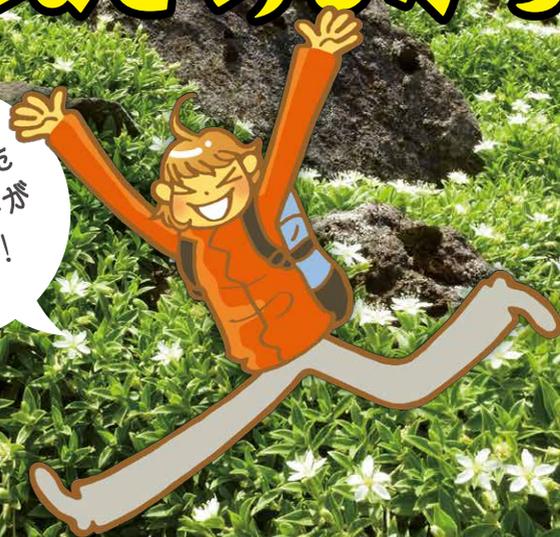


WELCOME TO THE MOUNTAINS OF AKITA

秋田県の山岳グレーディング
ハンドブック

そこに秋田の山が
山ほどあるから

秋田で
生まれ育った
登山ガイドが
ご案内!



秋田県

ハンドブックの使い方／グレーディングとは

秋田県の山

秋田県内の地図を眺め、山の数調べた人がいます。その調査結果は630山にも及んだそうです。この数は全国第8位にランキングされており、実は、秋田には山ほどの山があるのです。しかも、世界遺産白神山が代表するように極めて高い自然度を保ちながら、ブナの山、天然秋田杉の山、高山植物の山、紅葉の山、温泉の山、信仰の山など、魅力が山ほどの山があるのです。「そこに秋田の山があるから」…… とっておきの31山（33ルート）を登ってみませんか？

安全な山登り

このハンドブックは秋田の山の魅力と地元愛に溢れていますが、安全に楽しく山登りをするには、自分のレベルに合った山を選んで登ることが重要です。有名な山から雄大な景観を楽しみたいという気持ちは分かりますが、必要な体力と技術が備わっていなければ遭難事故を引き起こしてしまいます。このたび、ご紹介する山を登るための難易度（体力度・技術度）をグレーディング評価しましたので、山選びの参考にしてください。

山のグレーディング

ご紹介する登山ルートの地形的な特徴に基づき、体力度を10段階、技術的難易度を5段階で評価しています。山のグレーディングは全国基準の‘ものさし’ですので、巻末の「グレーディング表」のように秋田県内の山の難易度を比較できるだけでなく、富士山（体力度7・技術度B）、槍ヶ岳（体力度8・技術度C）、飯豊山（体力度7・技術度C）などとも比べることができます。

※2019年2月1日時点で、山のグレーディングは8県（長野・山梨・静岡・新潟・岐阜・群馬・栃木・山形）が実施しています。他県の山の難易度については、各県のウェブサイト等をご覧ください。

体力度と技術的難易度

(1) 体力度の判定基準

- ①コースタイム（歩行時間）、ルート全長、累積登り標高差、下り標高差の4つの数値から、次の式により「ルート定数」を算出します。

$$\text{ルート定数} = \text{コースタイム (時間)} \times 1.8 + \text{ルート全長 (km)} \times 0.3 + \text{累積登り標高差 (km)} \times 10.0 + \text{累積下り標高差 (km)} \times 0.6$$

※ルート定数の算定は、鹿屋体育大学山本正嘉教授の研究成果を基にしています。

- ②①で算出されたルート定数をわかりやすくするため、以下のとおり体力度として10段階に分類しています。

体力度	ルート定数	体力度	ルート定数
1 	10以下	6 	50を超え60以下
2 	10を超え20以下	7 	60を超え70以下
3 	20を超え30以下	8 	70を超え80以下
4 	30を超え40以下	9 	80を超え90以下
5 	40を超え50以下	10 	90を超える

(2) 技術的難易度の判定基準

登山ルートの地形上の特徴や必要技術・能力から技術的難易度を定義し、A～Eの5段階で評価しています。なお、実際の登山ルートを定義に当てはめて、最も難しいランクをそのルートの技術的難易度としています。例えば、最初はなだらかな登山道（＝技術的難易度A）だが、頂上直下に岩場があつてくさがり掛かっている場合（＝技術的難易度C）は、ルート全体を通した難易度はCとなります。

難易度	登山道	登山者に求められる技術・能力
 A	<ul style="list-style-type: none"> ●概ね整備済 ●転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い ●道迷いの心配は少ない 	●登山の装備が必要
 B	<ul style="list-style-type: none"> ●沢、崖、場所により雪渓などを通過 ●急な登下降がある ●道が分かりにくい所がある ●転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●登山経験が必要 ●地図読み能力があることが望ましい
 C	<ul style="list-style-type: none"> ●ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ●ミスすると転落・滑落などの事故となる場所がある ●案内標識が不十分な箇所も含まれる 	● 地図読み能力 、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
 D	<ul style="list-style-type: none"> ●厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある ●手を使う急な登下降がある ●ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ●ルートファインディングの技術が必要
 E	<ul style="list-style-type: none"> ●緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する ●深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ●ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ●登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある

(用語説明)

地図読み能力:

地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを確認できる能力

ルートファインディング:

登山道が分らないところ、または分かりづらいところで、一番安全に通過できるコースを見つけること

藪漕ぎ:

笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと



注意 点

言うまでもなく秋田県は積雪が多く、山々では春遅くまで残雪があります。

また、造林事業の終了に伴い、登山口までのアクセス道となる林道の荒廃が進んでいるところもあります。

登山道の整備も十分ではなく、刈払作業が数年に1回しかできず、やぶ化が進んでいるところもあります。近年はクマの目撃も増えています。

実際の山登りでは、様々なリスクがありますので、登る山を選んだら地形図などでルートをよく調べたり、地元自治体などに登山道の状況を確認するほか、装備や日程に余裕のある計画を立てることが必要です。

《秋田県電子申請サービス》
登山届提出用QRコード

【スマートフォン・PC用】



【携帯電話用】



さあ、秋田の山を登りましょう!!



番号は紹介順を示しています



白神山地の大パノラマを満喫できる原始のブナへの最短ルート

ニツ森

ふたつもり
標高1,086.4m

- 市町村：八峰町・藤里町
- ルート全長：3.2km
- 標高差：153.4m
- 25,000図：ニツ森



グレード

体力度：1



難易度：A



- 1 深まる秋の世界遺産地域
- 2 ニツ森山頂部の紅葉



1993年、日本で最初に登録された「世界自然遺産」地域にあり、県境手前で建設が中止された春秋林道終点の登山口から僅か1時間で山頂へ。

スタートしてすぐ、展望台へ寄り道するが、あまり展望は良くない。分岐へ戻り進む。登山道は整備されているが、丸い切り株が滑りやすく慎重に歩く。

葉脈が葉っぱの出っ張った部分に伸びている古代ブナを見つけたり、ブナの実やふわふわ絨毯のような苔を観察したり、急いで登るのはもったいない。眼下に広がる無数のブロッコリーをまき散らしたようなブナの原生林は、古代から変わっていないのだろうな。急登を頑張り、笹藪をかき分け、ひらけたと思ったら、ど〜んと白神岳と向白神岳、岩木山が!! 壮大でカッコいい。山頂からは、森山、田代岳も見えた。

手軽に白神山地を満喫できる山、そして誰かを連れて来たくなる山だった。

ACCESS

能代方面から国道101号を八峰町へ。JR八森駅を過ぎたあたりを右折し「ぶなっこランド」へ進む。春秋林道起点から約18km先の終点が登山口。林道起点から登山口まで車で約50分。



ブナの原生林と世界遺産・白神山地の眺めを堪能

小岳

こだけ
標高1,042.5m

- 市町村：藤里町
- ルート全長：6.7km
- 標高差：444.5m
- 25,000図：冷水岳・羽後焼山

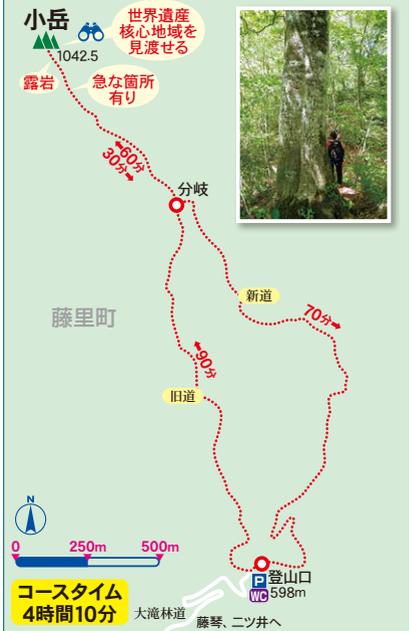


グレード

体力度：2



難易度：B



- 1 山頂から世界遺産の森を眺める
- 2 本州最低標高に生育するハイマツ



林道の状態が良くないらしく諦めていたところ、便乗させてもらえることになり喜んで登山口に向かったのに、林道途中にロープが張られ、「路肩崩壊通行止」と。せっかく来たので、1時間半以上林道を歩く。

山頂に向かって左側の旧道を登ると、ブナ。とにかく、ブナ！ブナ！若い木が多いので木肌が白くて緑がますます優しく感じる。五感でブナを満喫する。長い林道歩きも帳消しになった。まるで高級絨毯のような濃い緑の苔は、思わず撫でたくなる。

分岐を過ぎ急な木の階段を登ると眺望が良くなってきた！このハイマツは、本州では最低の標高で見られることで有名。ミネカエデ・ミヤマナラ・ヤマウルシなどの赤や黄色の葉っぱの後方には、ブナの樹海が見える。ここが、人の手が入っていない世界遺産地域！なんて雄大。

下りは新道経由でまたもブナを満喫。

ACCESS

藤里町素波里湖から長い悪路の林道。粕毛林道、大滝林道、小岳林道とつなぐ約20km。途中崖崩れや路肩の崩落などがあるため要注意。秋田道二ツ井白神ICから登山口まで車で約2時間。

3

田苗代湿原では高山植物とブナの「黄葉」が楽しめる
藤里駒ヶ岳 ふじさとこまがたけ
 標高1,158.1m

- 市町村：藤里町
- ルート全長：6.4km
- 標高差：367.1m
- 25,000図：尾太岳・冷水岳・羽後焼山・真名子



グレード

体力度：2



難易度：B



1



- 1 田苗代湿原を横断して登山道へ
- 2 山頂東面は荒々しい崖



2

新緑の柔らかいブナの葉っぱに会いたくなって6月初めに登った藤里駒ヶ岳。

黒石沢登山口からスタートし、登りは田苗代湿原を通る旧道コース。サンカヨウ・ツバメオモト・ミネザクラが見頃だ。新緑のブナの葉は、まだ柔らかくて産毛も生えているようで初々しい。見上げると優しい緑が空に広がり、空気も美味しく感じる。急登を頑張ると、帰りの新道コースとの分岐に出た。頂上までは左側が急な斜面なので注意しながらも、足元のシラネアオイ・ゴゼンタチバナ・ツマトリソウが気になってしょうがない。山頂からは、白神の山々や岩木山の眺望を楽しめた。虫が多かったので蚊取り線香持参がおすすめ。

7月初め、田苗代湿原の一面黄色のニッコウキスゲが見たくて再訪。想像以上にたくさん咲き乱れていて、感動!!だった。

ACCESS

藤里町藤里から県道317号（西目屋二ツ井線）を進み、太良峡先で左の黒石林道へ入り、約32km先の林道終点が登山口。JR二ツ井駅から登山口まで車で約1時間30分。

問い合わせ ● 藤里町役場 商工観光課 TEL 0185-79-2115

4

数多くの高山植物と池塘が広がる「白髭大神」の山

田代岳

たしろだけ
標高1,177.9m

- 市町村：大館市
- ルート全長：10.9km
- 標高差：532.9m
- 25,000図：田代岳



グレード

体力度：2



難易度：A



- 1 山頂直下に広がる九合目の湿原
- 2 五色湖から田代岳を望む



ア メッコ市でおなじみ「白髭大神」が住む白神山地の東端の田代岳。

天気が良いので荒沢登山口の登りは分岐を直進の沢治いコースを。三合目のあたりから登山道脇の笹藪に顔を出すネマガリダケが気になって気になって…。

ここのブナは、生き生きと、そして力強い。歩いていると、心が落ち着き、パワーが充電されているような気がしてくる。

そして、九合目、思わず「ここは天国？」と声に出るほどの絶景が！チングルマの花が他より大きい。広がる湿原には白いふわふわのワタスゲ。点在する池塘にはミツガシワ。すぐ近くに見える岩木山が美しい。

山頂には2018年、神社を兼ねた避難小屋が意匠新たに建築され、再び白髭大神を拝むことができるようになった。

ACCESS

国道7号を大館方面へ向かい、岩瀬地区から地方道68号に入る。越山から五色湖の橋を渡って左への林道を約13km進む。JR早口駅から登山口まで車で約50分。

5

山腹に「大」の字を刻む大館市のシンボルの存在

鳳凰山 ほうおうざん 標高520.6m

- 市町村：大館市
- ルート全長：11.4km
- 標高差：330.6m
- 25,000図：大館・小坂



グレード 体力度：2

難易度：A



1



2

- 1 大文字の一面目は展望ベンチが
- 2 岩神貯水池より望む鳳凰山



ここに登って誰にも会わなかった日はないくらい地元の人々に愛されている鳳凰山。

長根山駐車場から、貯水池を時計回りに進む。トイレを過ぎてすぐの登山口から登山開始。たくさんのコースがあるが、直進急登コースを選びひたすら登ると三合目。目の前に、この山のシンボル「大」の字がど〜んと現れる。でかい！右に進むと杉の間から射し込む木漏れ日が霧を通して幻想的。紅葉したウリハダカエデやモミジの中をてくてく歩く。七合目から登りが急になり、八合目を過ぎ、大の字の展望場所へ寄り道。大館の街が一望。ニプロハチドームや田代岳も見える。ベンチでランチ。ここはとっておきの場所。九合目から山頂までは急登なので途中、振り返って森吉山を眺めるのがおすすめ。

シラネアオイがたくさん見られるゴールデンウィーク明けのころもぜひ登ってほしい。



ACCESS

大館市東台の長根山運動公園駐車場が登山口。岩神貯水池周辺は複数の散策路が整備されており、「愛鳥の森コース」は鳳凰山登山道となっている。「御成婚の森コース」も登山道に合流する。

6

十和田湖の眺めと高山植物が咲く山上の湿原が魅力

白地山

 しろじやま
 標高1,034.1m

- 市町村：小坂町
- ルート全長：13.3km
- 標高差：209.1m
- 25,000図：十和田湖西部



グレード

体力度：3



難易度：A



- 1 十和田湖を俯瞰しながら
- 2 白地湿原の木道

「今日は歩くぞ〜！」と気合いを入れ、6月初め、樹海ラインの開通に伴ってきた鉛山園地をスタート。歩く距離は長いですがアップダウンが少ないコースだ。

鉛山峠まで来ると「わあっ!!」と大歓声。秋田県民の大好きな十和田湖だ！湖の見える角度が変わるたび立ち止まっては進み、ようやく白雲亭展望台到着。十和田湖の奥には、十和田三山も見えている。うっすら霧がかかり、まるで水墨画のよう。静かで、神々しくて、心がスーッと透き通っていく感じ…。

白地湿原は開けて気持ちよく、足元にヒナザクラや、ワタスゲの花が咲いていた。まもなく到着した山頂からは岩木山や八甲田山がくっきりと美しく見えた。道中、シラネアオイと、ツバメオモトがたくさん咲いていて、湖を観るだけではなく、花の山でもあった。



ACCESS

県道2号（樹海ライン）経由で鉛山園地へ。鉛山園地まで車で小坂町から約20分。発荷峠から約5分。
 ※縦走ルートであるため、車1台利用の場合は山頂から往路を戻ったほうがよい。

7

五ノ宮皇子が山名の由来という伝説と信仰の山

五ノ宮岳

ごのみやだけ
標高1,115.0m

- 市町村：鹿角市
- ルート全長：8.8km
- 標高差：768.0m
- 25,000図：湯瀬



グレード

体力度：3



難易度：B



1 「がっかり峠」からひとりで登りて頂上

2 残雪豊富な山頂

残雪覚悟で登ったゴールデンウイーク前の五ノ宮岳。

三合目の萱野二ノ鳥居が低いのは、頭を深々と下げて通りなさいという意味かと思いきや、土砂で埋まってしまったためらしい。さらに登っていくと、木が燃えた跡に「オジナオバナ起点」??と…お彼岸に薬師神社の斜面に火を灯し、先祖の霊を迎え慰める行事の跡であった。山名の由来となっている五ノ宮皇子の後を追った乳母が力尽きた場所といわれる薬師神社は眼病に効くらしいのでお参りした。このように、五ノ宮岳は、伝説や信仰の山で、地元の方々に大切に愛されている山だと感じた。

七合目を過ぎるとブナ林が続き眺望が良い。新緑や紅葉の頃にも来てみたい。山頂到着かと思いきや「がっかり峠」にだまされて大笑い。山頂からは、皮投岳を始め森吉山や八甲田山など素晴らしい景色を楽しめた。



ACCESS

鹿角市花輪方面から国道282号を經由し、JR八幡平駅近くの旧八幡平市民センター横の車道を進み、東北道をくぐる。二合目の尻無沢から車両通行止めとなっているため、ここが登山口駐車場。