

東京都レンジャーオススメの みんなで楽しめる3コース

大人から子供まで、いろんな層に楽しんでいただけるコースとして、道しるべや登山道がしっかりとして、ベンチ・東屋・トイレなどの休憩ポイントや魅力的な眺望もある人気コースを紹介します。

① JR 御嶽駅 → バス → ② ケーブル下バス停

徒歩

③ 御岳登山鉄道ケーブル滝本駅

ケーブルカー

④ 御岳山駅

① 御岳山～日ノ出山～つるつる温泉

コースタイム 4 時間 15 分 歩行距離 7 km

⑤ 御岳ビジターセンターで登山道情報や季節の自然情報などを仕入れましょう！多目的トイレもあります。

⑧ 日ノ出山の山頂は、都心方向への眺望が開け、気持ち良い景色の中で昼食を取るのに適しています。ベンチや東屋もあります。山頂標識の前で記念写真を撮るのも良いですね。

⑩ クロモ岩 眺望が開けた気持ちの良い道です。分岐点では道標に従って「つるつる温泉」方面へ進みましょう。

⑭ つるつる温泉
最後に温泉に立ち寄るもよし。帰り道はJR武蔵五日市駅行きのバスがあります。

⑥ 御岳山～鳥居
御岳山～日ノ出山の間は、なだらかで歩きやすい尾根道が続きます。杉の木陰が涼しく気持ちよいコースです。

⑦ 日ノ出山園地便所
お昼休憩の際に利用しやすいトイレです。

⑨ 急な下り坂には、歩きやすく整備された階段が続きます。足元に気をつけて下りてくださいね。

⑪ 眺望ポイントです。

⑫ 登山道終点
ここからは車道歩きになります。

⑬ バス通りとの分岐に道標が立っています。

⑮ JR 武蔵五日市駅

② 上川乗～浅間嶺～弘沢の滝

コースタイム 5 時間 歩行距離 9km

⑤ 展望台からは富士山、御前山、大岳山などがよくみえます。檜原村は尾根の上の方で人家が見えて、独特の景色ですよ。

⑦ 浅間嶺からなだらかに下って時坂峠へ。ここは昔の生活道、眺めも良く、トイレもあり、休憩にはもってこいです。

⑧ 弘沢の滝入口バス停

⑨ JR 武蔵五日市駅

④ 浅間嶺の広場にあるベンチは、お昼ごはんを食べるのにもってこいの場所。また、東屋やトイレもあります。

③ スギ林の中を緩やかに登ります。色々なアジサイが目を楽しませてくれます。

② 上川乗バス停で降りましょう。バス停の近くにはトイレもあり、じっくり登山の準備をできます。

⑦ ⑧ 時坂の集落を経て谷沿いに下ると、最後は弘沢の滝入口バス停へ。近くにある弘沢の滝へちょっと往復して涼をとってから帰るのもよいですね。

ゆっくり登ってゆっくり下りる。檜原村を南北に分ける浅間嶺は、そんな歩き方にピッタリの山です。5時間程度と紹介されているコースですが、ゆっくり歩けば一日楽しめます。

③ 三頭山

コースタイム 4 時間 30 分
歩行距離 6km

① JR 武蔵五日市駅から都民の森の急行バスに乗り、1 時間ほどで檜原都民の森に到着します。急行バスが運行していない日もあるのでご注意ください。都民の森には駐車場もあるので、マイカーで行くこともできます。

② 檜原都民の森 森林館
ここで登山情報を聞いておきましょう。トイレも済ませましょう。

① JR 武蔵五日市駅

急行バス

② 檜原都民の森 森林館

③ 三頭大滝

④ 三頭大滝

⑤ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑥ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑦ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑧ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑨ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑩ 三頭大滝までの道はウッドチップがすいてあります。

⑧ 三頭山の山頂にはベンチがあり、気持ちよくお昼を食べることが出来ます。西峰からは富士山、東峰からは大岳山や御前山の眺めが見事です。

⑩ 尾根は気持ちよいブナの森です。

⑧ 三頭山西峰

⑨ 三頭山東峰

⑥ ムシカリ峠

⑦ 三頭山避難小屋

⑦ 三頭山避難小屋にトイレがあります。

⑤ 沢沿いを涼みながら登っていくと、オオルリやキビタキなど、美しい声の野鳥たちにも出会えます。

④ つり橋からの三頭大滝の眺めは見事です。三頭大滝までは森林館から約0.9km。散策向きで小さなお子様連れでも安心して利用できます。

登山の前には、ビジターセンターなどで最新の情報を収集してから出発しましょう！