

在雫石町徒步旅行

雫石町（雫，音同“下”）的西北部是十和田八幡平国立公园的一部分，町内有多座山峰，由各种登山道相连。从这里出发探访岩手山、乌帽子岳、秋田驹岳和三石山都很方便。无论是资深的登山者还是只想在山间悠闲漫步的人，都能在徒步中领略当地无数美景。本篇将介绍雫石町的几条主要徒步路线，并给与一些能令旅途更为充实的建议。

在雫石町开展户外运动前，建议先造访位于十和田八幡平国立公园内的网张游客中心。中心不仅提供娱乐活动资讯，还有关于岩手山以及国立公园内其他山峰的自然历史综合信息。这座游客中心于 2020 年翻新，现在配备了增强现实(AR)等互动技术，可以用多种语言提供徒步线路地形图等各种信息。

岩手山

岩手山是日本百名山之一，海拔 2038 米，为岩手县的最高峰。雫石町就坐落在其西南方山脚下。关于这座山有一则流传甚广的传说：一头恶魔在当地为害乡里，于是神明将它绑在一座岩石山上以示惩罚。恶魔为了求得解脱，发誓不再侵扰百姓，并在岩石上留下一只手印为信，这也是“岩手”二字的由来。千百年来，当地百姓将这座山视为圣地，由此形成了山岳崇拜的传统。在网张游客中心可以了解岩手山的历史背景，及其对当地信仰和文化传统产生的影响。

从雫石町出发攀登岩手山，主要有“御神坂线”和“网张线”两条线路，均有一定难度。网张线始于网张温泉滑雪场，7 月上旬至 10 月中旬的某些特定日子，徒步旅行者可以乘坐滑雪场缆车直接到达位于海拔 1350 米处的登山口。秋季也有不少人乘坐缆车去看满山红叶。

三石山

三石山有两条迷人的山径：沿溪谷行走的“泷上线”略具挑战性，“奥参道线”则较短也更受欢迎。三石山以本州最早能看到红叶而闻名，不过冬季也同样会有很多徒步者来此观赏被厚重霜雪覆盖的树林——“雪怪”。

秋田驹岳

秋田驹岳的登山道“国见温泉线”难度中等，这里以夏季美不胜收的高山花卉等植物著称。

乌帽子岳

乌帽子岳的“泷上温泉线”行经千沼原，难度颇大。千沼原名副其实，共有 900 多座池塘，孕育着各种高山花卉。这里的风景甚至出现在吉卜力工作室的动画电影当中。

网张森林

这片秀丽的森林位于岩手山南麓，林中多为山毛榉和栎树。林间的“网张森林自然小径”不管什么季节对体力都没有特别要求，走完环线仅需 1 小时左右。对新手或时间有限的来访者而言，这条线路无疑会是领略自然美景的理想选择。这片森林四季风景宜人，秋天红叶缤纷时尤胜。冬季时，穿雪鞋徒步这条小径同样值得推荐。网张游客中心提供传统

日式椭圆形雪鞋和现代雪鞋的租赁服务。来访者既可以参加定期成行的导览游也可以自行探索森林。借助雪鞋，甚至能进入到一些温暖季节无法到达的林秘境。

徒步者须知

为了让现在和未来的同路人能享受到同样的自然美景，请自觉保护自然环境。请带回所有垃圾，尊重沿途所有植物和动物，不要采花，也不要投喂鸟类或野生动物。这里是亚洲黑熊的自然栖息地，因此建议徒步者沿途发出响声避免黑熊靠近，比如在背包或登山杖上系上铃铛。做计划时，徒步者应充分考虑路况、难度和自身体力，根据天气穿着合适的服装。温暖季节切记携带足够的饮用水，防止脱水和中暑。为避免虫咬，经验老道的徒步者即使在夏季也会穿长袖和长裤。如在山道上遇到对面来人，可以友好地互道一声“Konnichi wa!”（你好！）。最后，为了预防万一，请务必在出发前将您的目的地和路线告知亲朋好友。