

真木真昼県立自然公園ガイドマップ 解説書

令和3年3月

秋田県生活環境部自然保護課

1. 登山道のグレーディングについて

(1) 登山道のグレーディングの設定について

◇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、累積下り標高差の4つの数値から、次の式により「ルート定数」を算出します。

$$\begin{aligned}\text{ルート定数} = & \text{コースタイム（時間）} \times 1.8 + \text{ルート全長（km）} \times 0.3 \\ & + \text{累積登り標高差（km）} \times 10 + \text{累積下り標高差（km）} \times 0.6\end{aligned}$$

- ② ①で算出されたルート定数を以下の通り体力度として10段階に分類します。

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

◇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ます。

例えば、最初はなだらかな登山道だが、頂上直下に岩場があつてくさがりが掛かっている場合、なだらかな登山道は技術的難易度A、くさり場は技術的難易度Cなので、ルートの難度は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 ★	●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 ★ ★	●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	●登山経験が必要 ●地図読み能力があることが望ましい

C ★ ★ ★	●ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ●ミスをするると転落・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 ★ ★ ★ ★	●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	●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 ★ ★ ★ ★ ★	●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	●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)

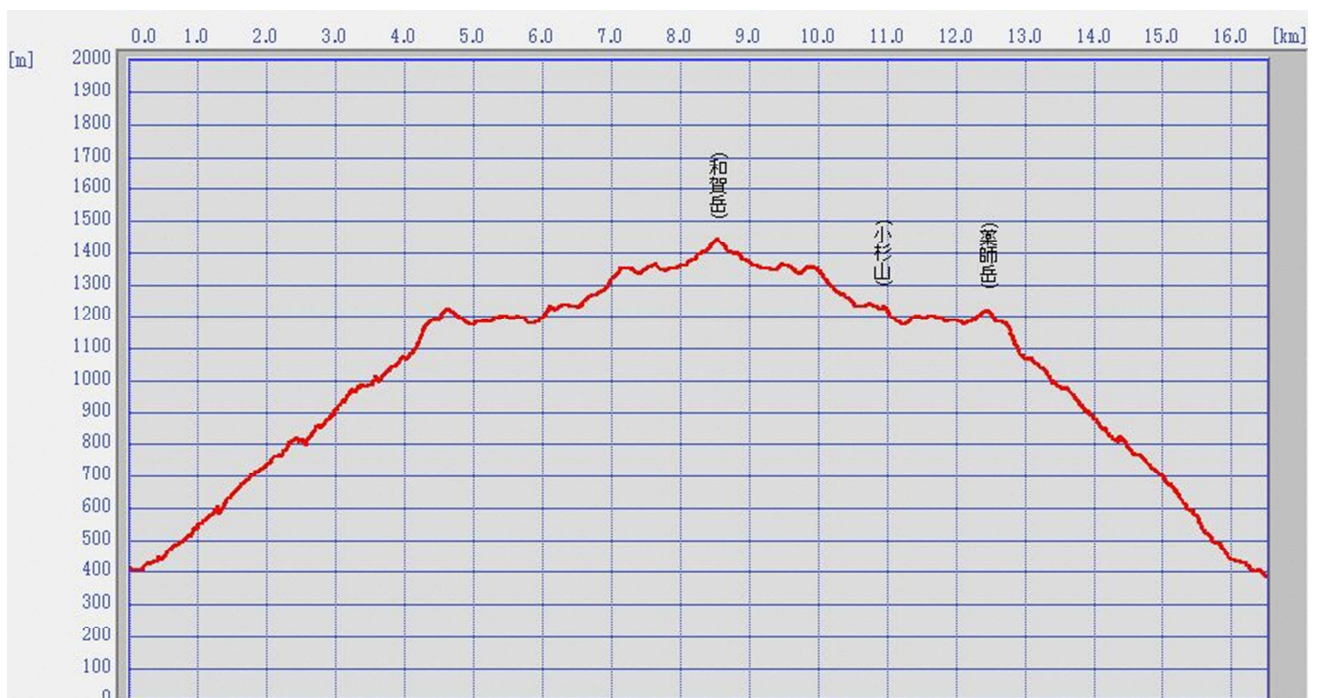
○地図読み能力：地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力

○ルートファインディング：登山道がついていないところ、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

(2) 真木真昼県立自然公園 5 ルートのグレーディング解説

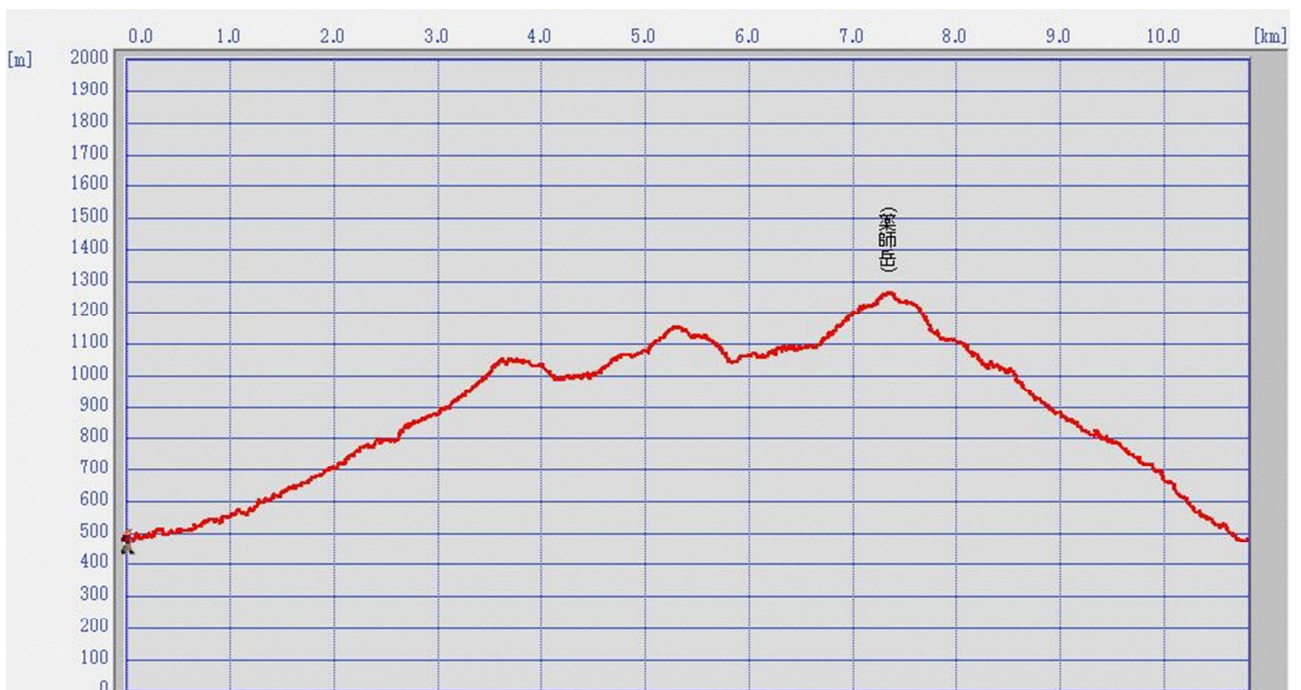
①和賀岳：体力度 4、技術的難易度 B



登山ルート現地確認状況報告書

整理番号	G1	山名	和賀岳	読み	わがだけ	標高 (m)	1,439.4	
所在市町村	大仙市（登山口）、仙北市・西和賀町（山頂）				体力度 レベル	4	難易度 レベル	B
スタート地点	地名 登山口	標高(m) 370.0	ルート中の最高地点		地名 和賀岳山頂	標高(m) 1,439.4	標高差 (m)	1,069.4
終了地点	地名 登山口	標高(m) 370.0			合計コースタイム		8.7 時間	← 単位に注意する。例えば2時間30分であれば2.5時間となる。
ルート全長 (km)	17.3		累積登り標高差 +	(km)	1.4	ルート 定数	35.7	
			累積下り標高差 -	(km)	1.4			
調査概要	※①登山口までのアクセス状況、②駐車場の有無、③公衆トイレの有無、④ルート上の水場の有無、⑤避難小屋の有無、⑥危険箇所、特徴的な地形、特筆すべき見所などを記載すること。							
①アクセス	真木林道は未舗装砂利道							
②駐車場	有：登山口手前避難小屋脇15台（甘露水登山口3台※但し小屋から先は一般車通行止め）							
③トイレ	有：登山口避難小屋（男子小用、和式1、洋式2）							
④水場	有：登山口から600m先の登り口「甘露水」、1時間程度登った沢「滝倉」							
⑤避難小屋	有：登山口手前にトイレ付きの避難小屋							
⑥特筆事項	・6～7月にはニッコウキスゲ、イブキトラノオなど多くの高山植物が咲き乱れる。 ・薬師岳から先は笹が生い茂り歩きにくい。 ・薬師岳手前登山道は一部崩落しており通行注意。 ・稜線は好展望、奥羽山脈全体から田沢湖を見おろす事ができる。 ・山頂からは羽後朝日岳、秋田駒ヶ岳、岩手山、早池峰などが一望できる。 ・稜線上にはトイレ、水場等が無いので携帯トイレや余裕のある水分の準備を要する。							
技術的難易度	※登山道の整備状況、登山者に求められる必要技術など							
・長距離となるため体力必要。								
・水分やエネルギー摂取に留意。特に夏場は熱中症対策、秋は低体温症対策を万全に。								
タイムの計算	※記載例 登山口→（ 分）→分岐点→（ 分）→山頂→（ 分）→登山口：計 分							
登山口→（90分）→ 滝倉→（90分）→薬師岳→（40分）→ 小杉山→（80分）→ 和賀岳→（60分）								
→小杉山→（40分）→薬師岳→（120分）→登山口：計520分								

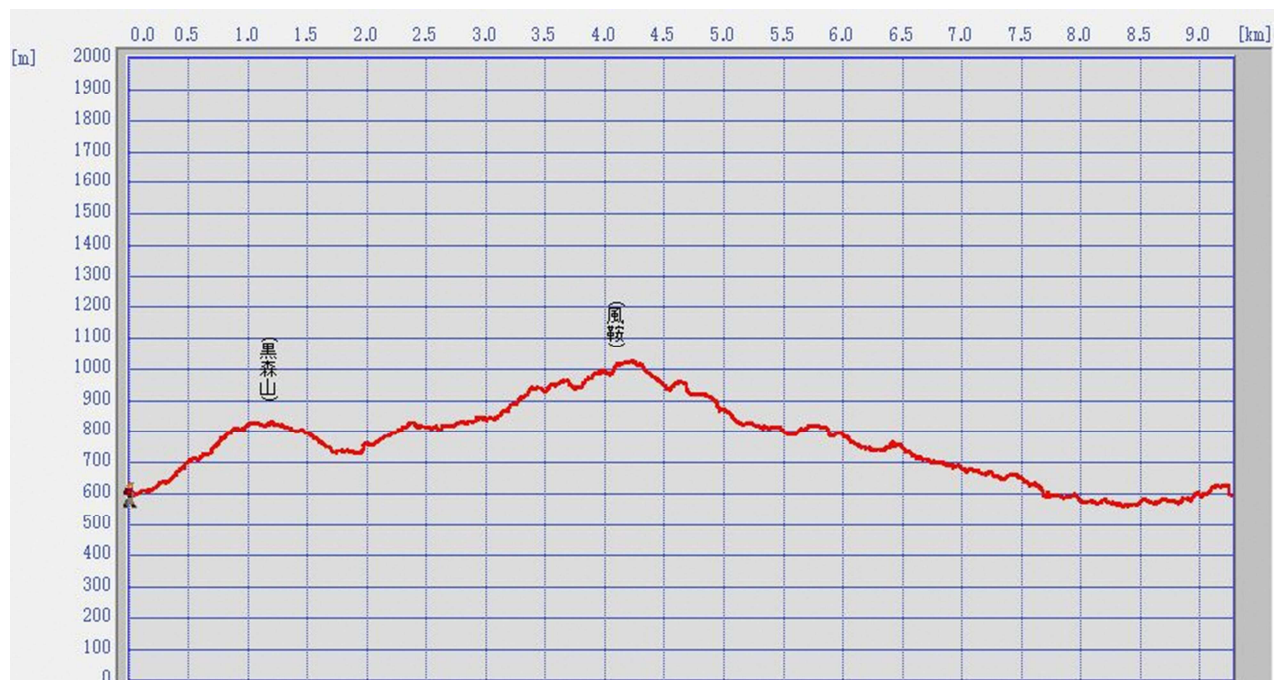
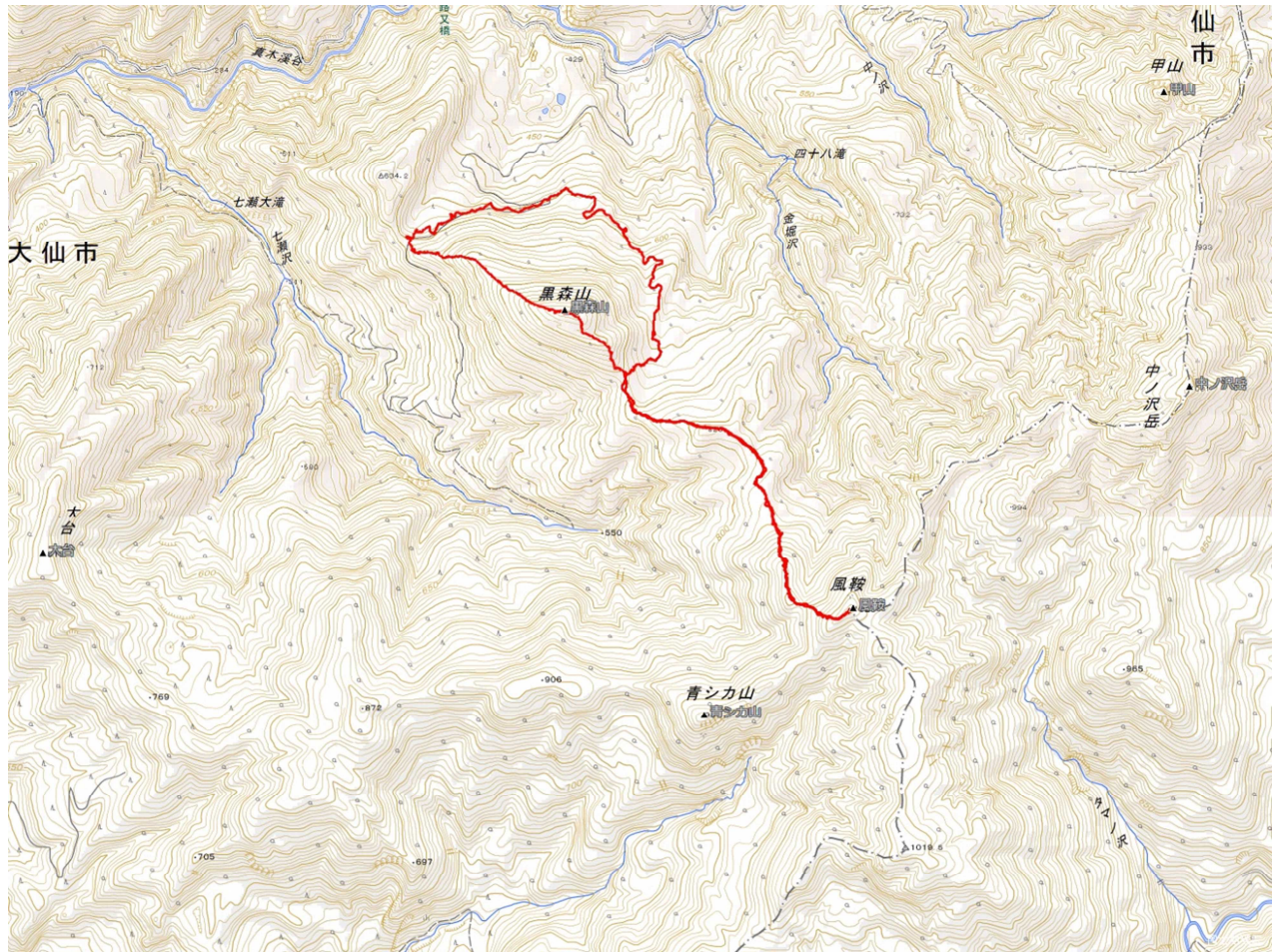
②薬師岳（甲周回）：体力度 3、技術の難易度 B



登山ルート現地確認状況報告書

整理番号	G2	山名	薬師岳 (甲周回)		読み	やくしだけ (かぶとしゅうかい)		標高 (m)	1,218m
所在市町村		大仙市（主稜線上は県境）				体力度 レベル	3	難易度 レベル	B
スタート地点	地名	標高(m)	ルート中の最高地点		地名	標高(m)	標高差 (m)	848.0	
	登山口	370.0			薬師岳山頂	1,218.0			
終了地点	地名	標高(m)	合計コースタイム		6.2	時間	← 単位に注意する。例えば2時間30分であれば2.5時間となる。		
	登山口	370.0							
ルート全長 (km)	10.8		累積登り標高差 +	(km)	1.1	ルート 定数	26.1		
			累積下り標高差 -	(km)	1.1				
調査概要		※①登山口までのアクセス状況、②駐車場の有無、③公衆トイレの有無、④ルート上の水場の有無、⑤避難小屋の有無、⑥危険箇所、特徴的な地形、特筆すべき見所などを記載すること。							
①アクセス	真木林道は未舗装砂利道								
②駐車場	有：登山口手前避難小屋脇15台（甘露水登山口3台※小屋から先は一般車通行止め）								
③トイレ	有：登山口避難小屋（男子小用、和式1、洋式2）								
④水場	有：登山口から600m先の登り口「甘露水」、薬師岳から下山途中の「滝倉」								
⑤避難小屋	有：登山口手前にトイレ付きの避難小屋								
⑥特筆事項	・このコースは反時計回りを推奨。								
	・すずみ長根取り付きへの沢の渡渉が天候急変で増水したら戻れなくなる。								
	・稜線の縦走時は、目的地の薬師岳や和賀岳方面の展望と期待感が得られる。								
	・時間的に晴天時は稜線で順光になるので眩しさの軽減と写真写りの良さ。								
	・やせ尾根を登りに使うことで滑落のリスクが軽減される。								
	・水分の残量が少なくなった時間帯に滝倉の水場がある。								
	・万一のアクシデント時でも薬師岳からの下山路は他の登山者がいる可能性が高い。								
	・旧作業道は杉の植林、すずみ長根はブナ林を登る。								
	・甲分岐～甲岳の登山道は刈払い未実施のため激藪。								
	・大甲山頂からの展望はすばらしい。奥羽山脈の中核を感じられる。								
	・薬師岳山頂部の刈払いがあると展望がもっと楽しめる。								
	・花の時期には時間に余裕を持って、薬師平のお花畑まで足を延ばしたい。								
技術的難易度		※登山道の整備状況、登山者に求められる必要技術など							
・すずみ長根への取り付き点で平時は水量の少ない沢を2回渡渉する箇所あり。増水時は無理せぬこと。									
・2020年10月に稜線の刈払いが終了。登山道が復活したが、刈払い後の笹の切り口が新しいので注意。									
・大甲から薬師岳への最低鞍部から稜線が細く、特に岩手県側への滑落に注意。									
・稜線上は強風時のバランス保持や低体温及び雷の接近に留意すること。									
タイムの計算		※記載例 登山口→（ 分 ）→分岐点→（ 分 ）→山頂→（ 分 ）→登山口：計 分							
登山口→（60分）→ すずみ長根 →（60分）→ 甲分岐 →（50分）→ 大甲 →（60分）→ 薬師岳									
→（140分）→登山口：計370分									

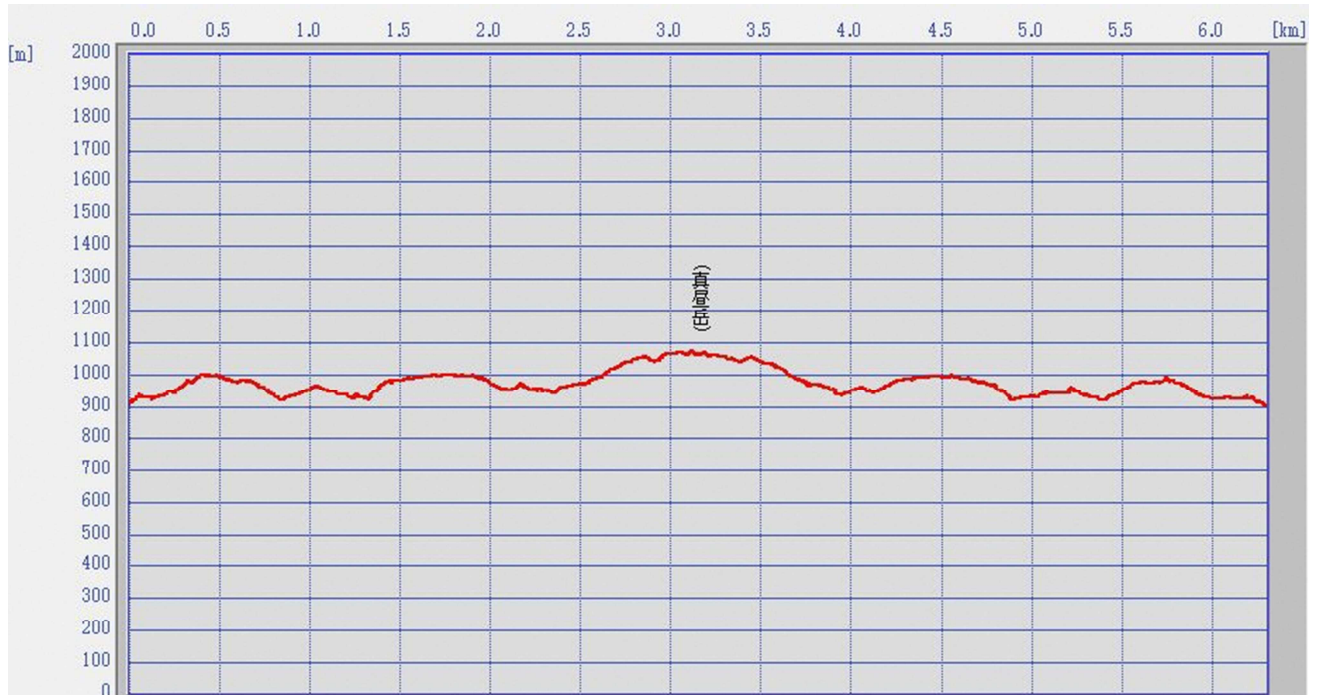
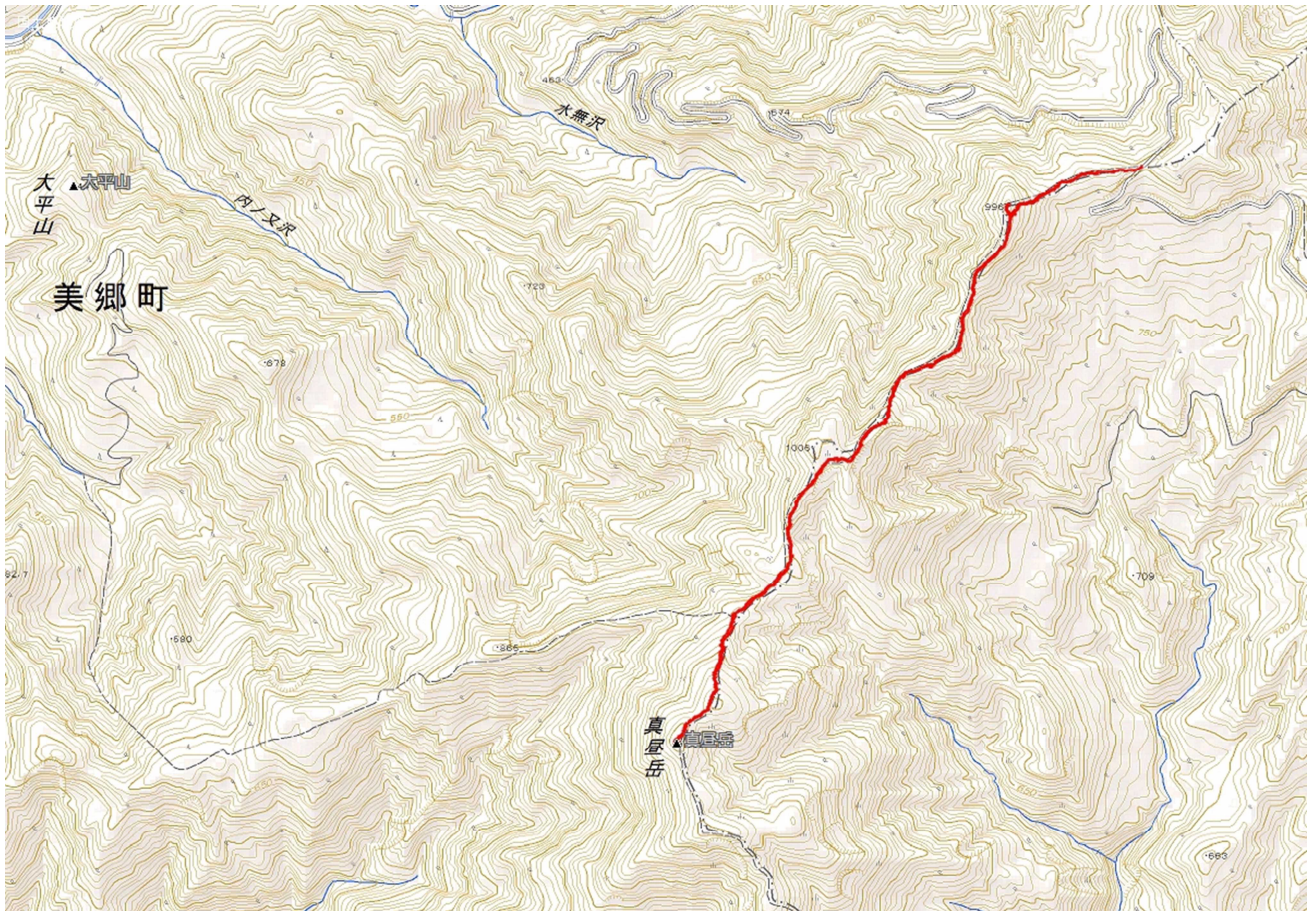
③風鞍（黒森山登山口～往復・一部周回）



登山ルート現地確認状況報告書

整理番号	G3	山名	風鞍	読み	かぜくら (かざくら)	標高 (m)	1,023.0
所在市町村	大仙市（山頂は県境）				体力度 レベル	2	難易度 レベル
スタート地点	地名	標高(m)	ルート中の最高地点	地名	標高(m)	標高差 (m)	426.0
	登山口	597.0		風鞍山頂	1,023.0		
終了地点	地名	標高(m)	合計コースタイム	3.2	時間	← 単位に注意する。例えば2時間30分であれば2.5時間となる。	
	登山口	597.0					
ルート全長 (km)	6.9		累積登り標高差 +	(km)	0.7	ルート 定数	15.3
			累積下り標高差 -	(km)	0.7		
調査概要	※①登山口までのアクセス状況、②駐車場の有無、③公衆トイレの有無、④ルート上の水場の有無、⑤避難小屋の有無、⑥危険箇所、特徴的な地形、特筆すべき見所などを記載すること。						
①アクセス	真木林道～七瀬林道は未舗装砂利道						
②駐車場	有：登山口となる七瀬林道黒森山峠（仮称）に約20台						
③トイレ	無						
④水場	無						
⑤避難小屋	無						
⑥特筆事項	・和賀岳と真昼岳のほぼ中間に位置する奥羽山脈の中枢部を感じることもできる静かな山。 ・主稜線は登山道があるものの、登山者数の少なさから藪が多い。 ・山頂部の藪の刈払いによる好展望を期待したい。 ・基本的にブナを主体とした森の中の登山道だが、主稜線直下の950mピークは好展望。 ・黒森山峠からの登りはじめは急登、黒森山は展望なし。 ・下山は急作業道を七瀬林道へ向けて降りるが、こちらのルートの往復だと比較的楽。 ・主稜線縦走の際のエスケープルートとしても使える。 ・全区間で谷合以外は携帯電話圏内。 ・6月にはオサバグサがたくさん咲く。ほか、高山植物も多くみられる。						
技術的難易度	※登山道の整備状況、登山者に求められる必要技術など						
・部分的に登山道の崩壊箇所がある。							
・地形図に道の表記がない山で多少藪が濃いめのところもあるが、基本的に稜線上に道は付いているので、ルートファインディングが困難なところはない。							
タイムの計算	※記載例 登山口→（ 分）→分岐点→（ 分）→山頂→（ 分）→登山口：計 分						
登山口→（30分）→ 黒森山→（10分）→ 旧作業道分岐 →（60分）→ 風鞍 →（40分）							
→ 旧作業道分岐 →（30分）→ 七瀬林道 →（20分）→登山口：計190分							

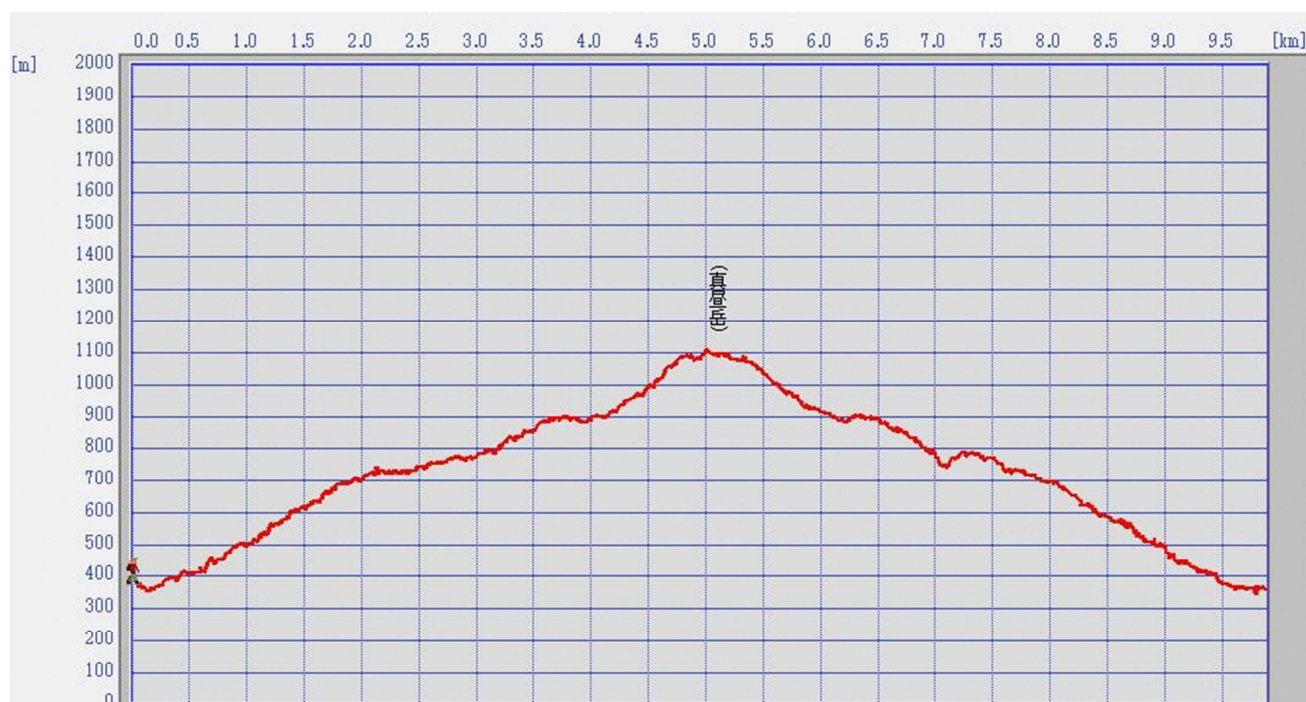
④真昼岳（峰越コース往復）



登山ルート現地確認状況報告書

整理番号	G4	山名	真昼岳 (真昼山)	読み	まひるだけ (まひるさん)	標高 (m)	1,059.4	
所在市町村	美郷町				体力度 レベル	2	難易度 レベル	B
スタート地点	地名	標高(m)	ルート中の最高地点	地名	標高(m)	標高差 (m)	153.4	
	登山口	906.0		真昼岳山頂	1,059.4			
終了地点	地名	標高(m)	合計コースタイム	3.7	時間	← 単位に注意する。例えば2時間30分であれば2.5時間となる。		
	登山口	906.0						
ルート全長 (km)	6.7		累積登り標高差 +	(km)	0.8	ルート 定数	17.2	
			累積下り標高差 -	(km)	0.8			
調査概要	※①登山口までのアクセス状況、②駐車場の有無、③公衆トイレの有無、④ルート上の水場の有無、⑤避難小屋の有無、⑥危険箇所、特徴的な地形、特筆すべき見所などを記載すること。							
①アクセス	県境に位置する峰越登山口までは未舗装の林道							
②駐車場	有：15台							
③トイレ	無し							
④水場	峰越峠手前の林道沿いに湧水あり。稜線上は水場無し。							
⑤避難小屋	有：山頂神社							
⑥特記	・ 真昼岳へ最も楽に到達できるコース。登山口からすでに脊梁山脈の上に立つ。 ・ 登山口から県境上をたどり、すぐに好展望地から北ノ股岳へのザレた急登となる。 ・ 方位盤と神社（避難小屋）がある山頂広場はゆったり休む事ができる。 ・ 悪天時は山頂神社内で休憩できるが、収容人数は10名程度。 ・ 稜線歩きは奥羽山脈の雄大さを実感できる。 ・ 登山口からすでに森林限界となり、稜線上は小灌木と笹原。強風時は注意。 ・ 音動岳付近の灌木帯日陰には初夏にオサバグサの白さが目立つ。							
技術的難易度	※登山道の整備状況、登山者に求められる必要技術などを記載すること。							
・ 北ノ股岳への登り下りはザレた急斜面なので両側のブッシュを頼る。古い固定ロープは不安。 ・ 北ノ股岳～音動岳の痩せ尾根部分はどこどころ切れ落ちているので要注意。								
タイムの計算	※記載例 登山口→（ 分）→分岐点→（ 分）→山頂→（ 分）→登山口：計 分							
登山口→（北ノ股岳山頂経由80分）→音動岳→（15分）→赤倉口分岐→（15分）→山頂→（110分）→登山口：220分								

⑤真昼岳（赤倉コース往復）



登山ルート現地確認状況報告書									
整理番号	G5	山名	真昼岳 (真昼山)		読み	まひるだけ (まひるさん)		標高 (m)	1,059.4
所在市町村		美郷町				体力度 レベル	2	難易度 レベル	B
スタート地点	地名	標高(m)	ルート中の最高地点	地名	標高(m)	標高差 (m)	642.4		
	登山口	417.0		真昼岳山頂	1,059.4				
終了地点	地名	標高(m)	合計コースタイム	4.0	時間	← 単位に注意する。例えば2時間30分であれば2.5時間となる。			
	登山口	417.0							
ルート全長 (km)	8.9	累積登り標高差 +		(km)	0.9	ルート 定数	19.4		
		累積下り標高差 -		(km)	0.9				
調査概要		※①登山口までのアクセス状況、②駐車場の有無、③公衆トイレの有無、④ルート上の水場の有無、⑤避難小屋の有無、⑥危険箇所、特徴的な地形、特筆すべき見所などを記載すること。							
①アクセス	みずほの里ロード・赤倉登山口から大鳥居までは舗装路、その先は洗堀のある未舗装の林道。								
②駐車場	有：林道終点に10台程度。満車時または未舗装路走行が厳しい車は大鳥居に10台程度駐車可。								
③トイレ	無し								
④水場	登山口に湧水あり。稜線上は水場無し。								
⑤避難小屋	有：山頂神社								
⑥特記	・登山口から伏流の赤倉川を渡り、沢沿い（ほぼ沢の中）を歩く。 ・沢を離れて石台へのルート、真昼ブナ林あたりとその先は、国土地理院地形図の歩道表記と実際の歩道とはラインが異なっているので注意。 ・真昼ブナ林は新緑と紅葉の頃はゆったりとした休憩時間を過ごしたい。 ・悪天時は山頂神社内で休憩できるが、収容人数は10名程度。 ・稜線歩きは奥羽山脈の雄大さを実感できる。								
技術的難易度		※登山道の整備状況、登山者に求められる必要技術などを記載すること。							
・登山口から石台へは沢の中を歩くが、増水時や崩落箇所、濡れた岩は十分に注意。 ・古いフィックスロープに頼りすぎぬこと。 ・主稜線に出ると風を遮るものがない。									
タイムの計算		※記載例 登山口→（ 分）→分岐点→（ 分）→山頂→（ 分）→登山口：計 分							
登山口→（50分）→石台→（15分）→真昼ブナ林→（20分）→やせづる→（30分）→稜線分岐（15分）									
→山頂→（10分）→稜線分岐→（20分）→やせづる→（80分）→登山口：240分									

2. 「アウトドア・アクティビティで真木真昼を満喫！」について

地図上記号	A
アクティビティ	「溪歩き（ウォータートレッキング）」 適期：6月～9月
フィールド	斉内川 真木溪谷 アクセス：大仙市太田町 みずほロードから和賀・薬師岳登山口方面 入溪：袖川沢分岐の駐車場（トイレ有） 出溪：薬師岳登山口小屋（トイレ有）
内容 (紹介文)	溪谷の中を安全で歩きやすいルートを見出しながら、時には右岸へ左岸へと渡渉を繰り返し、時には大岩を越えながら、下流から上流へと歩きます。 水に濡れてもよい服装や靴（溪流足袋やフェルトシューズが適）で、谷の中からの風景や水生生物の発見、迫力ある大岩壁などを楽しみながら清流と触れ合う非日常の風景と時間を楽しみましょう。
難易度	中学生以上 ただし、安全管理上沢登りや溪流釣りの熟達者、またはガイド同伴が望ましい。 場合によっては補助ロープなどを使用することも考慮する必要あり。
リスク	・天候：降雨時や雪代流入時期、前日までの降雨等による増水時は不可 ・地形：現在位置を見極める読図能力や、落石、浮石への対処も要 ・通信状況：対象区間全域で圏外（谷間のため） ・緊急車両等：真木林道通行可。大曲消防署東分署 40 分 ・エスケープルート：大倉岩前後 300m 区間以外は林道にエスケープ可能
条件等	季節（雪代流入時、梅雨、台風等）や急な大雨等による増水の見極め、緊急時の対応が出来るリーダーの同行が必要。

「A：溪歩き地図」



地図上記号	B
アクティビティ	「巨樹探訪」～「森林浴」 適期：5月～11月
フィールド	黒森山のマンダ（シナノキ） アクセス：大仙市太田町 みずほロードから和賀・薬師岳登山口方面 大倉岩先から七瀬林道へ入り、峠の黒森山登山口手前
内容 (紹介文)	未舗装の林道ドライブでアクセスしますが、道沿いの斜面にシナノキの巨木が数本点在しているので容易に見ることができます。 季節や天候、見上げる角度によってさまざまな表情を見せてくれる巨木からは、悠久の時の流れも感じられるでしょう。 黒森山登山口となっている峠には見事なブナもあり、林道の散策で森林浴も楽しめます。 ※川口溪谷遊歩道口から行く、オブ山の大杉も見ごたえがあるが、アプローチの川の渡渉は増水時には不可能であり、仮に往路に渡ることができても天候急変等で急な増水を予見できなければ無事に戻ることは不可能となる。また、渡渉後の山道も決して楽な道ではないため、登山経験の少ない人向きではない。
難易度	未舗装路の自動車運転ができれば誰でも可。
リスク	・天候：降雨時でも可。ただし近年の大雨等では土砂流入や洗堀等で林道通行不可の場合もある。 ・通信状況：七瀬林道黒森山登山口を回り込んだ先など、部分的に可。 ・緊急車両等：真木林道通行可。大曲消防署東分署 50 分 ・エスケープルート：往路を戻るのみ
条件等	シナノキにむやみに近づかないような配慮が必要。

「B：巨樹探訪地図」



地図上記号	C
アクティビティ	「マウンテンバイク」 適期：5月～10月
フィールド	峰越林道（自転車） アクセス：美郷町 みずほロードから峰越林道へ。自動車積載の場合は真昼岳赤倉登山口入口鳥居が駐車スペースとなる。
内容 (紹介文)	未舗装の林道をオフロードタイプの自転車（マウンテンバイクなど）で登ります。 スタートとなる林道起点から峰越峠まで約 10km の未舗装林道は、前半が大又沢に沿った樹林帯、林道が尾根に取り付いてから標高を上げるにつれ、奥羽山脈と仙北平野の雄大な景観を楽しむことができます。 基本的に林道なので勾配が極端にきついところはないのですが、自動車の通行には注意が必要です。 ゴール地点の真昼岳峰越登山口は県境に位置する広い峠で、達成感と爽快感を存分にかみしめてください。 なお、この林道は峠から岩手県西和賀町湯田方面へ下りることも可能です。
難易度	標高差 700m の未舗装路を登る体力と自転車運転技術があれば誰でも可。
リスク	・天候：降雨時でもその気になれば可。ただし近年の大雨等では土砂流入や洗堀等で林道通行不可の場合もある。 ・通信状況：谷あいを抜ければほぼ全域で通信可。 ・緊急車両等：峰越林道通行可。大曲消防署東分署 55 分（峠まで） ・エスケープルート：往路 ・その他：自動車も走行するのでブラインドカーブ等は特に注意。
条件等	パンク等のアクシデントに自身で対応できることも条件となる。

「C : マウンテンバイク地図」



地図上記号	D
アクティビティ	「ノルディックウォーキング」 適期：5月～11月
フィールド	川口溪谷遊歩道 アクセス：大仙市太田町 太田ふれあいの里・奥羽山荘から市道横沢バチ沢線を 1.3km で駐車スペース。ここから先はゲートがあり車両通行止めとなる。 ゲートから北の又沢・南の又沢分岐にある休憩所まで 1.7km、その先見返りの滝までは 2.3km となるが、滝など溪谷美の見どころが続くのは後半である。
内容 (紹介文)	未舗装ですが歩きやすいフラット路面の林道歩きです。 往復 8km、ノルディックウォーキングなら 2 時間のコースですが、溪谷にかかるいくつもの滝をはじめとした自然景観を楽しみながら半日かけて歩きたいところです。 新緑と紅葉の頃が特に素晴らしい景観となります。 暑い時期はスポーツ飲料などを多めに持参しましょう。
難易度	ノルディックウォーキングに限らず軽いハイキングでも楽しめる。
リスク	・天候：降雨時でも可。林道斜面からの落石等に注意。 ・通信状況：部分的に可。 ・緊急車両等：市道の車止めゲート先も通行可。大曲消防署東分署 30 分 ・エスケープルート：往路 ・その他：単独行を避け、クマ対策も万全に。
条件等	部分的に落石危険箇所があるものの、道はフラットな林道で除草もされており歩きやすい。ただし、現在のところ通行者は非常に少なく、静かなハイキングが楽しめるが、クマやスズメバチ等の危険な生物への対策が必要。

[illegible]

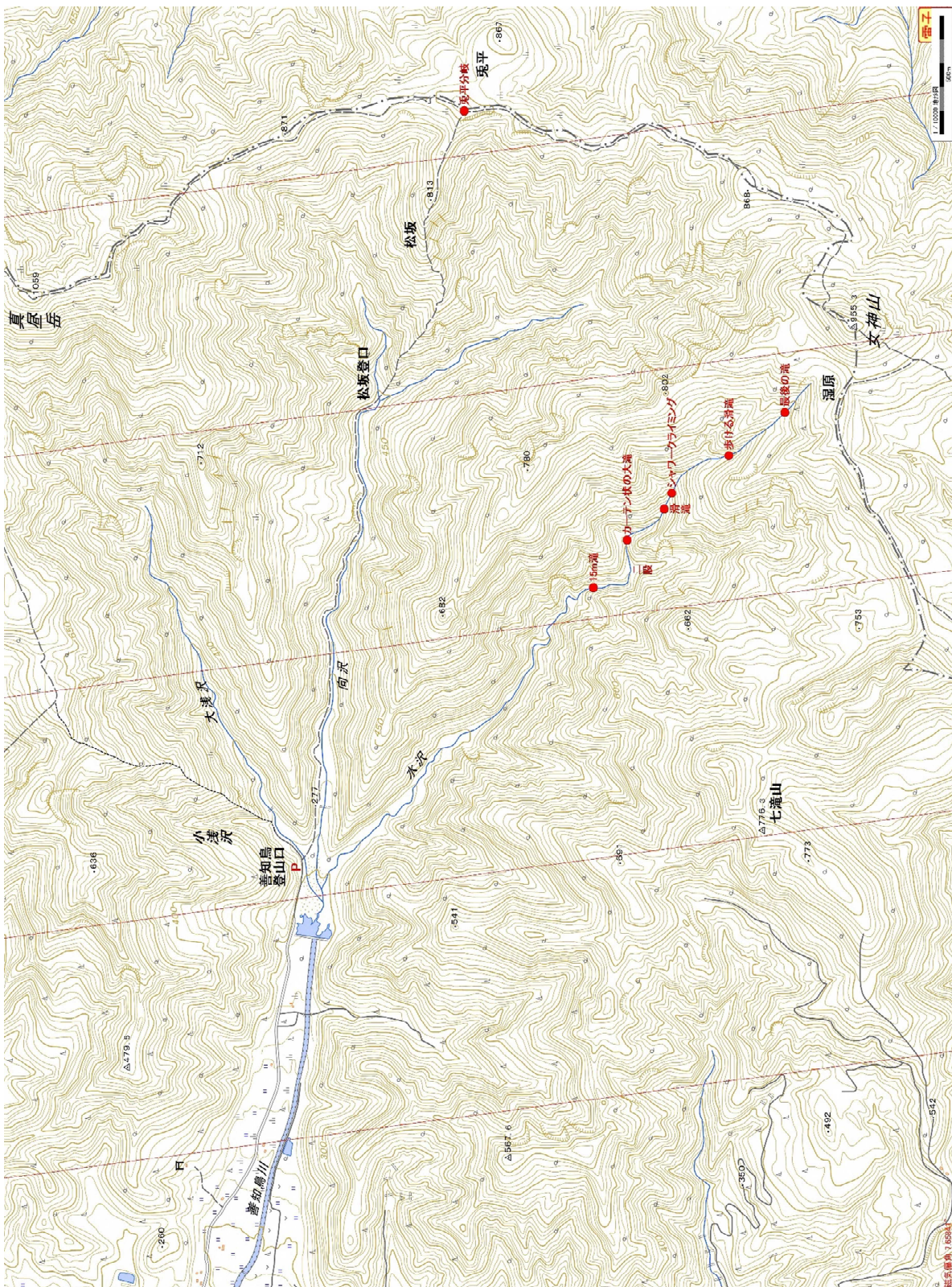
地図上記号	E
アクティビティ	「星空観賞」 適期：4 月～11 月
フィールド	町民の森 アクセス：美郷町六郷東根 みずほロードから県道 12 号線を県境に向 かって約 20 分
内容 (紹介文)	近年流行のキャンプ…、だけではなく、周囲に灯りが何もなく、見上げれば満天の星空、見下ろせば仙北平野の夜景が同時に楽しめる町民の森キャンプ場をフィールドに、「究極の夜」を楽しみましょう。 フリーサイトにテントを張って泊まるも良し、テント泊の敷居が高ければ車で 15 分下山して「あったか山」のコテージに宿泊も良し。 「星空ガイド」、「ネイチャーガイド」が一緒なら、数倍充実した夜が楽しめます。
難易度	オートキャンプのような区画、電源、シャワーなどが揃っているわけではないが、整備されたキャンプ場からワンランク上のキャンパーには平坦な草地のフリーサイトで快適なテント泊が可能。 急な天候悪化等で緊急避難を要する時には、管理棟として使われていた建物内に逃げ込むことが出来る。
リスク	・天候：一般的に降雨時は不適。 ・通信状況：全域可能。 ・緊急車両等：町民の森まで大曲消防署南分署 20 分 ・エスケープルート：基本的に自家用車利用を前提とする。
条件等	キャンプ場として利用する場合は、上記の他クマ対策（確実な各自での食材管理やゴミ処理、クマ除けグッズなど）も用意する必要がある。

「E：星空観賞地図」



地図上記号	なし（参考コース）
アクティビティ	「沢登り」「シャワークライミング」「女神山バリエーション」 適期：6月～10月
フィールド	善知鳥川水沢～女神山山頂～松坂コース下山 アクセス：美郷町 みずほロード善知鳥集落から善知鳥登山口へ
内容 (紹介文)	真木真昼エリアには日本独自の登山形態である沢登りを楽しめるルートがたくさんあります。 女神山へのバリエーションルートとなる善知鳥川の水沢は、いくつもの滝を直登したり高巻きで越え、詰め上がったところはひっそりと静まり返った湿原。 女神山の山頂を越えて善知鳥コースを下山します。 他にも向沢、大浅沢、斉内川水系に1～2級の沢が多く、沢登りを楽しむことができます。 但し、初心者だけの入渓はご法度！ 必ず熟達者のリーダーとともに楽しむようにしましょう。
難易度	沢登りグレード：2級 1級：初心者向き 岩場でⅢ級のピッチをリードできる者や沢に慣れたパーティーはロープ不要の場合が多い。 2級：中級者向き 初級者のみでの入渓は控えたい。 滝の直登にはロープを要する部分もある。高巻技術も必要 3級：中級者向き 滝の直登には部分的にⅣ、Ⅴ級のピッチも含む。 ゴルジュの通過にも高度な技術を要する。 （4級以上は上級者向きとなるので省略）
リスク	・天候：一般的に沢登りは降雨時増水時は不可。 ・通信状況：谷の中は電波無し。登山口、稜線、尾根は通話可。 ・緊急車両等：大曲消防署東分署 20分（善知鳥登山口まで） ・エスケープルート：往路
条件等	季節（雪代流入時、梅雨、台風等）や急な大雨等による増水の見極め、現在地を把握する読図、ロープワークや緊急時の対応ができ、沢登り経験豊富なリーダーの同行が必要。 沢登り終了後は、女神山頂を経由して兎平分岐から松坂を下り登山口まで戻ることになるので、沢登り技術のみならずそれなりの体力も必要となる。

「参考コース地図」



秋田県生活環境部自然保護課
〒010-8570 秋田県秋田市山王 4-1-1
電話 018 (860) 1614
Shizenhogoka@pref.akita.lg.jp

調査実施機関
一般社団法人白神コミュニケーションズ
〒016-0854 秋田県能代市豊祥岱 1-96
電話 0185 (88) 8220
info@shirakamicc.com