



夏の暑さも過ぎ去り、木々も色づく季節になりましたね。秋の空気を吸いながらふと遠くに目をやれば、いつもと同じ山々も違った表情をしています。そんな様子を見ていると、なんだか山々を歩いてみたくなってきましたか？ 本記事では、そんな憧れを実現できる「京都一周トレイル」について、実際に歩いたレポも交えてお役立ち情報を提供していきます。（す〜も）

## 京都一周トレイルとは？

京都一周トレイルは、京都の南東、伏見桃山から、比叡山、大原、鞍馬を経て、高雄、嵐山、苔寺に至る全長約84kmのコースと、豊かな森林や清流、田園風景に恵まれた京北地域をめぐる全長約48.7kmのコースからなります。トレイルは京都市や公共交通各社、観光協会などからなる「京都一周トレイル会」によって整備されています。

コースには道標が整備され道がわかりやすくなっているほか、トレイル全体を通して市街地から大きくは遠ざからないので、体力やスケジュールに合わせて行程を区切ることもでき、登山初心者でも挑戦しやすくなっています。

コースの途中には多くの史跡や景勝地があるのも大きな魅力！ トレイルの全行程を歩けば大方の京都の観光地を制覇することができます。

## コース紹介

京都一周トレイルは全部で5つのコースで構成されています。京北コースだけが飛び地になるような形で位置しており、今回詳細は割愛します。

|          |               |        |                      |
|----------|---------------|--------|----------------------|
| ・東山コース   | 伏見稲荷駅～ケーブル比叡駅 | 24.6km | 伏見稲荷大社や大文字山がみどころ。    |
| ・北山東部コース | ケーブル比叡駅～二ノ瀬   | 17.9km | 比叡山からみる山々や鞍馬・貴船を巡る。  |
| ・北山西部コース | 二ノ瀬～清滝        | 19.7km | 沢ノ池や清滝川などの豊かな自然を味わう。 |
| ・西山コース   | 清滝～上桂         | 12.3km | 保津川の景色や嵐山の町並みがみられる。  |



▲トレイルの全体マップはこちら!!

## 準備

～山歩きの基本～

### 山歩きの基本装備

#### 脱ぎ着しやすい服

歩いていると体温は上がりますが、思いの外気温が低い場所も。体温調整をしやすくしましょう。

#### 水筒

トレイルでは長い間コンビニや自販機がないこともしばしば。十分な水分を用意しておきましょう。

#### 食料・行動食（おやつ）

上と同様に、昼食のスポットまで思いの外時間がかかることも。甘いものは心身のエネルギーになります。



#### 靴

靴は歩きやすさに直結します。筆者は今回ハイキングシューズを新調しました。ワークマンなどでは廉価なシューズもありライトに楽しみたい方におすすめ。

#### 雨具

両手を空けておくため傘ではなく、カッパやポンチョを用意しましょう。おすすめは上下セパレートのもの。

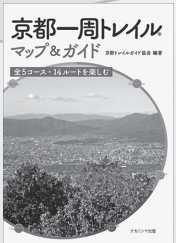
#### モバイルバッテリー

写真を撮ったり地図アプリを使いつづけていたりするとすぐにバッテリーがなくなります。

### 地図を用意しよう

トレイルの道中にはほぼすべての分かれ道ごとに道標があり、道に迷うことは少ないように整備されていますが、簡単そうなハイキングコースでも油断をすると遭難につながります。そのため地図を用意しておくことは必須です。京都一周トレイル会は公式マップを販売しており、ルートだけでなく周辺情報も網羅しています。

さらにもう1つおすすめなのが、地図アプリの「YAMAP」です。YAMAPはハイキング・登山に特化したアプリで、通常の地図アプリでは登録がされていないような山道でも経路を計画することができます。事前に地図をダウンロードしておけばオフラインでも利用可能です。かゆいところに手が届く豊富な機能で、山歩きの強力な相棒になります。しかも！ YAMAPは学生に無料使い放題プランを提供しており、kyoto-u.ac.jpのドメインのアドレスで申し込むだけで、YAMAPの有料機能を無料で使えます。



生協組合員はルネの書籍コーナーで購入すれば10%OFF！



▲ダウンロードはこちら!!



### 実際に歩いてみよう！

準備ができれば、京都一周トレイルを歩きに行ってみましょう！ 筆者は今年の3月下旬に2日かけて、伏見稲荷駅から上桂駅までのおよそ75kmを歩いてみました。13ページからは歩いてみてのレポになります。

そして、いきなり長距離を歩くのはしんどい、時間がないという方はコースを区切って楽しむこともできます。次ページでは、東山コースの始点でもある稲荷山に登ってみた編集部員・しば漬がその魅力をお伝えします！



# 伏見稲荷大社

伏見稲荷大社といえば、京都に住む人々ならだれもが聞いたことがあるだろう有名な神社。しかし、参拝客の多くは本殿や千本鳥居で満足し、稲荷山山頂まで行く人はめったにいません。今回の記事では京都一周トレイル記事に乗じて私が実際に稲荷山に登った際に訪れた場所を紹介し、皆さんの稲荷山登山を奨励します！

(しば漬)

## START 本殿

### 千本鳥居

伏見稲荷大社で一番有名な場所であり、隙間なく赤い鳥居が建つ光景は圧巻です。鳥居が徐々に低くなり右側通行だったりするので通る際は注意しましょう。

伏見稲荷駅から人の流れに乗って歩いていくと伏見稲荷大社にたどり着きます。道中には様々な屋台が立ち並び、多くの観光客の姿と相まって活気あふれる様子でした。本殿は檜皮葺の大きな屋根や赤い外装が特徴的で、拝殿へと続く階段には左右に2体のお稲荷さんが鎮座し、人々を出迎えます。ちなみに本殿で売っているおみくじは少し特殊で、「大大吉」から「吉凶相央」まで17種類の運勢を占うことができます。



## 奥社奉拝所

鳥居をくぐりながら道なりに進んでいくと、奥社奉拝所に到着します。ここでは願いの叶いやすさによって、持ったときの重さが変わるという「おもかる石」や御朱印を書いてもらえる場所があります。



## 四ツ辻

奥社奉拝所から続く長い階段を登りきると四ツ辻に着きます。木々がなくひらけているため稲荷山の下に広がる伏見の街を見渡すことができます。またアイスやジュースを売っている茶屋やベンチがあるためここで休憩する人も多かったです。ここはルートの方岐点にもなっており、山頂へ右回りで行くのか左回りで行くのか選ぶことができます。



## GOAL 一ノ峰

本殿から約1時間、ついに山頂である一ノ峰へ。木に囲まれた標高233mの場所で大小様々な社がごったがえしており少々カオスな雰囲気でした。



はみだし  
すてーじ

気がつけばもう7月も終わり……時の流れが速すぎます。(7/31)  
⇒1年なんてマジで一瞬なので覚悟しておいてください！

(工・1 大学芋)  
(2年も一瞬で終わってしまいそうで悲し；編)

# 京都一周レポ ~伏見稲荷から上桂まで歩いて~

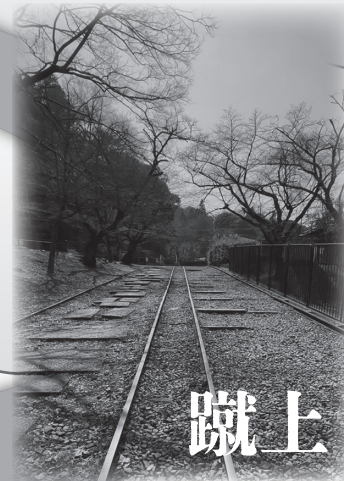
## 東山



伏見稲荷の境内からのびる道の1つに、京都一周トレイルの道標があります。それに沿って東山へ。

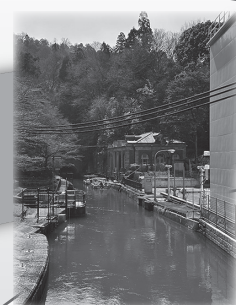


京都一周トレイルの道標。これが一定の間隔で配置されています。

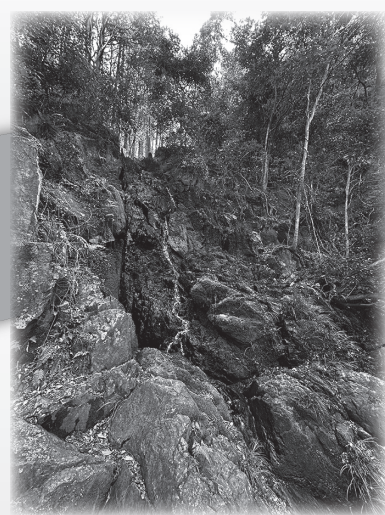


## 蹴上

東山からまた山を降り、清水山を経て蹴上に差し掛かります。レンガ造りの建物や廃線が見どころ。



蹴上を経由し大文字山へ。この辺りで少しお腹がすいてきたのでおやつを食べました。



大文字山を降りて、哲学の道を歩きます。



銀閣寺近くでお昼ご飯。



修学院の登山口から比叡山に入り、計画したルートに復帰。



次は瓜生山を目指す計画でしたがここでスマホの充電ケーブルを忘れていることに気づきます。一部経路を市街を通るルートに変更してケーブルを購入。ついでに購入できたデカビタが渴いた身体にしみみます。

はみだし  
すてーじ

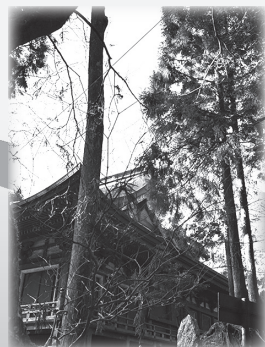
京都の気候がバグってる  
⇒予測不能ですね。どこでこうなってしまったのか…… (この記事出るところには山を歩くのに適した気候になってると信じて；編)

(工・1 不幸学部)





山中に立つ延暦寺。



京都市北部の山々。ここが今回のルートで最も標高が高くなるエリアであり、同時に最も印象に残った景色でもありました。



## 比叡山

後半はひたすら山を登り降りすることに。

山小屋でお昼ご飯。疲れて空腹の中ありつけたハンバーグセットは最高でした。山小屋にいた黒猫に癒されます。



清滝川に沿って嵐山方面へ。清滝川の水は息をのむほどきれいで、川底まで透き通っています。



大原の集落に出ました。1日目の行程はここまで。



翌朝、大原から出発。朝の光を受けて輝く川や畑の風景が魅力的。



日没が近づきペースアップ。日没後も歩ける装備ではあるものの、極力避けたいところ。



比叡山峰道レストランで琵琶湖を見下ろしながら休憩。おやつソフトクリームも歩き回った後では格別です。

日没の迫る嵐山・渡月橋。体力と装備を確認したうえで、松尾山登山の継続を判断。



## 嵯峨嵐山

西山コースのゴール、上桂駅に到着。あまりゴールらしい目印がなかったのは少し残念でしたが、達成感はひとしお。



松尾山頂上付近で日没を迎えます。下山中持っていたヘッドライトのバッテリーが切れてしまいましたが、予備を持っていたので無事下山。重要な装備は予備まで用意しておくべきでしょう。



ゴール  
上桂駅

途中谷の橋が腐食しており通行止めになっていました。一度谷を下ってまた登ることで回避。



山を越えて鞍馬・貴船エリアへ。2日で一周する旅程のタイトさゆえ、参詣道まで登る時間はありませんでした。



## 鞍馬・貴船

はみだし  
すてーじ

キジムナー飼いたい  
⇒ずっとキジムナーだと思ったなんて言えない……

(法・1 都会のおっさん)  
(水木さん画の姿のイメージが強いですね；編)

はみだし  
すてーじ

木の下って細かい雨は当たらないけどたまにデカイ雨粒落ちてくるのでリスクとリターンですね。  
⇒雨宿りしていると時々大きな雨粒が落ちてくる瞬間、なかなか乙で好きです。

(文・1 うぐいす)  
(デカすぎるので当たりたくはない；編)