



# 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 2023



# 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。



山と渓谷社

## withコロナの時代に注目される「アドベンチャーツーリズム」

アドベンチャーツーリズムとは、「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。  
(\*アドベンチャーツ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3月末までに、世界200カ国、約15万2千のユーザーに閲覧いただきました。総PV数は約53万です。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「hiking japan」での掲載順位は、国内1位（2023.1）、アメリカ1位（2023.1）、オーストラリア1位（2022.12）、香港1位（2022.11）の実績があります。

※Google Search Console調べ

#### ユーザーサマリー

ユーザー

**152,452**

セッション

**224,202**

ページビュー

**535,982**

ページ／セッション

**2.39**

平均セッション時間

**00:02:11**

Instagram フォロワー

**4,626**

#### 流入チャネルの割合

Default Channel Grouping		
1.	Organic Search	74.66%
2.	Direct	19.47%
3.	Referral	4.23%
4.	Social	1.55%
5.	(Other)	0.08%

ユーザーサマリー=2019.7～2023.6、流入チャネルの割合=2022.1～2022.12 Google Analyticの数値による

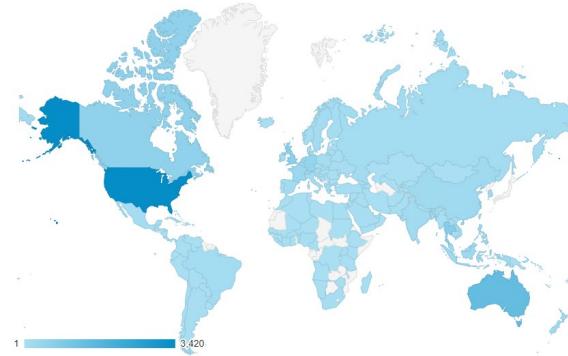
## ■アクセスの多い国は？ 人気のコンテンツは？

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、アメリカ、シンガポール、オーストラリア、タイ、イギリス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。

ユーザーの地域分布 ※日本を除く

国	
1. United States	23.43%
2. Singapore	13.97%
3. Australia	9.83%
4. Thailand	4.90%
5. United Kingdom	4.01%
6. Canada	3.62%
7. Germany	2.95%
8. Hong Kong	2.88%
9. France	2.12%
10. Netherlands	1.93%



ページ別アクセスランキング ※トップページを除く

ページタイトル	
1. AREAS   HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	● エリア一覧
2. Mt. Tonodake, Beginning at Okura Ridge (Round Trip)   HIKES IN JAPAN	● 丹沢・塔ノ岳コースガイド
3. Snowless Mountains for Winter Hiking   HIKES IN JAPAN	● 冬に雪のない山での登山一覧
4. Mt. Mitake: Cable Car and Rock Garden Circuit / Tokyo hiking   HIKES IN JAPAN	● 奥多摩・御岳山コースガイド
5. The Karasawa Cirque, round trip from Kamikochi   HIKES IN JAPAN	● 北アルプス・涸沢カールコースガイド
6. COURSES   HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	● コースガイド一覧
7. Hike of a Sacred Mountain, Mt. Nantai in Nikko Area   HIKES IN JAPAN	● 日光 男体山コースガイド
8. Round Trip Hike of Mt. Kumotori from Kamosawa   HIKES IN JAPAN	● 奥秩父・雲取山コースガイド
9. The Northern Japanese Alps   HIKES IN JAPAN	● エリア：北アルプス一覧
10. INFORMATION   HIKES IN JAPAN - Let's Walk Japan's Best Trails	● インフォメーション一覧



## 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バ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、  
左岸はない景観を見ることがあるだろう。

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いたい。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、徳澤ロッジ、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。

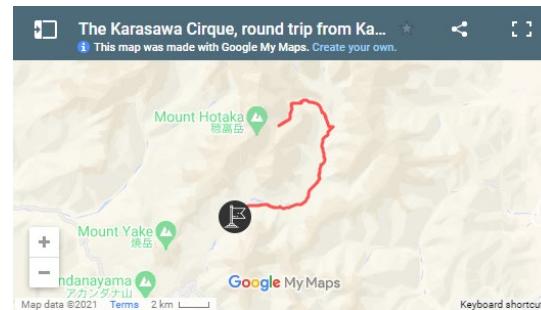
## 関連リンク

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/>)

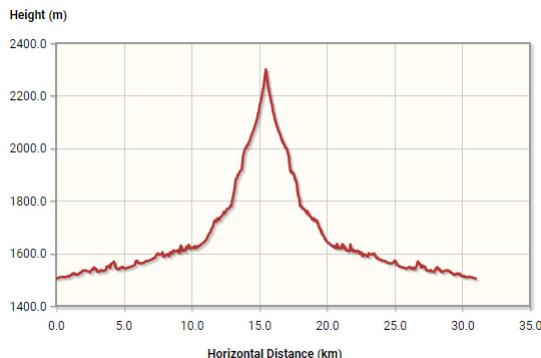
アルピコ交通 (<http://www.alpico.co.jp/access/>)

## 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す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。

# 主なベーシックコンテンツ

## 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・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。

「HIKES IN JAPAN」では、インバウンド向けのプロモーションが可能です。  
ここではオリジナルタイアップ記事制作の事例を紹介いたします。

## 事例：那須のハイキングツーリズムに関するPR

ハイキングだけではなく那須エリアの魅力を紹介するとともに、アクセスなどの詳細情報も掲載。さらに、同時取材で制作された動画と連携したプロモーションや、関連サイトへの誘導も行ないました。

### Theme 1: 「山岳信仰」

那須は、古くから山岳信仰が根付く土地。かつての行人道の名残も残っており、往時を忍びながら茶臼岳を地元山岳ガイドと目指すハイキング。

### Theme 2: 「火山」

茶臼岳は栃木県で唯一、現在でも噴煙をあげる火山。  
森林を抜け、火山活動によって形成された岩場の道を進む。

### Theme 3: 「紅葉」

モミジ、ナナカマド、ブナ、ゴヨウツツジなど多様な樹木が生育する  
那須ならではの紅葉。山頂では360度の大展望とともに達成感に浸ることができる。

### Theme 4: 「山麓の楽しみ方」

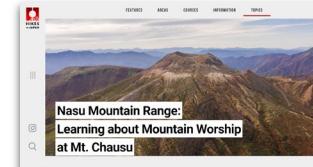
那須の山麓には火山の恵みである温泉が多数湧出。  
また、那須で育まれた水を使った地ビールの醸造所もある。

**[アクセスレポート]** 集計期間：2020年12月25日～2022年1月25日

PV数：4,902 UU数：3,695 平均ページ滞在時間：3分12秒

アクセス上位地域：米国（23%），英国（22%），香港（13%）

お客様のご要望に合わせて、企画・お見積りをいたします。  
ぜひ、ご相談ください。



**Mt. Chausu**  
Mt. Chausu is located in the Nasu mountain range in an active volcano that emits smoke and ash on a daily basis. It offers many opportunities for outdoor activities such as hiking, climbing, and cycling. In this article, we will introduce the best time to visit the mountain and share the history of mountain worship to the volcano, then enjoy the local culture during spring and early summer before your arrival.

This post is written in English, so if you are interested in reading it, please click here.

Read more →

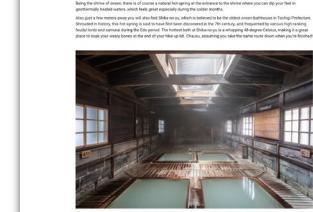


The Seasonal Change of Colors on Mt. Chausu  
As mentioned earlier, Mt. Chausu is a popular place to see the autumn leaves, and with great reason! It is because some of the most spectacular fall colors in Japan can be seen here. The colors are particularly vibrant in the Nasu mountain range, which is located in the northern part of the country. The area around Mt. Chausu is known for its unique autumn foliage, which is why it is a favorite destination for tourists from all over the world. Over the course of approximately two weeks, the rich green vegetation that covers the base of the mountain and much of the surrounding area turns into a vibrant mix of reds, oranges, and yellows. This is due to the fact that the mountain is located in a volcanic region, which results in the独特的 soil composition that is ideal for growing colorful trees. So, while the colors may not be as intense as those found in other parts of Japan, the variety of colors is what makes Mt. Chausu stand out. If you are looking for a place to go in autumn, then Mt. Chausu is definitely worth considering. So, let's take a closer look at the mountain and learn about the best time to visit.

Read more →



**A Path Well-trodden**  
The entrance to the path up the mountain is located behind Nasu Yama Shrine, a Shinto shrine established and constructed in the Edo period. The path is made of stone and leads up to the top of the mountain, where there is a small shrine dedicated to the deity of the mountain. It is a well-worn path that has been used by many people over the years, and it is said that the path was originally built by the deity of the mountain himself. The path is surrounded by lush greenery and trees, creating a peaceful atmosphere perfect for getting in the mood for a good hike or a nice stroll.



**Nasu Onsen**  
Once you are at the top of the mountain, there is no better place to relax than in one of the many onsens (hot springs) located in the area. Nasu Onsen is a well-known destination for its natural hot springs, which are said to have therapeutic properties. The water is warm and invigorating, making it perfect for a relaxing soak after a long day of hiking. The onsens are located in various parts of the mountain, so you can choose the one that suits your needs and preferences.

Read more →



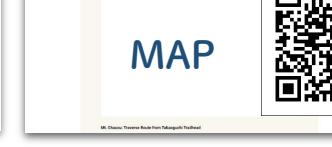
**The Onsen Path and Walks through Forests**  
Once you are in the onsens, you may notice that you feel relaxed and energized. This is because the natural minerals in the water help to soothe the body and mind. After a nice soak, you may want to explore the surrounding forest. Nasu Onsen is located in a mountainous region, so there are many trails and paths to explore. One of the most popular paths is the 'Onsen Path', which follows the edge of the mountain and offers stunning views of the surrounding landscape. The path is relatively easy to follow, making it a great place to take a walk or even a jog. Whether you are looking for a quiet place to sit and relax, or a place to exercise, Nasu Onsen has something for everyone.

Read more →



**The place where ingenuity is created**  
Located behind Nasu Yama Shrine, there is a brewery that has been operating since the Edo period. The brewery is run by a family that has been brewing beer in the area for generations. The beer is made from locally sourced ingredients, such as barley and hops, which are grown in the surrounding mountains. The brewery also offers tours and tastings, so you can learn about the brewing process and try some samples to take back with you.

Read more →



**Course Information**



## 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  
**電話** 03-6744-1907  
**FAX** 03-6744-1928  
**メール** koukoku-yk@yamakei.co.jp  
**HP** [www.yamakei.co.jp](http://www.yamakei.co.jp)



山と溪谷社