

# 日帰りハイキングコース

## 奥多摩・高尾

### 1. 日の出山 (902.3m) から 御岳山 (929m) 上養沢から登る日の出山

武蔵五日市駅前から上養沢行きのバスに乗り終点で下車する。沢沿いの緩やかな登りの舗装された道を歩く。関東ふれあいの道の案内板とトイレがあるここから、日の出山への登山口がある。道標に従って右の山道に入る。しばらくの登りで、養沢鍾乳洞小屋に着く。小屋から日の出山までは樹林帯の登りでほとんど展望はなな岐を過ぎ、くろも岩、三ツ沢の分岐に出ると日の出山の山頂は近い、最後の急登で山頂に着く。山頂には、あずま屋がある。展望は晴れていれば関東平野が一望でき新宿の高層ビルまで眺めることが出来る。山頂から下ると雲荘がある。御岳山へは山荘の前を通り尾根道に行く。平坦な道をしばらく歩くと道は二股になり左の舗装路を登って行く。土産物屋さんの前を抜け石段を登りきると御嶽神社がある。参拝したら道なりに戻り、ビジターセンターの前を通り過ぎ右に分かれる表参道に年位) 杉の大木のある森林浴コースだ。滝本から歩いてよいのだが車道歩きになるので、バスで御嶽駅まで行こう。

#### [コースガイド]

新宿駅 - (中央線 AM7:31) - 立川駅 - (五日市線 AM8:29) - 武蔵五日市駅 - (西東京バス 40分) - 上養沢 - (徒歩 60分) - 養沢鍾乳洞 - (徒歩 60分) - 日の出山 - (徒歩 50分) - 御岳神社 - (徒歩 1時間 20分) - 滝本バス停 - 西東京バス 10分) - 御嶽駅 - (青梅線・中央線 1時間 35分) - 新宿駅  
徒歩時間合計 250分 (4.2時間)

### 2. 本仁田山 (1224.5m) 奥多摩駅から直接登れる山

奥多摩駅を出て右に北氷川橋を渡り車道を歩き夫婦橋を過ぎて安寺沢の集落に向かう。

青い屋根 ('95/10 当時は青い屋根であった) の民家の脇が登山道の入り口だ。ちょっと間違いやすいので注意しよう。植林された道がいきなりの急登になるジグザグの道を喘ぎながらのぼると大休場(おおやすんば) と呼ばれる台地に着く。そこから左に真っ直ぐ雑木林をぬっての急登になる。休み休みゆっくり登ろう。やがて花折戸尾根の分岐に出る。ここからは平坦な尾根歩きで本仁田山の山頂に着く。周りが樹林でまったく展望はきかない狭い山頂だ。ゆっくり休んだら下りにかかる、下りからやや登り返すと、コブタカ山の山頂これを右に下る展望が開けて川乗山から赤杭尾根が左に正面に御岳山、大岳山がよく見える。川乗山からの道が左より合流するやがて大根ノ山ノ神につく。小さな祠が祭られている。鳩ノ巣駅は道なりに下る。間もなく棚沢の集落に出る。舗装された道を青梅線の踏切を渡れば鳩ノ巣駅だ。

#### [コースガイド]

新宿駅 - (中央線) - 立川駅 - (青梅線) - 奥多摩駅 - (徒歩 30分) - 安寺沢 - (徒歩 60分) - 大休場尾根 - (徒歩 1時間 30分) - 本仁田山 - (徒歩 1時間) - 大根ノ山ノ神 - (徒歩 40分) - 鳩ノ巣駅  
徒歩時間合計 280分 (4.7時間)

### 3 . 大岳山から鋸尾根 (1226.9m) 奥多摩で人気のある山で、歩きでのあるコース。

御獄駅前の横断歩道を渡りバス停から滝本までバスに乗る。ケーブルカーに乗り換えれば、わずか5分で御岳山駅に着く。民宿やみやげ物店が並ぶ参道をたどり、御獄神社の山門をくぐる。ここが大岳山の登り口だ。本殿参拝を済ませてから出発しましょう。

長尾平展望台、奥の院などの分岐を過ぎ本格的な登りになる。奥の院を回ってきた道と合わさり、大岳山の東南面をからみながら登るハシゴで岩場を越せば大岳山荘が近い。見晴台があるので小休止して行こう。山荘の前の大岳神社のわきから岩道の急登を、あえぎながら登ると小広い大岳山山頂に着く。樹林越の眺望は素晴らしい下山は北側の道の急降下から始まる。その先は樹林に包まれたゆるやかな尾根道を歩くようになる。やがて着く鋸尾根分岐では右折、ひと登りで天地山に着く。天地山を後にすると、長い下り一方の道が続く。大天狗、小天狗の岩場を鉄ハシゴにたよって通過すれば ほどなく愛宕山との鞍部に出る。車道が登って来ているので、これを下って行こう。奥多摩駅に着いた時には日が暮れていた。

[コース]

新宿駅 - (中央線・青梅線 1 時間 35 分) - 御獄駅 - (バス 1 0 分) - 滝本 - (御岳ケーブル 6 分) - 御岳山駅 - (徒歩 2 0 分) - 御獄神社 - (徒歩 1 時間 5 0 分) - 大岳山荘 - 徒歩 3 0 分) - 大岳山 - (徒歩 1 時間 2 0 分) - 鋸尾根分岐 - (徒歩 3 0 分) - 天地山 - (徒歩 1 時間 3 0 分) - 愛宕山 - (徒歩 3 0 分) - 奥多摩駅 - (青梅線・中央線 1 時間 5 0 分) - 新宿駅

徒歩時間合計 3 9 0 分 ( 6 . 5 時間 )

### 4 . 高水三山 (759m) ふと思い立って飛び出しても昼には山頂に立てる。

軍畑駅で下車、左手に歩き踏切を渡って車道に出る。右手に岩と流れの美しい平溝川を見て集落を通り抜け、高源寺の山門前へ。ここからは舗装がしてある急な登りになる。この先3軒ほどの民家を通ぎ釣り堀を過ぎると本格的な登山道になる。杉林を通り沢を3回ほど渡るここからは尾根の急登になり、高水山常福院の山門前に入る。山頂へは本堂裏手から5分ほどだ。高水山頂からは御岳山や大岳山、日の出山などの山々が目前に広がる。山頂を後に、一気に下ると平坦な尾根歩きになる。樹林帯に入ると、前方に岩茸石山が樹林越に見えてくる。巻き道もあるが岩茸石山へはぜひ登って行こう。三山の最高峰である山頂より南の尾根を下ると、東からの巻き道に合流する。ゆるやかな尾根通しに惣岳山に達する。この山頂には青渭(あおすま)神社がある。杉の大木に囲まれているため展望は無いが、静かで落ち着ける所だ。尾根道をジグザグに下ると間もなく青梅街道に出る。御獄駅は右に行く とすぐである。

[コース]

新宿駅 - (中央線・青梅線 1 時間 3 0 分) - 軍畑駅 - (徒歩 1 時間 3 0 分) - 高水山 - (徒歩 3 0 分) - 岩茸石山 - (徒歩 4 0 分) - 惣岳山 - (徒歩 1 時間) - 御獄駅 - (青梅線・中央線 1 時間 3 5 分) - 新宿駅

徒歩時間合計 2 2 0 分 ( 3 . 7 時間 )

## 5 . 御岳溪谷 多摩川の溪谷美を見ながら歩くのんびりコースです。

御獄駅前の横断歩道を渡りバス停と御岳ドライブインの所から河原に下りる。溪谷美を見ながら多摩川の左岸を下流に向かって歩く。すぐ左に多摩の地酒「澤乃井」の醸造元、小澤酒造直営の料亭「ままごとや」がある。楓橋で対岸へ渡る。右上が寒山寺で、ここから上流に向かって右岸を歩く。左岸と違って、ケヤキやヒノキの茂る森林浴コースだ。御岳小橋を右に見て行くと間もなく玉堂美術館がある。美術鑑賞の後は、御岳小橋を渡って御獄駅に戻るが、まだ歩き足りない場合には、さらに右岸を行き。筏師が目印にしたという奇岩奇石を見て、左岸に渡り御獄駅に戻ってもよい。

[コース]

新宿駅 - (中央線・青梅線 1 時間 35 分) - 御獄駅 - (徒歩 5 分) - 御岳苑地 - (徒歩 3 0 分) - プロムナードさわい - (徒歩 5 分) - 寒山寺 - (徒歩 3 0 分) - 玉堂美術館 - (徒歩 3 0 分) - 奥多摩フィッシングセンター - (徒歩 2 5 分) - 御獄駅 - (青梅線・中央線 1 時間 3 5 分) - 新宿駅

徒歩時間合計 1 2 5 分 ( 2 . 1 時間 )

## 6 . 御前山 (1405m) マイカーを利用して、最短距離で登る奥多摩の名峰

月夜見第 2 駐車場に車を置く、眼前に御前山がそびえ立っている。準備を整えて、車場左手より入る、山登りというのに、下りが続く、やがてならだかな道となり、小河内峠着く、左下に奥多摩湖が光って見える。峠より惣岳山へは、かなりの急登である。振り返ると、三頭山が霞んで見える。4 月頃にはこの辺りに、カタクリの花が咲く、あえぎながら惣岳山に着く、左より奥多摩湖からの道を合わせる。ここからの道はよく整備されている。雑木林の斜面を登りきれば、御前山山頂だ。山頂は北面が開けていて、石尾根方面の眺望が素晴らしい。下山は来た道を戻ることになる。駐車場までの最後の登りはかなりきつい。

[コース]ドライブにて

板橋大山 - ( 2 時間 1 0 分 ) - 月夜見第 2 駐車場 - ( 徒歩 2 7 分 ) - 小河内峠 - ( 徒歩 1 時間 ) - 惣岳山 - ( 徒歩 3 0 分 ) - 御前山 - ( 徒歩 1 時間 2 0 分 ) - 月夜見第 2 駐車場

徒歩時間合計 3 2 7 分 ( 5 . 5 時間 )

## 7 . 浅間尾根 (903m) 歴史の尾根道を歩く

武蔵五日市駅前から数馬行きのバスで浅間尾根登山口で下車。バス停のそばに浅間尾根の案内板があるのでよく見て行こう。橋を渡り舗装された道を歩くと道標がある、右に狭くなった道を登る。ジグザグの急登になる、杉の大木の根元の祠を見て回り込むように木の階段の道を登りきるとベンチがある、木々の間から三頭山が見え出す。やがて道標と石仏のある浅間尾根に出る。森林浴コースの始まりで、道も歩きよい道です。天気が良ければ、右手の笹尾根の向こうに富士山が頭を見せてくれます。左に御前山、大岳山、三頭山の奥多摩三山を眺めながら歩いていくと人里へ下る道が右に現れる。石仏が立っている、ここから約 2 0 分程で浅間尾根休憩所に着く。立派なあずま屋とトイレがある。さあ尾根歩きを続けよう。ゆるい下り坂から急坂となって沢沿いの道になる。一軒家の農家を過ぎると林道に出る。石仏のある時坂峠を下り時坂集落の中を下ると国民宿舎浅間荘の脇を過ぎれば払沢ノ滝入り口バス停に着く。余裕があれば払沢ノ滝を見物してくるとよい。

### [コース]

新宿駅 - (中央線・五日市線 1時間 20分) - 武蔵五日市駅 - (バス 1時間) - 浅間尾根登山口 - (徒歩 1時間 10分) - 浅間尾根出合い - (徒歩 50分) - 人里分岐 - (徒歩 20分) - 浅間嶺 - (徒歩 30分) - 一軒家 - (徒歩 30分) - 時坂峠 - (徒歩 30分) - 払沢ノ滝入り口バス停 - (バス 30分) - 武蔵五日市駅 - (五日市線・中央線 1時間 20分) - 新宿駅

徒歩時間合計 230分 (3.8時間)

## 8. 高尾山

京王線の高尾山口駅で下車薬王院山門をくぐって右に登って行く。この道は一号路だ約40分程で、ケーブルカーの高尾山駅前が出る。ここからは霞台展望台下、高尾自然動物園を通り、慰霊碑のところで、石段を登る茶店の前を通り、石段を登ると薬王院境内。山頂へは本堂左から奥の院を抜ければ、20分程で山頂である。茶店もありにぎやかだ。下りは6号路の琵琶滝コースを下ろう自然の樹林帯で静かな山の雰囲気満喫出来る。1時間20分程で清滝駅の横に出る。

### [コース]

新宿駅 - (京王線特急 45分) - 高尾山口 - (徒歩 5分) - 表参道入口 - (徒歩 1時間) - ケーブル高尾山駅 - (徒歩 25分) - 薬王院 (徒歩 20分) - 高尾山

徒歩時間合計 110分 (1.8時間)

## 9. 陣馬山 (857m) から明王峠 高原的な山

京王八王子駅前から、陣馬高原下りきのバスを終点で下車。食堂みやげ物の店が並び辻を右へ。

和田峠までは車の通る広い道をたどる。谷間を抜け、曲折した道を登って行くうちに、山並みが目の家を経る巻き道の2通りがある。どちらをとっても時間的には変わりがない。高原を思わせる広々とした陣馬山頂は白馬の像があり茶店も数軒有り。展望は360度。富士山をはじめ、甲武相のめばしい山々を見ることが出来る。山頂から指導標に従って景信山、高尾山への奥高尾縦走路に入る。起伏のゆるやかな尾根道が続く。やがて、ヒノキ林を背負った小高い明王峠にでる。茶店もあり明るく開けた南面には富士が高くそびえている。景信山への縦走路を見送り、茶店の前から右へ急坂を下る。傾斜がゆるむのは石投地藏遺跡をすぎる辺りから。伐採で明るくなったショウノ塚山を巻き終わるとスギ木立に入り、ベンチのある平坦地、大平に出るこの先。幾度か上下を繰り返して孫山ノ頭まで来れば、クサリのある急坂が待ち受けている。慎重に下ろう。相模湖を見下ろす展望台からは、ジグザグ道をたどって与瀬神社の境内に下り着く。中央自動車道を渡り、国道20号線を左折すれば相模湖駅に着く。

### [コース]

新宿駅 - (京王線特急 35分) - 京王八王子 - (西東京バス 50分) - 陣馬下バス停 - (徒歩 1時間 10分) - 和田峠 - (徒歩 20分) - 陣馬山 - (徒歩 40分) - 明王峠 - (徒歩 30分) - 大平 - (徒歩 25分) - 孫山ノ頭 - (徒歩 15分) - 与瀬神社 - (徒歩 10分) - 相模湖駅 - (中央本線 1時間 5分) - 新宿駅

## 10. 景信山 (727.1m) 好展望を楽しめる草山の山頂

中央線の高尾駅前から、小仏行きバスを終点で下車。バス停を後にゆるい登り坂の車道を歩き、車道が大きく右へカーブした先に、景信山の登り口がある。始めは北面の植林をからむ登りだが軽く汗ばむ頃、明るく広い尾根に出て、視界も開ける。目の前の一段と高い山並みは城山から小仏峠、景信山へと続く奥高尾縦走路だ。これを眺めながらひとしきり登ると、景信山から東に張り出した尾根と出会う。小下沢から登ってきた道とも合流し、しばらくは急なジグザグ登り直線的な登りに変われば景信山頂は近いかなり広い山頂も、2軒の茶店とベンチの多さでこの山の人気のほどを物語っている。眺望も素晴らしく山頂を一巡りすれば奥高尾の山々はもちろん奥多摩から富士道志丹沢と360度の眺望だ。景信山からは、指導標に従い、南に下る。林を抜けると右側は伐採地となって大きく開け、中央自動車道、相模湖の青い水面さらには富士山が高々と望まれる。伐採地が尽きた所から曲がりくねった急坂となり、スギがうっそうと茂る小仏峠に下りる。ここにも茶店が3軒ある。一息入れた後、左へジグザグに15分ほど下ると車道に出る。この道をたどれば、小仏バス停へ戻れる。

[コース]

新宿駅 - (京王線特急40分または中央線1時間) - 高尾駅 - (京王帝都バス20分) - 小仏バス停 - (徒歩15分) - 景信山登山口 - (徒歩40分) - 小下沢分岐 - (徒歩25分) - 景信山 - (徒歩30分) - 小仏峠 - (徒歩40分) - 小仏バス停 - (バス20分) - 高尾駅 - (中央線1時間) - 新宿駅  
徒歩時間合計 150分(2.5時間)