



이와테현
시즈쿠이시초



도와다하치만타이국립공원

트레킹 맵

TREKKING MAP in SHIZUKUISHI
(Towada-Hachimantai National Park)



트레킹을 하기 전에

등산에 필요한 준비물

아래의 준비물은 등산을 할 때 도움이 되는 것들입니다.
이것을 참고로 필요한 물품을 준비하시기 바랍니다.
(각자 필요하신 대로 준비하세요.)



● 배낭(등산 백팩)

등산을 할 때 양손이 자유롭게 됩니다. (판단 기준→당일치기: 25~30L, 산장에서 숙박: 30~40L) 비가 왔을 때를 대비해 배낭커버를 준비하면 편리합니다.

● 개인용 의약품

반창고·삼각건·두통약을 준비하면 편리합니다. 상비약과 위장약 등도 잊지 마시고, 산에서는 무슨 일이 발생할지 모르니 건강보험증 복사 등도 준비를.



● 물

상처를 닦거나 조리에도 쓸 수 있는 물과 미네랄 섭취가 가능한 스포츠 음료 등, 산행시간에 맞추어 여유 있게 준비하세요.

● 트레킹폴
(캡이 달린 것)

걸을 때 균형이 잡혀 다리와 허리의 부담을 줄여 줍니다.



● 모자·헬멧

열사병을 예방하는데 중요합니다. 머리로 보호할 수 있습니다. 필요에 따라 헬멧도 준비하세요. 활화산을 오를 때는 반드시 준비해야 합니다.



● 휴대전화

위급한 경우를 위한 통신 수단입니다. 모바일 배터리도 함께 준비하세요.



● 우비

등산용으로 위 아래가 떨어져 있는 것. 접이식우산도 있으면 편리합니다. 산은 날씨가 급변하기 쉽고 비에 젖으면 체온이 급세 떨어지므로 반드시 준비하세요.



● 지도·나침반

산행 중 진행 방향이나 위치를 확인할 때 필요하므로 반드시 준비하세요. 지도와 지형, 등산로를 알 수 있는 것. 나침반은 등산용으로. 사용 방법에 익숙해지는 것이 중요합니다.



● 등산 계획서

사전에 작성해 두면 등산 일정을 확인할 수 있습니다. 입산할 때 제출하면 조난사고가 발생했을 경우 신속하게 수색·구조를 할 수 있습니다. 가족과 공유하고 하산 보고도 잊지 마세요.



● 방한복·장갑

플리스·다운 등 따뜻한 옷을 여름에도 준비하세요. 장갑은 방한과 부상 방지를 위해.



● 선글라스



산에서는 강열한 햇빛에 노출되므로 눈 보호를 위해 꼭 준비하세요.

● 헤드램프



당일치기 등산이라도 반드시 가지고 가세요. 피로·부상·길을 잃어 헤가 졌을 경우를 대비해서. (예비전구·예비 건전지도)

● 행동식·비상식



먹기 쉽고 칼로리가 높은, 자기가 좋아하는 것을. 초콜릿이나 견과일, 견과류 등 비상식량을 준비해 산행 중 틈틈이 에너지를 보급합니다.

● 내복(언더웨어)

잘 마르지 않는 면 소재의 제품은 피합니다. 땀을 흘려 옷이 젖었을 때 갈아입을 옷이 있으면 아주 좋아요. 양말은 등산용으로. 울 소재의 제품이면 방취효과도 높습니다.



● 스페츠 (게이터)

작은 돌이나 빗물이 신발 안으로 들어가지 않도록 막아줍니다.



● 등산화

발목까지 보호할 수 있는 것. 고어텍스 등의 방수가 잘 되는 것이 좋습니다.



트레킹 휴대용품 체크리스트

- | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 배낭 | <input type="checkbox"/> 트레킹폴 | <input type="checkbox"/> 휴대전화 |
| <input type="checkbox"/> 배낭 커버 | <input type="checkbox"/> 선글라스 | <input type="checkbox"/> 지도, 나침반 |
| <input type="checkbox"/> 신발(트레킹용) | <input type="checkbox"/> 헤드램프 | <input type="checkbox"/> 등산 계획서 |
| <input type="checkbox"/> 스페츠 | <input type="checkbox"/> 물, 스포츠드링크 | <input type="checkbox"/> 나이프 |
| <input type="checkbox"/> 우비(레인웨어)상하 | <input type="checkbox"/> 식량, 행동식, 비상식 | <input type="checkbox"/> 호루라기 |
| <input type="checkbox"/> 방한복 | <input type="checkbox"/> 구급용품, 약, 방충 스프레이 | <input type="checkbox"/> 비닐 봉투 |
| <input type="checkbox"/> 모자 | <input type="checkbox"/> 타월, 손수건 | |
| <input type="checkbox"/> 장갑 | <input type="checkbox"/> 티슈페이퍼 | |

구니미온천코스

미즈이시산
오르산도코스미즈이시산
다키구에온천코스

에보시다케·센소가하라

이와테산
아미하리코스이와테산
오미사카코스가마쿠라모리
(특별코스)

오스케산

사이클링

아키타 고마가타케
DATA

난이도



보행 시간 / 5시간 40분

코스 해발 고도차 / 약800m

아키타 고마가타케 해발 / 1,637m(오나메다케)

적기 / 6~10월



조망



단풍



고산식물

주변의 관광 명소

- 구니미온천 (숙박·당일치기 입욕)
- 휴게소 시즈쿠이시 아넷코
- 슈쿠온천 (숙박·당일치기 입욕)

구니미온천 등산 입구에서 가파른 계단을 오르기 시작해, 너도밤나무 숲을 지나 약 1시간 정도 가면 요코나가네 갈림목에 도착합니다. 이 장소는 약 1만3천년 전의 대분화로 형성된 아키타 고마가타케 남부 칼데라의 거의 남단 부근입니다. 이 칼데라를 한 바퀴 도는 형태로 등산로가 만들어져 있습니다. 갈림목에서 오른쪽으로 향해 오야케스나 갈림목까지 갑니다. 여기에서 왼쪽으로 향해 「무밍다니」라 불리는 고마이케 코스를 지나 우선 오다케로 올라가세요. 오다케에서 내려와 아키타현 쪽의 8부능선에서부터 올라가는 코스로 합류해 아미다이케를 지나 쉼터로 향합니다.

아키타 고마는 고마가타케라는 이름의 산봉우리는 없고, 최고봉은 오나메다케, 해발1,637m로 오다케·메다케·고다케·요코다케가 일련의 산봉우리로 모여 있는 형태입니다. 쉼터에서 오나메다케 정상을 왕복하고 요코다케로 향해 오야케스나를 내려와 오야케스나 갈림목에서 올라온 코스로 돌면 한 바퀴 돈 것이 됩니다. 물론 반대로 돌아도 괜찮습니다.

INFORMATION

● 아키타 고마가타케까지의 교통편 / 도호쿠자동차도 모리오카.C에서약1시간. JR시즈쿠이시역에서 차로 약 40분. ※노선버스는 없습니다.

● 문의처 /

- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
- 시즈쿠이시초(관광상공과) TEL.019-692-6407



코스

구니미온천 등산입구 ~ (60분) ~ 요코나가네 ~ (30분) ~ 오야케스나 갈림목 ~ (60분) ~ 오다케 ~ (30분) ~ 아미다이케 ~ (20분) ~ 오나메다케 ~ (15분) ~ 아미다이케 ~ (20분) ~ 요코다케 ~ (30분) ~ 오야케스나 갈림목 ~ (30분) ~ 요코나가네 ~ (45분) ~ 구니미온천 등산입구



원추리
[7월 중순 ~ 8월 상순]




시라네아오이 [6월]



칭구루마 [7월]

(긴주로나가네)

요코나가네 갈림목

구니미온천  **출발점**



고마쿠사 [7월~8월]



다카네스미레 [6월 중순~6월 하순]

POINT

급사면의 등산로일 경우 장소에 따라서는 아주 늦게까지 눈이 남아 있기 때문에 피켈·아이젠이 필요합니다. 그리고 많이 이용하지 않는 코스는 황폐해져 있는 장소도 있으니, 입산 전에 관계 기관에 확인해 보시기 바랍니다. 꽃의 백명산으로 선정된 아키타 고마가타케. 기간 중에는 항상 50종류 이상의 꽃을 볼 수 있습니다.



미즈이시산
오쿠산도코스

미즈이시산
다키노에온천코스

에보시다케·센소가하라

이와데산
아미하리코스

이와데산
오미사카코스

가마쿠라모리
(겨울 등산)

오스케산

사이클링

미츠이시산

오쿠산도 코스

미츠이시산
오쿠산도 코스미츠이시산
다키야에원전코스

에보시다케·센소가하라

이와테산
아미하리코스이와테산
구키카코스가마쿠라모리
(구마모리)

오스케산

사이클링

미츠이시산
DATA

난이도



보행 시간 / 3시간 40분

코스 해발 고도차 / 450m

미츠이시산 해발 / 1,466m

적기 / 6~10월



신록



단풍



고산식물

주변의 관광 명소

- 아미하리 방문객센터
- 규카무라 이와테 아미하리온천(숙박)
- 규카무라 이와테 아미하리온천 당일치기 온천관

주차장에서 오쿠산도라 불리는 포장도로를 걸어갑니다. 8월부터 9월에 걸쳐 운이 좋으면 왕나비들의 아름다운 군무를 볼 수 있습니다. 2km 정도 걸으면 등산입구가 나오는데, 갈림목부터가 본격적인 등산로입니다. 너도밤나무 숲을 지나 가파른 오름길을 올라가면 바위가 많은 전망지가 나옵니다. 그 앞은 평평한 길로 아오모리토도마츠(전나무) 향기가 감도는 등산로입니다. 조금 내려가 샘터를 지나면 갖가지 꽃들이 피는 미츠이시 습원과 미츠이시산장이 보입니다. 미츠이시산장에서 정상으로 향하면 다시 가파르게 됩니다. 돌계단이 이어져 있어 걷기 힘든 곳이 있지만, 뒤돌아보면 이와테산이 우뚝 솟아있습니다. 정상 주변은 평평하고, 붓긋한 정상에서는 이와테산·하야치네산의 백명산부터 아키타 고마가타케·에보시다케(뉴토산)·모리요시산 등을 볼 수 있습니다. 날씨가 좋으면 고목코산까지의 이와테 뒤쪽 종주로까지 걸어 보세요. 니세코목코라 불리는 산봉우리 부근에서는 멀리 조카이산이 보이지도 모릅니다.

INFORMATION

● 미츠이시산(오쿠산도 게이트)까지의 교통편 / 도호쿠자동차도 모리오카.C에서 고이와이·아미하리 방면으로 차로 약45분. JR시즈쿠이시역에서 차로 약35분.
※ 노선버스는 없습니다.

● 문의처 /

- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
- 시즈쿠이시초(관광상공과) TEL.019-692-6407



미츠이시산

다키노우에온천 코스



미츠이시산 DATA

난이도



- 보행 시간 / 5시간50분
- 코스 해발 고도차 / 830m
- 미츠이시산 해발 / 1,466m
- 적기 / 6~10월



신록



단풍

주변의 관광 명소

- 도리고에노타키
- 다키노우에온천(숙박·당일치기 입욕)
- 겐부도차야 (메밀국수집)

다키노우에 정원 주차장에서 등산입구까지는 걸어서 5분 정도. 등산입구에서 한동안 걸으면 가파른 오르길에 이어집니다. 오르길이 끝나고 평평한 장소가 나오면 임도와 교차하는데 헛갈리지 말고 앞으로 직진하세요.

너도밤나무 숲길을 걸으면 개울가에 다다르게 됩니다. 시원한 물소리를 들으며 아름다운 너도밤나무 숲을 계속 가다 보면 샘터가 보입니다. 입구가 경사져 있지만 연중 마르지 않는 시원하고 맛있는 물입니다. 유황 냄새가 나는 가파른 오르막길을 오르면 갑자기 동쪽으로 하야치네산과 시와산산이 보입니다. 그 앞의 가파른 너도밤나무 숲을 올라가면 다케노우에온천 갈림목에 도착합니다. 여기에서 오쿠산도 코스와 합류해 같은 코스를 올라갑니다.

이것도 있으면 편리해

COLUMN

티슈페이퍼

심을 뺀 화장실용 페이퍼는 양이 많아 유용합니다. 다양하게 쓸 수 있어 아주 편리해요.



INFORMATION

● 다키노우에온천 등산입구까지의 교통편 / 도호쿠자 동차도 모리오카.C에서 겐부·다키노우에 방면으로 차로 약45분. JR시즈쿠이시역에서 차로 약35분. ※노선버스는 없습니다.

문의처 /

- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
- 시즈쿠이시초(관광상공과) TEL.019-692-6407



오쿠산도 코스

오쿠산도·오마츠크라 게이트 등산입구 ~ (40분) ~ 등산입구 ~ (5분) ~ 다키노우에온천 갈림목 ~ (35분) ~ 미츠이시산장 ~ (40분) ~ 미츠이시산 정상 ~ (30분) ~ 미츠이시산장 ~ (25분) ~ 다키노우에온천 갈림목 ~ (5분) ~ 등산입구 ~ (40분) ~ 오쿠산도·오마츠크라 게이트 등산입구

다키노우에온천 코스

다키노우에 정원 주차장 ~ (5분) ~ 다키노우에온천 등산입구 ~ (120분) ~ 다키노우에온천 갈림목 ~ (35분) ~ 미츠이시산장 ~ (40분) ~ 미츠이시산 정상 ~ (30분) ~ 미츠이시산장 ~ (25분) ~ 다키노우에온천 갈림목 ~ (90분) ~ 다키노우에온천 등산입구 ~ (5분) ~ 다키노우에 정원 주차장



숫잔대
[8월상순~8월중순]



왕나비의 군무를 볼 수 있을지도...!



오쿠산도코스 POINT

미츠이시산장 부근의 샘터는 미츠이시산장에서 3분 정도 떨어져 있는 곳에 있습니다. 여름에는 물이 마를 때가 있으니, 물은 여유 있게 가지고 가세요. 단풍 시즌에는 하루에 수백명의 등산객이 방문해 등산길과 산장 화장실이 무척 복잡하므로 시간을 넉넉하게 잡으시기 바랍니다.





미야마츠보스미레 [7월중순]



미야마린도 [7월상순~8월상순]

다키노우에온천 코스

POINT

오쿠산도 코스에 비해 등산객이 적고 조용한 등산을 즐길 수 있습니다. 군락은 없지만 갖가지 꽃들이 조용히 피어 있어, 꽃을 찾으며 걷는 것도 즐거움의 하나입니다. 곰이 많은 곳이므로 방울과 라디오를 가지고 그룹을 만들어 큰소리로 이야기하면서 올라가세요.



에보시다케

다키노우에온천
코스에보시다케·센소가하라
DATA

난이도



보행 시간 / 약 7시간 30분

코스 해발 고도차 / 850m

에보시다케·센소가하라 해발 /

에보시다케 1,478m, 센소가하라 1,379m

적기 / 6~10월



신록



단풍



거목

주변의 관광 명소

- 도리고에노타키
- 류칸소(숙박·당일치기 입욕)
- 겐부도차야(메밀국수집)

다키노우에온천 등산입구에서 너도밤나무의 거목을 보면서 시라누마까지 올라갑니다. 시라누마는 모리아오개구리의 번식지이기도 해서, 산란시기에는 하얀 거품 상태의 알덩어리를 많이 볼 수 있는 장소입니다. 시라누마를 지나면 살무사고개에 도착합니다. 이 주변에서는 뱀이 나올 때가 있어 조심해야 합니다. 중간 지점에서 뒤를 돌아보면 이와테산과 미츠이시산 등의 마주보고 있는 산들이 보이는데, 단풍철에는 빨강계 물든 이와테산과 미츠이시산을 볼 수 있습니다. 살무사고개를 지나 등산로를 걸으면 에보시다케 정상이 보입니다. 여름에는 원추리나 칭구루마 등의 고산식물이, 정상에서는 360°도의 대파노라마가 등산객을 맞이해 줍니다.

이 코스에서 가장 볼 만한 곳은 센소가하라입니다. 크고 작은 지당이 환상적으로 펼쳐져 있어 멋진 경관을 볼 수 있습니다. 여기는 지브리영화 「하울의 움직이는 성」의 한 장면의 모델이 되어 있어, 영화 이야기를 나누며 걷기에 좋은

INFORMATION

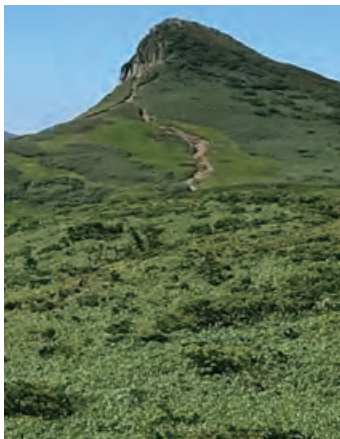
- 에보시다케·센소가하라 (다키노우에온천 등산입구) 까지의 교통편 / 도호쿠자동차도 모리오카I.C에서 겐부·다키노우에 방면으로 차로 약 45분. JR시즈쿠이시역에서 약 35분. ※노선버스는 없습니다.
- 문의처 /

- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
- 시즈쿠이시초(관광상공과) TEL.019-692-6407



장소입니다.

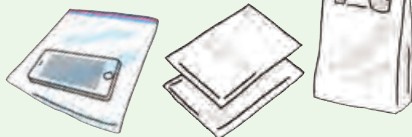
히라가쿠라의 산등성이에는 많은 꽃들이 피어 있고, 여름에는 계곡에서 불어오는 바람이 산행의 피로를 풀어줍니다. 히라가쿠라에는 잉어·붕어·곤들매기·새우 등이 서식하고 있으며, 8월에는 연꽃을 떠올리게 하는 히츠지구사가 피어 있습니다. 많은 동식물들이 서식하고 있는 자연이 풍부한 코스입니다.



이것도 있으면 편리해요!

■ 비닐봉투(다량)

산에서 생긴 쓰레기는 모두 가지고 돌아가는 것이 매너입니다. 쓰레기 봉투나 갈아입은 옷을 넣는 등 다양하게 사용할 수 있습니다.



COLUMN

코스

다키노우에온천 등산입구 ~ (70분)~ 시라누마 ~ (30분)
 ~ 살무사고개 상습지대 ~ (100분) ~ 에보시다케 정상 ~
 (45분) ~ 센소가하라 입구 ~ (20분) ~ 센소가하라 출구
 ~ (40분) ~ 히라가쿠라 ~ (60분)~ 히라가쿠라누마 ~ (40
 분) ~ 히라가쿠라누마 등산입구 ~ (45분) ~ 다키노우에
 정원 휴게소

※열교환소 등산입구에서 다키노우에 정원 휴게소까지는 약30분



원추리
[7월중순~8월상순]

에보시다케

다자와코의
전망 최고!

(0:45)

에보시다케
갈림목

센소가하라
입구

센소가하라
출구

센소가하라

(0:20)



기누가사소
[6월하순~7월상순]



긴코카
[7월]

살무사고개
습지대

(1:40)

원추리 군락
(초여름까지 눈이 남아 있음)

원추리 군락
(초여름까지 눈이 남아 있음)

살무사고개
(가파른 오름길)
(0:30)

시라누마

모리아오개구리
붕어 서식지

살무사가 많아!
주의 필요



POINT

6월은 모든 등산로에 눈이 많이 남아 있습니다. 특히 살무사고개에서 위쪽의 습지대는 7월 말까지 눈이 남아 있어 주의가 필요합니다. 히라가쿠라누마 등산입구에서 올라갈 때, 히라가쿠라누마에서 센소가하라 쪽으로 향하는 도중, 가파른 오름길이 있습니다. 그리고 산등성의 폭이 좁아 미끄러지기 쉬운 길이 있습니다.



아키타고마가타케

미즈이시산
오크산도코스

미즈이시산
다키노우에온천코스

에보시다케·센소가하라

이와테산
아미하리코스

이와테산
오미사카코스

가마쿠라모리
(겨울등산)

오스케산

사이클링

이와테산

아미하리 코스

이와테산
DATA

난이도



보행 시간 / 약 10시간 20분
(리프트 편도 40분)

코스 해발 고도차 / 728m

이와테산 해발 / 2,038m

적기 / 6월상순 ~ 10월상순



眺望



단풍

주변의 관광 명소

- 규카무라 이와테 아미하리온천 당일치기 온천관
- 아미하리 방문객센터
- 아리네산장 (당일치기 입욕)

이와테산 서쪽으로 이어져 있는 완만한 산등성이에서 험준한 오니가조의 암릉을 지나 정상을 향해 가는 등산로입니다. 등산입구는 아미하리온천, 편도 40분의 전망리프트를 타고 나무계단을 5분 정도 올라가면 전망대에 도착합니다. 여기부터는 갈라 떨어진 이누쿠라 화구 밑에서 솟아오르는 명탕 아미하리온천 원탕의 수증기와, 눈 아래로 펼쳐지는 시즈쿠이시 분지를 조망할 수 있습니다. 얼마 안 가서 미츠이시산 방면과 갈라지는 이누쿠라 갈림목이 나옵니다. 이와테산, 우바쿠라산 갈림목 방면으로 가세요. 실 수 있는 반가운 샘터도 있는 오시라비소 숲을 지나 오르막길을 올라가면 우바쿠라 갈림목에 도착합니다. 북쪽엔 하치만타이, 동쪽을 향해 가면 오니가조에서 이와테산 정상이 멋지게 보입니다.

꽃이 만발한 완만한 산등성이를 따라가다가, 화산이 뿜어내는 증기가 솟는 구로쿠라산의 산허리를 돌아 올라가면 기리도오시에 도착합니다. 꽃밭 코스와의 갈림목입니다. 날씨가 좋으면 여기에서 오니가조 코스로 가세요. 오시라비소 숲

INFORMATION

- 이와테산(아미하리 등산입구)까지의 교통편 / 도호쿠자동차도 모리오카.C에서 고이와이·아미하리 방면으로 차로 약 40분. JR시즈쿠이시 역에서 약 30분.
※ 노선버스는 없습니다.
- 문의처 /

- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
- 규카무라 이와테 아미하리온천 (리프트에 관한 문의) TEL.019-693-2211
- 시즈쿠이시초 (관광상공과) TEL.019-692-6407



을 빠져나오면 드디어 암장이 나옵니다. 오니가조의 능선은 현재의 정상에 있는 동이와테 화산보다 오래된 서이와테 화산이 분화활동을 반복하여 생긴 동서로 약2km, 남북으로 약1.3km의 칼데라 외륜산의 남쪽이 됩니다. 그러므로 남쪽 사면은 성층화산으로 완만하게 경사져 시즈쿠이시 분지로 펼쳐져 있고, 산체를 잃은 쪽인 북쪽 사면은 경사진 능선으로 잘려 떨어져 있습니다. 초여름까지 눈이 남아 있는 개울 상부에는 칭구루마, 긴코카, 원추리, 바위에는 이와우메, 이와히게, 고메바츠가자쿠라 등 아름다운 고산식물도 볼 수 있습니다. 바위에 적혀 있는 표시를 따라 똑바로 가기도 하고 돌아가기도 하다 보면, 이와테산 정상이 점점 크게 다가오고, 칼데라 밑에는 칼데라 형성 후의 화산활동의 화구호인 오나와시로코가 푸른 물을 담고 있는 모습이 보입니다. 가파른 산등성이나 미끄러운 곳도 있으므로 발디딜 곳이나 손잡을 데를 잘 확인하면서 걸으세요.

정상이 가깝게 보이는 오니가조 최고 지점은 오미사카 개울의 상부에 있습니다. 여기에는 큼직큼직한 스코리아(검은색 경석)가 쌓여 있고, 7,8월은 고마쿠사가 피어 있습니다. 조금 더 내려가면 오니가조 갈림목이 나오는데, 남쪽에서 올라가는 오미사카 코스와 합류합니다. 오니가조 갈림목에서 정상까지는 오미사카 코스와 같습니다.



POINT

우바쿠라 갈림목 부근의 등산로 이외의 장소는 함몰될 위험성이 있으니, 등산로에서 벗어나지 않도록 주의하시기 바랍니다. 그리고 이 등산로는 바위 능선의 오름길입니다. 비가 올 때나 바람이 세게 불 때는 특히 조심하세요. 기리도모시에서 꽃밭 코스로 가는 등산로는 일부 길이 무너지기 쉬운 곳이 있습니다. 비가 올 때만이 아니라 늘 조심하시기 바랍니다.

전망리프트를 이용한 이누쿠라산 정상의 트레킹도 참 좋아요. 산꼭대기의 전망대에서는 하지만타이부터 미츠이시산, 에보시다케, 아키타 고마가타케, 날씨가 좋으면 조카이산까지 볼 수 있습니다. 벤치도 있어 도시락을 드실 수도 있습니다. 리프트에서 내려 약30분쯤 가면 정상입니다. 가볍게 갈 수 있지만 그래도 우비는 가지고 가세요.

아미하리 코스는 거리가 길고 시간도 걸리기 때문에 경우에 따라서는 돌아가는 리프트의 운행시간에 맞추지 못할 수도 있습니다. 돌아갈 시간에도 유념해 주시기 바랍니다. 하산 루트를 오미사카 코스나 우마가에서 코스(다키자와시)로 잡아 여유있게 계획을 세우면 좋을 거예요.

이와테산

오미사카 코스

이와테산
DATA

난이도



보행 시간 / 약 8시간 30분

코스 해발 고도차 / 1,428m

이와테산 해발 / 2,038m

적기 / 6~9월



신록



단풍



폭포

주변의 관광 명소

- 아미하리 방문객센터
- 아리네산장(당일치기 입욕)
- 고이와이농장 마키바원

옛부터 산기슭의 이와테산 신사에서 산꼭대기에 있는 오쿠미야에 참배하러 가기 위해 오르던 길이었습니다. 현재는 현도 옆에 주차장이 있는데, 거기가 등산입구로 되어 있습니다. 낙엽송 숲을 오르면 기리하기부터는 졸참나무 숲이 나옵니다. 와라지누기바부터는 너도밤나무, 단풍, 철쭉 등 신록에서 단풍까지 즐길 수 있는 길을 걷다 보면 오타키 전망대가 나옵니다. 낙차 50m의 오타키(폭포)는 눈이 녹는 5,6월과 비가 온 직후밖에 볼 수 없는 신비한 폭포입니다.

오타키 전망대에서는 가파른 오름길이 이어지는데, 시야가 넓어지는 너덜경까지 올라가면 철따라 고산식물이 눈을 즐겁게 해 줍니다. 바위가 많으니 조심하세요. 가사지메부터 위쪽은 눈잣나무 숲을 올라갑니다. 등산로에서 보이는 인상적인 형상의 용암(균일하게 굳은 바위)이나 이그님브라이트(입자가 다른 것이 굳은 바위)를 따라 올라가세요. 광대한 눈잣나무 숲을 지나면 오니가조 갈림목에 도착합니다. 여기에서 아미하리 코스와 합류합니다. 눈 앞에 정상과

INFORMATION

● 이와테산까지의 교통편 / 도호쿠자동차도 모리오카 I.C에서 고이와이·아미하리 방면으로 차로 약 30분. JR시즈쿠이시역에서 차로 약 30분. ※노선버스는 없습니다.

● 문의처 /

- 시즈쿠이시초 관광상공과 TEL.019-692-6407
- (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
- 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777



등산로를 걷는 사람들이 보입니다. 후도타이라로 가려면 약간 내려가야 하지만 이 사면은 멋진 꽃밭이 펼쳐져 있는 곳으로, 시라네아오이 대군락 등 많은 꽃들이 아름답게 피어 있습니다. 후도타이라에는 쉼터도 있어 점심식사 등 휴식을 하기에도 좋은 곳입니다.

후도타이라에서 정상으로 올라가는 도중에 길이 갈라지는데, 오른쪽 등산로로 올라가세요. 스코리아(화산재가 검은 경석)가 쌓여 있어 걷기가 힘들지만, 귀여운 고마쿠사(7,8월)를 보면서 천천히 걸어 보세요. 넓은 정상 화구의 가장자리로 나와 시계 방향으로 올라가면 북도호쿠 최고봉인 이와테산 정상(야쿠시다케)입니다. 가능하면 화구 안에 신령이 좌정하고 계신 오쿠미야를 참배한 후 하산하고 싶은 심정입니다.



POINT

오타키 전망대까지 오르는 것도 추천합니다.

5월에는 등산로 옆에 열레지가 예쁘게 핍니다. 10월 상순에는 오타키 계곡 전체가 아름다운 단풍으로 물들어 장관을 이룹니다. 5월 말경부터 6월에는 귀하고 사랑스러운 분홍빛의 유키와리코자쿠라를 너덜경부터 가사시에 등산로에서 볼 수 있습니다.

너덜경에서 상부는 가파른 바윗길이 이어집니다. 로프를 잡고 올라갈 수는 있지만, 발밑이 불안정한 곳이 있으니 발디딜 곳을 확인하면서 가세요.

아미하리 코스

아미하리 전망리프트 ~ (40분) ~ 제3리프트 종점 ~ (5분) ~ 이누쿠라 전망대 ~ (5분) ~ 이누쿠라 갈림목 ~ (15분) ~ 샐터 ~ (45분) ~ 우바쿠라 갈림목 ~ (30분) ~ 기리도오시 ~ (140분) ~ 오니가조 갈림목 ~ (10분) ~ 후도타이라 ~ (40분) ~ 이와테산 정상 ~ (30분) ~ 후도타이라 ~ (10분) ~ 오니가조 갈림목 ~ (110분) ~ 기리도오시 ~ (30분) ~ 우바쿠라 갈림목 ~ (40분) ~ 샐터 ~ (20분) ~ 이누쿠라 갈림목 ~ (10분) ~ 제3리프트 승강장 ~ (40분) ~ 아미하리 전망리프트



아키타고마가타케

미즈이시산
오니가조코스

미즈이시산
다키노에야마코스

에보시다케-센소가하라

이와테산
아미하리코스

이와테산
오미사카코스

가마쿠라모리
(천혜의)

오스케산

사이클링

오미사카 코스

오미사카 등산입구 ~ (120분) ~ 오타키 전망대 ~ (60분) ~ 가사지메 ~ (60분) ~ 오니가조 갈림목 ~ (10분) ~ 후도타이라 ~ (40분) ~ 이와테산 정상 ~ (30분) ~ 후도타이라 ~ (10분) ~ 오니가조 갈림목 ~ (45분) ~ 가사지메 ~ (45분) ~ 오타키 전망대 ~ (90분) ~ 오미사카 등산입구



아키타고마가타케

미즈이시산
오쿠산도코스

미즈이시산
다키노에운천코스

에보시다케·센소가하라

이와테산
아미하리코스

이와테산
오미사카코스

가마쿠라모리
(겨울등산)

오스케산

사이클링

가마쿠라모리

스노우트레킹

가마쿠라모리
DATA

난이도



보행 시간/ 약3시간50분

코스 해발 고도차/557m

가마쿠라모리 해발/ 1.317m

적기/ 1~3월



조망

주변의 관광 명소

- 규카무라 이와테 아미하리온천 당일치기 온천관
- 아미하리 방문객센터
- 아리네산장(당일치기 입욕)

가마쿠라모리는 등산로가 정비되어 있지 않아 등산 적기가 적설기로 한정되어 있습니다. 아미하리 방문객센터 주차장 오른쪽에 아미하리온천 캠프장으로 가는 입구가 있는데, 거기에서 출발하면 됩니다. 캠프장에 도착하면 북쪽에 졸참나무 등의 광엽수림대를 걸어 올라갑니다. 오른쪽에 삼나무 인공림이 있는데, 그것도 코스를 잡는데 참고로 하세요. 광엽수림대에서 점차 너도밤나무의 거목이 눈에 띄게 됩니다. 1,000m 부근의 평평한 장소(오부나타이라)에서 잠깐 심호흡을 하고 전망하는 것도 좋을 거예요. 거기에서 앞쪽은 가파른 경사가 점점 심해져 저온·건조·강풍 등으로 인해 제대로 자라지 못한 키 작은 너도밤나무가 미네카에데나 사스래나무 사이로 보입니다. 능선의 산등성이가 좁아지는 1,170m 부근의 전방 오른쪽에 설비가 있어 주의가 필요합니다. 왼쪽의 수목을 따라가는 코스가 안전합니다. 가마 산등성을 하나 더 올라가면 오른쪽에 침엽수인 오시라비소가 보이고, 머지않아 정상에 도착하게 됩니다. 기상 조건이 좋으면 정상 뒤쪽에 우뚝 솟아 있는 이와테산이 산행의 고단함을 싹 없애줍니다. 산을 내려올 때는 눈 상태가 다를 수 있어 주의가 필요합니다.

INFORMATION

- 가마쿠라모리까지의 교통편/ 도호쿠자동차도 모리오카I.C에서 고이와이·아미하리 방면으로 약40분. JR 시즈쿠이시역 역에서 약30분. ※노선버스는 없습니다.
- 문의처 /
 - (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
 - 아미하리 방문객센터 TEL.019-693-3777
 - 시즈쿠이시초 (관광상공과) TEL.019-692-6407



코스

아미하리 방문객센터 ~ (10분)~ 아미하리 온천 캠프장 ~ (50분)~ 오부나타이라~(60분)~ 셋피테마에 ~ (20분)~ 가마쿠라모리 정상 ~ (20분)~ 셋피테마에 ~ (30분)~ 오부나타이라 ~ (30분)~ 아미하리온천 캠프장 ~ (10분)~ 아미하리 방문객센터 주차장



겨울에만 올라갈 수 있는 산이어서 고산식물은 볼 수 없지만, 토끼나 여우·담비 등 자연 속에서 살고 있는 동물들의 발자국을 볼 수 있습니다. 또한 너도밤나무 수림 등에서는 곰 발톱 자국이나 구마다나(곰이 나무 위에서 열매를 먹은 흔적)를 발견할 수도 있습니다.



POINT

등산로나 표지 등이 없으므로 스스로 갈 길을 판단해야 합니다. 분홍색 테이프가 나무에 묶여 있지만, 비공식적인 것이니 조심하세요. 그리고 겨울 등반 장비는 필수 항목입니다. 적설상황은 날마다 바뀌므로 스노우슈즈·설피 등을 필요에 따라 사용하세요. 눈이 쌓여 있는 시기라서 발이 빠지거나 넘어지지 않도록 주의하시기 바랍니다. 설비와 개울 근처에는 가지 않도록.

이것도 있으면 편리해요!

COLUMN

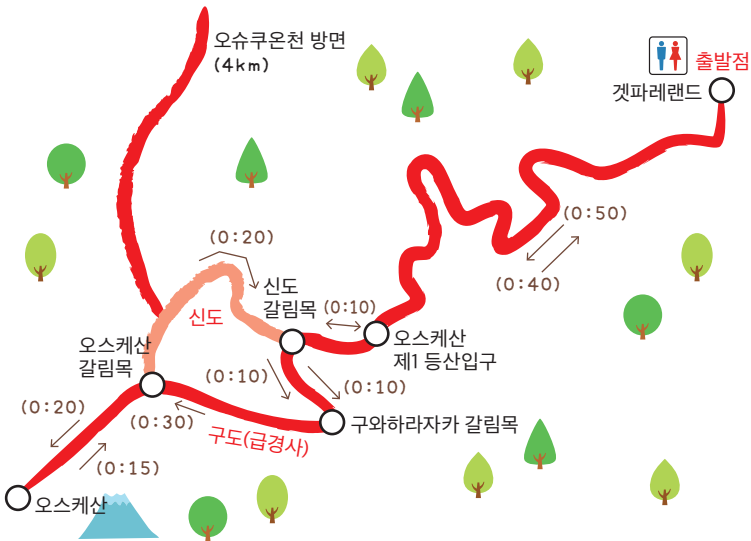
복장은 보온이 잘 되고, 빨리 마르는 속옷을 입은 다음, 보온옷, 방한복(플리츠 등)을 겹겹이 입고, 상황에 따라 온도 조절을 하세요. 책 등 여름 장비를 그대로 쓸 수 있는 것도 있으니 검토한 후 요령 있게 사용하세요.

- ① **신발**...보온, 방수기능이 있는 것으로 일정시간 걸을 수 있는 것. 4시즌 사용할 수 있는 등산화, 윈터슈즈 등. 롱 스파츠도 필요. 등산로와 일정에 따라서는 겨울장화도.
- ② **글로브와 모자**...방한과 방풍성(겉이 폴리에스테일이나 가죽으로 덮혀 있는 것)이 있는 것. 얇은 속옷, 두꺼운 플리츠, 오버 글로브를 잘 조합해 쓰는 것을 추천합니다. 모자는 완전하게 귀까지 덮을 수 있는 것으로.
- ③ **겂옷(겂에 입는 방풍, 방한복)** ...고어텍스 등, 투습성이 있는 레인 웨어. 후드가 달려 있는 것이 좋음.

오스케산

갯파레랜드 코스

시즈쿠이시초에는 국립공원 이외에도 가 볼 만한 산이 있습니다. 겨울에는 크로스컨트리 전용 스키장, 여름에는 스키와 스노보드의 워터점프를 할 수 있는 갯파레랜드가 스타트 지점입니다. 오스케산 정상 갈림목은 북쪽에서 동쪽으로 전망이 좋고, 고소코를 중심으로 전원풍경이 펼쳐지며, 왼쪽으로는 이와테산·히메가미산과 난소산을 비롯해 시와산산의 대 전망이 펼쳐집니다. 날씨가 좋으면 동쪽으로 하야치네산과 야쿠시다케도 볼 수 있습니다.



POINT

구와하라자카 (구도)는 몹시 가파른 비탈길이어서 내림길보다는 오름길을 추천합니다. 가파른 오름길이 불안하신 분은 신도 왕복을 권합니다. 오슈쿠온천 코스도 급경사가 진 곳으로 업다운이 심해 다리에 자신이 있는 분들께 적합한 곳입니다.

코스

갯파레랜드 ~ (50분) ~ 오스케산 제1 등산입구 ~ (10분) ~ 신도 갈림목 ~ (10분) ~ 구와하라자카 갈림목 ~ (30분) ~ 오스케산 정상 갈림목 ~ (20분) ~ 오스케산 정상 ~ (15분) ~ 오스케산 정상 갈림목 ~ (20분) ~ 신도 갈림목 ~ (10분) ~ 오스케산 제1 등산입구 ~ (40분) ~ 갯파레랜드

INFORMATION

- 오스케산까지의 교통편/ JR모리오카역에서 약40분. JR시즈쿠이시역에서 약20분. JR시즈쿠이시역에서 아넷코 버스 모무라선 (예약제) 이용, 구와하라에서 내려 차로 약30분.
- お問い合わせ /
 - (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
 - 오슈쿠온천관광협회 TEL.019-695-2209
 - 시즈쿠이시초 (관광상공과) TEL.019-692-6407



사이클링 코스

힐클라임부터 거의 평탄한 코스까지 시즈쿠이시를 에워싸고 있는 산들과 푸른 목장, 황금색 논 등을 구경하면서 사이클링을 즐겨 보세요. 이번엔 추천 코스 중에서도 가장 강력한 곳을 소개하겠습니다.

해발 약760m의 규카무라 이와테 아미하리온천을 출발/ 도착하는 주유 코스와, 등산에 자신이 없는 분을 위한 「마츠복쿠리 출발」/ 봉바나다이라를 도는 주유 코스 등이 있습니다. 시즈쿠이시 관광물산센터, 초에이칸, 직판장 마츠노미에서는 자전거 대여도 합니다. 가벼운 마음으로 사이클링을 즐겨 보세요.



INFORMATION

- 자전거 대여 설치 장소/
 - 초에이칸 TEL.019-695-2121
 - 시즈쿠이시관광물산센터 TEL.019-692-5900
 - 나가야마직판장 마츠노미(마츠복쿠리 옆) TEL.019-693-1301
- 문의처/
 - (일사) 시즈쿠이시관광협회 TEL.019-692-5138
 - 나가야마직판장 마츠노미(마츠복쿠리 옆) TEL.019-693-1301

※1일 요금500엔. 자전거 반납은17시까지 부탁드립니다.

시즈쿠이시초의 산에서 볼 수 있는

고산식물 리스트

※이밖에도 많은 식물을 볼 수 있습니다.
일리스트 제공/ 히로노 다카시

원추리

●7월중순~8월상순

아침에 피고 저녁이 되면 지는 일일화. 만개 시기에는 일면이 노란색 카펫이 깔린 것처럼 아름다워, 보는 사람의 피로를 풀어줍니다.

➔ P.4



글라우키디움

●6월

연보라빛 꽃잎이 특징인 꽃입니다. 요코다케 갈림목에서 아마다고야로 가는 도중에 볼 수 있습니다.



칭구루마

●7월

무밍다니(바바노코지)와 아마다이크에 부근 일대에 피어, 사랑스러운 꽃으로 카펫을 깔아놓은 듯한 풍경을 즐길 수 있습니다.



다카네스미레

●6월중순~6월하순

진노란색 꽃잎과 윤기 있는 짙은 녹색의 잎이 특징입니다. 오야케스나와 야키모리의 사력지에 서식합니다.



고마쿠사

●7월~8월

오야케스나와 야키모리에서 멋진 고마쿠사군락을 볼 수 있습니다.



사와기코

●8월상순~8월중순

보라색의 귀여운 꽃이 특징으로, 오마츠크라와 미츠이시산의 안부에 있는 미츠이시 습원에서 볼 수 있습니다.

➔ P.7



미야마츠보스미레

●7월중순

연보라색과 흰색 꽃잎 밑부분에 적자색의 줄무늬가 있는 것이 특징으로 습원 지대에서 볼 수 있습니다.



미야마린도

●7월하순~8월상순

적자색 줄기에 작은 타원형의 잎, 청자색 꽃잎이 특징입니다.



기누가사소

●6월하순~7월상순

일사귀와 꽃이 크게, 커다란 이파리가8~10장 우산을 펼 것처럼 넓게 퍼져, 한가운데 백색 꽃이 한 송이 피는 것이 특징입니다.

➔ P.11



긴코카

●7월

꽃줄기 위에 별 모양을 한6장의 노란색 꽃잎이 총상에 붙어 총층이 피는 것이 특징으로, 센소가하라 일대에 예쁘게 필니다.



히메사쿠나게

●6월중순~7월상순

별명 닛코사쿠나게라고도 하는데, 가지 끝에 2~6개의 분홍색 꽃이 피는 것이 특징입니다.



➔ P.12

미네자쿠라

●6월~7월

귀여운 꽃이 특징으로 높은 산에서 많이 볼 수 있습니다.

➔ P.17



이와우메

●6월~7월

이름에서 알 수 있듯이 바위 틈과 같은 곳에서 피며, 매화와 닮은 희고 작은 꽃이 필니다.



산카요

●6월~7월

꽃잎이 비에 젖으면 투명해지는 아름다우면서도 신기한 꽃입니다. 잎사귀는 머위처럼 생겼고, 꽃은 작은 잎사귀 위에서 필니다.



이와나시

●5월~6월

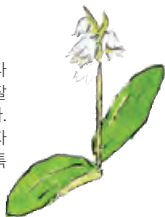
꽃잎은 자홍색. 바위가 많은 곳에서 자라며 배 맛이 나는 열매를 맺습니다.



오노에란

●6월하순~7월상순

약간 습한 바위 위나 잡초 속 등 햇빛이 잘 드는 곳에서 자랍니다. 꽃을 잘 보면 「W」자 모양이 보이는 것이 특징입니다.



유키와리코자쿠라

●5월하순~6월

오미사가 코스라고 하면 유키와리코자쿠라. 오미사가 코스에서 많이 볼 수 있는 다년초로 화관이 홍자색인 것이 특징입니다.



얼레지

●5월

기리하기 주변은 얼레지의 군생지. 분홍색 꽃이 많이 피는데 가끔 흰색 꽃을 피우는 얼레지도 있습니다.



니린소

●4월하순~5월상순

이름대로 하나의 줄기에서 두 송이의 꽃이 피는 것이 특징입니다. 뿌리줄기로 늘어나므로 군락을 이루는 경우가 많은 꽃입니다. (갯파레랜드)





시즈쿠이시 숙박시설 (019)

미츠이시산
오쿠산도코스다키노우에온천코스
미츠이시산에보시다케
센쇼가하라아미하리코스
이와테산오미사카코스
이와테산가마쿠라모리
(겨울등산)

오스케산

사이클링

아미하리온천

- ◎ 규카무라 이와테 아미하리온천
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 고타츠히라14-3
☎693-2211

미나미아미하리 아리네온천

- ◎ 유코탐노모리
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 네코자와3-6 1
☎693-3600

다키노우에온천

- ◎ 류칸소
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 아자 다카쿠라야마159
☎656-1866

겐부에리어

- ◎ 겐부후류테
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 아미하리1-11
☎693-3000

겐부온천

- ◎ 온천 펜션 구마상치
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 아리네5-35 ☎693-2027
- ◎ 유야도 시키노사토
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 아미하리1-38 ☎693-3360
- ◎ 롯지 다치바나
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 아리네3-5 ☎693-3356

다카쿠라온천

- ◎ 시즈쿠이시 프린스호텔
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 구리키다이라152
☎693-1114

구니미온천

- ◎ 구니미온천 이시즈카료칸
〒020-0582 시즈쿠이시초 구니미온센 ☎090-3362-9139
- ◎ 구니미온천 모리야마소
〒020-0582 시즈쿠이시초 구니미온센 ☎090-1930-2992

료칸

- ◎ 사사키료칸
〒020-0527 시즈쿠이시초 나카마치12-6 ☎692-2017
- ◎ 우에노료칸
〒020-0527 시즈쿠이시초 나카마치7-2 ☎692-2033

펜션

- ◎ 아미하리롯지
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 이와테야마 22-289
☎693-2313
- ◎ 펜션 산조쿠
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 이와테야마22-194
☎693-4044
- ◎ 펜션 산림샤
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 이와테야마22-195
☎693-2311
- ◎ 펜션 샤라
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 구리키다이라104-6
☎693-3277
- ◎ 펜션 모미지
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 이와테야마22-394
☎693-3450
- ◎ 푸치호텔 구로쿠마군
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 이와테야마22-294
☎601-5539
- ◎ 뷔라 캄캉 쿠라부
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 고히치모리14-67
☎693-3339
- ◎ 하나레야도 크레송
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 불바나다이라 126-19
☎693-1755

민숙

- ◎ 민숙 오야나기
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 니시시노자키57-2
☎693-2525
- ◎ 민숙 사카이소
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 하야사카27
☎693-2945
- ◎ 민숙 시즈쿠이시소
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 니시시노자키33-2
☎693-2739
- ◎ 민숙 시라카바
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 가미시노자키 65-1
☎693-2733
- ◎ 민숙 다이쿠
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 니시시노자키 52-1
☎693-2746
- ◎ 민숙 다카미소
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 가미시노자키71-1
☎693-2736
- ◎ 민숙 초스케
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 하야사카 124-1
☎693-3077
- ◎ 민숙 나카가와
〒020-0585 시즈쿠이시초 나가야마 시노카와라174
☎693-2422
- ◎ 롯지 소데
〒020-0584 시즈쿠이시초 니시네 오미야155-1
☎693-2727

오슈쿠온천

- ◎ 아카이후샤
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠다이 10-75-2 ☎695-2311
- ◎ 온천민숙 아케보노소
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠9-65-1 ☎695-2245
- ◎ 온천민숙 사카에야
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠7-51-2 ☎695-2109
- ◎가와초
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠10-31-23 ☎695-2171
- ◎ 세이코스
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠6-14-1 ☎695-2136
- ◎ 초에이칸
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠6-7 ☎695-2121
- ◎ 호텔 우구이스
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠7-28 ☎695-2036
- ◎ 호텔 가이라쿠엔
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠10-3-1 ☎695-2111
- ◎ 호텔 가가스케
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠7-47 ☎695-2216
- ◎ 호텔 모리노카제 오슈쿠
〒020-0574 시즈쿠이시초 오슈쿠10-64-1 ☎695-3333

고쇼쿠온천

- ◎ 고쇼쿠온천 호텔 하나노유
〒020-0572 시즈쿠이시초 니시야나와 27-4-1 ☎692-1050

택시

- ◎ (유) 시즈쿠이시택시 ☎692-3131
- ◎ 오가와택시(주) 시즈쿠이시 영업소 ☎613-4545

전세버스

- ◎ 미야고버스(주) 모리오카 영업소 ☎684-6161

· 이 트레킹맵은 환경성 레이와 2년도 국립공원 등 자원정비사업비 보조금
(국립공원 다언어 해설 등 정비사업)을 인수해 편집·작성했습니다.

◎ 발행 / (일사)시즈쿠이시관광협회

◎ 협력 / 시즈쿠이시초·이와테현 자연공원보호관리원(시즈쿠이시초)·
아미하리 방문객센터·시즈쿠이시초 산악협회·히로노 다카오

◎ 문의처 / (일사)시즈쿠이시관광협회 TEL:019-692-5138

