

<h1>NO. 1</h1>	<h1>泉ヶ岳登山</h1>
----------------	----------------

## 1 ねらい (参考:「登山の魅力」の項)

- ・困難なことを乗り越えようとする気持ちや、仲間と助け合い励まし合おうとする気持ちを育てる。
- ・自然の素晴らしさや大切さに気づく。

## 2 活動の計画

(1) 活動期間	4月～11月	
(2) 所要時間	6～7時間	
(3) 活動場所	[距離:実測 /所要時間:休憩時間を含まない目安の時間(大人)] ・【水神コース】距離3029m / 登り97分・下り80分 ・【滑降コース】距離2612m / 登り84分・下り73分 ・【かもしかコース】距離2760m / 登り77分・下り69分 ※かもしかコース:リフト820m含む	
(4) 準備物	[自然ふれあい館]	[利用団体]
	・業務用無線機 1台 ・熱中症指数計(必要に応じて) ・クマ鈴(必要に応じて) ・携帯型雷警報器(必要に応じて) ・残飯用袋	・救急用品一式 ・携帯電話またはトランシーバー ・地図(必要に応じてコンパス) ・懐中電灯(必要に応じて) ・リフト利用:要予約 ※予約は泉ヶ岳スキー場へ ・登山届:警察署に提出

※リフトは「泉ヶ岳スキー場」へ直接利用団体がお問い合わせください。

[TEL:022-379-1250](tel:022-379-1250), [FAX:022-376-2856](tel:022-376-2856)

※上記3コースは自然ふれあい館利用者(主に学校)の使用頻度が高いコースです。

※他の登山道の距離や所要時間については、次頁[泉ヶ岳登山案内](#)を参照してください。

※各コースの特徴については「[泉ヶ岳はどんな山?](#)」の項を参照してください。

※「表コース」は登山口までの移動に時間を要するので、自然ふれあい館では紹介していません。

## 3 活動について

### ・個人の準備物

活動に適した服装…長ズボン・長袖上着・登山靴または運動靴・帽子・手袋(軍手)

持ち物…弁当・行動食・水筒・タオル・雨具・防寒具・ザック・地図(必要に応じてコンパス)

#### 4 展開例

区分	内容
準備・説明 (15分)	(1) トイレを済ませます (2) 人員確認, 健康観察, 服装・持ち物を確認します (3) 準備運動を行います
活動 (6時間30分)	※滑降コース～水神コース (リフト利用) (1) 登り: 2時間30分 ・リフト下駅～リフト上駅～お別れ峠 (休憩) ～見返り平 (休憩) ～大壁 ～合流点～泉ヶ岳山頂 (記念撮影) (2) 昼食 (サイの河原): 30分 (3) 下り: 3時間30分 ・サイの河原～大岩～水神 (休憩) ～水神平 (休憩) ～関口
まとめ・片付け (15分)	(1) 人員確認, 健康観察をします (2) 昼食の残飯を回収します (泊を伴う場合)

#### 5 活動上の留意点

##### (1) 計画・準備段階

- ①季節と体力等を考慮してコースを選定してください。事前踏査は必ず引率者が全員実施してください。
- ②悪天候で登山が実施できない場合の代替の活動計画を用意しておいてください。
- ③泉ヶ岳は標高1000mを超える山です。11月になると雪の降る日もあります。万全の防寒対策やコースの変更を考慮する必要があります。
- ④転倒した際の怪我やハチ等による虫刺されを防止するため、気温の高い夏場でも長袖・長ズボン、帽子、軍手を着用してください。
- ⑤携行する水筒の中身は真水が良いでしょう。夏季は想像以上の発汗があるので、子供でも1ℓを目安としてください。引率者は、さらに余分に持参してください。
- ⑥携帯電話は電話会社や機種によっては機能しない場合があります。事前踏査の際に確認してください。

##### (2) 出発前

- ①人員確認, 健康観察 (絶対に無理はさせない。), 準備運動を入念に行ってください。
- ②必ず用便を済ませてください。山中にトイレはないので携帯トイレの準備も必要です。
- ③服装・荷物の確認をしてください。荷物はザックに入れて、手には何も持たないようにしてください。

##### (3) 行動中 (事前指導で徹底する)

- ①先頭と最後尾には必ず引率者を配置し、歩くのが遅い人を前にしてください。
- ②初めから厚着にすると汗をかきすぎて休憩中に体が冷えることもあります。行動中は薄着を心がけ、休憩の時に風を通さないものを羽織るようにしてください。
- ③歩き始めは気道が開いていないため、苦しく感じる人が多いので歩く速さを遅くして、10～15分後に休憩を取ってください。また歩行中の休憩は20～30分歩いたら5～10分の休憩を目



オーエンス泉岳自然ふれあい館

NO.1 泉ヶ岳登山  
(2025年3月更新)

安としてください。

- ④登山道の分岐では必ず人員の確認をしてください。子供だけのグループ行動は道に迷ったり、重大な事故等に遭遇したりする可能性が高いので絶対やめてください。
- ⑤自然ふれあい館へ無線連絡する時は、登山道の標識等で現在地を確認してください。
- ⑥天候の急変や体調不良等のアクシデントには、コースの変更等により対応してください。
- ⑦急斜面では、不意の落石や転落に対処できるように間隔を取って歩いてください。
- ⑧怪我や体調不良で歩行不能の人が出た場合は、無線等で自然ふれあい館に連絡してください。
- ⑨山頂や賽の河原で雷鳴やイナズマを感知したら直に樹林帯まで下りてください。
- ⑩下りの時は絶対に走らないでください。登りの登山者を優先して、道を譲ってください。
- ⑪動物と植物への愛護とゴミの持ち帰りを徹底してください。

(4) 下山後

- ①人員確認・健康観察・整理運動を必ず行ってください。
- ②汗の始末と着替えをして、体を冷やさないようにしてください。
- ③弁当の残飯を回収してください。残った弁当は絶対に食べないでください。



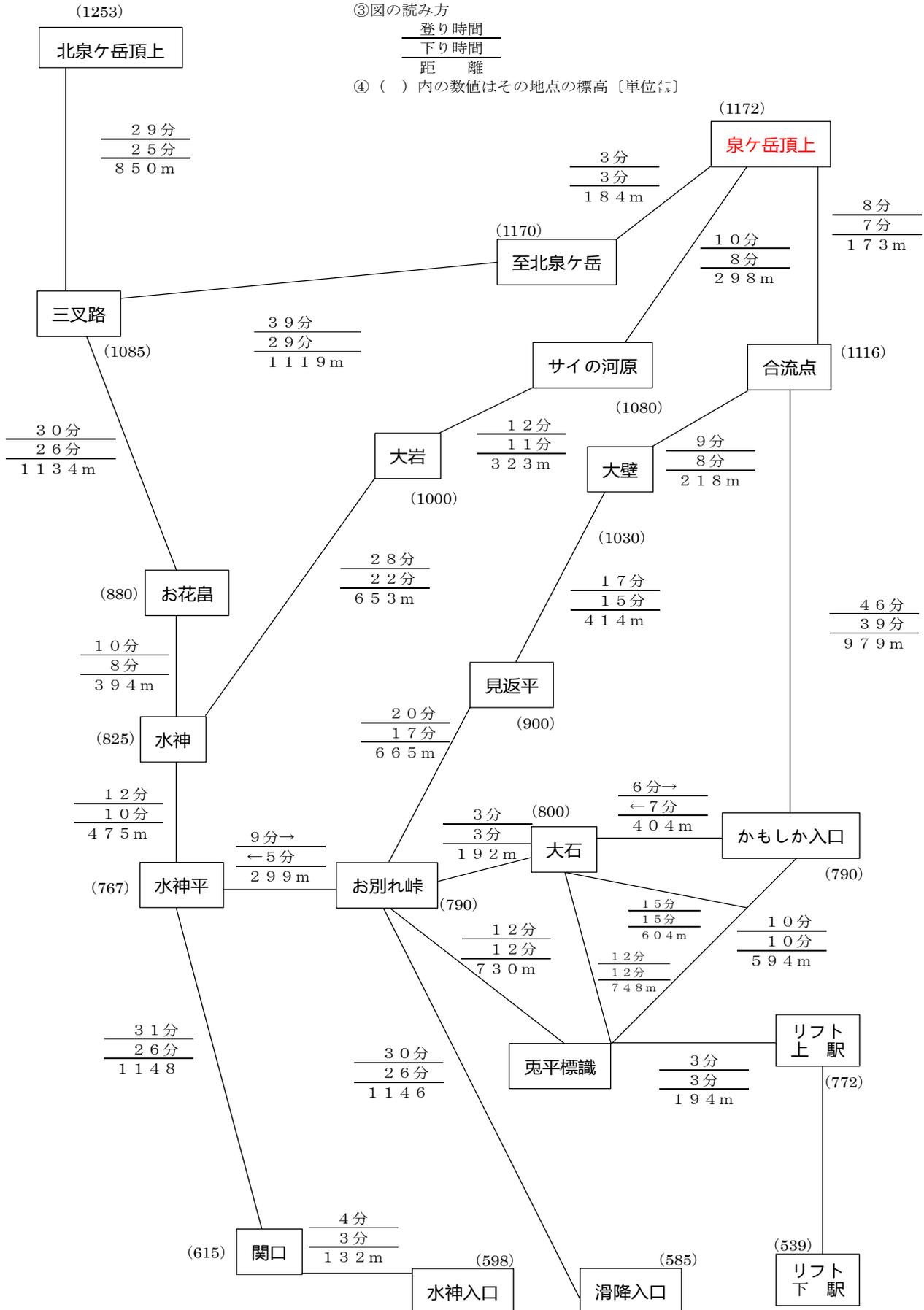
NO.1 泉ヶ岳登山  
(2025年3月更新)

オーエンス泉岳自然ふれあい館

泉ヶ岳登山案内

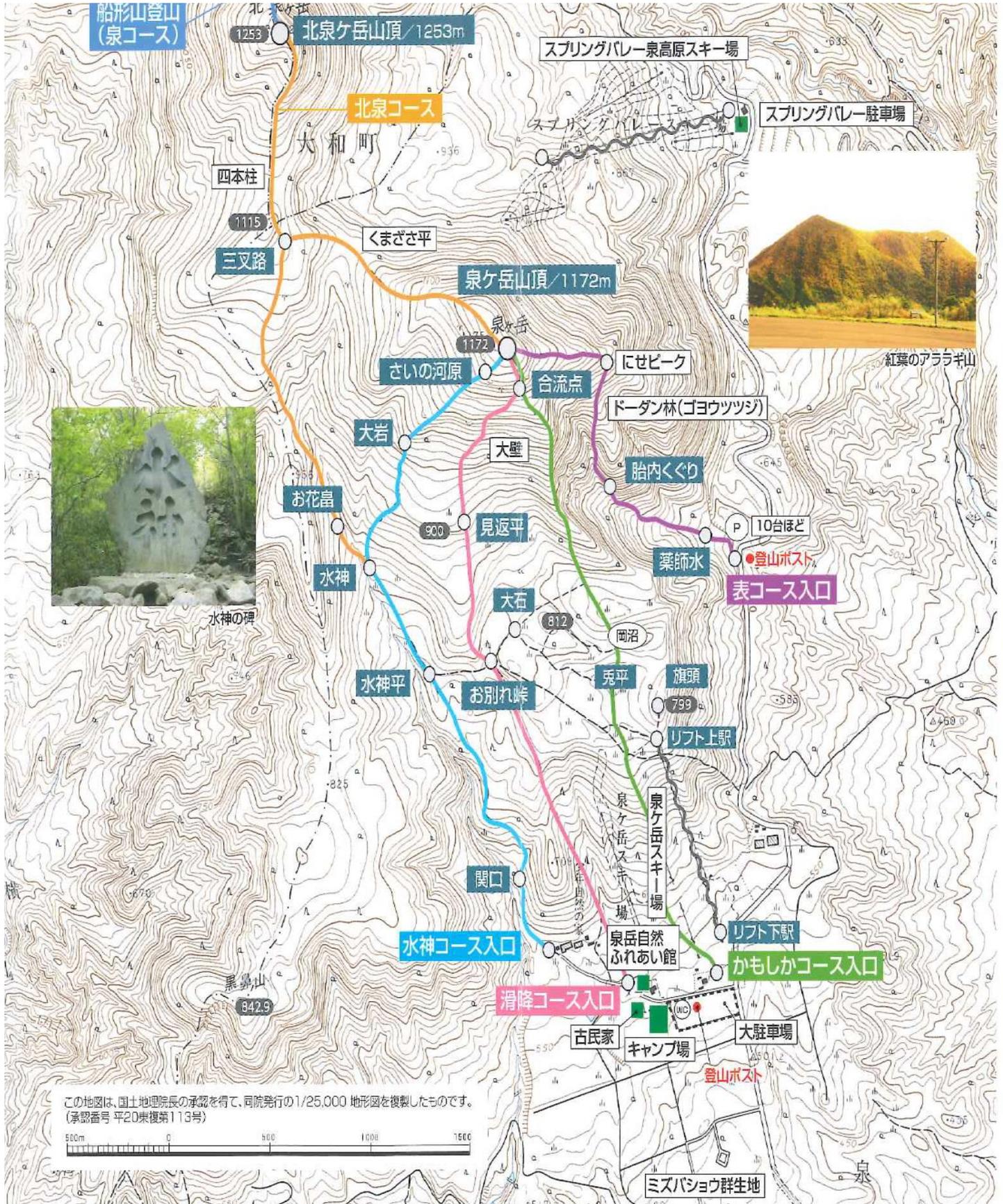
- 【注意】
- ①距離は実測値
  - ②所要時間は休憩なしの歩行時間
  - ③図の読み方  

登り時間
-----
下り時間
-----
距離
  - ④ ( ) 内の数値はその地点の標高〔単位: m〕



# 泉ヶ岳登山地図

25000分の1地図  
(地図上2cmが約500m)



## 登山の魅力

人はなぜ山に登るのでしょうか？多くの人が魅了されていることから分かるように、登山でなければ得られない何かがあるはずで、登山に限らず、野外活動全般について言えることですが、一言で言うならば「非日常的なものを体験できる」ということではないでしょうか。

では、登山で体験できる非日常的なものとは、どのようなものなのでしょうか。考えられるものをいくつか挙げてみましょう。

- ◎ 困難なことを乗り越えた際の達成感を味わえます。
- ◎ 目標としたものを成し遂げた際の成就感を味わえます。
- ◎ 友達と登るときには…互いに励まし合い、支え合う気持ちを育めます。
- ◎ 一人で登るときには…辛くとも一人で克服できる強さを身につけると同時に、自然と自分が一対一で向き合ったとき、人間の存在の小ささに気づき、自然に対する畏敬の念を抱くことができます。
- ◎ 壮大な景色…美しいものに素直に感動する気持ちを養えます。
- ◎ ふだんは見ることのできない動植物と出会うこともあります。
- ◎ 自然の息吹を感じることで、自分が自然の一部であることを実感できます。理屈抜きで自然の大切さに気づくことができます。

次に、季節ごとの山の魅力を考えて見ましょう。

### ★春山のよさ

- ・ 山の長い冬の終わりは、意外にも足早に訪れます。春の日差しと共に、まだ雪のある頃から木々が芽吹き初め、生命の息吹が感じられるときです。新緑や花の美しさを感じられるだけでなく、命の大切さに気づくことができる時期です。



カタクリ

### ★夏山のよさ

- ・ 沸き立つ入道雲、突然の夕立、緑濃い森の木々、活発な動物たち…というように、生命の力強さや自然の躍動感を感じられることに尽きます。高い山や困難な山でも、雪がないので、ある程度の技術があれば登れます。日没が遅いので長く行動もできます。

### ★秋山のよさ

- ・ 紅葉の美しさや山の実りの豊かさが感じられるときです。足早に訪れる山の冬に向けて動植物が慌ただしく準備を始めます。自然の神秘、不思議さが感じられます。冬がすぐそこまで来ているので、油断は禁物ですが、暑さがないので登山には絶好の季節です。

### ★冬山のよさ

- ・ 自然の厳しさや驚異を感じられることに尽きます。スノーシューやスキー、アイゼンなどを駆使し、より困難なことに挑戦できるときです。また、すべてのものを覆い尽くす雪のため、山が最も美しく輝くときでもあります。雪のおかげと木々が葉を落とすことで、夏場では考えられないところに行くこともでき、思わぬ発見もあります。

※ 登山の魅力はこれだけではありません。自分なりの登山の楽しみ方を見つけることが一番大切なことです。

## 泉ヶ岳(1,172m※)はどんな山？

※国土地理院が平成14年に発行した2万5千分の1地形図では、泉ヶ岳の三角点の標高は1,172m。



根白石から泉ヶ岳を眺む



サンカヨウ

### 【泉ヶ岳の特徴】

- ◎ 植生は変化に富み、ヤマハンノキ、ブナ、ダケカンバ、ミズナラ等の天然林が広がり、カタクリ、キクザキイチゲ、ニリンソウ等の群生が見られ、シラネアオイ、ショウジョウバカマ、イカリソウ、サンカヨウ等も可憐な花を季節毎に咲かせます。

芳の平の湿原には、全国的にも珍しいハンノキ帯に広がるミズバショウの群生地があります。

- ◎ 大都市近郊にある山ですが、鳥類等の動物も多様な種に富み、姿や鳴き声、足跡や食痕、糞等が数多く観察できます。

主なものとしてゴジュウカラ、アカゲラ、アオゲラ、キセキレイ、メジロ、ヤマガラ、ウソ、ハギマシコ、ニホンリス、ニホンカモシカ、ホンドタヌキ、ホンドキツネ、その他ツキノワグマも生息しています。



セミのふ化

- ◎ 泉ヶ岳の樋沢（ヒザ川）は、仙台市民の水源となっている七北田川の源流になっています。かつては雨乞いを行うため、水神コース途中に巨石で作られた「水神の碑」があります。



水神の碑

- ◎ 昔から里人との結びつきが深い山で、表コース山頂付近に5月頃見られる残雪の「牛型」は、農事暦に使われてきました。

泉ヶ岳山頂への登山の歴史は古く、特に表コースは「薬師道」とも言われ信仰と薬草の採取を行うため多くの人々が登ったと伝えられています。昔、山頂に祀られてその後、樹木の成長や降雨・降雪による地形の変動によりその存在が確認できなかった「泉嶽薬師如来様」を有志によって1990年10月に発見し、新たに社を立て祀りました。また「太平山三吉神社」も祀られております。このように泉ヶ岳にまつわる多くの伝説が物語っております。四季を通しての美しさと、歴史の深さを十分に満喫できる山です。

- ◎ 「自然ふれあい館」・「泉ヶ岳スキー場」・「スプリングバレースキー場」等野外活動のための施設が充実しています。登山、ハイキング、キャンプ、パラグライダー、各種スキー等アウトドアスポーツの楽園となっています。

特に自然ふれあい館は、四季を通じて仙台市民に親しまれており、仙台市の大部分の小学校をはじめとして、多くの小中学生が野外活動のために訪れています。集団宿泊生活体験、自然体験活動を通して、身心共に健全な青少年の育成および市民の生涯学習の場として教育に果たす役割も大きいものがあります。

また、市民キャンプ場も併設されており、家族づれやグループ活用でにぎわいをみせています。



小学生のスキー教室



市民キャンプ場

### 【登山者の視点からみた魅力】

- ◎ 仙台市中心部から近く(片道約50分)、日帰りで登山が楽しめます。
- ◎ 大駐車場から山頂までの標高差が約650mで、登頂した時の達成感があります。
- ◎ 各コースに道標と要所に案内地図が設置されているので安心感もあります。季節毎に多種多様な花が咲き、新緑や紅葉を楽しむことができます。



水神付近の道標

- ◎ 奥羽山脈の船形連峰の東端に張り出しているため、山頂からは、仙台市街を始め、太平洋に浮かぶ船も見ることができます。  
北は栗駒山や鳴子方面の山々、西に船形連峰から蔵王連峰・朝日連峰・飯豊連峰が眺望されます。  
(秋や冬の空気が澄んでいる時は、北泉ヶ岳の右端に烏海山が顔をのぞかせていることもあります。)



賽の河原から舟形連峰を眺む

- ◎ 各コースには、それぞれ特徴があり、なだらかな登りや急登の連続等もあり年齢や体力、好みに合わせて選択することができます。

[各登山コースについて]

(★：登りに適したコース / ☆：下りに適したコース)

### ★表コース（薬師コース）

最も古いコースで、自然度が高く樹林帯の急登が続き、体力的にも厳しいコースですが、途中に高さ7m厚さ3mの巨石の下をくぐり抜ける「胎内くぐり」の岩場があり十分楽しむことができます。春の登山道の両脇には、マイヅルソウ等多くの花が咲きます。秋には、イタヤカエデ等の多くの広葉樹が紅葉して綺麗です。

\*自然ふれあい館からは、登山口までバスで移動の必要があります。  
(徒歩は、車道の歩行となり十分注意が必要です。)



胎内くぐり

### ★かもしかコース

大駐車場から泉ヶ岳スキー場のゲレンデを登ります。

(リフトが営業中の時は、「兔平」まで利用できます。)

リフト下車後「旗頭に立ち寄り眺望を楽しむこともできます。兔平の草原には、ヤマユリやリンドウ等の花が咲き、高原の気分を十分に満喫できます。

また、兔平からは山頂のおだやかな稜線が望まれ、休憩・昼食場所そして四季を通して絶好の写真撮影のポイントとなっています。途中の「岡沼」は広い窪地で水がない時が多いですが、雪解けの5月頃や大雨の後には水がたまり大きな沼になっていることがあります。

(迂回路があります。)



6月の岡沼



兔平から泉岳自然ふれあい館を眺む

### ★滑降コース



滑降コースの見返平

かつて山頂から現在の泉岳自然ふれあい館まで滑走するスキー大会のコースだった事からこの名が付けられました。(鳥の「カッコウ」ではありません。)  
「自然ふれあい館」の西側に登山道入り口があります。急な登りが続きますが、「お別れ峠」や「見返り平」で休憩を取りながら、ヤマアジサイ等の花やドウダン等の紅葉を楽しむことができます。リフトを利用して兎平のハイキングコースを歩いて、眺望を楽しみながら登ることもできます。

### ★☆☆水神コース

距離は長いですが傾斜は最も緩く、比較的安全に登れるコースでニリンソウ、カタクリ等が咲きます。

大駐車場から「水神の碑」の間では、花の観察と森林浴やバードウッチング等も楽しめます。「水神の碑」は、樋沢（ヒザ川）の流れがそばにあり、絶好の休憩・昼食ポイントで、沢遊びもできます。

樹林帯を過ぎると山頂下の「賽の河原」で、眺望が良く、高山的な雰囲気味わえます。



水神コースのカラマツ林

※ 水神を流れる「ヒザ川」の水は地表水のため、飲料には適しません。

※ 厳冬期は、標高1,000mを超える山なので、天候の急変や地形によっては滑落の恐れもあるので、**冬山に対する十分な知識や技術、経験が必要です。**

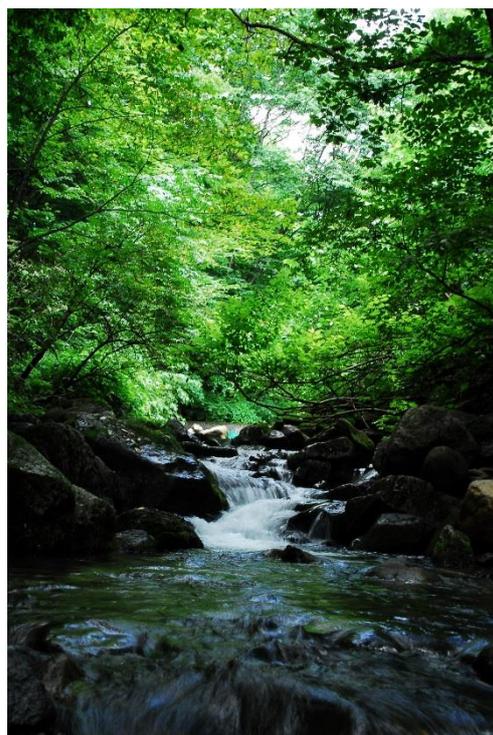
☆北泉ケ岳コース

「水神」で「樋沢(ヒザ)川」を渡り、「三叉路」で北泉ケ岳登山道と別れ、泉ケ岳山頂へと至るコースです。

途中の「お花畠」は、雪解けから初雪の頃までいろいろな花が咲いて楽しめます。また三叉路付近のブナ林には、サンカヨウが群生します。

森林浴や多くの花の観察が楽しめます。

※ 「旗頭～兎平～お別れ峠～水神平」を結ぶ、アップダウンの少ないハイキングコースを使うことにより、各登山コース間の連絡が容易にできます。



深緑のヒザ川

各コースの距離や所要時間については、「泉ケ岳登山=泉ケ岳登山案内」の頁参照