



Mt.KURIKOMA
YAMA GIRL



栗駒山の
可憐な花たち



栗駒山 × 山ガール

岩手 一関

デビュー & Photoワンポイント

夏から秋にかけての栗駒山の魅力満載！
デジカメの活用ワンポイント付



登ってみよう! 栗駒山



くろこまやま

栗駒山は、二百名山の一つでもあり、宮城県、秋田県、岩手県の三県にまたがる山で、山頂部は宮城県と岩手県の境界になっています。安山岩でできた成層火山で活火山に指定されています。標高は1,626m。

最近では1944年11月20日に、小規模な水蒸気噴火を起こし昭和湖を形成しました。

須川高原温泉の向かいには、駐車場とビジターセンターがあり栗駒山について知ることができます。万が一に備え防御用ヘルメットも用意しています。

※11月中旬～5月上旬閉山(国道342号が冬季閉鎖)



イワショウブ



登山時の注意

栗駒山は活火山です。

硫化水素は通常、硫黄臭がしますが、高濃度になると無臭に感じる特性があります。立ち入り禁止区域には絶対に入らないで下さい。

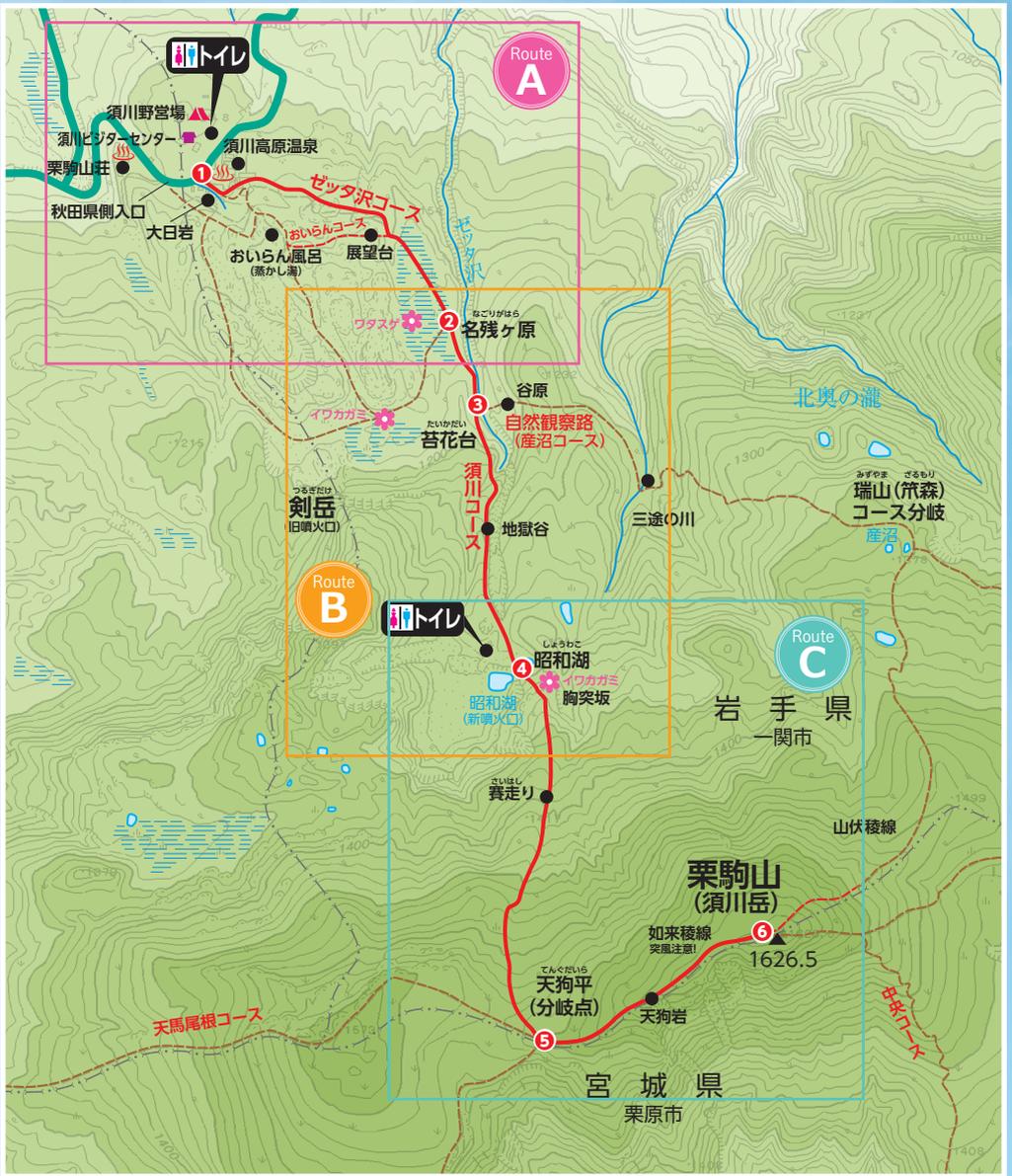
早めの出発で余裕のあるスケジュールを。

天候の変化に気を配り、午後の移動はできるだけ少なくしましょう。

夏季でも下山は午後3時までを目標に!

入山、下山は、必ず入山届を届けましょう。

出発の前、あらかじめ行き先ルート・同行者の名前や連絡先・スケジュールなど家族や関係者に知らせておきましょう。



サラサドウダン



ハクサンシャジン



ウメバチソウ

Route A

山岳ガイドから本日のルートと注意点の説明を受けていざ出発!!

登山デビューや軽いトレッキングにも最適

- ① 登山口 → 約20分 → ② 名残ヶ原 (お花畑)



ゼッタ沢コースを登って展望台へ
周辺の湿地は季節ごとに高山植物や食虫植物の
モウセンゴケなどもみられます。



ハクサンチドリ



レポーターメモ

ザックのウエストベルトや調整機能をうまく使うと重心が安定して、歩きやすく疲れずに登れますよ。



Route B

可憐な高山植物に出逢い、気分満喫!いざ昭和湖へ

- ② 名残ヶ原 (お花畑) → 約30分 → ④ 昭和湖



レポーターメモ

地獄谷を抜けて木道を歩くと、開けたところに昭和湖が広がります。昭和湖に向かって右手に、男女別の簡易水洗トイレがあります。

木製のベンチでおやつを食べていざ胸突坂へ

苔花台からゼッタ沢の渡りで溪流を渡り、ここから登りが続き、真っ白な岩肌が印象的な「地獄谷」へ。
地獄谷ではいたるところから、大地の煙が噴き出しています。硫化水素が溜まるエリアがあるので、立ち入り禁止のエリアへは絶対に立ち入らないこと。



Route

C

紅葉の森の中を進み、いざ天狗平へGO すれ違う人と「こんにちは」の挨拶を交わし、 道を譲りお互いの安全を願う

4 昭和湖 約40分 → 5 天狗平 約20分 → 6 山頂 1626.5m



開けた天狗平で小休止、
でも休みすぎると、
身体が冷えて疲れが
出やすいので程々に。

レポーターメモ

途中の紅葉がとてもきれい、
でも足元も注意してね。力
でも足元も注意してね。力
フルなスパッツは機能的
で汚れ防止にも最適です。

昭和湖からの胸突坂は急勾配で最大の難所、階段は濡れていることが多いので、足の裏全体で荷重して滑らないよう注意が必要です。



ハクサンチドリ



ハクサンシャジン



ゴゼンタチバナ



天狗岩から山頂の
尾根沿いは風が強いので
帽子が飛ばされないよう
要注意。



レポーターメモ

天候の変化に備え、ザックカ
バーやカッパは必需品。滑り
やすい道もあるので、ストッ
クがあれば、なお安心です。



風になびく草紅葉

高山植物&紅葉 撮影のポイント

初級テクニック編



カメラの撮影モードを利用して
よりきれいな写真にチャレンジ



可憐な花を引き立てて撮影
するときはマクロモードを
上手に使ってみよう

マクロモード

このモードは、一か所にピントが合い、
周りがぼけるような設定にカメラがし
てくれますがピントを合わす場所を
しっかり決める必要がありますので、
前後して数枚撮影してみましょう。



山頂からの迫力のある風景
には風景モードが便利

風景モード

色を鮮やかに再現し、ど
こでもピントが合うようにカ
メラが調整してくれます。



上級テクニック編



最近のコンパクトデジカメでも
一眼レフ並みの機能が付いたも
のもあります。
その中でうまく使ってほしいの
ですが、ホワイトバランスと露出
補正です。



露出補正を上手に使う

カメラが自動で判断した露出よ
りも、暗め、明るめの3段階で
撮影しておくことでシーンによっ
てはバランスのとれた写真にな
ることがあります。

特に紅葉撮影の際に、赤が多い
構図の場合は少しアンダーに
(-補正)、黄色が多いときには
(+補正)にすると色が色合いが
良くなります。
逆光をわざと利用したり、構図
に変化を持たせても良い写真に
なります。

ホワイトバランス

ホワイトバランスを調整するこ
とのできるカメラであれば、晴
れている時でも、ホワイトバラ
ンスを曇り空にすると、より赤
系の色がが協調され温かみのある
色合いに調整してくれます。





ミツバオウレン (6月～8月)



キンコウカ (7月～8月)



シラタマヅキ (6月～7月)



シラネアオイ (5月～6月)



ツルリンドウ (8月～10月)



マイヅルソウ (6月～7月)



タテヤマリンドウ (6月～7月)



ツマトリソウ (7月)



イワカガミ (6月～7月)



イワハセ (6月～7月)



ウラジロユウラク (6月～7月)



イワウメ (6月～7月)



ゴゼンタチバナ (6月～7月)



ハクサンチドリ (6月～8月)



サラサドウダン (6月～7月)



サンコユウ (6月～7月)



ニッコウキスゲ (7月～8月)



カラマツム (6月～8月)



オオバクスマリ (5月～8月)



タニウツギ (5月～6月)

山ガール紹介



稲垣さん (東京都)

初心者にも登りやすく
きれいな紅葉も見れて
良かったです。



渡辺さん (一関市)

ガイドさんがついて
安心して登山が
できました。

鈴木さん (一関市)

初めての参加でしたが、
歩きやすくて
楽しかったです。



鹿島さん (金ヶ崎町)

20年ぶりの栗駒山で
したが、思ったより登りや
すい山でした。

本田さん (横浜市)

思ったより登りやすく、
山頂で雲が晴れ、
きれいな紅葉も
見れてよかったです。





芳賀さん (青森市)

はじめての登山でした。
途中曇ってましたが、
山頂で晴れ、きれいな
景色も見れてよかったです。



亀井さん (奥州市)

昨年から2度目の参加で、
今回は緑の山と花がきれい
でした。山頂で晴れた
のも良かったです。



安藤さん (一関市)

初参加で栗駒山を登り
ましたが、整備されて
いて登りやすかったです。



佐藤さん (一関市)

思った以上の紅葉に
感動しました。
ガイドさんのペースも
ちょうどよかったです。



菊池さん (遠野市)

初めての参加で天候もよ
く、登りやすかったです。
ガイドさんからも花の説
明をしていただき、
楽しい時間を過ご
せました。



菅原さん (一関市)

栗駒山は初めてでしたが、
景色もきれいで登りやす
かったです。登山後の
温泉も疲れがとれました。



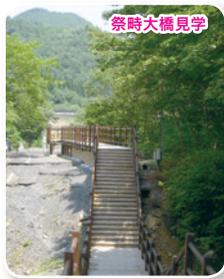
紅葉の美しさでは定評がある栗駒山、さらに山頂からは月山・鳥海山・蔵王連峰等も一望できる絶景地です



魅力満載
国道342号



祭時大橋 (落橋)・展望の丘
岩手・宮城内陸地震災害の教訓を忘れないため整備された公園。展望の丘と隣接する木道では落下した祭時大橋や震災当時のままの道路などの災害状況を見学できる。



まつるベスノーランド
いちのせき健康の森
祭時温泉かみくら
真湯温泉センター



展望の丘
祭時大橋 (落橋)
矢びつダム
矢びつ温泉 瑞泉閣
骨寺村荘園交流館



骨寺村荘園交流館内には本寺特産品の南部一郎かぼちゃをはじめ、旬の野菜や山菜・お漬物などが並ぶ産直施設や、地元の食材にこだわった郷土料理を提供するレストラン若神子亭があります。
営業時間 9:00~17:00
(レストランは11:00~15:00)
定休日 火曜日、年末年始

- 温泉・宿泊施設
- 観光スポット
- お買い物
- カフェ・レストラン
- 資料館
- アクティビティ



手づくりアイスクリーム
「ポラーノ」



季節限定を含め常時20種類のアイスが並んでいます。季節限定商品では旬の味覚を使った珍しい野菜のフレーバーも店頭に並びます。
営業時間 10:00~17:00
定休日 年末年始



カフェ プミラ

ハーブの苗やガーデニング用の小物から気軽なランチやお茶まで楽しめます。
営業時間 10:00~17:00
定休日 木曜日、第3日曜日



狛鼻溪

日本百景の一つに数えられる狛鼻溪は砂鉄川が石灰岩を浸食してきた約2kmの渓谷。川岸には高さ約100mを越す断崖絶壁がそびえ、船頭が「げいび追分」を唄いながら、棹一本で巧みに舟を操る舟下りはゆったりとした時間が味わえる。



おいしいは!



栗駒山を源に流れる磐井川が、岩を侵食して形成された敵美溪。人々を魅了するダイナミックな景観が2kmつづきます。大自然を堪能した後は、対岸からロープ伝いにカゴが飛んでくる敵美溪名物「空飛ぶだんご」をぜひ。見て楽しい、食べて美味しい名物です
紅葉の見頃 10月中旬~11月中旬



敵美溪





持ちもの チェックリスト



山のぼりグッズ

- バックパック 体型にあったもの、出し入れのしやすいもの。短時間の場合はデイバックでも。
- ザックカバー 雨からザックを守り、濡れによる重量増を防ぎます。ビニール袋でも代用可能。
- 地図・コンパス 小さく軽いもの。エリアマップでもよいですが、地形図とコンパスもあると現在の把握がしやすい。
- 時計 防水機能がしっかりしているものがおすすめ。
- カメラ 携帯電話は画面が見づらいので、コンパクトカメラがおすすめ。
- 行動食 カロリーがあり、かさばらず、すぐに食べられるものを使うのが用意しておく。
- 飲料水 1L以上、夏は前もって凍らすのも良い。
- ビニール袋 ゴミを入れたり、雨から守ったりと活躍します。
- ティッシュ トイレトペーパーが自然にやさしい。潰して入れるとかさばりません。
- タオル 汗拭き以外でも、緊急時の止血などで役立ちます。
- ウエットティッシュ 食事前の汚れ拭きなど、水が少ない山では役に立ちます。
- 日焼け止め 日焼け止め効果は持続時間が限られているので、定期的に塗り直しましょう。
- レインウェア 登山レインウエアは必須です。汗による蒸れを防ぐ機能がある防水性と透湿性が高い素材がおすすめ。雨具はコンパクトで丈夫なものを。
- 携帯電話 いざというときに連絡をとれる携帯は必須。
- ラジオ 天気予報を聞いたり熊へのけものなるのでラジオはスピーカー付がおすすめ。

着ていくもの

- 帽子 つばが広く軽いもの、風で飛ばされないように首ひものあるものがおすすめ。夏場や暑いときは、通気性のいいものを選びましょう。
- 長袖シャツ 日焼け、虫除けの為に真夏でも長袖。速乾性のもの。(綿は汗を吸い体力をうばうので絶対避ける)
- アンダーウエア 速乾性のもので保温性のあるもの。(綿は絶対避ける)
- ボトムス 乾きやすく生地が厚くても、動きやすいもの。(ポリエステル・ウールなど)
- レギンス 雨後の泥除けや足首の保護、虫さされ防止、歩きやすいので夏はオススメ。
- 靴下 足を保護するため厚いもの、化繊で速乾性のあるものがベスト。
- レイヤー レインウエアの下に着ます。フリースのようなかさばらないものがベスト。
- 登山靴 まず歩くことが基本。高価になりますが、外は革製で内側が防水性と透湿性が高いもの。足のサイズ(+1cm程度)にあった歩きやすいもので、実際に試し履きし歩いてもらい、店員のアドバイスも参考に。
- 手袋 寒いときに威力を発揮します。夏季は、軍手でも可。



いざというときのために



- 常備薬・救急セット 絆創膏・頭痛薬・痛み止め・虫さされ用の塗り薬など。虫に刺された時にボイズノムバ(毒ヌキ)もあるといいかも。
- 非常食 緊急時に栄養を補給するものを別けて持っています。
- 健康保険証 コピーでも可

あると便利なもの



- ヘッドライト・懐中電灯 球切れが無く、長持ちするLEDタイプがおすすめ。
- ストック できればバネのついたもの、下山の際に膝や腰の負担を軽減します。
- 虫除け 持続性のあるもの、電池式の虫除けなどがおすすめ。

栗駒山までのアクセス

バス

一ノ関駅 約1時間30分 須川温泉

■お問い合わせ 岩手県交通一関営業所 ☎0191-23-4250

車

一関IC 国道342号44km 須川温泉 約1時間

栗駒山についてのお問い合わせは

一関市観光協会(駅案内所)

一関駅前1 ☎0191-23-2350 FAX0191-23-0066

発行:一関市商業観光課

〒021-8501 岩手県一関市竹山町7-2 ☎0191-21-2111(代)

タクシー&レンタカー

一ノ関駅 約1時間10分 須川温泉

アイタクシー ☎0191-25-6666
 一関タクシー ☎0191-23-2222
 一関中央交通 ☎0191-31-3333
 県南タクシー ☎0191-26-5555
 なのはな観光タクシー ☎0191-23-1111

駅レンタカー 一関営業所 ☎0191-21-5570
 オリックスレンタカー 一ノ関駅前店 ☎0191-48-5243
 Jネットレンタカー 一ノ関駅前店 ☎0191-48-4002
 タイムズレンタカー 一ノ関駅前店 ☎0191-26-0828
 トヨタレンタリース岩手 一関店 ☎0191-23-0100
 トヨタレンタリース岩手 一ノ関駅西口店 ☎0191-21-2100
 日産レンタカー 一関店 ☎0191-31-4123
 ニッポンレンタカー 一関営業所 ☎0191-21-3250

いち旅!

検索

<http://www.ichitabi.jp>