



岩手県
雫石町



十和田八幡平国立公園

トレッキング マップ

TREKKING MAP in SHIZUKUISHI
(Towada-Hachimantai National Park)



トレッキングを始める前に

登山に役立つ持ち物

以下の持ち物は登山をされる際にあると役に立つ持ち物です。こちらを参考に、必要な持ち物をご準備ください。(各自、必要に応じてご準備をお願いします。)



● ザック (バックパック)

登山中、両手が自由になります。(目安⇒日帰り:25~30L、避難小屋宿泊:30~40L) 雨が降った時のために、ザックカバーは便利です。

● 個人用医薬品

絆創膏・三角巾・頭痛薬を持ち歩く便利です。また、常備薬や胃腸薬などの薬の準備も忘れずに。また、山では何が起るかわかりませんので健康保険証のコピー等もご準備を。



● 水

傷口の洗浄や調理にも使える水とミネラルなど一緒に補給できるスポーツドリンクなど両方、行動時間に応じて多めに持ちましょう。



● トレッキングポール (キャップ付)

歩行のバランスをとり、足腰への負担を軽減します。



● 帽子・ヘルメット

熱射病対策に重要です。頭部の保護にもなります。ヘルメットも必要に応じて準備しましょう。活火山を登る時は、必携です。



● 携帯電話

万が一の時の通信手段です。モバイルバッテリーと併せて準備しましょう。



● 雨具

上下セパレートの登山用のもの。折りたたみ傘もあると便利。山の天気は変わりやすく、雨に濡れると体温が一気に下がるので、必ずご用意を。



● 地図・コンパス

行動中、進む方向や現在地を確認するために必ず持ちましょう。地図は地形、ルートが解る物。コンパスは登山用の物。使い方に慣れることが大事です。



● 登山計画書

事前に作成することで行程を確認できます。入山する際に提出することで、遭難した場合の的確な捜索・救助につながります。家族とも共有し、下山報告も忘れずに。



● 防寒着・手袋

フリース・ダウンなど温かい服を夏でも準備しましょう。手袋は防寒やケガ防止のために。



● サングラス



山の日差しは強いので、目の保護のためにオススメです。

● ヘッドランプ

日帰りの登山でも必ず持っていくしましょう。疲労・ケガ・道迷いなどで行動が日没後になった時のためにも。(予備球・予備電池も)



● 行動食・非常食

食べやすく、カロリーが高く、自分が好きなものを。チョコレートやドライフルーツ、ナッツ類など行動中にもこまめにエネルギー補給しましょう。



● 下着 (アンダーウェア)

乾きにくいコットン素材は避けましょう。汗をかいて服が濡れてしまった時などに着替えがあると快適です。靴下は登山用のものを。ウール素材なら防臭効果も高いです。



● スパッツ (ゲイター)

小石や雨が靴の中に侵入するのを防ぎます。



● 登山靴

足首まで保護できるもの。ゴアテックスなどの、防水性のあるものがオススメです。

トレッキング携行品チェックリスト 

- | | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ザック | <input type="checkbox"/> トレッキングポール | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> ザックカバー | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 地図、コンパス |
| <input type="checkbox"/> 靴 (トレッキング用) | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> 登山計画書 |
| <input type="checkbox"/> スパッツ | <input type="checkbox"/> 水、スポーツドリンク | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> 雨具 (レインウェア) 上下 | <input type="checkbox"/> 食料、行動食、非常食 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 救急用品、薬、虫除け | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> タオル、手ぬぐい | |
| <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | |

COURSE コース

国見温泉登山口～(60分)～横長根～(30分)～大焼砂分岐～(60分)～男岳～(30分)～阿弥陀池～(20分)～男女岳～(15分)～阿弥陀池～(20分)～横岳～(30分)～大焼砂分岐～(30分)～横長根～(45分)～国見温泉登山口



POINT

急斜面の登山道には、場所によってはかなり遅くまで雪が残り、ピッケル・アイゼンが必要になります。また、利用度の低いコースは荒廃している場合もあるので、入山前に関係機関に確認をお願いします。花の百名山に選ばれている秋田駒ヶ岳。期間中は、常に五十種類以上の花を見ることができます。

三ツ石山
奥座道コース三ツ石山
滝ノ上温泉コース

鳥帽子岳・千沼ヶ原

岩手山
網張コース岩手山
御神坂コース鎌倉森
(冬山登山)

男助山

サイクリング

三ツ石山

奥産道コース

三ツ石山
奥産道コース三ツ石山
滝ノ上温泉コース

鳥帽子岳・千沼ヶ原

岩手山
網張コース岩手山
御神坂コース鎌倉森
(冬山登山)

男助山

サイクリング

三ツ石山
DATA

難易度



歩行時間/3時間40分

コース標高差/450m

三ツ石山標高/1,466m

適期/6~10月



新緑



紅葉



高山植物

周辺のおすすめスポット

- 網張ビジターセンター
- 休暇村岩手網張温泉(宿泊)
- 休暇村岩手網張温泉 日帰り温泉館

駐車場から奥産道と呼ばれる舗装路を歩きます。8月から9月にかけて、運が良ければ、アサギマダラの大乱舞を見ることができます。2kmほど歩くとようやく登山口となり、滝ノ上温泉分岐からは本格的な登山道となります。ブナの森を超え急登を登ると岩場の展望地に出ます。その先は緩やかになり、アオモリトドマツの香り漂う登山道になります。若干下り、水場を過ぎると様々なお花が咲く三ツ石湿原と三ツ石山荘が見えてきます。三ツ石山荘から山頂へ向かうとふたたび急になります。石の階段が続き歩きにくい所がありますが、振り返ると岩手山が大きく聳えています。山頂周辺は台地になっており、こんもりとした山頂からは岩手山・早池峰山の百名山から秋田駒ヶ岳・鳥帽子岳(乳頭山)・森吉山等一望できます。天気良ければ小畚山までの裏岩手縦走路まで足をのばしてみましょう。ニセ小畚とよばれるピーク付近からは遠く鳥海山が見えるかもしれません。

INFORMATION

● 三ツ石山(奥産道ゲート)までの交通/東北自動車道 盛岡ICより小岩井・網張方面へ車で約45分。JR 磐石駅より車で約35分。※路線バスはございません。

● お問い合わせ/

- ・(一社)しずくいし観光協会 TEL.019-692-5138
- ・網張ビジターセンター TEL.019-693-3777
- ・磐石町(観光工商課) TEL.019-692-6407



三ツ石山

滝ノ上温泉コース

三ツ石山
DATA

難易度



歩行時間/5時間50分

コース標高差/830m

三ツ石山標高/1,466m

適期/6~10月



新緑



紅葉

周辺のおすすめスポット

- 鳥越ノ滝
- 滝ノ上温泉 (宿泊・日帰り入浴)
- 玄武洞茶屋 (お蕎麦屋)

滝ノ上園地駐車場から登山口までは歩いて5分ほど。登山口からしばらくすると急登が続きます。急登が終わり平らな場所に出ると林道と交差しますが、間違えないようにつまづぐる進みましょう。

ブナ林の中を進むと沢沿いに出ます。涼しさに癒されながら美しいブナ林を進むと水場です。入口が急ですが、年中枯れることのない冷たく美味しい水です。硫黄臭のする急登を登ると突然東側の展望が開け、早池峰山や志和三山が見えます。その先、ブナ林の急登を登ると滝ノ上温泉分岐に着きます。ここで奥産道コースと合流し、同じコースを登ります。

これもあると便利!

COLUMN

■ ティッシュペーパー

芯を抜いたトイレトペーパーは量があるので便利です。様々な場面で使えるので重宝します。



INFORMATION

● 滝ノ上温泉登山口までの交通/東北自動車道 盛岡ICより玄武・滝ノ上方面へ車で約45分。JR雫石駅より車で約35分。※路線バスはございません。

● お問い合わせ/

- ・(一社)しずくし観光協会 TEL.019-692-5138
- ・網張ビジターセンター TEL.019-693-3777
- ・雫石町(観光商工課) TEL.019-692-6407



OKUSANDO COURSE 奥産道コース

奥産道・大松倉ゲート登山口～(40分)～登山口～(5分)～滝ノ上温泉分岐～(35分)～三ツ石山荘～(40分)～三ツ石山頂～(30分)～三ツ石山荘～(25分)～滝ノ上温泉分岐～(5分)～登山口～(40分)～奥産道・大松倉ゲート登山口

TAKINOUE ONSEN COURSE 滝ノ上温泉コース

滝ノ上園地駐車場～(5分)～滝ノ上温泉登山口～(120分)～滝ノ上温泉分岐～(35分)～三ツ石山荘～(40分)～三ツ石山頂～(30分)～三ツ石山荘～(25分)～滝ノ上温泉分岐～(90分)～滝ノ上温泉登山口～(5分)～滝ノ上園地駐車場



サワギキョウ
[8月上旬～8月中旬]



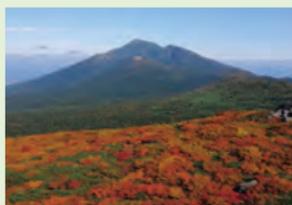
Beautiful

アサギマダラの
大乱舞を見るのが
出来るかも…!



奥産道コース
POINT

三ツ石山荘付近の水場は三ツ石山荘から3分ほど離れた所にあります。夏場は枯れることがありますので、水分は余裕をもって持ちましょう。紅葉のハイシーズンは一日に数百人の登山者が訪れる登山道や山荘のトイレでは渋滞が発生しますので、余裕をもった行動をしましょう。





三ツ石山

紅葉シーズン、赤色がすばらしい

大松倉

(0:30)

(0:40)

三ツ石
湿原

水場



三ツ石
山荘

(0:25)

(0:35)



展望地

(秋田駒ヶ岳や鳥帽子岳(乳頭山))

滝ノ上温泉
分岐

奥産道コース登山口

(0:05)

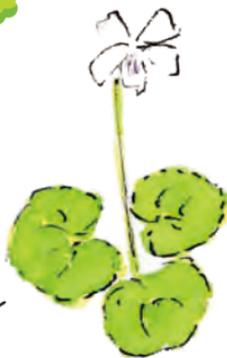
水場



展望地
(早池山峰や
志和三山)

(0:40)

ゲート登山口
(車はここまで)



ミヤマツボスミレ
[7月中旬]



ミヤマリンドウ
[7月下旬～8月上旬]

滝ノ上温泉コース

POINT

奥産道コースに比べて登山者は少なく、静かな登山を楽しむことができます。群落こそありませんが、様々なお花がひっそりと咲いていますので、探しながら歩くのも楽しいです。クマの多い山域ですので、熊鈴やラジオを携帯し、グループで賑やかに登りましょう。



滝ノ上温泉コース

鳥帽子岳・千沼ヶ原
DATA

難易度



歩行時間/約7時間30分

コース標高差/850m

鳥帽子岳・千沼ヶ原標高/
鳥帽子岳1,478m、千沼ヶ原1,379m

適期/6~10月



新緑



紅葉



巨木

周辺のおすすめスポット

- 鳥越の滝
- 滝観荘(宿泊・日帰り入浴)
- 玄武洞茶屋(お蕎麦屋)

滝ノ上温泉登山口からブナの大木を見ながら白沼まで登ります。白沼は、モリアオガエルの繁殖地でもあり、産卵時期には白い泡状の卵塊が数多く見ることのできる場所です。白沼を過ぎるとマムシ坂にたどり着きます。この周辺ではヘビに遭遇する時があるので注意です。中間地点で後ろを振り返ると、岩手山や三ツ石山などの対面の山々を望むことができ紅葉時期には、赤く染まった紅葉の岩手山や三ツ石山を見ることもできます。マムシ坂を過ぎて登山道を進むと、鳥帽子岳山頂が見えてきます。夏はニッコウキスゲやチングルマなどの高山植物が、山頂では360°の大パノラマがお出迎えしてくれます。

このコースの最大の見どころは千沼ヶ原です。大小の池塘が幻想的に連なり、素晴らしい景観を楽しむことができます。ここは、ジブリ映画「ハウルの動く城」の一場面のモデルになっており、物語の世界も楽しむことの

INFORMATION

- 鳥帽子岳・千沼ヶ原(滝ノ上温泉登山口)までの交通/東北自動車道 盛岡ICより玄武・滝ノ上方面へ車で約45分。JR雫石駅より約35分。※路線バスはございません。

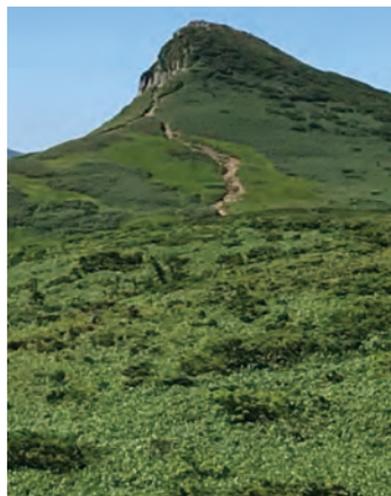
- お問い合わせ/

- ・(一社)しずくいし観光協会 TEL.019-692-5138
- ・網張ビジターセンター TEL.019-693-3777
- ・雫石町(観光商工課) TEL.019-692-6407



できる場所です。

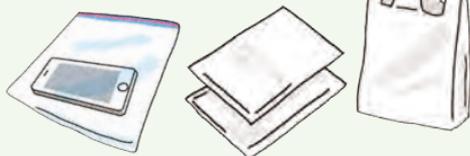
平ヶ倉の尾根には多くの花が咲き、夏の沢から吹き上げてくる風が登山の疲れを和らげてくれます。平ヶ倉沼にはコイ・フナ・イワナ・エビなどが生息し、八月にはハスの花を思わせるヒツジグサが咲いています。多くの動植物が生息している自然豊かなコースです。



これもあると便利！

■ ビニール袋 (複数枚)

山でたものは、全て持ち帰るのがマナーです。ごみ入れや着替え入れに役立ちます。ジップロックは防水に役立ちます。



COLUMN

COURSE コース

滝ノ上温泉登山口～(70分)～白沼～(30分)～マムシ坂
上湿地帯～(100分)～鳥帽子岳山頂～(45分)～千沼ヶ
原入口～(20分)～千沼ヶ原出口～(40分)～平ヶ倉～(60
分)～平ヶ倉沼～(40分)～平ヶ倉沼登山口～(45分)～滝
ノ上園地休憩舎

※熱交換所登山口から滝ノ上園地休憩舎までは約30分



ニッコウキスゲ
[7月中旬～8月上旬]

鳥帽子岳

田沢湖の
展望良好!

(0:45)

鳥帽子岳
分岐

千沼ヶ原
入口

千沼ヶ原
出口

千沼ヶ原

(0:20)



キヌガサソウ
[6月下旬～7月上旬]



キンコウカ
[7月]

マムシ多し!
要注意

マムシ坂(急登)
(0:30)

白沼

モリアオガエル・
フナ生息地

(1:40)

ニッコウキスゲの群落
(初夏まで残雪あり)

ニッコウキスゲの群落
(初夏まで残雪あり)



穴森山



水場



POINT

全ルート6月は残雪が多いです。特にマムシ坂上から上の湿地帯は7月末まで雪が残っているので注意が必要です。

平ヶ倉沼登山口から登るとき、平ヶ倉沼から千沼ヶ原へ向かう途中、急登があり、また、ヤセ尾根となっており、滑りやすい道があります。



岩手山

網張コース



岩手山 DATA

難易度



歩行時間/約10時間20分(リフト片道40分)

コース標高差/728m

岩手山標高/2,038m

適期/6月上旬~10月上旬



眺望



紅葉

周辺のおすすめスポット

- 休暇村岩手網張温泉 日帰り温泉館
- 網張ビジターセンター
- ありね山荘 (日帰り入浴)

岩手山の西に連なる、ゆったりとした尾根から、険しい鬼ヶ城の岩稜をたどって山頂をめざすルートです。登山口は網張温泉、片道40分の展望リフトを乗り継いで、木道階段を登り5分ほど進めば展望台に到着です。ここからは切れ落ちた犬倉火口の底から吹き上がる名湯網張温泉の元湯の水蒸気と眼下に広がる雫石盆地を眺められます。まもなく三ツ石山方面と分かれる犬倉分岐です。岩手山、姥倉山分岐方面に進みましょう。休憩ポイントの嬉しい水場もあるオオシラビソの樹林帯を通り、登りで一汗かいたら姥倉分岐に到着します。北に八幡平、東にめざす鬼ヶ城から岩手山頂の眺望も広がります。

花々が広がる、ゆったりとした尾根をたどり噴気の上がる黒倉山の山腹を巻けば切通しに着きます。お花畑コースとの分岐です。天候が安定していれば、ここから鬼ヶ城コースを行きましょう。オオシラビソの樹林帯をぬけるといよいよ岩場が現れてきます。鬼ヶ城の稜線は現在の山

INFORMATION

- 岩手山(網張登山口)までの交通/東北自動車道盛岡I.Cより小岩井・網張方面へ車で約40分。JR雫石駅より約30分。※路線バスはございません。
- お問い合わせ/
 - ・(一社)しずくいし観光協会 TEL.019-692-5138
 - ・網張ビジターセンター TEL.019-693-3777
 - ・休暇村岩手網張温泉(リフトについての問合せ) TEL.019-693-2211
 - ・雫石町(観光商工課) TEL.019-692-6407



頂がある東岩手火山より古い西岩手火山が噴火活動を繰り返すことによって生じた東西約2km、南北約1.3kmのカルデラの外輪山の南側になります。なので南斜面は成層火山の裾野を雫石盆地に広げ、山体の失われた側の北斜面は急峻に切れ落ちています。初夏まで残雪がある沢の上ではチングルマ、キンコウカ、ニッコウキスゲ、岩場ではイワウメ、イワヒゲ、コメバツガザクラなど高山植物も楽しめます。

岩場に付けられた目印をたよりに直登したり巻いたりを繰り返して登って行くと、岩手山の頂上が次第に大きくなり、眼下のカルデラの底にはカルデラ形成後の火山活動の火口湖である御苗代湖が青い水をたたえているのが見えます。急峻な箇所や滑りやすい所もあるので、足場やホールド（手がかり）をよく確認して行動しましょう。

山頂が間近に見える鬼ヶ城最高地点は御神坂沢の上部にあたります。ここにはザクザクとしたスコリア（黒色の軽石）が堆積していて7、8月はコマクサが咲いています。少し下って行くと鬼ヶ城分岐で南からの御神坂コースと合流します。

鬼ヶ城分岐から山頂は御神坂コースと同じです。



POINT

姥倉分岐付近の登山道以外の場所は陥没の恐れがあるため、登山道から外れないように注意してください。また、このルートは岩場の稜線を登ります。雨天や強風時は特に注意してください。切通しからお花畑コースヘルトを取る時は、一部道が崩れやすいところがあります。雨天時に限らず、注意してください。

展望リフトを利用した犬倉山山頂へのトレッキングもおすすめです。山頂の展望台からは八幡平から三ツ石山、鳥帽子岳、秋田駒ヶ岳、天気が良ければ鳥海山まで望むことができます。ベンチもあってお弁当をひろげることもできます。リフト終点から約30分で山頂です。気軽に行けますが雨具は持ちましょう。

網張コースは距離が長く、時間もかかるため場合によっては往復で帰りのリフトの運行時間に間に合わなくなることもあります。帰りの時間にも留意して行動してください。また、下山ルートは御神坂コースや馬返しコース（滝沢市）にして余裕を持った計画にしてもよいでしょう。

岩手山

御神坂コース

三ツ石山
奥彦道コース三ツ石山
滝ノ上温泉コース

烏帽子岳・千沼ヶ原

岩手山
網張コース岩手山
御神坂コース鎌倉森
(冬山登山)

男助山

サイクリング

岩手山
DATA

難易度



歩行時間／約8時間30分

コース標高差／1,428m

岩手山標高／2,038m

適期／6～9月



新緑



紅葉



滝

周辺のおすすめスポット

- 網張ビジターセンター
- ありね山荘(日帰り入浴)
- 小岩井農場まきば園

古くから山麓の岩手山神社から山頂の奥の宮に参詣のために登られた道です。現在では、県道沿いに駐車場があり、登山口になっています。カラマツ林の中を登り、切接(きりはぎ)からはミズナラ林となります。わらじ脱ぎ場(わらじぬぎば)からはブナ、カエデ、ツツジなど新緑から紅葉まで楽しめる道をたどって大滝展望台です。落差50mの大滝は雪解けの5,6月と降雨の直後にしか見られない幻の滝です。

大滝展望台からは急登が続きますが、視界が広がるガレ場まで登ると季節の高山植物が目を楽しませてくれます。岩場が多いので注意して通過しましょう。笠締(かさじめ)から上はハイマツ帯の登りです。登山道に出てくる印象的な形状の溶岩(均一に固結)や溶結凝灰岩(粒径の異なった固結)をたどって登ります。素晴らしい広大なハイマツ帯を通り、鬼ヶ城分岐に着きます。ここで網張コースと合流します。眼前に山頂と登山道を行く人々が見

INFORMATION

● 岩手山までの交通／東北自動車道 盛岡ICより小岩井・網張方面へ車で約30分。JR雫石駅より車で約30分。※路線バスはございません。

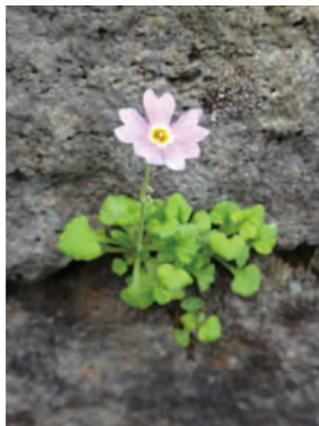
● お問い合わせ／

- ・ 雫石町観光工課 TEL.019-692-6407
- ・ (一社)しずくいし観光協会 TEL.019-692-5138
- ・ 網張ビジターセンター TEL.019-693-3777



えます。不動平（ふどうたい）には少し下りますがこの斜面は素晴らしいお花畑が広がり、シラネアオイの大群落など多くの花々が咲き誇ります。不動平には避難小屋もあり、昼食など休憩の適地です。

不動平から山頂への登りの途中で道が分かれてますが右のルートに登りましょう。スコリア（火山灰の黒い軽石）が堆積していて足を取られるので可愛いコマクサ（7、8月）に癒されながらゆっくり行きます。広い頂上火口の外縁部（お鉢）に出て時計回りに登れば北東北最高峰の岩手山山頂（薬師岳）です。できれば、お鉢の内に鎮座する奥宮に参って下山したいものです。



POINT

大滝展望台まで登るのもおすすめです。

5月には登山道沿いにカタクリが咲き誇ります。10月上旬には大滝の渓谷全体がみごとな紅葉に染まります。5月末頃から6月には貴重な花、可愛いピンク色のユキワリコザクラ（雪割小桜）がガレ場から笠締の登山道で観察できます。

ガレ場から上部は急な岩場が連続します。ロープが張られていますが、足元が切れ落ちている箇所もあるので足場を確認して通過しましょう。

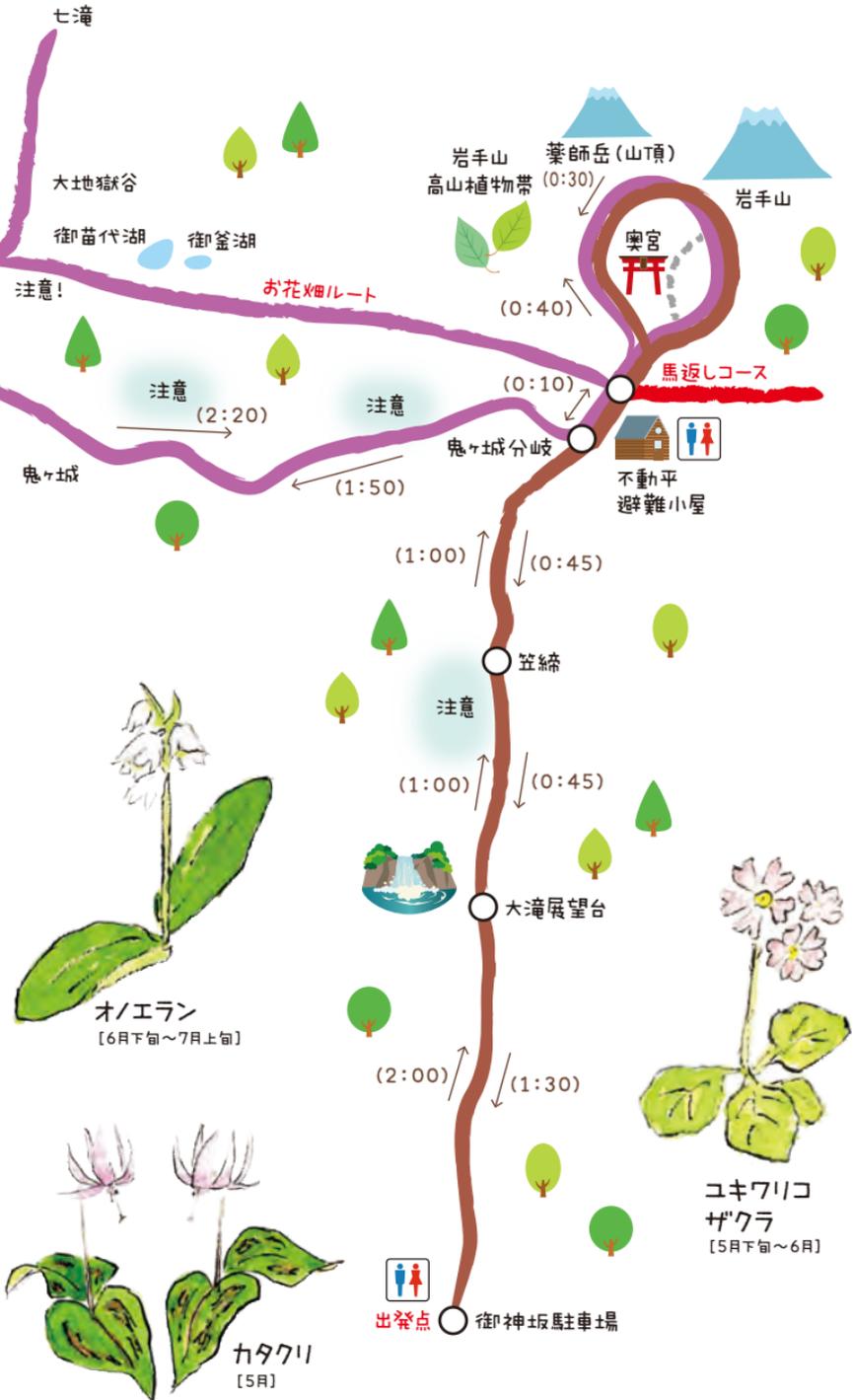
AMIHARI COURSE 網張コース

網張展望リフト～(40分)～第3リフト終点～(5分)～犬倉展望台～(5分)～犬倉分岐～(15分)～水場～(45分)～姥倉分岐～(30分)～切通し～(140分)～鬼ヶ城分岐～(10分)～不動平～(40分)～岩手山山頂～(30分)～不動平～(10分)～鬼ヶ城分岐～(110分)～切通し～(30分)～姥倉分岐～(40分)～水場～(20分)～犬倉分岐～(10分)～第3リフト乗場～(40分)～網張展望リフト



OMISAKA COURSE 御神坂コース

御神坂登山口～(120分)～大滝展望台～(60分)～笠締～(60分)～鬼ヶ城分岐～(10分)～不動平～(40分)～岩手山山頂～(30分)～不動平～(10分)～鬼ヶ城分岐～(45分)～笠締～(45分)～大滝展望台～(90分)～御神坂登山口



七滝

大地獄谷

御釜湖

御苗代湖

注意!

お花畑ルート

注意 (2:20)

注意

鬼ヶ城

(1:50)

岩手山
高山植物帯

葉師岳(山頂)
(0:30)

岩手山

奥宮

(0:40)

(0:10)

馬返しコース

鬼ヶ城分岐

不動平
避難小屋

(1:00)

(0:45)

笠締

注意

(1:00)

(0:45)

大滝展望台

(2:00)

(1:30)

出発点

御神坂駐車場

オノエラン
[6月下旬～7月上旬]

ユキワリコ
ザクラ
[5月下旬～6月]

カタクリ
[5月]

スノートレッキング

鎌倉森
DATA

難易度



歩行時間/約3時間50分

コース標高差/557m

鎌倉森標高/1,317m

適期/1~3月



眺望

周辺のおすすめスポット

- 休暇村岩手網張温泉 日帰り温泉館
- 網張ビジターセンター
- ありね山荘 (日帰り入浴)

鎌倉森は、登山道が設けられていないので、登山適期は積雪期に限定されています。網張ビジターセンター駐車場から向かって右側に網張温泉キャンプ場に至る入口があり、そこからスタートするのがおすすめです。キャンプ場に着了いたら北寄りにミズナラなどの広葉樹林帯を緩やかに登っていきます。右手にスギの人工林があるので、それもコース取りの参考にしましょう。広葉樹は次第に大きなブナが目立ってきます。1,000m付近の平らな場所(大ブナ平)で一呼吸いれて展望を楽しむのも良いでしょう。そこから先は、どんどん傾斜が急になり、低温・乾燥・強風などの条件で矮化低木化したブナがミネカエデやダケカンパの間に見られます。稜線の尾根が狭まる1,170m付近からは、右側に見える雪庇に注意が必要です。左側の樹木に沿ったコースを選ぶと安心です。カマ尾根をもうひと登りすると、右手に針葉樹のオオシラビソの分布が見られ、ほどなく山頂に到着します。気象条件が良ければ、山頂の後ろにそびえる岩手山が登山の労をねぎらってくれます。下山の際は雪質の変化にも要注意です。

INFORMATION

- 鎌倉森までの交通/東北自動車道 盛岡ICより小岩井・網張方面へ約40分。JR雫石駅より約30分。
※路線バスはございません。
- お問い合わせ/
・(一社)しずくしい観光協会 TEL.019-692-5138
・網張ビジターセンター TEL.019-693-3777
・雫石町(観光商工課) TEL.019-692-6407

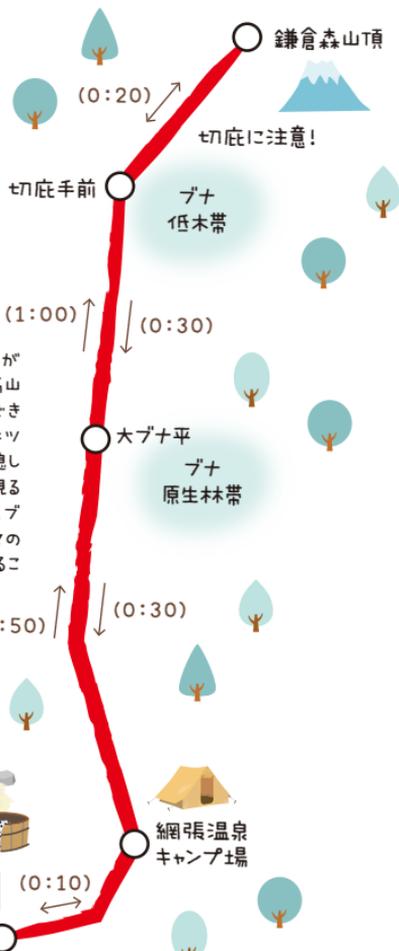


COURSE コース

網張ビジターセンター～(10分)～網張温泉キャンプ場～(50分)～大ブナ平～(60分)～雪庇手前～(20分)～鎌倉森山頂～(20分)～雪庇手前～(30分)～大ブナ平～(30分)～網張温泉キャンプ場～(10分)～網張ビジターセンター駐車場



冬期間しか登ることが出来ない山のため、高山植物は見ることができませんが、ウサギやキツネ・テンなど自然に生息している動物の足跡を見ることができます。また、ブナの樹林等にはクマの爪痕や熊柵を見つけることもあります。



POINT

登山道や標識等がないので、自分でルート判断をする必要があります。ピンクテープが樹林帯に付けられていますが、非公式のものなので、注意してください。また、冬山登山の装備は必須です。積雪状況は日毎に変化するため、スノーシュー・輪かんじき等を必要に応じて使用してください。積雪期ならではの踏み抜きや転倒などに十分注意してください。そして、雪庇や沢には近づかないように。

これもあると便利!

COLUMN

服装は保温、速乾性のある下着をベースに、中間着、防寒着(フリース等)の重ね着で状況に応じて温度調節する。ザックなど夏の装備がそのまま使えるものもあるので検討、工夫する。

- ①靴…保温、防水機能のあるもので一定時間の歩行ができるもの。4シーズン対応の登山靴、ウィンターシューズ等。ロングスパッツも必要。ルートと行程によっては、冬長靴も。
- ②グローブと帽子…防寒と防風性(外が化繊生地や皮革で覆われている)のあるもの。薄手のインナー、厚手のフリース、オーバークラブを組み合わせて使うのがおすすめ。帽子は完全に耳までかぶれるもの。
- ③アウターウェア(外に着る、防風、防寒着)…ゴアテックス等、透湿性のあるレインウェア。フード付きがよい。

ケツパレランドコース

雫石町内には国立公園以外にも楽しめる山があります。冬はクロスカントリー専用スキー場、夏はスキーやスノーボードのウォータージャンプが出来るケツパレランドがスタート地点です。男助山山頂分岐は北側から東側への眺めがよく、御所湖を中心に田園風景が広がり、左から岩手山・姫神山や南昌山をはじめとする志和三山の大展望が広がります。天気が良ければ東側に早池峰山と薬師岳もみることができます。



POINT

桑原坂(旧道)は急斜面ですので、下りよりは登りがおススメです。急登が不安な方は、新道往復をおススメします。また、鷺宿温泉コースも急斜面で、アップダウンが激しく健脚者向けです。

COURSE コース

ケツパレランド～(50分)～男助山第一登山口～(10分)～新道分岐～(10分)～桑原坂分岐～(30分)～男助山山頂分岐～(20分)～男助山山頂～(15分)～男助山山頂分岐～(20分)～新道分岐～(10分)～男助山第一登山口～(40分)～ケツパレランド

INFORMATION

- 男助山までの交通 / JR盛岡駅より約40分。JR雫石駅より約20分。JR雫石駅よりあねっこバス大村線(予約制)利用、桑原下車約30分。
- お問い合わせ /
 - ・(一社)しずくしい観光協会 TEL.019-692-5138
 - ・鷺宿温泉観光協会 TEL.019-695-2209
 - ・雫石町(観光工商課) TEL.019-692-6407



サイクリングコース

ヒルクライムからほぼ平坦なコースまで、雫石を囲む山々や緑の牧場、黄金色の田んぼなどを楽しみながらサイクリングしませんか。今回はおススメのコースの中から、イチ押しをご紹介します。

標高約760mの休暇村岩手網張温泉をスタート/ゴールにする周遊コースや、山なりに自信のない方は、「松ぼっくり」をスタート/ゴールに盆花平を巡る周遊コースなどあります。雫石町観光物産センター、長栄館、産直松の実にはレンタサイクルもあるので、気軽にサイクリングを楽しめますよ。



INFORMATION

● レンタサイクル設置場所／

- ・長栄館 TEL.019-695-2121
- ・雫石町観光物産センター TEL.019-692-5900
- ・長山産直松の実(松ぼっくり隣) TEL.019-693-1301

● お問い合わせ／

- ・(一社)しずくいし観光協会 TEL.019-692-5138
- ・長山産直松の実(松ぼっくり隣) TEL.019-693-1301

※1日料金500円。自転車の返却は、17時まででお願いします。

雫石町の山で見れる

高山植物
リスト

※ほかに数多くの植物を楽しむことができます。

イラスト提供／広野 孝男

ニッコウキスゲ

●7月中旬～8月上旬

朝方開花すると夕方にははぼんでしまう一日花。満開時期は一面が山吹色の絨毯のようになり、疲れを癒してくれます。

➔ P.4



シラネアオイ

●6月

淡い紫色の花びらが特徴の花です。横岳分岐から阿弥陀小屋へ向かう途中で見ることができます。



チングルマ ●7月

ムーミン谷(馬場の小路)と阿弥陀池付近一面に咲き誇り、可愛らしいお花の絨毯を楽しむことができます。



タカネスマレ ●6月中旬～6月下旬

濃い黄色の花びらと光沢のある濃緑の葉が特徴です。大焼砂や焼森の砂礫地に生息しています。



コマクサ ●7月～8月

大焼砂や焼森で見ることのできる群落は見事です。



サワギキョウ

●8月上旬～8月中旬

紫色の可愛らしい花が特徴で、大松倉と三ツ石山の鞍部にある三ツ石湿原で楽しむことができます。

➔ P.7



ミヤマツボスマレ

●7月中旬

淡い紫色や白色の花びらに下弁には赤紫色の脈が入っているのが特徴で、湿原地帯で見ることができます。



ミヤマリンドウ

●7月下旬～8月上旬

赤紫色の茎に小型の卵状長楕円形の葉、青紫色の花びらが特徴です。



キヌガサソウ

●6月下旬～7月上旬

葉と花が大きく、大きな葉が8～10枚傘を広げようように広がり、真ん中に白色の花が一つ咲いているのが特徴です。

➔ P.11



キンコウカ

●7月

花茎の上に花被片6枚の星形の黄色い花が総状についているのが特徴で、千沼ヶ原一帯に咲き誇ります。

**ヒメシャクナゲ**

●6月中旬～7月上旬

別名、ニッコウシャクナゲともいい、枝の先端に2～6個のピンク色からなるお花が特徴です。



➔P.12

ミネザクラ ●6月～7月

可愛らしいお花が特徴で、高山で良くみることができます。

➔P.17

**イワウメ** ●6月～7月

名前のとおり岩の隙間のような所で先、梅に似た白く小さな花を咲かせます。

**サンカヨウ**

●6月～7月

花びらが雨に濡れると透明になる美しくも不思議なお花です。葉はフキのような形をしており、花は小さい葉につきます。

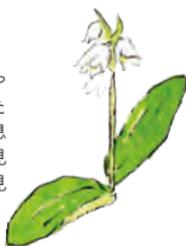
**イワナシ** ●5月～6月

花びらは淡紅色。岩場に生えて梨のような味のする実をつけます。

**オノエラン**

●6月下旬～7月上旬

少し湿った岩の上や雑草の中など日当たりの良い場所に生息します。お花をよく見ると「W」の模様が見えるのが特徴です。

**ユキワリコザクラ**

●5月下旬～6月

御神坂コースといえはユキワリコザクラ。御神坂コースで良く見られる多年草で、花冠は紅紫色なのが特徴です。

**カタクリ** ●5月

切接(きりはぎ)周辺はカタクリの群生地。桃色の花を先端に咲かせます。まれに白い花をつけるカタクリもあります。

**ニリンソウ** ●4月下旬～5月上旬

名前のとおり1本の茎から2輪の花茎がのびているのが特徴です。根茎で増えるので群落が出来ることが多いお花です。(ケツパレランド)





雫石の宿泊施設 (019)

網張温泉

- ◎休暇村岩手網張温泉
〒020-0585 雫石町長山小松倉14-3 ☎693-2211

南網張ありね温泉

- ◎ゆこたんの森
〒020-0585 雫石町長山猫沢3-6 ☎693-3600

滝ノ上温泉

- ◎滝観荘
〒020-0584 雫石町西根字高倉山159 ☎656-1866

玄武エリア

- ◎玄武風柳亭
〒020-0585 雫石町長山網張1-11 ☎693-3000

玄武温泉

- ◎温泉ペンション くまさんち
〒020-0585 雫石町長山有根5-35 ☎693-2027
- ◎湯宿 四季の里
〒020-0585 雫石町長山網張1-38 ☎693-3360
- ◎ロッヂ たちばな
〒020-0585 雫石町長山有根3-5 ☎693-3356

高倉温泉

- ◎雫石プリンスホテル
〒020-0584 雫石町西根栗木平152 ☎693-1114

国見温泉

- ◎国見温泉 石塚旅館
〒020-0582 雫石町国見温泉 ☎090-3362-9139
- ◎国見温泉 森山荘
〒020-0582 雫石町国見温泉 ☎090-1930-2992

旅館

- ◎佐々木旅館
〒020-0527 雫石町中町12-6 ☎692-2017
- ◎上野旅館
〒020-0527 雫石町中町7-2 ☎692-2033

ペンション

- ◎あみはりロッヂ
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-289 ☎693-2313
- ◎ペンション 山賊
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-194 ☎693-4044
- ◎ペンション さんりんしゃ
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-195 ☎693-2311
- ◎ペンション シャラ
〒020-0584 雫石町西根栗木平104-6 ☎693-3277
- ◎ペンション もみじ
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-394 ☎693-3450
- ◎プチホテル クロくまくん
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-294 ☎601-5539
- ◎ヴィラ館々倶楽部
〒020-0585 雫石町長山小鉢森14-67 ☎693-3339
- ◎離れの宿 クレソン
〒020-0585 雫石町長山盆花平126-19 ☎693-1755

民宿

- ◎民宿 大柳
〒020-0584 雫石町西根西篠崎57-2 ☎693-2525
- ◎民宿 坂井荘
〒020-0585 雫石町長山早坂27 ☎693-2945
- ◎民宿 雫石荘
〒020-0584 雫石町西根西篠崎33-2 ☎693-2739
- ◎民宿 しらかば
〒020-0584 雫石町西根上篠崎65-1 ☎693-2733
- ◎民宿 大工
〒020-0584 雫石町西根西篠崎52-1 ☎693-2746
- ◎民宿 高見荘
〒020-0584 雫石町西根上篠崎71-1 ☎693-2736
- ◎民宿 長助
〒020-0585 雫石町長山早坂124-1 ☎693-3077
- ◎民宿 なかがわ
〒020-0585 雫石町長山篠川原174 ☎693-2422
- ◎ロッジ そで
〒020-0584 雫石町西根大宮155-1 ☎693-2727

鶯宿温泉

- ◎赤い風車
〒020-0574 雫石町鶯宿第10-75-2 ☎695-2311
- ◎温泉民宿 あげぼの荘
〒020-0574 雫石町鶯宿9-65-1 ☎695-2245
- ◎温泉民宿 栄弥
〒020-0574 雫石町鶯宿7-51-2 ☎695-2109
- ◎川長
〒020-0574 雫石町鶯宿10-31-23 ☎695-2171
- ◎清光荘
〒020-0574 雫石町鶯宿6-14-1 ☎695-2136
- ◎長栄館
〒020-0574 雫石町鶯宿6-7 ☎695-2121
- ◎ホテル鶯
〒020-0574 雫石町鶯宿7-28 ☎695-2036
- ◎ホテル偕楽苑
〒020-0574 雫石町鶯宿10-3-1 ☎695-2111
- ◎ホテル加賀助
〒020-0574 雫石町鶯宿7-47 ☎695-2216
- ◎ホテル森の風鶯宿
〒020-0574 雫石町鶯宿10-64-1 ☎695-3333

御所湖温泉

- ◎御所湖温泉ホテル花の湯
〒020-0572 雫石町西安庭27-4-1 ☎692-1050

タクシー

- ◎(有)雫石タクシー ☎692-3131
- ◎小川タクシー(株) 雫石営業所 ☎613-4545

貸切バス

- ◎三八五バス(株) 盛岡営業所 ☎684-6161

奥蔵道コース

滝ノ上温泉コース

鳥帽子岳・千沼ヶ原

岩手山

岩手山

鎌倉森(冬山登山)

男助山

サイクリング

このトレッキングマップは環境省「令和2年度国立公園等資源整備事業費補助金
(国立公園多言語解説等整備事業)」を受け編集・作成しました。

◎発行／(一社)しずくいし観光協会

◎協力／雫石町・岩手県自然公園保護管理員(雫石町)・

網張ビジターセンター・雫石町山岳協会・広野 孝男

◎お問合せ／(一社)しずくいし観光協会 TEL:019-692-5138

