

2025雪山ガイドツアー 東北の山と森



はじめての景色に
会いに行こう！

気軽にリフレッシュ
雪山入門にも
プチ登山
MENU



- 横手いこいの森 のんびり雪山を遊ぶ。
- 森吉山樹氷ツアー 神社小屋まで雪山体験
- 筑紫森 奇峰をくると周回の冬限定コース
- 真人山 増田町の里山へ冬芽観察しながらのんびりハイク

金峰山 ブナ林をばふばふ
スノーラン♪

乳頭山 白銀の奥羽の名峰を
ぐるっと展望

南郷岳 ブナの山頂から横手盆地を見下ろす

鞍掛山 岩手山を展望する爽快な山頂へ

山伏岳 雪をまとう屏風岳を山頂から眺める

東光山、貝吹岳など

ようこそ
白銀の世界へ！
雪山
定番コース
MENU

ミニかまくらに
キャンドル灯して
夜の雪山も
いいものです

ロマンチックスノーハイク

横手いこいの森
夕暮れから登って
夜景鑑賞



積雪期だけ
限定コース

雪を使って憧れのあの頂へ！

稲倉岳

夫婦ブナ、ニセピークを
経て山頂へ。鳥海山の
迫力の北面が間近に！



軍沢岳

鬼首道路から痩せ尾
根の急登を登り切れ
ば神室連峰の豪華メ
ンバーがお出迎え。



姥井戸山

横手市から鷲が両翼を
広げたような姿が素
敵。低山ながらも展望
に恵まれている。



神室の展望稜線

通称「神室の展望テ
ラス」へ鬼首道路か
ら急登となだらかな
稜線を辿って。

金峰山 男亀森 真人山

りんご三山 スノーハイク

2025年2月1日(土)

😊 スノーシュー
先着10名まで
無料レンタル！



金峰山～男亀森縦走 展望とブナ林を楽しもう

- 催行日：2月1日(土)
- 催行人数：5～10人
- 参加費：5,000円
- 集合場所：真人公園(横手市増田町)
- 集合時間：午前8:00より受付開始
- 解散：15:30(雪の状況次第で前後します)

雪山
初級

ツアーはりんご三山友の会所属の登山ガイドと
会員がご案内いたします。

真人山展望地ハイクと スノーマウント作り

- 催行日：2月1日(土)
- 催行人数：5～10人
- 参加費：4,000円
- 集合場所：真人公園(横手市増田町)
- 集合時間：午前9:30より受付開始
- 解散：14:30(雪の状況次第で前後します)

雪山
入門

お申し込みは内ページ「りんご三山スノーハイク」をご覧ください

雪山あそびのQ&A

Q：雪山の装備をいっきに揃えるのが大変です。

A：経験者と雪山を経験しながら少しずつ買い揃えましょう。
手持ちの装備で行けるスノーフィールドを体験し、寒さ
への耐性を把握しながら、肌着、防寒具、登山靴を買い揃
えて登る雪山のレベルを少しずつ上げていきましょう。

地元の人が元旦参りするような里山や、除雪していない公園
施設内などから始めるのがおすすめですし安全です。
こうした易しいスノーフィールドなら装備は次のようなもの
からはじめられます。

- ウエア類：山用レインウエアとフリースなどの防寒着。
- 靴：スノーシューなどを取り付けられるよう、しっかりと
した強度があれば、ソレルなどのスノーブーツや防水
のしっかりとした3シーズン用の登山靴でも。雪が靴
のなかに入らないようにゲイターは必須。
- 防寒具：帽子、手袋など手持ちのもので。

自分に合った防寒対策を把握しながら装備を揃えていこう。

Q：スノーシューの選び方がわかりません。

A：山岳用と雪原用があります。
パイプ状のフレームは雪原用です。山岳用よりも刃の
数が少なく、雪の状態や地形によっては滑落の危険が
あるので、登山が目的の場合は山岳用が安心です。

Q：雪山登山はどのくらい寒いのでしょうか。

A：行動中は汗をかくほど暑いですが、立ち止まるとすぐに
冷え込めます。

汗による冷えから低体温症などのリスクが高まります。
このため対策として以下のようなことを心がけます。
1、速乾性が高いか、濡れても冷えない素材のウエアを選ぶ。
2、アウターはムレを逃す素材のものを選ぶ。
3、なるべく汗をかかないよう、そして頻繁に立ち止まるとの
休憩をしなくてすむようゆっくりと行動し続ける。