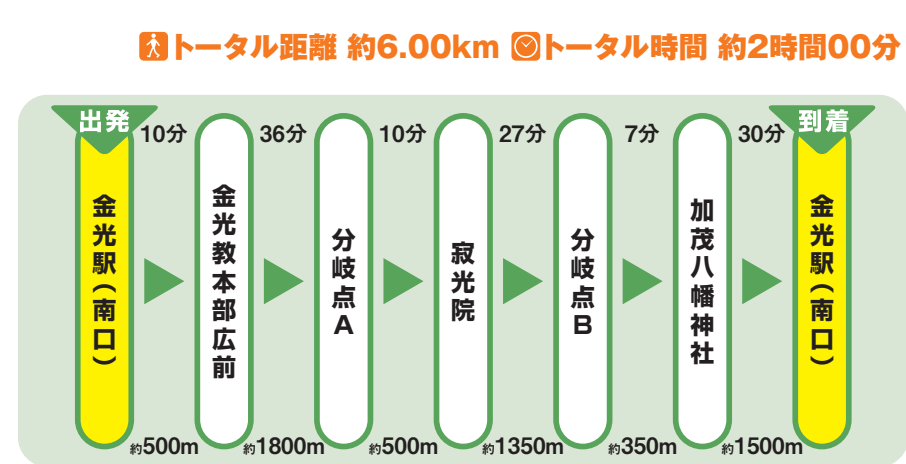
② 竜王山

竜王山はその名の通り、雨乞いの山で、山頂付近には「龍王宮」の碑があります。そこで年に一度竜王祭が行われています。また、竜王山には中世の山城跡があり、北は佐方集落から鴨方方面を見下ろす事ができ、南は瀬戸内海の島々を望む事ができます。城主については、佐井七郎や村上水軍の将であった村上源三郎などの名が上りますが、詳細は不明です。



③ 戸神社

弘安2年(1279)に望月原に勧請されたと伝えられています。明応2年(1493)に現地の地に再建されました。鉾を持って御神幸をする「鉾持神事」が行われます。



エネルギー消費量 **324.0 kcal**

まち歩きのおすすめ
門前町大谷は、大正・昭和の建物が混在するノスタルジックな景観が魅力で、映画「とんび」では主人公ヤスが住む商店街のロケ地になりました。まちを歩けばそこかしこに、当時の雰囲気が漂っています。また、春から初夏には、金光教本部裏の木綿崎山がつつじやあじさいに彩られます。



① 金光教と大谷地区(門前町)

金光地域は金光教発祥の地です。毎年4月と10月に金光教大祭が行われ、全国から数万人の信者が参拝し、門前町には大勢の人で賑わいます。また、大谷地区とその周辺には、教祖様ゆかりの場所が多く残っています。



② 定金家住宅主屋

大正6年頃建築。東半が洋館、西半が和風住宅です。洋館は正面中央の玄関を境に左右対称のスティックスタイル風の外観で、縦長窓の上を飾形ベディメントを飾り、妻飾はハンマービームトラスを模しています。(国登録有形文化財)



③ 寂光院

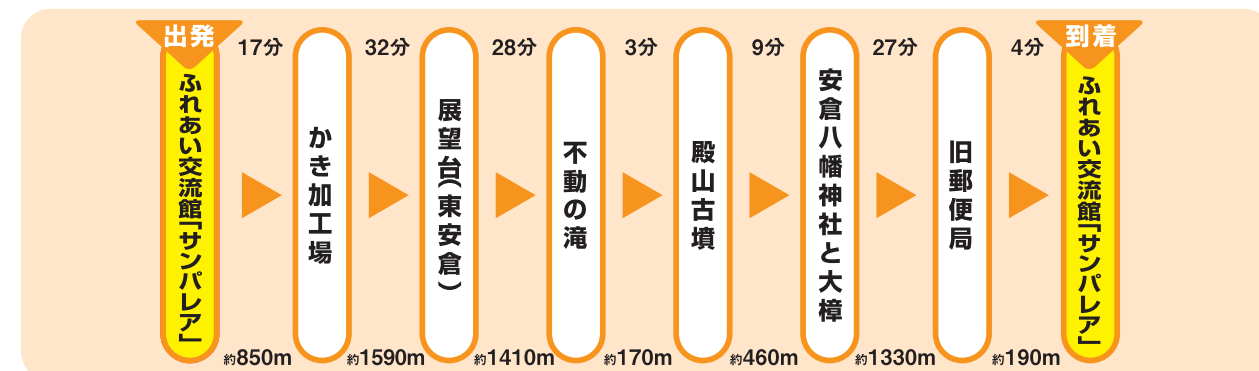
承和年間(834~848)に慈覚大師円仁によって開かれました。境内には四季を通して花や紅葉のすばらしい眺めで、備前閑谷に似ているところから「小閑谷」とよばれています。(市指定名勝)

寄島東部コース 見どころガイド

エネルギー消費量 **324.0 kcal**

スタート地点まで：山陽自動車道「鴨方IC」下車、車で約20分

📍トータル距離 約6.00km 🕒トータル時間 約2時間00分



① かき加工場

寄島町のかき養殖は、県内有数の漁獲高があり、身入りが良いとの評判で、冬には多くの方が訪れています。また、12月初旬の「海と魚の祭典」や2月の「かきまつり」は大変な賑わいです。沖に浮かぶ「かきいかだ」もまた冬の一景となっています。



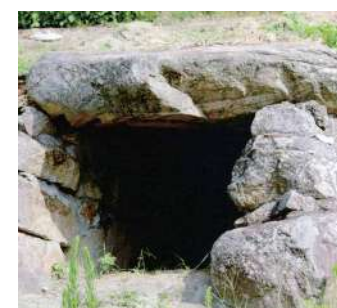
② 展望台(東安倉)

寄島町東安倉と倉敷市南浦の境、眼下に瀬戸内海が広がる展望台です。東には水島の工業地帯と雄大な瀬戸大橋。前方に四国連山と美しい瀬戸の島々が、西方に寄島町の漁港や三郎島と青佐山が眺められます。



③ 不動の滝

浅口市内唯一の滝で竜王山系の侵食谷の渓流にかかる直下30mの飛瀑です。春は桜、夏は緑陰、秋には紅葉と、四季折々の様々な風情が楽しめる景勝の地で、側に祀られた鳴滝不動は、古来から多くの信奉者がいます。



④ 殿山古墳

古墳時代後期の横穴式古墳です。石室は真南に向かって開き、全長3.8m、横幅1.4m、高さ1.3mで、天井石が2枚あり、寄島地域では最大です。(市指定史跡)



⑤ 安倉八幡の大樟

安倉八幡神社参道の石鳥居脇にそびえる県下最大級の樟で、目通り周囲5.26m、高さ20mで、地上から4mのところまで三枝に分かれた樹齢650年余りの巨樹です。天保10年(1839)までは、ここが海岸線で当時を物語る貴重な天然記念物です。(市指定天然記念物)



⑥ 旧郵便局

大正時代末期に建てられた木造洋館風の近代的な建築物です。今から約30年前まで郵便局として使われていましたが、老朽化のため現在の新しい郵便局が建てられました。大正時代の貴重な近代建築物です。

こんなポイントも…



浜のかあちゃん「寄り道」

寄島漁港で水揚げされる新鮮な地場の魚を取り扱う、寄島町漁協の直売所です。名のとおり、浜のかあちゃん(漁協女性部)のメンバーが、新鮮な海の幸(魚介類)を毎週、金・土曜日の午前中に販売しています。



カキ

ガザミ

特産品 カキ・ガザミ

瀬戸内の幸に恵まれ、ガザミやシャコをはじめ、カレイやメバルなど四季を通じての海の味覚を楽しめます。また「かき」養殖も盛んに行われ「寄島かき」として好評です。

P 駐車場あり **トイレ** あり **ビューポイント** **H** 宿泊施設

※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。 --- マップ上の色破線あたりに市民グループのコースがあります。 Aasakuchi trekking guide map



他にも
コースが
あるよ!!

寄島竜王山
トレッキングコース情報

※市民グループが公開
している情報です。



耳を澄ませて、
瀬戸内のさざ波を聞こう!

ウォーキング

寄島東部コース

ふれあい交流館「サンパレア」→不動の滝→安倉八幡神社

【難易度】★★☆☆☆

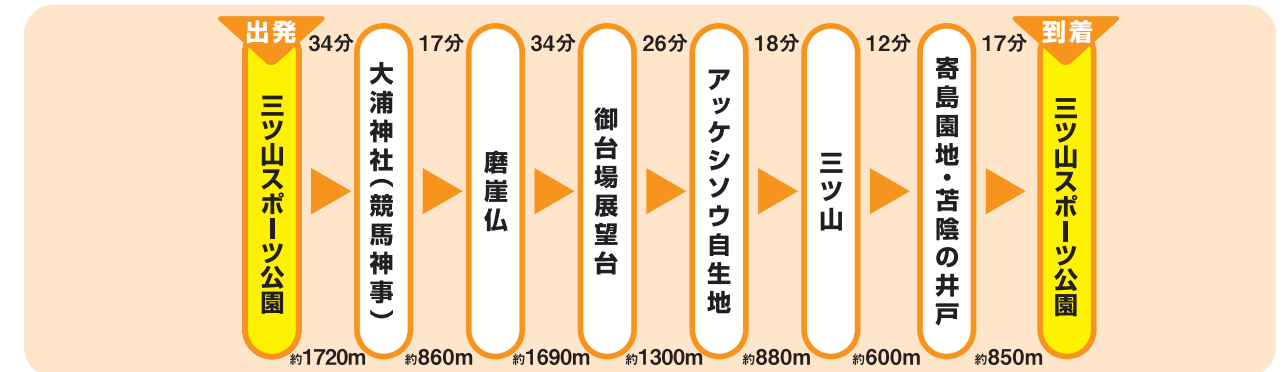
※委員会が独自に定めた難易度です。

寄島西部コース 見どころガイド

エネルギー消費量 **426.6 kcal**

スタート地点まで：山陽自動車道「鴨方IC」より、車で約20分

トータル距離 約7.90km トータル時間 約2時間38分



大浦神社



浅口市教育委員会提供

① 大浦神社・競馬神事

御祭神に仲哀天皇・神功天皇・応神天皇の三柱を祀っています。永禄2年（1559）、細川通董によって、三郎島から現在の地に遷座されました。その際に、神馬を式列に参加させたのが発端で、現在では秋季大祭のハイライトとして、2頭による競馬の形となり、「競馬神事」（市指定無形民俗文化財）として行われています。（国登録有形文化財）



② 磨崖仏

片本から鏡へと曲がる小山に、十二番礼所焼山寺があり、向かって右手に十三番礼所大日寺が祭られています。この地の大岩に磨崖仏が彫られており、この小山を一巡している西国三十観音と共に里人の熱い信仰を集めています。



③ 御台場展望台

青佐山御台場跡は、幕末の文久3年（1863）に鴨方藩によって築造された海防のための施設。南面の土塁に砲門を据えた、凹地2箇所が見られ、当時をしのべます。ここからは美しい瀬戸内の景色が望めます。



④ アッケシソウ自生地

寄島干拓のアッケシソウは、「絶滅危惧種」指定の貴重な植物であり、本州唯一の自生地として浅口市天然記念物に指定されています。アッケシソウは塩湿地に育つ海浜植物で、10月中旬頃深紅に美しく紅葉します。



⑤ 三ツ山

神功皇后ゆかりの「寄島」（三郎島）の沖に浮かぶ三ツ山が花崗岩からなり、高さ10mで干潮時には一塊となって続き、満潮時には各6m離れて三島となります。その美しい景観は、さながら一幅の絵であり、市内きっての名勝です。（市指定名勝）



⑥ 苦陰の井戸

神功皇后ゆかりの伝説の井戸。皇后の一行が朝鮮遠征の帰路、この島に船を停泊し、水を求めました。この井戸の水を神に供え、凱旋の神事が行われました。いつまでも水が涸れないようにと祈り、船の苦をかけた井戸です。



⑦ 寄島園地

南面からは遠く四国連山と瀬戸内海の多島美を眺め、北面から港町寄島の全景を展望できる自然散策に適した場所です。春には色鮮やかな桜が一帯を染め、四季折々に景色が楽しめます。

P 駐車場あり トイレあり ビューポイント H 宿泊施設

※公共施設の駐車場・トイレを利用する場合は休館日等にご注意ください。

Aasakuchi trekking guide map

西のエーゲ海、
よりしさを堪能しよう！

ウォーキング

寄島西部コース

三ツ山スポーツ公園→大浦神社→御台場展望台→寄島園地

【難易度】★★★★☆

※委員会が独自に定めた難易度です。



堤防からの眺望

堤防から三ツ山、西は笠岡諸島を望む風景が美しい

瀬戸内海