

在雫石町健行

雫石町（雫，音同「下」）的西北部是十和田八幡平國立公園的一部分，町內有多座山峰，由各種登山步道相連。從這裡可以探訪岩手山、烏帽子岳、秋田駒岳和三石山。無論是資深的登山者，還是只想在山間悠閒漫步的人，都能在健行中領略無數美景。以下將介紹雫石町數條主要健行路線，並給與一些讓你在雫石町的旅程更加充實的建議。

在雫石町進行戶外運動前，建議先造訪位於十和田八幡平國立公園內的網張遊客中心。這裡不僅提供娛樂活動資訊，還有關於岩手山以及國立公園內其他山峰的自然歷史綜合資訊。這座遊客中心在 2020 年經過整修，現配備了 AR 等互動技術，可以用多種語言提供健行路線地形圖等各種資訊。

岩手山

岩手山是日本百名山之一，海拔 2038 公尺，為岩手縣的最高峰。雫石町就坐落在其西南方山腳下。岩手山有一則流傳甚廣的傳說：相傳一頭惡魔在當地為害鄉里，於是神明將牠綁在一座岩石山上以示懲罰。為求得解脫，惡魔發誓不再侵擾百姓，並在岩石上留下一隻手印為信，這也是「岩手」二字的由來。千百年來，當地百姓將這座山視為聖地，由此形成了山岳崇拜的傳統。在網張遊客中心可以獲取岩手山的歷史介紹，及其對當地信仰和文化傳統的影響等資訊。

從雫石町出發攀登岩手山，主要有「御神坂線」和「網張線」兩條路線，均有一定難度。網張線始於網張溫泉滑雪場，7 月上旬至 10 月中旬的某些特定日子，健行者可以乘坐雪場纜車直接到達位於海拔 1350 公尺處的登山口。秋季也有不少乘坐纜車看滿山紅葉。

三石山

三石山有兩條迷人的山徑：沿溪谷行走的「瀧上線」略具挑戰性，「奧參道線」則較短也更受歡迎。三石山以本州每年秋季最早能看到紅葉而聞名。而冬季，很多健行者則來此觀賞被厚重霜雪覆蓋的樹林「雪怪」。

秋田駒岳

秋田駒岳的登山道「國見溫泉線」難度中等，這裡以夏季美不勝收的高山花卉等植物著稱。

烏帽子岳

烏帽子岳的「瀧上溫泉線」行經千沼原，難度頗大。千沼原名副其實共有 900 多座池塘，育有各種高山花卉。這裡的風景甚至曾出現在吉卜力工作室的動畫電影中。

網張森林

這片秀麗的森林位於岩手山南麓，林中多為山毛櫸和欅樹。「網張森林自然小徑」穿行林間，四季皆宜行走，對體力沒有特別要求，走完環線約 1 小時。對第一次挑戰或時間有限的遊客而言，這條路線會是領略當地自然美景的理想選擇。這片森林四季皆風景宜人，秋天紅葉繽紛時尤勝。冬季時，穿雪鞋健行網張森林自然小徑同樣值得推薦。在網張遊客

中心可以租到傳統的日式橢圓形雪鞋和現代雪鞋。遊客既可以參加定期出團的導覽也可以自行探索。借助雪鞋，還能深入一些溫暖季節無法到達的林中的秘境。

健行者須知

為了確保現在和未來的遊客能享受到同樣的自然美景，請保護自然環境。請將所有垃圾帶回，尊重沿途所有植物和動物，不要採摘花卉，也不要投喂鳥類和野生動物。這裡是亞洲黑熊的自然棲息地，為避免接觸到熊，建議健行者沿途發出聲響，可以在背包或登山杖上系上鈴鐺。做登山規劃時，健行者應充分考慮路況、難度以及自身體力，根據天氣穿著合適的服裝。在溫暖的季節，務必攜帶足夠的飲用水，以防脫水和中暑。為避免蟲咬，有經驗的健行者即使在夏季也穿著長袖和長褲。走在山道上，遇到對面來人，可以友好地互道一聲「Konnichi wa!」（你好！）。最後，為了安全起見，請在出發前告知親友你的目的地和行程。