

平成31年度「まつスポトレッキング」実施要項

○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。

○ガイド：立花昌雄氏

○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注意ください。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「月山」（宮古市）456m [山行11km]

宮古市街地から宮古湾を挟んで対岸の重茂半島にある標高455.9メートルの山が月山。頂上からは重茂半島の海岸段丘、太平洋などが一望でき、リアス式海岸の入り組んだ海岸線は美しく、展望台からの景色は絶景。

1 期日 平成31年5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 6:20 松園中央公園 6:30⇒月山登山口 9:00→山頂→登山口下山 13:30⇒入浴 14:00（ゆったり館入浴代 600円）⇒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 2,000円前後

第2回「大平山」（秋田市）1,170m [山行8.5km]

大平山は、秋田県中央部、秋田市と上小阿仁村とにまたがる山である。大平山を中心として大平山県立自然公園に指定されている。秋田市内の各地から望むことができるため、市のシンボルのひとつとして校歌などに歌われることも多い。新緑と日本海を含む大パノラマが望める。

1 期日 平成31年5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 5:20 松園中央公園 5:30→旭又登山口 9:00→山頂→旭又登山口 14:30⇒入浴（クアドームザブーン入浴代 550円）⇒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3回 「田代山・駒木立」(八幡平市) 987m [山行5km]

八幡平市の七時雨山の真向かいにある稜線歩きが気持ちいい山並み。ピークからは、七時雨山をはじめ、八甲田山系、岩手山系、北上山地を望むことができる。一帯は山菜の宝庫でレジ袋必携。

- 1 期日 平成31年6月13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⇒登山口 9:00→稜線歩～山頂→登山口 12:30-山菜取り⇒入浴(七時雨鉱泉入浴代600円)⇒松園中央公園着 17:00
- 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4回 「笹森山・貝吹岳」(雫石町) 994m [山行11km]

雫石町と秋田県仙北市の境にある山。仙岩トンネルのほぼ真上に位置し、山頂から秋田駒ヶ岳を雄大に眺めることができる。タケノコがある地域。レジ袋必携。

- 1 期日 平成31年6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 6:50 松園中央公園 7:00⇒国見温泉登山口 8:30→笹森山山頂→貝吹岳山頂→登山口 13:30⇒入浴(雫石あねっこの湯入浴代510円)⇒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 1,500円前後

第5回 「十和利山」(青森県新郷村) 991m [山行5km]

十和田湖の東方、宇樽部川の源頭にあり、青森と秋田の県境に位置する。十和田カルデラの外輪山の中では端整な三角錐で、ブナ林に覆われてこんもりとした美しい山容。山頂からは十和田湖が一望できる。

- 1 期日 平成31年7月4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→迷ヶ平登山口 9:30→山頂→登山口下山 13:00⇒入浴(新郷温泉館入浴代400円)⇒松園中央公園着 17:00
- 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6回 「南本内岳」(西和賀町) 1,486m [山行10km]

南本内岳の最大の魅力は、雪解けから咲き乱れる多くの花々。中腹にある「お花畑」は、ミズバショウ、ハクサンチドリ、リュウキンカ、キヌガサソウ、ヒメザクラなどが咲き、頂上ではチングルマ、ハクサンフーロ、ミヤマダイコンソウ、リンドウなどが咲き誇る。山頂からは北に岩手山、東に早池峰山、向かいには牛形山、西に鳥海山、遠くは月山の白い峰々を望むことができる。余裕があれば焼石岳アタック(往復1時間)。

- 1 期日 平成31年7月18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⇒南本内岳登山口 7:30→山行き→登山口 14:30⇒入浴(ほっと湯田駅入浴代300円)⇒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 2,000円前後

第7回「岩木山」(青森県弘前市) 1,625m [山行10km]

津軽富士とも呼ばれている郷土富士で、太宰治はその山容を「十二単を拵げたようで、透き通るくらいに嬋娟たる美女」と喩えている。富士山と同様に、古くから山岳信仰の対象とされ、山頂には岩木山神社の奥宮が置かれた。江戸時代には弘前藩の鎮守の山とされ、歴代の藩主が岩木山神社に寄進を行ったため、その社殿は荘厳なものとなり、「奥の日光」とも呼ばれた。

- 1 期日 平成31年9月5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→嶽温泉登山口 8:00→山頂→登山口 14:30⇒嶽温泉小島旅館入浴代 350円⇒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8回「中岳・四角岳」(青森県田子町) 1,024m [山行8km]

中岳・四角岳は、青森県・岩手県・秋田県の3県にまたがる、標高1,024・1,003mの山。中岳山頂からはまさに360度の展望が広がっている。

今回は、青森県側の登山口から入山。県境付近に大きなシナノキは幹周合計が14・44m 推定樹齢400年で、環境省の「巨樹・巨木林データベース」により日本一であることが分かった。

- 1 期日 平成31年9月19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→田子町登山口 9:30→四角岳山頂→中岳山頂→登山口 14:00⇒入浴(浄法寺天台の湯 500円)⇒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 2,000円前後

第9回「真昼岳」(西和賀町) 1,059m [山行9km]

秋田県の穀倉地帯、「仙北平野」の東に連なる真昼山地の中で、ひとときわ高い山。真昼山地の主峰。秋田県側の周囲は真木真昼県立自然公園に指定。古くから信仰の対象として真昼山大権現社(三輪神社)が設けられている。登山道や山頂からは、北に雄大な和賀山塊を見ることができる。山容は丸味をおびて穏やかだが、沢は深く滝が多いことで知られる。美しい景色を見ることができるのがこの山の特徴である。兔平分岐付近の山腹の紅葉は見事。

- 1 期日 平成31年10月3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→兔平登山口 8:00→山頂→登山口 14:30⇒入浴(鶯宿温泉寿広園 500円)⇒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 1,500円前後

第10回「小又狭トレッキング」(秋田県北秋田市) [山行5~7km]

小又峡は奥森吉地域(森吉山東麓)を形成する赤水溪谷や桃洞溪谷、立川や黒石川の源流域を集水域とするノロ川が、火砕流大地を200万年かけて浸食した全長約8キロの溪谷である。(秋田県の名称及び天然記念物に指定)

太平湖遊覧船で30分乗ると小又峡船着場に到着。小又峡船着場からは遊歩道が整備されており、横滝・曲滝・ガマ淵・三角滝・穴滝・化ノ淵・化ノ滝・化ノ堰・化ノ穴滝と個性あふれる滝が続き、遊歩道の終点に高さ約20m迫力満点の「三階滝」が現れる。

- 1 期日 平成31年10月17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→太平湖グリーンハウス 9:00→遊覧船発 9:30→小又峡船着場 10:00→小又狭トレッキング→小又峡船着場発 13:00→太平湖グリーンハウス 14:00⇒入浴(森吉山荘 460円)⇒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 4,000円前後(遊覧船代含む)

第11回「^{はらたいさん}原台山」(陸前高田市) 894m [山行10km]

原台山は、陸前高田市と大東町の境界を成す山である。標高が894.7m。有名な室根山より40cm低い。岩手県南では最も高い山の一つであるにも関わらず、なぜかその名を知る人は少ないが、登山道は整備されている。山頂からは広田湾や五葉山、室根山などが見渡せる。

- 1 期日 平成31年11月7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→旧生出小学校登山口 9:30→山頂→登山口 13:30⇒入浴(玉乃湯入浴代 600円)⇒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 2,000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 岩井 恵理
019-663-9280