

1:50,000  
地図上の2cmは1キロメートル

# 真木真昼エリア ガイドマップ

## グレーディングを参考に登山を楽しもう

真昼山地を代表する5コースについて、体力度と難易度で評価する「山岳グレーディング」を採用しています。自分のレベルに合った山を選び、安全に登山を楽しみましょう。

- 体力度は、最も容易な[1]（往復2時間程度）から2・3泊を要する[10]まであり、和賀岳の[4]（1泊以上が適当）は県内で最高レベルです。
- 難易度は[A]から[E]の5段階で、紹介している山はすべて[B]（沢や崖を通過し、登山経験が必要）とされています。
- 紹介しているコース以外に、整備されていない難コースもあるため注意が必要です。

**和賀岳**  
和賀岳コース途中のニッコウキスゲ群生(薬師平)  
7月～8月のニッコウキスゲ、稜線は眼下に田沢湖、山頂からは秋田駒ヶ岳や岩手山が一望できる。  
体力度 4  
難易度 B

**薬師岳**  
薬師岳より真昼山までの長大な縦走路を望む  
甲(かぶと)分岐から薬師、和賀を仰ぐ北上ルートがオススメ。すずみ長根取り付けの渡渉と、細い稜線からの滑落に注意。  
体力度 3  
難易度 B

**風鞍**  
風鞍の和賀岳-薬師岳を望む  
奥羽山脈の中核を感じられる静かな山。七瀬林道から旧作業道を往復するコースは比較的容易に登ることができる。  
体力度 2  
難易度 B

**真昼山**  
真昼山(真昼岳)  
快晴の稜線渡渉  
《峰越コース》登山口がすでに脊梁山脈の上であり最も楽に到達できるコース。山頂からは広大な横手盆地を一望できる。  
《赤倉コース》豪雨による登山道決壊のため沢沿いをスタート。途中の真昼ブナ林では、ゆったりとした休憩時間を過ごしたい。  
体力度 2  
難易度 B

## アウトドア・アクティビティで真木真昼を満喫!

ここ真昼山地は、高山植物が豊富な山岳部と、巨樹が点在し原生的な広葉樹林が広がる中腹部、そしてそれらを源とする豊富で清冽な深谷が特徴的なアウトドアフィールドです。ここでは「静」から「動」まで様々な形で自然とふれあうことができます。

**A 渓歩き(たにあき)**  
深谷の中を右岸、左岸と渡渉を繰り返して、時には大岩を越えながら歩きます。水に濡れてもよい服装と靴(深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時間を過ごしましょう。  
対象は中学生以上。深流釣りのベテランやガイド同伴が望ましい。増水時は不可。  
爽快な天然シャワー  
大岩の下を歩く

**B 巨樹探訪〜森林浴**  
林道沿いにシナノキの巨木が点在し、容易に観察できます。季節や見上げる角度によってさまざまな表情を見せる「黒森のマンダ」からは、悠久の時の流れを感じられるでしょう。黒森山登山口付近では見事なブナ林の中で存分に森林浴を。  
大雨や土砂の流入で林道が通行止めの場合がある。

**C マウンテンバイク**  
林道起点から峰越峠まで約10kmの木舗装路は、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。ゴール地点の峰越峠登山口は県境に位置する広い峠。達成感と爽快感を存分に堪能してください。  
自動車を走行するため、ブラインドコーナーには特に注意。

**D 緑の道は森林浴の道**  
見返りの滝は橋の上がビューポイント

**E 星空観賞**  
周囲に灯りはゼロ。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をフィールドに、「究極の夜」を満喫しましょう。テント泊の整備が高ければ車で15分下山して「あったか山」のコーテージに宿泊もよし。平坦な草地のフリーサイトは快適だが、整備は最小限。

**ノルディックウォーキング**  
木舗装ですが歩きやすいフラット路面の林道です。見返りの滝まで往復8km、2時間のコースを、自然景観を楽しみながら半日かけてゆっくり歩きたいところです。新緑と紅葉の頃が特に素晴らしい。  
斜面からの落下に注意

- 白岩岳 1,177m
- 小瀧山 1,098.6m
- 小鷲倉 1,354m
- 小杉山 1,228.8m
- 薬師岳 1,218m
- 大甲 1,108m
- 大台 813.7m
- 風鞍 1,023m
- 南風鞍 1,019.5m
- 権理山 721.9m
- 黒沢大台山 832.4m
- 北ノ股岳 996m
- 音動岳 1,006m
- 真昼山 1,059m
- 屯平 867m
- 女神山 955.3m