

# 平成28年度「まつスポットレッキング」実施要項

○今年度のガイドは、日本山岳ガイド協会所属の石川享子さんと昨年に引き続き本間典さんの原則2人体制、運転手も2人体制で実施します。

○お申し込みは、出発10日前までにお願いします。集合場所及び乗車場所は原則松園中央公園とします。途中乗降をご希望の方はお申し込み時にご相談ください。

お申し込みは TEL&FAX:019-663-9280・E-mail:head@matsuspo.net でお願いします。

○各行程の時間は目安です。登山口・下山口は変更になる場合があります。

○悪天候が予想される場合は日程変更もあります。そのときは、実施前日の夕方6時までに連絡します。※当日の問い合わせ先：090-4882-2343（板垣）

○交通費は参加者人数により増減する場合があります。

○入浴料は各自ご負担ください。

○持ち物・装備、服装

飲み物・昼食等・ザック・トレッキング靴（底のしっかりした靴。スパッツがあればベスト）・雨具（晴天でも持参）・手袋・帽子・コンパス・サングラス※服装は寒暖に対応でき、動きやすいもの

○注意事項

万全の健康管理で参加してください。当日の活動は、原則自己責任になりますのでご留意ください。万一事故が発生した場合は、主催者が保険に加入している範囲外の責任は負いかねます。

## 第1回 「東稻山」（平泉町）519.1m

奥羽山脈と世界遺産平泉の絶景展望台。東稻山とは経塚山、音羽山、東稻山の三つの山の総称。稻の束がたわんでいるように見えるところから東稻山と名づけられた。

1 期日 平成28年 4月28日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 6:50

松園中央公園 7:00→木工芸館 8:30→駒形山→経塚山→音羽山→東稻山→13:00 木工芸館下山⇒入浴（悠久の湯・平泉温泉）⇒ 松園中央公園着 16:30

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

## 第2回 「黒森山」（盛岡市・紫波町）837.3m

黒森山（くろもりやま）とは、岩手県盛岡市と紫波郡紫波町の境に位置する標高837.3mの山である。北上川の東にあり、朝島山や鬼ヶ瀬山とともに乙部三山の一つで金鉱の山。途中には大きな岩に囲まれた黒森大権現が祀られている。山頂からは岩手山や盛岡市街、南昌山や赤林山などが眺められる。

1 期日 平成28年 5月12日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 7:50

松園中央公園 8:00→重石口 9:00→山行→13:00 深沢口または重石口下山⇒ 松園中央公園着 14:00（入浴の場合 開運の湯）

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 1,500円前後

### 第3回 「仙人山」（北上市）882.2m

「岩手の山 60」の和賀山塊仙人山は湯田ダムの南側に位置する山。中腹にある「和賀仙人姥スギ」と呼ばれる樹齢900年の杉の巨樹が見所です。

1 期日 平成28年 5月26日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 6:20

松園中央公園 6:30→仙人山登山口 8:00→山行→14:00 仙人山登山口⇒入浴（綱取温泉）⇒ 松園中央公園着 16:00

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,000円前後

### 第4回 「砥森山」（花巻・遠野市）670m

田瀬湖のそばにあり、女人禁制の靈山と伝えられていた。山頂から田瀬湖が見え、晴れた日には鳥海山を望むこともできる。

1 期日 平成28年 6月9日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 6:50

松園中央公園 7:00→大平口（田瀬バス停）登山口 9:00→山行き→13:00 田瀬バス停  
登山口⇒入浴（ぶどうの湯・大迫）⇒ 松園中央公園着 16:30

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,000円前後

### 第5回 「中岳・四角岳」（八幡平市）1024.3m

中岳は米代川源流の山。四角岳は秋田・青森・岩手三県の県境の山。360度見渡せる展望が期待できます。

1 期日 平成28年 6月23日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 6:20

松園中央公園 6:30→田山の登山口 8:30→山行→14:00 田山の登山口下山⇒入浴（新安比温泉）⇒ 松園中央公園着 17:30

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

### 第6回 「森吉山」（北秋田市）1454.2m

秋田県中央にそびえる複式火山で、標高1,000m以上の外輪山数座に囲まれた北秋田市の独立峰です。高山帯では多くの高山植物が咲き乱れるため「花の百名山」に選ばれている。

1 期日 平成28年 7月14日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 5:20

松園中央公園 5:30→阿仁ゴンドラ山麓駅 9:00→山行→14:00 阿仁ゴンドラ山麓駅⇒  
入浴（時間があれば田沢湖・雪石）⇒ 松園中央公園着 18:00

3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

ゴンドラ利用料金往復 1700円別途

## 第7回 「焼石岳」（奥州市） 1547.9m ※健脚向き長時間山行中級者以上

標高と比較して高山植物が豊富である。中腹にある中沼と上沼は雪解けから盛夏まで高密度に湿性植物が咲く。山頂直下の姥石平は6月上旬から晩夏まで広大なお花畠を展開する。焼石沼周辺のミヤマキンポウゲのお花畠や、焼石沼上部のお花畠も優れている。東北地方トップクラスの花の山である。頂上からの展望は雄大で八幡平、岩手山、早池峰山、鳥海山、月山および飯豊山などが遠望でき、花の山である。今年度では一番の長時間山行 雪渓歩行も予想される。沢湿地帯あり、軽装備、ズック（スニーカー）は不可となります。

昨年のリベンジ登山。

- 1 期日 平成28年 7月28日（木）
- 2 行程（原則雨天でも実施します）
  - ・集合場所：松園中央公園 5:00  
松園中央公園 5:10→中沼登山口 7:00→銀名水～頂上→15:00 中沼登山口下山⇒入浴（時間があればひめかゆ温泉）⇒ 松園中央公園着 18:30
- 3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

## 第8回 「金ヶ崎駒ヶ岳」（金ヶ崎町） 1129.8m

夏油三山のひとつ。金ヶ崎町と北上市の境に位置し、胆沢平野から西に峰を重ねる焼石連邦、その北端に位置する駒ヶ岳は昔から信仰の山として知られ、頂上には駒形神社奥宮がまつられている。

- 1 期日 平成28年 9月1日（木）
- 2 行程（原則雨天でも実施します）
  - ・集合場所：松園中央公園 5:50  
松園中央公園 6:00→うがい清水登山口 8:00→山行→14:00 うがい清水登山口下山⇒入浴（ゆったり館）⇒ 松園中央公園着 18:00
- 3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

## 第9回 「八甲田山」（青森市） 1585m

八甲田山系は八甲田大岳を盟主として南北2群の火山よりなり、その中間に睡蓮沼を含む湿原地帯がある。青森市の南側にそびえる日本百名山の一つ。「八甲田山」と名がついた単独峰は存在せず、八甲田山は、18の成層火山や溶岩円頂丘で構成される火山群の総称である。青森県のほぼ中央に位置し、酸ヶ湯温泉から今回は大岳周回コース。命名の由来について「新撰陸奥国志」によれば、八の（たくさん）の甲（たて）状の峰と山上に多くの田代（湿原）があるからという

- 1 期日 平成28年 9月15日（木）
- 2 行程（原則雨天でも実施します）
  - ・集合場所：松園中央公園 5:20  
松園中央公園 5:30→酸ヶ湯温泉 8:30→仙人岱→大岳（八甲田山）→大岳避難小屋→上毛無岱→毛無岱ヒュッテ→14:30 酸ヶ湯温泉下山⇒入浴（酸ヶ湯温泉）⇒ 松園中央公園着 18:30
- 3 参加費 会員 2,000円 一般 3,000円（保険代込） 交通費 3,000円前後

## 第10回 「安達太良山」（二本松市）1699.6m

福島県中部にある活火山である。日本百名山、新日本百名山、花の百名山およびうつくしま百名山に選定されている。山頂には二等三角点「大関平」1699.6m が設置されている。今回は、片道（上り）ロープウェイを使い、紅葉を楽しみながら山頂から絶景「沼ノ平火口」を見て下山するコースです。

1 期日 平成28年 10月6日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 5:00

松園中央公園 5:10→奥岳登山口 9:30～（あだたら山ロープウェイ）～薬師岳～仙女平分岐～安達太良山頂～牛の背（沼ノ平火口）～峰の辻～くろがね小屋～勢至平～奥岳登山口 15:00⇒入浴（あだたら山 奥岳の湯）⇒ 松園中央公園着 20:00

3 参加費 会員2,000円 一般3,000円（保険代込） 交通費 4,000円前後  
ゴンドラ利用料金片道1,000円別途

## 第11回 「赤林山」（矢巾）855m

南昌山と東根山などの山域を総称して志波三山のひとつ。標高855mの山で、南昌山と似て特徴的な椀状をしている山で、南昌山と箱ヶ森の間にある。

1 期日 平成28年 10月20日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 7:20

松園中央公園 7:30→つどいの森登山口 8:30→頂上→14:00 矢巾温泉登山口下山⇒入浴（矢巾温泉）⇒ 松園中央公園着 16:00

3 参加費 会員2,000円 一般3,000円（保険代込） 交通費 2,000円前後

## 第12回 「室根山・矢越山」（一関市）895.4m 519.2m

室根山は、北上高地の南部の独立峰として知られる。山頂からは、太平洋を含む360°のパノラマが望める。矢越山は、「新・分県登山ガイド岩手の山」最後の60座目に集録されており、ガイドブック上の山では岩手県最南端に位置している。

1 期日 平成28年 11月10日（木）

2 行程（原則雨天でも実施します）

・集合場所：松園中央公園 6:20

松園中央公園 6:30→蟻塚公園 9:00→室根山→蟻塚公園 12:00→矢越神社 13:00→矢越→矢越神社下山 14:30⇒入浴（畠之沢鉱泉たまご湯・一関）⇒ 松園中央公園着 17:30

3 参加費 会員2,000円 一般3,000円（保険代込） 交通費 2,500円前後

問い合わせ先

特定非営利活動法人 まつぞのスポーツクラブ  
クラブマネジャー 板垣 敬重  
019-663-9280 090-4882-2343