

8

貴重な天然秋田杉に出会える七峰の連山

七座山

ななくらさん
標高287.6m

- 市町村：能代市
- ルート全長：9.0km
- 標高差：269.6m
- 25,000図：鷹巣西部



グレード

体力度：2



難易度：B



1 葦倉展望台より白山山地を望む

2 奇岩「法華の岩屋」



4月下旬、美空ひばりも泊まったという天神荘跡から時計回りにスタート。ククザキイチゲ、スミレ、ニリンソウなど春のお花が登山道脇に咲きあふれ、まるで童話の絵本の中を歩いているよう。

立派な天然秋田杉がこんなに残っているのは、この山は米代川沿いに位置し、佐竹時代から御直山として木材の伐採が禁じられていたためらしい。

菅江真澄^{*}の絵にもある獅子頭は脳卒中防止にいいみたいなので、なでさせていただいた。さらに進んだ法華の岩屋は、まるで巨大な蜂の巣みたい。ここで修行をしたんだろうな。

春の可愛いお花を満喫し、山頂ではイワウチワにも会え、米代川を眺めながら七つの座を制覇して大満足！下山後はきまち坂からこの山を眺めるのもおすすめ。

^{*}菅江真澄…江戸時代の紀行家。秋田県を中心に旅をしては、見たものや感じたこと、様々な行事を書物に書き留めた。その旅日記「菅江真澄遊覧記」は国重要文化財となっている。

ACCESS

道の駅ふたつから小繋集落へ入り、七座橋を渡って仁鮎方面へ。または二ツ井地区から銀杏橋を渡り、米代川沿いに道なりに進む。JR二ツ井駅から登山口まで車で約10分。

房住山

 ぼうじゅうざん
標高409.4m

 ■市 町 村：三種町
 ■ルート全長：6.2km
 ■標 高 差：153.4m
 ■25,000図：小又口


グレード

体力度：2



難易度：B



1 山頂休憩所からの雄大な展望

2 登り初めは房住山神社に参詣



5月の連休中、一面のスケスケのサンカヨウが見られるかも？と雨の日の翌日を選んで房住山へ。房住山は古くからの信仰の山で、江戸末期、地元の人々が祀った三十三の観音像と他八体が残っている。

房住神社を過ぎ、杉やブナの中を歩いていると観音様が現れた。さらに進むと、台倉ノ坂と標柱。「ババ落とし」ですって？登山道1番の難所で姥捨山の伝説があるそう。「落ちないようにせねば…」とこっそりつぶやく。

そこから先は、シラネアオイやタチカメバソウなど春の花がたくさん見られた。そして、サンカヨウの群生地に着くと、あああ…。昨日の雨が強かったせいかひょうも降ったのか、サンカヨウの白い花が無残に落ち、葉っぱには穴が空いていた。残念…。山頂の展望台になっている小屋が快適すぎて、ゆっくり昼食をとった。

ACCESS

秋田道琴丘森岳ICから地方道37号を小新沢地区へ。または国道285号上小阿仁村大林から地方道37号を小新沢地区へ。休憩施設「ぼうじゅう館」から林道に入った先に登山口がある。

男鹿三山 おがさんさん 標高715.0m

■市 町 村：男鹿市
 ■ルート全長：12.9km
 ■標 高 差：550.0m
 ■25,000図：北浦・船川



グレード

体力度：3



難易度：A



1 なまはげの真山神社からスタート

2 北浦真山地区より男鹿三山を望む



4月半ば過ぎ、大晦日になまはげが下りてくる真山神社から、門前の長楽寺までの「お山かけ」コースを縦走してきた。天然杉に囲まれた石の階段からスタート。木の階段やロープのある急な坂を登ると真山神社奥宮のある山頂。少し下ると「フタツアイ」分岐。急坂のキントリ坂は通れないらしいので、標柱のとおり左の道へ。

本山山頂は自衛隊のレーダー基地で入れない。西側に霧がかかった日本海が見えた。毛無山からの下りは、スミレやキクザキイチゲ、カタクリの群生に迎えられ、その度感動し、長さを感じなかった。フクジュソウは終わっていて残念。

藩政時代に建て替えられたと言われる赤神神社五社堂に歴史を感じ、鬼たちが一夜にして造ったと言われる999段の石段を下りてようやくゴール。

ACCESS

男鹿方面へ国道7号、国道101号を経て、広域農道なまはげラインに入り、真山地区へ向かう。真山神社が登山口。
 ※縦走ルートであるため、登山前に下山口の長楽寺へ車を駐車しておくか、タクシーの手配が必要。

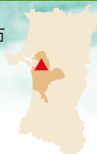


太平山地の西端に位置する馬の守護山

馬場目岳

ばばめだけ
標高1,037.5m

- 市 町 村：五城目町・秋田市
- ルート全長：8.9km
- 標 高 差：744.5m
- 25,000図：太平山



グレード

体力度：3



難易度：A



- 1 主稜線へのブナ林を登る
- 2 山頂避難小屋から太平山を望む



地形図を見てひたすら登り!?と覚悟をして、旭又登山口を出発。最初は沢沿いの平坦な道を、そして橋を渡って間もなく杉林の中、結構急な登りが始まる。標高が上がるにつれ、ブナのオレンジ、カエデの黄色などの広葉樹が混じって登山道が明るくなった。ブナの実がたくさん落ちている。登山道は広く丁寧に刈り払い整備され、所々ピンクテープが結ばれ、何の不安もなく、急な登りなのに歩きやすい。

赤倉岳の分岐を左に進み、ピークを登って下ると、山頂と避難小屋が見えた。湿原から見える太平山は、シュッとしてかなり格好いい!!

山頂からは、森吉山、八幡平、男鹿半島…。360度の展望を楽しんで、馬の守護神を拝み、避難小屋で昼食をとった。

暑い時期に急登はきついたので晩秋に登った。そのおかげで、帰宅途中、旭川ダム公園の真っ赤なヤマモミジの紅葉を見ることができた。

ACCESS

秋田市添川地区から仁別集落へ地方道15号を進み、旭川ダム公園から国民の森へ延びる仁別林道の終点旭又が登山口。JR秋田駅から登山口まで車で約1時間。



グレード

体力度: 3



難易度: C



1 難所を越えれば山頂は近い

2 弟子還の鎖場を登る

旭 又駐車場から橋を渡ろうとしたら、あれ？ない？？トイレ右脇の迂回路を通して、登山道へ。分岐から、で〜っかい天然杉やブナがくっついて並んでいる弟子還ルート（宝蔵岳コース）へ進む。急だなぁ…。ようやく、分岐に着き一休み。尾根を進むと、いよいよ弟子も帰るといわれた険しい岩場が始まった。手袋をして鉄鎖につかまり、足を置く場所を探す。

太平山は遠くから見ると山頂がとんがって見える通り、山頂までは急登で、ラストスパートをかけて登りきると三吉神社奥宮到着。男鹿半島、日本海が綺麗に見える。神社の方が「ここから見る星空は最高だよ」と話していた。次は泊まりで来たいな。帰りは、お地藏様のある旭又コースの見事なブナ林をゆっくり下ろうか。

※登山口前の橋は、2019年に工事
予定。



ACCESS

秋田市添川地区から仁別集落へ地方道15号を進み、旭川ダム公園から国民の森へ延びる仁別林道の終点旭又が登山口。JR秋田駅から登山口まで車で約1時間。



春夏の高山植物・秋の紅葉・冬の樹氷で名高い名山

森吉山

もりよしざん
標高1,454.2m

■市 町 村：北秋田市
■ルート全長：13.3km
■標 高 差：660.2m
■25,000図：森吉山



グレード

体力度：3



難易度：B



1 石森付近から山頂を望む

2 初夏は高山植物の宝庫



花の時期の森吉山は、登山道沿いに途切れることなくずっと高山植物が咲き、登る度に花の様子が変わり、登った回数感動が得られる。

まだ背の低いカラマツの林を抜け、ブナ林の中を登り、モロビ(オオシラビソ)やコメツガが見られるようになると、一ノ腰到着。大館方面、そして山頂の向岳が見えた。森吉神社奥宮の後ろには、かつて修行の場であった大きな奇岩の冠岩が見られる。

東北でしか見られないヒナザクラ、大きな株のシラネアオイをはじめ、「覚えられない!」と言われるほどの高山植物。稚児平と山人平に広がるチングルマとイワカガミのお花畑、これは山や花が好きな人なら絶対見ておくべき素晴らしい風景。また、樹氷ができる木であり、昔から地元の人に大切にされてきたモロビの甘い香りも楽しんでほしい。登った人がみんな笑顔になる山、森吉山。

ACCESS

県道309号(くまげらエコーライン)から森吉山ダム広報館を過ぎて、妖精の森(森吉スキー場跡)方面へ進む。阿仁前田から登山口まで車で約30分。※阿仁 Gondola を利用する初心者向けのコースもある。

問い合わせ ● 北秋田市役所 商工観光課 TEL 0186-62-5370



グレード

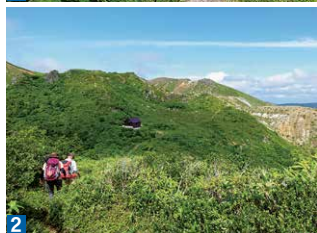
体力度：2



難易度：A



1



2

1 火口湖湯沼を見下ろしながら

2 避難小屋の向こうに火山の絶景が

後 生掛温泉をスタートし、玉川温泉までの活きている火山を感じながら歩くルート。なだらかなブナ林を進むとだんだんオオシラビソが増えてきた。国見台から八幡平方面を眺める。毛せん峠に着くとハイマツやガンコウラン、イソツツジなど背の低い木になり雰囲気が変わる。秋はここからまるで緑地に赤橙黄色のパッチワークのようなカラフルな風景が続く。2017年完成の新しい避難小屋や天然温泉が流れる湯ノ沢も見えてきた。

昔、鬼が隠れたと言われる鬼ヶ城を進むと、エメラルドグリーンの湯沼。水蒸気が出ている。不思議な異空間の世界。名残惜しいが山頂へ向かう。(斜面一面をピンクに染めるイワカガミが見られる6月下旬も超おすすめ)

森吉山を眺め、ブナを満喫しながら登ってきたのと反対の西側へ下ると、日本一の湧出量・強酸性の玉川温泉に到着。



ACCESS

鹿角方面から国道341号経由、または田沢湖方面から国道341号経由で八幡平アスピーテラインに入る。登山口は後生掛温泉の手前にある。※路線バスを利用する場合は、バス時刻に注意する。

15

眺望抜群の山頂で迎えてくれる広大な高層湿原

大白森

おおじろもり
標高1,215.5m

- 市町村：仙北市
- ルート全長：11.0km
- 標高差：577.5m
- 25,000図：秋田駒ヶ岳・曲崎山



グレード

体力度：3



難易度：B



1 大草原の山頂

2 豊かなブナ林の稜線



大白森は「湿原に一面のワスゲの中でお昼寝して、帰りはタケノコ…の山」と思っていたが、麓の紅葉が盛りの10月末に登ってみた。

鶴ノ湯温泉脇の神社を左に進み、坂を下ると林道に出るが左右どちらに進んでも登山道に出る。杉林を過ぎると、急に一面黄色に!!カラマツが見事に見頃! イタヤカエデ、ブナ、いろんな黄色大集合。

小白森からは、笹藪と前日に降った足元の雪と格闘。カモシカの足跡もある。さらに傾斜がきつくなると登山道は沢のようになり、登山靴はドロドロ。

ようやく一面金色の草紅葉の湿原に出た。野球が一度に何試合もできそうなくらい広い。見渡すと、どこ〜んと岩手山、秋田駒ヶ岳、八幡平。みんな「わ〜!!」と叫んでいる。この湿原の真ん中に立てるなら、多少の悪路もなんのその…となるくらい、大感動の大白森でした。

ACCESS

田沢湖方面から県道127号と194号を経て、乳頭温泉郷の鶴ノ湯温泉へ。温泉手前の新鶴ノ湯林道に入ったところに登山口がある。また、鶴ノ湯温泉駐車場脇にも登山口はある。



グレード

体力度: 1



難易度：A



- 1 畚岳から遠く秋田駒ヶ岳へと続く稜線
- 2 春から夏は高山植物に彩られる八幡沼

トラゴンアイ、花の時期、紅葉の時期とアスピーテラインの通行規制がかかるまで、今年も何度も通った八幡平。

駐車場から手軽に登れる山であるが、あえて1泊2日にする。夕方、駐車場から赤い陽が沈むのを見て、陵雲荘に泊まり、翌朝八幡沼の展望台から御来光を見た。言葉が出ないほど美しい。

山頂展望台からは、密生日本一と言われるオオシラビソの樹海が見える。「八幡平の真価は高原逍遙にある」深田久弥の言葉にうなずく。せっかくだから、八幡沼の周りを時計回りに一周。草紅葉が金色にキラキラと輝いていて木道は銀色で天国ってこんな感じなのかなと想像する。見返峠からは、雲海のお風呂に入っているような岩手山、その奥に早池峰山、日本海側に烏海山も見えている。来年も、何度も通うことになりそうだ。



ACCESS

鹿角方面から国道341号経田、または田沢湖方面から国道341号経由で八幡平アスピーテラインに入る。八幡平山頂レストハウスに駐車場がある。車で鹿角市から約60分。田沢湖から約1時間40分。

17

県境上の山々が連なる裏岩手縦走路のおすすめコース

■市 町 村：鹿角市・仙北市

■ルート全長：24.0km

■標 高 差：111.8m

■25,000図：八幡平・松川温泉

大深岳

おおぶかだけ
標高1,541.3m

グレード

体力度：4



難易度：B



1 石沼のほとり

2 縦走路を見守り続ける岩手山

八幡平から大深岳まで往復約24kmを1日で往復するコース。まずは、他の山の頂から八幡平を眺めるとき目印にしている 畚岳。360度眺望望みの山頂から、これから歩く裏岩手縦走路や遠くに鳥海山も見えている。オオシラビソが八幡平らしさを感じさせる風景の先に雄大な岩手山が見え、その距離がだんだん縮まっていく。ハイマツの諸松岳、空が写り込んだ石沼を過ぎると、名前のおりの嶮森だ。ここからの景色は最高。大深山荘を過ぎてひと頑張りして分岐を右に進むといよいよ山頂。うーん、展望はいまいちなので、そこから3分ほど下ってみる。絶景!! 森吉山、そして秋田駒ヶ岳と田沢湖の奥に鳥海山も見える。帰りは分岐を源太ヶ岳方面にこれまた5分寄り道して、岩手山を眺めてから来た道に戻った。長いけれど、この縦走路は絶対おすすめ。

※大深岳を過ぎた関東森分岐からは、八瀬森、大白森、乳頭山、秋田駒ヶ岳へと続く大縦走路があります。途中には水場や避難小屋があり、3泊4日程度の東北の山らしい静かで奥深い山旅が楽しめます。

ACCESS

鹿角方面から国道341号経由、または田沢湖方面から国道341号経由で八幡平アスピーテラインに入る。県道318号（八幡平樹海ライン）を下ったところに登山口がある。

- 市 町 村：仙北市
- ルート全長：11.4km
- 標 高 差：626.0m
- 25,000図：秋田駒ヶ岳



グレード

体力度：2



難易度：B



1



2

- 1 山頂から田代平、大白森、森吉山
- 2 好展望の山頂。南東側は断崖絶壁

秋田県側からは、乳房と乳頭に見えるから乳頭山、岩手県側からは烏帽子岳と呼ばれている。

紅葉真っ盛りの孫六温泉の登山口をスタート。ブナやカエデの落ち葉がカサカサ気持ちいい。と思いきや、途中から落ち葉の下が粘土質で滑って苦戦。

田代平の黄金色の湿原から振り返ると秋田駒ヶ岳と田沢湖、さらに登るとオオシラビンの中に田代平山荘、大白森、その後ろに森吉山が見え、風景を楽しみながら登る。

やがて片側の柱状節理の絶壁が少し怖い山頂に到着。岩手山、秋田駒ヶ岳方面への縦走路、森吉山などの山々、そして眼下には空色の池塘のある湿原。登った人だけが見られる写真では伝えきれない360度の絶景。最高に気持ちがいい!!

ブナの尾根歩きを楽しめる蟹場コースで下山し、お楽しみの温泉へ直行した。

※乳頭山へは、蟹場コース・孫六コース・黒湯コースの3コースがあります。蟹場コースは距離が長く勾配は緩やか、孫六コースはやや距離が短く勾配は急になり、黒湯コースは距離が最も短く急斜面の登りとなります。



ACCESS

田沢湖方面から県道127号と194号を経て、乳頭温泉郷へ。黒湯、孫六、蟹場に各登山口がある。