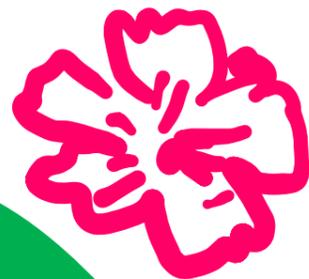


このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。

ロングコース行ってみるー?!

大岳山登山

5月～6月初めは、日が長くなり気温も程よいロングコースシーズン。大岳山はこの時期にぴったりの、ちょっとハードな山。歩き切った達成感もよし、疲れたらもちろん引き返すもよし。自分なりの大岳山登山を見つけてみてはどうでしょう～!!



JR 御嶽駅

JR 奥多摩駅

登頂ー!!

さて、そこからの絶景はいかに?! 達成感を満喫したら、こんどは下山に集中しよう。ロングコースは、だんだん足が疲れてくるから下山が肝心なんだ。どのコースもそれなりに長いぞ。駅に着くまでが登山。気を付けて!

修行みたいな急階段あり... 下りに注意!!



神社階段

山頂標識



奥多摩スタートでここで疲れていたら引き返そう!

ロングコースの歩き方



「もしも」に備えてシッカリ準備

ロングコースとは、丸1日(6~7時間)かけて歩くコース。

持ち物: 行動食、雨具、ヘッドライト、地図は**必須**。

無理だと思ったら引き返す勇気も持ていこう。

START: **とにかく早く出る!** (日没までに絶対降りるために)

登山中: 目標の場所に時間通りに着いているか確認すること。

GOAL: ストレッチをして、早めに休息を。

大岳山の場合 岩場が多いから**手袋**があると登りやすい! 水場があまりないので、**水を多め**に! トイレは何か所かあるから安心だよ。



緩広の滝休憩舎

御嶽スタートでここで疲れていたら引き返そう!

レンジャー目線 in 大岳山

大岳山は、奥多摩、御嶽、檜原3地区のレンジャーが守る山。それぞれ月1回は巡視し歩道状況や植生を確認しています。**御嶽からのコース上の鎖場や鋸尾根は過去に何度も事故があった難所。**手すりや鎖を設置したり、指導標を付け替えたりのいろいろな整備を行ってきました。岩あり、鉄梯子あり、滝あり、そして登頂時は絶景が待っていてくれる大岳山。**大岳山登山を楽しんでほしい、そして無事に下山してほしい、とレンジャーはいつも願っています** ☆ ☆



バス停 千足

JR 武蔵五日市駅

檜原村

千足スタートでここで疲れていたら引き返そう!

