

PLAN A ・ 紫 峰

筑波山プラン

神社から御幸ヶ原コースを登り、両峰を踏んで白雲橋コースで奇岩めぐり。全部自力の登りごたえコース。

877m 女体山（最高峰）

自力 ケーブル不使用

歩行 約3～3.5時間

湯 つくばの湯

死守ライン **上野駅 18:30 過ぎ着** = ここから逆算

07:45 ○ 秋葉原発 TX快速 → つくば 08:30

座って体力温存。最速45分。

08:50 ○ つくばセンター発 シャトルバス **夏ダイヤ**

筑波山神社入口 09:28頃着。交通系IC可。

09:40 ○ 参拝 → 御幸ヶ原コースで登山開始

杉木立の王道ルート。ゆっくりめで。

11:40 ○ 御幸ヶ原 着

標準90分の道を約2時間の余裕ペースで。茶屋あり。

11:50 ○ 男体山(871m)を往復 → 御幸ヶ原へ

片道約15分。

12:05 ○ 昼食（御幸ヶ原で40分）

売店・ベンチでゆっくり補給。

12:55 ● 女体山(877m) — 最高峰&大パノラマ **頂上**

関東平野を一望。晴れれば富士山・スカイツリー。

13:10 ○ 白雲橋コースで下山開始

弁慶七戻りなど奇岩群。登りと違う道で景色2倍。

15:25 ● 下山 → つくばの湯で入浴 **予約不要**

標準95分の下りを約2時間で。汗を流して着替え。

16:50頃 ○ 神社入口発 シャトルバス **要・当日確認**

つくばセンター17:30頃。最終は約17:10発。

17:40頃 ○つくば発 TX快速 → 秋葉原 18:25頃

本数が多く融通が利く区間。

18:30+ ●秋葉原 → 上野（JR約4分） → 乾杯

ゴール

さっぱりして、いい感じに腹を空かせて到着。

電車・バス早見

往 秋葉原07:45→つくば08:30

往 つくばセンター08:50発バス→神社入口
09:28

復 神社入口16:50頃発バス（最終≈17:10）

復 つくば17:40頃→秋葉原→上野

下山後の湯

筑波山温泉 つくばの湯

受付 平日 12:00-19:00

予約 不要（貸切のみ要予約）

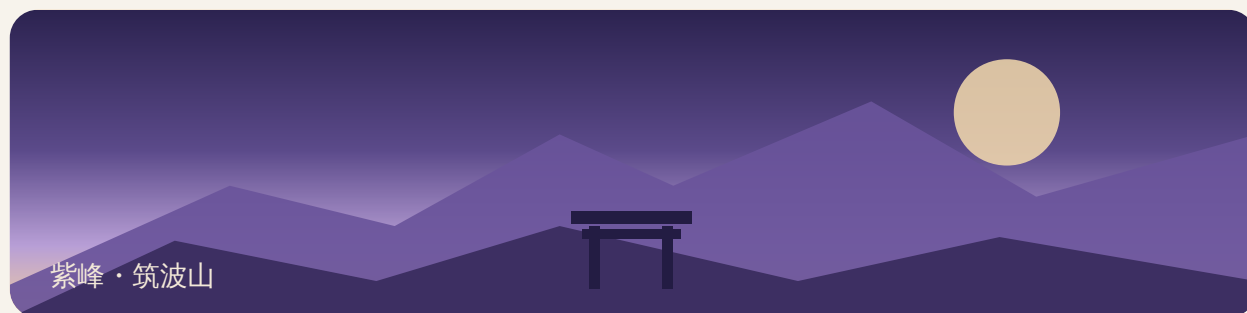
電話 029-866-2983

注意 タトゥーNG・手ぶらOK

⚠ バスは **6/1-8/31 の夏ダイヤ（減便）**。帰り便は当日朝に必ず再確認を（最終を逃さないよう余裕を持って）。

¥ 自力登山なら「筑波山あるキップ」（TX+シャトルバス割引）がお得。

筑波山の推しポイント



- 西の富士、東の筑波 日本百名山で最も低い877m、なのに格は一級。
- 紫峰（しほう） 朝夕に山肌が紫に染まる、名の由来の絶景。
- 双耳峰＝縁結び 男体山にイザナギ、女体山にイザナミ。
- 関東一望の大展望 富士山・スカイツリー・霞ヶ浦まで。
- 奇岩と名物 弁慶七戻りなどの奇岩群、お土産はガマの油。
- 気軽さも一流 ケーブル&ロープウェイ完備で安心。

筑波山の登山道コースマップに**今回のルート**を加筆しました（北が上）。御幸ヶ原コースで登り、両峰を踏んで白雲橋コースで下る周回ルートです。



紫＝登り（御幸ヶ原コース）／橙＝下り（白雲橋コース）、男体山はピストン。出典：茨城県「筑波山登山道コースマップ」(https://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyō/shizen/shizen/documents/tsukuba_koosu_map_.pdf)に登山ルートを加筆。当日ナビはYAMAP／ヤマレコの併用が安心です。

当日の時刻チェックに

- ・関東鉄道 筑波山シャトルバス kantetsu.co.jp
- ・地図出典：茨城県 pref.ibaraki.jp
- ・つくばエクスプレス mir.co.jp
- ・当日ナビ：YAMAP／ヤマレコ「筑波山」